



# A Dieta Corretiva

Por Peter Carstens

Para: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_/\_\_\_/20\_\_17

## **SECÃO #1: Se deve fazer ao despertar a cada manhã.**

(Resumo dos primeiros 40 minutos desde que se desperta)

### **A. O PRIMEIRO na manhã:**

1. Beba \_\_\_\_\_ ml de água morna.
2. 20 minutos mais tarde beba o suco de \_\_\_\_\_ limão(ões) (de preferência amarelos) diluídos na mesma quantidade de água.
3. 20 minutos mais tarde beba outras \_\_\_\_\_ ml de água morna.

*Nota: Os dois copos de água devem compor ¼ do requisito diário de água mas não mais de 1 litro no total.*

## **SECÃO #2: Use esta seção para os alimentos cruz e também pode ser usada para a primeira e/ou a segunda refeição do dia.**

**Nota: Quando se usa esta seção para jejum, pratique-a 20 minutos depois da seção #1**

### **B. Jejum às \_\_\_\_\_ hs da manhã.**

Os vegetais consistem em 3 partes: “Vegetais”, “Carboidratos” e “Germinados”.

**Importante: Coma todos esses ingredientes CRÚS!**

<b>Vegetais (Fitonutrientes)</b> <i>Se sofre de problemas de digestão, só use 2 ou 3 por dia</i>	<b>Carboidratos</b> (para energia)	<b>Germinados</b> (o alimento mais rico em nutrientes, especialmente enzimas e energia)
<input type="checkbox"/> Alface Romana ( <b>NÃO</b> americana) <input type="checkbox"/> Espinafre (não use todos os dias) <input type="checkbox"/> Brócolis <input type="checkbox"/> Aipo <input type="checkbox"/> Pepino <b>com/sem casca</b> <input type="checkbox"/> Couve, Acelga <input type="checkbox"/> Abobrinha ( <b>Zucchini</b> ) <input type="checkbox"/> Pimentões (todas as cores) <input type="checkbox"/> Tomates <input type="checkbox"/> Coentro <input type="checkbox"/> Repolho (roxo ou verde) <input type="checkbox"/> Couve-flor <input type="checkbox"/> Cebolas <input type="checkbox"/> Rabanetes <input type="checkbox"/> Salsinha e outras ervas, Agrião, Dente de Leão, Tansagem e outros.	<i>Vegetais crus e ralados deveriam ser 50% do prato</i> <input type="checkbox"/> Batata Doce (rosada ou laranjada, <b>NÃO a vermelha</b> ) <input type="checkbox"/> Cenouras <input type="checkbox"/> Beterraba comum/ Beterraba Sacarina <input type="checkbox"/> Couve- <b>rábano</b> <input type="checkbox"/> Abobrinha ( <b>Zucchini</b> ) <input type="checkbox"/> Feijão-Macuco	<i>Legumes orgânicos</i> (só um tipo de cada vez): <input type="checkbox"/> Lentilhas Ou Feijão Mungo (Mung bean) <input type="checkbox"/> FeijãoAzuki <input type="checkbox"/> Grão de Bico <input type="checkbox"/> Ervilhas <input type="checkbox"/> <i>Grãos:</i> Espelta, Quínoa, Trigo Mourisco (Sarraceno), Painço OBS.: esses grãos têm poucas proteínas e muitas calorias assim, são ótimos para batidas. <input type="checkbox"/> <b>Trevo Roxo</b> , Brócolis, rabanete

## Nota: Explicações adicionais aos 3 grupos acima

- a. VEGETAIS (Fitonutrientes):  
Vegetais verdes. Quanto mais verde o vegetal, mais clorofila ele conterá.
- b. CARBOHIDRATOS (fornecem a energia do corpo) SEMPRE use esse grupo para formar 50% de sua refeição. Se tiver problema de diabetes, não use a beterraba e use menos de 50% deste grupo.
- c. GERMINADOS (são os alimentos com a mais alta concentração de nutrientes, especialmente enzimas e energia).
- d. **FRUTAS:** A **maçã** é a única fruta compatível com essa alimentação crua, pode comê-la como sobremesa, purê batido junto com uma batata doce ou um dos grãos ativados.
- e. **GORDURAS:** **abacate** para suprir parte da gordura necessária.
- f. **NOZES e SEMENTES:**
  - i. \_\_\_ Amêndoas, (deixar de molho em água por 8 horas ou durante a noite em um recipiente de vidro).
  - ii. \_\_\_ Colher(es) de sementes de girassol sem casca, deixadas de molho da mesma forma como as amêndoas.
  - iii. \_\_\_ Colher de gergelin sem casca e moídas.
  - iv. \_\_\_ Colher de linhaça moída (moer sementes frescas no liquidificador, o necessário para cada semana, e guardá-las no congelador depois de seu uso todos os dias)
- g. **TEMPERO:** *use o suco de limão, alho, e uma boa pitada de sal marinho (ou de mina, como o do Himalaia, é melhor), tempero do Peter para deixar a salada com melhor sabor (jamais use azeite de nenhuma classe nem mesmo de Oliva Extra Virgem).*

**SECÃO #3:** Esta seção é a parte cozida da dieta corretiva. Use-a APENAS QUANDO ela for recomendada PARA O SEU CASO. Em caso de estar na fase dos crús, será necessário repetir a seção#2.

**C. Almoço às \_\_\_\_hs**

O almoço consiste em uma **refeição metade cozida e metade crua**. A parte cozida consiste de 2 partes: “base” e “vegetais”.

BASE	VEGETAIS
<p><input type="checkbox"/> <i>Tubérculo</i> → use batatas (cozidas é a forma mais nutritiva, se as ferver, use pouca água, quando estiverem prontas, não deve sobrar água na panela), ou <b>tarô, ou inhame, ou cará, ou outro tubérculo, exceto a mandioca (aipim)</b>. <i>Nota: Se estiver acima do peso, use os tubérculos mais regularmente.</i></p> <p><input type="checkbox"/> <i>Grãos</i> → use painço, quínoa, amaranto, espelta, kamut ou trigo sarraceno. <i>Nota: Se estiver preocupado em não perder peso, use mais os grãos que os tubérculos, também pode usar a <b>banana madura (Macho)</b></i></p>	<p><input type="checkbox"/> Use qualquer vegetal que lhe agrade, ao vapor. Selecione um ou dois vegetais diferentes a cada dia (variar é essencial), não repita até que tenha passado por toda a seleção oferecida no supermercado.</p> <p>Exemplos: Brócolis, Couve-flor, Abóbora, Repolho, Acelga, "feijãoverde"/ vagens, pimentões.</p>

**D. Almoço ou jantar (em caso de 3 refeições ao dia) às \_\_\_\_hs**

Somente frutas frescas!

1. Use qualquer tipo de fruta exceto a laranja, peras, ameixas, mirtilos, e mangas.
2. Coma tudo o que desejar, mas não mais de 3 variedades de frutas por refeição.  
Use diferentes variedades de um dia para outro (variedade é essencial).

---

**SECÃO #4**

**E. Sucos de Vegetais:**

1. Tome \_\_\_\_ litros por dia entre as refeições (até 30 minutos antes das refeições e 1 hora depois).  
(Use mais de 1 litro, se sentir fome).
2. O suco não deve ter nenhuma fibra (coar ou prepará-lo numa **centrífuga**).
3. Misture 50% de suco de cenouras com 50% de suco de vegetais de folhas verdes escuras.  
Diabéticos podem substituir as cenouras por maçãs verdes para evitar aumento da glicose no sangue.
4. Não use mais de 3 ingredientes por suco (pode usar uma maçã verde, ou gengibre, ou cúrcuma **ou açafrão**, para dar sabor como agente adicional aos 3 ingredientes principais).
5. Use qualquer vegetal de folha verde (quanto mais escura, melhor), a alface, a escarola, o espinafre (não todos os dias), a couve, a salsa, o coentro e outras ervas.
6. Uma máquina de fazer sucos, que possa fazer suco de “grama de trigo” é necessária para extrair o suco de folhas verdes –usar a Samson (nós a recomendamos).

7. Se dispõe de uma máquina de fazer sucos de frutas, poderia extrair o suco de cenouras, pepinos e aipo para evitar a fome entre as refeições enquanto adquire a Samson. O suco de folhas verdes é a parte mais curativa e desintoxicante do suco verde.
8. Não tome mais suco depois das 18:00 hs da tarde.

---

## SECÃO #5

### F. ÁGUA

1. Tome \_\_\_\_ litros de água por dia. (Para cada 20kg / 1litro de água).
2. Tome água morna, meio litro meia hora antes das refeições.
3. Depois das refeições espere 1 hora antes para beber água.
4. Tome água a cada 30 minutos.
5. Só tome água ou suco de vegetais entre uma refeição e outra – NUNCA JUNTO com elas.

**Número de Refeições: \_\_\_\_ POR DIA.**

#### **Horário das Refeições:**

**Primeira Refeição ou Desjejum: \_\_\_\_ hrs**

**Segunda Refeição ou Almoço: \_\_\_\_ hrs**

**Jantar: \_\_\_\_ hrs**

**Recomendações para \_\_\_\_ meses. Depois chamar para outra **avaliação**:**

**309-289-2150**

## **Mudanças no Seu Estilo de Vida.**

- 1) **Número de refeições: Uma [ ] Duas [ ] Três [ ]**

Você se sentirá melhor com 2 refeições do que com 3; experimente!

- 2) **Não coma entre as refeições! [ ]**

Comer entre refeições é suicídio, em razão da enorme quantidade de toxinas que se produz. Nem uma migalha deve entrar em sua boca, antes que tenham passado um mínimo de 4 a 6 horas desde a última refeição.

- 3) **Evite qualquer produto de origem animal. [ ]**

Inclusive peixe, ovos e lácteos. O peixe contém altas concentrações de mercúrio, partículas de plásticos e outros venenos; ovos são uma bomba de colesterol; e os lácteos não os podemos digerir devidamente por falta de enzimas específicas. Renunciar ao leite, ao iogurte, sorvetes e especialmente ao queijo às vezes é tão difícil quanto deixar de beber vinho ou fumar. Eles contém opiomides que tornam as pessoas viciadas neles.

- 4) **Coma um bom desjejum. [ ]**

O desjejum deve ser a refeição mais completa, a mais abundante, a mais nutritiva do dia. Devemos comer a primeira refeição como um rei, almoçar como um príncipe e jantar como um mendigo.

- 5) **Coma sempre nos mesmos horários. [ ]**

Comendo em horários diferentes, danifica seu aparelho digestivo. O estômago produz sucos gástricos antes de comer e se os alimentos chegam no momento **errado**, o que farão os ácidos?

**6) Coma sua última refeição no máximo até as 15:00 hs. [ ]**

Comendo mais tarde interfere com uma desintoxicação eficiente do seu corpo durante a noite. Enquanto seu corpo estiver ocupado digerindo alimentos, a desintoxicação diária não pode acontecer, a entrada de nutrientes tem preferência em relação à saída de toxinas e os dois processos jamais podem ocorrer ao mesmo tempo.

**7) Não beba com a comida. [ ]**

Assim, se diluimos ácidos gástricos, paralisa-se a digestão, até que toda a bebida tenha sido absorvida. Este processo pode durar até 2 horas e durante este tempo se fermentaram ou se apodrecem os alimentos no estômago produzindo substâncias tóxicas. Beba meio litro de água morna meia hora antes de comer; depois de comer, espere 1 hora até voltar a beber.

**8) Evite o uso de:**

**Café.** [ ] O café é altamente tóxico e irrita seu sangue, coração, nervos e cérebro.

**Chá mate, verde ou preto.** [ ] Eles são a mesma coisa, a única diferença é que são **secados** de diferentes maneiras, mas os dois intoxicam todo o corpo.

**Refrigerantes.** [ ] Deixam você 100.000 vezes mais ácido do que você pode ficar sem se prejudicar.

**Álcool.** [ ] A menor dose destrói uma quantidade enorme de neurônios no seu cérebro.

**Sucos de Fábrica.** [ ] Não são mais que água doce, pois quase todos os seus nutrientes são destruídos na fábrica.

**9) Faça Exercício. [ ]**

Segundo estudos científicos, um mínimo de 30 minutos por dia e 5 dias por semana lhe darão uns 90% dos benefícios de saúde que você pode obter. Faça exercício moderado que aumenta um pouco seu pulso e respiração. Caminhar rápido mas sem deixá-lo sem fôlego para poder conversar, é a forma adequada.

**10) Durma de 7 – 8 horas por noite. [ ]**

Dormindo somente 6 horas por noite deixa você com um déficit de uma hora por noite. Multiplicando por 7 dias na semana dá 7 horas a menos de sono por semana. Em outras palavras, te faltará toda uma noite de sono por semana. Isso afetará sua produtividade, seu sistema imunológico, seu humor e muitas outras coisas importantes.

**11) Deite-se às 21:00 da noite. [ ]**

Devemos estar dormindo às 22:00hs. Produzimos hormônios antes da meia noite, que não se produzem depois. Cada uma hora de sono antes da meia noite equivale a 2 horas depois da meia noite.

**Outras Recomendações:**

**1) Limpeza da Vesícula e do Fígado. [ ]**

Faça um mês depois de começar a Dieta Corretiva ou durante os últimos dias de um **jejum de limões de 1 a 2 semanas** por: **1 dia [ ] 2 dias [ ] 3 dias [ ]**

**Repita o tratamento a cada \_\_\_ meses \_\_\_ vezes**

**2) Magnésio. [ ]**

Use-o de acordo com as recomendações da embalagem por 6 meses. O Magnésio é o mineral mais importante para o corpo, é essencial para a boa saúde do coração, ajuda contra o câncer e outras 100 enfermidades. Nossos alimentos estão geralmente deficientes em Magnésio por deficiências em nossos **ossos** causados pela alta produção e intenso uso dos mesmos.

**3) Jejum de Limões. [ ]** Por \_\_\_ a \_\_\_ dias / semanas

Beba o suco de \_\_\_ limões amarelos misturados com a mesma quantidade de água, a cada \_\_\_ hora(s)\_\_\_ vezes por dia.

Beba também\_\_\_ litros de água ao dia. Beba água a cada 30 minutos.

**4) Kefir. [ ]**

Use **120ml, 1 hora** antes do desjejum por 6 meses consecutivos.