

## **O ESTILO DE VIDA E A ALIMENTAÇÃO COMO GERADORES DE DOENÇA OU DE SAÚDE - ALERTA E RECOMENDAÇÕES<sup>1</sup>**

**Do Livro Os caminhos da Saúde – integração mente e corpo (M.L. Pelizzoli – org.)**  
Ed. Vozes, 2011.

Neste alerta, estamos compartilhando com você alguns cuidados básicos com a alimentação e a saúde contemporânea, as quais estão ligadas direta ou indiretamente ao aumento assustador de doenças e mortes prematuras<sup>2</sup>. Além do fumo e do álcool - drogas já amplamente pesquisadas em seus males infindáveis para a saúde mental e física, social e ambiental, além deles, há uma gama de outros produtos que estão difundidos e apoiados pelas indústrias, comércio e mídia, os quais lucram com a doença. Tais produtos são mantidos no mercado a um alto custo social e econômico, poderes escusos, poder político, à revelia da saúde integral da população e do ambiente. Neste sentido, as terapêuticas naturais e complementares têm alguns pontos quase consensuais sobre o que deve ser evitado e o que deve ser preferido. Entre eles, apenas citaremos alguns para que o leitor saiba o que está cada vez mais sendo desmascarado e posto em questão. Ao final deste capítulo, você encontrará endereços de *internet* que contêm informações mais precisas sobre esse assunto.

### **O que você deve necessariamente evitar ingerir**

**Açúcar branco** (Use mel ou melaço)

**Adoçantes:** Aspartame, acesulfame, sacarina, ciclamato, sorbitol (Use stévia natural ou frutose)

**Aditivos químicos alimentares** (evite ao máximo, fuja deles ao máximo lendo as embalagens e buscando informações)<sup>3</sup>

**Alimentos cozidos/gordurosos** (prefira as gorduras vegetais de castanhas, côco, dendê, abacate etc. Use pelo menos 50 % de sua alimentação CRUA !)

**Carnes vermelhas e frango** (use proteínas vegetais, ovos “caipira” ou peixe do mar)

**Doces e salgados empacotados** (São cada vez mais quimificados, artificiais. Use frutas e doces naturais em variedade)

**Farinha refinada e arroz branco** (Use sempre integral. Bem melhor: use grãos germinados em preparados crus)

**Leite e queijos.** (Os leites UHT são os piores, processados e precários. Prefira leite da terra<sup>4</sup>, de soja, kefir e tofú)

**Margarinas** (verdadeira bomba química, com uso gordura *trans* e também transgênicos)

**Plásticos e alumínio** – Evite ao máximo seu uso junto aos alimentos. Micro-ondas, raspar fundos de potes, potes com alimentos congelados (quanto a isso veja o sítio da

---

<sup>1</sup> Compilado por M.L. Pelizzoli com assessoria de médicos pesquisadores: Júlio Barreto Lins e Alberto Peribañez.

<sup>2</sup> Saiba o leitor que estamos vivendo uma epidemia de doenças pelo mundo devido ao estilo de vida atual. Nos EUA, como referência, são 1,3 milhões de casos de câncer e 500 mil óbitos por ano! cf. <http://www.preventcancer.com/> Uma em cada 3 pessoas nos EUA terá câncer !  
<http://www.healthy-communications.com> Neste artigo e nos materiais que indicaremos você saberá o porquê.

<sup>3</sup> Nos sítios de internet, ao final, você encontrará uma lista com mais de 500 aditivos químicos danosos à saúde! Cf. tb. <http://www.healthy-communications.com/epstein'spage.html>

<sup>4</sup> Leite da terra ou vegetal, suco verde, suco de luz, é altamente nutritivo e curativo, feito em casa com verduras, brotos e frutas. Veja os sítios de internet e livros citados, entre eles, “Lugar de médico é na cozinha”, de Alberto P. Gonzales.

internet: [www.nossofuturoroubado.com.br](http://www.nossofuturoroubado.com.br)). Os efeitos dos plásticos são um caso de saúde pública e ambiental sério.

**Refrigerantes:** use suco natural feito na hora. Misture sucos com água gaseificada.

**Inseticidas:** use substitutos naturais, ecológicos ou proteções criativas.

**Produtos de higiene e limpeza:** use os que contiverem menos aditivos químicos, os fitoterápicos, tradicionais, o mais natural possível.

### **Quem é o grande médico ?**

*Medicare*, lembra meditar, meditar sobre o que fazemos com nosso corpo, nossa mente, nossas relações, enfim, nossa vida. Agindo assim, entramos no âmbito do cuidar e da vitalidade. Cura, em nossa língua, também serve para dizer “à cura de...”, ou seja, aos cuidados de alguém. *Hospital*, vem da mesma raiz de onde vem hospedar, e hotel; daí a bela palavra “hospitalidade”. É acolher alguém à sua cura, aos seus cuidados. Definitivamente, não há melhor médico e hospital do que nossa própria condução de vida, nosso próprio cuidado, o *cuidado de si*, que na verdade envolve o cuidado mútuo, os outros e certamente o ambiente natural/artificial onde vivo. Neste sentido, aqui vão pontos básicos para esse cuidado, de caráter geral e praticamente consagrado em saúde, pelos quais poderemos depender bem menos de médicos e hospitais convencionais - na grande maioria dentro do modelo que questionamos nesta obra. Isso é compilado a partir do contato com modelos de sabedoria milenares, cotejados com saberes científicos contemporâneos.

Não entraremos aqui na gama de possibilidades das medicinas não-convencionais, visto que são identificadas hoje mais de 150 terapias alternativas em uso, e dentre elas citamos algumas mais conhecidas:

### **MEDICINAS “NATURAIS”de referência**

ACUPUNTURA, ANÁLISE TRANSACIONAL, AROMA-TERAPIA, ARGILOTERAPIA, ARTE-TERAPIA, AYURVEDA (medicina indiana), BIO-FEEDBACK, BIOENERGÉTICA, COACHING, CONSTELAÇÕES FAMILIARES, CRUDIVORISMO (alimentação crua), HIDROTERAPIA, HOMEOPATIA, CRENOTERAPIA, CROMOTERAPIA/CROMOPUNTURA, CÓLON-HIDRO-TERAPIA, DANÇA-TERAPIA, FITOTERAPIA, FLORAIS DE BACH, HOMEOPATIA, INTEGRAÇÃO NEURO EMOCIONAL (NEI), IRIDOLOGIA, JEJUM TERAPÊUTICO, KINESIOLOGIA, MACROBIÓTICA, MASSAGEM CALIFORNIANO, MAGNETOTERAPIA, MEDICINA ANTI-ENVELHECIMENTO, MEDICINA ANTROPOSÓFICA, MEDICINA CHINESA, MEDICINA ORTOMOLECULAR, MEDICINA TIBETANA, MEDICINAS INDÍGENAS, MEDITAÇÃO, MUSICOTERAPIA, MÉTODO FELDENKRAIS, MÉTODO ZILGREI, NATUROPATIA (amplo), OSTEOPATIA, OXIGÊNIO TERAPIA, PNL (e EMDR, EFT), PRANIC HEALING, REFLEXOLOGIA, REIKI, ROLFING, SHIATSU, SOFROLOGIA, TAI CHI CHUAN, TERAPIA CRÂNIO-SACRAL, TERAPIA DA ALIMENTAÇÃO, TERAPIA DE DORN, TERAPIA DE KNEIPP, TERAPIA DO RESPIRO/REBIRTING, TERAPIA DOS MERIDIANOS, TOUCH FOR HEALTH, TRAINING MENTAL, UNIBIÓTICA (probiótica), YOGA (vários tipos)...<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Com tantas terapêuticas consagradas, antigas, eficazes, naturais, o leitor deve estar se perguntando: por que temos um mundo tão doente ? Por que nossa medicina ocidental é tão precária ? Por que a avalanche de doentes crônicos ? Esta é uma ótima e estimulante pergunta,

## MEDICINA INTEGRATIVA<sup>6</sup>

A *medicina integrativa* enxerga a doença como um desvio da fisiologia normal, do comportamento humano original e da noção de sua origem cósmica. Os diagnósticos são estabelecidos com base na história clínica, exame físico e complementar, e outras formas mais acessíveis da medicina convencional. Ao paciente é ensinado o caminho de volta, de forma que ele próprio se conduza ao estado de saúde original, através do restabelecimento da fisiologia normal e das rotas metabólicas abandonadas, com a orientação de terapias alternativas e convencionais.

*Princípios da medicina integrativa:*

- Estabelecimento de uma relação de parceria entre o paciente e o praticante no processo de cura.
- Uso apropriado de métodos convencionais e alternativos para facilitar a resposta inata de cura do corpo
- Consideração de todos os fatores que influenciam a saúde, o bem-estar e a doença, incluindo a mente, o espírito e a comunidade, assim como o corpo.
- Uma filosofia de trabalho que não rejeita a medicina convencional, nem aceita a medicina alternativa sem uma visão crítica.
- Reconhecimento de que a prática médica apropriada deve ser baseada em boa ciência, dirigida e aberta a novos paradigmas.
- Uso de intervenções naturais e pouco invasivas, sempre que possível.
- Conceito, mais amplo possível, na promoção de saúde, prevenção e tratamento de doenças.
- O praticante deve ser modelo de saúde e cura, comprometido com o processo de auto-exploração e autodesenvolvimento.

O projeto de investigação Oficina de Alimentos Funcionais, dirigida pelo Dr. Alberto Peribanez Gonzales, estuda a resolubilidade de práticas de alimentação e higiene para a saúde da família no âmbito culinário e aborda o tema em seus vários aspectos:

a)sociocultural, b)clínico, c)bioquímico, d)avaliativo, e)educativo. Sobre isso consulte o *site* [www.oficinadasemente.com.br](http://www.oficinadasemente.com.br). Tal projeto apresenta a medicina integrativa em três fases:

1- Reconexão com a natureza: alimentação funcional, água estruturada, luz solar, ar fresco, atividade física e lúdica, sono e descanso, harmonia emocional e mental.

2- Reconexão espiritual: leitura de textos de sabedoria, abertura para o amor, reencontro do poder superior, exercício da paz, reabilitação profissional e vocacional, percepção do eterno.

3- Resgate de relações pacíficas: com o próprio corpo, com a mente, com a família, com a comunidade, com a natureza, com Deus.

## PRECEITOS PARA FICAR DOENTE<sup>7</sup>

---

desde que sigamos adiante e abramos os olhos para o que se oculta.

<sup>6</sup> Cf. Peribanez Gonzales, *Lugar de médico é na cozinha*. Ed. Univ. Estácio de Sá, p. 69 ss.

<sup>7</sup> Do livro "Cura Espiritual e Imortalidade", de Patrick Drouot, Ed. Record, citando o cirurgião Bernard Siegel (págs. 124 a 127).

1 - Não preste atenção a seu corpo. Coma alimentos ruins. Beba álcool frequentemente. Tome drogas. Tenha grande atividade sexual com muitos parceiros e, acima de tudo, sinta-se culpado. Se você está superestressado e cansado, ignore e vá além de suas últimas restrições.

2 - Cultive a experiência de vida como se fosse sem objetivo e sem valor.

3 - Faça as coisas que você não gosta de fazer e evite fazer as que você tem vontade de fazer. Siga as opiniões e os conselhos dos outros, vendo-se a si mesmo como miserável e inútil.

4 - Seja rancoroso e supercrítico, especialmente para consigo mesmo.

5 - Encha seu espírito com imagens terríveis e em seguida seja obcecado por elas. Fique preocupado, senão todo o tempo, pelo menos a maior parte do tempo. Evite as relações íntimas, profundas com os outros.

6 - Censure os outros por todos os seus problemas.

7 - Não exprima seus sentimentos e opiniões honestamente e de maneira aberta. As outras pessoas poderiam não gostar. Se é possível, sobretudo, não tente conhecer o que são seus sentimentos profundos.

8 - Varra do seu espírito tudo o que tem traço de humor. A vida não é uma brincadeira!

9 - Evite fazer mudanças que poderiam trazer-lhe satisfações maiores e alegrias em sua vida.

10 – Não cultive a serenidade, a amizade e o Amor.

### **COMBINAÇÃO\_ALIMENTAR<sup>8</sup>**

O corpo humano não se propõe a digerir facilmente mais do que um alimento concentrado no estômago ao mesmo tempo. Qualquer alimento que não seja fruta ou verdura é concentrado. No estômago, a proteína concentrada exige um suco digestivo especial para decompô-la - um suco ácido; enquanto um alimento concentrado em amido necessita de um suco digestivo não ácido, mas alcalino. Quando misturamos proteína e amido concentrados, o suco gástrico para decompô-los é neutralizado, requerendo mais sucos digestivos, mais energia e mais tempo para digestão no estômago, que por fim são causadores de azia ou dispepsia. Por conseguinte, o alimento que foi inadequadamente digerido, é removido do estômago pela ação peristáltica dos intestinos onde viaja através de uns nove metros. Por isso ficamos cansados depois de uma refeição como esta e sem energia. Assim, o alimento que levaria três horas no estômago, demora oito horas para sair e de vinte a quarenta horas a mais para atravessar o intestino. Quando há uma combinação natural de proteína e amido num mesmo alimento, como ocorre nos feijões, este alimento deve ser ingerido sozinho e moderadamente e mesmo assim, sua digestão é difícil.

A combinação de dois tipos de proteínas diferentes não é aconselhável, devido à

---

<sup>8</sup> Do livro: "Dieta sem Fome", de Harvey e Marilyn Diamond. Adaptação: Rubens Porto. Ed. Record.

complexidade da sua composição. São entendidas como diferentes proteínas: laticínios, ovos, nozes. A gordura retarda a digestão da proteína; é melhor não comê-la com qualquer proteína. Portanto, pode-se combinar gordura com carboidratos; como por exemplo: pão integral com pasta de abacate. A combinação entre dois alimentos ricos em amido é aceitável, não sendo tão prejudicial quanto das proteínas, embora seja melhor comê-los separadamente. O tradicional arroz com feijão, mesmo sendo uma combinação pesada, pode ser compatível no estômago. As verduras não necessitam de suco digestivo específico; elas se decompõem em qualquer meio, ácido ou alcalino. Assim, podem ser ingeridas com um alimento concentrado.

Na composição do corpo humano há 70% de água. As frutas e legumes possuem alto teor de água e devem predominar na nossa dieta. A água desses alimentos é importante para a nutrição e limpeza do organismo; transportando os nutrientes para todas as células do corpo e, em troca remove as sobras tóxicas, promovendo a desintoxicação.

Nosso organismo possui três ciclos básicos: ingestão, assimilação e eliminação. Estes ciclos funcionam com maior facilidade quando ingerimos alimentos com alto teor de água.

Mesmo o animal carnívoro quando caça uma presa, que sempre é um animal que se alimenta de frutas e plantas, ele rasga o lado inferior da presa e come primeiro o intestino e vísceras, que são os órgãos mais ricos em água e fibras, além de beber o sangue que contem mais de 90% de água e por final, come a carne e músculos.

Toda planta, verdura, fruta, castanhas ou sementes em seu estado natural cru possuem enzimas, que são os princípios vitais nos átomos e moléculas de toda célula viva; exercendo uma afinidade do tipo magnética com os átomos do corpo humano, quando é necessária a reconstrução ou substituição das células do organismo. Desta forma, todas as células na estrutura do nosso corpo e todas as células nos alimentos naturais crus são impregnadas e animadas com a vida silenciosa das enzimas. Beber água ou qualquer líquido durante uma refeição dilui os sucos gástricos, dificulta a digestão, debilita a assimilação e afeta negativamente o importantíssimo ciclo de eliminação, desperdiçando grande quantidade de energia.

As frutas e verduras são os alimentos mais adequados aos seres humanos; entretanto, é importante que sejam consumidas corretamente. Elas possuem o mais alto teor

de água dos alimentos; de 80 a 90% de água purificadora, vital, além de todos os nutrientes necessários à vida humana. Proporciona ao organismo um funcionamento com o máximo de eficácia, pela acentuação do processo de eliminar resíduos tóxicos. A digestão das frutas começa na boca, não no estômago, atravessando este último em vinte ou trinta minutos, com exceção da banana, tâmara, e frutas desidratadas, que ficam mais tempo no estômago; de quarenta e cinco minutos a uma hora e liberam os nutrientes vitais nos intestinos. Como a fruta não se destina a uma permanência prolongada no estômago, a ingestão correta significa que deve ser de estômago vazio e frescas, sem nenhum processamento. O suco de fruta deve ser ingerido devagar, misturando bem com a saliva. Se as frutas entram em contato com outros alimentos no estômago, e sucos digestivos, todo bolo alimentar decompõem-se (proteínas) e fermenta transformando-se em ácido, causando dispepsia e azia. Todas as frutas, incluindo as ácidas, se transformam em alcalinas se consumidas corretamente. As frutas, assim como as verduras, possuem a capacidade única de neutralizar os ácidos que formam em nossos sistemas. Quando ingerimos outro alimento, devemos esperar um tempo adequado para ingerir fruta novamente. Para saladas cruas o tempo é de duas horas. Para uma refeição bem combinada sem carne o

tempo é de três horas. Para refeições não combinantes, o tempo é de oito horas.

### *Proteínas:*

O organismo humano tem a capacidade de reciclar 70% das sobras de proteínas. Quando ingerimos proteínas além das necessidades, elas roubam energia do organismo e transformam-se em resíduos ácidos tóxicos. Nosso corpo é formado por vinte e três aminoácidos; todos são essenciais, sendo que quinze podem ser sintetizados pelo próprio organismo, enquanto oito devem vir dos alimentos que ingerimos. Se nos alimentarmos regularmente de frutas, verduras, nozes, sementes, brotos ou legumes, estaremos recebendo os oito aminoácidos necessários para produzirmos a proteína que necessitamos. O fígado tem a capacidade de estocar aminoácidos para serem utilizados quando necessários. Quando o número de aminoácidos no sangue cai, devido à retirada feita pelas células, o fígado deposita parte dos aminoácidos estocados de volta à circulação. A célula também tem a capacidade de estocar aminoácidos. Se o conteúdo de aminoácidos no sangue cai, ou se alguma outra célula requer um aminoácido específico, a célula é capaz de liberar seus aminoácidos estocados na circulação. Já que a maioria das células do corpo sintetiza mais proteína do que é necessário para sustentar a vida celular, elas podem converter novamente suas proteínas em aminoácidos e fazer um depósito destes últimos; o que desmistifica a falsa necessidade de ingerirmos proteína completa a cada refeição. O organismo pode compensar a falta de aminoácidos em uma determinada refeição, por meio da reserva, no depósito de aminoácidos, contanto que se inclua uma variedade de alimentos na dieta. O conteúdo de aminoácidos utilizáveis nos vegetais é muito superior ao encontrado em alimentos de origem animal. Na realidade, não precisamos de proteína de alto peso. Aminoácidos de alta qualidade é o que precisamos para produzir a proteína que devemos possuir. O calor do cozimento coagula ou destrói muitos aminoácidos que perdem a disponibilidade para o uso do corpo. Estes aminoácidos não utilizáveis tornam-se tóxicos e causam esgotamento de energia. Para acrescentar vida à nossa vida, é melhor que em nossa dieta predominem alimentos vivos. A palavra vegetal vem do grego *vegetus*; que significa cheio de vida ! "Minha opinião é que a maneira vegetariana de viver, por seu efeito puro sobre o temperamento humano, influenciaria beneficemente toda a humanidade." (ALBERT EISNTEIN)

### *Laticínios:*

As enzimas necessárias para bem decompor e digerir o leite são: a renina e a lactase. Na maioria dos seres humanos ela praticamente desaparece com a idade de três anos. Outro elemento presente no leite é a caseína. Há trezentas vezes mais caseína no leite de vaca do que no leite humano. No nosso estômago, a caseína do leite de vaca forma coágulo difícil de digerir, aderindo às paredes do intestino, impedindo a absorção de nutrientes pelo organismo, resultando em letargia. Além da caseína ser um importante fator contribuinte para problemas de tireóide. A dificuldade mais séria com o consumo de laticínios é a formação de muco tóxico no sistema, resultados dos subprodutos do leite, que são ácidos, ficando parcialmente retido no corpo, recobrando as membranas mucosas, obrigando tudo a desdobrar-se de forma muito lenta, e

deixando o organismo sobrecarregado de muco. Esse muco acumulado nas vias respiratórias

superiores faz com que a pessoa emita um som gutural, enquanto tenta liberá-lo. O cálcio do leite de vaca é muito inferior do leite humano, e está ligado à caseína. Isso impede que o cálcio seja absorvido. Quando o leite e derivados sofrem algum processamento; pasteurização, homogeneização, etc, ocorre a degradação do cálcio, tornando mais difícil a sua utilização. Mesmo o leite cru pode ser prejudicial pelo risco de contaminação por germes patogênicos, tuberculose, etc. Se ingerirmos alimentos de forma equilibrada, consumindo frequentemente vegetais verdes folhosos, nozes e castanhas cruas, sementes cruas de gergelim e frutas, dificilmente teremos deficiência de cálcio. As melhores fontes de cálcio são: sementes cruas de gergelim, todas as nozes cruas, várias espécies de algas, todas as verduras folhosas e frutas concentradas, como figo, tâmaras e passas. É importante compreender o papel do cálcio no corpo humano. Uma das suas principais funções é neutralizar o ácido no sistema. Uma alimentação acidificada por excesso de proteína, açúcar, alimento refinado e industrializado, consome o cálcio do organismo. Mesmo se ingerirmos grande quantidade de cálcio, este é utilizado para neutralizar o ácido. Todos os laticínios, com exceção da manteiga, formam grande quantidade de ácido. A manteiga é uma gordura, portanto neutra. Para suprir a necessidade, não deveríamos encher o corpo de cálcio mas, em vez disso, corrigir os hábitos

alimentares de forma que se forme menos ácido no sistema. Assim, o cálcio será utilizado até seu potencial máximo. Muitas alergias e problemas respiratórios podem estar diretamente ligados ao consumo de laticínios- especialmente asma. A mesma coisa é verdadeira em relação à criança com infecção de ouvido.

## **FATORES DE INTOXICAÇÃO<sup>9</sup>**

Se cada ser humano buscasse entrar em sintonia, através do esclarecimento, com o seu corpo, entender melhor seu funcionamento e necessidades, tenho certeza que o cuidado com as cinco formas de nutrição (respiração, hidratação, atividade física, relaxamento e alimentação) seria mais assertivo e amoroso. Não posso deixar de falar aqui dos órgãos excretores, tão importantes na realização plena da saúde através da Alimentação Desintoxicante.

### *A PELE – O maior órgão do corpo humano*

Protege nossa individualidade, é a membrana que separa o corpo físico do mundo externo. Extremamente sensorial e tátil, representa a sensibilidade e capacidade de troca saudável com o universo. O que eu permito receber e deixo entrar? O que eu não permito entrar e receber? O que eu permito sair? O que aprisiono dentro de mim? Através desta enorme superfície que é a pele, poderemos viver os maiores estímulos de prazer e carinho, como também de dor. Metafisicamente falando, problemas de pele revelam medo e ansiedade. A pessoa sente-se ameaçada diante das trocas, e muito deste fenômeno se deve a uma necessidade emergente de se desfazer de “lixos” do passado. A maioria das substâncias aplicadas sobre a pele inibe a respiração cutânea ou a intoxicam

---

<sup>9</sup> Por: Dra. Conceição Trucom. *Alimentação desintoxicante: para ativar o sistema imunológico*. SP: Ed. Alaúde, 2004. ([www.docelimao.com.br](http://www.docelimao.com.br))

pelo conteúdo de ingredientes tóxicos. Assim, escolha aquelas fórmulas que são mais neutras, naturais e fitoterápicas. A presença de corantes e muitos aditivos químicos nestes produtos não é benéfica.

Evite usar roupas muito justas e feitas com tecidos sintéticos, pois eles perturbam o controle térmico natural, a circulação sanguínea subcutânea, a transpiração e o equilíbrio eletrostático. Atenção à qualidade e frequência de uso de: tinturas e cremes para o cabelo, sabonetes muito alcalinos ou perfumados, cremes e óleos de beleza não fitoterápicos, desodorantes e roupas lavadas com excesso de produtos químicos. Evite também banhos muito quentes e demorados.

**Carinhos que a pele agradece:** 1) Se auto-massagear e receber massagens usando produtos fitoterápicos e naturais, 2) Escovar a pele diariamente com uma escova de cerdas macias ao acordar ou antes do banho, 3) Praticar banhos diariamente com a água o mais fria possível, 4) Buscar um banho de cachoeira, rio ou mar uma vez por mês e, 5) Hidratar-se internamente diariamente através da dinâmica da Alimentação Desintoxicante com sucos, chás e sopas desintoxicantes.

#### *OS RINS - Cristalizam as críticas, desapontamentos e fracassos*

Os rins filtram todos os líquidos que passam pelo corpo humano, portanto eles administram todas as questões emocionais do indivíduo. Além disso, é importante notar que o sistema renal funciona com um “par” de rins, portanto, depende de parceria e cumplicidade entre eles para seu pleno funcionamento. Metafisicamente falando, cálculos e dores renais revelam raivas não dissolvidas. Existe embutido também um comportamento emocional infantil ou rebelde diante dos desafios, principalmente aqueles ligados às nossas parcerias e uniões.

Atualmente mais de 10% dos homens e 5% das mulheres sofrem de cálculo renal durante a vida. Explica-se esta desproporção pelo fato das mulheres se posicionarem mais emocionalmente, enquanto os homens costumam cristalizar seus desapontamentos. A incidência varia geograficamente, refletindo diferenças ambientais e comportamentais, entretanto o índice de casos é agora abruptamente crescente, associado com a “modernização” da dieta ocidental. Sal, baixo consumo de água e fibras, consumo em excesso de proteínas, aditivos químicos e alimentos industrializados são hábitos péssimos para o pleno funcionamento dos rins.

Mas, o simples cuidado de ingerir mais frutas e vegetais frescos e crus, além de alimentos integrais, já impede notavelmente o desenvolvimento de dificuldades renais.

**Cuidados que eles agradecem:** 1) Auto-massagem com movimentos circulares toda a região lombar, que vai desde a cintura até o cóccix, 2) Auto-massagear as palmas das mãos, principalmente naquela parte mais na lateral da palma e perto do pulso, 3) Fazer uso de chás de ervas que auxiliam no funcionamento dos rins como a salsa e a quebra-pedra, e 4) Hidratar-se internamente diariamente através da Alimentação Desintoxicante com seus sucos matinais desintoxicantes.

#### *OS PULMÕES - Cristalizam o medo de ser digno de viver plenamente*

A respiração é a fonte de energia vital que nos mantém vivos. Sem oxigênio por mais que três minutos a vida acaba. Mas ela é também o principal nutriente do corpo emocional (energético), ou seja, através da respiração adequada podemos conquistar um estado de serenidade e relaxamento emocional, além de sanidade. Entretanto, a familiaridade e a falta de consciência gera a indiferença. Acostumamos com o ar que é tão essencial, mas por ser invisível, intocável e gratuito não damos a ele o devido valor



e importância. Oxigênio é tão ou mais alimento que a comida e água que ingerimos. Para inspirar e expirar aproximadamente 22.000 vezes por dia, são necessários 2 pulmões, 24 costelas, os músculos entre as costelas, os do pescoço, os peitorais, os abdominais, o diafragma e ainda veias, artérias e tecidos saudáveis em volta de toda essa estrutura. Isso tudo se movimenta constantemente, sem que você perceba.

Metafisicamente falando, respirar inadequadamente revela tristeza, depressão ou sofrimento. Um medo de viver e de colocar oxigênio (combustível) para a vida. Subliminarmente é algo como não se sentir digno de viver plenamente a vida. Uma pneumonia, por exemplo, pode revelar um cansaço e desespero sobre a vida, com ferimentos emocionais que não recebem permissão para sarar. Lembre que o sistema respiratório funciona a partir de duplicidade e parceria, motivo pelo qual seu pleno funcionamento depende da sanidade das nossas relações e trocas afetivas.

Fisicamente falando, dificultam o pleno funcionamento dos pulmões: Alimentos industrializados, poluição atmosférica, fumaças de cigarro e outras, ambientes fortemente aromatizados, ambientes com baixo nível de higiene, sem ventilação natural ou com ventilação artificial. Além disso, uma vida sedentária com falta de atividade física, que é um estímulo natural da respiração e todo o seu sistema, irá reduzir o número de mitocôndrias em todas as células do organismo, portanto diminuirá a energia vital e a vitalidade como um todo.

No emocional entramos em um círculo vicioso pois os bloqueios emocionais diminuem a amplitude e o ritmo respiratório, que irão provocar uma subnutrição energética, que irá perpetuar, ampliar e multiplicar os bloqueios emocionais. Como podemos ajudar este sistema? Mudando muitos hábitos. Desde os alimentares até uma maior mobilização corporal. Evitar ao máximo se expor aos ambientes demasiadamente poluídos.

Muitas das substâncias nocivas que se encontram temporariamente dentro do corpo humano necessitam ser eliminadas pelas mucosas respiratórias e pelo ar que expiramos. Entretanto, nós da sociedade “moderna” e acelerada expiramos menos do que inspiramos. Ou seja, não colocamos para fora dos pulmões o tanto de gás carbônico (CO<sub>2</sub>) e outras toxinas que deveríamos. Este gás não eliminado acaba por se dissolver no sangue e transformar-se em ácido carbônico, mantendo o sangue que irriga todas as nossas células num padrão ácido que intoxica, excita e dificulta a ação metabólica.

**Cuidados que eles agradecem:** 1) Para a reeducação respiratória existem práticas recomendáveis como Yoga, o Tai Chi Chuan e a Meditação, 2) Fazer uso da aromaterapia nos locais de maior permanência, 3) Praticar uma sauna 1 vez por mês e, 4) Fazer uso diário da Alimentação Desintoxicante pois ela tem a propriedade de alcalinizar o sangue, desintoxicar e harmonizar todos os líquidos corporais.

### *O FÍGADO - Cristaliza a raiva, ódio e as emoções primitivas*

O fígado é verdadeiramente um órgão complexo e surpreendente. Sem dúvidas, o sistema hepático é o mais importante do metabolismo. Em grande escala, a saúde e a vitalidade de um indivíduo são determinadas pela saúde e tonicidade deste órgão, que é o responsável inicial pela desintoxicação do corpo humano. As funções básicas do fígado são: vascular, secretória e metabólica. Suas funções vasculares incluem o fato de ser um importante reservatório sanguíneo e em filtrar mais de 1 litro de sangue por minuto, removendo bactérias, endotoxinas, complexos antígeno-anticorpo e várias outras partículas da circulação. O fígado é uma "usina de purificação" das toxinas alimentares. As funções metabólicas do fígado são inúmeras e imensas porque ele está intrinsecamente envolvido na digestão dos carboidratos, proteínas e gorduras, que irão

gerar toda a matéria prima de construção e manutenção do corpo humano.

Metafisicamente falando, os distúrbios do fígado são provenientes do hábito de se queixar com amargura e rabugice apenas para iludir-se (resistir às mudanças) de pensamentos agoniados, plenos de raiva, medo e ódio de situações do passado. As afirmações adequadas para iniciar o processo de cura, segundo Louise L. Hay são: “Liberto o passado e avanço para o futuro”. “Adapto-me com doçura ao fluxo da vida. Faço as pazes com o meu passado”.

Os agentes físicos que causam dano ao fígado são: álcool, fumo, café, chá (exceto o verde e os de ervas), cacau, excitantes, açúcar branco, alimentos refinados, produtos químicos sintéticos ou naturais em excesso, excesso de gordura animal, alimentos industrializados.

**Cuidados que ele agradece:** 1) Uma dieta rica em alimentos crus, frescos, integrais, com elevado teor de fibras e substâncias antioxidantes, logicamente isentos de agrotóxicos, 2) Fazer uso de chás e tônicos hepáticos naturais, 3) Auto-massagear as palmas das mãos e solas dos pés com uma bolinha de tênis, para estimular todo o sistema hepático, digestório e excretor e, 4) Praticar os exercícios como caminhar diariamente.

*OS INTESTINOS - Recusa em largar velhas idéias. Prisão no passado e às vezes avareza*

Segundo o professor Arnold Ehret, criador de uma dieta baseada na ingestão de frutas, a doença é entre outras coisas uma tentativa desesperada para livrar-se dos seus lixos tóxicos. Ele realizou pesquisas fantásticas sobre o uso do jejum regular e percebeu surpreso que as pessoas que permaneciam 20 dias sem ingerir qualquer alimento ainda expeliam regular quantidade de fezes. Ele afirma ainda que “o indivíduo de porte médio tem ao redor de 4-5 quilos de fezes sem eliminar, que envenenam continuamente sua circulação sangüínea e todo o organismo”. Mas, segundo a filosofia da medicina chinesa, que procura estudar a causa (a origem) da doença, os sintomas da doença são olhados como sinais externos de uma falta de equilíbrio geral na vida do indivíduo. Portanto, toda doença é constitucional e envolve todo o organismo e não apenas parte dele.

Assim, o propósito de uma vida construtora de saúde é limpar e fortalecer o organismo. E é nos intestinos que tal fenômeno acontece de forma intensa. No intestino delgado decide-se o que irá para a corrente sangüínea como nutrição e o que não passa pelo crivo deste sistema de seleção irá seguir seu caminho para o intestino grosso e posterior excreção na forma de fezes. Na verdade o intestino delgado é considerado pela medicina chinesa como um cérebro, uma central de inteligência, onde é decidido o que irá perpetuar a vida e o que irá ser eliminado. Este é o motivo pelo qual a medicina chinesa valoriza tanto o pleno funcionamento deste sistema.

Os mesmos maus hábitos que intoxicam o fígado também causam dificuldades aos intestinos. O longo tempo de permanência das toxinas e venenos nos intestinos provoca a reabsorção dos mesmos pelas paredes dos intestinos, ocasionando uma intoxicação mais grave, podendo chegar a diferentes níveis de doença e até à morte. A permanência por tempo insuficiente irá causar desidratação, desequilíbrio de sais, subnutrição e até a morte em casos prolongados deste quadro.

Metafisicamente falando, um intestino preso revela uma recusa em largar velhas idéias, crenças ou emoções. Prisão ao passado. Pode revelar um medo de abandonar o conhecido em prol do desconhecido.

**Cuidados que eles agradecem:** 1) Uma dieta rica em alimentos crus, frescos,

integrais, com elevado teor de fibras – cortar ao máximo os alimentos refinados<sup>10</sup>, 2) Fazer uso de sucos e chás depurativos – que é uma forma divertida também de hidratar-se, 3) Massagear carinhosamente abdome e as palmas das mãos e solas dos pés com uma bolinha de tênis para estimular todo o sistema hepático, digestório e excretor, 4) Praticar caminhadas matinais para estimular os movimentos peristálticos e 5) Dar-se tempo para ir ao banheiro com calma todas as manhãs ao levantar-se.

## ALIMENTOS CRUS como base para a saúde<sup>11</sup>

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 a alimentação e o jejum os mais importantes.

Já o famoso médico suíço, Dr. Max Bircher-Benner (1867-1939), recorreu aos incríveis efeitos da alimentação crua. Experimentou e ficou perplexo com o resultado. Naquela época, crianças com doença abdominal morriam. A clínica pediátrica do Hospital Universitário de Zurique encaminhou algumas 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, 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?*" (Por que a dieta Evers?), ele afirma: "**O sucesso é a melhor prova de que uma teoria está correta.**"

Muito disso foi esquecido até recentemente, quando, por exemplo, 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, de certo modo, 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

<sup>10</sup> Nos últimos anos tem-se publicado uma grande quantidade de informação sobre os efeitos curativos da **semente de linhaça**. Investigadores do Canadá e dos EUA têm focado sua atenção nesta 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 e ajuda na cura de numerosas doenças. Use deixando de molho por 3 horas na água e coloque em sucos no liquidificador.

<sup>11</sup> Fonte: Dr. Ernest Bauer. Palestra apresentada durante o Congresso Vegetariano em Widnau, Suíça, 1999.

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 sobre tumores malignos? A pesquisadora em oncologia, Virginia Livingston, de San Diego, EUA, descreve em seu livro "*The Conquest of Cancer*" 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 na quantidade que o corpo pede e quando sentimos fome.**
- **Consumir os alimentos assim como a natureza nos oferece, sem misturar, sem aquecer.**
- **Sempre que possível, comer os alimentos isentos de agrotóxicos e adubos químicos.**

Como podemos saber se uma fruta é saudável ou prejudicial? 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 podem desaparecer. O instinto, a voz interior, está de volta, como em um recém-nascido.*

Se comermos 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 cozida e os aditivos químicos.

Ao dar alimentação cozida para animais selvagens, saudáveis, estes adoecem com nossas doenças da civilização e morrem. Se acrescentarmos 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.

## 21 MOTIVOS PARA SER VEGETARIANO<sup>12</sup>

1- Evitar carne é um dos melhores e mais simples caminhos para cortar a ingestão de gorduras. A criação moderna de animais provoca artificialmente a engorda para obter mais lucros. Ingerir gordura animal aumenta suas chances de ter um ataque cardíaco ou desenvolver câncer.

2- A cada minuto todos os dias da semana, milhares de animais são assassinados em abatedouros. Muitos sangram vivos até morrer. Dor e sofrimento são comuns. Só nos EUA, 500.000 (meio milhão) de animais são mortos a cada hora!

---

<sup>12</sup> Texto extraído de "Food For Thought" - Dr. Vernon Coleman.  
<http://www.vernoncoleman.com>

3- Há milhões de casos de envenenamento por comida relatados a cada ano. A vasta maioria é causada pela ingestão de carne.

4- A carne não contém absolutamente nada de proteínas, vitaminas ou minerais que o corpo humano não possa obter perfeitamente de uma dieta vegetariana.

5- Os países africanos - onde milhões morrem de fome - exportam grãos para o primeiro mundo para engordar animais que vão parar na mesa de jantar das nações ricas.

6- "Carne" pode incluir rabo, reto, cabeça, pés e a coluna vertebral de um animal.

7- Uma salsicha pode conter pedaços de intestino. Como alguém pode estar certo que os intestinos estavam vazios quando utilizados? Você realmente quer comer o conteúdo do intestino de um porco?

8- Se comêssemos as plantas que cultivamos ao invés de alimentar animais para corte, o déficit mundial de alimentos desapareceria da noite para o dia. Lembre-se que 40 hectares de terra produzem carne suficiente para 20 pessoas, ou grãos suficientes para alimentar 240 pessoas!

9- Todos os dias dezenas de milhões de pintinhos de apenas 1 dia de vida são mortos apenas porque não podem botar ovos. Não há regras para determinar como ocorre a matança. Alguns são moídos vivos ou sufocados até a morte. Muitos são utilizados como fertilizantes ou como ração para alimentar outros animais.

10- Os animais que morrem para a sua mesa de jantar morrem sozinhos, em pânico e terror, em profunda depressão e em meio a grande dor. A matança é impiedosa.

11- É muito mais fácil ser e manter-se elegante quando se é vegetariano.

12- Metade das florestas tropicais do mundo foram destruídas para fazer pasto para criar gado. Cerca de 1000 espécies são extintas por ano devido à destruição das florestas tropicais.

13- Todos os anos milhares de toneladas de grãos alimentam animais de corte - assim os ricos do mundo podem comer carne. Ao mesmo tempo, 500 milhões de pessoas nos países pobres passam de fome. A cada 6 segundos alguém morre de fome por que pessoas no Ocidente estão comendo carne. Cerca de 60 milhões de pessoas morrem de fome por ano. Todas essas vidas poderiam ser salvas, porque estas pessoas poderiam estar comendo os grãos usados para alimentar animais de corte se comêssemos 10% a menos de carne.

14- As reservas de água fresca do mundo estão sendo contaminadas pela criação de gado de corte. E os produtores de carne são os maiores poluidores das águas. Se a indústria de carne nos EUA não fosse subsidiada em seu enorme consumo de água pelo governo, algumas gramas de hambúrguer custariam US\$ 35.

15- Se você come carne, está consumindo hormônios que foram administrados aos animais. Ninguém sabe os efeitos que estes hormônios causam à saúde. Em alguns

testes, 1 em cada 4 hambúrgueres contém hormônios de crescimento originalmente administrados ao gado.

16- As seguintes doenças são comuns em comedores de carne: anemias, apendicite, artrite, câncer de mama, câncer de cólon, câncer de próstata, prisão de ventre, diabetes, pedras na vesícula, gota, pressão alta, indigestão, obesidade, varizes. Vegetarianos há longo tempo visitam hospitais 22% menos que carnívoros, e por pouco tempo. Vegetarianos têm 20% menos colesterol que carnívoros e isso reduz consideravelmente ataques cardíacos e câncer.

17- Alguns produtores usam calmantes para manter os animais calmos. Usam antibióticos para evitar ou combater infecções. Quando você come carne, está ingerindo estas drogas. Na América do Norte, 55% de todos os antibióticos são dados a animais de corte, e a porcentagem de infecções por bactérias resistentes a penicilina avançou de 13% em 1960 para 91% em 1998.

18- Num período de vida um comedor de carne médio terá consumido 36 porcos, 36 ovelhas e 750 galinhas e perus. Você deseja tanta carnificina em sua consciência!?

19- Os animais sofrem dor e medo como nós. Passam as últimas horas de sua vida trancados em um caminhão, encerrados com centenas de outros animais, igualmente apavorados, e depois são empurrados para um corredor da morte ensopado de sangue. Quem come carne sustenta o modo como os animais são tratados.

20- Animais com um ano de vida são frequentemente mais “racionais” do que bebês humanos de 6 semanas. Comer esses animais é um ato bárbaro.

21- Vegetarianos são mais aptos fisicamente do que comedores de carne. Muitos dos mais bem-sucedidos atletas do mundo são vegetarianos.

### **O que posso comer !? Como ter certeza que seu corpo está recebendo as vitaminas e minerais que necessita ?**

Você está deixando de ser vegetariano porque não sabe o que comeria se não comesse carne? Um pequeno passeio pelo mercado de seu bairro lhe mostrará não somente que há muitas frutas e vegetais diferentes, mas também por quê o vegetarianismo está crescendo tão rapidamente. Há muitas refeições vegetarianas prontas à venda.

1- Tenha uma dieta variada e tente incluir frutas frescas, vegetais verdes, ervilhas e produtos integrais - todos excelentes fontes de vitaminas, minerais e fibras.

2- Vitaminas são facilmente destruídas pelo cozimento, logo, você deve comer alimentos crus. Use o mínimo possível de água quando cozer vegetais, prefira o processo a vapor (para evitar perda de vitaminas solúveis em água). Cozinhe o vegetal pelo menor tempo possível.

3- Vitaminas são frequentemente armazenadas na casca de frutas e vegetais, logo, procure comer a casca.

4- Coma nozes e sementes - elas contêm uma grande variedade de vitaminas e minerais.

5- Livre-se das panelas de alumínio, que é um potente veneno que pode causar danos ao cérebro.

6- Zinco é encontrado em sementes, amêndoas e vegetais verdes escuros.

**Lembre-se:** se você suspeita estar com deficiência nutricional em vitaminas e minerais, consulte um nutricionista ou um bom médico. Nunca tome vitaminas ou suplementos minerais sem indicação profissional.

## **DICAS DA MEDICINA ORTOMOLECULAR<sup>13</sup>**

### **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, pêssego, ameixa, figo, amêndoa, nozes, acelga, coentro

### **3. COMPULSÃO A DOCES.**

O QUE ESTÁ FALTANDO: cromo

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

### **4. CÂIMBRA, DOR DE CABEÇA.**

O QUE ESTÁ FALTANDO: potássio e magnésio.

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

### **5. DESCONFORTO INTESTINAL, GASES, INCHAÇO ABDOMINAL**

O QUE ESTÁ FALTANDO : lactobacilos vivos.

ONDE OBTER : missô, kefir, iogurte natural e similares

### **6. MEMÓRIA RUIM.**

O QUE ESTÁ FALTANDO : acetil colina, inositol.

ONDE OBTER : lecitina de soja, gema de ovo e 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.

---

<sup>13</sup> A ortomolecular é uma área médica hoje das mais avançadas, e ao mesmo tempo recomenda práticas de alimentação e saúde bem próximas das naturopatias tradicionais e visões integrais/naturais em saúde.

## 8. CABELOS QUEBRADIÇOS E UNHAS FRACAS.

O QUE ESTÁ FALTANDO: colágeno.

ONDE OBTER: peixes, ovos, gelatina e suplementos

## 9. FRAQUEZA, INDISPOSIÇÃO, MAL ESTAR.

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

ONDE OBTER: verduras, frutas

## 10. COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS ALTOS.

O QUE ESTÁ FALTANDO: Ômega 3 e 6

ONDE OBTER: sardinha, salmão, abacate, azeite de oliva, soja, castanha.

*Alimente-se a seu favor...*

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

\* Se for cozinhar os vegetais, use o vapor breve, 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, barro, ferro, ou mesmo inox.

\* Em nenhuma hipótese aqueça os seus alimentos em embalagens e recipientes de plástico ou plastificados por dentro, no micro-ondas.

## EVITANDO A FORMAÇÃO DE CÉLULAS CANCEROSAS

1. Em geral, as pessoas têm células de câncer no corpo. Estas células cancerosas não aparecem nos testes padrões, até que elas se multipliquem em alguns bilhões. Quando os médicos dizem aos pacientes de câncer que não há mais nenhuma célula de câncer nos seus corpos, após o tratamento, isto quer dizer que os testes não podem mais identificar as células cancerosas, porque elas não atingiram o tamanho detectável.

2. Células cancerosas podem ocorrer de 6 a mais de 10 vezes na vida de uma pessoa.

3. Quando o sistema imunológico da pessoa é vigoroso, as células cancerosas, que acaso se formarem, serão destruídas e impedidas de multiplicar e formar tumores.

4. Quando uma pessoa tem câncer, isto significa que ela tem múltiplas deficiências nutricionais. Estas deficiências são devidas ao fator genético, ambiental, da alimentação e do estilo de vida.

5. Superar as deficiências nutricionais múltiplas significa mudança de dieta e a inclusão de nutracêuticos<sup>14</sup>, que irá fortalecer o sistema imunológico.

6. Quimioterapia impede o crescimento acelerado das células de câncer e também destrói as *células saudáveis*, na medula óssea, na área gastro-intestinal e outras, e pode causar dano aos órgãos, como fígado, rins, coração, pulmões etc.

---

<sup>14</sup> **Nutracêuticos** são alimentos naturais considerados ao mesmo tempo como remédios, em geral brotos crus, verduras e frutas, além de ervas e preparados medicinais naturais.



7. A radiação, enquanto vai destruindo as células de câncer, também produz queimaduras, cicatrizes e danificam as células saudáveis, tecidos e órgãos.

8. O tratamento inicial com quimioterapia e radiação muitas das vezes poderá reduzir o tamanho do tumor. Entretanto, o uso prolongado da quimioterapia e da radiação não resulta em mais destruição do tumor. Não vai à raiz do tumor.

9. Quando o corpo está muito sobrecarregado com o efeito da quimioterapia e da radiação, o sistema imunológico ou está comprometido ou destruído; por conseguinte a pessoa pode sucumbir a vários tipos de infecções e complicações.

10. Quimioterapia e radiação podem causar células cancerosas e disfunções futuras. Cirurgia também pode produzir células cancerosas e espalhar para outras áreas do corpo.

11. Um modo efetivo para combater o câncer é fazer as células cancerosas enfraquecerem, não as alimentando, pois elas necessitam de alimento para se multiplicarem. Evite então: **proteína** animal, açúcar, leite, e também alimentos cozidos e aditivos químicos. Substitutos do açúcar como o *Nutrasweet*, *Equal*, *Spoonfull*, etc, são feitos de **Aspartame**<sup>15</sup>, que é prejudicial à saúde ! Um mais adequado substituto natural seria o mel ou melaço, mas só em pequenas quantidades. O leite faz o corpo produzir muco, especialmente no espectro gastro-intestinal. Elimine o leite substituindo-o por leite de soja não adoçado.

12. Células cancerosas prosperam em um ambiente ácido. Uma dieta com base na carne é ácida. Carne de gado contém antibióticos, hormônios de crescimento e parasitas, que são prejudiciais, principalmente às pessoas com câncer.

13. Uma dieta feita com 80% de legumes frescos, sucos, grãos inteiros, sementes, nozes e um pouco de frutas ajudam a pôr o corpo em um ambiente alcalino. Aproximadamente, 20% delas podem ser ingeridas cozidas, incluindo os feijões.

a) Sucos de vegetais frescos provêm enzimas que são facilmente absorvidas e alcançam até níveis celulares dentro de 15 minutos, para nutrir e aumentar o crescimento das células saudáveis. Para obter enzimas vivas, para formar células saudáveis, tente ingerir sucos de vegetal frescos (a maioria dos legumes, inclusive brotos de feijão) e comer legumes crus, duas ou três vezes por dia. As enzimas são destruídas à temperatura de 43 graus centígrados.

b) Evite café, chá preto (e chocolate), que têm alto nível de cafeína. O chá verde é a melhor alternativa.

c) É melhor beber água limpa e natural, deionizada, filtrada, para evitar as toxinas conhecidas e metais pesados da água de torneira. A água destilada é ácida; evite-a.

---

<sup>15</sup> Como e porquê os adoçantes/edulcorantes artificiais ainda estão no mercado é um tema que envolve interesses e poder que não nos cabe agora explorar, mas simplesmente usar o **princípio de precaução**. Evite ! A planta Stévia é uma das alternativas, ou o açúcar de frutas, frutose.

14. Proteína de carne é difícil de digerir e requer muitas enzimas digestivas. Carne não digerida, que permanece nos intestinos, deteriora e causa a formação de mais toxinas.

15. Alguns suplementos podem ajudar o sistema imunológico: O IP6, Flor-essence, (flor de essência - uma mistura de ervas para fazer chá, que se acredita, tem propriedades para curar o câncer) antioxidantes, vitaminas, minerais, etc., para permitir que as próprias células protetoras do corpo destruam as células cancerosas.

16. Câncer é também uma doença da mente, do corpo e do espírito. Um espírito pró-ativo e positivo ajudará o guerreiro do câncer a sobreviver. Raiva, inclemência e amargura põem o corpo em estresse, num ambiente difícil. Aprenda ter um espírito clemente e amoroso. Aprenda a relaxar e desfrutar a vida.

17. As células cancerosas não prosperam num ambiente oxigenado. Exercitando diariamente e profundamente a respiração, ajuda circular mais oxigênio até o nível celular. A terapia de oxigênio é outra maneira usada para destruir as células cancerosas.

### ***Observação sobre substâncias geradas a partir do uso do plástico***

Não coloque nenhum recipiente ou embalagem de plástico no micro-ondas. Substâncias químicas ligadas à produção de ftalatos podem ser geradas a todo momento pelo uso do plástico. Eles derivam do ácido ftálico e são muito tóxicos. Utilizados em plásticos como aditivos, para os tornarem mais maleáveis; são contaminantes ambientais que exibem sintomas parecidos com os de hormônios ao atuarem como perturbadores endócrinos nos seres humanos. Quando se aquece o plástico, ocorre a liberação de ftalatos e a sua transmissão à água ou aos alimentos. Moléculas químicas artificiais são tanto princípios ativos de fármacos, agrotóxicos e outros derivados petroquímicos utilizados como aditivos e/ou plastificantes, e têm se comportado como mimetizadoras de hormônios. Ou seja, alteram, dramaticamente, as respostas biológicas naturais em seres vivos, sejam machos ou fêmeas. A queima do plástico gera também uma das substâncias tóxicas mais potentes, a **dioxina**<sup>16</sup>. Saiba muito mais coisas surpreendentes e esclarecedoras neste tema, no notável sítio <http://www.nossofuturoroubado.com.br/index.htm>, além do vídeo *Agressão ao homem*, e o livro *Nosso futuro roubado*, da Dra. Theo Colborn e outros, lançado no Brasil pela L&PM Editores, em 1997.

### **SÍTIOS DA INTERNET MUITO ÚTEIS:**

[www.drmarciobontempo.com.br](http://www.drmarciobontempo.com.br)

[www.oficinadasemente.com.br](http://www.oficinadasemente.com.br)

[www.nossofuturoroubado.com.br](http://www.nossofuturoroubado.com.br)

<http://saudealternativa.org/>

<http://www.taps.org.br/> (temas atuais em promoção da saúde)

---

<sup>16</sup> São poluentes orgânicos que existem no ambiente, em nosso entorno, muitas vezes referidos como os mais tóxicos resíduos produzidos pela humanidade. Consistem num grupo de químicos, que inclui uma complexa mistura de 75 diferentes moléculas cloradas. Alguns PCBs também são também compostos semelhantes a dioxinas, cuja exposição pode provocar ceratodermia - uma forma grave de doença de pele - e efeitos nocivos nas funções reprodutoras e de desenvolvimento e, mais importante ainda, danificar o fígado e provocar **câncer**.

<http://www.feiramoderna.net/portfolio2006/port/anabranco.html> (Ana Branco, alimentação crua, Biochip, mandala de alimentos)  
<http://comidaviva.com>  
<http://alimentacaoviva.blogspot.com/>  
<http://cozinhavibrante.blogspot.com/>  
<http://www.misturaviva.com/>  
[www.vegetarianismo.com.br](http://www.vegetarianismo.com.br)  
[www.svb.org.br](http://www.svb.org.br) (Sociedade Vegetariana do Brasil)  
[www.healingcancernaturally.com](http://www.healingcancernaturally.com) (cura natural do câncer)  
[www.organicconsumers.org/](http://www.organicconsumers.org/) (consumidores orgânicos)  
[www.health-report.co.uk/ingredients-directory.htm](http://www.health-report.co.uk/ingredients-directory.htm) e <http://www.healthy-communications.com/harmfulingredients1.html> (aditivos que atacam a pele)  
[www.healthy-communications.com/epstein'spage.html](http://www.healthy-communications.com/epstein'spage.html)  
<http://somostodosum.ig.com.br/>  
[www.greenpeace.org.br](http://www.greenpeace.org.br)  
[www.erromedico.com.br](http://www.erromedico.com.br)  
[www.caminhodomeio.org.br](http://www.caminhodomeio.org.br) (tradições meditativas)

### ALGUNS FILMES PROFUNDOS E IMPORTANTES

**Sicko** – SOS Saúde (de Michel Moore. Surpreendente e irônico)  
**Uma verdade inconveniente** (Al Gore - aquecimento global)  
**A última hora** (ecológico, de Leonardo Di Caprio)  
**O ponto de mutação** (Capra – um novo paradigma em todas as áreas).  
**What the bleep do we know (traduzido como “Quem nos somos” – paradigma quântico e aplicação às emoções diárias)**  
**O jardineiro fiel** (experiências científicas e a ética).  
**Super Size Me** (consumo de MC Donalds pode levar a morte. Documentário irônico e excelente)  
**Tiros em Columbine** (competição e violência em escolas e cultura dos EUA)  
**Gandhi**  
**Kundun** (vida do Dalai Lama).  
**Um golpe do destino** (necessidade do amor nas doenças)  
**Terráqueos** (amplo uso dos animais)  
**A carne é fraca** (animais e consumo de carne não ecológico).  
**The Corporation** (A corporação) (como funcionam as multinacionais e nossa economia)

### Alguns LIVROS <sup>17</sup>

*Saúde integral:*

BOTSARIS, Alex. *Como prevenir e tratar o câncer com medicina natural*. RJ: Best Seller, 2005.  
BURGOS, Enio. *Medicina interior. Coração e mente*. RS: Bodigaya, 2003.  
COLEMAN, Vernon. *Como impedir seu médico de o matar*. Lisboa: Ed. Livros do Brasil.  
FITZGERALD, Randall. *Cem anos de mentira – como proteger-se dos produtos químicos que estão destruindo sua saúde*. SP: Idéia & Ação, 2008.

<sup>17</sup> Sobre isso, veja-se tb. a bibliografia final.

GONZALES, Alberto P. *Lugar de médico é na cozinha*. RJ: Ed. Estácio de Sá/Editora Rio, 2006.

GOSWAMI, Amit. *O médico quântico*. SP: Cultrix, 2007.

MACY, Joanna. *Nossa vida como Gaia*. SP: Ed. Gaia, 2005.

MARTINS, Paulo Henrique. *Contra a desumanização da medicina*. Petrópolis: Vozes, 2005.

PELIZZOLI, Marcelo L. (Org.) *Bioética como novo paradigma*. Petrópolis: Vozes, 2007.

SERVAN-SCHREIBER, D. *Curar*. SP: Sá Editora, 2004.

TENNER, Edward. *A vingança da Tecnologia*. SP: Campus, 1997.

YUM, Jong Suk. *ABC da Saúde*. SP: Ed. Convite, s/d. & *Doenças, causas e tratamentos*. (esgotados)

ZAGO, Romano (OFM). *Câncer tem cura*. RJ: Vozes, 2007 (37ª edição).

*Auto-conhecimento, emoções, espiritualidade, relações:*

BAUMAN, Zygmunt. *Amor líquido*. RJ: Zahar, 2003 (datas originais)

CAPRA, F. *O ponto de mutação*. SP: Cultrix (1982)

BOFF, Leonardo. *Princípio de compaixão e cuidado*. RJ: Vozes, 2001.

CAROTENUTO, A. *Eros e pathos*. SP: Paulus.

COMTE-SPONVILLE, A. *Bom dia angústia!* SP: Martins Fontes, 2000.

CROW, D. *Em busca do buda da medicina*. SP: Pensamento, 2000.

DALAI LAMA. *Um coração aberto*. SP: Martins Fontes, 2001.

\_\_\_\_\_. *Uma ética para o novo milênio*. SP: Sextante, 2000.

DISKIN, Lia e outros. *Ética, valores humanos e transformação*. SP: Peirópolis, 1998.

GOLEMAN, Daniel (Org.) *Equilíbrio mente e corpo*. RJ: Campus, 1997.

GOLEMAN, D. & Dalai Lama. *Como lidar com emoções destrutivas*. SP: Ediouro, 2002

HANH, Thich Nhat. *Aprendendo a lidar com a raiva*. SP: Sextante, 2001.

HESSE, Herman. *Sidarta*. SP: Record, 1950.

KORNFIELD, Jack. *Um caminho com o coração*. SP: Cultrix, 1993

MELLO, Anthony de. *Auto-libertação*. SP: Loyola, 1987.

ROSENBERG, Marshall. *Comunicação não-violenta*. SP: Ed. Ágora, 2006.

SINGER, Peter. *Ética prática*. SP: Martins Fontes, 1998.

TAGORE, R. *Sadhana, o caminho da realização*. SP: Paulus, 1994

THESENGA, Susan. *O eu sem defesas*. SP: Cultrix, 1994.

TOLLE, Eckhart. *O poder do agora*. SP: Sextante, 2002

TRUNGPA, Chogyam. *O mito da liberdade*. SP: Cultrix, 1976.

ZWEIG, S. & ABRAMS J. (Orgs). *Ao encontro da sombra*. SP: Cultrix, 1991.