

Perguntas e Respostas sobre Enemas

Terapias Caseiras de Óleos ELDI

Notas Finais sobre o Guia Prático

Receitas de Óleo de Linhaça da Dra. Budwig

Dicas da equipe CurasdoCancer.com

Guia Prático da Cura Natural do Câncer

1 - Nutrição Curativa de J. Budwig

Baseado na Curativa Dieta Budwig

Re-editado com Gratidão à Partir
do Livro Eletrônico Original:

“Guia Prático da Cura Natural do Câncer”



Sumário

1	Nutrição Curativa de J. Budwig	1
1.1	Índice do original e alerta	1
1.1.1	Alerta	3
1.2	A pesquisa da Dra. Budwig	4
1.2.1	Aprenda mais sobre a Doutora Budwig	7
1.2.2	O protocolo Budwig funciona para todos os tipos de câncer?	8
1.2.3	O protocolo Budwig sobreviveu ao teste do tempo	9
1.2.4	Dra. Budwig contra a indústria do câncer	12
1.3	As 4 causas principais do câncer	14
1.4	A conexão entre o câncer e o açúcar	16
1.4.1	O papel da insulina no crescimento das células cancerosas	17
1.4.2	O protocolo caseiro Budwig altera o seu ambiente interno	18

Capítulo 1

Nutrição Curativa de J. Budwig

1.1 Índice do original e alerta

A Pesquisa da Dra. Budwig
As 4 Causas Principais do Câncer
Os 4 Equipamentos do Protocolo Budwig
Dieta Budwig de Transição
Protocolo em Detalhe - Dia Típico da Dieta Budwig
Terapias Beneficiais Opcionais
Dicas da Dieta Budwig
Suplementos Naturais e o Protocolo Budwig
A Conexão entre o Câncer e o Açúcar
Irrigação (Enema) de Café

(Flax Oil As A True Aid Against Arthritis, Heart Infarction, Câncer And Other Diseases), a Dra. Budwig escreveu,

“...um número surpreendentemente elevado de correlações entre doenças fatais e do metabolismo das gorduras foram descobertas. Gorduras sólidas que não são solúveis em água, e não conseguem se associar com a proteína, já não são capazes de circular através das redes capilares finas. O sangue engrossa e problemas de circulação surgem. Em diversos estudos, a única substância que caracteriza as células cancerígenas, ao contrário das células saudáveis, foi gordura isolada. Quando tecidos vivos rejeitam algumas gorduras, o organismo isola-os - e esse é o ponto crucial - e depositam essas gorduras em locais onde normalmente não são encontradas.”

Então, gorduras insolúveis podem provocar tumores, e gorduras saudáveis podem dissolver tumores, dependendo do tipo de gordura. Dra. Budwig escreveu:

“Eu consegui provar que essas substâncias de proteína ... encontradas em quark ou queijo cottage ... são capazes de fazer o óleo de linhaça biológico, altamente insaturado, solúvel em água.”

Óleo de linhaça contém uma quantidade elevada de ácidos graxos Omega 3. Estes ácidos graxos essenciais ajudam à reparar a membrana de todas as células. Por outro lado, agentes cancerígenos podem juntar-se a membranas celulares não saudáveis. Dra. Budwig escreveu:

“Essas gorduras altamente insaturadas são, essencialmente, ricas em elétrons. Isto é claramente mensurável fisicamente. Estes elétrons permitem as gorduras serem ativas na superfície,

1.1.1 Alerta

ATENÇÃO! O objetivo deste guia é familiarizar o leitor com métodos alternativos de prevenção e tratamento do câncer. Esperamos que esta informação permita melhorar o bem-estar e também aperfeiçoar a compreensão, avaliação e escolha do curso mais adequado de tratamento em cada caso.

Uma vez que os métodos descritos neste guia são na maior parte métodos alternativos, por definição, muitos deles não foram investigados e/ou aprovados por qualquer governo ou agência reguladora. Leis nacionais, estaduais e as leis locais variam quanto à utilização e aplicação de muitos dos tratamentos que são discutidos. Assim, este guia não deve ser substituto do aconselhamento e tratamento de um médico ou outro profissional de saúde licenciado. Especialmente as mulheres grávidas, em particular, devem consultar um médico antes de usar qualquer terapia.

A saúde é fundamental. Use este guia sabiamente. Discuta as opções de tratamento alternativos com o médico. Afinal, você, o leitor, deve se responsabilizar totalmente pela sua saúde e pela utilização das informações neste guia. Os autores das várias terapias não se responsabilizam por quaisquer efeitos adversos resultantes da utilização das informações que estão contidas neste guia e nos livros e artigos indicados.

Nota editorial: Será sempre sábio e benéfico aprender e praticar uma *alimentação natural e saudável*¹, pois os tratamentos da *medicina integral e nutricional*² não interferem com os da medicina alopática

¹**Índice do GAIA:** “Corpo Saudável”, **Subíndice:** “Alimentação Natural e Saudável”.

²**Livro:** “Diálogos ‘fique são’ (ficção) baseados no Livro de Urantia - Livro Dois”, **Capítulo 1:** “Medicina Integral e Nutricional”.

padronizada.

1.2 A pesquisa da Dra. Budwig



Figura 1.1: Doutora Johanna Budwig. Nomeada 7 vezes para o Prêmio Nobel da Paz

Dra. Johanna Budwig (nascida em 30 de Setembro de 1908, falecida em 19 de Maio de 2003), uma bioquímica alemã e especialista em óleos e gorduras, originalmente sugeriu o protocolo Budwig em 1952. A Dra. Budwig tem doutorado em Ciências Naturais, formação médica, e foi instruída nas ciências farmacêutica, física, botânica e biologia. Ela é mais conhecida pela sua extensa pesquisa sobre as propriedades e benefícios do óleo de linhaça combinado com proteínas de enxofre, encontradas em quark e queijo cottage. Ao longo dos anos, ela

publicou uma série de livros sobre o assunto e trabalhou com pacientes terminais de câncer, curando-os com o seu protocolo de alimentação natural, sol e redução de estresse.

Ela descobriu que o sangue de pacientes com câncer gravemente doentes eram deficientes em alguns ingredientes importantes essenciais que inclui substâncias chamadas fosfolípidos e lipoproteínas, enquanto o sangue de uma pessoa saudável sempre contém quantidades suficientes destes ingredientes essenciais. Ela descobriu que, quando estes ingredientes naturais foram substituídos através da utilização dos ácidos graxos essenciais e elétrons em óleo de linhaça pressionado a frio, uma dieta de alimentos saudáveis frescos, e luz solar, tumores gradualmente diminuíram, a fraqueza e anemia desapareceram, e a energia da vida foi restabelecida! Os sintomas do câncer, disfunção hepática e cardíaca, artrite, diabetes e outras doenças foram aliviadas e eliminadas.

A Dra. Budwig trabalhou com pacientes de câncer, muitos deles terminais, ao longo de 50 anos e teve uma taxa de sucesso de 90% enquanto outros esforços médicos falharam. Ela era muito ativa, vendo pacientes e dando palestras até a idade de 93 anos, e em seguida, faleceu após um acidente em 2003.

A dieta típica dos países industrializados está cheia de gorduras e alimentos prejudiciais, bem como de outras substâncias causadoras de doenças. Óleos Omega 3 com seus ácidos graxos essenciais são curas para o corpo. Ao contrário, as gorduras animais, gorduras trans, gorduras hidrogenadas e os muitos alimentos processados que contêm estes ingredientes podem ser prejudiciais. Estas gorduras prejudiciais, alimentos e substâncias (como produtos químicos, o tabaco, conservantes, açúcar, farinha branca), devem ser eliminados da dieta de uma pessoa que desenvolveu câncer, doença cardíaca, diabetes, artrite e outras doenças.

Em seu livro, **“Óleo de Linhaça Como um Verdadeiro Auxílio Contra Artrite, Infarto Cardíaco, Câncer e Outras Doenças”**

Ela percebeu que a forma como os alimentos são transformados e processados hoje em dia **elimina praticamente todos os ácidos graxos essenciais**. Então, a Dra. Budwig decidiu concentrar a sua carreira em encontrar a dieta ou solução para a cura da lista de doenças que afetam tantas pessoas no mundo inteiro!

Primeiro, houve Otto Warburg que em 1931 foi premiado com o Prêmio Nobel da Medicina pela sua descrição do metabolismo das células de câncer. Ele afirmou que a célula de repente se tornou anaeróbica (sem oxigênio) e exigia enormes quantidades de glicose (açúcar) para o metabolismo energético, em uma forma que só poderia ser descrita como fermentação:

“A principal causa do câncer é a substituição da respiração normal de oxigênio do organismo das células por uma respiração celular anaeróbia.”

Otto Warburg

Isso é só o começo. **A célula ingere glicose e o câncer adora e NECESSITA de açúcar, e solta ácido láctico criando assim um ambiente ácido.** Mais uma vez, isso é algo conhecido há anos. Câncer necessita de um meio ácido para florescer, e, inversamente, não pode sobreviver em um ambiente alcalino equilibrado. Durante o Protocolo Budwig é importante se esforçar em elevar o pH para 7,5 ou 8 sempre que possível.

Como um aparte, em 1968, foi descoberto que as células vivas produzem luz. A quantidade de luz determina a saúde da célula. Quanto mais brilhante a luz, mais saudáveis as células, descobriram os cientistas. Portanto, reserve um tempo para tomar sol que dá vida às suas células! Nos anos cinquenta, Johanna Budwig acrescentou a sua incrível investigação para a equação do câncer. Ela disse que:

em nível capilar. Atividade capilar é, simplesmente, muito importante para todas as funções vitais, para a secreção de muco, para a atividade capilar tanto do sangue, quanto do fluido linfático e também para a excreção através da bexiga e intestinos.”

“... ácidos graxos altamente insaturados desempenham um papel decisivo no funcionamento das células respiratórias do corpo. A vida é dependente do funcionamento das gorduras insaturadas da membrana, a pele exterior da célula. Agentes cancerígenos anexam-se as partes da célula.”

Ingerir uma gordura insaturada Omega 3 de superfície ativa, como o óleo de linhaça, fazendo ela solúvel em água, sendo misturada cuidadosamente com queijo cottage, re-ativa as funções vitais quando tomadas juntamente com uma dieta saudável de frutas orgânicas frescas, legumes, nozes, grãos, e sucos de vegetais, bem como evitar todos os alimentos processados e prejudiciais. Esta combinação, juntamente com a terapia de luz solar, permite que o corpo se torne saudável novamente, às vezes muito rapidamente, mesmo para pacientes terminais.

A Dra. Budwig curou muitos doentes com câncer terminais nos 50 anos quando ela praticou medicina e as pessoas estão até hoje sendo curadas pelo seu protocolo.

1.2.1 Aprenda mais sobre a Doutora Budwig

Dra. Budwig da Alemanha é uma das mais elevadas bioquímicas, além de uma das melhores investigadoras de câncer em toda a Europa. Ela foi nomeada sete vezes para o Prêmio Nobel. Dra. Budwig também é uma autora publicada, detém um Ph.D. em Ciências Naturais, e é uma das maiores autoridades sobre dieta e sua relação com a saúde e bem-estar. Dizer que ela é muito inteligente, sábia e uma cientista talentosa, seria a subavaliação do ano!

Claramente, a Dra. Budwig entendeu a ligação entre dieta e saúde. Ela reconheceu que com o advento e a popularidade dos óleos hidrogenados e super processados veio um aumento nas taxas de várias doenças graves. A Dra. Budwig trabalhou com muitos pacientes que eram doentes terminais e com alguns que tinham apenas horas de vida. Ela deu a eles a combinação de óleo-proteína mais alimentos orgânicos, além de exercício, ar fresco e utilizou os poderes curativos do sol para curar vários casos sem esperança que algumas vezes demonstraram melhoras dentro de dias.

A seguir é uma citação de um de seus livros:

“Eu sempre tiro pacientes muito doentes com câncer do hospital - onde se diz à eles que possuem apenas alguns dias para viver, ou talvez apenas algumas horas. Isto é na maioria das vezes acompanhado de resultados muito bons. A primeira coisa que esses pacientes e suas famílias me dizem é que, no hospital, foi dito que já não podiam urinar ou produzir movimentos intestinais. Eles sofreram de tosse seca, sem serem capazes de fazer surgir qualquer mucosa. O corpo inteiro estava bloqueado. A esperança de recuperação começa, quando de repente, as gorduras de superfície-ativa, com sua riqueza de elétrons, começam a reativar as funções vitais e imediatamente o paciente começa a sentir-se melhor. É muito interessante perguntar como é que esta mudança súbita é possível. Isso tem a ver com os padrões de reação, com o carácter dos elétrons. Voltarei a estudar estes elétrons mais tarde. Nos últimos dois anos, tenho passado a gostar muito deles.”

1.2.2 O protocolo Budwig funciona para todos os tipos de câncer?

Dra. Budwig explicou em seus livros que o seu plano de cicatrização trabalha em melhorar as células do corpo. **Não importa onde as**

células cancerosas estão localizadas ou qual o nome que foi dado ao seu câncer porque o Protocolo Budwig fornece as células o que é necessário para que elas possam normalizar seu processo de funcionamento. Ela descobriu que, para as células funcionarem de forma eficaz elas necessitam de lipídeos poliinsaturados vivos ricos em elétrons, presentes em abundância no óleo de linhaça bruto combinado com uma proteína a base de enxofre, como a encontrada no queijo cottage.

Além disso, o Muesli Budwig (ver poster ilustrado) tem sido terapeuticamente benéfico na prevenção e tratamento da artrite, eczema (assiste todas as doenças da pele), esclerose múltipla, doenças auto-imunes, úlceras e diabetes.

Quando se trata do protocolo Budwig muitas pessoas sem saber não estão seguindo-lo corretamente. Eles podem ter lido pedaços de texto sobre como o programa funciona em diversos websites na Internet. E infelizmente, há vários erros e falta de informações sobre a dieta exata, e o que fazer e não fazer no seu regime. Infelizmente muitos estão à seguir o que eles pensam que é o Protocolo Budwig, mas há algumas partes importantes do “quebra-cabeça Budwig” que eles não sabem.

Dra. Budwig enfatizou a necessidade de seguir o seu programa de uma forma precisa, ou os resultados provavelmente serão muito frustrantes e às vezes até mesmo contra-produtivos. Por exemplo, alguns suplementos anulam a eficácia do protocolo Budwig e podem até causar a metástases (disseminação) do câncer.

1.2.3 O protocolo Budwig sobreviveu ao teste do tempo

As curas da Dra. Budwig são bem documentadas e têm mantido os testes de oposição por parte dos estabelecimentos de medicina convencional.

próstata, câncer ósseo, carcinoma, câncer da bexiga, câncer do colo uterino, câncer esofágico, do estômago, leucemia, doença de Hodgkin, câncer de pele, etc, e outras doenças graves comuns, tais como artrite, asma, fibromialgia, diabetes, pressão arterial, esclerodermia múltipla, doença cardíaca, psoríase, eczema, acne, etc.



Figura 1.4: Março 1999, Freudenstadt - Alemanha / Frank Wiewel, Dra. Johanna Budwig, Lothar Hirneise

1.3 As 4 causas principais do câncer

Existem 4 Causas Principais do Câncer (e outras doenças), que são:

“em células normais e saudáveis, encontramos uma dipolaridade entre o núcleo eletricamente positivo e a membrana celular eletricamente negativa, com os seus ácidos graxos altamente insaturados.”

Nas dietas do nosso país (e do país da Dra. Budwig na época) faltam estes ácidos graxos altamente insaturados e existe um excesso de óleos feitos pelo homem conhecidos como gorduras trans (ou óleos parcialmente hidrogenados). Estamos nos referindo aos óleos vendidos nos supermercados. A maioria deles são óleos extraídos do milho, girassol, plantas, etc, processados com altas temperaturas e produtos químicos. Eles não estão mais vivos, eles viraram óleos mortos que causam a morte do consumidor. Eles também são muito resistentes (ou mortos), sendo que esses óleos têm uma vida útil de 20 anos. Estes óleos são muito parecidos com o colesterol e os nossos corpos não conseguem diferenciá-los! Estes óleos entram em nossas membranas celulares (onde colesterol estaria) e destroem a carga elétrica. **Sem a carga elétrica, as nossas células começam a sufocar.**

Sem o oxigênio, a única forma da célula poder respirar é por via anaeróbica. Isso dificulta os processos de trocas bioquímicas entre o interior e o exterior das células. Fica prejudicada a entrada de nutrientes e a excreção de resíduos celulares. Gorduras trans são também responsáveis pela diabetes tipo II, porque a insulina é uma molécula muito grande, e tem dificuldade de passar por uma membrana celular parcialmente composta por gorduras artificiais feitas pelo homem e não por colesterol.

Dra. Budwig afirmou que há muitas razões para uma célula perder a carga, e que consumir manteiga de amendoim processada é uma causa muito comum. Dá pra acreditar? Algo tão simples como a manteiga de amendoim causando o seu câncer? A maioria das manteigas de amendoim são hidrogenadas. Por que? Para evitar a separação dos óleos, aumentar a vida útil, e torna-las mais saborosas. Compare com as manteigas de amendoim natural. Muitas são mantidas na geladeira,

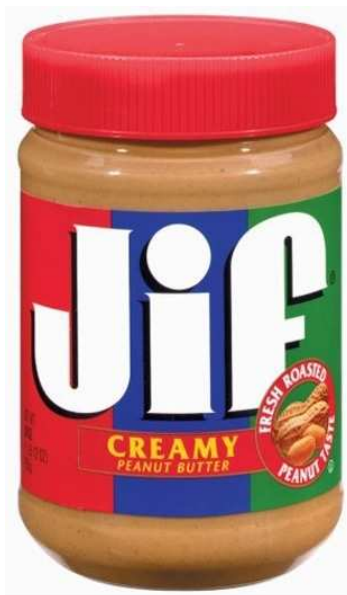


Figura 1.2: Veneno! Manteiga de Amendoim com Gordura Hidrogenada.



Figura 1.3: Manteiga de Amendoim Orgânica.

porque é assim que são mantidas pra evitar a separação.

1.2.4 Dra. Budwig contra a indústria do câncer

Aqui vai o que aconteceu com a Dra. Budwig quando ela atacou a indústria do câncer. Ela também passou a descrever alguns dos danos colaterais da quimioterapia. Ela disse que a quimioterapia provoca a perda de energia nas células saudáveis, e que também a quimioterapia e a radioterapia destroem o fluxo normal de energia nas células saudáveis tornando elas maduras para o câncer. **Ela atacou a indústria do câncer por tentar matar o câncer, quando elas**

deveriam focalizar na cicatrização das células saudáveis para que elas pudessem crescer mais do que as células cancerosas. Em outras palavras, cuide das células saudáveis e o corpo vai combater o câncer por si mesmo. Ela atacou a indústria do câncer da seguinte forma:

“Não é correto tratar o problema dos tumores simplesmente como um problema de crescimento deles, e assim, tentar todas as formas e meios de tratamentos para inibir o crescimento destes tumores ...”

A Comissão Central de Investigação do Câncer que estava estudando e promovendo estas drogas de quimioterapia não gostou de ver esta pessoa correndo por aí e fazendo essas afirmações, que certamente afetam a indústria deles e, dessa forma, processou-a em tribunal. Contudo, o juiz no tribunal, após ter examinado as provas de ambos os lados, chamou à parte as pessoas da comissão central de investigação do câncer, e disse à eles para não mexerem com essa mulher. Os registros do tribunal citam o juiz:

“Os documentos e papéis da Doutora Budwig são conclusivos. Haveria um escândalo no mundo científico, porque o público não deixará certamente de apoiar a Doutora Budwig.”

Por isso é evidentemente importante não atacar a “Indústria do Câncer”, em vez disso devemos trabalhar com os médicos e outros terapeutas. Entendemos que cada pessoa deve fazer a sua própria decisão. Existem pacientes que querem apenas terapias naturais e outros que combinam quimioterapia, radiação e terapias naturais. Devemos respeitar e trabalhar com a decisão de cada pessoa.

Este Guia é baseado no protocolo da Dra. Budwig e ensinamos como tratar com sucesso a causa de todos os tipos de câncer, como o câncer de mama, câncer de pulmão, câncer cerebral, câncer de

a situação, as células de câncer fabricam e secretam as suas próprias insulinas de modo que possam ter acesso ilimitado à glicose. Elas são espertas mesmo. A insulina que elas secretam é chamada de IGF (Insulin-like GrowthFactor), Fator-de-Crescimento-Similar-a-Insulina, ou, e bem como o seu nome indica, oferece células cancerosas um estímulo ilimitado para o crescimento.

Como já mencionado, células cancerosas também têm dez vezes mais dos receptores de IGF nas suas membranas celulares, assim como para os receptores de insulina.

Por isso, é importante compreender que a capacidade de se acoplar com a insulina e absorver glicose, aumenta astronomicamente.

Aqui vai a explicação simples de como isso funciona: Quanto mais açúcar você come, mais glicose no sangue, mais insulina é utilizada pelo organismo, e maior o crescimento e força do câncer. Isto é uma explicação muito simples, mas de maior importância uma vez que se trata de uma das causas chaves para conquistar a vitória sobre o câncer. Caso contrário, nós permitiríamos que as células cancerígenas se tornem invisíveis, invencíveis, e totalmente independentes, e **isso não queremos**.

1.4.2 O protocolo caseiro Budwig altera o seu ambiente interno

É necessário mudar o ambiente de suas células. Assim como o mosquito põe os ovos em águas estagnadas, que é o ambiente que eles precisam e não a água corrente. Portanto, a causa é o ambiente, e é isso que precisamos mudar. Bactérias, fungos, e parasitas procuram o ambiente que eles necessitam para prosperar. O objetivo do protocolo Budwig é mudar o seu ambiente para um ambiente saudável. E este ambiente, naturalmente, como você poderia ter adivinhado, vai ser determinado pelo que você come, ou devemos dizer também pelo

1. **Toxinas** (bactérias, fungos, agentes patogênicos, etc)
2. **Sistema Imunitário Fraco** (por estresse, traumas emocionais, ou sobrecargas e abusos)
3. **pH ácido** no ambiente do Corpo (Acidosis)
4. **Deprivação de oxigênio** (devido a má circulação sanguínea, falta de exercício e outros fatores)

Assim como um carro ficaria imobilizado se todas as quatro rodas fossem removidas, uma vez que as 4 causas principais do câncer não estão mais presentes, naturalmente, ele vai entrar em remissão.

O câncer não é uma sentença de morte, mas representa um desafio formidável e exige um esforço altamente qualificado e disciplinado **utilizando vários suplementos e terapias eficazes**. Algumas pessoas tomam o óleo de linhaça puro ou o óleo de linhaça em cápsulas. No entanto, (de acordo com a Dra. Budwig) esta não é a melhor maneira de tomá-lo porque os óleos não são corpo-compatível, ou bio-disponíveis. Eles não vão poder ser armazenados no corpo muito bem, como se fossem solúveis em água.

Dra. Johanna Budwig resolveu este problema com a sua receita simples que fez o óleo solúvel em água - **3 colheres de sopa de óleo de linhaça com 6 colheres de sopa de queijo cottage**. Desta forma, misturado com a proteína de enxofre, o óleo torna-se **solúvel em água**. Agora, os óleos serão absorvidos e não vão passar fora de seu corpo. Eles irão trazer de volta a eletricidade saudável em cada célula. **Células saudáveis irão florescer e células doentes ficarão com fome**. O ambiente saudável oxigenado não-ácido irá, como a Budwig apontou em suas palestras, suprimir as células cancerosas.

1.4 A conexão entre o câncer e o açúcar

O Câncer necessita de açúcar (glicose) e as células cancerosas utilizam uma grande quantidade de glicose. DE fato, a Glicose se torna a única fonte de energia das células cancerosas. **Elas têm 10 vezes mais receptores**, ou portas, de insulina nas suas membranas, a fim de ganhar tantas passagens quanto possível à glicose.

Agora aqui temos um ponto crítico para lembrar: Quanto mais glicose você tomar, mais você vai alimentar as células cancerígenas. Por outro lado, porque as células cancerígenas exigem tanta glicose,



Figura 1.5: Células cancerígenas se alimentam de açúcar

elas vão roubar do organismo, das células normais, deixando elas famintas.

Como você deve ter notado, pacientes com câncer frequentemente perdem peso. Isto é uma das razões principais porque pacientes perdem peso com a progressão da doença.

1.4.1 O papel da insulina no crescimento das células cancerosas

Em nosso organismo, o papel principal da insulina é simplesmente o de regular a concentração de açúcar no sangue. A insulina faz com que o açúcar seja transferido do sangue para as células e órgãos de reserva energética do corpo. No entanto, acredite ou não, para piorar

que você não come. Então, alterando o que você come, vai mudar o ambiente dentro do seu corpo, que é o primeiro passo no sentido de inverter o mecanismo diabólico do câncer.

Na verdade as células cancerígenas são muito instáveis se elas não se alimentam de glicose. Células saudáveis, mesmo sem glicose, ainda são capazes de gerar energia. E quanto menos insulina você tem na corrente sanguínea, menos as células cancerosas terão em glicose, e também menos crescimento e duplicação terão. Também o açúcar reduz a resistência do sistema imunológico, e isso temos que mudar, porque um sistema imunológico forte será capaz de detectar e destruir células cancerosas fracas.

NOTA: Se você deseja obter resultados mais rápidos

com o protocolo Budwig você pode reduzir bastante ou evitar os itens mais “doces” na dieta por um mês ou dois. Por exemplo, preferir bagas (frescas ou congelados) em vez das outras frutas mais doces. Escolha os sucos verdes em vez dos sucos de frutas, ou substitua os sucos de fruta da dieta por sucos verdes. Utilize apenas 50% de cenouras no suco de vegetais e os 50% restantes de outros legumes.

As frutas tropicais como banana, frutas secas, etc, têm conteúdo maior de açúcar por isso use com moderação por um mês ou dois. Em seguida, você poderia eliminar o mel, o vinho e o champanhe. Comer mais grãos com menor conteúdo de glicose, como o milheto, trigo sarraceno, quinoa também é ideal. E comer menos milho, aveia e arroz.

