



MUITO PRAZER: VEGETAIS

cereais

arroz, milho, cevada, centeio, aveia, trigo, trigo-sarraceno, painço, quinoa, amaranto

leguminosas secas

feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico, fava, tremoços, amendoim

leguminosas frescas

vagem, ervilha, guandu, feijão-verde, brotos de qualquer feijão

raízes

bardana, cenoura, nabo e rabanete compridos

rizomas

gengibre, curcuma, galanga

tubérculos

batata-doce, batata-inglesa, aipim/mandioca, batata-baroa/mandioquinha/batata-salsa

cormos

inhame taro, inhame-do-norte, cará

bulbos

cebola, alho, funcho/erva-doce, aipo/salsão, alho-poró, nabo, rabanete, beterraba

frutos

chuchu, abóbora, abobrinha verde, pepino, tomate, pimentão, beringela, quiabo, maxixe, jiló

caules e medulas

asparago, palmito, bambu



folhas

acelga, alface, chicória, escarola, agrião, mostarda, rúcula, espinafre, bertalha, catalona, couve-chinesa, dente-de-leão, serralha, salsa, coentro, nirá, cebolinha, hortelã, caruru, bredo, ora-pro-nóbis, beldroega, shissô, manjeriço, taioba, mais as folhas de: cenoura, nabo daikon, aipo, alho-poró, brócolis, couve-flor

folhas crucíferas (mais sulfurafano)

couve, repolho, rúcula, couve-de-bruxelas, brócolis, couve-flor, folhas de nabo

flores

brócolis, couve-flor, alcachofra, capuchinha, flor de abóbora, flores de ipê

fungos

cogumelos, trufas

sementes

de gergelim, girassol, abóbora, nozes, castanhas, amêndoas, coco, pupunha

brotos

de qualquer semente – trigo, alfafa, feijão, trevo, nabo, abóbora, girassol, lentilha, rúcula, amendoim



evitam e combatem infecções parasitárias

inhame, cenoura, cebola, maxixe, agrião, alho, salsa, cebolinha-verde, coentro, nirá, hortelã, mastruz, couve, abóbora e suas sementes, coco, amêndoa, óleo de gergelim, raiz-forte, trigo-sarraceno, arroz cru, sementes de mamão

receita vermífuga macrô

em jejum, mastigar e engolir um punhado (o que cabe na palma da mão em concha) de arroz integral cru (pode socar no pilão para ajudar, mas tem que mastigar bem; não pode deixar de molho), salivando bem. Uma hora depois, tomar uma xícara de chá de artemísia forte (pode ser losna, que é da mesma família, mais forte). Fazer isso por 7 dias.

temperos que alimentam e curam

alho, cebola, cominho, coentro, gengibre, cúrcuma, zimbro, noz-moscada, cravo, cardamomo, orégano, tomilho, salsa, manjeriço, sálvia, alecrim, hortelã, erva-de-santa-maria

chás para uso diário

hortelã especial para refrescar os intestinos e controlar protozoários e bactérias

chá verde ou branco também antissépticos do tubo digestivo e estimulantes do sistema nervoso

banchá (folha de 3 anos) limpa e alcaliniza

dente-de-leão depurativo do sangue, limpa o fígado

tanchagem antibiótico natural, limpa o sistema respiratório

capim-limão e erva-cidreira antifúngicos, calmantes do sistema nervoso