



DIETA DO MICROBIOMA OS QUATROS R's Medicina Ortomolecular: Dr JOSÈ RAIMUNDO DOS SANTOS.

Restabeleça a saúde intestinal para emagrecer de maneira saudável.

Esta fase da dieta do micro bioma em sete semanas, baseia-se no protocolo que os médicos usam para restabelecer a saúde intestinal de seus pacientes, chamado de os quatro R,s:

Os Quatro R's Este trabalho tem por objetivo servir de suplemento ao trabalho de um profissional da área médica devidamente regulamentado. Caso o leitor tenha conhecimento ou suspeite de algum problema, consulte um profissional de saúde. Mais afinou o que é nutrição? Nutrição "É a ciência que estuda o processo de alimentação". Ingestão/digestão/Absorção/ Utilização e Excreção (para o bem estar e boa saúde)



1-Remover: as bactérias nocivas e eliminar os alimentos que promovem o desequilíbrio do micro bioma.

2-Repór: o ácido gástrico e as enzimas digestivas necessárias para uma ótima digestão.

3-Reinocular: pro bióticos (bactérias intestinais) e prebióticos (alimentos e suplementos que nutrem essas bactérias e as mantêm saudáveis).

4-Reparar: o revestimento das paredes intestinais, que provavelmente ficaram impermeáveis e estão liberando alimentos parcialmente digeridos para a corrente sanguínea com consequências desastrosas.

Nesta fase da dieta do micro bioma, você vai evitar açúcar, ovos, soja, glúten, leite e derivados.

Vai evitar também corantes e conservantes artificiais, enquanto ingere alimentos curativos que contêm inulina, arabinogalactanas e fruto-oligosacarídeos (FOS). Entre os alimentos selecionados estão os Superalimento do micro bioma: aspargo, cenoura, alho-porró, quiabo, rabanete, cebola e tomate, bem como os Supercondimentos do micro bioma, cúrcuma e canela se você não é hipertenso.

Você também vai estabelecer o equilíbrio intestinal com a proporção correta de gorduras saudáveis ômega 3 e ômega 6, consumindo castanhas e pastas de castanhas (amêndoa, macadâmia, e caju), sementes e pastas de sementes, de linhaça e óleo de linhaça, óleo de girassol e azeite de oliva. Além disso, focará em proteínas de alta qualidade, alimentos ricos em fibras e muitas frutas de boa qualidade e hortaliças frescas de qualidade. Por fim, tomará pro bióticos, prebióticos e os Supersuplementos do micro bioma, necessários para nutrir seu micro bioma, curar o intestino e promover sua saúde.

REINOCULAR PARA CRIAR DIVERSIDADE

Nos últimos anos, os cientistas perceberam a enorme importância da diversidade.

Biodiversidade, a presença de diversos tipos de vida, parece ser essencial à saúde de qualquer ecossistema, e com o micro bioma não é diferente. Quanto mais espécies de bactérias nosso micro bioma contiver, provavelmente mais sadio seremos. Uma das razões da grande importância da diversidade é que o micro bioma desempenha muitas funções. Um micro bioma com composição diversificada deve ter uma quantidade maior das espécies certas de bactérias, para que possa desempenhar bem cada uma de suas funções. Como entramos em contato com vários tipos de ambientes – e vários tipos de alimentação – ao longo da vida, um micro bioma diversificado estará muito mais bem equipado para nos proteger de qualquer ameaça que possa surgir, extrair a maior quantidade possível de nutrientes de qualquer fonte alimentar e lidar com novas doenças.

Uma função importante do micro bioma é nos proteger de patógenos: bactérias, fungos ou vírus nocivos à saúde. Portanto, um micro bioma diversificado é capaz de fornecer proteção contra um número maior desses perigos.

Por exemplo, o *Lactobacillus casei* cepa GG, microrganismo usado pelo setor de laticínios na maturação do queijo cheddar, também se constitui um composto que oferece proteção contra várias doenças gastrointestinais. Portadores da doença de Crohn que recebem esse tipo de bactéria apresentam melhora da função imunológica. Outra espécie dessa bactéria, conhecida como *Lactobacillus plantarum*, cepa número 14, reduz o tamanho das células adiposas e promove a perda de peso. Outra espécie de bactéria, a *Bifidobacterium*, também parece proteger contra infecções intestinais, bem como melhorar e modular a resposta imunológica, por meio de inúmeros mecanismos. Além disso, essas bactérias ajudam a impedir a atividade enzimática que pode causar câncer. As bifidobactérias ajudam ainda o organismo a produzir vitaminas.

Eis aqui algumas das outras funções que várias espécies desempenham no micro bioma:

- Produzem ácidos graxos de cadeia curta (AGCCs), que, como vimos, são necessários para manter a saúde intestinal, combater inflamações e promover a perda de peso. Os AGCCs também ajudam a proteger contra o câncer de cólon:
- Melhoram a saúde e aumentam a força das paredes intestinais, ajudando a impedir o desenvolvimento de hiperpermeabilidade intestinal e, em consequência, previnem inflamações. No final, isso impede o aumento de peso prejudicial e contribui para a manutenção de um peso saudável:
- Mantêm coesas as células no revestimento das paredes intestinais, evitando, assim, o aumento da hiperpermeabilidade intestinal:
- Aumentam a absorção de nutrientes:
- Degradam as toxinas;
- Amenizam ou impedem o desenvolvimento de doenças autoimunes, como artrite reumatoide, lúpus e esclerose múltiplas.

Eu como médico, que só me interessa particularmente por esse último aspecto, pois sei que as abordagens convencionais para combater transtornos autoimunes são bastante problemáticas. Os portadores de doenças autoimunes em geral tomam medicamentos fortes para suprimir ou modular o sistema imunológico, medicamentos esses que muitas vezes apresentam pouca eficácia e produzem graves efeitos colaterais. Fico empolgado quando imagino que, em vez de depender de esforços infrutíferos de laboratórios farmacêuticos no sentido de curar uma doença, podemos contar com a sabedoria milenar da própria natureza para nos ajudar a equilibrar o organismo e, dessa forma, recuperar a saúde.

RENOCULAR PARA ATINGIR E MANTER UM PESO SAUDÁVEL:

Como vimos no decorrer desse trabalho, vários estudos científicos demonstraram que, quando

recebem pro bióticos, os participantes perdem peso e têm suas medidas reduzidas, pois a gordura desaparecem. Vale ressaltar que a gordura perdida costuma ser a gordura visceral, a gordura perigosíssima que envolve os órgãos internos e deixa o abdome protuberante. A gordura visceral não é apenas antiestética, porém também prejudicial. Quando a inflamação induz o corpo a acumular gordura visceral, ela gera um verdadeiro círculo vicioso: Inflamação > gordura visceral > mais inflamação > hiperpermeabilidade intestinal > desequilíbrio do micro bioma > mais inflamação > mais gordura visceral. Perder essa gordura visceral, algo que os pro bióticos ajudam a fazer, é a melhor forma de emagrecer, e também mais saudável.

Quando isso acontece, esse círculo vicioso se transforma em um “círculo virtuoso”: Pro biótico > Micro bioma equilibrado > menos inflamação > perda de gordura visceral > menos inflamação > micro bioma mais sadio > sistema imunológico e metabolismo reequilibrado > corpo predisposto a manter um peso saudável.

REINOCULAR COM ALIMENTOS FERMENTADOS:

Alimentos fermentados, com chucrute, kimchi, pickles e outros vegetais fermentados, iogurte e quefir, são pro bióticos naturais. Eles contêm as próprias culturas vivas de bactérias, que suplementam as bactérias saudáveis do micro bioma.

Como os alimentos fermentados são uma excelente maneira de reabastecer o micro bioma, de bactérias inclui várias porções de Kenichi, chucrute pliques e vegetais fermentados em toda a dieta do micro bioma, além de suplementos de pro bióticos, e, na fase 2, acrescente pratos preparados com quefir ou iogurte.

Considero significativo o fato de que praticamente todas as culturas do mundo tenham a própria maneira de preparar alimentos fermentados. Em minha opinião, esse reconhecimento quase universal revela o importante papel que esse pro biótico natural desempenha na saúde.

Quais Tipos de pro bióticos nós Precisamos?

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| - Bifidobacterium | - Lactobacillus casei GG |
| - Bifidobacterium bifidum | - Lactobacillus Sporogenes |
| - Bifidobacterium breve | - Lactobacillus thermophilus |
| - Bifidobacterium Lactis | - NCFM |
| - Bifidobacterium Longum | - Lactobacillus Plantarum |
| - Lactobacillus acidophilus | - Saccharomyces boulardii |
| - Lactobacillus bulgaricus | |

Para obter mais informações sobre a escolha de um suplemento de probiotico, consulte a página 188

REINOCULAR COM PREBIÓTICOS:

Fala-se muito sobre pro bióticos, mas e quanto aos prebióticos? Como vimos, os pro bióticos são as bactérias vivas que reabastecem nosso micro bioma. Os pro bióticos naturais são encontrados em alimentos fermentados, como chucrute, kinche, vegetais fermentado, iogurte e quefir, ou consumidos na forma de comprimidos. Prebióticos, em contrapartida, são os alimentos que nutrem as bactérias saudáveis: fibras vegetais encontradas nos Superalimento do Micro bioma, como as pago, cenoura, alho-porró, cebola, rabanete, tomate e outros.

Na verdade eu José Raimundo dos Santos, prefiro os prebioticos a duque pro biótico, pois eles nutrem as bactérias benéficas que já existem no micro bioma. Para repovoar um lago poluído,

não basta apenas jogar os peixes dentro dele: é preciso também limpa a água, e, quase espontaneamente, a população de peixes começa a se multiplicar.

Os prebióticos podem causar a perda de peso, e demonstrou-se que eles ajudam a prevenir, e até mesmo a reverter, a esteatose hepática não alcoólica, doença caracterizada por acúmulo de gordura no fígado. Isso é importante para a perda de peso, pois um fígado sobrecarregado de gordura não poderá ajudá-lo a emagrecer. Além disso, os prebióticos ajudam a superar a resistência à insulina, que, como veremos, contribui diretamente para o aumento de peso. Por fim, as pessoas que tomam prebióticos tem cintura mais fina e índice de massa corporal (IMC) mais baixo, o que significa que possuem menos gordura na cintura em relação ao restante do corpo.

Quais Tipos de Prebióticos nós Precisamos?

Eis uma lista com alguns importantes prebióticos:

- Arabinogalactanas, encontradas na cenoura, no Kiwi, no rabanete e no tomate, bem como na casca do lariçu (*Larix occidentalis*):
- Inulina, encontrada no alho e na cebola além de manganês.

RELAÇÃO COM A COMIDA:

A maioria dos livros de dietas fala somente sobre o que comer. Porém eu quero também que você pense em por que e como está comendo. Afinal de contas, sua relação com a comida é um aspecto fundamental de sua relação com a vida. Ambos estão estreitamente inter-relacionados: na verdade, sua relação emocional com o “por que” e “como” você come pode mudar a maneira como seu organismo metaboliza os alimentos, a ponto de fazer uma diferença significativa no peso corporal.

SUPERCONDIMENTO DO MICROBIOMA:

- Canela, que equilibra os níveis de glicose no sangue e, portanto, ajuda a evitar o desenvolvimento de resistência à insulina, predispondo assim o corpo a queima gordura, em vez de armazená-la.
- Cúrcuma, um anti-inflamatório natural que ajuda a restaurar a saúde intestinal, equilibra o microbioma e promove um bom funcionamento cerebral.

Supersuplementos do micro bioma.

ATENÇÃO: se tiver tomando medicamento consulte seu médico antes de tomar suplementos, para se certificar de que não haja contraindicações ou efeitos colaterais adversos.

PARA REPOR ÀCIDO GÁSTRICO E ENZIMAS DIGESTIVAS:

um bom probiótico:

- Contém diversas espécies:
- Contém pelo menos estes três tipos de *Lactobacillus*: *acidophilus*, *ramnosus* e *plantarum*:
- Deve conter entre 50 e 200 Bilhões de bactérias – quanto mais, melhor.
- A maior parte dos probióticos não contém *Acidophilus gasseri*, considerado excelente para promover a perda de peso. Você pode comprá-lo separadamente (consulte o seu Médico) ou procurar um probiótico que o contenha.
- Prebiótico: > Arabinogalactanas, > Cal-mag Butirato, > Inulina em pó.

PARA REMOVER AS BACTÉRIAS NOCIVAS DO TRATO INTESTINAL:

- Abisinto (*Artemisia absinthium*).
- Ácido caprílico, encontrado no Óleo e leite de COCO

- Alho, > Berberina, Extrato de semente de toranja (grapefruit), > E óleo de orégano.

PARA REPOR O ÀCIDO GÁSTRICO:

- Ácido clorídrico, 1,000 Mg em cada refeição; OU
- Vinagre de Maçã, 1 colher de chá em 50/ml de água em cada refeição. Aumente a dez aos poucos, até atingir 2 colheres de chá nas refeições.

PARA REPOR AS ENZIMAS: PROCURE UM BOM PRODUTO COM UMA COMBINAÇÃO DE:

- Protease, que digere proteína;
 - Lipase, que digere gordura;
 - Amilase, que digere amidos;
 - DPP-4 (dipeptidil peptidase), enzima que ajuda a digerir a caseína (que é a proteína do leite), caso a refeição contenha traços dessas substâncias.
- Tome um ou dois comprimidos por refeição.

CARDÁPIOS DA DIETA DO MICRO BIOMA:

FASE 1 PRIMEIRA SEMANA

Dia 1	Café da Manhã Vitamina energizante.
	Lanche do ½ da manhã Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno ou grelhado com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 2	Café da Manhã Salada de frutas com hortelã e castanha-do-pará.
	Lanche da Tarde Palitos de salsão e cenoura com pasta de amêndoa.
	Almoço Sopa de frango.
	Lanche da Tarde Couve-flor assada com curry.
	Jantar

	Salmão grelhado e salada de erva-doce com vinagrete de limão; mix de folhas verdes (incluir agrião) e 2 ¹ / ₂ colheres de sopa de beterraba (Borsh) fermentada ou outro vegetal fermentado de sua preferência.
--	--

Dia 3	Café da Manhã 1 ovo cozido e meia laranja em gomos com canela e morangos.
	Lanche da Tarde Tomates-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol e 1 colher de chá de azeite.
	Almoço Salada de três tipos de folhas, champignon e mandioca cozida.
	Lanche da Tarde Couve-flor assada com curry com azeite ou óleo de coco.
	Jantar Ensopado de carne com cebola e tomate e 3 colheres de sopa de seu vegetal fermentado favorito

Dia 4	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Rodela de tomate, pepino e rabanete temperados com azeite de oliva e sal marinho.
	Almoço Sopa de chucrute e almôndegas.

	Lanche da Tarde Chips de couve.
	Jantar Frango ao forno com limão (use a porção congelada do dia 1) e 3 ½ colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

Dia 5	Café da Manhã Vitamina de manga.
	Lanche da Tarde Couve-flor assada com curry (use a porção congelada do dia 2) e dez castanhas de caju
	Almoço Salada de aspargos com vinagre de limão.
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Kiwi e frutas vermelhas.

Dia 6	Café da Manhã Vitamina de nectarina ou pera madura e kiwi.
	Lanche da Tarde Alcachofra com molho de mostarda e limão.
	Almoço Salada de frango com erva-doce, tomate, azeitonas e folhas verdes.
	Lanche da Tarde Chips de couve.
	Jantar Almôndegas com abóbora-espaguete ao pesto e 4 ½ colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

Dia 7	Café da Manhã Salada de frutas com hortelã e canela.
	Lanche da Tarde Palitinhos de cenoura e salsão com pasta de semente de girassol.
	Almoço Sopa de frango (use a porção congelada da sopa que você preparou do dia 2)
	Lanche da Tarde Grão-de-bico com especiarias.
	Jantar Vieiras grelhadas com salteado de verduras e 5 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

Dia 8	Café da Manhã Meia laranja com canelas e frutas vermelhas, e dez nozes.
	Lanche da Tarde Chips de couve.
	Almoço Gaspacho.
	Lanche da Tarde Alcachofra com molho de mostarda e limão (use a porção congelada do dia 6)
	Jantar

	Ensopado de cordeiro com lentilha, salada de folhas verdes e 5 ½ colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.
--	---

Dia 9	Café da Manhã Vitamina de manga.
	Lanche da Tarde Aspargos assados com limão e dez amêndoas.
	Almoço Sopa de legumes ao pesto.
	Lanche da Tarde Grão-de-bico com especiarias (use a porção congelada do dia 7; para deixar os grãos-de-bico crocantes, reaqueça no forno a 180°.
	Jantar Ensopado de cordeiro com lentilha (use a porção congelada do dia 8) e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

Dia 10	Café da Manhã Salada de frutas com hortelã e castanha-do-pará.
	Lanche da Tarde Vitamina de guacamole.
	Almoço Salada romena de berinjela.
	Lanche da Tarde

	Chips de couve.
	Jantar Ensopado de carne com ervas aromáticas e vinho tinto e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

Dia 11	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Grão-de-bico com especiarias.
	Almoço Sopa de frango com couve e cenoura (use a porção congelada do caldo de galinha preparado no início da dieta.
	Lanche da Tarde Espargos assados com limão e amêndoas (use a porção congelada dos aspargos que sobram da salada de aspargos que você fez no dia 5).
	Jantar Bacalhau fresco com vinagrete de laranja e cominho, salteado de verduras e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

Dia 12	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde

	Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 13	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 14	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 15	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão

	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 16	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 17	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 18	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço

	Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 19	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 20	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 21	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol

	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

FASE 2: CARDÁPIO DE ESTÍMULO METABÓLICO:

Parabéns! Você concluiu os primeiros 21 dias da Dieta do Microbioma. Seu problema de hiperpermeabilidade intestinal diminuiu – talvez tenha até acabado – e seu microbioma está muito melhor, embora ainda haja muito trabalho a fazer. Por esse motivo, nesta fase, você vai eliminar todos os alimentos que poderiam comprometer sua dieta, enquanto continua a consumir alimentos benéficos e fermentados.

PRINCÍPIOS DO CARDÁPIO DE ESTÍMULO METABÓLICO:

Nosso objetivo nas próximas quatro semanas é estimular verdadeiramente seu metabolismo. Um microbioma mais saudável ajudará a reduzir seu grau de inflamação. Isso, por sua vez, fará com que o organismo passe a queimar gordura, em vez de armazená-la.

Mudar a própria atitude em relação às refeições, ou seja, come sem estresse, também vai ajudar. Fazer uma pausa antes da refeição para sair do modo de “luta ou fuga” e passar para o de “repouso e de gestão” – do sistema nervoso simpático para o sistema nervoso parassimpático – promoverá um enorme estímulo metabólico.

ADESÃO DE 90% À DIETA:

Como o seu trato intestinal e seu microbioma estão muito mais fortes agora, você tem uma pequena margem de liberdade nesta fase da dieta do microbioma. Pode manter 90% de adesão a ela. Isso significa que, das trinta e cinco refeições e lanches da semana, três ou quatro poderão incluir um alimento que não faça parte do cardápio nem da minha lista de alimentos aceitáveis. No entanto, você ainda deve continuar cortando alguns alimentos.

ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS:

Como expliquei na fase 1, os alimentos a seguir são tão prejudiciais para o trato intestinal e o microbioma, que você deve evitá-los também durante a fase 2. São eles:

- Alimentos processados ou industrializados.
- Xarope de milho com alto teor de frutose.
- Gordura trans.
- Gorduras hidrogenadas.
- Frutas secas ou enlatadas.
- Sucos, Glúten.
- Soja, inclusive leite de soja, molho de soja, misso e todas as formas de proteínas isoladas de soja, como as encontradas em muitas barras de proteína, shakes de proteína e proteínas em pó (leia o rótulo!), exceto lecitina de soja.
- Fios e embutidos.
- Amendoim e Manteiga de amendoim.
- Óleo de canola e de algodão.

ALIMENTOS QUE PODEM SER REINTRODUZIDOS:

Agora que seu intestino está mais forte e seu microbioma, mais equilibrado, você poderá acrescentar os alimentos saudáveis à sua dieta. Os cardápios e as receitas da fase 2 incluem estas opções. **PRODUTOS LÁCTEOS**

- Todos os produtos derivados do leite de cabra ou fermentados, logurte.
- Todos os tipos de quefir, inclusive de leite de vaca.

Entretanto, se você apresentar forte reação aos produtos lácteos, poderá substituir por leite de coco.

Ovos Um Excelente alimento de preferência, para o ovo caipira orgânico enriquecidos com azeite extra virgem acidez 0,2 e ômega 3.

FRUTAS.

- Manga, Melões de todos os tipos – porém não melancia, porque ela tem uma concentração alta de açúcar, Pêssego e porá.

CEREAIS SEM GLÚTEM

- Amaranto, Trigo sarraceno (sim, trigo contém glúten, porém trigo-sarraceno não!)
- Quinoa, Arroz Integral, mais não Arroz branco, que é muito rico em amido e tem pouquíssimos nutrientes vitais.

LEGUMINOSAS

- VAGEM, Feijão, Preto Branco, Rajado, Vermelho, Carioquinha, roxinho e bolinha.
- Batata doce, Inhame, Cara, mandioca e cenoura.

FASE 2 – ESTÍMULO METABÓLICO:

QUATRO SEMANAS PARA ACELERAR SEU METABOLISMO

Forneço um cardápio para catorze dias. Depois que tiver concluído essas duas primeiras semanas, repita o cardápio nas duas semanas seguintes. Se quiser, pode acrescentar uma das opções a seguir a qualquer refeição ou lanche:

- Salada com vinagre de limão' (página 298), inclusive qualquer um destes ingredientes: alface (exceto alface-americano), agrião, aspargo, pepino, pimentão vermelho, cebolinha, salsinha/cheiro verde, cebola roxa. Se quiser, pode e deve crê regado ao azeite extra virgem de boa qualidade.
- Brócolis, couve, rabanete.
- Alimentos fermentados :kimchi, chucrute, ou vegetais fermentados de sua preferência.
- os petiscos a seguir, que fazem parte dos cardápios: couve-flor assada com curry", chips de couve, aspargos assados com limão.

Algumas informações a seguir podem ser repetidas, porém quero que você fique seguro do que fazer, agora que mudou para a fase 2 de sua dieta.

Gostaria que você evitasse álcool nas fases 1 e 2, por causa do possível impacto negativo sobre o microbioma. Na fase 3, você poderá incluir algumas bebidas alcoólicas, como parte da tolerância de 30%. Nas três fases, eu o aconselho a restringir a ingestão de café com cafeína a uma ou duas xícaras por dia, e chá com cafeína entre três e cinco xícaras por dia. Café descafeinado e chá de ervas você pode tomar à vontade. Evite suco de frutas com esse sabor de limão, lima e maçã, pois essa é a maneira menos saudável de consumi-las – você precisa da fibra junto com a frutose! Sucos de hortaliças são saudáveis quando frescos e quando contêm realmente apenas hortaliças, porém cuidado com esses sucos industrializados, que geralmente contêm uma grande quantidade de suco de frutas.

Para REPOR AS ENZIMAS

Procure um bom produto com uma combinação de:

- Protease, que digere proteínas;
- Lipase, que digere gordura;
- Amilase, que digere amidos;
- DPP-4, que ajuda a digerir o glúten e a caseína (proteína do leite), caso a refeição contenha traços dessas substâncias.

REINOCULAÇÃO COM PROBIÓTICOS

1) Procure um bom pro biótico com as seguintes qualidades:

- Quanto maior a diversificação de espécies, melhor;
- deve conter pelo menos três tipos de LACTOBACILLUS; ácido-philus, rhamnosos e plantarum;
- Deve conter diferentes tipos de bifidobactérias;
- Deve conter entre 50 e 200 Bilhões de bactérias – quanto mais, melhor.

Tome um comprimido por ou sachê por dia. Recomendo boas marcas.

2) Para emagrecer, tome Acidophilus gasseri, que você terá de comprar separadamente, a menos que encontre um dos poucos probioticos que contêm esse lactobacilo. Tome conforme as instruções do produto.

REPARAÇÃO COM SUPLIMENTOS

Quando procurar suplementos para reparar o intestino, seria melhor comprar um produto combinado, como por exemplo dia CHLORELLA e FLORANEW, Zinco, Cobre, Boro, e selênio.

CARDÁPIO DE ESTIMULO METABÓLICO; FASE 2

Dia 1	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 2	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 3	Café da Manhã Vitamina energizante
--------------	--

	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 4	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 5	Café da Manhã Vitamina energiza-te
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 6	Café da Manhã
--------------	----------------------

	Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 7	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 8	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 9	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 10	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 11	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 12	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 13	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 14	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 15	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Dia 16	Café da Manhã Vitamina energizante
	Lanche da Tarde Tomate-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol
	Almoço Salada verde feita com superalimentos prebióticos e vinagre de limão
	Lanche da Tarde Framboesa e mirtilos com dez amêndoas
	Jantar Frango ao forno com limão e 2 colheres de sopa de kimchi.

Muito bem! Você concluiu as primeiras sete semanas da Dieta do micro bioma.

Seu intestino está totalmente, ou quase, curado. Se você ainda não atingiu o peso ideal, continuará a perder peso com essa nova alimentação. Se já atingiu, conseguirá mantê-lo com essa abordagem.

Saúde para toda a vida

Agora sua alimentação está em sincronia com sua ecologia interna. A fome e o desejo de consumir certos alimentos se tornaram guias confiáveis do seu corpo precisa. Você não está mais obcecado por alimentos prejudiciais à saúde – talvez nem tenha mais vontade de comê-los!

A esta altura, você deve ouvir seu corpo, identificar o tipo de fome que está sentindo e comer aquilo que gosta. É claro que você pode seguir os cardápios das fases 1 ou 2 da

Dieta do micro bioma, mas pode também procura fazer as próprias combinações de alimentos.

Porém, não deixe de consumir os Suplementos e os Suplercondimentos do micro bioma.

Gostaria que você continuasse a fazer suas refeições sem estresse, pois isso fará uma enorme diferença em seu metabolismo e em relação ao prazer de comer. Gostaria também que se perguntasse, sempre, do que realmente tem fome. Se quiser mesmo comer, curta sua refeição ou seu lanche! Porém, se estiver buscando companhia, consolar, um sentido para a vida – algo que não seja comida, procure outra maneira de satisfazer essa “fome”, que não seja abrir a geladeira Medicina Ortomolecular Dr. José Raimundo dos Santos.