

Régime Alimentaire Recommandé par le Dr. Hugo Malaspina



L'objet de ce régime est de nous nourrir en accord avec notre condition d'omnivores, ce pourquoi nous obtiendrons l'équilibre fonctionnel de notre organisme.

On suggère ne pas ingérer d'aliments bruts pendant les 10 premiers jours.

On Recommande de Consommer :

- Des légumes verts frais (plus faciles de digérer que les légumes secs)
- Des fruits secs 2/3 fois par semaine
- Des céréales (mieux intégrales), riz, avoine, quinoa, amarante, cous-cous, blé, millet, etc.
- Tous types de légumes, préalablement cuits ou à la vapeur
- Des fruits, spécialement celles de la saison. Les personnes allergiques doivent éviter le fruits acides.
- Sucre avec : sucre brun, miel d'abeille, miel de canne.
- Du pain intégrale, du maïs ou du seigle
- Des oeufs pochés ou à la coque (2 ou 3 par semaine)
- Du fromage frais ou de chèvre pasteurisés.
- Soja, dans ses différentes manières (lait, viande, fromage, etc.)
- Pommes de terre, cuites ou au four
- Germés : blé, de luzerne, de soja, levure de bière, etc.
- Utiliser du sel marine (modérément)
- Des huiles végétaux : olive, soja, tournesol, maïs, etc.
- Des viandes de poulet, dinde, lapin, poisson (il n'est pas nécessaire de consommer ces viandes tous les jours) et viande végétale.
- Des boissons : camomille, anis, menthe, mélisse, cedron, herbe luisa, etc.
- Boire quotidiennement de 1 ½ à 2 litres de liquide, mieux si c'est de l'eau.
- Faire exercice physique régulièrement

Ne Pas Prendre :

- De lait ni dérivés
- De légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches (temporairement)
- D'aliments emballés, assaisonneurs artificiels. (Il faut éviter d'ingérer des aliments qui contiennent des conservateurs, des colorants et des substances)
- Condiments irritants (piment rouge, poivre, cari, etc.)
- Coriandre, huacatay, basilic (en excès)
- Frituras, ils élèvent considérablement les matières grasses saturées et apportent des substances cancérigènes (prendre les aliments cuits, à l'étouffée, à la plaque, au four, à la vapeur, etc.)
- Avocat, mangue, orange (temporairement)
- Viandes de génisse, porc, mouton, poule et de chasse
- Mollusques et crustacés et marqueteries (en excès)
- Chocolat et gourmandises, spécialement celles qui contiennent des colorants (allergènes)
- Boissons alcooliques (en excès), gazeuses.
- Té, café, cacao.
- Ne pas fumer.
- Pas s'automédique

Il est recommandable, au moins deux fois par an, de faire un traitement de purification, pour désintoxiquer notre organisme, sur la base de ce régime alimentaire et de la consommation de plantes médicinales qui agissent en favorisant le fonctionnement de nos deux importants organes purificateurs plus importants : Foie, (Boldo ou Chardon marial) et Reins (Prêle ou de Plantain). Nous ne devons pas oublier que:



La Meilleure Médecine N'est pas Celle qui Traite..., Mais Celle qui Prévoit



www.inkanat.com