

O QUE SÃO MONODIETAS CURATIVAS?

São as chamadas dietas em que se usa apenas um produto alimentício durante um período determinado, fazendo parte dos sistemas alimentares chamados "dissociativos".

Estes sistemas ensinam que o consumo de um único alimento apenas, dissociado dos demais tipos, determina intensas modificações no organismo, promovendo o reequilíbrio de funções alteradas e a cura de doenças crônicas.

A técnica ensina que a monodieta só deve ser realizada em curto tempo, variando segundo o objetivo e o produto nutritivo usado. Obviamente, o uso prolongado de apenas um produto alimentício determina, ao longo do tempo, carências alimentares, mas, utilizado por um período, estimula o processo de recuperação do organismo.

As monodietas mais aplicadas pela medicina natural são as seguintes:

Dieta do arroz integral

É um dos tratamentos clássicos que a medicina natural moderna absorveu da macrobiótica, como importante parte da medicina oriental. Ela é realizada num período de dez dias, tempo em que a parte líquida do sangue é geralmente renovada. E também chamada "dieta de renovação biológica". Produz desintoxicação do organismo.

O arroz escolhido deve ser o orgânico, pois a presença de agrotóxicos no produto pode ser extremamente prejudicial à saúde. A água para o cozimento do arroz deve ser também muito pura; a água filtrada das grandes e médias cidades não é aconselhável. O sal a ser utilizado durante a dieta é sempre o sal marinho biológico.

Durante a dieta o único alimento a ser ingerido tem de ser o arroz integral cozido sem óleo ou temperos, apenas com um pouco de sal. São realizadas apenas três refeições ao dia, sendo que o desjejum é composto de um mingau feito com farinha de arroz integral tostado, água e sal. A mastigação deve ser prolongada, de pelo menos trinta vezes para o arroz cozido, até que ele se liquefaça na boca; os líquidos durante as refeições devem ser evitados, sendo recomendado o uso de uma xícara de chá de artemísia fraco dez minutos após as refeições. Em caso de sede, beber pequenas quantidades de água aos poucos, bochechando-a bem antes de engolir.

Esta dieta não deve ser iniciada bruscamente partindo-se de uma dieta comum; aconselha-se a observação de um período de eliminação de cerca de trinta dias em que, gradativamente, retiram-se do cardápio diário os alimentos danosos ao organismo, de modo que se esteja consumindo apenas frutas, verduras, legumes, tubérculos, raízes e cereais integrais pelo menos uma semana antes de se iniciar a dieta dos dez dias de arroz. Do mesmo modo, a saída dessa dieta não deve ser imediata, mas lenta, incorporando os alimentos utilizados na semana anterior ao início da dieta em questão, na seguinte ordem: nos primeiros dias manter sempre o arroz como prato básico acrescentando outros cereais integrais; nos dias seguintes acrescentar leguminosas e verduras, para depois incorporar os demais.

Nos casos mais difíceis ou sérios, a pessoa que se submete ao tratamento deve estar sob orientação médica adequada. Esta dieta produz inicialmente reações por vezes fortes, diretamente proporcionais ao estado de gravidade ou toxidez do paciente. Geralmente ocorrem dores de cabeça, irritabilidade, sensação de fraqueza, prisão de ventre, gases, flatulência e ansiedade; estes sintomas são, depois, gradativamente substituídos por bem-estar, pacificação psicomental, funcionamento intestinal frequente (não se trata de diarreia) e outros. Não raro surgem espinhas, halitose, fezes fétidas, urina escura, pele grossa e descamações, como resultado do processo de descarga e desintoxicação; também estes desaparecem com o tempo, dando lugar a uma pele mais jovial, hálito "lácteo", olhar mais resplandecente, fezes inodoras que

se desmancham com facilidade, urina clara e sem cheiro, cabelos e pêlos mais viçosos, como resultado da recuperação da saúde e, conseqüentemente, das funções normais do organismo.

Dieta do inhame

Como já foi dito, o inhame é um poderoso agente terapêutico capaz de promover a cura de inúmeras moléstias. A monodieta do inhame, contudo, não deve ultrapassar um período superior a sete dias; outrossim, deve ser repetida cerca de quarenta dias depois e novamente repetida, caso seja necessário.

Apesar do nome da dieta, o inhame não é o único alimento utilizado no período; para a realização do tratamento, prepara-se no liquidificador uma mistura com os seguintes ingredientes:

- Inhames pequenos cozidos com casca (descascá-los depois de cozidos);
- Uma colher de sopa de azeite puro de oliva;
- Uma colher de sobremesa ou mais de misso;
- Um punhado de salsa verde;
- Meia cebola grande crua.

Preparo

Depois que os ingredientes estiverem bem misturados pelo liquidificador e transformados numa massa homogênea, levar ao fogo apenas para aquecer. Este preparado deve ser ingerido nas três principais refeições. O ideal é que seja preparado a cada vez. Não se deve ingerir nenhum outro alimento além dos citados.

Diferentemente da dieta do arroz integral, não é necessário proceder a preparações dietéticas especiais para a realização da dieta do inhame. Pode-se inclusive realizá-la por um período inferior a sete dias e, mesmo, por apenas um dia.

Esta dieta deve obedecer a indicações terapêuticas do inhame e mesmo ser combinada com ervas e outros tratamentos. É particularmente eficaz para diabéticos e portadores de furunculose, acne, panarício, abscessos, infecções e inflamações gerais ou localizadas. Às vezes, os sintomas parecem piorar no princípio e, em outras, podem surgir espontaneamente pontos inflamados, furúnculos, etc., como resultado da exteriorização e limpeza do organismo.

A dieta do inhame representa para casos agudos e muito tóxicos o mesmo que a do arroz integral para doenças crônicas.

Dieta da lima-da-pérsia

Não se trata propriamente de uma monodieta, mas baseia-se na ingestão de sumo de limas maduras (dois a três copos grandes) pela manhã, em jejum, evitando-se qualquer alimento ou líquido até a hora do almoço, durante cerca de três meses.

É um tratamento eficaz contra as doenças renais, sendo excelente tanto para a cura quanto para a prevenção dos cálculos renais. Também indicado para as doenças respiratórias, digestivas e circulatórias em geral, é um bom tratamento auxiliar contra a hipertensão arterial e as inflamações da bexiga e da uretra.

Dieta do melão

É semelhante à dieta do abacaxi. Escolhe-se um dia da semana e ingere-se apenas melão maduro. É eficaz para todas as doenças ginecológicas e hormonais femininas. Bem indicado como tratamento a longo prazo das cólicas menstruais e na tensão pré-menstrual.

A quantidade a ser ingerida também é livre, obedecendo-se as quatro refeições.

Dieta da uva

Talvez seja a mais radical das monodietas. Durante um período prolongado, de cerca de trinta dias ou mais, o paciente deve usar apenas a uva roxa como alimento, sob a forma que mais lhe aprouver.

É um tratamento muito famoso entre os naturopatas da Europa contra o câncer. Existem diversos casos descritos na literatura disponível sobre casos de câncer tratados com sucesso pela dieta da uva. É eficaz contra cálculos renais, doenças do fígado, distúrbios digestivos (carências enzimáticas, má digestão, intolerância alimentar, úlceras, gastrites, enterites, colites, etc.), hipertensão arterial, arteriosclerose, na prevenção do infarto cardíaco, nas deficiências circulatórias arteriais e venosas, no diabetes e no reumatismo.

As uvas devem ser bem mastigadas, evitando-se apenas os caroços. Orientação médica adequada é requerida para os tratamentos cujo período ultrapasse uma semana ou para os casos mais sérios. Recomenda-se o consumo de uvas orgânicas.

Dieta do mamão

É executada por três dias consecutivos, quando o único alimento ingerido é apenas o mamão, de preferência o mamão amarelo caipira ou o mamão-bahia vermelho. Muito bom para prisão de ventre, digestão lenta, falta de apetite, contra os vermes intestinais (ingerir de 1 a 2 colheres de sementes sem mastigá-las), a colite, o excesso de colesterol.