



*DOCUMENTÁRIO SOBRE
SAÚDE &
ALIMENTAÇÃO VIVA*

Documentário sobre a reversão da Diabetes em um centro de Alimentação Viva:



Palestrante Convidado: Prof^a. Ana Branco - Professora de designer e pesquisadora da PUC/RJ, desenvolvedora do Projeto BIOCHIP que estuda e ensina técnicas para utilização de alimentos vivos, orgânicos e amornados.

Tema da Palestra: "Alimentação Viva e Grãos Germinados - Fortalecimento da imunidade através dos vegetais".

Repleto de leveza e simplicidade, o encontro com a professora Ana Branco promoveu a união perfeita entre saber e sabor. Em meio a tantas transformações pelas quais atravessa nosso planeta e sua humanidade, contemplamos em nossos dias o surgimento, ou melhor, o resgate da busca pelo natural, o **respeito pelas forças sagradas da Natureza**. Neste sentido, Ana Branco se revela uma sábia contemporânea aos olhares curiosos e atentos do público que comparece em suas palestras, onde apresenta sua visão de comunhão com as energias vitalizantes do reino vegetal. Uma espécie de maga, xamã ou alquimista que converte mistura de vegetais e grãos germinados em preparações de grande poder desintoxicante. A professora é defensora irrestrita do que chama Alimentação Viva, uma conduta alimentar que evita alimentos considerados sem energia ou geradores de doenças. Segundo ela, nascemos com um PH alcalino, o que possibilita intenso desenvolvimento no primeiro ano de vida. Ao longo do tempo, nos acidificamos e perdemos a chance de nos desenvolver adequadamente. O

cozimento dos alimentos acelera o processo de decomposição gerando mais acidez e propiciando o surgimento de doenças.

“Para recuperar a vida de um solo ácido, é necessário alcalinizá-lo. Isso é feito com o plantio de sementes e hidratação para que haja biogênese e revitalização. A diversidade das sementes colabora com a alcalinização e amplia as possibilidades de trocas, fazendo igual no nosso corpo quando ingerimos alimentos vivos”, explicou Ana Branco. Ao longo de sua palestra a professora ensinou aos participantes, dentre outras coisas, como germinar sementes e grãos e preparar o Suco de Luz do Sol, pura fonte de energia vital! Este fantástico encontro com a magnética Prof^{ca}. Ana Branco teve ainda direito a um brinde coletivo à vida e uma canção guarani que agradece à divindade pelo alimento. Leia a seguir a íntegra da palestra!...

Início da palestra da Prof^{ca}. Ana Branco AlimentaÇÃO Viva e Grãos Germinados - Fortalecimento da imunidade através dos vegetais

Comer é se sentir amado. A afirmação da professora, designer e pesquisadora da PUC/RJ, **Ana Branco**, permeou toda a fantástica palestra realizada por ela no Projeto Vibração Positiva. E o sentimento de amor foi estimulado logo no início do encontro, quando Ana semeou, na mão de todos, um punhado de sementes de trigo, para que pudesse se estabelecer uma conversa não-verbal entre o grupo.

Ana Branco é desenvolvedora do Projeto Biochip, um grupo de estudo, pesquisa e desenho que investiga as cores e a recuperação das informações presentes nos alimentos vivos, orgânicos e amornados. Ela explicou no que consiste o biochip e qual sua relação com nossos alimentos: “no computador, para que se armazene informação, é necessário um chip. Se eu pego o chip do computador, coloco dentro de uma panela e acendo fogo baixo, a primeira coisa que se rompe é uma molécula de água contendo silício. Se eu retornar com esse chip para o computador, constatarei que não há mais qualquer informação gravada, pois o silício só funciona enquanto estiver envolto pela molécula de água. A tecnologia se utilizou dessa informação aprendida com a natureza.

Dentro desta semente de trigo que vocês têm nas mãos e de todas as sementes que estão na terra, há **silício envolto por molécula de água**. Se eu cozinho essa semente, a primeira coisa que se rompe é a informação. Ela deixa de ser um biochip”, explicou Ana.

“Até agora, a alimentação foi utilizada para engordar, para emagrecer, para ganhar corrida, para curar doença. Mais do que isso, as sementes podem ser fontes de informação, de como lidar com o sol, a água, a chuva, a erosão, outros seres vivos, enfim, como lidar com nosso entorno. E, durante quatro mil anos, nós tiramos a água molecular que fica em volta do silício pelo cozimento. Assim, vivemos quatro mil anos de guerra, pois, com o início do cozimento, surgiram as batalhas e teve início a nossa desnaturação. Nós já não vivemos como recomenda a segunda fase da Bíblia cristã, no capítulo 2 do Gênesis, que diz: **'Eis que Eu vos dou toda a erva que dá semente sobre a terra, e todas as árvores frutíferas que contêm em si mesmas a sua semente, para que vos sirvam de alimento'**. Nós matamos a semente e a comemos. Então, aquilo que sempre foi nosso alimento nós abandonamos para poder fazer a manutenção da guerra, principalmente dentro do nosso corpo”, afirmou.

A professora explicou que o embrião do peixe, da tartaruga, do homem e de todos os seres tem a mesma forma original. Mas, devido à desnaturação, o homem resolveu correr atrás de

outros bichos para comê-los:

“em momento algum eles se oferecem. Ao contrário, todos fogem. E nós comemos esses bichos porque a indústria alimentícia os coloca em nossa mesa disfarçados. Assim, nós ingerimos a morte, produzimos a manutenção da guerra e das doenças, que são geradas exatamente pela falta de paz”.

Acidez X Alcalinidade

A professora Ana Branco explicou que as sementes, enquanto estão ligadas à terra, têm um Ph - o equilíbrio eletroquímico do corpo – alcalino, assim como nós, quando nascemos. Ao longo do tempo, esse Ph vai se acidificando: **“nós todos nascemos com Ph alcalino, que é o estado ótimo de multiplicação celular. Mas aprendemos imediatamente a comer comida ácida e invertê-lo, nos acidificando pelo cozimento** e, assim, perdendo a capacidade incrível de desenvolvimento que só temos no primeiro ano de vida, mas que poderíamos ter por toda a vida. Por exemplo: quando essa semente amadurece e cai, vai ficando ácida. Passa meses protegida em uma embalagem de supermercado, esperando o momento máximo do nascimento. Depois nós pulverizamos e fazemos farinha de trigo. Nessa pulverização, expomos o interior da semente ao oxigênio, mas, ainda assim, permanece o silício dentro da molécula de água. Em seguida, faço um pãozinho e o coloco no fogo. Ao fazer isso, rompo com a molécula de água e se perde a informação. **Assim acontece a acidificação do nosso sangue**, que por si só não consistiria um problema se não gerasse a desnaturação”, disse.





De acordo com a professora, a acidificação gera estruturas viciantes. “Quando alguém começa a se drogar com cocaína, ficamos preocupados porque sabemos que aquela situação não vai muito longe, pois cada vez mais o usuário vai querer doses mais fortes daquela acidez. E essa acidez começa quando você nasce. Canja de galinha, gema de ovo com caldo de feijão, pão com manteiga, carne com batata, macarrão com queijo, pizza, entre outros pratos, resultam na combinação de amido com proteína e isso gera acidez. Assim a criança chora, tem dor de barriga e sofre muito para se adaptar a essa acidez alimentar. Dessa forma, cada vez mais a criança fica viciada na acidez e quer, a cada dia, doses mais fortes. Nós somos dependentes químicos dessa combinação. Os restaurantes, o tempo todo, misturam amido com proteína, que é uma dose interessante para proporcionar uma boa acidez ao corpo e a sensação de euforia. Logo depois, vem um pico de depressão e você tem que tomar um cafezinho ou comer um doce para se levantar. E assim, você desce e sobe o dia inteiro gastando toda a sua energia nesse processo metabólico. Logo ao lado do restaurante certamente há uma farmácia, e assim nós estamos vivendo há quatro mil anos. Não precisava ser assim, pois **nós nascemos para viver no paraíso**, e o paraíso é aqui e já. A única coisa que precisamos fazer é inverter esse caminho”, explicou.

Segundo Ana Branco, o cozimento teve início quando o rei dos castelos resolve conquistar terras cada vez mais distantes. A comida destinada aos escravos chegava podre às frentes de batalha. Para tirar o mau cheiro, surge o cozimento: **“o fogo acelera o processo de decomposição, não regenera a comida**, mas tira o fedor. Toda aquela comida não tinha energia vital, o que fazia o escravo ingerir uma quantidade enorme de acidez e pensar que estava saciado. Como o alimento ia enchendo sua barriga e ele tinha o tempo todo que metabolizar aquele veneno, foi desenvolvendo mecanismos para viver com a comida podre. O nosso intestino, que é alcalino, naturalmente retesa um centímetro de fezes secas e ácidas em toda a sua volta, para não ter que alterar seu Ph. E desde então, mesmo quem defeca diariamente tem de cinco a sete quilos de fezes secas na barriga. Nesse ambiente podre, quente e úmido do intestino, se instalam todas as doenças. Um intestino que tenta se defender há quatro mil anos”, afirmou.

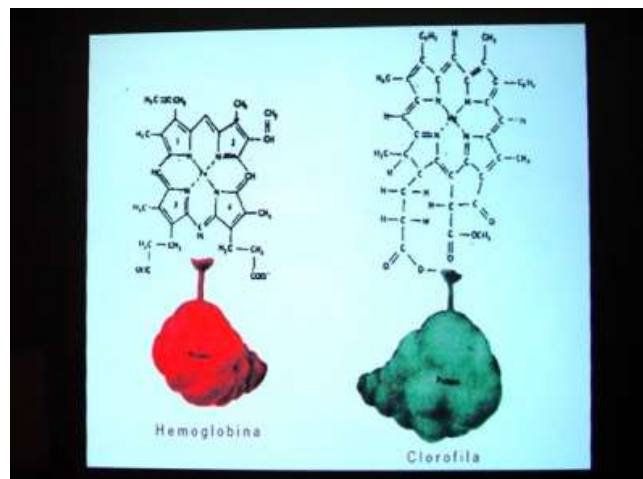
“Quando você vai fazer exame de sangue, deve ficar em jejum, porque se tomar café com leite e pão com manteiga, o exame acusará um aumento de 11 mil vezes nos leucócitos, que constituem nosso sistema de defesa. Como o corpo vai se defender dessa maneira se eu não o ataquei? Acontece que o corpo entende como uma doença aquele café com leite e pão com manteiga. E, dessa forma, você aumenta 11 mil vezes os leucócitos no café da manhã, no lanche, no almoço e no jantar, produzindo 44 mil leucócitos por dia sem precisar. Toda a nossa energia vital é utilizada na possibilidade de nos manter vivos, sobreviventes, mas não de nos desenvolver como humanos. A nossa espécie poderia viver até 400 anos, mas sequer conseguimos pensar nisso, pois temos que sobreviver aos venenos e ataques”, explicou Ana Branco.

A professora citou uma frase presente na Bíblia e em diversos livros religiosos para explicar como devemos nos alimentar: “vede os pássaros, olha como eles vivem”. Segundo a Professora, as aves germinam as sementes no papo e a moela as vai digerindo aos poucos. “Dessa forma, com um bocadinho de sementes no papo, elas atravessam oceanos, batendo as asas com uma força fantástica por dias, meses, sem parar para comer. De onde sai essa força? Uma semente germinada amplia o potencial de nutrição em 20 mil vezes”, afirmou.

“A essa mesma semente que vocês têm em mãos, acidificada com o tempo, podemos dar tudo o que ela mais quer: água. Nós lhe damos água e ela fica tão contente de ter chegado sua hora, que coloca o narizinho para fora. **Quando isso acontece, amplia-se o valor nutritivo em 20 mil vezes. Se havia um de ferro, agora haverá 20 mil de ferro. Se havia um de cálcio, agora haverá 20 mil.** Toda a discussão a respeito da fome no mundo fica comprometida com essa informação. Aquela quantidade que nós comíamos é completamente desnecessária pela modificação da qualidade do alimento”, afirma Ana Branco. A semente germinada decompõe todas as proteínas, amidos, carboidratos, gorduras e aminoácidos, que nosso corpo passa a absorver rapidamente, alcançando a alcalinização e, conseqüentemente, a revitalização.

Ana contou que, no sul do Brasil, temos o primeiro assentamento do Movimento dos Sem-Terra com 700 famílias produzindo semente nativa brasileira. “Somos o único país do mundo que produz semente nativa em larga escala. A Alemanha e a Califórnia são loucas para produzir, mas a Monsanto compra tudo. Aqui, a produção é feita pelo MST em conjunto com a Bionatur, a Monsanto não consegue comprar. Isso significa que, daqui a alguns anos, vamos saber o que é educação brasileira, o que é música brasileira, porque comeremos semente nativa brasileira, sem modificação genética e biológica. Por isso é que o Brasil é o centro de regeneração da Terra”.

“Na minha mão, eu tenho 100 pés de rabanete, ou seja, 100 sementes de rabanete germinadas. E posso comer tudo isso de uma vez só. Se eu plantasse o rabanete, iria colher daqui a dois ou três meses e só aproveitar a parte vermelha, desprezando as folhas. Dessa forma, não. Eu como o “devir” do rabanete, toda a informação que ele tem em toda a sua expansão. Eu fico parecida com o rabanete! Quando como sementes de girassol, por exemplo, fico buscando o sol o dia inteiro. Assim acontece com as vacinas, quando tomamos um pouco de doença. Se, portanto, tomamos um pouco de vida, ficamos parecidos com a vida”, disse Ana, que, com uma alimentação à base de sementes germinadas, conseguiu que a mãe saísse de uma artrite deformante e voltasse a tocar piano, atividade que tinha parado aos 20 anos.



Retornar a essa alimentação é o destino da humanidade, acredita Ana: “estamos aqui recebendo essas informações e toda a nossa grande questão é se começamos a fazer isso hoje ou mês que vem, mas, naturalmente, toda a espécie humana vai retornar aos ensinamentos de Hipócrates, que são os mais antigos do mundo. **Há 3,5 mil anos, os povos nômades da Ásia já caminhavam com saquinhos de sementes germinadas.** Essas informações, todos os médicos viram na faculdade, mas não se abriram para elas. Isso porque o sistema que banca as escolas de Medicina e todas as escolas é comprometido com a indústria. E o sistema industrial tem que fazer valer o da indústria alimentícia, da indústria de remédios, da manutenção da guerra. Mas, se você rompe com a guerra na origem, o sistema naturalmente vai ter que ser redesenhado”, afirmou.

Segundo Ana, o planeta Terra produz diariamente o vermelho, que é a cor complementar ao verde. “E daí surgimos nós, os animais de cor vermelha, para completar o verde da terra. Não é a toa que o vermelho é a cor em que enxergamos o maior número de tonalidades. E não é à toa também que a hemoglobina é complementar à clorofila. Essa é a **hipótese de Gaia**, proposta pelo cientista britânico James Lovelock”, explicou.

“A origem do nosso sangue vem dos vegetais verdes. Então, podemos fazer novo sangue muito rapidamente usando o verde para renovar o nosso sangue”. ..

O Projeto Biochip A professora Ana Branco compartilhou com os participantes do encontro a experiência vivida através do Projeto Biochip, que ela lidera na PUC/RJ. A proposta busca uma revitalização da relação humana com a natureza viva. Aos participantes são propostas experiências estéticas com esses modelos, a partir de investigações relacionadas com a forma, cor e sabor, que culminam na produção e ingestão de desenhos vivos. Em todas as quintas-feiras acontece no local a **Feira do Desenho Vivo**, em que as crianças expõem e comercializam suas obras. “É uma das coisas mais esperançosas do mundo ver as crianças modelando e comendo os desenhos criados”, diz Ana.

“Um dos aspectos que trabalhamos no projeto é de que o ser humano deve resgatar a sua inocência. Esse é um estado de graça, em que você está em comunhão com as manifestações da Terra. Nós nos encantamos com o sol, com a montanha, com um bichinho. Nesse estado de encantamento, não há doença que sobreviva”, afirmou.

“É importantíssimo que o alimento nos remeta à nossa memória afetiva, saborosa. De nada adianta a comida ter nutrientes, se ela não tiver o sabor da comidinha que a vovó e a mamãe nos davam, porque senão, não vamos nos sentir amados e, conseqüentemente, saciados.

Comer é se sentir amado. A idéia é recuperar, através de aglomerantes à base de hortaliças e outros vegetais, a textura e o sabor da comida cozida, sem cozinhá-la para que ela não perca a energia vital”, explicou Ana Branco.

Ana contou para os participantes a experiência de Daniel, descrita na Bíblia. “Daniel era um soldado do rei que foi preso e disse que não queria comer as comidas do rei, apenas frutas e água. Ele sai da prisão mais jovem que o rei, que, de tão aborrecido, manda-o para a cova dos leões. Os leões o cheiram, cheiram e não o comem, porque bicho nenhum come sangue alcalino. Nem bicho de Aids, nem de câncer, nem bicho grande, nem pequeno. Só comem sangue ácido. Todas as doenças são bem-vindas por esse motivo: elas vêm sinalizar a acidez do nosso sangue. **Se você o alcaliniza, pronto, acabou a doença**”, afirmou.

No projeto Biochip, usa-se o processo de alteração da temperatura para intensificar as cores de algumas hortaliças. O acompanhamento e a observação das variações de cores são feitos através do contato direto do alimento com as mãos dentro de uma panela de barro aquecida. “Pelo aquecimento, as cores vão ganhando intensidade e brilho, e a beleza da vida se mantém pela medida de calor que nossa mão suporta, mantendo as enzimas vivas”, explica Ana.

“Em nosso intestino, temos fauna e flora, exatamente como é do lado de fora, mas incendiamos essa floresta com o fogo do cozimento quatro vezes ao dia. Floresta pela qual temos responsabilidade única: a floresta do couro cabeludo, dos pêlos do corpo, **a floresta vermelha que pulsa nosso coração, cheia de árvores que passam pelo aparelho circulatório e linfático.** Todas essas florestas internas poderiam estar adaptadas ao *aedes aegypti*, às mudanças climáticas, ao sol. Nosso único motivo de estar na Terra é o sol, mas agora inventamos que ele não faz bem e nos cobrimos de protetor solar. Se nos protegermos tanto assim, nós é que vamos morrer”, afirmou.

Ana explicou que, diante das informações quânticas e sistêmicas, caem por terra todas as informações darwinianas. Segundo ela, nós estamos vivendo hoje uma mudança radical dos paradigmas cartesianos: “a idéia mecanicista de que somos um relógio, no qual deve-se ficar trocando pedaços, não se aplica mais. Montem um relógio e mandem-no fazer poesia, para ver se ele faz. Não faz. Estamos vendo, portanto, que a pesquisa feita dentro do pensamento antigo não tem mais sentido algum, pois pegamos a vida com as nossas próprias mãos”, disse. E, de posse de um punhado de sementes, a professora passou à parte prática do encontro, ensinando aos participantes a germinar sementes e preparar o suco de luz do sol. ¹

Germinação de sementes

Após distribuir entre todos os participantes sementes de girassol, pedaços de filó e elástico, Ana demonstrou o processo de germinação das sementes. O primeiro passo é colocá-las num copo, cobrir com água, tampar com o filó e prender com o elástico. “Nós vamos dormir e **a semente vai acordar**. Depois de uma hora de molho, se fizermos uma foto Kirlian, veremos raios de luz feito estrelas saindo da semente. Ou seja, você vai ver todo o potencial de nascer ativado. Quando chegar o dia seguinte, jogamos a água fora e deixamos o copo inclinado, escorrendo a água. Assim, a semente vai receber ar. Saímos então para trabalhar e, ao voltarmos, enchemos o copo de água novamente, sacudimos, jogamos a água fora e deixamos escorrer. Com oito horas de água e oito horas de ar, você já desencadeou o potencial de germinação. Daí, seguem-se mais oito horas de água e 16 de ar para que a semente coloque o narizinho para fora. Então, é só apertar para que a semente saia da casca e comer”, explicou.

Podem ser usadas todas as sementes comestíveis, tanto pelo homem como pelos pássaros: girassol, painço, niger, colza, aveia, trigo, linhaça, arroz, soja, centeio, gergelim, grão de bico, amendoim, lentilha, nozes, castanha do Pará, amêndoas, ervilha, feno-grego, etc.

Suco de luz do sol

Após a germinação, a professora Ana Branco ensinou a fazer **o suco de luz do sol, que se transforma em hemoglobina em 15 minutos**. Ela explicou que as sementes utilizadas devem estar em expansão e os vegetais devem ser colhidos ainda com energia vital, o que pode ser constatado pelo barulho que fazem ao serem quebrados.

“No suco, colocamos couve, chicória e hortelã, pois tem que ficar gostoso. **Usamos o pepino para socar**, já que o pepino tem bastante água, e vamos batendo no liquidificador.

Colocamos os outros ingredientes: cenoura, inhame, gengibre e **maçã para ficar doce**. Essa é a única fruta que, segundo as pesquisas já realizadas, pode adoçar o suco, pois não altera as moléculas de clorofila, altamente delicadas e facilmente desestabilizáveis.

Adicionamos uma mão cheia de sementes germinadas para cada copo de suco. Coamos com um pano e assim o lemos com nossas mãos, pois, conforme vamos apertando o conteúdo, fazemos transmutações biológicas. Nesse momento, você mentalizará tudo o que precisa para esse dia, pois estará em conexão e transformação com os vegetais.



Nesse processo, você está vivendo o afetar e o ser afetado, aquilo que **o biólogo Humberto Maturana** define como autopoiese: você promove tudo o que você precisa para sua vida agora. Se eu preciso de cálcio, essa couve, pelo meu carinho, pelo afeto, pelo encantamento e pela beleza se transformará em cálcio”, disse Ana. E completou: “esse é o leite da mãe. Nós pensamos durante muito tempo que éramos filhos da vaca, mas somos filhos da terra, e é esse o leite que temos de beber, que regenera, reconstrói, se transforma em hemoglobina, cura principalmente a nossa reconexão com o céu e a terra. Reconectar é religar. Esse é o princípio de todas as religiões”.

“Essas peneiras são as nossas panelas furadas, a nossa bibliografia. Fizemos a opção de não editar livros, pois não queremos compactuar com os desertos verdes que estão destruindo a Terra. Esses desertos verdes são clones de eucalipto e ninguém vê que ali não há qualquer manifestação de vida. Nós olhamos de fora e ainda achamos bonito, porque o nosso padrão estético é comprometido com a morte, com a repetição. E é assim que escolhemos frutas e sementes na feira. Se a cenoura tiver dois pés, imediatamente a rejeitamos”, explicou Ana.

Um dos participantes questionou por quanto tempo o suco poderia ficar guardado, ao que Ana divertidamente respondeu: “Tempo nenhum. Deus evapora rapidamente, não gosta de esperar. **Esse hábito de guardar é gerado pelo pensamento de armazenamento de fezes do intestino. Você quer guardar na geladeira, quer congelar, guarda dinheiro no banco, guarda ressentimento no coração, guarda cocô velho na barriga, guarda roupa velha em casa, guarda coisas que não usa mais. Enfim, guarda tudo. E a vida é um movimento contínuo.** Esse raciocínio de armazenar é gerado por uma guerra, principalmente a guerra que fazemos no nosso ecossistema, pelo qual somos os únicos responsáveis. E é isso que tem nos adoecido, porque a pior doença é guardar rancor. Essa vai nos apodrecendo. O tempo vai passando e não vivemos nada”.

Ana afirmou que, em termos de nutrientes, **o suco de luz do sol substitui magnificamente qualquer outra refeição**, mas não substitui a memória afetiva e saborosa, nem o costume que temos de nos empanturrar com o peso para acreditarmos que estamos sendo amados. Portanto, é importante manter o hábito de comer, mas fazer isso saudavelmente.

“O suco é mais nutritivo do que qualquer outra coisa, pois contém energia vital. O homem é um fenômeno elétrico, e não um monte de carne e osso. Você é feito de luz. E como um fenômeno elétrico deve viver? Em ambiente alcalino, que é onde a luz tem maior potência. E isso que está aqui em nossas mãos é partícula de luz promovida pelo sol. Na fotossíntese, se absorve gás carbônico e se libera oxigênio. Nós temos uma operação complementar: absorvemos oxigênio e liberamos gás carbônico. Então, com esse suco, podemos fazer sangue novo todos os dias. **E aí, adeus, doença.** Adeus, tristeza. Adeus, depressão. Você fica muito parecido com quem você sempre foi aos quatro, cinco anos de idade. Você fica bobo igual aquele. Torna-se franco, direto, honesto com você mesmo, amoroso, gentil, gosta de viver em bandos, aprende a viver em grupos e a formar grupos de paz, não de guerra. O que costumamos ouvir quando perguntamos a alguém como vai fulano? 'Na luta!'. Eu não quero fazer parte deste bando, não quero enfrentar luta e batalha todo dia. Com o suco de luz do sol, você se reconecta e fica no bando das crianças igual pinto no lixo, lá é que é o seu lugar. Aí então você vai juntando outras pessoas que também querem brincar e ser feliz. Passa a gostar de outras coisas, muda os seus valores e volta a ser como era quando pequeno. Você lembra que não tinha medo de nada? Pois **o amor é o oposto do medo.** Quando sai o medo, que você deixa no vaso sanitário, entra o amor”.

Um dos colegas do Vibração Positiva perguntou à Ana Branco como ela tinha conseguido, em meio à nossa realidade cotidiana, estabelecer essa mudança de hábitos. Ela contou que, quando tinha sete anos de idade, estava indo para o colégio, apanhou uma folha e perguntou à professora quem garantiria que o verde que ambas estavam vendo era o mesmo. Cinquenta anos depois, ela obteve a resposta. Lendo Maturana, constatou que o verde que ela vê é um, e o verde que a professora via era outro. “Eu fui preparada para fazer isso. Não é algo simples de se fazer, mas vivo isso no meu corpo há 12 anos. Nunca mais ouvi falar em farmácia, nem sei o que se vende lá dentro. Também não sei o que se vende em restaurante, com aquele fedor de coisa podre. E assim eu venho vivendo de outro modo. Há 12 anos que eu recolho água de chuva, trato o meu esgoto e venho me apropriando de mim e do meu entorno. **Você só modifica hábitos se formar grupos. Sozinho, não consegue nada.** É muito difícil fazer isso em casa, quando você chega e encontra a família comemorando a morte. Como é que você vai comemorar a vida dessa forma?

Não promovam o enfrentamento com as pessoas que vocês amam, mas comecem pelo amor a vocês. Comecem a promover a mudança germinando sementes todos os dias e fazendo o suco da luz do sol. Somos um pedaço da Terra que se levanta e ama, abraça, faz poesia. E é importante que recordemos em nós a beleza, o encantamento e o amor”.

Cada um dos presentes recebeu um copo de suco de luz do sol. Com o seu na mão, Ana Branco contou que dois povos no mundo desconhecem doenças: uma antiga tribo que mora no Paquistão e os guaranis, que moram em nossa terra.

Fazendo um brinde à vida, à alegria, ao amor, à luz e à paz, **Ana entoou Tembiuporã**, a música que os guaranis cantavam para agradecer o alimento. Em uma única voz, os participantes acompanharam o coro. Envolvidos por uma intensa energia de amor e ancestralidade que pairava no ambiente, todos beberam o suco, emocionados e agradecidos pelas preciosas informações que lhes alimentaram o corpo e o espírito naquele encontro.

Contatos com a Prof^ª. Ana Branco através do e-mail ana.branco@uol.com.br ou através do

site <http://wwwusers.rdc.puc-rio.br/anabranc/>

2) Desconto significativo para sócios da Ong Essência Vital / Projeto Vibração Positiva nos produtos orgânicos da Ecobras. Um exemplo claro disso está, por exemplo, no valor do Tofu Defumado (rico em nutrientes e excelente para temperar feijões). O valor do Tofu Defumado fornecido diretamente para os sócios da Essência Vital chega a ser 50% menor do que o praticado em lojas! Outro exemplo é o do Yogurte Yosoy, primeiro yogurte à base de soja do Brasil (inclusive é um produto premiado no Rio de Janeiro), que também chega aos nossos sócios em média 40% mais acessível!

Para ver a TABELA dos produtos, [clique aqui!](#)

Para encomendar os Produtos Ecobras ligue para: Tel.: (21) 3238-5190 / (21) 3683-8344

SUCO DE UVA ORGÂNICO - Iniciativa torna acessível a aquisição de suco de uva orgânico, por metade do valor de mercado, para pessoas consideradas soropositivas para o HIV/AIDS, atendidas pelo Projeto Vibração Positiva.

Você que é sócio da Ong Essência Vital pode adquirir agora, por um valor bem abaixo do de mercado, um nutritivo e ecológico **SUCO DE UVA ORGÂNICO!** Totalmente diferente de todos os sucos convencionais que você já provou! Este suco é produzido pelo sistema de agroecologia, socialmente responsável e ecologicamente correto, que cuida da terra e não utiliza agrotóxicos que agridem o meio ambiente e envenenam o organismo humano, não leva aditivos químicos nem é diluído em água – 100% integral!

Produzido pela família Chilanti, na Serra Gaúcha, adepta da agroecologia, **este suco de uva orgânico é indicado por seu alto valor medicinal, rico em substâncias imunonutritivas**, uma verdadeira panacéia de efeitos terapêuticos junto ao organismo e psiquismo humano. As uvas orgânicas possuem uma **quantidade enorme de flavanóides, poderosos antioxidantes. A grande jóia da uva é o polifenol**, que chega a ser, segundo a farmacêutica Carla Matos, **um antioxidante dez mil vezes mais potente na neutralização dos radicais livres que a vitamina E** e mais ativo no rejuvenescimento que a vitamina C. **O Resveratrol**, que é também um antioxidante de destaque na uva é um poderoso anticoagulante. O suco de uva orgânica ainda possui: potássio, ferro, magnésio, cálcio, manganês, cobre, fósforo, zinco, sódio e lítio. Além das vitaminas A, B1, B2, B3, B6, Ácido Fólico (B9) e C. **Ótima fonte de Arginina e Glutamina.**

Quem necessita de suco de uva orgânico por questões de saúde ou para melhorar sua qualidade de vida, sabe o quanto sai caro comprá-lo. Muitas vezes, aquelas pessoas que nunca se permitiram experimentar este tipo de suco não podem adquiri-lo exatamente pelo seu elevado valor de mercado. **Em algumas lojas uma garrafa de apenas 800 ml chega a custar de R\$ 10,00 a R\$ 14,00!** Estamos então organizando uma espécie de rede de compra solidária, o que está permitindo o fornecimento do suco de uva orgânico pelos seguintes valores: 1000 ml (um litro) = R\$ 6,50

Para pessoas soropositivas que são sócias da Essência Vital. 1000 ml (um litro) = R\$ 6,80
Para demais sócios da Ong Essência Vital.

O suco de uva orgânico, tão difícil e caro de se conseguir, está agora ao seu alcance através de mais esta iniciativa que tem por objetivo atender e ampliar as ações da Ong Essência Vital. **Então ligue e encomende seu delicioso e 100% integral-orgânico suco de uva**

ecológico! Entregamos a caixa fechada com 12 litros, dependendo de onde for sua residência.

Para encomendar Suco de Uva orgânico ligue para: Tel.: (21) 3238-5190 / (21) 3683-8344

DVDs das palestras do Projeto Vibração Positiva A Ong Essência Vital está produzindo DVDs das palestras mensais do Projeto Vibração Positiva. **Os DVDs podem ser comprados para serem dados de presente e enviados para outros estados.** Nossa intenção com essa iniciativa é divulgar ao máximo os conhecimentos que são trazidos a cada mês ao Projeto pelos competentes profissionais convidados. Este serviço de filmagem e conversão para DVD não é feito por voluntários e nossa Ong está arcando com esse investimento, sendo também este um



dos motivos pelos quais precisamos que os DVDs sejam comercializados. Para ver todos os DVDs já disponíveis, [clique aqui!](#)

Para adquirir os DVDs ligue para:

Tel.: (21) 3238-5190 / (21) 3683-8344

Para

Dicas da Terapia Ortomolecular

DICAS DA TERAPIA ORTOMOLECULAR

1. DIFICULDADE DE PERDER PESO.

O QUE ESTÁ FALTANDO: ácidos graxos essenciais e vitamina A.

ONDE OBTER: semente de linhaça, cenoura e salmão - além de suplementos específicos

2.. RETENÇÃO DE LÍQUIDOS.

O QUE ESTÁ FALTANDO: na verdade um desequilíbrio entre o potássio, fósforo e sódio.

ONDE OBTER: água de coco, azeitona, pêsego, ameixa, figo, amêndoa, nozes, acelga, coentro e os suplementos

3. COMPULSÃO A DOCES.

O QUE ESTÁ FALTANDO: cromo

ONDE OBTER : cereais integrais, nozes, centeio, banana, espinafre, cenoura + suplementos.

4. CÂIMBRA, DOR DE CABEÇA.

O QUE ESTÁ FALTANDO: potássio e magnésio.

ONDE OBTER: banana, cevada, milho, manga, pêsego, acerola, laranja

5. DESCONFORTO INTESTINAL, GASES, INCHAÇO ABDOMINAL

O QUE ESTÁ FALTANDO : lactobacilos vivos.

ONDE OBTER : coalhada, iogurte, missô, yakult e similares

6. MEMÓRIA RUIM.

O QUE ESTÁ FALTANDO : acetil colina, inositol.

ONDE OBTER : lecitina de soja, gema de ovo + suplementos

7. HIPOTIREOIDISMO. (PROVOCA GANHO DE PESO SEM CAUSA APARENTE)

O QUE ESTÁ FALTANDO: iodo.

ONDE OBTER : algas marinhas, cenoura, óleo, pêra, abacaxi, peixes de água salgada e sal marinho.

8. CABELOS QUEBRADIÇOS E UNHAS FRACAS.

O QUE ESTÁ FALTANDO : colágeno.

ONDE OBTER : peixes, ovos, carnes magras, gelatina + suplementos

9. FRAQUEZA, INDISPOSIÇÃO, MAL ESTAR.

O QUE ESTÁ FALTANDO : vitaminas A, C, e E e ferro.

ONDE OBTER : verduras, frutas, carnes magras e suplementos

10. COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS ALTOS.

O QUE ESTÁ FALTANDO : Ômega 3 e 6

ONDE OBTER : sardinha, salmão, abacate, azeite de oliva

SEMENTE DE LINHAÇA

Nos últimos anos tem-se publicado uma grande quantidade de informação sobre os efeitos curativos da semente de linhaça moída. Os investigadores do Instituto Científico para Estudo da Linhaça do Canadá e dos Estados Unidos têm focado sua atenção no rol desta semente na prevenção e cura de numerosas doenças degenerativas. As investigações e a experiência clínica têm demonstrado que o consumo em forma regular de semente de linhaça previne ou cura as seguintes doenças:

- **CÂNCER: de mama, de próstata, de colon, de pulmão, etc.:** a semente de linhaça contém 27 componentes anticancerígenos, e um deles é a lignina. A semente de linhaça contém 100 vezes mais Lignina do que os melhores grãos integrais. Nenhum outro vegetal conhecido até agora iguala essas propriedades. Protege e evita a formação de tumores. Só no câncer se recomenda combinar semente de linhaça moída com queijo cottage baixo em calorias
- **BAIXA DE PESO:** a linhaça moída é excelente para baixa de peso, pois elimina o colesterol em forma rápida. Ajuda a controlar a obesidade e a sensação desnecessária de apetite, por conter grandes quantidades de fibra dietética, e tem cinco vezes mais fibra que a aveia. Se você deseja baixar de peso, tome uma colher a mais à tarde.
- **SISTEMA DIGESTIVO:** previne ou cura o câncer de cólon. Ideal para artrite, prisão de ventre, acidez estomacal. Lubrifica e regenera a flora intestinal. Expulsa gases gástricos. É um laxante por excelência. Previne os divertículos nas paredes do intestino. Elimina toxinas e contaminadores. A linhaça contém, em grandes quantidades, dois tipos de fibras dietéticas, solúvel e insolúvel. Contém mais fibra que a maioria dos grãos.
- **SISTEMA NERVOSO:** é um tratamento para a pressão. As pessoas que consomem linhaça sentem grande diminuição da tensão nervosa e a sensação de calma. Ideal para pessoas que trabalham sob pressão. Melhora as funções mentais dos anciãos e os problemas de conduta (esquizofrenia). A linhaça é uma dose de energia para o cérebro, porque contém os nutrientes que reduzem mais urotransmissores (reanimação naturais).
- **SISTEMA IMUNOLÓGICO:** a linhaça alivia alergias, é efetiva para o Lupus. A semente de linhaça, por conter os azeites essenciais Omega 3, 6, 9 e um grande conteúdo de nutrientes que requeremos constantemente, faz com que nosso organismo fique menos doente, por oferecer grande resistência às doenças. Contém grandes quantidades de rejuvenescedor, e retém o envelhecimento. Também é útil para o tratamento da anemia.
- **SISTEMA CARDIOVASCULAR:** é ideal para tratar a arteriosclerose, elimina o colesterol aderido nas artérias, esclerose múltipla, trombose coronária, alta pressão arterial, arritmia cardíaca, incrementa as plaquetas na prevenção da formação de coágulos sanguíneos. É excelente para regular o colesterol ruim e reduzir os triglicerídeos. O uso regular de linhaça diminui o risco de padecer de doenças cardiovasculares. Uma das características únicas da linhaça é que contém uma substância chamada taglandina, que regula a pressão do sangue e a função arterial e exerce importante papel no

metabolismo de cálcio e energia. O Dr. J H. Vane ganhou o Prêmio Nobel de medicina em 1962 por descobrir o metabolismo dos azeites essenciais Omega 3 e 6 na prevenção de problemas cardíacos.

- **DOENÇAS INFLAMATÓRIAS:** o consumo de linhaça diminui as condições inflamatórias de todo tipo. Refere-se a todas aquelas doenças terminadas em "ite", como: gastrite, hepatite, artrite, colite, amidalite, meningite, etc.

- **RETENÇÃO DE LÍQUIDOS:** o consumo regular de linhaça ajuda aos rins a excretar água e sódio. A retenção de água (edema) acompanha sempre à inflamação de tornozelos, alguma forma de obesidade, síndrome pré-menstrual, todas as etapas do câncer e as doenças cardiovasculares.

- **CONDIÇÕES DA PELE E CABELO:** com o consumo regular de sementes de linhaça você notará como sua pele volta-se mais suave. É útil para a pele seca e pele sensível aos raios do sol. É ideal para problemas na pele, como: psoríase e eczema. Recomenda-se também como máscara facial para a limpeza profunda da cutis. Ajuda na eliminação do pano branco, manchas, acne, espinhas, etc. É excelente para a calvície. Essa é uma boa notícia para quem sofre de calvície. Também é útil no tratamento da caspa. Use-a como geléia para fixar e nutrir o cabelo. Não use vaselinas que danificam teu coro cabeludo e teu cabelo.

- **DIABETE:** o consumo regular de linhaça favorece o controle dos níveis de açúcar no sangue. Esta é uma excelente notícia para os insulina-dependentes.

- **VITALIDADE FÍSICA:** um dos mais notáveis indicativos de melhora devido ao consumo de linhaça é o incremento progressivo na vitalidade e na energia. A linhaça aumenta o coeficiente metabólico e a eficácia na produção de energia celular. Os músculos se recuperam da fadiga do exercício.

- **MODO DE USAR:** duas colheres de sopa por dia, batidas no liquidificador; mistura-se em um copo de suco de fruta, ou sobre a fruta, ou com a aveia, ou iogurte no café da manhã ou no almoço. Podem tomar pessoas de todas as idades - crianças, adolescentes, anciãos e mulheres grávidas.

Cozinhe a seu favor...

-Evite a ingestão de queijos e carnes gordas e frituras. A gordura acelera o processo de oxidação dos alimentos.

-Cozinhe os alimentos no vapor ou até 100°C, pois muito calor também oxida os alimentos.

-Evite utensílios de alumínio; os resíduos desse metal são tóxicos e podem ficar nos alimentos.

-Preferir panelas de vidro ou antiaderentes.

-Em hipótese alguma, aqueça os seus alimentos em embalagens e recipientes de plástico no microondas.

GELATINA TEM AÇÃO EFICAZ NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E BELEZA

Com poucas calorias e bastante versatilidade, a gelatina é uma aliada daqueles que procuram manter uma alimentação saudável regularmente. Sem gordura, nem colesterol, e com muita água ela é uma opção e tanto para quem procura se alimentar bem.

Em função da sua ação no nível gástrico e como se liga a uma grande quantidade de água, a gelatina produz um ativo efeito de saciedade. Assim também é uma opção para quem está de dieta ou procura alimentos com poucas calorias.

Ela é composta por cerca de 84 a 90% de proteína, 8 a 15% de água, 1 a 2% de sais minerais e tem em sua composição subprodutos do colágeno, proteína predominante na pele, ossos, cartilagens, tendões e tecido conjuntivo.

O colágeno representa cerca de 25% de toda proteína do organismo humano e tem uma função primordialmente estrutural, ou seja, dá sustentação às células, mantendo-as unidas.

De acordo com a nutróloga Tamara Mazaracki, ela é recomendável porque além de ser pouco calórica, fornece nove dos dez aminoácidos essenciais ao corpo, beneficiando a síntese do colágeno e auxiliando na nutrição dos tecidos. As propriedades do colágeno fazem dele um ingrediente especial e importante.

A gelatina oferece uma combinação multifuncional única de propriedades tecnológicas e promotoras da saúde. O uso da mesma tem dado resultados positivos principalmente no fortalecimento dos ossos, na prevenção de doenças como osteoporose, na nutrição desportiva, promovendo maior resistência e também na manutenção da beleza, auxiliando o crescimento e brilho das unhas, dos cabelos e da pele.

Para quem procura um efeito mais rápido e não quer ingeri-la somente como sobremesa, é só procurar a gelatina hidrolisada (também chamada de colágeno hidrolisado). Esta pode ser diluída em meio copo de água ou adicionada em sucos, leite, sopas, chás, com dose diária de 10g (1 colher de sopa),
ensina a nutróloga'.

LEITE, ESPINAFRE E SALMÃO COMBATEM A ARTROSE

O pensamento de que a artrose não tem cura e o máximo que se pode fazer é suportar as dores já caiu por terra. A medicina ortomolecular mostra que por meio de leite, tomate, espinafre, kiwi, salmão, entre outras frutas, verduras, legumes, o paciente pode adquirir uma melhor qualidade de vida.

O tratamento à base da reposição de zinco, magnésio, cálcio e vitaminas diminui a dor, a rigidez das articulações e aumenta a capacidade geral do indivíduo.

Ao longo dos tempos, o homem vem se saciando pela quantidade e não pela qualidade, o que na prática leva ao desequilíbrio de nutrientes vitais para o organismo. É com esse intuito que o tratamento fornece energia ao organismo, mostrando a maneira correta de se alimentar. Legumes e verduras crus são uma fonte de sais minerais, vitaminas e fibras. Já frutas são alimentos ricos em energia e mantêm a saúde através de suas vitaminas, sais minerais e enzimas, além de varrer os radicais livres.

A artrose surge a partir dos 30 a 40 anos, de forma silenciosa, podendo causar desde desvios de direção nos joelhos até alterações do metabolismo. Caracterizada pelo desgaste da cartilagem articular, associada às alterações perto da cartilagem como os ossos, a membrana sinovial e o líquido sinovial, a doença se estabelece principalmente na coluna, nos ossos das mãos, nos pés e na bacia. No entanto, quanto mais cedo for diagnosticada, melhores serão os resultados obtidos .

Os principais aliados ao combate da artrose são:

Zinco - promove a liberação do hormônio do crescimento, participa da estrutura dos ossos e dentes. Encontrado em ovos, cereais e carnes vermelhas

Cálcio - componente estrutural dos ossos, sua deficiência pode levar osteoporose, raquitismo. Encontrado no leite e derivados, brócolis e abóbora Selênio - melhora as condições da cartilagem. Encontrado no alho, cebola cogumello (champions) e castanha-do-pará.

Magnésio - fixa o cálcio nos ossos e dentes. Sua falta pode dar ausência de crescimento ósseo. Encontrado na soja, salmão, espinafre, caju e abacaxi.

Boro - melhora o balanço de cálcio negativo no sangue. Sua deficiência pode levar a osteoporose. Ele é encontrado no figo, pêsego, uva, pêra. A água também é uma fonte de boro, dependendo da sua origem.

Vitamina D - previne fraturas. Sua diminuição afeta o crescimento ósseo, podendo levar ao raquitismo e osteoporose. Encontrada no fígado, ovo e banhos de sol.

Vitamina K - proteína responsável pela fixação do cálcio aos ossos e previne a osteoporose participando ativamente da formação óssea. Encontrada no iogurte, alfafa, gema de ovo, óleo de açafrão, óleo de soja, óleo de fígado de peixe, algas e verduras.

Vitamina C - tem influência decisiva no metabolismo do tecido ósseo e da cartilagem, sua deficiência pode causar alterações de crescimento. Encontrada no tomate, couve-flor, kiwi e laranja.

MAMÃO: QUE REMÉDIO! O PODER DO MAMÃO

Depoimento de um paciente:

Como eu já tive 'gastrite aguda' (posso provar por imagem de endoscopia), (nem um copo de água podia ingerir, que me dava azia), o próprio médico, há uns 20 anos, recomendou-me, ao invés de tomar os remédios (que vinha me receitando por quase dois anos), que de manhã, por 30 dias, me limitasse a comer um 'mamão papaya', de quem já ouvira maravilhas para curar gastrites e afins. Nesse período, até as 10 horas, não deveria ser tomado nenhum líquido. Café, chás ou outras bebidas que contivessem pó não poderiam ser tomados em hipótese alguma durante um mês. Pois qual não foi nossa surpresa, quando ao final dos 30 dias, em nova endoscopia, meu aparelho digestivo não apresentava mais nenhum sinal de gastrite.

Transmito isso, pois sei que muitas pessoas se absterem de comer doces ou outras iguarias, porque logo vem a dolorosa azia.

Desde que comecei a comer, todo dia, um 'mamão papaya', de manhã, nunca mais tive qualquer sintoma de azia ou mal estar. Posso comer doces, chocolates, etc.!

Ah!. sem contar que naquela ocasião também sofria de hérnia hiatal, a que provoca o refluxo ... O mamão (Carica papaya), originário da América Tropical, é uma das melhores frutas do mundo, tanto pelo seu valor nutritivo, como pelo poder medicinal. Cada parte desta planta é preciosa, a começar pelo tronco! De sua parte interna, retira-se uma polpa que depois de ralada e seca - assemelha-se ao coco ralado. É rica em propriedades nutritivas e aproveitada em alguns lugares no preparo de deliciosas rapaduras.

O cozimento das raízes dá um tônico para os nervos, e é também remédio para as hemorragias

renais. As folhas do mamoeiro, após secas à sombra, têm aplicação no preparo de agradável chá digestivo que pode ser dado livremente às crianças, pois não contém cafeína. O suco leitoso extraído das folhas é o vermífugo mais enérgico que se conhece. Usa-se diluído em água. Ainda é digestivo e cura feridas. Em diversos lugares, a medicina popular o utiliza para tratar eczemas, verrugas e úlceras.

Os índios preparam a carne envolvendo-a com folhas de mamoeiro por algumas horas, antes de levá-la ao fogo. Este processo amacia a carne.

Com as flores do mamoeiro macho prepara-se um maravilhoso xarope que combate a rouquidão, tosse, bronquite, gripe e indisposições gástricas causadas por resfriados. Coloca-se um punhado de flores, com um pouco de mel em vasilha resistente ao calor, mas que não seja de alumínio. Acrescenta-se um copo de água fervendo, tapando-a bem. Depois de esfriar, tomar às colheradas, de hora em hora. Com o fruto verde faz-se um doce maravilhoso.

Pode-se também prepará-lo ensopado ou ao molho branco.

O mamão maduro é altamente digestivo (cada grama de papaína - fermento solúvel contido no fruto - digere 200g de proteína); tem mais vitamina C que a laranja e o limão; contribui para o equilíbrio ácido-alcalino do organismo é diurético, emoliente, laxante e refrescante; cura prisão de ventre crônica e, em jejum, pela manhã, faz bem ao estômago; é eficaz contra a diabete, asma e icterícia; bom depurativo do sangue; não pode faltar na alimentação da criança, pois favorece o seu crescimento. Depois de comer-se o mamão, esfrega-se a parte interna da casca sobre a pele para tirar manchas, suavizar a pele áspera e eliminar rugas.

Mastigar de 10 a 15 sementes frescas elimina vermes intestinais, regenera o fígado e limpa o estômago. Comidas em quantidade, são eficazes contra câncer e tuberculose.

Faltava dizer que qualquer uso que se faça de qualquer parte desta planta traz consigo uma ação vermífuga poderosa, o que bastaria para destacar sua importância. Melhor que consumir frutos do supermercado (colhidos verdes e amadurecidos à força no carbureto), é colhê-los já maduros no pé, no próprio quintal, pois serão livres de agrotóxicos.

Num espaço bem apertado cabem vários mamoeiros. Eles gostam de terra boa, bem adubada. O consumo do mamão é recomendado pelos nutricionistas por se constituir em um alimento rico em licopeno (média de 3,39 mg em 100 gr), vitamina C e minerais importantes para o organismo. Quanto mais maduro, é maior a concentração desses nutrientes.

MELHORE O SEU DIA-A-DIA

Hábitos nocivos diminuem produtividade no dia-a-dia

Muitos fatores colaboram para a diminuição de sua produtividade diária.

Noites mal dormidas, alimentação inadequada, intestino preguiçoso pela manhã stress no trânsito e vários costumes nocivos contribuem para que ao organismo não consiga desempenhar bem todos os papéis necessários que poderiam garantir um excelente dia. Aqui estão algumas dicas básicas para você se sentir mais leve durante a jornada diária, colaborando para seu bem estar físico e disposição.

1 - Comece preparando-se para uma boa noite de sono. Procure serenar a mente pelo menos 30 minutos antes de se deitar com uma leitura agradável ou uma boa música. Quando dormimos mal ocorre um atraso na produção da melatonina, que é uma substância responsável pelo funcionamento correto do organismo em momentos específicos do dia, como o controle da pressão arterial, frequência cardíaca, liberação de hormônios e funcionamento de todos os órgãos, inclusive dos intestinos.

2 - Leite quente com bolachas é uma ótima opção para uma boa noite de sono, pois favorecem a produção de serotonina, outro hormônio igualmente importante para acalmar os ânimos. Sua baixa é fator determinante para ocasionar sintomas de depressão, irritabilidade, impulsividade ou excesso de apetite.

3 - Pela manhã, procure se levantar 15 minutos antes do horário previsto, para uma pequena sessão de alongamento, deixando para trás possíveis dores no corpo e facilitando a entrada de oxigênio nos pulmões e conseqüentemente no sangue. Um organismo mais oxigenado propicia um melhor funcionamento do sistema imunológico, além de trazer bem-estar e disposição.

4 - Não tenha pressa, faça seu intestino funcionar todas as manhãs, antes do banho. Intestinos cheios liberam muitas toxinas para o sangue, deixando as pessoas irritadas e enfezadas, como o próprio nome já diz, além de prejudicar a absorção de vitaminas pelo organismo. O intestino pode ser educado para funcionar em casa pela manhã. De preferência não vá ao banheiro no trabalho, pois é um local infectado, por mais limpo que pareça.

5 - Combata o stress e o nervosismo diário alimentando-se com fontes produtoras de Triptofano, como o leite e iogurte desnatados, queijos brancos e magros, carnes magras, peixes, nozes, banana, arroz, batata, feijão, lentilha, castanhas, abacate, soja e carboidratos.

6 - Durante o dia levante-se de hora em hora para fazer alongamentos, melhorando a respiração e a postura.

7 - Evite falar por longos períodos em aparelhos celulares e procure não se expor ao computador por períodos muito longos. Coloque uma solução de água e sal ao lado do computador, minimizando os índices de eletromagnetismo nocivo do ambiente.

8 - Diminua o número de xícaras de café e tome muita água durante o dia, mesmo que tenha que abandonar o trabalho várias vezes durante a jornada para ir ao banheiro. Lembre-se: Seu corpo está funcionando. Sem água seu sangue fica grosso, o que dificulta a circulação e atrapalha o funcionamento do sistema imunológico.

Todas estas medidas farão com que seu organismo funcione de forma muito mais eficiente, seu sistema imunológico fique muito mais ativo, sua circulação sanguínea melhore, seu humor se transforme para que você consiga enfrentar todos os desafios que se apresentam durante o seu período de trabalho.

NEURÓBICA - GINÁSTICA PARA O CÉREBRO

Trocar de mão para escovar os dentes é bom para o cérebro. O simples gesto de trocar de mão para escovar os dentes, contrariando a rotina e obrigando à estimulação do cérebro, é uma nova técnica para melhorar a concentração, treinando a criatividade e inteligência e, assim, realizando um exercício de NEURÓBICA.

Uma descoberta dentro da Neurociência, vem revelar que o cérebro mantém a capacidade extraordinária de crescer e mudar o padrão de suas conexões.

Os autores desta descoberta, Lawrence Katz e Manning Rubin (2000), revelam que a NEURÓBICA, a 'aeróbica dos neurônios', é uma nova forma de exercício cerebral projetada para manter o cérebro ágil e saudável, criando novos e diferentes padrões de atividades dos neurônios em seu cérebro.

Cerca de 80% do nosso dia-a-dia é ocupado por rotinas que, apesar de terem a vantagem de reduzir o esforço intelectual, escondem um efeito perverso: limitam o cérebro. Para contrariar essa tendência, é necessário praticar exercícios 'cerebrais' que fazem as pessoas pensarem somente no que estão fazendo, concentrando-se na tarefa. O desafio da NEURÓBICA é fazer tudo aquilo que contraria as rotinas, obrigando o cérebro a um trabalho adicional

'Tente fazer um teste:

- 01 - Use o relógio de pulso no braço direito;
- 02 - Escove os dentes com a mão contrária da de costume;
- 03 - Ande pela casa de trás para frente; (Vi na China o pessoal treinando isso num parque);
- 04 - Vista-se de olhos fechados;
- 05 - Estimule o paladar, coma coisas diferentes;
- 06 - Veja fotos de cabeça para baixo;
- 07 - Veja as horas num espelho;
- 08 - Faça um novo caminho para ir ao trabalho;
- 09 - Converse com o vizinho que nunca dá bom dia...
- 10 - Comece agora trocando o mouse de lado.

A proposta é mudar o comportamento rotineiro. Tente, invente, faça alguma coisa diferente e estimule o seu cérebro.

Vale a pena tentar!

DEZ ALIMENTOS QUE COMBATEM O ENVELHECIMENTO PRECOZE...



Atenção!!! Cabe a cada um saber se pode ou não usufruir destes alimentos com mais frequência. Cada um deverá saber se tem alergia, ou algum problema de saúde que se possa agravar devido a eles. Antes de abusar, conheça-se...

- 1.MAÇÃ**
- 2.Aveia**
- 3.Alho**
- 4.Soja**
- 5.Azeite de Oliva Extra**
- 6.Tomate**
- 7.Castanha do Pará**
- 8.Iogurte**
- 9.Semente de Linhaça**
- 10.Uva**

1.Maçã

Estudos científicos têm demonstrado que o consumo regular de maçãs ajuda a retardar o envelhecimento da pele, protegendo-a dos raios solares. A fruta é rica em fibras e vitamina c, reduz risco de câncer e torna o sistema imunológico mais jovem, pois possui flavonóides e polifenóis.

Uma pesquisa da Universidade de Cornell, nos Estados Unidos, garante que, para prevenir o câncer, uma maçã pequena e com casca tem o mesmo poder de arrasar os temidos radicais livres

que 30 copos de suco de laranja (63 calorias em cem gramas). A maçã é excelente para prevenir e manter a taxa de colesterol em níveis aceitáveis. Esse efeito é devido ao alto teor de pectina, encontrada na casca. Também tem um efeito acentuado para emagrecimento, pois a pectina dificulta a absorção das gorduras, da glicose e elimina o colesterol. O alto teor de potássio contido na polpa da maçã faz eliminar o sódio excedente, eliminando o excesso de água retida no corpo.

2.AVEIA

De todos os cereais, a aveia é uma das mais ricas em fibras. Ela ajuda a diminuir o colesterol ruim, o LDL. A quantidade recomendada: 40 gramas por dia de farelo ou 60 gramas da farinha. A aveia previne doenças cardiovasculares por seus efeitos sobre o colesterol, a arteriosclerose, o envelhecimento dos tecidos, a hipertensão arterial e por seus efeitos como antiinflamatório. Para os dentes, combate as cáries. Melhora a concentração e o esgotamento mental. É útil em enxaquecas, insônia, hiperatividade e ansiedade. Indicada para controle de diabetes, como estabilizadora do nível de açúcar no sangue, porque estimula a atividade do pâncreas, e também como fonte de energia para assimilação lenta e de fibras.

3.ALHO

Um estudo realizado na Alemanha, chegou à conclusão de que 1 grama de alho consumido por dia reduzem 80% o volume na placa de aterosclerose nas artérias. Pesquisas recentes mostram que alguns de seus componentes, como a alicina (substância responsável pelo sabor e odor), inibem uma bactéria que causa a úlcera e que tem sido apontada como precursora do câncer gástrico. Reduz a pressão arterial e protege o coração ao diminuir a taxa de colesterol ruim e aumentar os níveis do colesterol bom, o HDL. Pesquisas indicam que pode ajudar na prevenção de tumores malignos. Quantidade recomendada: um dente por dia (para diminuir o colesterol e a pressão arterial).

Rico em componentes que ativam o sistema imunológico e combatem vírus, bactérias e fungos que causam infecções, o alho pode agir como coadjuvante no tratamento de resfriados, gripes e aftas, por exemplo. Além disso, graças aos compostos fito químicos (alicina e ajoeno), o alimento ajuda a baixar os níveis de açúcar no sangue e tem ação antioxidante importante no controle do câncer.

4.SOJA

A soja é reconhecidamente o alimento que tem maior teor protéico.

Ajuda a reduzir o risco de doenças cardiovasculares, segundo a FDA. Seu consumo regular pode diminuir os níveis de colesterol ruim em mais de 10%. Há indicações de que também ajuda a amenizar os incômodos da menopausa e a prevenir o câncer de mama e de cólon. Quantidade recomendada: 150 gramas de grão de soja por dia, o equivalente a uma xícara de chá (para reduzir o colesterol). As substâncias presentes na soja atuam devido ao fato de que a leguminosa é rica em isoflavonas. É um fitoestrôgeno, pois imita o estrógeno (hormônio sexual feminino). Quando elas entram no organismo da mulher na menopausa, são capturadas pela mesma proteína que carrega o hormônio estrógeno. Essa proteína leva as isoflavonas até o receptor do estrógeno, onde elas irão atuar como o hormônio, fazendo o papel dele no corpo da mulher. Consumida três vezes por semana a partir dos 25 anos, ajuda as mulheres a manterem os níveis de hormônios regulares

depois da menopausa.

5. AZEITE DE OLIVA

Evitar todos os óleos vegetais parcialmente hidrogenados reduzirá sua idade verdadeira em 2,7 anos. Azeites com baixa acidez (de até 0,8%) são chamados de extra virgem e são os de maior qualidade. Para ter essa característica, não podem passar por processos térmicos ou químicos. Sua extração é feita a frio, a temperaturas inferiores a 27°C, de maneira a conservar melhor aroma e sabor. Ajuda a prevenir a arteriosclerose e seus riscos; melhora o funcionamento do estômago e do pâncreas; digere-se com maior facilidade do que qualquer outra gordura comestível, não tem colesterol e proporciona a mesma caloria dos outros óleos; acelera as funções metabólicas. Azeite extra virgem tem muitos antioxidantes anticancerígenos: ômega 3 e esqualeno (que é um composto que previne câncer de cólon). Extra virgem significa que o nível de acidez é menor que 1%, vindo da primeira prensagem das azeitonas, que foram processadas a frio (processo que preserva os nutrientes e mantém o sabor). Quanto mais escuro, mais o sabor é acentuado. Auxilia na redução do LDL. Sua ingestão no lugar de margarina ou manteiga pode reduzir em até 40% o risco de doenças do coração e aumenta o HDL. Quantidade recomendada: 15 mililitros por dia ou uma colher (de sopa rasa). Cada grama de azeite tem 9 calorias. 1 colher de sopa tem 125 calorias.

6. TOMATE

Devemos comer o ano inteiro. Diminui 40% de câncer de esôfago se você comer apenas um tomate por semana. Um tomate cru de tamanho médio contém somente 25 calorias. Tem licopeno, retarda envelhecimento das células da próstata. O cozimento do tomate facilita a absorção do licopeno pelo corpo, portanto o molho de tomate cozido é melhor do que o tomate cru. Coloque azeite de oliva no tomate, para absorver melhor o licopeno. Se for beber suco de tomate coma algumas nozes antes (gordura), pois facilita a absorção do licopeno. 10 colheres de molho de tomate ingeridas semanalmente podem reduzir em 50% o risco de ocorrência de 11 tipos de câncer. Além de ser uma boa fonte de vitamina C, o tomate é ideal para quem quer perder peso, pois contém poucas calorias. O tomate funciona como antitóxico e laxante e ajuda o organismo a combater infecções. Além disso, é um excelente depurador do sangue. Também é rico em sais minerais, tais como: potássio, sódio, fósforo, cálcio, magnésio e ferro. Nunca compre tomates com manchas escuras, partes podres ou emboloradas. Nem compre os verdes, que amadurecem fora do pé, pois eles têm menos vitaminas que os maduros. Escolha sempre os bem vermelhos, firmes e com a casca lisa. Auxilia na prevenção do câncer de próstata. Quantidade recomendada: uma colher e meia (sopa) de molho de tomate por dia.

7. CASTANHA-DO-PARÁ

Auxilia na prevenção de problemas cardíacos. Também ganhou o selo de redutora de doenças cardiovasculares da FDA. Ao ingerir cinco ou seis nozes antes da refeição, você se sente saciado mais rápido e por mais tempo. As mulheres ficarão 3,4 anos mais jovens e os homens, 4,4 anos. Ela é fonte de vitamina E e selênio, que colaboram para frear a produção de radicais livres, desacelerar o envelhecimento e reduzir o risco de doenças do coração. O mineral, ingerido em doses recomendadas (entre 55 e 70 gramas por dia), previne câncer, atua no equilíbrio do hormônio da glândula tireóide, fortalece a imunidade, reduz a toxicidade de metais pesados e age no combate aos radicais livres. Apenas uma castanha é suficiente para suprir as necessidades diárias de Selênio no organismo humano. A castanha-do-pará, por exemplo, já ficou famosa por

seu alto teor de selênio, mineral que atua no equilíbrio da tireóide (evitando oscilações de peso), previne tumores, fortalece o sistema imunológico e protege contra a ação dos radicais livres.

8. IOGURTE

O iogurte semi ou desnatado tem mais cálcio por porção do que qualquer outro laticínio. É também uma importante fonte de proteínas, zinco e vitaminas A e do complexo B. O valor desse alimento está nos 6 milhões de bactérias probióticas (benéficas à saúde) por mililitro. Além de equilibrar a microflora intestinal, elas auxiliam no trabalho de absorção dos nutrientes, prevenindo infecções causadas por fungos, melhora a imunidade, aumentam a absorção de cálcio pelo organismo, controla o colesterol e reduz o risco de câncer. A sua ingestão é uma fonte de ajuda no crescimento das crianças. Mais ainda: o iogurte atenua as olheiras. Um copo de iogurte por dia já traz todos esses benefícios desde que não tenha corantes, conservantes, espessantes nem adição de açúcar - tudo isso pode atrapalhar a sobrevivência das bactérias no organismo. A quantidade de cálcio diária ideal para ser ingerida é de 1000 a 1200 mg ao dia após a menopausa. 1 copo de iogurte tem aproximadamente 300 mg de cálcio. Calorias 90.

9. SEMENTE DE LINHAÇA

Diversos estudos indicam que a linhaça é uma das principais fontes de ácidos graxos do tipo ômega 3. Trabalhos científicos já comprovaram que o óleo de linhaça tem 60% de ômega 3, enquanto o óleo de salmão tem metade, ou seja, 30%. Portanto é uma ótima opção para quem não gosta de peixe ou não pode ter acesso a ele e pretende obter a proteção daquele óleo que é fundamental à nossa saúde. O ômega 3 é protetor contra as doenças cardiovasculares, pressão alta, trombose, desenvolvimento e crescimento das crianças, doenças auto-imunes, diminui o colesterol, ajuda a controlar o açúcar no sangue e inclusive melhora o ressecamento da lágrima. Pode também ativar o metabolismo, auxiliando a combater a obesidade. Aumenta a imunidade devido ao alto poder antioxidante; previne câncer de mama e próstata. O alimento é extremamente rico em ácidos graxos ômega 3, baixa o colesterol ruim e a taxa de triglicérides devendo ser consumidos de preferência diariamente, no café da manhã. Estudos recentes atribuem à linhaça propriedades que ajudam a controlar os hormônios. Ela amenizaria os efeitos da TPM e os fogachos da menopausa. Para diminuir o colesterol ruim (LDL), sintomas de TPM e menopausa, consuma diariamente 1 colher(sopa) de semente de linhaça triturada sobre os alimentos. A semente de linhaça ajuda na prevenção do câncer de mama por neutralizar a ação do estrogênio sobre essa glândula. A semente de linhaça protege e evita a formação de tumores, pois contém 27 componentes anticancerígenos um deles é a LIGNINA(fito esteróides), substância que imita o estrogênio. Contém 100 vezes mais Lignina que os melhores grãos integrais. Nenhum outro vegetal conhecido até hoje tem esta quantidade de lignina. Estes benefícios estão relacionados ao fato da lignina será precursora dos hormônios enterodiol e enterolactona e estes exercerem atividade sobre o nível de estrogênio.

10. UVA

Tem muitas fibras e tem resveratarol, flavonóide da casca da uva, deixa sistema imunológico e as artérias mais jovens, reduzindo câncer, derrame, perda da memória e doenças cardíacas. O resveratarol também vem sendo relacionado com a inibição da carcinogênese. Com propriedades laxativas e diuréticas, as uvas estimulam as funções do fígado, deixando você bem-disposta e com a pele mais bonita. Tem mais: além de serem boa fonte de vitamina C, ferro e potássio, elas contêm pectina (fibra) e bioflavonóides, que evitam o envelhecimento precoce. A

uva vermelha ou preta, presente no suco, ajuda a aumentar o colesterol bom e evita o acúmulo de gordura nas artérias, prevenindo doenças do coração. Tanto a casca quanto a semente da uva, utilizadas na fabricação do vinho, possuem substâncias antioxidantes, conhecidas como polifenóis, poderosos aliados no combate aos radicais livres.

ESCLEROSE & ALZHEIMER, mal de ADOÇANTE*

'Passei alguns dias falando na CONFERÊNCIA MUNDIAL DE MEIO AMBIENTE a respeito do ASPARTAME, conhecido como Nutrasweet, Equal, Zerocal, Finne e Spoonful.

Eles anunciaram que existia uma epidemia de Esclerose Múltipla e Lúpus sistêmico, e não entendiam que toxina estava fazendo com que essas doenças assolassem os Estados Unidos tão rapidamente.

Eu expliquei que estava lá para falar extamente sobre este assunto'.

ALZHEIMER, MAL DO ADOÇANTE.
Artigo escrito pela Dra. Mancy Marckle

Quando a temperatura excede 30° C, o álcool contido no ASPARTAME se converte em formaldeído e daí para ácido fórmico (o ácido fórmico é o veneno das formigas), que provoca acidose metabólica. A toxicidade do metanol imita a esclerose múltipla e as pessoas recebem diagnóstico errado de esclerose múltipla.

A Esclerose múltipla não se constitui em sentença de morte, mas a toxicidade do metanol sim. No caso do Lúpus sistêmico, estamos percebendo que é quase tão grave quanto a esclerose múltipla, especialmente em usuários de Diet Coke e Diet Pepsi.

Nos casos de Lúpus sistêmico causado pelo ASPARTAME, a vítima geralmente não sabe que o Aspartame é a causa de sua doença e continua com seu uso, agravando o lúpus a um grau tão intenso que algumas vezes ameaça a vida. Quando interrompemos o uso do Aspartame, as pessoas que tinham lúpus ficam assintomáticas.

Em uma conferência eu disse: 'Se você está usando ASPARTAME (Nutrasweet, Equal, e Spoonful, etc..) e sofre de sintomas como fibromialgia, espasmos, dores, formigamento nas pernas, câimbras, vertigem, tontura, dor de cabeça, zumbido no ouvido, dores articulares, depressão, ataques de ansiedade, fala atrapalhada, visão borrada ou perda de memória - você provavelmente tem a DOENÇA DO ASPARTAME! As pessoas começaram a pular durante a palestra dizendo: Eu tenho isto, é reversível? É impressionante.

Há um tempo atrás houve Audiências no Congresso dos EUA incluindo o

aspartame em 100 produtos diferentes. Nada foi feito. Os lobbies da droga e da indústria química têm bolsos muito profundos.

Agora existem mais de 5000 produtos contaminados com este produto químico, e a patente expirou. Na época da primeira audiência, as pessoas estavam ficando cegas.

O metanol no aspartame se converte em formaldeído na retina do olho. Formaldeído é do mesmo grupo das drogas como cianeto e arsênico - Venenos mortais! Infelizmente, leva muito tempo para matar, mas está matando as pessoas e causando todos os tipos de problemas neurológicos.

O Aspartame muda a química do cérebro. É a causa de diversos tipos de ataque.

Esta droga muda os níveis de dopamina no cérebro. Imagine o que acontece com os pacientes que sofrem de Doença de Parkinson? Também causa malformações fetais. Não existe nenhuma razão para se utilizar este produto.

NÃO É UM PRODUTO DIETÉTICO! Os anais do congresso dizem: Ele faz você desejar carboidratos e faz engordar. Dr. Roberts viu que quando ele interrompeu o uso do Aspartame a perda de peso foi de 9,5 kg por pessoa. O formaldeído se armazena nas células adiposas, principalmente nos quadris e coxas.

O Aspartame é especialmente mortal para os diabéticos. O Dr. H.J. Roberts, especialista diabético e perito mundial em envenenamento pelo Aspartame, escreveu um livro intitulado: DEFESA CONTRA A DOENÇA DE ALZHEIMER (<http://www.sunsentpress.com/defenseAgainstAlzheimers.HTML>).

Dr. Roberts conta como o envenenamento pelo Aspartame está relacionado à doença de Alzheimer. E realmente está. Mulheres de 30 anos estão sendo internadas com Alzheimer..

Dr. Russell Blaylock e Dr. Roberts estão escrevendo uma carta-posição com alguns casos relatados e vão colocá-la na Internet.

PEDIMOS QUE VOCÊ SE ENGAJE TAMBÉM.

Imprima este artigo e avise todas as pessoas que você conhece.

TIRE TUDO O QUE CONTÉM ASPARTAME DO ARMÁRIO.

ENVIE PARA NÓS SUA HISTÓRIA.

Eu asseguro que A* **MONSANTO*, A CRIADORA DO ASPARTAME - SABE COMO ELE É MORTAL ELES FINANCIAM A ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE DIABETES, A ASSOCIAÇÃO

AMERICANA DE DIETÉTICA, O CONGRESSO E A CONFERÊNCIA DO COLÉGIO AMERICANO DE MEDICINA.

O New York Times, em 15 de Novembro de 1996, publicou um artigo a respeito de como a Associação Americana de Dietética recebe dinheiro da indústria Alimentícia para endossar seus produtos. Por isso, eles não podem criticar aditivos ou falar a respeito de sua ligação com a *MONSANTO*. A que ponto chega isso? Dissemos a uma mãe cujo filho estava usando Nutrasweet para interromper o uso do produto. A criança estava tendo convulsões diárias.

SUGERIMOS QUE CADA PESSOA QUE RECEBA ESTE ARTIGO O DIVULGUE PARA O MAIOR NÚMERO POSSÍVEL DE PESSOAS E ENTIDADES. PRECISAMOS COMBATER OS AUTORES DE MAIS ESTE CRIME CONTRA A SAÚDE HUMANA, QUE INCLUEM A MONSANTO E AS VÁRIAS ENTIDADES MEDICAS.

John Richard De Losso

Links relacionados:

<http://portalverde.com.br/alimentacao/acucar/aspartame.htm>

<http://www.zerozen.com.br/zzfile040.htm> [http://phar-](http://phar-mecum.com.br/atual_jornal.cfm?jor_id=1915)

[mecum.com.br/atual_jornal.cfm?jor_id=1915](http://www.webseed.com/aspartame.html)

<http://www.webseed.com/aspartame.html>

<http://www.sunsentpress.com/aspartameDisease.html>

O QUE SÃO ENZIMAS?



Segundo o Dr. Edward Howell, o primeiro pesquisador das enzimas, "as enzimas são substâncias que tornam a vida possível. São necessários para todas as reações químicas que ocorrem no corpo. Sem enzimas nenhuma atividade alguma vez aconteceria. Nem as vitaminas nem os minerais ou os hormônios conseguem fazer o seu trabalho – sem enzimas." Temos uma reserva de enzimas limitada o que nos leva a morrer quando as enzimas acabam. Se comermos alimentos crus evitamos a destruição das enzimas que a comida contém facilitando assim a digestão e evitando gastar as nossas próprias reservas.

Segundo ainda o Dr. Edward Howell, a falta de enzimas na comida cozida é ainda uma das razões maiores do envelhecimento e morte precoce. É ainda a causa subjacente da maior parte das doenças. Se o nosso corpo está ocupado com a digestão de alimentos cozidos e a produção de enzimas para a saliva, suco gástrico, suco pancreático e sucos intestinais, então terá de diminuir a produção de enzimas para outros propósitos. Quando isto acontece, então como pode o corpo produzir enzimas para o trabalho do cérebro, coração, rins, músculos e os outros órgãos e tecidos. Esta falta de enzimas ocorre na maioria da população mundial dos países civilizados que se alimenta de comida cozida. Segundo estudos científicos recolhidos ao longo de mais de 40 anos pelo Dr. Howell, "o homem é o que menos enzimas da digestão dos amidos tem no seu sangue, entre todas as criaturas. Também temos o maior índice destas enzimas na urina o que prova que estão a ser utilizados rapidamente".

Consequentemente cada vez que comemos farináceos (pão, bolos, etc.) estamos a diminuir o nosso tempo de vida. Existe evidencia que mostra que esta baixa de enzimas não é devida a nenhuma peculiaridade da nossa espécie. Na realidade, deve-se às largas quantidades de amidos cozidos que comemos. Em adição, é evidente a indicação que a alimentação cozida, por conseguinte sem enzimas contribui para o crescimento patológico excessivo da glândula pituitária, que regula as outras glândulas. Além disso, há pesquisas que indicam que 100% dos indivíduos com mais de 50 anos que morrem de causas acidentais tem deficiências nas glândulas pituitárias. Seguidamente, acredita-se que a deficiência de enzimas é a causa da maturação exagerada das crianças e adolescentes dos nossos dias .

É também uma causa importante no excesso de peso de muitas crianças e adultos. Muitas experiências com animais mostram que as dietas deficientes em enzimas produzem uma

maturação mais rápida do que o normal. Os animais com uma dieta cozida são também mais pesados do que os seus equivalentes que comem cru. Outra evidencia é que os agricultores usam batatas cozidas para engordar os seus porcos antes de os levarem para o mercado. Eles descobriram que os porcos comendo batata cozida engordavam mais rápido e economicamente do que porcos comendo batata crua. Esta evidencia mostra a grande diferença entre calorias cozidas e calorias cruas. Na verdade na sua experiência de trabalho num sanatório, o Dr. Edward Howell, descobriu que era impossível engordar as pessoas comendo cru, independentemente da quantidade de calorias ingeridas. A propósito, outro dos efeitos relacionados com a deficiência de enzimas é que o tamanho do cérebro diminui.

Mais, a tiróide aumenta de volume, mesmo na presença do iodo. Isto foi provado em várias espécies. Na realidade não foi comprovado em seres humanos mas a evidencia é muito sugestiva. Considera-se que o pâncreas humano é sobrecarregado com uma produção excessiva de enzimas comparado com qualquer outra criatura que se alimenta de comida crua. De fato, em proporção com o peso do corpo, o pâncreas humano é duas vezes mais pesado do que o de uma vaca. Seres humanos que comem maioritariamente cozido, enquanto as vacas comem erva crua. Depois, existe evidencia que ratos que comem cozido tem um pâncreas duas vezes maior do que ratos que comem cru. Mais ainda, há provas de que o pâncreas humano é um dos mais pesados no reino animal, tendo em conta o peso corporal.

Este aumento de volume do pâncreas humano é tão perigoso – provavelmente ainda mais – do que o aumento de volume do coração, da tiróide etc.. A produção exagerada de enzimas é uma adaptação patológica a uma dieta de comida sem enzimas. O pâncreas não é a única parte que produz exageradamente enzimas quando a alimentação é cozida. Por adição, existem as glândulas salivares, que produzem enzimas num grau nunca visto nos animais selvagens com a sua alimentação natural. De fato, alguns animais numa dieta crua não tem qualquer tipo de enzimas na sua saliva. As vacas e as ovelhas produzem torrentes de saliva sem enzimas. Os cães, por exemplo, também não segregam enzimas na sua saliva quando comem comida crua.

No entanto, se lhe começar a alimentá-los com amidos cozidos, as suas glândulas salivares começarão a produzir amido-enzimas digestivos ao fim de 10 dias. Mais ainda, há mais evidencia de que os enzimas na saliva representam uma situação patológica e não normal. Isto é algo que o Dr. Edward Howell demonstrou em laboratório. As enzimas na saliva só atacam o amido quando este é cozido. Sendo assim, vemos que o corpo canaliza a sua limitada produção de enzimas para a saliva se de fato o tiver que fazer. O Doutor Howell efectuou experiências em ratos em que um grupo comia carne crua e vegetais e sementes crus e o outro grupo comia o mesmo mas cozido. tentava assim ver qual dos grupos vivia mais tempo. Conclusão, ambos os grupos viviam praticamente o mesmo tempo o que surpreendeu o médico.

Os ratos de ambos os grupos viveram cerca de 3 anos. Mais tarde o Dr. Howell descobriu a diferença. Verificou que os ratos alimentados à comida cozida tinham comido as suas próprias fezes, as quais continham as enzimas excretadas pelo seu corpo. Todas as fezes, incluindo as dos seres humanos, contém as enzimas utilizados pelo corpo. Os ratos tinham reciclado as suas próprias enzimas para os usarem outra vez. Por isso viveram tanto tempo como os outros ratos a comer cru. Na realidade a prática de comer fezes é praticamente universal entre todos os animais de laboratório.

Se bem que estes animais recebam dietas científicas contendo todas as vitaminas e minerais, instintivamente sabem que precisam de enzimas. Por isso, comem as suas próprias fezes. De fato, os animais com dietas científicas desenvolvem a maior parte das doenças crônicas e degenerativas comuns aos seres humanos, se os deixarem viver até ao fim das suas vidas. Isto prova que só vitaminas e minerais não são suficientes para manter a saúde. Para o Dr. Howell a evidência mais impressionante de que precisamos de enzimas na nossa alimentação ocorreu no seu trabalho de sanatório quando os seus doentes eram postos em jejuns curativos.

“Quando se jejua, há uma paragem imediata da produção de enzimas digestivas. As enzimas da saliva, suco gástrico e pancreático diminuem e são raras. Durante o jejum, as enzimas do corpo estão livres para o trabalho de reparação e remoção de tecidos doentes.” Disse. Nos países considerados civilizados comem-se tamanhas quantidades de comida cozida que o sistema enzimático fica ocupado somente a digerir comida. Como resultado, o corpo tem falta de enzimas para manter os tecidos em boas condições. A maior parte das pessoas que jejuam passam pelo que é chamado de uma crise curativa. Os pacientes podem sentir náuseas, vômitos e tonturas. O que se passa é que as enzimas estão a trabalhar para mudar a estrutura doente do organismo. As enzimas atacam os tecidos patológicos e dividem as substâncias indigestas e não processadas; e estas são depois evacuadas pelos intestinos, pelo vômito ou através da pele. Vários nutricionistas dizem que as enzimas dos alimentos são destruídas pelos ácidos do estômago e por conseguinte de pouco ou nenhum valor.

O doutor Howell contrapõe que esses nutricionistas não prestam atenção a dois fatores importantes. Em primeiro lugar, quando se come, a secreção ácida do estômago ocorre minimamente pelo menos durante 30 minutos. À medida que a comida atravessa o esôfago, cai sobre a parte superior do estômago. Esta é chamada a secção cardíaca, uma vez que está próxima do coração. O resto do estômago continua plana e fechada enquanto a parte cardíaca se abre para acomodar a comida. Durante o tempo que a comida fica nesta secção superior, pouco ácido ou enzimas são segregadas pelo organismo.

As enzimas da própria comida começam a digerir a comida. Quanto mais desta auto digestão ocorre menos trabalho o organismo tem que realizar mais tarde. Quando este período de 30 a 40 minutos passa, a parte inferior do estômago abre e o corpo começa a produzir ácido e enzimas. Até nesse momento as enzimas da comida não param até que o nível ácido se torne proibitivo. Como se pode comprovar as enzimas conseguem suportar ambientes muito mais vezes ácidos do que neutros. Muitos animais tem até o que se pode chamar de compartimentos de pré-digestão enzimática onde a comida se digere a si própria.

É o caso de certos macacos e roedores com as suas bolsas nas bochechas, os buchos de muitas espécies de pássaros, e os primeiros estômagos de golfinhos, baleias, etc.. Quando os pássaros comem sementes ou grãos de cereais, estes ficam no bucho entre 8 a 12 horas. Nesta pausa, absorvem umidade e começam a germinar. Durante a germinação formam-se enzimas que tem o trabalho de digerir as sementes e grãos. Os golfinhos as baleias tem um primeiro estômago que não segrega enzimas. As baleias, por exemplo, engolem grandes quantidades de alimentos sem a mastigarem. A comida decompõe-se e digere-se a si própria.

Na pele dos peixes e de outras espécies marinhas que a baleia come existe uma enzima, chamado catepsina, que decompõe o peixe uma vez morto, na realidade esta enzima está presente em quase todas as criaturas. Depois do alimento da baleia se tornar liquefeito a si próprio, passa por um pequeno canal para o segundo estômago da baleia. Parece um mistério para os cientistas na

baleia, como tanto alimento pode passar por um canal tão pequeno. Não tem idéia de que a auto digestão esteve em ação. Questionado sobre o fato de a maioria da população comer cozido todos os dias e se poderíamos recuperar a falta de enzimas comendo ao mesmo tempo comida crua o Dr. Howell respondeu: "Não. A comida cozida causa um desgaste tão grande na nossa reserva de enzimas que não se consegue recuperar comendo também comida crua.

Na realidade os vegetais e a fruta não são fontes concentradas de enzimas. Quando amadurecem as enzimas estão presentes para o amadurecimento. No entanto quando o amadurecimento acaba, as enzimas retiram-se para os caules e sementes. Por exemplo quando certas companhias querem extrair enzimas da papaia , um fruto tropical, eles usam o sumo de papaia verde. A papaia madura por si não tem grande concentração de enzimas." Segundo o Dr. Howell as bananas, abacates e mangas são boas fontes de enzimas. Na generalidade, os frutos com um alto valor calórico são mais ricos em enzimas. As nozes e as sementes contém inibidores de enzimas pelo que se devem demolhar. Estes inibidores de enzimas existem para proteção da semente. A natureza não quer que a semente germine prematuramente e perca sua vitalidade. Quer sim que as sementes germinem num solo suficientemente úmido para poderem crescer e continuar a espécie. Desta forma, quando se comem sementes cruas ou nozes cruas, estamos a ingerir os inibidores de enzimas que neutralizam alguns dos enzimas que o organismo produz.

Na realidade comer alimentos com inibidores de enzimas provoca um inchaço do pâncreas. Todas as nozes e sementes contêm estes inibidores de enzimas. Amendoins crus, por exemplo tem uma quantidade especialmente grande. O gérmen de trigo cru também um dos piores ofensores. Em adição todas as ervilhas, feijões, e lentilhas contem alguns. As batatas que são sementes também tem inibidores de enzimas. Nos ovos que também são sementes, o inibidor existe basicamente na clara. Como regra geral, os inibidores de enzimas estão confinados ás sementes dos alimentos. Por exemplo, os olhos das batatas. Os inibidores não estão presentes nas partes frescas das frutas ou nas folhas e caules dos vegetais.

Há duas formas de destruir os inibidores de enzimas. A primeira é cozer; no entanto assim também se destroem as enzimas. A segunda, que é preferível é a germinação. Assim destroem-se os inibidores de enzimas e também se aumenta o conteúdo de enzimas numa proporção de 3 para 6. Alguns alimentos, como o feijão de soja, tem de ser bem cozidos para destruir os inibidores de enzimas. Por exemplo, muitas das farinhas de soja e pós á venda não foram suficientemente aquecidos para destruir os inibidores. A única solução para quem continua a comer alimentos cozidos é tomar suplementos de concentrado de enzimas de plantas. Na ausência de contra-indicações, deve-se tomar entre uma a três cápsulas por refeição. É claro que se a sua refeição for só crua, não precisará de enzimas nessa refeição.

As cápsulas devem ser misturadas com a comida ou chupadas. Desta forma podem começar a trabalhar imediatamente. Acidentalmente, tomar enzimas extra é outra forma de neutralizar os inibidores de enzimas das nozes ou sementes não germinados. Os concentrados de enzimas de plantas ou enzimas de fungos são melhores para pré-digestão da comida do que comprimidos de enzimas pancreáticos. Isto porque as enzimas de plantas conseguem atuar melhor em meios ácidos como o estômago, enquanto que as enzimas pancreáticos só trabalham no meio alcalino do intestino delgado. Se os comprimidos tiverem um revestimento entérico, então não são apropriados, uma vez que só serão liberados depois de atravessar o estômago. Nesta altura é demasiado tarde para a pré-digestão da comida.

Aqui o corpo já terá usado as suas enzimas para digerir a comida. Uma alimentação deficiente em enzimas causa uma redução de 30% no tempo de vida. Assim sendo, poderíamos prolongar o nosso tempo de vida 20 ou mais anos. Mesmo numa dieta de crus deve-se incluir enzimas pois o nosso corpo usa-as de tantas formas e assim poderemos manter a nossa reserva para situações de doença, situações extremas de temperatura e durante situações de exercício vigoroso. Conclui o Dr. Howell, que a título de curiosidade, já passou claramente dos 70 anos e continua a sentir-se como se tivesse 30, praticando ainda jogging todos os dias.

Fonte: living-foods.com - University of Natural Healing, Inc.

O termo é derivado de "en" = dentro e "zima" = levedura. As enzimas são moléculas de proteína bastante grandes e complexas que agem como catalisadoras em reações bioquímicas. Como as proteínas, elas consistem em longas cadeias de amino-ácidos unidas por ligações de peptídeos. Elas são formadas dentro das células de todos os seres vivos, plantas, fungos, bactérias, e organismos microscópicos unicelulares.

As enzimas são classificadas segundo os compostos nos quais elas agem:

- lipases atuam nas gorduras decompondo-as em glicerol e ácidos graxos;
- catalases decompõem a água oxigenada;
- amilases decompõem os amidos em açúcares mais simples;
- proteases decompõem as proteínas;
- celulasas decompõem a celulose;
- pectinases decompõem a pectina;
- xilanases decompõem a xilana;
- isomerases catalizam a conversão da glicose em frutose;
- beta-glucanases decompõem a beta-glucana;
- outras. As enzimas comumente encontradas no trato digestivo são a pepsina, a tripsina e peptidases (que decompõem as proteínas), lipases e amilases.

Como as enzimas agem?

Elas controlam várias funções vitais incluindo os processos metabólicos que convertem nutrientes em energia e em novos materiais para as células, além de acelerar a reação dos processos bioquímicos, tornando-os mais eficientes. As enzimas se conectam às substâncias reagentes e enfraquecem certas ligações químicas, de modo que menos energia (de ativação) é necessária para que as reações ocorram. Se as enzimas estivessem ausentes, as reações químicas seriam lentas demais para dar suporte à vida.

As enzimas são bastante específicas, decompondo ou compondo apenas certas substâncias em certas condições de temperatura, pH e concentração do substrato (substância na qual a enzima atua). Algumas transformações envolvem várias enzimas como a da glicose em água e gás carbônico que leva 25 passos, cada passo com a participação de várias enzimas. Quando as enzimas são aquecidas, elas aceleram ainda mais as reações, mas apenas até certo ponto a partir do qual elas se modificam e perdem suas propriedades catalizadoras. Quando a temperatura cai, as enzimas voltam ao seu estado anterior.

De onde as enzimas surgem ?

As células usam a informação dos nossos genes para fabricar proteínas, as quais são usadas para várias funções. A enzima é uma dessas proteínas. Também, as enzimas podem ser encontradas nos alimentos. As células possuem de 2000 a 3000 enzimas diferentes em cada uma. Células diferentes possuem enzimas diferentes.

Como as enzimas atuam na boca ?

Quando o alimento é mastigado na boca, ele fica reduzido à pequenos fragmentos que se misturam com a saliva produzida pelos três pares de glândulas salivares (parótidas, submandibulares e sublinguais). A saliva é um líquido neutro ou ligeiramente alcalino, que contém água, muco e enzimas (amilase salivar ou ptialina). As glândulas submandibulares e sublinguais segregam uma saliva mais grossa que contém a enzima mucina.

A outra enzima da saliva é a ptialina, que digere parcialmente os amidos e converte-os em maltose (um tipo de açúcar). A água umedece o alimento, o muco lubrifica-o e a amilase catalisa a hidrólise do amido (polissacarídeo) que o transforma em moléculas de açúcares mais simples (oligossacarídeos e monossacarídeos). A saliva também dissolve algumas moléculas que são captadas pelos receptores de sabor nas papilas gustativas da língua (permitindo o reconhecimento dos sabores). O alimento mastigado e ensalivado fica reduzido à uma pasta mole: o bolo alimentar.

Como as enzimas atuam no estômago ?

O estômago recebe o bolo alimentar e o piloro é fechado para que o bolo alimentar não passe imediatamente para o duodeno. O estômago, por meio das glândulas gástricas, libera o suco gástrico que é constituído por água, ácido clorídrico (a 0,5% de concentração), mucos, pelas enzimas pepsina (várias proteases) e, nos bebês, a renina. O estômago então se contrai ritmicamente (movimentos peristálticos), o que permite a mistura do bolo alimentar com o suco gástrico.

A água permite que os alimentos se dissolvam ou fiquem em suspensão.

O ácido clorídrico reage com o pepsinogênio para gerar a pepsina, dá o grau de acidez ideal para a pepsina atuar e destrói muitas das bactérias ingeridas nos alimentos. O muco lubrifica o alimento e protege as paredes do estômago dos efeitos do ácido e das proteases. A pepsina permite a conversão das proteínas em polipeptídeos e aminoácidos e a renina coagula a proteína do leite.

Quando a digestão estomacal é concluída, o piloro vai abrindo e liberando a pasta ácida semi-líquida (quimo) do estômago para o duodeno em pequenas quantidades.

Os líquidos demoram pouco a passar para o duodeno mas o estômago vai liberando seu conteúdo meia-hora após o início da refeição e só é esvaziado de 2 a 3 horas depois, dependendo do tipo do alimento.

Como as enzimas atuam no duodeno e no intestino delgado ?

O quimo recebido do estômago é misturado ao suco pancreático e intestinal (com enzimas proteolíticas) e à biliar, que são lançados no duodeno através de canais. O suco pancreático possui diversas enzimas, entre as quais a tripsina (transforma proteínas em amino-ácidos), a amilase (transforma amido e dextrina em maltose), a maltase (transforma maltose em glicose) e a lipase pancreática (transforma gordura em ácidos graxos e glicerina).

Algumas glândulas que revestem o intestino segregam as enzimas sacarase (transforma sucrose em glicose e frutose), maltase, lactase (transforma lactose em glicose e galactose), lipase, amilase e erepsina que em parte formam o suco intestinal.

A ausência ou baixa atividade da lactase pode causar vários graus de intolerância ao leite.

O fígado emite a biliar, que apesar de não provocar transformações alimentares, facilita a digestão diluindo o conteúdo intestinal, funcionando como antisséptico, reduzindo a tensão superficial das gotas ou glóbulos de gordura (o que facilita a digestão pela lipase do pâncreas e do intestino) e impedindo-as de se aglutinar graças aos sais biliares. A biliar é uma substância alcalina de cor verde

e amarga e neutraliza a acidez do quimo vindo do estômago. Depois de concluída a digestão intestinal, a massa alimentar fica reduzida a uma pasta semi-líquida de aspecto leitoso (quilo) formada principalmente por água, sais minerais, glicose, glicerina, ácidos graxos e aminoácidos, todos prontos para serem absorvidos.

Como os nutrientes são absorvidos ?

Na membrana mucosa do intestino delgado ficam muitas reentrâncias e dobras chamadas villi que aumentam a superfície de absorção em mais de 600 vezes o que seria se o intestino fosse um simples cilindro.

Os produtos da digestão são absorvidos por pequenas artérias imediatamente sob o epitélio nos villi.

Os amino-ácidos, sais minerais e vitaminas solúveis em água são transportados pela corrente sanguínea primeiro ao fígado e depois ao resto do corpo para reparar e construir os tecidos e o excesso é convertido em uréia pelo fígado para ser depois excretado pelos rins.

A glicerina e os ácidos graxos são captados nos vasos linfáticos e novamente reunidos em pequenos glóbulos de gordura. Esses glóbulos são depois transportados pela corrente sanguínea para os tecidos, onde são consumidos em reações de oxidação e/ou armazenados sob a forma de tecido adiposo.

Os açúcares (sob a forma de monossacarídeos) são temporariamente armazenados no fígado como glicogênio e liberados como glicose quando necessário.

Existe uma espécie de inteligência intestinal descrita por Hunt, que nada mais é do que a capacidade do delgado em absorver mais ou menos determinado grupo alimentar, de acordo com a necessidade do organismo naquele momento.

O que acontece com o que não é absorvido ?

Os alimentos levam cerca de 4 horas para atravessar o intestino delgado (quase 7 metros). Ao chegar ao intestino grosso (1,2 metros), bactérias presentes ainda segregam algumas enzimas que permitem que algumas substâncias resultantes da digestão ainda sejam absorvidas.

Vários tipos de bactérias habitam o intestino grosso e decompõem algumas fibras indigeríveis, fermentam açúcares e decompõem algumas proteínas. Certas bactérias podem sintetizar vitamina K e B. Ainda não está claro o quanto de vitamina B pode ser absorvido pelo intestino grosso, mas metade da quantidade necessária de vitamina K é de origem bacteriana.

Os alimentos levam de 12 a 18 horas para alcançar o reto. Durante esse tempo a água é absorvida e os dejetos são compactados gradualmente para serem expelidos. São da maior importância estas etapas da excreção ou eliminação porque no intestino grosso só restam substâncias tóxicas, como o escatol, que se reabsorvidos por um atraso ou retardo no trânsito, como ocorre na prisão de ventre, podem gerar aquilo que denominamos de auto-endo-intoxicação, que é caracterizada por cansaço, desânimo, cefaléia, mau hálito, etc.

As enzimas atuam fora do organismo ?

Enzimas atuam na obtenção do álcool a partir dos açúcares (e dos açúcares a partir dos amidos), reduzem o nitrogênio e o fósforo dos dejetos orgânicos, atuam nos bolos (evitam que solem), aceleram a produção de cerveja, atuam na produção dos queijos e removem a lactose, funcionam em detergentes, atuam em amaciantes de roupa, atuam na produção de couros, atuam na produção de papel, atuam na produção de dextrose, frutose (usados em confeitos e refrigerantes), amaciam o algodão e clareiam o vinho e sucos.

As enzimas são consumidas nos processos ?

Depois de a reação se completar, a enzima fica intacta e disponível para iniciar outra reação. Algumas enzimas são capazes de participar de milhares de reações em um único minuto. Em princípio, isso pode continuar indefinidamente, mas na prática a maioria das enzimas perde a estabilidade e capacidade de catalisar as reações.

Há alguma demonstração prática da atuação de enzimas ?

Sim. Pegue um abacaxi fresco, e um recipiente com gelatina comum. Corte uma fatia do abacaxi e coloque-a em cima da gelatina. Observe o que acontece. Algumas embalagens de gelatina recomendam explicitamente não misturar com abacaxi. O abacaxi contém enzimas que decompõem as proteínas da gelatina.

ENZIMAS

A exposição dos alimentos temperaturas elevadas (cozimento, etc.), destrói as enzimas neles contidos.

Quando os alimentos não contêm as enzimas necessárias, o organismo é obrigado a usar as suas próprias, gastando no processo energia e recursos.

Essa é uma das vantagens da alimentação vegetariana Viva (crudívora ou crudicista) sobre os alimentos cozinhados da alimentação dita normal.

Mas qual é afinal a importância das enzimas?

Vejam os:

Enzimas são, em termos biológicos, compostos protéicos complexos, caracterizados por longas cadeias de aminoácidos, unidos por ligações peptídicas.

Enzimas são estruturas protéicas ativas, básicas, que são essenciais à vida. Sem enzimas a vida, como a conhecemos, não seria possível.

As enzimas representam a fonte de energia orgânica e a vitalidade bioquímica central de toda a estrutura viva existente, incluindo-se os animais, plantas, algas e microorganismos.

As enzimas são essenciais para a formação estrutural, crescimento, desintoxicação, defesa e mecanismos de cura do nosso organismo. São fundamentais na regulação das atividades bioquímicas do organismo, como a digestão e absorção de alimentos, equilíbrio hormonal, atividade cerebral, humor, sexualidade, circulação sanguínea, respiração, estímulos nervosos, reposição celular, sistema imunológico, mecanismos dos sentidos (paladar, olfato, tato, visão e audição) e outras. Sem enzimas, nem mesmo se efetiva a função de assimilação e distribuição de vitaminas e sais minerais. A vitalidade e longevidade estão relacionadas às enzimas.

Toda a nossa saúde depende da manutenção de níveis enzimáticos adequados.

Por exemplo, são detectadas carências enzimáticas em muitos casos de doenças crônicas, como câncer, reumatismo, artrite reumatóide, alergias, doenças cardiovasculares, e muitas outras.

As enzimas podem ser divididas em dois grupos, as endógenas e as exógenas.

As endógenas ou internas, originam-se no próprio organismo e as exógenas ou externas, são originadas fora do corpo e são obtidas dos alimentos ingeridos.

As endógenas, dividem-se em metabólicas e digestivas.

As metabólicas estão presentes nas células, no sangue e nos tecidos em geral.

As digestivas estão presentes no trato digestivo. Ao nascer, recebemos um potencial enzimático metabólico limitado. É como se o organismo recebesse uma "reserva" limitada para metabolizar enzimas. Até onde se sabe, quanto mais enzimas próprias o organismo precisa usar, ao longo do

tempo, menos capacidade lhe resta para manter os níveis enzimáticos necessários. É como se essa "reserva" se fosse esgotando na medida em que vai sendo usada. Quanto mais rapidamente usamos essa reserva, mais curta será nossa vida e mais deficiente nossa saúde. Os níveis enzimáticos nos tecidos corporais são elevados na infância e reduzidos na velhice. Um recém-nascido pode apresentar cerca de cem vezes mais enzimas na corrente sanguínea do que um idoso (com alimentação cozinhada durante a sua vida).

Por outro lado um idoso apresenta cerca de mil vezes mais radicais livres no seu organismo que o recém-nascido. O enfraquecimento dos níveis de enzimas está ligado ao aumento de radicais livres, associado à carência de micro-minerais. A redução do potencial enzimático do organismo é causa de doenças degenerativas e envelhecimento precoce. Os alimentos crus trazem consigo as enzimas necessárias à sua própria digestão.

As nossas enzimas digestivas, presentes na saliva (ptialina), no estômago (proteases), nos intestinos (lípsases) e as produzidas pelo pâncreas, atuam como reservas ou para complementar o processo digestivo. Normalmente o corpo conta com a presença das enzimas digestivas que já vêm com os alimentos.

A redução do nosso potencial enzimático é provocada principalmente e em ordem de importância, por:

- A) Ingestão de alimentos pobres em enzimas
- B) Estresse
- C) Consumo de álcool, açúcar e outros destruidores de vitaminas e minerais
- D) Uso excessivo de medicamentos
- E) Poluição ambiental

Se exposta ao calor intenso, uma enzima é completamente destruída, mas se mantida a uma temperatura corporal, durante o tempo necessário, será ativada e realizará adequadamente suas funções. O cozimento, ao destruir as enzimas de qualquer alimento, perturba a programação biológica do organismo, aperfeiçoada durante milhões de anos, e cria uma sobrecarga orgânica, já que provoca a necessidade de produção de enzimas digestivas. A produção dessas enzimas digestivas desvia substâncias presentes nas enzimas metabólicas. Desta forma é provocado um enfraquecimento das funções gerais que dependem dessas enzimas, debilitando o organismo e expondo-o a variadas moléstias.

Quando comemos a comida cozinhada, para a sua digestão e assimilação, o corpo precisa usar suas próprias enzimas. Essas enzimas a que o corpo precisa recorrer, poderiam estar servindo para atividades mais importantes, tais como limpar o fígado, proteção contra tumores, eliminação de radicais livres e toxinas em geral. Tudo isso, porque o cozimento destruiu as enzimas que já estavam contidas nos alimentos quando crus. Sob estresse, ocorrem importantes perdas de minerais, o que enfraquece os níveis de enzimas metabólicas e reduz a capacidade das digestivas. O açúcar refinado, é um produto desmineralizante, que rouba cálcio, magnésio e vitaminas do complexo B, e é um agente enfraquecedor do organismo.

O abuso de bebidas alcoólicas, reduz as reservas corporais de tiamina (vitamina B1), e de outras vitaminas envolvidas com a estruturação enzimática. O uso constante de medicamentos, principalmente os antibióticos, enfraquece os mecanismos de defesa do organismo, interfere nos processos de autoregulação e homeostase, afetando as funções das enzimas. A poluição ambiental

origina a ingestão de compostos químicos, moléculas agressoras e metais pesados, que intoxicam e alteram as funções celulares, prejudicando também a função das enzimas.

Esses fatores associados causam um aumento de radicais livres, devido à incapacidade das enzimas metabólicas de inibir a sua formação (radicais livres). Em quantidades elevadas, esses radicais livres, interferem nas atividades celulares, provocando mutações, erros genéticos, inibição de secreções celulares e uma porção de outros problemas. Outra consequência, menos evidente, mas relevante, da diminuição dos níveis enzimáticos do organismo, é que nos tornamos menos sensíveis aos outros e nós próprios, prejudicando nossa espiritualidade. Gastamos energia demasiada na desintoxicação e deixamos de usa-la para outras finalidades importantes.

ALIMENTAÇÃO PARA A VIDA Marina Hetenyi Francini

Quando se fala de Alimentação estamos entrando num tema muito extenso e que não está limitado exclusivamente àquilo que geralmente chamamos de comida. A cada momento do nosso dia a dia estamos fazendo escolhas de coisas que necessitarão de digestão, assimilação; podemos nutrir-nos ou envenenar-nos, poluir-nos. Tomamos a maior parte de tais decisões de forma automática – quase inconsciente. Muitas vezes, não temos nunca tomado o tempo suficiente para refletir e saber em base a que estamos escolhendo nem quais as consequências.

Há alimentos para o corpo físico, e outros para nossa mente, nossos sentidos e nosso espírito, ou seja: respiração, pensamentos, palavras, emoções, relacionamentos, leituras, músicas, cores, etc. Algo que sabemos é que precisamos alimentar-nos para nos mantermos vivos. Trata-se de um bom ponto de partida, porque nos indica uma responsabilidade individual precisa nesse sentido. Se observarmos que somos seres vivos, não é difícil entender que precisamos de alimentos vivos para manter a saúde, o bem estar e a alegria.

O Dr. Edmond Bordeaux-Szekely estabeleceu a seguinte classificação que pode ser de grande ajuda para nos orientar em nossas escolhas:

- **Biogênico - que produz a vida.**
- **Bioativo - que mantém a vida.**
- **Biostático - que diminui a vida.**
- **Biocídico - que mata a vida.**

Outro aspecto que é importante lembrar quando pensamos em Alimentação é que temos um campo energético eletromagnético de consciência que sustenta o nosso ser físico que precisa ser recarregado e nutrido. Todo o manifestado existe como energia sutil antes de assumir uma forma específica. Primeiramente a energia condensa-se no que poderíamos chamar de molde etéreo do que será seu aspecto tridimensional, posteriormente adquire também a forma física. As qualidades vibratórias dos alimentos que escolhemos têm uma influencia neste campo sutil ao mesmo tempo em que atuam no corpo mais denso. Por isso, a importância de privilegiar os produtos que mantêm intactas suas características energéticas vitais.

Uma Alimentação para a Vida dá preferência a alimentos que fazem parte das duas primeiras categorias, entendendo que o uso de alimentos que constituem as duas últimas categorias prejudica, com o passar do tempo, a saúde e a vitalidade, utiliza elementos frescos, sem cozimento, de preferência de origem orgânica (livres de pesticidas e fertilizantes químicos) e aproveita a contribuição especial dos brotos, reconhecendo neles uma maneira simples, prática e

econômica de receber a mais concentrada forma de energia de vida comestível.

O Alimento Cru Contém as Enzimas Necessárias para Ser Digerido

O Dr. Edward Howell - que dedicou a vida toda ao estudo das enzimas - chegou a concluir que estas são as transportadoras da energia vital. Todos os organismos possuem uma variedade quase infinita de enzimas que atuam como catalisadores das mais diferentes funções. No corpo humano foram encontradas milhares delas; aquelas implicadas na digestão são somente doze.

Utilizando o mesmo exemplo dado pelo Dr. Howell em seu livro *Enzyme Nutrition*, é como se, ao nascer, o ser humano recebesse uma doação muito grande, embora limitada, de enzimas - ou energia vital - como se fosse uma soma de dinheiro depositada no banco. Se, durante a vida, se retira energia vital desta conta, sem nunca ter o cuidado de fazer depósitos nela, chegará o momento em que esta se esgotará.

Se tomarmos, por exemplo, uma maçã e a comemos crua, aproveitaremos as enzimas ativas que promovem a sua fácil digestão. Trata-se das mesmas enzimas que provocam a putrefação do fruto quando ele não é utilizado. Quando isto acontece com um fruto caído da árvore sobre o solo, resulta numa devolução de nutrientes orgânicos à nossa Mãe Terra, completando assim o ciclo vital do fruto. Se as condições são favoráveis, é até possível às sementes brotarem, dando lugar ao nascimento de uma nova planta.

Retornando ao nosso exemplo, a situação será diferente se comermos o alimento cozido.

Neste caso, as enzimas estão inativas (as enzimas são compostas por dois elementos que, ao serem expostos a uma temperatura superior a 50º centígrados, ou a certo tipo de radiação, distanciam-se tanto entre elas a ponto de resultarem inertes) e nosso corpo deverá proporcionar as enzimas digestivas necessárias, valendo-se da reserva de energia vital. Quando a alimentação é constituída na maioria por produtos cozidos e processados industrialmente, o que fazemos é retirar continuamente de nossa conta bancária.

É desta forma que, na produção das doze enzimas digestivas, investimos a maior parte de nossa reserva de energia. O prejuízo, ao cozinhar os alimentos, não se limita à perda total das enzimas, perdem-se em forma considerável também as vitaminas - às vezes totalmente como no caso da vitamina B12 - e acontecem alterações das graxas, minerais e proteínas que deixam de ser metabolizadas do mesmo jeito de antes, convertendo-se, muitas vezes, em toxinas. No caso do forno microondas o quadro é ainda mais grave pelo fato que suas intensas radiações destroem completamente o campo energético dos alimentos, desvitalizando-os e modificam mais ainda sua estrutura molecular que não é reconhecida geneticamente pelo nosso metabolismo que entra em estado de alerta como quando na presença de agentes patogênicos.

Este fenômeno, chamado de leucocitose digestiva, acontece cada vez que for ingerido algum alimento cozido ou processado (também balas, bolachas, salgadinhos, refrigerantes). O número de leucócitos (glóbulos brancos) no sangue aumenta e se normaliza somente depois de hora e meia depois de cada refeição. Isto não acontece com os alimentos crus.

As gorduras, por exemplo, em estado natural - cru -, contêm também elementos ativos que permitem a sua metabolização. Ao cozinhar, se perde este elemento, saturando as graxas numa forma que o organismo não pode metabolizar. Por esta razão é que o abacate e as sementes oleaginosas sem torrar - sempre que ingeridos com moderação - não produzem acúmulo de graxas saturadas prejudicial para a saúde, diferente das carnes, óleos, manteiga, margarina e azeite cozidos.

É fundamental reduzir ao mínimo o consumo de graxas cozidas e saber que somente os azeites e óleos prensados a frio mantêm intactos seus valores nutritivos. Em todos os demais casos, as sementes e as azeitonas foram tratadas com altas temperaturas para obter uma maior quantidade de azeite.

O Excesso de Proteínas Prejudica a Nossa Saúde

Um dos grandes preconceitos de nossa época é a obsessão pelas proteínas. É importante esclarecer que praticamente todos os alimentos naturais contêm proteínas, sendo quase impossível uma deficiência protéica; é preciso chegar a casos extremos de desnutrição para que isto aconteça. Por outro lado, a necessidade de proteínas para o organismo é muito inferior àquela propagandeada com claras finalidades comerciais.

Na composição do leite materno as proteínas representam somente entre o 2 e o 6%. Pode-se dizer que, tão importantes como as proteínas, e até talvez mais, são as vitaminas, os minerais, as enzimas e os oligo-elementos que, para ser energeticamente ativos precisam ser de proveniência natural. É interessante observar que os minerais e as vitaminas de mais fácil absorção são aqueles de origem vegetal. Vitaminas e minerais sintetizados em laboratórios, em cápsula ou adicionados aos alimentos, não são completamente metabolizados pelo nosso organismo e resultam numa carga maior de trabalho de eliminação. O ferro adicionado, por exemplo, aos achocolatados traz muitas vezes como efeito colateral intestino preso e raramente consegue melhorar quadros de anemia.

Voltando ao tema das proteínas, outro aspecto chave é que nosso corpo é perfeitamente capaz de produzi-las na medida necessária, sempre que lhe sejam fornecidos os materiais básicos, os aminoácidos, os quais são encontrados em forma facilmente metabolizável em vegetais e grãos, especialmente na etapa de germinação. Os aminoácidos são 22, 12 são sintetizados diretamente no nosso organismo, 8, chamados essenciais, precisamos obtê-los a través dos alimentos. Todos os oito aminoácidos essenciais se encontram nos alimentos de origem vegetal não processados. Mais ainda, quando o corpo recebe os aminoácidos essenciais diretamente, como no caso de vegetais e brotos, está dispensado do trabalho de decompor as proteínas complexas em aminoácidos.

A eliminação das proteínas em excesso (especialmente se de origem animal) sobrecarrega fígado e rins estressando-o. Este processo de eliminação precisa de grandes quantidades de cálcio provocando perda óssea e cálculos renais devido à grande concentração de cálcio na urina. Outro produto que facilita a perda do cálcio ósseo é o açúcar refinado que o corpo aciona para neutralizar a hiperglicemia repentina que este provoca.

Observa-se também, durante o processo da germinação, uma potencialização dos valores nutritivos e da energia vital da semente. Isto é fácil de entender se pensarmos que a semente, antes de brotar, contém - em estado latente - toda a informação necessária para o crescimento da planta completa. Quando germina, este potencial todo entra em movimento numa explosão energética comparável à do Big Bang de que falam os astrofísicos contemporâneos. Esta é a contribuição inestimável que nos dão as sementes germinadas, sempre que forem ingeridas no seu estado natural - cru - que resulta em importantes depósitos de energia vital a favor de nossa "reserva bancária".

Os Resultados de uma Vida Inteira de Hábitos Alimentares Errados são os Problemas de Saúde que afetam a Maioria das Pessoas

MÁ NUTRIÇÃO E TOXEMIA

A causa comum de toda enfermidade é a má nutrição, da qual deriva a toxemia (alto nível de toxinas em nossas células). A má nutrição deve-se à desordem na alimentação e à ingestão de alimentos que satisfazem apenas ao paladar, enchem a barriga, mas são deficientes em nutrientes e qualidades vitais.

Quando nossos veículos físicos não recebem os nutrientes necessários para a reprodução de novas células, são obrigados a construir com aquilo que encontram; pedindo, a distintas partes do corpo, doações de materiais básicos indispensáveis. O resultado é uma lenta e progressiva deterioração dos órgãos e tecidos e de suas funções, que termina produzindo a doença. O envelhecimento precoce do ser humano tem sua origem principal na má nutrição e no sedentarismo.

Podemos observar que os animais, depois da juventude, passam por uma maturidade que se estende praticamente até o final de suas vidas, quando vivenciam um rápido declínio antes da morte. O ser humano parece começar a envelhecer já a partir dos quarenta anos, durando assim sua velhice, às vezes a metade da vida. Das 8.400.000 espécies que existem na Natureza, 8.399.999 comem alimentos que estão no próprio estado natural - não cozidos. O ser humano parece ser o único que está sujeito a maior quantidade de problemas relacionados com a saúde.

A toxemia depende de uma série de fatores que vão se somando. O ar contaminado das concentrações urbanas, a água com seus minerais nem sempre metabolizáveis, o stress, o abuso de álcool, tabaco, carnes, remédios, drogas, excitantes, o estar em contato com elementos tóxicos no lugar de trabalho ou em casa, são todos fatores que contribuem para o excesso de concentração de toxinas no organismo. Mas a causa principal encontra-se nos alimentos do mundo contemporâneo. Os resíduos de agrotóxicos nos vegetais, de hormônios e antibióticos em carnes e ovos, de químicos utilizados para processar alimentos como, por exemplo, para branquear o açúcar, a farinha, o sal, de conservantes nas carnes frias e nos produtos em lata e em garrafa, os corantes e sabores artificiais, as vitaminas sintéticas adicionadas que o organismo não metaboliza, etc.

Outro fator que contribui para a intoxicação do nosso corpo é comer de novo quando não se tem ainda completada a digestão e comer quando irritado ou ressentido. Isto transforma tudo aquilo que está no estômago em substância tóxica, uma sobrecarga de trabalho para o sistema de eliminação. A mesma coisa acontece quando ingerimos alimentos que precisam de tipos diferentes de digestão como, por exemplo, comida cozida e fruta. Frente à mistura de alimentos não compatíveis os organismos mais sensíveis reagem imediatamente, apresentando sintomas como azia, peso, gases, sentir de novo um sabor de algo já ingerido, fezes soltas, etc. Mas é importante compreender que, nos organismos das pessoas que têm uma digestão ótima (dos quais se diz que podem digerir até as pedras), mesmo quando não se manifestam os inconvenientes mencionados, apresenta-se igualmente a acumulação de toxinas resultante da mistura inadequada. É de extrema importância o "bom astral" de quem prepara os alimentos, por isso a comida da mãe, se feita com amor, nos faz bem.

As atitudes, emoções e pensamentos de quem trabalha na cozinha são absorvidas pelos alimentos e recebidas por aqueles que os consomem. O hábito de abençoar a comida com gratidão ajuda enormemente a purificá-los, sintonizando as frequências dos alimentos com as frequências dos nossos corpos.

O acúmulo das substâncias tóxicas debilita o sistema imunológico, conseqüentemente, o organismo não será capaz de resistir à presença de elementos patogênicos. Compreender que a toxemia é a causa fundamental de todas as doenças, permite definir claramente o caminho até a saúde: favorecer a eliminação dos venenos e fortalecer o sistema natural de imunidade, introduzindo no corpo os alimentos capazes de fornecer as substâncias nutrientes necessárias para seu bom funcionamento.

A causa comum de toda enfermidade é a má nutrição, da qual deriva a toxemia (alto nível de toxinas em nossas células). A má nutrição deve-se à desordem na alimentação e à ingestão de alimentos que satisfazem apenas ao paladar, enchem a barriga, mas são deficientes em nutrientes e qualidades vitais.

Quando nossos veículos físicos não recebem os nutrientes necessários para a reprodução de novas células, são obrigados a construir com aquilo que encontram; pedindo, a distintas partes do corpo, doações de materiais básicos indispensáveis. O resultado é uma lenta e progressiva deterioração dos órgãos e tecidos e de suas funções, que termina produzindo a doença. O envelhecimento precoce do ser humano tem sua origem principal na má nutrição e no sedentarismo.

Podemos observar que os animais, depois da juventude, passam por uma maturidade que se estende praticamente até o final de suas vidas, quando vivenciam um rápido declínio antes da morte. O ser humano parece começar a envelhecer já a partir dos quarenta anos, durando assim sua velhice, às vezes a metade da vida. Das 8.400.000 espécies que existem na Natureza, 8.399.999 comem alimentos que estão no próprio estado natural - não cozidos. O ser humano parece ser o único que está sujeito a maior quantidade de problemas relacionados com a saúde. A toxemia depende de uma série de fatores que vão se somando. O ar contaminado das concentrações urbanas, a água com seus minerais nem sempre metabolizáveis, o stress, o abuso de álcool, tabaco, carnes, remédios, drogas, excitantes, o estar em contato com elementos tóxicos no lugar de trabalho ou em casa, são todos fatores que contribuem para o excesso de concentração de toxinas no organismo.

Mas a causa principal encontra-se nos alimentos do mundo contemporâneo. Os resíduos de agrotóxicos nos vegetais, de hormônios e antibióticos em carnes e ovos, de químicos utilizados para processar alimentos como, por exemplo, para branquear o açúcar, a farinha, o sal, de conservantes nas carnes frias e nos produtos em lata e em garrafa, os corantes e sabores artificiais, as vitaminas sintéticas adicionadas que o organismo não metaboliza, etc.

Outro fator que contribui para a intoxicação do nosso corpo é comer de novo quando não se tem ainda completada a digestão e comer quando irritado ou ressentido. Isto transforma tudo aquilo que está no estômago em substância tóxica, uma sobrecarga de trabalho para o sistema de eliminação. A mesma coisa acontece quando ingerimos alimentos que precisam de tipos diferentes de digestão como, por exemplo, comida cozida e fruta. Frente à mistura de alimentos não compatíveis os organismos mais sensíveis reagem imediatamente, apresentando sintomas como azia, peso, gases, sentir de novo um sabor de algo já ingerido, fezes soltas, etc. Mas é importante compreender que, nos organismos das pessoas que têm uma digestão ótima (dos quais se diz que

podem digerir até as pedras), mesmo quando não se manifestam os inconvenientes mencionados, apresenta-se igualmente a acumulação de toxinas resultante da mistura inadequada.

É de extrema importância o “bom astral” de quem prepara os alimentos, por isso a comida da mãe, se feita com amor, nos faz bem. As atitudes, emoções e pensamentos de quem trabalha na cozinha são absorvidas pelos alimentos e recebidas por aqueles que os consomem. O hábito de abençoar a comida com gratidão ajuda enormemente a purificá-los, sintonizando as frequências dos alimentos com as frequências dos nossos corpos.

O acúmulo das substâncias tóxicas debilita o sistema imunológico, conseqüentemente, o organismo não será capaz de resistir à presença de elementos patogênicos. Compreender que a toxemia é a causa fundamental de todas as doenças, permite definir claramente o caminho até a saúde: favorecer a eliminação dos venenos e fortalecer o sistema natural de imunidade, introduzindo no corpo os alimentos capazes de fornecer as substâncias nutrientes necessárias para seu bom funcionamento.

Ou citando novamente Hipócrates:

“Doenças atacam as pessoas não como um raio em céu azul mas são conseqüências de contínuos erros contra a Natureza”

Alimentos crus

Ernst Bauer

Tenho 85 anos. Exerço a medicina há 20 anos em Arosa, Suíça. Meu pai era médico rural e conheci os limites da medicina convencional convivendo com doenças crônicas já na minha juventude. De constituição bastante frágil, procurava ampliar as possibilidades da medicina convencional com métodos alternativos. Hoje, considero alimentação e jejum os mais importantes. O famoso médico suíço, Dr. Max Bircher-Benner (1867-1993), ouviu falar dos incríveis efeitos da alimentação crua. Experimentou e ficou perplexo com o resultado. Naquela época, todas as crianças com doença abdominal morriam. A clínica pediátrica do Hospital Universitário de Zurique encaminhou quatro crianças ao Dr. Bircher-Benner. Retornaram curadas. Sua alimentação consistia, principalmente, de bananas frescas, depois substituídas por maçãs frescas, com o mesmo resultado.

Também as crianças diabéticas foram beneficiadas com uma dieta exclusiva de frutas frescas. O Dr. Bircher-Benner apresentou ao Dr. Joseph Evers, na Alemanha, três pacientes que ficaram livres de esclerose múltipla, uma doença considerada incurável. O Dr. Evers começou, então, a tratar pacientes portadores de esclerose múltipla e outras doenças consideradas incuráveis, com resultados surpreendentes. Em reunião da Associação Alemã de Neurologia, o Dr. Evers apresentou suas radiografias e a estatística, mostrando que — ao iniciar a alimentação com frutas e verduras frescas dentro do período de um ano após o aparecimento dos sintomas — 94% dos portadores de esclerose múltipla ficavam curados. O Dr. Evers, falecido em 1975, não utilizava medicamentos, somente alimentação.

Em seu livro "Warum Evers-Diät?" (Porque a dieta Evers?), ele afirma: "O sucesso é a melhor prova de que uma teoria está correta." O Dr. Honekamp, diretor clínico de uma clínica psiquiátrica alemã, documentou, em seu livro sobre a cura de doenças mentais com produtos naturais, como conseguiu curar pela alimentação crua, com poucas exceções, os pacientes internados em sua clínica. Entretanto, ele mostrou que a esquizofrenia crônica só pôde ser curada após quatro anos. Tudo foi esquecido até recentemente, quando o físico Fritz Popp descobriu que os nutrientes vivos

irradiam fótons. Essas pequenas partículas de luz aparentemente protegem o sistema imunológico e destroem células cancerígenas. Quando aquecemos os alimentos vivos, a irradiação se torna muito forte e depois cessa — os alimentos estão mortos. No livro "Biologie des Lichts" (Biologia da luz), publicado em 1984, ele descreve os princípios da irradiação extremamente fraca das células. Uma enfermeira do hospital da Universidade de Zurique estava morrendo. Anos antes, haviam-lhe retirado um tumor maligno da mama. Mais tarde, apareceram metástases no fígado. Quando o tumor reapareceu por uma terceira vez, após duas quimioterapias, acreditavam que nada mais poderia ser feito. Era Natal e seus amigos vieram despedir-se dela.

Uma amiga lhe falou da alimentação crua e logo trouxe frutas e hortaliças frescas. No dia seguinte, a enfermeira já pôde deixar a alta dose de morfina que estava tomando contra as dores e levantar. A cada dia, ficava de pé durante mais tempo. Como podemos explicar este efeito imediato sobre tumores malignos? A pesquisadora em oncologia, Virginia Livingston, de San Diego, EUA, descreve em seu livro "The Conquest of Cancer" (A conquista do câncer) que os alimentos vivos, as frutas e as hortaliças contêm um ácido, um sub-produto da vitamina A, que também é produzido no fígado. Essa substância freia o câncer, mas é sensível ao calor. Cenouras cozidas no vapor só contêm 1% a 2% da quantidade do ácido que as cenouras cruas contêm. Recomendo aos pacientes em minha clínica — e eu mesmo me alimento desta forma:

Comer apenas o que nasce na natureza.

Disso, só comer aquilo que temos vontade, apenas na quantidade que o corpo pede e quando sentimos fome. Consumir os alimentos assim como a natureza nos oferece, sem misturar, sem temperos, sem aquecer. Sempre que possível, comer os alimentos isentos de agrotóxicos e adubos químicos. Como podemos saber se uma fruta é saudável ou prejudicial? Só nosso instinto pode nos dizer isso. Cada ser vivo tem sua voz interior, inclusive as bactérias e os vírus.

O ser humano é o único ser vivo que não segue sua voz interior, nós nos achamos superiores. Porém, se não seguimos esta voz, surge o efeito contrário, o vício. O adulto é viciado no fumo, em alimentos desnaturados, cozidos etc. Após um jejum, estes vícios desaparecem. O instinto, a voz interior, está de volta, como em um recém-nascido. Se comemos alimentos cozidos, há um aumento dos glóbulos brancos após a refeição — como se tivéssemos ingerido veneno. Nosso sistema imunológico, neste caso, está ocupado de manhã até a noite enfrentando os tóxicos que introduzimos com a alimentação aquecida, em vez de se defender contra germes e destruir células cancerígenas.

Ao dar alimentação cozida para animais selvagens, saudáveis — como fizeram Mac Carrison na Inglaterra e o Prof. Kollath na Alemanha — estes adoecem com nossas doenças da civilização e morrem. Se acrescentamos vitaminas da farmácia, morrem alguns dias mais tarde. Entretanto, se os colocamos em liberdade para que voltem a se nutrir com alimentos vivos, seguindo o seu instinto, eles se recuperam. O mais interessante: animais, antes dóceis, tornam-se agressivos com nossa alimentação desnaturada e se agriem.

Fonte: Palestra apresentada durante o Congresso Vegetariano em Widnau, Suíça, 1999

A culinária para domar o crime

Há algum tempo, os presidiários usavam limas para escapar da prisão, agora usam garfo e faca. Em Pitkin, Colorado, 500 prisioneiros passaram por um regime isento de alimentos nocivos e receberam refeições compostas de alimentos naturais. Um estudo mostrou que, desde sua

liberação até o fim do estudo, nenhum prisioneiro teve problemas com a lei. Em Doughty, Geórgia, todo ofensor juvenil passa por um teste bioquímico e recebe suplementos nutricionais para ajudar a corrigir qualquer desequilíbrio químico. O crime juvenil quase parou — uma agradável exceção à tendência em muitas comunidades americanas.

Em Cuyahoga Falls, Ohio, 600 criminosos receberam educação nutricional e começaram uma dieta que enfatiza refeições leves, cereais integrais, frutas e hortaliças frescas. 89% deles não cometeram outro crime. É pura verdade que má nutrição e mau comportamento estão intimamente ligados. Entretanto, as pessoas que dirigem o milionário sistema de justiça criminal americano estão apenas começando a acordar para esse fato. Estão sendo despertadas por um pequeno grupo de homens e mulheres conscientes de que nenhuma abordagem de reabilitação criminal, assistência social, psicoterapia, terapia de grupo, psiquiatria, treinamento acadêmico e vocacional pode funcionar a menos que tenha o suporte de uma boa alimentação. “

Dos quase dois milhões de criminosos na prisão, mais de 70% já estiveram presos antes”, Alex Schauss nos contou, “portanto, algo tem que estar errado com o modo de reabilitação da maioria dos criminosos”. Schauss é um ex-oficial da Comissão de Treinamento da Justiça Criminal do Estado de Washington. Ele supervisionou o treinamento dos oficiais encarregados da liberdade condicional e da liberdade assistida — os homens que lidam com criminosos fora da prisão. Para os manter do lado de fora, Schauss elaborou um curso chamado “Química Corporal e Comportamento Delinqüente”. O curso abrange informações detalhadas sobre saúde, incluindo alimentação, vitaminas, minerais, estresse, alergias a alimentos e exercícios físicos, que o oficial repassa ao ofensor. Será que este tipo de abordagem pode realmente amolecer um criminoso insensível? “Nenhum oficial me procurou e disse que esta abordagem não funciona. E, se não funcionasse, eu estaria sabendo disso”, disse Schauss. Estudos confirmam essa afirmação. Veja também o livro de ALEXANDER SCHAUSS e o artigo "Aspectos genéticos e bioquímicos da criminalidade".

Uma experiência no Taiti

Edmond Bordeux Szekely

A minha maravilhosa expedição ao Taiti nasceu do interesse por uma doença muito temida na antigüidade: a lepra. Havia estudado esta doença e os métodos utilizados pelos Essênios. Sua cura era baseada em uma combinação de jejum, de ar, de água, de plantas e de alimentos naturais. Queria experimentar esses métodos, que considerava eficazes. Meu único problema era encontrar um leprosário onde pudesse colocar em prática minhas idéias com toda liberdade.

Descobri uma colônia de leprosos em Orofara, no arquipélago do Taiti, na Polinésia Francesa, ao sul do Oceano Pacífico. Encontrei uma situação realmente horrível. Embora o Taiti tenha clima tropical e no norte da França esteja nevando no inverno, esses pobres doentes estavam sendo tratados de acordo com manuais publicados no norte da França. Isso quer dizer, uma dieta exclusivamente de alimentos enlatados. Como encontrei uma quantidade enorme de latas, a primeira coisa foi organizar uma brigada chamada de "lançadores de latas". Passamos um dia inteiro arremessando as latas no oceano!

Em seguida, tive que falar com os parentes dos leprosos, que vinham visitá-los regularmente. Pedi que trouxessem frutas e verduras frescas nas visitas. As famílias ficaram muito contentes, sentindo finalmente uma possibilidade de participarem do tratamento. E, mais importante, pela primeira vez sentiram esperança. Encontrar os alimentos necessários não era problema naquela ilha viçosa

havia uma variedade imensa de frutas e vegetais.

O método de tratamento usado estava tão ultrapassado quanto a comida enlatada: ainda davam injeções com azul de metileno, que obviamente não faziam efeito. Por isso, introduzi um jejum, banhos de sol, exercícios na água e uma alimentação inteiramente crua, aplicando exatamente os métodos que os antigos Essênios usavam. Os meus pacientes se adaptaram ao novo regime sem incidentes, com uma exceção. O obstáculo surgiu quando tentei introduzir exercícios.

A doença causa um estado de terrível letargia e as enfermeiras se queixavam que não havia meio de persuadir os doentes a fazerem os exercícios prescritos.

Encontrei a resposta, olhando pela janela para um lindo riacho. Reuni alguns auxiliares musculosos e literalmente jogamos todos os doentes dentro do riacho! Obviamente eles protestaram — a água no riacho estava fria — mas os meus auxiliares não os deixaram sair. Não havia outra saída a não ser mover braços e pernas. Quanto mais se mexiam, menos desagradável era a temperatura da água. Após alguns dias desse balé compulsório na água, eu conseguia organizar exercícios sistemáticos. Eles estavam se habituando a movimentar-se e, na realidade estavam gostando de fazer exercícios pela primeira vez em muitos anos.

Não passou muito tempo para que a minha adaptação do método Essênio começasse a causar uma grande melhoria nos leprosos.

Onde havia mutilações, só pudemos evitar que a doença progredisse. Entretanto, na grande maioria dos casos, houve melhoria espetacular e até cura. Na ilha havia um excelente fotógrafo e tiramos um grande número de fotografias das diferentes fases da melhoria gradativa. Essas fotos ilustram os resultados maravilhosos conseguidos pelos métodos Essênios de cura natural.

Edmond Bordeaux Székely é descendente de Csoma de Körös, filólogo que há 150 anos compilou a primeira gramática da língua tibetana, um dicionário inglês-tibetano e escreveu a famosa obra Asiatic Researches. Dr. Bordeaux recebeu o Ph.D. pela Universidade de Paris e outros títulos das universidades de Viena e Leipzig. Conhecido filólogo em sânscrito, aramaico, grego e latim, ele falava dez línguas modernas e é autor de mais de 80 livros publicados em muitos países sobre filosofia e culturas antigas. Suas publicações sobre os Essênios e a vida biogênica atraíram interesse mundial. Em 1928 fundou a Sociedade Internacional Biogênica com Romain Rolland, Prêmio Nobel de Literatura.

Teoria metabólica da lepra

A aventura de Edmond Székely ilustra estudos que foram publicados mais tarde pelo Dr. Meny Bergel, então Diretor do Instituto de Investigações Leprológicas, em Rosario, na Argentina. Em 1982, Professor Bergel publicou o estudo analítico "Lepra (A Doença de Hansen) não é uma doença infecciosa" e, em 1991, publicou a "Teoria Metabólica de la Lepra". Nesses estudos, Dr. Bergel expõe seu conceito da lepra como doença de origem não infecciosa — nem produzida pelo bacilo de Hansen — mas metabólica, causada por uma alteração nos processos de auto-oxidação no organismo humano. Em resumo, ele mostra o perfil metabólico do hanseniano como sendo o seguinte: Níveis baixos de vitamina E, vitamina A, colesterol total, ácido linoléico, ácido alfa linoléico, prostaglandina E 2, selênio e zinco. Nível alto de colesterol HDL.

Efeitos da temperatura sobre a vida Rev. George Malkmus

Depois de eu ter recebido o diagnóstico de câncer do cólon, em 1976, o evangelista Lestor Roloff me aconselhou a mudar meus hábitos alimentares, da alimentação americana padrão (baseada no

consumo de carne), consumida no mundo inteiro, para a alimentação de alimentos vivos, a alimentação da Bíblia, descrita em Gênesis 1:29. Comecei a melhorar quase que imediatamente!!

Após um ano da nova alimentação, o meu tumor, do tamanho de uma bola de beisebol, havia desaparecido, assim como todos os meus outros problemas físicos. Esta experiência foi o começo de uma procura que continua até os dias de hoje (27 anos depois), estudando tudo o que posso sobre esse corpo físico que Deus me deu e como conquistar e manter boa saúde.

Minha busca pelo conhecimento da saúde perfeita tem sido muito interessante e, às vezes, difícil, embora as bases tenham sempre sido simples, bem definidas e seguras! Desde o início de minha busca, aprendi que meu corpo é um organismo vivo, composto de células vivas, criado por Deus para ser nutrido com alimentos vivos (crus)! Portanto a alimentação dos alimentos vivos, a alimentação em Gênesis 1:29, que Deus deu à humanidade desde o início, condizia perfeitamente com aquilo que eu estava aprendendo e fazia muito sentido. Me dei conta também, que todo animal selvagem criado por Deus — que seja carnívoro ou vegetariano — consumia seus alimentos em sua forma natural, crua, desde a criação

Eu quero falar com vocês da temperatura dos alimentos que ingerimos, porque a temperatura pode fazer a diferença entre vida e morte. Notem que, nos parágrafos anteriores, enfatizei as palavras “vivo” e “cru”! Entre todas as coisas que aprendi nos últimos 27 anos, nada foi mais importante do que saber se os alimentos que como estão vivos (crus) ou mortos (cozido)! Eis porque. A temperatura de nosso corpo é de aproximadamente 37°C. Se a temperatura de algum ente querido sobe acima de 40°C, ficamos muito preocupados e com razão. À temperatura de 42°C, as células do nosso cérebro começam a morrer e, quando a temperatura interna chega a 43°C, a pessoa geralmente morre! Em 2001, Korey Stringer, um jogador americano de críquete, desmaiou durante o treinamento. A temperatura do seu corpo estava em 43°C. Na manhã seguinte, ele morreu da insolação.

Muitas vezes, em meus seminários, eu conto a história verdadeira de duas mães que deixaram seus filhos no carro, em um dia quente e ensolarado de verão. Quando a primeira mãe correu com o filho para o hospital, a sua temperatura interna estava em 42°. A criança sobreviveu, mas sofreu graves danos cerebrais permanentes. A segunda mãe encontrou seu filho inconsciente, porém ainda respirando. Correu para o hospital, onde foi constatado que a temperatura interna da criança estava em 43°C. A criança morreu!

Por que estou lhes contando essas histórias tão tristes? Porque da mesma forma como a temperatura afeta a vida do corpo humano, a temperatura também afeta a vida dos alimentos que comemos! Na temperatura de aproximadamente 42°C, a força vital dos alimentos começa a desaparecer e as enzimas começam a morrer. Na temperatura de aproximadamente 50°C toda a atividade das enzimas cessa e o alimento morre! Em outras palavras, o calor destruiu a sua força vital.

Lembre-se que o seu corpo é um organismo vivo, composto por células vivas, criadas por Deus para serem nutridas por alimentos vivos (crus). A alimentação que Deus deu à humanidade, em Gênesis 1:29, foi uma alimentação viva, de alimentos crus! Como é que eu sei disso? O fogo ainda não havia sido descoberto e sabemos que não havia fogão elétrico, a gás, ou microondas, para cozinhar. A base da Alimentação Aleluia é consumir a maioria dos nossos alimentos na sua forma natural, crua, viva, como fornecida pela natureza. Esta é a chave para a vida física!

_____ Fonte: Revista “Back to the Garden” publicada por Hallelujah Acres www.hacres.com

Deficiência nutricional

Câncer é uma doença clássica de deficiência nutricional. Quando você examina o estilo de vida de um doente com câncer, durante os anos antes do diagnóstico, você encontra, quase invariavelmente, uma série de fatores prejudiciais. Essas pessoas comeram muito mais alimentos cozidos e industrializados do que alimentos naturais, frescos e crus. Eles comeram muito açúcar e doces.

É importante salientar que alimentos crus são essenciais para a prevenção do câncer. Alimentos crus e suplementos naturais permitiram que eu (e outros) superassem o câncer do colo. Recebia nutrição ótima e oxigênio adicional para o meu organismo.

Alimentos cozidos, industrializados, não contêm oxigênio.

A água fervida para preparar chá ou café, ou simplesmente beber para aquecer o corpo, também não contém oxigênio. Entretanto, o oxigênio é necessário para evitar que as células se tornem anaeróbicas ou radicais. Precisamos lembrar: as células do câncer só proliferam onde não existe oxigênio. Se nós não respiramos profundamente ar fresco e puro a cada dia, durante alguns minutos, se não comemos alimentos crus que contêm oxigênio, se não recebemos oxigênio em água limpa — então estamos vulneráveis a câncer e outras doenças degenerativas (Elizabeth Baker, autora de sete livros famosos nos EUA).

APPLETON, Wisconsin –

Uma revolução ocorreu. Aconteceu na Escola Alternativa Central. As crianças agora estão comportadas. Os corredores não estão agitados. Até os professores estão felizes. A escola estava fora do controle. As crianças escondiam armas. Problemas de disciplina inundava o gabinete do diretor. Mas não desde 1997. O que aconteceu? Eles demarcaram todos os centímetros com policiais? Eles espiaram gás de valium nas salas de aula? Eles instalaram detectores de metal nos banheiros? Eles construíram celas de presídio no ginásio?

Temo que não. Em 1997 um grupo particular chamado "Fornos Naturais" começou a estabelecer um programa de alimentação saudável. Uuh? Sanduíches, batata frita, e "burritos" foram substituídos por saladas frescas, vegetais "preparados com receitas antigas", e pão totalmente integral. Frutas frescas foram adicionadas ao cardápio. Chegou água boa para se beber. As máquinas de venda foram retiradas. Conforme relatado no folheto chamado Fatos Puros, "as notas aumentaram, ausência não é mais um problema, os argumentos são raros, e os professores podem gastar seu tempo ensinando.

"A diretora, LuAnn Coenen, que preenche o relatório anual com o estado de Wisconsin, viu-se com resultados incríveis desde 1997. Ausências? Alunos expulsos? Alunos descobertos usando drogas? Carregando armas? Cometendo suicídios? Cada categoria virou um ZERO. Todo ano. Mary Bruyette, uma professora, declara, "Eu não tenho que lidar diariamente com problemas de disciplina. Eu não tenho interrupções na aula ou dificuldades com comportamento dos alunos que eu vivenciei antes de ter começado o programa de alimentos". Um aluno afirmou, "Agora que eu posso me concentrar eu acho que é mais fácil me entender com as pessoas"

Que idéia comer alimentos saudáveis aumenta a concentração.

A Diretora Coenen faz os cálculos: "Eu não posso comprar o argumento que é mais caro para as escolas prover uma boa nutrição para seus alunos. Eu descobri que um custo reduzirá o outro. Eu

não tenho vandalismo. Eu não tenho resíduo. Eu não preciso de alta segurança.. "Em uma escola de ensino médio vizinha, um novo programa de alimentos está pegando. Um professor de lá, Dennis Abram, relata, "Eu ensino aqui há mais de 30 anos. Eu vejo as crianças este ano mais calmas, mais fáceis de conversar. Eles simplesmente parecem mais racionais. Eu tinha pensado em me aposentar este ano e basicamente eu decidi ensinar mais um ano--- eu estou me divertindo muito! Fatos Puros, o folheto que conta esta estória, é publicado por um organização não lucrativa chamada Associação "Feingold" que existe desde 1976. Parte do seu objetivo é "gerar consciência pública do potencial da função dos alimentos e aditivos sintéticos no aprendizado e problemas de saúde. O programa (Feingold] é baseado numa dieta que elimina cores sintéticas, sabores sintéticos e conservantes BHA, BHT e TBHQ." Trinta anos atrás havia um Dr. Feingold.

Seu trabalho de descoberta foi um avanço revolucionário. As descobertas de Feingold foram logo jogadas fora pelo cartel médico, já que estas descobertas ameaçaram os "remédios para tudo", conceito de doença-modelo da assistência médica moderna. Mas os seguidores de Feingold mantiveram seu trabalho vivo. Se o que aconteceu em Appleton, Wisconsin, fosse feito em muitas outras comunidades através da América, talvez as corporações ávidas que invadem o espaço da escola com suas máquinas de venda e lanches ficariam para trás. Poderia acontecer. E talvez ADHD transformasse-se num dinossauro.

Uma não-doença que fosse atribuída uma vez ao cérebro químico nômade. E talvez Ritalin será visto como apenas outro produto químico tóxico que foi adicionado aos corpos das crianças numa tentativa enlouquecida de colocar uma tampa no comportamento que, em parte, foi o resultado de uma subversão do fornecimento de alimentos. Para aqueles leitores que me nos pedem soluções aos problemas dizemos aqui está a verdadeira solução. Ajude estes grupos. Envolve-se. Encare o desafio. As companhias de medicamentos não estão fazendo isto. Elas estão ocupadas calculando o tamanho de seus mercados potenciais. Estão construindo oleodutos químicos nas mentes e corpos dos jovens. Toda grande revolução começa com um passo. Vozes como Forno Naturais e a Associação Feingold fizeram fortes cortes fortes na grande rocha da ignorância e avaréza.)

Tratamento com alimentos crus

Dra. Kirstine Nolfi

Antes que me desse conta da importância dos alimentos crus, minha atitude era exatamente a mesma de outros médicos — tratava dos sintomas da doença, sem pensar na prevenção. No futuro, encontrar meios de prevenção, muito mais do que fazemos hoje, deveria ser dever da profissão médica ao invés de tentar curar quando já é tarde. Adotei uma alimentação exclusivamente crua porque fiquei gravemente doente. Tive câncer da mama. A doença, é claro, havia sido precedida de má nutrição e maus hábitos durante doze anos de formação hospitalar. Inicialmente, descobri um pequeno nódulo no seio direito. Cansada e sem ânimo, não prestei muita atenção ao nódulo até cinco semanas mais tarde.

Descobri que estava do tamanho de um ovo de galinha. Havia crescido aderindo à pele — um sinal característico do câncer. Como médica, estava suficientemente bem informada para não querer me submeter ao tratamento geralmente usado nesses casos. Lembrei, então, de passar para uma alimentação 100% vegetariana crua.

Parti em busca da natureza. Vivi durante algum tempo em uma pequena ilha. Tomava banhos de sol durante várias horas por dia, dormia em uma barraca e tomava banhos de mar. Alimentei-me exclusivamente de frutas e hortaliças cruas. Mais tarde, introduzi esse hábito de vida no sanatório

Humlegaarden.

Após dois meses, comecei a melhorar. O nódulo foi regredindo e minhas forças voltaram. Aparentemente, estava curada e me sentia muito bem. Após um ano de boa saúde — persuadida pelo Dr. Hindhede — tentei voltar, a título de experiência, a uma alimentação vegetariana que incluía 50% de alimentos vegetais cozidos. Não deu outra.

Após alguns meses, comecei a sentir uma dor aguda no seio onde o tumor havia aderido à pele. A dor aumentou e percebi que o câncer estava crescendo novamente. O câncer voltara devido aos alimentos cozidos. Mais uma vez, voltei à alimentação crua. A dor diminuiu rapidamente e eu me senti menos cansada. Como médica, achei que deveria usar a experiência adquirida para ajudar outras pessoas doentes. Sob minha iniciativa, foi criada uma sociedade anônima que comprou a propriedade Humlegaarden. Bem adequada ao meu propósito, ela foi adaptada como sanatório onde todos os doentes e funcionários seguiam somente a alimentação crua.

Alimentos crus são vivos

Por que será que a alimentação 100% crua exerce um efeito tão benéfico para as pessoas que a adotam? Em primeiro lugar, isso ocorre porque o alimento cru é um alimento vivo, tal como nos oferece a Natureza. É somente a planta, com suas finas folhas verdes abertas, que consegue absorver a luz solar e transformá-la em raízes, tubérculos, frutas e sementes. Por isso, tanto homens como animais usam as plantas para proporcionar energia solar ao seu organismo.

Chamo os alimentos crus de alimentos vivos, ao contrário dos alimentos cozidos, que considero alimentos mortos. Devemos cuidar para que os alimentos não contenham substâncias que contrariam a química do organismo, para que os resíduos não fiquem retidos por muito tempo e apodreçam no intestino grosso. Portanto, o melhor alimento é totalmente natural — não passou por nenhum tipo de processamento. É preciso acrescentar, o alimento vivo é muito mais fácil de digerir.

Os alimentos crus ajudam e fortalecem o organismo de todas as maneiras porque contêm enzimas, elementos vivos básicos e vitaminas que se combinam de forma natural, dissolvendo e eliminando as toxinas. Toda pessoa sensata percebe que nossa alimentação atual é muito destrutiva. É a causa mais comum e mais grave das doenças físicas e psicológicas e da degeneração constitucional do organismo. Precisamos buscar hábitos de vida e uma alimentação mais saudáveis, se queremos viver melhor agora e no futuro. Não podemos nos contentar, fazendo concessões, quando a vida e a saúde estão em jogo. Precisamos adotar a única solução correta — uma alimentação 100% crua.

As frutas secas não são tão boas quanto as frescas. Na primavera de 1946, recebemos algumas frutas secas (uvas-passa, tâmaras, ameixas e figos). Pensei que não faria mal incluí-las na minha alimentação, mas estava errada. Essas frutas haviam sido tratadas com produtos químicos a fim de preservá-las e dar-lhes melhor aspecto. Depois de consumi-las durante três ou quatro meses, comecei, de repente, a sentir dores violentas no tecido da mama e descobri um pequeno nódulo no seio direito, no exato lugar do câncer anterior. Voltei a comer apenas alimentos frescos e crus e o nódulo desapareceu.

Os alimentos frescos crus contêm o máximo valor nutritivo, não podendo ser aumentado nem melhorado. Esquentar, secar, armazenar, fermentar e conservar reduz e destrói o valor. As hortaliças cozidas têm pouco sabor; é preciso fazer alguma coisa para torná-las saborosas.

Misturamos vários alimentos, acrescentamos sal, açúcar, condimentos e manteiga. Também removemos o germe e o farelo do trigo, polimos o arroz, refinamos o açúcar, descascamos as frutas e as batatas e raspamos as cenouras. Carnes, peixes, ovos e queijos fornecem um grande excesso de proteína animal. Bebidas à base de café, cacau e chá preto contêm estimulantes tóxicos. Além disso, conservamos alimentos com produtos químicos — ácido benzóico, ácido salicílico, salitre, ácido bórico e ácido sulfúrico — para que não deteriorem e tenham boa aparência. Também o uso de medicamentos está aumentando cada vez mais. Tomamos calmantes, soníferos, sedativos e laxantes — todos eles produtos tóxicos estranhos ao organismo.

Resultado da alimentação viva

Vamos abordar por um instante a maneira como essa alimentação age sobre diversas doenças. A ação depende da idade do doente, da intoxicação, do enfraquecimento e da deterioração de sua constituição, devido a uma alimentação nociva e maus hábitos.

De forma geral, haverá um efeito curativo sobre quase todas as doenças — quer sejam adquiridas durante nossa vida ou devidas a predisposições hereditárias — se o organismo estiver razoavelmente bem e conseguir se beneficiar de uma alimentação exclusivamente crua. Percebi, também, que os doentes que se submetem totalmente à alimentação crua perdem, aos poucos, a vontade de fumar.

Quanto mais cedo adotarmos uma alimentação vegetariana crua, mais cedo seus benefícios se farão sentir. As mulheres que adotam uma alimentação crua durante a gravidez, sentem-se melhor. O parto é rápido e quase sem dor; o bebê sadio, forte e ágil, coopera. Os alimentos crus produzem leite bom e abundante, durante todo o primeiro ano, se a mãe continuar comendo cru. Após poucos meses, ela pode começar a dar para o bebê um complemento de frutas e hortaliças, raladas na quantidade que ele pede. Entretanto, nunca deve dar frutas e hortaliças ao mesmo tempo — sempre separadamente.

Mesmo a criança que ainda não nasceu pode ser prejudicada pela má alimentação da mãe, porque é nutrida pelo seu sangue enfraquecido. Assim, existem condições que favorecem a doença e o nenê já nasce fraco. Após o parto, sua saúde deteriora, principalmente quando o leite materno é de qualidade e quantidade insuficientes. Dessa forma, no mundo civilizado, as crianças nascem fracas — algumas mais, outras menos — e a humanidade entra em estado de degeneração.

E quanto aos idosos ou aos doentes que adotaram essa alimentação tarde demais? O que podem esperar? Todos podem se beneficiar da alimentação vegetariana crua. As pessoas precisam ser pacientes, mostrar energia e estar muito motivadas. Precisam, também, descansar bastante, principalmente no início. Os primeiros dias podem ser sofridos, até que estejam acostumados com essa alimentação e hábitos de vida diferentes. Logo, porém, sentirão uma melhora. O intestino funcionará regularmente, o que para muitos é um grande estímulo.

A alimentação crua exerce seu efeito benéfico sobre todas as formas de reumatismo e artrite reumática, quando essas doenças ainda não atingiram um estado muito avançado. Constatamos o efeito benéfico sobre as doenças causadas por excesso de ácido úrico, sobre a psoríase, enxaqueca, pedras na vesícula, rins e bexiga. Quase todas as doenças da pele são curadas com bastante rapidez. Queda de cabelo, seborréia e caspa desaparecem. As infecções melhoram ou são curadas.

A alimentação totalmente crua também pode beneficiar casos de câncer e de patologias em estágio terminal. Pode aliviar a dor e prolongar a vida. Quando o câncer é tratado a tempo, é possível obter uma remissão durante muitos anos. O tratamento com alimentos crus precisa ter

início assim que o câncer é detectado e precisa ser seguido 100%. Seria muito importante que os médicos adquirissem mais conhecimento nesse campo. Médicos dinamarqueses e estrangeiros ficaram por algum tempo em Humlegaarden e puseram sua experiência em prática com seus clientes.

A alimentação viva na prática

Para concluir, algumas palavras sobre as condições práticas e o uso diário de alimentos crus. É indispensável que os alimentos sejam orgânicos. Por isso, sentimos a necessidade de introduzir uma horta orgânica. Da mesma forma, o solo, muito adubado com adubo químico, corre o risco de se tornar tão doente quanto o homem — com excesso de acidez, superalimentado, dele brotam plantas doentes, inadequadas para o consumo humano.

Cerca de mil doentes passam por Humlegaarden a cada ano. Tanto os doentes como os funcionários vivem exclusivamente de alimentos não cozidos e, de acordo com nossa experiência, uma dieta de transição não é necessária. A alimentação varia de acordo com as estações do ano e consiste de três refeições diárias.

Fazemos uma refeição de frutas pela manhã e à noite e uma refeição de hortaliças ao meio-dia. Nunca misturamos frutas e hortaliças. Se o estado dos doentes permitir, os alimentos crus são servidos inteiros; se não, são ralados pouco antes da refeição. Uma vez ralados ou cortados em pequenos pedaços, os alimentos perdem seu teor de vitaminas. Os alimentos precisam ser cuidadosamente mastigados, de preferência até que se tornem uma papa. Mesmo aqueles que forem ralados devem ser bem ensalivados.

Os oleaginosos fornecem um bom complemento. A refeição vegetal consiste de folhas verdes, raízes e tubérculos. Todas as frutas são ingeridas com casca. No caso de doenças como gastrite e úlcera gástrica, é preciso tomar cuidado no início. Se a alimentação crua for associada a hábitos de vida saudáveis, muita coisa vai melhorar. As doenças, pouco a pouco, serão prevenidas. A obesidade se tornará uma raridade.

A vida será alegre para as pessoas saudáveis

O trabalho doméstico vai se reduzir pela metade — e as horas de lazer adicionais serão uma fonte de alegria para todos. Veremos mais pessoas com o corpo esbelto, o porte ereto, o andar flexível, a pele fresca, os dentes brancos e fortes, e os cabelos vigorosos. Com o corpo saudável, nossos pensamentos negativos se transformarão em pensamentos positivos e contribuirão para o grande progresso cultural que o mundo aguarda ansiosamente. Só então valerá a pena viver!

_____ Dra. Kirstine Nolfi, famosa médica dinamarquesa, falecida aos 66 anos em 1967, descreveu suas experiências com os alimentos vivos em uma pequena brochura traduzida para várias línguas e está disponível em português na TAPS.

Dr. Paul Kouchakoff

As enzimas existem apenas nos alimentos crus e não nos alimentos cozinhados e são mais importantes para a nossa saúde do que vitaminas, minerais e aminoácidos. São também essenciais para manter a limpeza interna do corpo. As enzimas são catalisadores de todas as reações químicas do organismo. Sem eles, não há divisão celular, funcionamento do sistema imunológico, produção de energia nem atividade cerebral. Existem duas variedades de enzimas no nosso organismo, enzimas metabólicos e enzimas digestivos. Produzimos mais de 100 000 enzimas diferentes, cada qual com a sua tarefa.

Os alimentos crus tem exatamente a perfeita mistura de enzimas digestivos para serem absorvidos completamente. estes são chamados de enzimas alimentícios. A natureza na sua interminável perfeição faz com que todos os alimentos quer carne, fruta ou vegetal, se decomponham e voltem para a terra de onde vieram. Mas cozinhar a nossa comida acima dos 45°C destroi os enzimas, deixando ao organismo o trabalho de os produzir para ajudar a digestão.

Há muitos problemas derivados desta destruição de enzimas. Primeiro, o organismo não consegue produzir enzimas na proporção para metabolizar a comida tão completamente como os enzimas naturais dos alimentos crus. isto resulta na criação de gorduras parcialmente digeridas, proteínas e amidos que entopem os intestinos e artérias.

Os esquimós são um verdadeiro exemplo do que foi dito. Esquimó significa, "quem come cru". Vivendo durante séculos com uma dieta de óleo de baleia e foca, os esquimós não tem esclerose arterial. Não tiveram quase nenhuma doença de coração ou ataques, ou tensão arterial alta. A doutrina nutricional instituída prediria uma alta incidência destas doenças, mas até óleo de baleia cru pode ser digerida completamente se não for cozida e por conseguinte os seus enzimas destruídos. Mas uma vez aquecido, o óleo mais fino, a temperaturas superiores a 45%, não poderá ser digerido completamente. Vai entupi-lo.

Mais importante, está demonstrado que o organismo produz uma quantidade de enzimas de forma finita ao longo da vida. Cada refeição cozinhada vai obrigar a mais produção de enzimas o que esvazia a nossa reserva finita. Uma refeição viva não causa este esgotamento.

Isto pode explicar porque uma pessoa de 85 anos tem só um terço da produção de enzimas que outra de 18. Envelhecer não é mais do que ficar sem enzimas. As células param de multiplicar-se, o sistema imunológico falha e não consegue vencer os desafios como quando se era jovem. A nossa reserva de enzimas é empobrecida durante uma vida com comida cozinhada.

Em 1930 o Dr. Paul Kouchakoff descobriu que quando comemos comida cozida o organismo ataca-a com leucócitos, glóbulos brancos que são a pedra angular do sistema imunológico. Estas células trazem enzimas á comida cozinhada na tentativa de a decompor e livrarem-se dela. O organismo na realidade trata os cozinhados como um invasor estranho. Não há produção de leucócitos quando se come comida viva. É um tremendo fardo para o organismo para o nosso organismo produzir leucócitos e enzimas. O pâncreas dos seres humanos e respectivos animais domésticos é em média o dobro em peso, dos mamíferos na natureza. Este é o resultado direto do trabalho excessivo que criamos para produzirmos enzimas. Não é de admirar que nos sentimos tão cansados depois de uma refeição cozinhada.

Na realidade queimamos cerca de metade das calorias que ingerimos só para as digerir!

Na natureza os mamíferos vivem entre oito e dez vezes o seu tempo de maturação. Os seres humanos, animais domésticos e criados em cativeiro que comem comida cozinhada só vivem quatro vezes o tempo de maturação. No famoso estudo "Pottinger" sobre gatos, foi demonstrado que comida cozinhada resulta em vidas mais curtas, anormalidades congênicas e eventualmente, perda da capacidade reprodutiva. Experiências em laboratório comprovaram que ratos alimentados a cru viveram 50% mais tempo do que outros alimentados a cozinhados.

É incrível como os animais na natureza conservam a sua reserva de enzimas. se dermos a um esquilo uma noz crua, ele não a come imediatamente mas guarda-a, enterrando-a. Só a comerá quando a noz germinar. Encontraram-se sensores nos narizes dos esquilos que conseguem identificar uma noz germinada. Crua e não germinada a noz tem inibidores de enzimas que impedem que esta seja digerida. Só quando germina os inibidores são desactivados.

Os fótons

Hoje sabemos que o organismo precisa muito de elementos vivos presentes na alimentação. Entretanto, na comida cozida esses elementos praticamente não existem mais. Nenhuma semente tostada vai produzir uma nova planta. Isso só funciona quando a vida do germe não foi destruída. Há algumas décadas, foi demonstrado que as células do nosso corpo emitem os assim chamados biofótons. São minúsculas partículas de luz que trocam informação e estão presentes em todas as células vivas — portanto, também nos alimentos vivos. Quando uma célula morre, p. ex. na panela, a luz apaga. Os biofótons não estão mais presentes. Talvez fosse uma boa idéia comer, de forma conseqüente, alimentos naturais que não foram manipulados e que, portanto, contém os biofótons. Talvez isso nos dê uma luz! (Natürlich Leben, nº 6, 2001)

Sinopse do programa REDES, veiculado pela Televisão Espanhola Internacional (Directv) –Texto extraído de <http://www.rtve.es/tve/b/redes/semanal/prg281/entrevista.htm>

BIOENERGIA E BIOELETRÔNICA – (Dr. Fritz Albert Popp)

A luz é uma das maiores energias que movem o mundo. E, nesse sentido, o descobrimento das emissões biofotônicas significou um passo muito importante. Os fótons tem sido denominados "a luz das células". Não é por acaso, são luzes débeis emitidas pelos organismos vivos, por meio dos quais se comunicam entre sí. Entre outras coisas, os fótons são imprescindíveis para conseguir qualquer reação química em um sistema biológico.

Todos os organismos vivos, incluindo as células, se comunicam através de campos eletromagnéticos, emitindo fótons que são captados pelo resto. Dessa maneira, graças à comunicação celular, se ativam as ordens para formar os órgãos dos organismos vivos. Se trata de uma réplica a nível microscópico da comunicação que também se dá entre as comunidades de animais.

O biofísico alemão e vice-presidente do Instituto Internacional de Biofísica, Fritz-Albert Popp, será nosso convidado do programa. Fritz Popp, que foi nominado ao Prêmio Nobel pelo descobrimento da luz fotônica celular ou biofotônica, conversará com Eduard Punset e, provavelmente, nos fornecerá novos e interessantes dados sobre o mundo da bioenergia e da bioeletrônica.

Entrevista com FRITZ ALBERT POPP

EDUARD PUNSET:

No ano passado vi pela primeira vez, graças ao microscópio de dois fótons, células em movimento. Células de verdade movendo-se. E obviamente estavam se comunicando entre sí. Nos anos oitenta você começou a descobrir e a afirmar que todos os organismos vivos, incluídas as células, emitem uma luz ultra débil, os fótons, e que graças a estas emissões se comunicam entre sí.

É assim mesmo? FRITZ ALBERT POPP:

Sim. Na verdade com apenas uns poucos fótons se produzem efeitos quânticos, não falo de efeitos clássicos. Tem a ver com uma radiação coerente. E a radiação faz com que as interferências no espaço que existe entre as células sejam maiores, mas aqui a radiação é uma radiação na qual se utilizam as interferências como uma forma de comunicação. Os fótons emitidos pelas diferentes

células, interferem e fazem com que as interferências sejam maiores entre as ondas que as células emitem.

As amplitudes dos campos elétricos provocam, principalmente, interferências destrutivas, assim, a radiação entre os sistemas, neste caso as células, desaparece, enquanto que, por outro lado, a intensidade dentro dos sistemas é maior porque se tem que conservar a energia.

Esta é a forma de comunicação entre as células. Todas as células se comunicam com padrões ondulatórios específicos. Se observam estruturas de interferência específicas, e se as células são idênticas, se diz que têm o mesmo padrão de frequência. Isto é como dizer, mais ou menos, que têm o mesmo padrão de interferência. E esta também é uma forma de identificação entre elas: cancelar a luz entre elas é a melhor maneira que têm para comunicar-se porque criam algo assim como um canal, criam uma zona de quietude, ou dito de outro modo, criam uma zona livre de som entre elas, de modo que quando qualquer pequena perturbação surge a percebem imediatamente como um sinal entre elas. O que digo não é uma especulação, é o resultado de uma experimentação que foi realizada em profundidade.

EDUARD PUNSET:

Si nos comunicamos através de campos eletromagnéticos, que são os mesmos para todo o mundo, como os fótons são únicos?. Isto quer dizer que abrimos a possibilidade de que as árvores possam comunicar-se com os humanos, que os humanos possam comunicar-se com os animais, ou as árvores entre sí?

FRITZ ALBERT POPP:

Claro, podemos observá-lo a um nível celular. Também podemos observá-lo entre os animais. Por exemplo, entre as "dafnias" (?) se observam claros efeitos de luz e criação de canais dependentes da distancia, de modo que usam esta possibilidade para produzir populações. E o mesmo efeito ocorre também entre as células de um organismo, por exemplo, entre nossas células, em nosso corpo.

Este tipo de comunicação é responsável pela formação dos órgãos, do fígado, do rim, etc., porque as células utilizam esta forma de comunicação também para criar estas forças que as atraem entre sí ou para dizer o que é que têm que fazer. A informação se manifesta desta maneira. Inclusive dentro de uma mesma célula... se tem que produzir cerca de 1000 reações químicas por segundo em cada célula, e ainda a informação sobre o lugar e o momento exato em que estas reações químicas se deverão produzir, se realiza através de uns poucos fótons, que são coerentes, e como são coerentes podem provocar melhores interferências para transmitir uma quantidade tão grande de informação.

EDUARD PUNSET:

Sempre pensamos que uma doença era o resultado de uma desordem bioquímica, mas de acordo com seu raciocínio pode parecer que uma doença seja também, ou ao invés disso, o resultado de uma desordem eletromagnética. Uma desordem nas ondas de fótons. É assim mesmo?

FRITZ ALBERT POPP:

Sim. Os campos e a matéria vão muito unidos em um sistema vivo. O avanço de um depende da reação do outro. Para conseguir uma reação química se necessita de um foto. Um dos componentes desta reação química tem que ser estimulado ou excitado por ondas eletromagnéticas. Devem excitar os estados eletrônicos do sistema. Esta excitação só pode dar-se mediante a absorção de um foto. De fato, este é um acontecimento muito corrente que pode

encontrar-se nos livros-texto de química. Este é o motivo pelo qual a velocidade de reação das reações químicas aumenta em função da temperatura: se aumentamos a temperatura se consegue um aumento do número de reações químicas por segundo, porque se produzem mais fótons disponíveis.

Más a principal diferença é que em um sistema biológico não se produz radiação calorífica nessa pequena reação, mas sim biofótons. Se produz um pequeno número de fótons, e não é necessário ter muitos deles para conseguir um grande número de reações químicas. Por que isso ocorre? Porque em quanto se dá uma reação química o foto é devolvido ao campo e nesse campo biofotônico os fótons não são termalizados, quer dizer, não desaparecem como radiação calorífica, como calor, mas sim são armazenados para que desta forma estejam sempre disponíveis para a próxima reação. Para esse campo biofotônico, com seu baixo número de fótons, não lhe é muito difícil assumir toda a atividade que se dá em uma célula, ainda que seja muito elevada.

A informação sempre fica armazenada no campo e pode ser utilizada por outras células em outra ocasião. Pode-se dizer que nos sistemas biológicos existe uma espécie de matrimônio entre o campo fotônico e a matéria bioquímica: um é necessário para entender o comportamento do outro, é impossível separar seu estudo. Caso se leve em conta só uma das partes, se cometem muitos erros.

EDUARD PUNSET:

O descobrimento das emissões biofotônicas nos levaria a confirmar alguns métodos convencionais de cura baseados no conceito da auto-regulação de organismos vivos, como a homeostasis, por exemplo, ou inclusive a acupuntura?. Existem muitas investigações que correlacionam propriedades da emissão fotônica com anomalias biológicas, ou padrões de crescimento, ou diferenciação de células no processo de morfogénesis. Isto está correto?

FRITZ ALBERT POPP:

Eu gostaria de pontualizar que pode parecer muito simples afirmar que esses fenômenos podem observar-se apenas dizendo que existem ondas electromagnéticas implicadas neles. É muito difícil fazer uma idéia exata do que ocorre na acupuntura ou na homeopatia, por exemplo. Ainda são só especulações. Como eu disse antes, é muito difícil encontrar evidencias experimentais de umas forças elétricas de tais dimensões, porque nossos instrumentos não são o suficientemente sensíveis para detectar esses padrões de sensibilidade tão complexos e de tão baixa amplitude.

EDUARD PUNSET:

Passemos a outro tema muito diferente mas que tem muito que ver com sua teoria da vida. Vou citar textualmente ao Prêmio Nobel Erwin Schroedinger, quando chamou à atenção ao afirmar que estávamos equivocados ao tentar medir a qualidade da comida, por exemplo, das coisas que comemos... "estamos nos fixando nos aspectos equivocados" disse.

E você disse algo muito similar, afirmou, por exemplo, que depois de haver investigado, pode assegurar que na comida que foi exposta a uma radiação, ou que tem demasiadas bactérias em comparação com a comida normal, a emissão de fótons é mais débil comparada com a da comida fresca. De algum modo, nas suas palavras e de Schroedinger, a comida poderia estar refletindo uma determinada quantidade de ordem, e se a comida reflete desordem, não está em bom estado. É isso ?

FRITZ ALBERT POPP:

Schroedinger descobriu que a qualidade da comida tem que ser medida em termos de sua capacidade organizativa, ele a chamava megantropia da comida: os humanos e os animais são mais ou menos ladrões de ordem. Nossa idéia era medir esta capacidade organizativa da comida mediante a interação de fótons, porque as plantas vivem da luz do sol. A luz do sol é uma comida natural das plantas, e também dos humanos e dos animais, no sentido de que se alimentam de plantas que tem fótons armazenados.

Por exemplo se separamos a glicose, o açúcar, em CO₂ e H₂O, ambos são componentes moleculares do açúcar, mas ambos contem luz do sol, armazenam luz do sol, e nosso corpo aproveita o CO₂ e o H₂O do açúcar, e o resto é luz do sol, que permanece em nosso corpo enquanto o CO₂ e o H₂O desaparecem. Por tanto, também vivemos da luz e temos que encontrar como se realiza esta conexão entre a capacidade de armazenagem da comida e sua qualidade. É muito provável que a qualidade da comida seja melhor quanto maior seja sua capacidade de armazenar luz, e por isso medimos sua capacidade de armazenar luz. Isto parece muito simples explicado assim, mas é muito mais complexo.

EDUARD PUNSET:

Estamos nos aproximando do dia em que chegaremos a saber qual é a dieta exata que deveríamos seguir, as coisas que deveríamos comer e as que não? Por exemplo, você diz que é tanto uma questão de quantidade, é uma questão da potência do campo bioelétrico, das interações entre diferentes produtos. Estamos nos aproximando ao momento no qual conheceremos qual a dieta ideal para cada pessoa?

FRITZ ALBERT POPP:

Espero que seja assim. Mas existem também muitos componentes subjetivos que não podem medir-se com os biofóton ou com o qualquer que seja. O tema da saúde é muito evidente si observamos algumas doenças em diferentes culturas ou nações: os americanos por exemplo, levam uns 40 anos alimentando-se de conservas e comida preparada e isso está lhes causando muitos problemas. Enquanto os chineses, que não podem permitir-se a comida preparada, simplesmente por motivos econômicos, mantêm uma saúde muito forte inclusive quando mais velhos.

EDUARD PUNSET:

Tem havido uma mudança radical na percepção do universo, em direção a uma espécie de desmaterialização. E conseqüentemente sua aproximação bioenergética está nessa linha. Você acredita que sua investigação nos está levando a uma futura teoria da vida, que seria muito diferente da concepção químico-molecular que tínhamos antes?

FRITZ ALBERT POPP:

Os sistemas vivos comparados com outros sistemas se diferenciam no fato em que a interação com a matéria é muito estreita, são dependentes um do outro, ambos se influenciam entre sí. E este é um aspecto completamente novo. Está muito longe da visão da vida desde o ponto de vista de que a interação entre as moléculas é baixa. É claro que é necessário saber que as moléculas estão implicadas porque podem chegar a influenciar a todo o campo, mas não é suficiente. Seria como se você tratasse de descrever uma moeda só por uma de suas caras, tem que olhar ambos os lados para ter uma imagem completa.

EDUARD PUNSET:

O descobrimento das emissões biofotônicas nos levaria a confirmar alguns métodos convencionais

de cura baseados no conceito da auto-regulação de organismos vivos, como a homeostasis, por exemplo, ou inclusive a acupuntura?. Existem muitas investigações que correlacionam propriedades da emissão fotônica com anomalias biológicas, ou padrões de crescimento, ou diferenciação de células no processo de morfogénesis. Isto está correto?

FRITZ ALBERT POPP: Eu gostaria de pontualizar que pode parecer muito simples afirmar que esses fenômenos podem observar-se apenas dizendo que existem ondas electromagnéticas implicadas neles. É muito difícil fazer uma idéia exata do que ocorre na acupuntura ou na homeopatia, por exemplo. Todavia são só especulações. Como eu disse antes, é muito difícil encontrar evidências experimentais de umas forças elétricas de tais dimensões, porque nossos instrumentos não são o suficientemente sensíveis para detectar esses padrões de sensibilidade tão complexos e de tão baixa amplitude.

EDUARD PUNSET:

Passemos a outro tema muito diferente mas que tem muito que ver com sua teoria da vida. Vou citar textualmente ao Prêmio Nobel Erwin Schroedinger, quando chamou à atenção ao afirmar que estávamos equivocados ao tentar medir a qualidade da comida, por exemplo, das coisas que comemos... "estamos nos fixando nos aspectos equivocados" disse.

E você disse algo muito similar, afirmou, por exemplo, que depois de haver investigado, pode assegurar que na comida que foi exposta a uma radiação, ou que tem demasiadas bactérias em comparação com a comida normal, a emissão de fótons é mais débil comparada com a da comida fresca. De algum modo, nas suas palavras e de Schroedinger, a comida poderia estar refletindo uma determinada quantidade de ordem, e se a comida reflete desordem, não está em bom estado. É isso?

FRITZ ALBERT POPP:

Schroedinger descobriu que a qualidade da comida tem que ser medida em termos de sua capacidade organizativa, ele a chamava megantropía da comida: os humanos e os animais são mais ou menos ladrões de ordem. Nossa idéia era medir esta capacidade organizativa da comida mediante a interação de fótons, porque as plantas vivem da luz do sol. A luz do sol é uma comida natural das plantas, e também dos humanos e dos animais, no sentido de que se alimentam de plantas que tem fótons armazenados.

Por exemplo se separamos a glicose, o açúcar, em CO₂ e H₂O, ambos são componentes moleculares do açúcar, mas ambos contem luz do sol, armazenam luz do sol, e nosso corpo aproveita o CO₂ e o H₂O do açúcar, e o resto é luz do sol, que permanece em nosso corpo enquanto o CO₂ e o H₂O desaparecem. Por tanto, também vivemos da luz e temos que encontrar como se realiza esta conexão entre a capacidade de armazenagem da comida e sua qualidade. É muito provável que a qualidade da comida seja melhor quanto maior seja sua capacidade de armazenar luz, e por isso medimos sua capacidade de armazenar luz. Isto parece muito simples explicado assim, mas é muito mais complexo.

EDUARD PUNSET:

Estamos nos aproximando do dia em que chegaremos a saber qual é a dieta exata que deveríamos seguir, as cosas que deveríamos comer e as que não? Por exemplo, você diz que é tanto uma questão de quantidade, é uma questão da potência do campo bioelétrico, das interações entre diferentes produtos. Estamos nos aproximando ao momento no qual conheceremos qual a dieta

ideal para cada pessoa?

FRITZ ALBERT POPP:

Espero que seja assim. Mas existem também muitos componentes subjetivos que não podem medir-se com os biofóton ou com o qualquer que seja. O tema da saúde é muito evidente si observamos algumas doenças em diferentes culturas ou nações: os americanos por exemplo, levam uns 40 anos alimentando-se de conservas e comida preparada e isso está lhes causando muitos problemas. Enquanto os chineses, que não podem permitir-se a comida preparada, simplesmente por motivos econômicos, mantêm uma saúde muito forte inclusive quando mais velhos.

EDUARD PUNSET:

Tem havido uma mudança radical na percepção do universo, em direção a uma espécie de desmaterialização. E conseqüentemente sua aproximação bioenergética está nessa linha. Você acredita que sua investigação nos está levando a uma futura teoria da vida, que seria muito diferente da concepção químico-molecular que tínhamos antes?

FRITZ ALBERT POPP:

Os sistemas vivos comparados com outros sistemas se diferenciam no fato em que a interação com a matéria é muito estreita, são dependentes um do outro, ambos se influenciam entre sí. E este é um aspecto completamente novo. Está muito longe da visão da vida desde o ponto de vista de que a interação entre as moléculas é baixa. É claro que é necessário saber que as moléculas estão implicadas porque podem chegar a influenciar a todo o campo, mas não é suficiente. Seria como se você tratasse de descrever uma moeda só por uma de suas caras, tem que olhar ambos os lados para ter uma imagem completa.

VIVENDO DE COMIDA VIVA

National Academy of Sciences National Research Councils book, "Diet, Nutrition and Cancer,"

Na natureza todos os animais comem alimentos vivos. Só o ser humano cozinha os seus alimentos e só o ser humano sofre de imensas doenças e males. Os humanos que comem mais alimentos vivos estão mais alerta, pensam claro, concisamente e mais logicamente e tornam-se mais ativos. Melhor, comedores de comida viva tornam-se virtualmente livres de doença.

O nosso organismo evoluiu durante cerca de quatro milhões de anos. Cerca de 3,950,000 dos quais comemos só cru, alimentos vivos. É só recentemente que começamos a comer alimentos cozinhados.

Quando olhamos para os outros mamíferos na natureza, não vemos qualquer incidência das doenças que se difundiram pelos seres humanos. Nem cancro, doenças do coração, ataques ou diabetes, etc. Cozinhar é um processo de destruição dos alimentos a partir do momento em que calor é aplicado á comida. Os nutrientes são praticamente todos destruídos se a cozedura for longa.

Cozinhar transforma a comida num tóxico! A toxicidade dos alimentos cozinhados é confirmada pela duplicação e triplicação das células brancas no sangue depois de comer uma refeição cozinhada. As células brancas do sangue são a primeira linha de defesa do organismo e são, coletivamente, popularmente chamadas de "sistema imunitário". A primeira coisa que se perde quando se cozinham os alimentos é a água que os constitui.

Como confirmado por centenas de pesquisas citadas na prestigiosa National Academy of Sciences National Research Councils book, "Diet, Nutrition and Cancer," qualquer forma de cozedura, etc., rapidamente gera mutagens e agentes cancerígenos nos alimentos. Cozinhar destrói 50% das proteínas. Entre 50 e 80% e minerais são destruídos. Os pesticidas dividem-se em partículas ainda mais tóxicas, que são mais facilmente assimilados pelo organismo. O oxigênio é perdido e radicais livres são produzidos. As proteínas começam a coagular a temperaturas normalmente utilizadas, e perdem o seu valor nutritivo.

As vitaminas são geralmente rapidamente destruídas pelo aquecimento. Os minerais rapidamente perdem o seu contexto orgânico e voltam ao estado nativo em que se encontram no solo, mar, água e rochas, metais etc. Nesse estado eles não são usados pelo organismo e são postos à parte combinados com gorduras saturadas e colesterol no sistema circulatório, dessa forma bloqueando-o com uma massa tipo cimento.

Mais de 90% dos americanos tem placa nas suas artérias! Pior ainda, os minerais inorgânicos são altamente tóxicos. Como exemplo conhecemos o iodo como um nutriente essencial. Apesar de tudo no seu estado inorgânico causa hepatite.

A comida cozinhada não só leva mais tempo a ser digerida como por vezes é completamente indigesta e indiscutivelmente no caso das proteínas aquecidas. A comida cozinhada rapidamente fermenta e entra em putrefação no trato intestinal enquanto a comida viva é praticamente toda absorvida antes de oxidar o suficiente para criar uma fermentação bacteriana e putrefação.

Isto evidencia o fato de que o comedor convencional comum tem cerca de duas libras (907.194g) de bactérias intestinais enquanto que um comedor de comida viva tem só algumas onças (1 onça=28.3498 gramas). Cerca de 20% das fezes de comedores convencionais são bactérias mortas enquanto que um comedor de comida viva são somente uma fração. Se cozer uma batata e a puser ao lado de uma crua, a crua irá durar semanas e talvez germinar enquanto que a cozida fermentará num ou dois dias. Isto dá-lhe uma idéia do que acontece com qualquer comida cozinhada no trato intestinal onde a fermentação e a putrefação que levam um dia ou dois cá fora acontecem numa hora ou duas nos intestinos. Por conseguinte, a indigestão é uma indicação de que a fermentação e/ou a putrefação estão a ocorrer. Se já vomitou tem aí uma resposta.

Não precisa de acreditar nas minhas palavras! Arranje algumas cobaias, ratos brancos por exemplo. O que os humanos levam anos para evidenciar, eles demonstram em semanas. Alimente um grupo controlado com uma dieta de comida crua. Alimente outro grupo com a mesma comida cozinhada.

Mas não sejamos tão cruéis com os pobres animais. Melhor ainda pode ver os resultados maravilhosos aqui enumerados por si só! Claro que terá de suportar algum desconforto quando o corpo, com melhor comida, começar a purificar.

Gorduras aquecidas são devastadoras porque são alteradas, formam radicais livres mutagens e elementos cancerígenos como confirmado pela "Diet, Nutrition and Cancer." Por isso pode ver que comida cozinhada cria pessoas fracas, doentes e em breve gente morta.

Pesquisas recentes revelaram que a qualidade dos nutrientes que pomos no nosso corpo determina a nossa qualidade de vida. Sabemos bem que os motores trabalham bem ou mal, dependendo da qualidade do combustível que usarem. Poucos de nós fazemos idéia de que a qualidade da alimentação determina as nossas habilidades e performance físicas e mentais.

Os benefícios do regime de comida crua ou viva são:

Os crudívoros sentem-se geralmente melhor e estão normalmente num estado de euforia.

Os crudívoros tem mais energia e vigor. Porquê?

Quem vive da alimentação viva precisa de menos descanso e de menos tempo para dormir. Quem vive da alimentação viva especialmente com exercício físico, perde bastante peso. Isto é bom para quem quer perder peso. Quem começa uma dieta de alimentação viva faz uma desintoxicação do organismo que, às vezes pode ser muito intensa. A desintoxicação do corpo pode ter alguns sintomas desagradáveis.

Quem subsiste nesta alimentação torna-se mais ativo e preciso nas suas ações e pensamentos. Daqui se conclui que trabalhe melhor e com maior competência. Comedores de crus tem menos stress e tensões nervosas do que os comedores convencionais.

Além disso se um regime de exercício de 15 a 30 minutos diários for seguido, eles estarão menos sujeitos ao stress. Melhor, quem vive da alimentação viva fica virtualmente livre de doenças. Claro que um grande cepticismo existe e é exprimido, apesar de tudo precisamos de licença e justificação para deixarem as pizzas, pão, batatas etc. Há quem diga que tudo isto parece uma anedota e que quem se alimenta assim vive numa espécie de ilusão. Eu diria: "Porque não experimentam vós mesmos os resultados excelentes. Depois poderão contar as vossas experiências anedoticamente tal como expressam anedoticamente o vosso cepticismo." Só os seres humanos regularmente e consistentemente sofrem de morte prematura. A morte natural nos seres humanos é tão rara que nem sequer aparece nos nossos almanaques ou estatísticas.

Há quem pergunte regularmente: "O que há de tão terrível na comida cozinhada? Todos a comem."

A resposta: "Quase toda a gente tem cáries, falta de vista e precisa de óculos, constipa-se facilmente e apanha toda uma série de doenças, não é verdade?" As proteínas depois da cozedura ficam rapidamente putrefatas pela ação das bactérias no trato digestivo o que leva á criação de potentes venenos tais como amoníaco, ácido sulfídrico, putrescina, cadaverina e mais. Estes são absorvidos pelo organismo e causam inumeráveis doenças. Penso que de forma agradável ficam sumariadas as razões mais salientes para evitar a comida cozinhada--porque deveria, se ama a sua saúde e alegria, comer comida viva!

Terapia dos sucos verdes

Entre os brotos, destacam-se os grãos que são germinados em terra durante sete ou mais dias, segundo o clima e a altitude do lugar. Trata-se do trigo, cevada, aveia, centeio, milho — todas aquelas sementes que produzem brotos parecidos à humilde grama (monocotiledôneas).

São plantas que possuem enorme capacidade **reequilibradora e nutriente** para o organismo humano por serem alimentos praticamente **completos**.

Ocupam um lugar muito importante na Alimentação Viva, tanto no aspecto preventivo como no de cura. Podem ser considerados como suplementos multivitamínicos e multiminerais, lembrando que também possuem os aminoácidos essenciais, a clorofila e as enzimas (o trigo verde contém 17 aminoácidos, entre eles os 8 essenciais).

A molécula da clorofila é igual àquela do sangue, com a diferença de que no núcleo da célula de hemoglobina encontra-se ferro, enquanto que no núcleo da célula de clorofila encontra-se magnésio. Quando ingerida, a clorofila vai diretamente ao sangue e seu núcleo transforma-se em ferro, como se efetuasse uma transfusão. Além disso, seu alto teor em oxigênio ativa todas as funções corporais, proporcionando uma ação bactericida completa. Para aproveitar as qualidades "milagrosas", é preciso extrair o

suco da planta com um aparelho tipo moinho de grãos.

Quando utilizamos um liquidificador perdemos muito do seu poder energético e nutritivo. O suco é **ativo** (vivo) durante **somente meia hora**. Após este tempo o suco oxida, muda de cor e sabor e torna-se **tóxico**.

A quantidade máxima a tomar de uma vez é de 60 g, que é o limite metabolizável. No caso de pessoas muito sensíveis, é necessário começar com doses muito pequenas, quer dizer com colheradas. No bebê e animal pequeno, podemos administrar com conta-gotas. Podemos tomar o suco diariamente ou por épocas.

Algumas pessoas não conseguem dormir, se o tomarem à noite. O uso freqüente mantém o organismo livre de parasitas. Além de tomar o suco por via oral, o suco pode ser utilizado como desinfetante e cicatrizante em cortes, queimaduras e feridas, assim como no tratamento local de eczemas, psoríase, fungos, úlceras, gangrenas. É utilizado também na inflamação dos olhos e ouvidos e para aplicação vaginal e retal. É possível aproveitar as propriedades do suco de brotos verdes também em forma de emplastro. As pessoas que fazem uso de argila, podem utilizá-lo no lugar da água para diluir a terra.

As plantas irradiam vitalidade

É importante que a pessoa doente seja responsável pelo crescimento dos seus próprios brotos e plantas verdes, porque receberá também a energia vital das plantas enquanto cuidar delas. Isto é parte fundamental da mesma terapia. A doença representa — de certa maneira e em graus diferentes — uma perda do desejo de viver. O contato com a terra e a vida em germinação é de grande ajuda para restabelecer a conexão profunda com a Vida. É possível observar bons resultados com adultos — e também crianças — depressivos, hiperativos, instáveis emocional e psicologicamente.

Aconselha-se também usar pratos com grama de cereais como purificadores e energizadores do ambiente — chamados pelo Dr. Edmond Bordeaux-Szekely de “pilhas biogênicas” — principalmente em locais onde há concentração de campos eletromagnéticos que prejudicam a saúde (computador, televisão, etc.). Para esta finalidade as plantas podem ser cultivadas em recipientes menores. Trocamos com plantas novas quando a grama torna-se amarela. Essas Pilhas Biogênicas são de grande ajuda para os animais domésticos que vivem nas cidades.

Podemos deixá-las ao seu alcance para que delas façam uso espontaneamente, da mesma forma que usariam os “matos” encontrados na natureza.

A transição para a Alimentação Viva

Minha experiência pessoal como membro da equipe do Instituto de Alimentação Viva da Dra. Ann Wigmore em Porto Rico, me mostrou repetidamente que não há problema algum em passar, de um dia para outro, da alimentação “normal”, qualquer que seja, para a Alimentação Viva — em qualquer idade.

As dificuldades que podem aparecer, são mais de ordem mental — devidas a nossos hábitos de toda uma vida — do que física.

Algumas pessoas — por efeito de seu alto nível de toxemia — podem apresentar problemas nos primeiros dias (enjôo, dor de cabeça, cansaço, diarreia, vômito, febre, vontade de chorar, sentimentos de raiva, angústia, etc.).

Esses sintomas podem ir e vir, durante uma semana, às vezes quinze dias. Por esta razão é melhor que a pessoa descanse bastante durante a desintoxicação. O mal-estar é produto da ação desintoxicante da dieta — as toxinas começam a circular no organismo para serem eliminadas. Estas reações são conhecidas com o nome de “crises de cura” — não há motivo para alarme — é uma indicação de que o corpo está reagindo corretamente.

Começamos diretamente com a Alimentação Viva

Na prática da Alimentação Viva, observamos que as crises de cura são muito mais suaves do que durante outros métodos naturais de desintoxicação (macrobiótica, jejum total prolongado, jejum com sucos de frutas e vegetais). Isto se deve ao fato de que a Alimentação Viva tem, ao mesmo tempo, um efeito desintoxicante e de regeneração celular, através do aporte dos nutrientes que as células doentes precisam para se reconstruir corretamente.

Não se aconselha, portanto, fazer um jejum antes de começar a Alimentação Viva. É desnecessário e contraprodutivo. Nas pessoas muito doentes, pode ocorrer uma crise de cura de tais proporções, que suas limitadas reservas de energia não suportam. O jejum é para a pessoa saudável que, por razões da busca espiritual, sinta essa necessidade.

Benefícios da Alimentação Viva

A prática da Alimentação Viva provoca, com o tempo, a total recuperação de nosso bem-estar, da alegria que sentíamos quando crianças e que se perdeu de alguma forma. Ao mesmo tempo, tudo se torna mais perceptível. É como dar-se conta de ter dormido, aceitando por normais uma série de condições desnecessárias. Em lugar de peso, experimentamos leveza e clareza.

A doença não tem cura definitiva

O doente, que recupera a saúde por meio da Alimentação Viva, deve ter em conta que não pode agir como se tudo tivesse passado, retomando a mesma conduta que o fez adoecer. Manter a saúde restabelecida depende de uma mudança de atitude e hábitos, entre os quais a comida. Enquanto voltar a viver como antes, terá recaídas que podem ser muito fortes.

Aconteceu — com casos de câncer — que pessoas que estavam perfeitamente bem algumas semanas antes, com a Alimentação Viva — inclusive

segundo os resultados de exames médicos — falecerem após ter voltado à sua vida “normal”.

Para isso existe uma explicação. O organismo que sofreu um processo de doença mantém, mesmo quando aparenta estar regenerado, a propensão para desenvolver aquele mesmo processo. O ser interior da pessoa que encontrou um caminho até a saúde e a plenitude — e depois o abandonou — mostra a necessidade imperiosa de mudar de estilo de vida, indicando que a coisa é séria.

Receitas Bebidas - Batida Energética



Esta é a receita básica da Alimentação Viva. Contém os elementos úteis para a desintoxicação do organismo e todos os nutrientes necessários para a regeneração celular.

Quando o objetivo é a recuperação da saúde ou a limpeza do organismo, a quantidade diária por pessoa são 750 a 1000 ml (um copo de liquidificador) dividida em 3, 4 ou mais refeições. Com este alimento é o remédio, é importante procurar tomar a quantidade indicada ou mais.

Não deixe de preparar a batida, mesmo se não tiver todos os ingredientes.

1. Batemos, com pouco líquido (rejuvelac ou água), até conseguir uma massa homogênea: 1 pedacinho de algum tubérculo (batata doce, mandioca, nabo, inhame, etc.). 1 pequena quantidade de algas molhadas. ½ xícara de sementes germinadas — germes do tamanho da semente.
2. Adicionamos — pouco a pouco — mais líquido junto com os ingredientes: Folhas verdes em abundância. (Alface, espinafre, folhas de aipo, salsinha, acelga, beterraba, etc.). Brotos de alfafa, girassol, feijão moyashi, azuki ou outros, crescidos até terem folhas. Um ou dois quiabos tenros.
3. Adicionamos frutas e mais líquido, se for necessário: Um bom pedaço de mamão. É sempre melhor aproveitar as fruta locais da estação. (Em outros países, substituem o mamão por pêra, maçã, pêsego, figo, ameixa, etc) Abacate (opcional). Outro tipo de fruta (opcional), evitando as frutas cítricas, melancia, melão e banana.
4. Batemos até obter uma consistência cremosa.
Decoramos com brotos e fruta picada. Na geladeira a batida se conserva todo um dia. Podemos variar o sabor, mudando os ingredientes. A Batida Energética fica doce, se adicionarmos mais frutas frescas e / ou frutas secas reidratadas, melado ou mel de abelha. Será salgada

quando usarmos menos frutas, folhas verdes de sabor forte (como coentro, agrião e rúcula) e um pouco de shoyu ou missô.

Cereal

Uma receita para o café da manhã que pode também ser uma sobremesa.

1 xícara de cereais germinados (trigo, aveia, centeio, arroz, cevada, etc.)
½ xícara de frutas secas, deixada previamente de molho (opcional)
1 xícara de frutas frescas

Água ou Rejuvelac, em quantidade suficiente para obter uma consistência espessa.

Batemos as sementes germinadas no liquidificador com apenas um pouco de líquido. Uma vez que os cereais estejam bem moídos, acrescentamos os outros ingredientes e adoçamos, se preciso, com melado ou mel.

Usando mais líquido obtemos um suco.

A mesma receita pode ser preparada com sementes de linhaça. Deixamos a linhaça de molho durante toda uma noite (2 ou 3 colheres de sopa por pessoa) cobrindo com um dedo de água. Usamos no dia seguinte, sem descartar a água, pois a linhaça terá formado uma gelatina.

Rejuvelac



É uma bebida antioxidante, rica em vitaminas do complexo B, vitamina E, vitamina C, proteínas, carboidratos, fosfatos, dextrinas, sacarinas, lactobacilos e aspergillus (bactérias amigas de nosso intestino). Pode ser tomado puro a todo momento. Entretanto, se for adoçado ou batido com frutas, tomamos longe da comida cozida.

Preparamos o rejuvelac com sementes brotadas de trigo, cevada, centeio e aveia. Podemos utilizar somente um tipo de semente ou combiná-las.

1. Procedemos à germinação das sementes.
2. Quando o germe alcança o tamanho da semente:
 - adicionamos água: 1 parte de sementes para 2 a 3 partes de água,
 - cobrimos com tule e mantemos em lugar fresco e semi-escuro.
3. Passadas 24 horas, revolvemos o líquido com uma colher e provamos o sabor:
 - a) se o sabor for ruim, jogamos fora a água, mas não as sementes. Adicionar novamente água ao recipiente;
 - b) se o sabor for azedo, tudo está bem. **Nos dois casos**, esperamos mais 24 horas.
4. Quando o Rejuvelac está pronto, passamos o líquido por um coador. Podemos conservar vários dias se refrigerado.
5. Colocamos de novo água no recipiente com as mesmas sementes. A segunda colheita, estará pronta em 24 horas, a terceira em 48. O tempo pode variar segundo o clima. Chega um momento em que as sementes não têm mais nutrientes e podem ser usadas como adubo vegetal.

Leite de gergelim

É uma fonte maravilhosa de cálcio e fósforo. Podemos combinar com fruta e / ou mel ou melado e nesse caso tomar longe da comida cozida. Quando indispensável, esquentamos em banho Maria.

1. Deixamos o gergelim de molho por 4 a 8 horas. Para obter 1 litro de leite, usamos 200g de sementes secas.
2. Coamos e deixamos as sementes no coador tampado durante 1 hora para dar início ao processo de germinação. Não deixamos por mais tempo porque oxida e fica amargo.
3. Batemos com o dobro de água no liquidificador.
4. Passamos por um pano, espremendo com força para extrair todo o leite.

Tomamos imediatamente, porque oxida muito rapidamente

Nota: Em caso de preparar o leite várias vezes ao dia, podemos deixar de molho de uma vez todo o gergelim que vai ser usado. As sementes coadas serão conservadas na geladeira num recipiente com tampa e batemos somente a quantidade necessária.

Também podemos obter leite de **amêndoas**, de **girassol** descascado, de **castanhas do Pará**, etc. Procedemos da mesma maneira. Para tirar a pele das amêndoas, deixamos de molho na véspera ou passamos por água fervendo durante 30 segundos (não mais de 30 para não perder as enzimas). Ao bater com menos água, obtemos creme em vez de leite. Para obter leite de **arroz**, deixamos o arroz integral de molho durante 2 ou 3 dias, trocando a água de manhã e da noite. Batemos no liquidificador e coamos.

Patês

Os patês podem ser servidos com cenoura e aipo cortados em tiras, com couve-flor e brócolis cortados em arvorezinhas. Também podem ser usados como recheio para tomates, pimentões e pepinos e para charutos de folhas de alface. Decoramos com brotos de alfafa.

Homus (Patê de grão-de-bico)

Uma xícara de grão-de-bico germinado

½ xícara de gergelim deixado de molho ou ½ xícara de abacate

Cebolinha — a gosto

Suco de um ou dois limões, a gosto

Algumas folhas de hortelã ou coentro, ou salsinha, ou manjericão, a gosto

Sal marinho ou shoyu

Uma cebola media ou um dente de alho, opcional

Batemos tudo junto no processador ou no liquidificador, com um pouco de Rejuvelac ou água.

Patê Tropical

1 xícara de broto de amendoim

1 xícara de gergelim deixado de molho

1 mandioquinha pequena

1 inhame pequeno

2 ou 3 cebolinhas verdes

1 dente de alho

Suco de limão – a gosto

Sal marinho

Azeite

Ervas finas

Batemos tudo no processador.

Patê Mediterrâneo

1 xícara de sementes de girassol sem casca deixadas de molho

½ xícara de trigo germinado

½ xícara de centeio germinado

½ pimentão vermelho

1 quiabo pequeno

1 talo de salsa

2 ou 3 cebolinhas verdes

Um punhado de azeitonas verdes (retirar os caroços)

3 tomates secos

1 colher de chá de tomilho

Vinagre de maçã a gosto

Batemos tudo junto no processador.

Saladas

Salada de berinjela com brotos

1 berinjela média
1 xícara de brotos de feijão (tipo japonês)
Shoyu - a gosto
Suco de 1 ou 2 limões - a gosto
1 colher pequena de gengibre ralado
1 colher de semente de coentro.
Cortamos a berinjela em tiras bem finas, com 3 a 4 cm de comprimento. Acrescentamos o shoyu e o limão e apertamos com o punho fechado para reduzir o volume. Adicionamos o gengibre, as sementes de coentro e os brotos de feijão. Deixamos repousar por algumas horas.

Salada de chuchu cru – ou gilô

1 chuchu
Sal marinho ou shoyu
Suco de 1 ou 2 limões
Semente de girassol sem casca
1 colher de sopa de azeite de oliva
Descascamos o chuchu e cortar - com fatiador – em fatias quanto mais finas possíveis. Acrescentamos o suco de limão, o sal e as sementes de girassol e deixamos repousar durante 2 ou 3 horas. Antes de servir acrescentamos o azeite.

Salada de couve- flor crua ao curry, com nozes

Couve-flor bem fresca e firme
Iogurte natural
Sal marinho e/ou shoyu
Curry indiano
Nozes – ou caju – ou macadamias
1 manga (ou pêsego ou damasco seco)
Azeite de oliva
Ralamos a couve-flor crua — ou cortamos finamente com uma faca muito afiada ou fatiador. Acrescentamos as nozes picadas bem finas, a manga cortada em quadradinhos e os outros ingredientes ao gosto. Deixamos repousar durante 2 ou 3 horas na geladeira,. Servimos com agrião.

Salada de pepino com iogurte e hortelã

Pepino
Iogurte natural
Hortelã
Sal marinho ou shoyu
Azeite de oliva
Lavamos bem o pepino e ralamos com toda a casca, se for japonês,.Retiramos um pouco da casca se for outro tipo de pepino. Acrescentamos o sal e o azeite a gosto, o iogurte e a hortelã bem picadinha. Deixamos repousar na geladeira durante 1 ou 2 horas. Quem

gostar pode acrescentar alho espremido.

Salada do mediterrâneo

Tomate

Pepino

Pimentão amarelo e vermelho

Sal marinho

Azeite

Talos de salsa

Cebola, (de preferência roxa)

Azeitonas pretas ou alcaparras

Manjeriço, mangerona, orégano, tomilho — de preferência frescos

Cortamos todos os ingredientes em pedaços e acrescentamos os condimentos.

Salada oriental

Abóbora kambotiã

Cebolinha verde

Gengibre

Iogurte

Curry

Azeite

Sal marinho e / ou shoyu

Ralamos a abóbora e o gengibre; cortamos a cebolinha bem fina.

Misturamos todos os ingredientes.

TODOS OS DIAS, PRECISAMOS COMER UMA SALADA DE FOLHAS VERDES



Devem ser pelo menos 3 tipos diferentes, é muito importante variar os sabores e comer também um pouco das mais fortes ou amargas. Quando são misturadas com outras mais doces, fica mais fácil. Lavamos bem, cortamos em pedaços (melhor se com as mãos em lugar de faca) agrião, folhas de beterraba, alface, almeirão, couve manteiga, escarola, rúcula, etc. Podemos acrescentar salsinha, coentro, manjericão, hortelã, etc.

CADA DIA, escolhemos alguns dos seguintes ingredientes crus para completar a salada (a melhor maneira de escolher é pela cor):

Ralados: abóbora, abobrinha, batata doce, beterraba, cará, cenoura, inhame, mandioquinha, nabo, pepino, rabanete, etc.

Cor tados finos: abobrinha italiana, brócoli, cebolinha, cenoura, couveflor, erva doce, milho verde, nabo, pepino, pimentão, rabanete, salsão, etc.

Cortados em pedaços maiores: pepino, pimentão, tomate, etc.

COMO PREPARAR AS SEMENTES PARA GERMINAÇÃO

INGREDIENTES E UTENSÍLIOS

- **trigo** (de preferência trigo biológico), grãos de trigo
- Um **prato (que irá servir como germinário)**



PREPARAÇÃO

- Coloque 2 colheres de sopa de trigo no germinário, separando bem os grãos no prato (ver foto à esquerda).
 - Coloque água no prato e aguarde até que a água esco. O objetivo é umidificar o germinário e o trigo.
 - Coloque o germinário e o trigo que estiver sobre a luz.
 - No dia seguinte recolque água sobre o prato e espere até que ela esco.
 - Dois ou três dias após o início da operação, assim que surgirem pequenos pontos brancos no trigo, este poderá ser consumido. É possível também esperar até que os germes estejam maiores.
- Para interromper o crescimento, coloque os germes em uma caixa no freezer.
- Após alguns dias, quando o gérmen estiver muito grande ele não estará mais tão bom.

Tratamento com alimentos crus



Antes que me desse conta da importância dos alimentos crus, minha atitude era exatamente a mesma de outros médicos — tratava dos sintomas da doença, sem pensar na prevenção. No futuro, encontrar meios de prevenção, muito mais do que fazemos hoje, deveria ser dever da profissão médica ao invés de tentar curar quando já é tarde.

Adotei uma alimentação exclusivamente crua porque fiquei gravemente doente. Tive câncer da mama. A doença, é claro, havia sido precedida de má nutrição e maus hábitos durante doze anos de formação hospitalar.

Inicialmente, descobri um pequeno nódulo no seio direito. Cansada e sem ânimo, não prestei muita atenção ao nódulo até cinco semanas mais tarde. Descobri que estava do tamanho de um ovo de galinha. Havia crescido aderindo à pele — um sinal característico do câncer. Como médica, estava suficientemente bem informada para não querer me submeter ao tratamento geralmente usado nesses casos. Lembrei, então, de passar para uma alimentação 100% vegetariana crua.

Parti em busca da natureza. Vivi durante algum tempo em uma pequena ilha. Tomava banhos de sol durante várias horas por dia, dormia em uma barraca e tomava banhos de mar. Alimentei-me exclusivamente de frutas e hortaliças cruas. Mais tarde, introduzi esse hábito de vida no sanatório Humlegaarden.

Após dois meses, comecei a melhorar. O nódulo foi regredindo e minhas forças voltaram. Aparentemente, estava curada e me sentia muito bem.

Após um ano de boa saúde — persuadida pelo Dr. Hindhede — tentei voltar, a título de experiência, a uma alimentação vegetariana que incluía 50% de alimentos vegetais cozidos. Não deu outra. Após alguns meses, comecei a sentir uma dor aguda no seio onde o tumor havia aderido à pele. A dor aumentou e percebi que o câncer estava crescendo novamente. O câncer voltara devido aos alimentos cozidos. Mais uma vez, voltei à alimentação crua. A dor diminuiu rapidamente e eu me senti menos cansada.

Como médica, achei que deveria usar a experiência adquirida para ajudar outras pessoas doentes. Sob minha iniciativa, foi criada uma sociedade anônima que comprou a propriedade Humlegaarden. Bem adequada ao meu propósito, ela foi adaptada como sanatório onde todos os doentes e funcionários seguiam somente a alimentação crua.

Alimentos crus são vivos Por que será que a alimentação 100% crua exerce um efeito tão benéfico para as pessoas que a adotam?

Em primeiro lugar, isso ocorre porque o alimento cru é um alimento vivo, tal como nos oferece a Natureza. É somente a planta, com suas finas folhas verdes abertas, que consegue absorver a luz solar e transformá-la em raízes, tubérculos, frutas e sementes. Por isso, tanto homens como animais usam as plantas para proporcionar energia solar ao seu organismo.

Chamo os alimentos crus de alimentos vivos, ao contrário dos alimentos cozidos que considero alimentos mortos. Devemos cuidar para que os alimentos não conttenham substâncias que contrariam a química do organismo, para que os resíduos não fiquem retidos por muito tempo e apodreçam no intestino grosso. Portanto, o melhor alimento é totalmente natural — não passou por nenhum tipo de processamento. É preciso acrescentar, o alimento vivo é muito mais fácil de digerir.

Os alimentos crus ajudam e fortalecem o organismo de todas as maneiras porque contêm enzimas, elementos vivos básicos e vitaminas que se combinam de forma natural, dissolvendo e eliminando as toxinas. Toda pessoa sensata percebe que nossa alimentação atual é muito destrutiva. É a causa mais comum e mais grave das doenças físicas e psicológicas e da degeneração constitucional do organismo. Precisamos buscar hábitos de vida e uma alimentação mais saudáveis, se queremos viver melhor agora e no futuro. Não podemos nos contentar fazendo concessões quando a vida e a saúde estão em jogo. Precisamos adotar a única solução correta — uma alimentação 100% crua.

As frutas secas não são tão boas quanto as frescas. Na primavera de 1946, recebemos algumas frutas secas (uvas-passa, tâmaras, ameixas e figos). Pensei que não faria mal incluí-las na minha alimentação, mas estava errada. Essas frutas haviam sido tratadas com produtos químicos a fim de preservá-las e dar-lhes melhor aspecto. Depois de consumi-las durante três ou quatro meses, comecei, de repente, a sentir dores violentas no tecido da mama e descobri um pequeno nódulo no seio direito no exato lugar do câncer anterior. Voltei a comer apenas alimentos frescos e crus e o nódulo desapareceu.

Os alimentos frescos crus contêm o máximo valor nutritivo, não podendo ser aumentado nem melhorado. Esquentar, secar, armazenar, fermentar e conservar reduz e destrói o valor. As hortaliças cozidas têm pouco sabor; é preciso fazer alguma coisa para torná-las saborosas. Misturamos vários alimentos, acrescentamos sal, açúcar, condimentos e manteiga. Também removemos o germe e o farelo do trigo, polimos o arroz, refinamos o açúcar, descascamos as frutas e as batatas e raspamos as cenouras. Carnes, peixes, ovos e queijos fornecem um grande excesso de proteína animal.

Bebidas à base de café, cacau e chá preto contêm estimulantes tóxicos. Além disso, conservamos alimentos com produtos químicos — ácido benzóico, ácido salicílico, salitre, ácido bórico e ácido sulfúrico — para que não deteriorem e tenham boa aparência. Também o uso de medicamentos

está aumentando cada vez mais. Tomamos calmantes, soníferos, sedativos e laxantes — todos eles produtos tóxicos estranhos ao organismo.

Resultado da alimentação viva

Vamos abordar por um instante a maneira como essa alimentação age sobre diversas doenças. A ação depende da idade do doente, da intoxicação, do enfraquecimento e da deterioração de sua constituição devido a uma alimentação nociva e maus hábitos.

De forma geral, haverá um efeito curativo sobre quase todas as doenças — quer sejam adquiridas durante nossa vida ou devidas a predisposições hereditárias — se o organismo estiver razoavelmente bem e conseguir se beneficiar de uma alimentação exclusivamente crua.

Percebi, também, que os doentes que se submetem totalmente à alimentação crua perdem, aos poucos, a vontade de fumar.

Quanto mais cedo adotarmos uma alimentação vegetariana crua, mais cedo seus benefícios se farão sentir. As mulheres que adotam uma alimentação crua durante a gravidez, sentem-se melhor. O parto é rápido e quase sem dor; o bebê sadio, forte e ágil, coopera. Os alimentos crus produzem leite bom e abundante, durante todo o primeiro ano, se a mãe continuar comendo cru. Após poucos meses, ela pode começar a dar para o bebê um complemento de frutas e hortaliças raladas na quantidade que pede. Entretanto, nunca deve dar frutas e hortaliças ao mesmo tempo — sempre separadamente.

Mesmo a criança que ainda não nasceu pode ser prejudicada pela má alimentação da mãe, porque é nutrida pelo seu sangue enfraquecido. Assim, existem condições que favorecem a doença e o nenê já nasce fraco. Após o parto, sua saúde deteriora, principalmente quando o leite materno é de qualidade e quantidade insuficientes. Dessa forma, no mundo civilizado, as crianças nascem fracas — algumas mais, outras menos — e a humanidade entra em estado de degeneração.

.E quanto aos idosos ou aos doentes que adotaram essa alimentação tarde demais? O que podem esperar? Todos podem se beneficiar da alimentação vegetariana crua.

As pessoas precisam ser pacientes, mostrar energia e estar muito motivadas. Precisam, também, descansar bastante, principalmente no início. Os primeiros dias podem ser sofridos até que estejam acostumados com essa alimentação e hábitos de vida diferentes. Logo, porém, sentirão uma melhora. O intestino funcionará regularmente, o que para muitos é um grande estímulo.

A alimentação crua exerce seu efeito benéfico sobre todas as formas de reumatismo e artrite reumática, quando essas doenças ainda não atingiram um estado muito avançado. Constatamos o efeito benéfico sobre as doenças causadas por excesso de ácido úrico, sobre a psoríase, enxaqueca, pedras na vesícula, rins e bexiga. Quase todas as doenças da pele são curadas com bastante rapidez. Queda de cabelo, seborréia e caspa desaparecem. As infecções melhoram ou são curadas.

A alimentação totalmente crua também pode beneficiar casos de câncer e de patologias em estágio terminal. Pode aliviar a dor e prolongar a vida. Quando o câncer é tratado a tempo, é possível obter uma remissão durante muitos anos. O tratamento com alimentos crus precisa ter início assim que o câncer é detectado e precisa ser seguido 100%.

Seria muito importante que os médicos adquirissem mais conhecimento nesse campo. Médicos dinamarqueses e estrangeiros ficaram por algum tempo em Humlegaarden e puseram sua experiência em prática com seus clientes.

A alimentação viva na prática

Para concluir, algumas palavras sobre as condições práticas e o uso diário de alimentos crus. É indispensável que os alimentos sejam orgânicos. Por isso sentimos a necessidade de introduzir uma horta orgânica. Da mesma forma, o solo, muito adubado com adubo químico, corre o risco de se tornar tão doente quanto o homem — com excesso de acidez, superalimentado, dele brotam plantas doentes, inadequadas para o consumo humano.

Cerca de mil doentes passam por Humlegaarden a cada ano. Tanto os doentes como os funcionários vivem exclusivamente de alimentos não cozidos e, de acordo com nossa experiência, uma dieta de transição não é necessária.

A alimentação varia de acordo com as estações do ano e consiste de três refeições diárias. Fazemos uma refeição de frutas pela manhã e à noite e uma refeição de hortaliças ao meio-dia. Nunca misturamos frutas e hortaliças.

Se o estado dos doentes permitir, os alimentos crus são servidos inteiros; se não, são ralados justo antes da refeição. Uma vez ralados ou cortados em pequenos pedaços, os alimentos perdem seu teor de vitaminas. Os alimentos precisam ser cuidadosamente mastigados, de preferência até que se tornem uma papa. Mesmo aqueles que forem ralados devem ser bem ensalivados.

Os oleaginosos fornecem um bom complemento. A refeição vegetal consiste de folhas verdes, raízes e tubérculos. Todas as frutas são ingeridas com casca. No caso de doenças como gastrite, úlcera gástrica, é preciso tomar cuidado no início.

Se a alimentação crua for associada a hábitos de vida saudáveis, muita coisa vai melhorar. As doenças, pouco a pouco, serão prevenidas. A obesidade se tornará uma raridade.

A vida será alegre para as pessoas saudáveis

O trabalho doméstico vai se reduzir pela metade — e as horas de lazer adicionais serão uma fonte de alegria para todos. Veremos mais pessoas com o corpo esbelto, o porte ereto, o andar flexível, a pele fresca, os dentes brancos e fortes, e os cabelos vigorosos. Com o corpo saudável, nossos pensamentos negativos se transformarão em pensamentos positivos e contribuirão para o grande progresso cultural que o mundo aguarda ansiosamente. Só então valerá a pena viver!

Dra. Kirstine Nolfi, famosa médica dinamarquesa, falecida aos 66 anos em 1967, descreveu suas experiências com os alimentos vivos em uma pequena brochura traduzida para várias línguas e está disponível em português na TAPS - site: www.taps.org.br

Rua Purpurina, 307 - Vila Madalena - São Paulo - SP - Brasil - CEP: 05435-030
Fones: +55 (11) 3815 9385 / 3586-1199 - E-mail: ahau@ahau.org
tecnologia por Taoweb Soluções em Internet - TYPO3

"Saúde e Nutrição para o Século 21"

Os tópicos desta amostra não estão em seqüência no livro

Transcrevo aqui, textualmente, a parte derradeira de um dos excelentes artigos do médico Dr. José de Felipe Junior, da Sociedade Brasileira de Medicina Complementar:

"É realmente muito constrangedor para nós, clínicos, receber pacientes com câncer sendo tratados nos melhores hospitais do País e pelos melhores especialistas, onde nada se faz quanto à nutrição e muito menos se pesquisa a existência da tão estudada hiperinsulinemia. Nós médicos precisamos raciocinar com nossos próprios neurônios e com muita desconfiança da literatura médica atual porque: no tempo de Sócrates o ambiente intelectual helênico era perturbado pela presença dos sofistas. No tempo atual o ambiente intelectual da medicina é perturbado pelos trabalhos com conflito de interesse, pagos pela indústria farmacêutica."

DR. DEAN ORNISH

Nos EUA o Dr. Dean Ornish, também pesquisador na Califórnia e médico de Bill Clinton, propugna que uma dieta totalmente vegetariana, ou seja, vegana, sem carnes vermelhas nem peixes nem frango, pode reverter lesões cardíacas, coronarianas, e consegue desobstruir artérias. E o mais importante é que ele provou isso, numa pesquisa famosa, mencionada em tópico anterior deste livro.

O Dr. Ornish também recomenda exercícios leves e garante que a oração, a meditação, e o carinho, o amor, a gratidão, enfim, os sentimentos agradáveis e benfazejos, são muito salutares não só em caso de cardiopatias mas de câncer e de todas as doenças, já que o indivíduo se torna mais imune e resistente aos males. Veja, mais à frente, uma breve referência a alguns casos de "desenganados", que ficaram bons, há vários anos.

NUTRIÇÃO VEGETARIANA

Se alguém tem câncer, de qualquer tipo, e pára de ingerir todos os produtos e subprodutos de origem animal, nota-se uma melhora muito rápida, quase imediata. Mas isso não basta. Como pode ser vislumbrado no caso da médica Dra. Kirstine Nolfi e Dra. Johanna Brandt, ambas curadas de câncer por regimes naturais, deve-se ingerir apenas nutrientes vegetais, mas além disso eles devem ser crus...

MÉDICA ALERTA CONTRA CIRURGIAS, RADIOTERAPIA E QUIMIOTERAPIA

Uma ilustre médica, a Dra. Johanna Brandt, cujo próprio caso já foi comentado, e que foi condecorada com a Ordem do Mérito pela American School of Naturopathy curou muitos pacientes de câncer com o tratamento pelas uvas e simultaneamente meios naturais de desintoxicar o organismo. Mas a maioria dos pacientes já lhe chegou às mãos depois de serem tratados por cirurgias, quimioterapia e radioterapia e esses dificilmente foram curados...(continua no livro)

"Em condições propícias, pacientes com câncer bem avançado foram curados por nós, quando ainda não haviam sido operados pelo cirurgião. Porém, nos casos em que além da ação maligna e

devastadora do câncer, os tecidos foram seccionados e ocorreu uma interrupção permanente na circulação do sangue e na corrente nervosa, quando se removeram órgãos e glândulas ou houve amputação de membros, quando o sangue foi envenenado por meio de injeções, quando a radioterapia destruiu os tecidos, quando, para resumir, os enfermos recorrem a nós em tal condição, enfatizo que o tratamento pelas uvas já não os poderá salvar.”

ESTUDOS CITADOS PELO DR. SIDNEY FEDERMANN

O câncer de mama, na Itália, acometia muito mais as mulheres que ingeriam uma quantidade maior de carne, leite, queijo e manteiga. (Fonte: "Calorie-providing nutrients and risk of breast cancer" - P. Toniolo et al - Journal of the National Cancer Institute - 1985: pág. 81:278.)

No Japão, mulheres mais abastadas depois que começaram a comer carne diariamente foram acometidas de câncer nove vezes mais em relação às que dificilmente ou nunca se alimentavam de carne.

(Fonte: "Epidemiology of breast cancer with special reference to the role of diet" - T. Hirayama - Preventive Medicine, 1978 - 7: 173-95.)

A quimioterapia e a radioterapia não elevam a sobrevivência de pacientes depois de cirurgia de ressecção de adenocarcinoma de cólon, próstata, mama, útero, pulmão, bexiga, rins e pâncreas, segundo pesquisa publicada em 1985 pelo National Cancer Institute. O cirurgião-chefe dessa instituição, Dr. Steven A. Rosenberg, depois de realizar a ressecção de um câncer (adenocarcinoma de cólon) no ex-presidente Ronald Reagan prescreveu-lhe, em 1985, em substituição à quimioterapia, uma dieta de cereais integrais, verduras, legumes, leguminosas, sementes, frutas e derivados de soja. 13 anos depois, Reagan não apresentava sinais do câncer. (Fonte: "Combined-Modality Therapy of Cancer" - Steven A. Rosenberg - New England Journal of Medicine - 1985 - 7 - 312: 1512-1514.)

VITAMINA B-17 OU LAETRILE

O Dr. Hans Nieper, Diretor de Serviços Médicos do Hospital Silbersee, em Hanover, Alemanha, não é qualquer médico, pois foi incluído na lista de "Quem é Quem na Ciência Mundial, e era então o Diretor da Sociedade Alemã de Tratamento do Tumor. Por ocasião de uma das suas viagens aos EUA, em 1972, ele proclamou: "...após mais de 20 anos de trabalho especializado descobri que as nitrilosidas, na forma da vitamina B-17, são o melhor tratamento ou meio preventivo que se conhece contra o câncer. Na minha opinião é a única possibilidade que temos para controlar o câncer."

Nos EUA as autoridades e os órgãos competentes proibiram todos os tratamentos alternativos de câncer, mesmo havendo provas e comprovações de que sejam superiores, mais baratos, mais indolores em relação às oficializadas quimioterapia, radioterapia e cirurgias. Muitos médicos competentes e famosos, enfermeiros e terapeutas naturais, enfim quem ousou desafiar essa ditadura, foram processados, cassados ou presos, não sob a acusação de terem matado pacientes porém por os terem curado por meios naturais.

Dezenas de médicos ilustres tiveram de se estabelecer no México ou em outros países, para não serem encarcerados. No início de 1974 a Comissão Médica do Estado da Califórnia acusou formalmente o Dr. Stewart M. Jones, por ter utilizado laetrile para tratar pacientes de câncer.

Posteriormente se soube que um dos membros dessa comissão acusadora, o Dr. Julius Levine, empregava laetrile contra o seu próprio câncer. Quando o fato foi juntado aos autos ele preferiu renunciar e em seguida apoiou o acusado Dr. Jones...(continua no livro)

O Excesso de Proteínas Prejudica a Nossa Saúde

Um dos grandes preconceitos de nossa época é a obsessão pelas proteínas. É importante esclarecer que praticamente todos os alimentos naturais contêm proteínas, sendo quase impossível uma deficiência protéica; é preciso chegar a casos extremos de desnutrição para que isto aconteça. Por outro lado, a necessidade de proteínas para o organismo é muito inferior àquela propagandeada com claras finalidades comerciais.

Na composição do leite materno as proteínas representam somente entre o 2 e o 6%. Pode-se dizer que, tão importantes como as proteínas, e até talvez mais, são as vitaminas, os minerais, as enzimas e os oligo-elementos que, para ser energeticamente ativos precisam ser de proveniência natural. É interessante observar que os minerais e as vitaminas de mais fácil absorção são aqueles de origem vegetal. Vitaminas e minerais sintetizados em laboratórios, em cápsula ou adicionados aos alimentos, não são completamente metabolizados pelo nosso organismo e resultam numa carga maior de trabalho de eliminação. O ferro adicionado, por exemplo, aos achocolatados traz muitas vezes como efeito colateral intestino preso e raramente consegue melhorar quadros de anemia.

Voltando ao tema das proteínas, outro aspecto chave é que nosso corpo é perfeitamente capaz de produzi-las na medida necessária, sempre que lhe sejam fornecidos os materiais básicos, os aminoácidos, os quais são encontrados em forma facilmente metabolizável em vegetais e grãos, especialmente na etapa de germinação. Os aminoácidos são 22, 12 são sintetizados diretamente no nosso organismo, 8, chamados essenciais, precisamos obtê-los a través dos alimentos. Todos os oito aminoácidos essenciais se encontram nos alimentos de origem vegetal não processados. Mais ainda, quando o corpo recebe os aminoácidos essenciais diretamente, como no caso de vegetais e brotos, está dispensado do trabalho de decompor as proteínas complexas em aminoácidos.

A eliminação das proteínas em excesso (especialmente se de origem animal) sobrecarrega fígado e rins estressando-o. Este processo de eliminação precisa de grandes quantidades de cálcio provocando perda óssea e cálculos renais devido à grande concentração de cálcio na urina. Outro produto que facilita a perda do cálcio ósseo é o açúcar refinado que o corpo aciona para neutralizar a hiperglicemia repentina que este provoca.

Observa-se também, durante o processo da germinação, uma potencialização dos valores nutritivos e da energia vital da semente. Isto é fácil de entender se pensarmos que a semente, antes de brotar, contém - em estado latente - toda a informação necessária para o crescimento da planta completa. Quando germina, este potencial todo entra em movimento numa explosão energética comparável à do Big Bang de que falam os astrofísicos contemporâneos. Esta é a contribuição inestimável que nos dão as sementes germinadas, sempre que forem ingeridas no seu estado natural - cru - que resulta em importantes depósitos de energia vital a favor de nossa "reserva bancária".

Os Resultados de uma Vida Inteira de Hábitos Alimentares Errados são os Problemas de Saúde que afetam a Maioria das Pessoas

A Convivência com o Biochip

Grupo Aberto de Estudo, Pesquisa e Desenho com Modelos Vivos

LILD –Laboratório de Investigação em Living Design

Departamento de Artes e Design Puc Rio

Organizadora: Ana Branco anabranc@rdc.puc-rio.br

<http://wwwusers.rdc.puc-rio.br/anabranc>

Biochip é um grupo aberto de estudo, pesquisa e desenho, que investiga as cores e a recuperação das informações presentes nos modelos vivos: hortaliças, sementes e frutos. A pesquisa Biochip encontra ressonância e analogia com a prática da Agricultura Ecológica em relação à Terra. Na agricultura convencional, quando uma lagarta come uma planta, ataca-se a lagarta para se defender a planta. Na prática ecológica, ao invés de se agir diretamente na planta, o que é trabalhado é a Terra, o ecossistema, a base onde a planta busca seus nutrientes. Quando o solo também está vivo, a planta pode buscar seus nutrientes com um mínimo de esforço, absorvendo nutrientes, já decompostos pelo metabolismo da Terra.

Para recuperar a vida de um solo ácido, é necessário alcalinizá-lo. Isso é feito com o plantio de sementes e hidratação para que haja biogênese (geração de vida) e revitalização.

A diversidade das sementes não somente colabora com a alcalinização como amplia as possibilidades de trocas.

Da mesma maneira, nosso corpo pode ser considerado um latifúndio, alcalinizado e reconectado através da revitalização e da recepção de informações que se ampliam diante da biodiversidade da vida, quando ingerimos alimentos vivos.

As sementes, hortaliças e frutos crus, como são encontrados na natureza, são concentrados vivos de informações armazenadas - "biochip".

Reconhecendo que essas informações podem ser decodificadas a partir do contato direto com os modelos vivos e que as cores geradas pela vida da Terra recuperam no nosso corpo informações matrísticas, isto é, relacionadas diretamente com a nossa origem enquanto mamíferos, foi organizada a proposta do Biochip que busca uma revitalização da relação humana com a natureza viva.

Aos participantes da pesquisa são propostas experiências estéticas com esses modelos, a partir de investigações relacionadas com a forma, cor e sabor, que culminam na produção e ingestão de desenhos vivos.

Os materiais para o Desenho de Investigação podem ser rabanetes, cenouras, beterrabas, brócolis, quiabos, couve, tomates, etc . Os alimentos vivos, considerados como pigmentos para as composições, são coletados em hortas de cultivo orgânico onde acontecem as atividades do Biochip.

Cada participante recebe a indicação inicial de buscar as cores atraentes ao olhar, aromas e sabores interessantes ao paladar. A hortaliça recém-colhida está no máximo de sua vitalidade: as cores, sabores e informações são, ainda, originais.

Durante a colheita e o processamento, o participante tem seus sensores corporais ativados pelo contato com a terra e pelo ecossistema gerado por esse novo ambiente. Com isso, o organismo humano vai se preparando para receber o alimento.

Cada participante, a partir do contato com a terra , com os modelos vivos e com os processos de coleta, lavagem e investigação das possibilidades formais que cada modelo desperta, organiza composições individuais com a matéria viva sobre suportes planos. Durante o Desenho de Investigação, o participante segue os vestígios das modificações geradas pela ação do corte, do tempo, do desencadear do processo de germinação, da mudança de temperatura, fermentação, desidratação, entre outras técnicas.É importante que, ao desenhar, sejam examinadas com atenção as maneiras como a cor e o sabor podem ser modificados pela forma e as surpresas geradas durante o processo.

A soma dos desenhos individuais compõem um desenho maior, coletivo, sob a forma de mandala. Este é um desenho que aponta para o centro, usado como instrumento para evidenciar uma ordenação existente porém ainda desconhecida, tendo efeito reorganizador, tanto individual como coletivamente. Os processos e as descobertas são comentados, os sabores experimentados, as surpresas, as soluções geradas pelo corte e as novidades são incorporadas. Os participantes, então, oferecem seus desenhos e estes são saboreados.

A investigação através do desenho com modelos vivos proporciona uma experiência não somente para o nosso próprio universo afetivo visual , como também para o nosso próprio universo afetivo saboroso, impresso culturalmente tanto em nossos olhos como em nossa boca., conforme nos ensina H.Maturana. Reconhece-se a relação entre saber e sabor, palavras que têm a mesma origem.A revitalização das sementes é um aprendizado básico fundamental de recuperação do humano, substituindo-se um caminho de desconexão que carrega metáforas de guerra, ataque, defesa e amortecimento por uma atitude que prioriza a geração de vida como meio de aquisição de conhecimento.

Propomos que as sementes sejam revitalizadas para que seu potencial seja expandido e a espécie humana recorde que o processo criativo é natural no ser vivo. Para promover a dinâmica desejada a essa aprendizagem foi construído os Laboratórios Itinerantes de Pesquisa do Aprendizado com Modelos Vivos 1 e 2. Constituídos por estruturas auto-tensionada de bambu e tecido, sem fundações, com um mínimo de obstáculos entre o interior e o exterior com a intenção de promover a liberdade e a permeabilidade com o entorno.

Quando instalada, a estrutura sinaliza no ambiente a presença de grupos em atividade, além de circunscrever o espaço da ação, enfatizando o resultado do desenho coletivo. A organicidade e a leveza do material com o qual a estrutura foi construída indicam a atitude necessária para a atividade, liberando comportamentos e expectativas. Os apoios e assentos estimulam uma postura

leve e movimentação ativa do corpo, além de apontarem para a dinâmica da conexão do homem com a terra. Esses Laboratórios foram projetados para poder ser instalado em diferentes locais, que possuem saberes e sabores característicos, incorporando as variações do novo ambiente. O sistema construtivo utilizado baseou-se na metodologia de auto-construção e dá continuidade a uma linha de outros objetos em experimentação no campus da PUC Rio.

O Laboratório Itinerante possibilita que a escola vá até onde o conhecimento se encontra, sublinhando e legitimando o saber local e lembrando que a informação existe além das fronteiras formais de aquisição de conhecimento. O Biochip faz parte das atividades desenvolvidas no LILD – Laboratório de Investigação em Living Design do Departamento de Artes e Design da PUC-Rio.

Nesse espaço são estimuladas metodologias e técnicas envolvidas no processamento com materiais vivos, aqueles que são encontrados na natureza, prontos para o uso, tais como bambu, argilas e sementes. A proposta do Biochip é consequência das observações e estudos feitos durante as aulas da disciplina Convivências Multidisciplinares do Departamento de Artes e Design e de experimentos com a comunidade na Bio-Oficina sem vestígios, no LILD. Nesses grupos são discutidas questões de forma e forma, como a variação da forma determina a alteração do sabor, a recuperação de informações através do contato direto com materiais capazes de estabelecer “pontes orgânicas”, questões de rompimento da informação a partir da perda da água molecular, desnaturação e eternização da forma e suas consequências no indivíduo e na sociedade.

As idéias expostas se orientaram em conhecimentos gerados por estudiosos como: Norman Emersom, Lyall Watson, Rupert Sheldrake, Ann Wigmore, Nise da Silveira, Humberto Maturana, Lutzemberger, Nasser, entre outros.



ELABORADO PELO SITE

WWW.CURAEASCENSAO.COM.BR