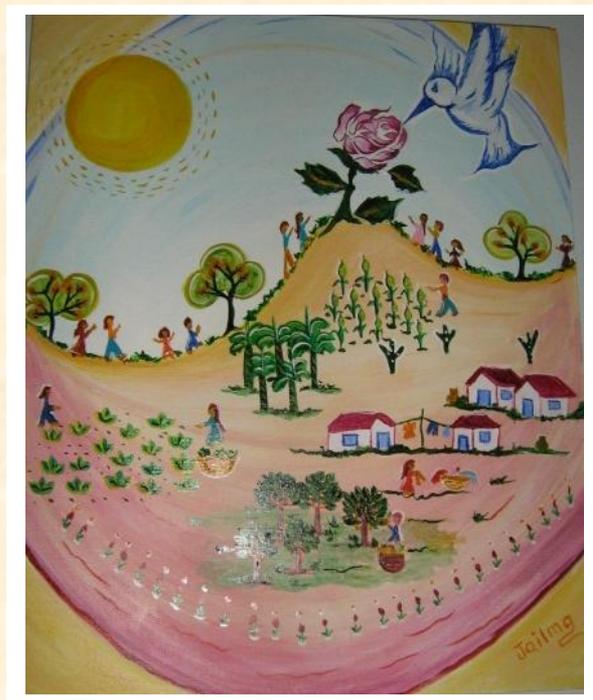


Saúde em Harmonia



Verdes Nascentes

**Terra girando, Verde crescendo,
Flores e Frutos nascendo**

Jailma Santos Monteiro

*Nutricionista - Dra. em Nutrição pelo Programa de Pós-
Graduação em Nutrição da UFPE*

e-mail: jailma03@yahoo.com.br F:96812329

Saúde em Harmonia

Apresentação

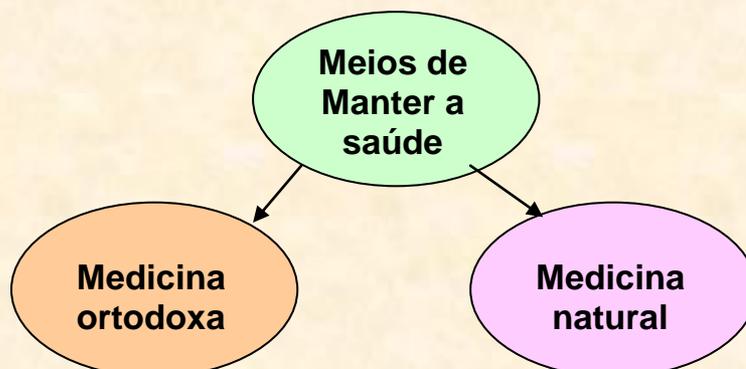
TERRA GIRANDO, VERDE CRESCENDO, FRUTOS E FLORES NASCENDO é um convite a descobrirmos juntos os princípios de **saúde em harmonia**, por meio da alimentação, que permitem melhorar nosso relacionamento com nós mesmos e com o mundo em que fazemos parte, usando a intuição e criatividade para construirmos um mundo saudável.

A idéia é apontar meios alternativos de se alcançar uma alimentação mais viva e variada, livre de imposições e de sentimentos de culpa. Quanto mais usarmos mudar os hábitos e experimentar coisas novas e saudáveis, mais nossa capacidade vital aumentará.

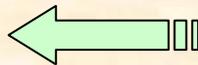
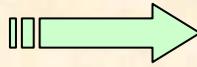
O objetivo é apresentar caminhos e direções, respeitando as convicções e as preferências, oferecendo a oportunidade de conscientização e sensibilização do potencial curativo.

Algumas considerações

Inúmeros são os métodos de promoção de saúde. Alguns têm sua origem em tradições, outros em estudos científicos modernos. Todos os métodos de cura se completam e podemos fazer a escolha de qual deles poderá nos auxiliar em benefício a nossa saúde.



Qualquer que seja o método de cura escolhido, devemos lembrar que o poder de cura também existe em cada um de nós. A natureza nos dotou com este poder porque esta é a potencialidade natural da vida. Sendo assim, em alguns momentos:



Nós tomamos conta de nós mesmos

Outros tomam conta de nós

- Seja o seu médico interior ou alguém que auxilia é preciso aprender a conciliar a modificação progressiva do modo de vida com as imposições da vida atual, sem perder a alegria de viver.
- Por esse motivo, precisamos resgatar a consciência de que somos seres espirituais.
- Que todo o poder de criação, desenvolvimento, regeneração e evolução da vida está dentro de cada um de nós.
- Que não somos apenas um corpo, mas uma consciência que se expressa neste corpo.
- Matéria e espírito são apenas conceitos que separam diferentes instâncias da manifestação da vida.
- O corpo humano é a expressão condensada da dimensão espiritual.

**Pensando assim é possível compreendermos que nós somos,
naturalmente, seres que temos:**



Os **sentidos e as sensações** nos permitem perceber as forças físicas da natureza...

... a luminosidade por meio da visão;

...a mudança de temperatura - frio e calor - por meio da termorregulação;

...a vibração, mudança de pressão por meio da propriocepção;

...os sons por meio da audição;

...os odores por meio do olfato;

Também somos seres **emotivos**... As emoções são reações da nossa mente às coisas que percebemos por meio dos sentidos e das sensações.

Somos seres **pensantes**...

Por meio dos nossos sistemas físicos, recebemos, geramos e controlamos nossos pensamentos.

Temos também sentimentos...

Por meio deles podemos transcender; ir além da percepção sensorial do mundo que nos rodeia.

E a consciência?

"... É fundamental, a consciência, onde está à essência de todo o ser."

Os sentidos e as sensações, as emoções, os pensamentos, os sentimentos e a consciência nos tornam capazes de sermos seres de **CONEXÕES**.

Estamos conectados a todos e a tudo:

Ao planeta Terra e a todos os seres naturais;

Ao AR que respiramos;



À água das fontes, dos rios, dos mares;
Ao Sol...

Então, não somos apenas aquilo que comemos...
Somos frutos do que cheiramos, tocamos, vemos, ouvimos.
das nossas emoções
dos nossos pensamentos
da nossa consciência
das nossas conexões...

Então, de que se alimentam os seres de conexão?



Quanto mais as nossas conexões se fortalecem, quanto maior for o nosso contato com a natureza, quanto melhor nos alimentamos, mais nosso corpo se torna saudável, nossa vida afetiva se liberta das emoções que nos amarram (medo, julgamentos, raiva, frustração, etc.), mais nossa mente se liberta de suas limitações, mais facilmente nossa vida espiritual desabrocha...

E por onde começar?

- Observe no meio do mato: Verdes Nascentes - as mudanças devem ser lentas e gradativas, semelhantes à semente que germina e se torna planta, dá flores e frutos!!!
- Precisamos, em primeiro lugar, perceber a nossa maneira de viver, para estabelecer uma relação entre o que comemos e como nos sentimos.
- As mudanças devem ser lentas e gradativas, substituindo alimentos industrializados por alimentos mais naturais, ricos em energia vital.
- Cada um deve explorar pouco a pouco novas maneiras de se alimentar baseadas nas necessidades do próprio corpo e não em condicionamentos sociais e pressões da indústria de alimentos.
- Nas duas últimas décadas, diante da ansiedade, depressão e obesidade, muitos são os sistemas de tratamentos dietéticos. Muitos deles são re-edições de conceitos antigos, outros provenientes de descobertas científicas recentes. De qualquer forma, aliado a qualquer prática alimentar, seja ela milenar ou atual, a recomendação é a prática do bom senso:

1) você não é uma pessoa que se coloque em tabelas, cada pessoa é única e precisa estar sempre dialogando com seu corpo;

2) milagres não acontecem o tempo todo, em todas as suas metas de vida você tem que fazer a sua parte;

3) cuidar da alimentação é um hábito diário, jamais por somente alguns dias, semanas ou meses;

4) suplementos vitamínicos, por melhor que sejam, não compensam maus hábitos alimentares;

5) a qualidade de vida depende de cuidados diários, de alimentação consciente, hidratação, respiração, atividade física, equilíbrio emocional, identidade pessoal e social e crescimento espiritual.

A dieta de cada pessoa é única e varia segundo fatores de ordem fisiológica (idade, sexo, clima, atividade, superfície corporal), de acordo com o seu modo de vida, objetivos, desenvolvimento evolutivo, etc. É mais que uma alimentação, uma filosofia de vida. Por esse motivo, a alimentação deve ser balanceada, do ponto de vista da sua composição química e

consciente, uma vez que poderá auxiliar no processo de expansão da consciência e da evolução pessoal.

Para compreender e praticar a alimentação consciente é necessário o praticante desenvolver a auto-percepção e gradativamente, identificar sua natureza e reconhecer quais aspectos dela necessitam ser modificados. Daí conhecer também como a alimentação poderá auxiliar na transformação e cura física e espiritual.

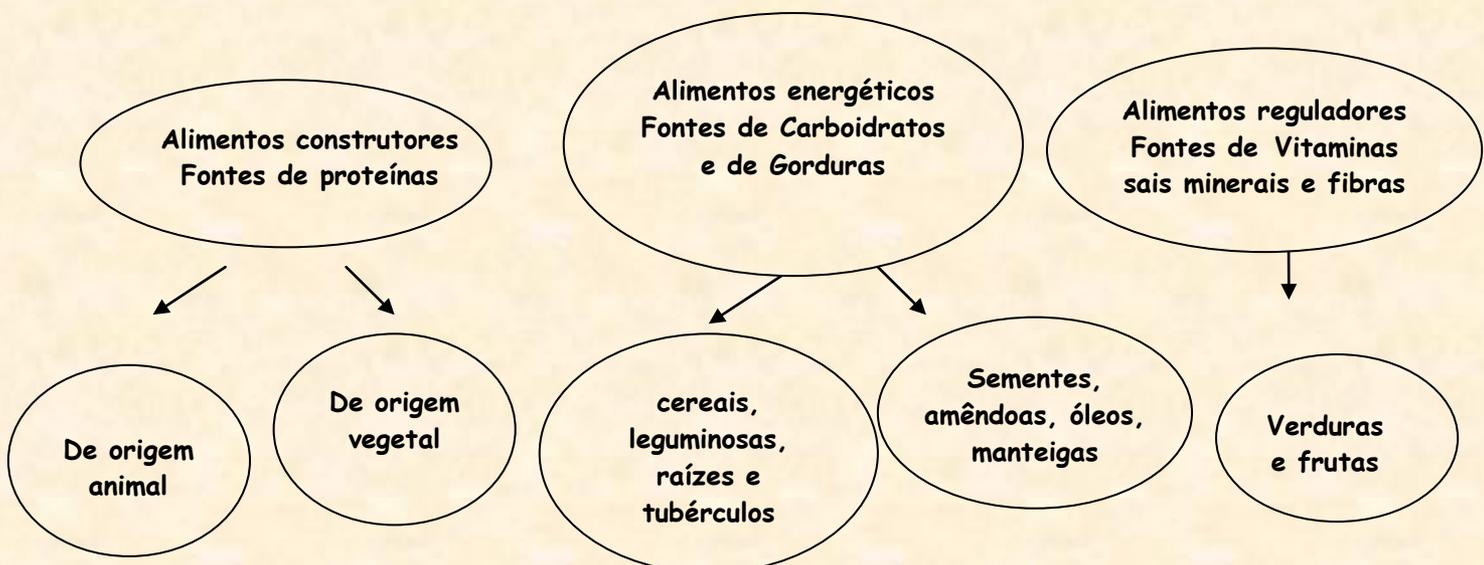
Como obter uma alimentação consciente e balanceada?

Inicialmente devemos considerar cinco aspectos importantes:

1. A constituição química dos alimentos
2. A vitalidade dos alimentos;
3. As polaridades yin e yang e os sabores;
4. Os elementos primordiais: água, terra, fogo, ar e éter;
5. Os estágios de consciência do indivíduo em relação a sua alimentação.

1. A constituição química dos alimentos

É o nível mais elementar da alimentação. Dos produtos da Terra obtemos os alimentos que são as fontes das substâncias químicas (**nutrientes**) necessários à manutenção da nossa saúde. A esse nível podemos agrupar os alimentos da seguinte maneira:



- Os **alimentos construtores** são fontes de **proteínas** e têm a função principal de nos fornecer os **aminoácidos**, nutrientes necessários à construção de nossos tecidos (pele, vasos sanguíneos, componentes do sangue, músculos, vísceras, cabelos, unhas, tecidos de revestimento de todos os nossos sistemas fisiológicos e seus órgãos).
- Os **alimentos energéticos** são fontes de **carboidratos** (açúcares) e **gorduras** e têm como função principal a liberação e o armazenamento de energia para manter e suprir as nossas necessidades calóricas.
- Os **alimentos reguladores** são fontes de **vitaminas, sais minerais e oligoelementos** e têm como funções principais a regulação do nosso metabolismo. Além disso, são também conhecidos como **alimentos protetores** por nos proteger contra as infecções e uma variedade de doenças. Muitos deles são também ricos em **fibras**, essenciais para a **regulação e bom funcionamento do aparelho digestivo**.

Para se obter uma refeição equilibrada, do ponto de vista químico, devemos comer pelo menos um alimento de cada grupo em cada refeição. Veja a seguir, uma lista de alimentos de cada grupo, segundo a composição química.

CONSTRUTORES		ENERGÉTICOS		REGULADORES	
Proteínas de origem animal	Proteínas de origem vegetal	Carboidratos Cereais, leguminosas, raízes e tubérculos	Gorduras Semente, amêndoas, óleos e manteigas	Verduras e frutas	
<p>Leites - in natura de vaca, em pó, cabra, de jumenta</p> <p>Coalhadas</p> <p>Iogurtes</p> <p>Carnes- galinha, peru, pato, boi, vísceras, porco, bode, presuntos, fiambre, lingüiça, salsicha, peixes, camarão, caranguejo, goiamum, lagosta, marisco, mexilhão, polvo, siri, sururu, unha de velho.</p> <p>Ovos - de codorna, de galinha, de guiné, de pata, de perua</p> <p>Queijos de todos os tipos</p>	<p>Grãos, sementes, amêndoas, leguminosas -Soja, Feijão, lentilha, Grão de bico, Castanha do Pará, Castanha de caju, Nozes.</p>	<p>Cereais - Araruta, arroz, arrozina, aveia, centeio, cevada, milho, flocos de milho, fubá, maisena, mungunzá, xerém, farinha de trigo, biscoito, bolacha, macarrão, massas, pão</p> <p>Leguminosas - Amendoim, ervilha, fava, feijão, grão de bico, guandu, lentilha, soja, sorgo.</p> <p>Raízes e tubérculos - batata doce, batata inglesa, cará, farinha de mandioca, fruta-pão, inhame, macaxeira.</p>	<p>Sementes e amêndoas - Amêndoa, avelã, castanha de caju, castanha do Pará, castanha portuguesa, caroço de jaca, catolé, coco seco, macaíba, gergelim, noz pecã, pinhão, piqui, pistache, semente de jerimum.</p> <p>Óleos - de milho, de girassol, de soja, de coco, azeite de dendê, azeite de oliva, de gergelin.</p> <p>Manteigas e margarinas.</p>	<p>Verduras - abóbora, abobrinha, agrião, aipo (salsão), alho poro, bredo, brócolis, caruru, cebolinho, cenoura, chicória, coentro, couve, dente de leão, espinafre, folhas de beterraba, de brócolis, de cenoura, de nabo, de rabanete, hortelã, jambo, jerimum, malva, manjeriço, mastruço, mostarda, palma, pimentão, rúcula, salsa, acelga, alcachofra, alface, espinafre, aspargo, broto de bambu, cebola, cebolinho, chuchu, couve-flor, ervilha, jiló, jurubeba, maxixe, quiabo, rabanete, repolho, taioba, tomate, vagem.</p>	<p>Frutas- jaboti caba, jaca, jambo, jatobá, juá, jenipapo, kiwi, laranja, lima, limão, macaíba, maçã, mamão, manga, mangaba, maracujá, marmelo, melancia, melão, morango, nectarina, oiti, pêra, pêssego, pinha, pitanga, pitomba, romã, sapoti, tamarindo, tangerina, umbu-cajá, uva.</p>

EXEMPLOS REFEIÇÕES:

A) Alimentação convencional:

Almoço:

Alimentos	Grupos de alimentos
Peito de frango	Alimento construtor - fonte de proteínas animal
Arroz	Alimento energético - fonte de carboidratos
Feijão	Alimento energético - fonte de carboidrato e Construtor - fonte de proteínas
Manteiga de garrafa	Alimento energético - fonte de gordura
Jerimum	Alimento regulador - fonte de vitaminas, minerais, fibras e oligoelementos.
Salada crua (tomate, pepino, alface, cebola)	Alimento regulador - fonte de vitaminas, minerais, fibras e oligoelementos.

B) Alimentação vegetariana:

Almoço:

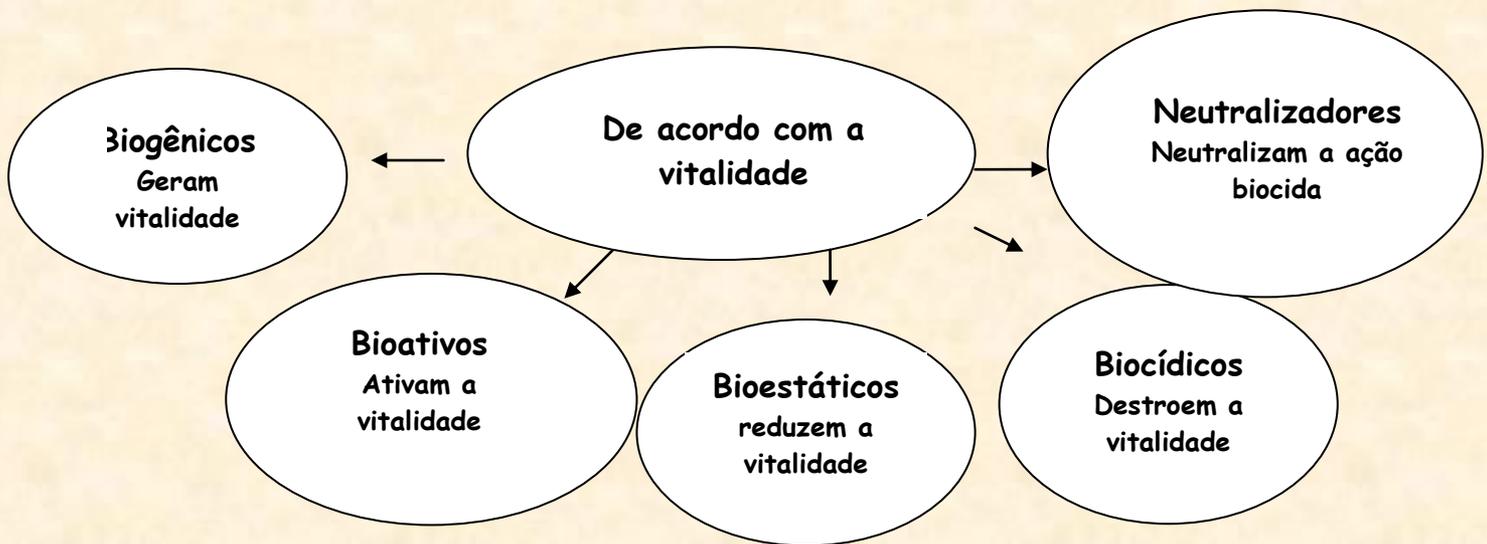
Alimentos	Grupos de alimentos
Ensopado de soja (com verduras)	Alimento construtor - fonte de proteína vegetal Alimento regulador - fonte de vitaminas, minerais, fibras e oligoelementos.
Arroz integral	Alimento energético e regulador - fonte de carboidratos. No caso de ser integral é também fonte de vitaminas e minerais e alguns oligoelementos.
Feijão	Alimento energético - fonte de carboidrato e Construtor - fonte de proteínas
Castanha do Pará	Alimento energético - fonte de gordura Alimento construtor - fonte de proteína vegetal
Jerimum	Alimento regulador - fonte de vitaminas, minerais, fibras e oligoelementos.
Salada crua (tomate, pepino, alface)	Alimento regulador - fonte de vitaminas, minerais, fibras e oligoelementos.

Nos dois exemplos, temos alimentos de todos os grupos. Nos dois casos há, teoricamente um equilíbrio na composição química: proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, sais minerais, fibras e oligoelementos. Mas... qual será

dos dois exemplos que devemos seguir? Será que apenas o equilíbrio químico nos proporcionará uma Saúde em Harmonia?
Vamos continuar conhecendo melhor os alimentos....

2. Vitalidade dos alimentos

A esse nível classificamos os alimentos de acordo com a energia vital que transmitem ao corpo:



Os elementos vivos (biogênicos e bioativos) fornecem energia ao corpo, enquanto alimentos bioestáticos reduzem a energia. Consumidos em grande quantidade, os alimentos bioestáticos fazem o organismo trabalhar muito para se desintoxicar e mobilizam, durante horas, o sistema imunológico. Durante a digestão, provocam uma grande elevação do número de glóbulos brancos no sangue. Elevam a pressão arterial e a temperatura. Inicialmente provocam uma breve euforia, seguida de intenso cansaço. A baixa de energia vital provoca vulnerabilidade física, emocional e mental. Se consumirmos 60 á 80 % de alimentos vivos, podemos metabolizar 20 a 40% de alimentos bioestáticos e neutralizar algum alimento biocídico que eventualmente ingerirmos.

Verifiquem na tabela abaixo, os alimentos classificados de acordo com a vitalidade:

Vitalidade dos alimentos	Alimentos	Considerações
Alimentos que geram vitalidade - Biogênicos	Germes, brotos dos grãos, dos cereais, das leguminosas, das ervas e hortaliças.	No início do crescimento, as plantas são extremamente ricas em substâncias que reforçam a vitalidade das nossas células e permitem a regeneração constante. São fontes de vitaminas, aminoácidos, enzimas, hormônios vegetais, açúcares naturais, etc.
Alimentos que ativam vitalidade - Bioativos	Frutas, ervas, hortaliças, cereais, nozes, consumidos maduros, crus e frescos. Os cereais são moídos e deixados de molho em água.	Destinados a assegurar a vida e o bem estar do ser humano. Seu consumo traz vitalidade e energia em qualquer idade.
Alimentos que reduzem vitalidade - Bioestáticos	Alimentos em que a energia vital foi diminuída pelo tempo (alimentos crus estocados), pelo frio (refrigeração, congelamento) ou pelo calor (cozimento).	O uso desses alimentos é resultado de hábitos sociais. Seu consumo garante o funcionamento mínimo de nosso organismo, mas provoca o envelhecimento das células, porque não fornece as substâncias vivas necessárias à regeneração.
Alimentos que destroem vitalidade - Biocídicos	Alimentos cuja energia vital foi destruída por processamentos físicos e químicos de refinação, conservação ou preparação.	Envenenam gradativamente as células do corpo com substâncias nocivas.
Alimentos que neutralizam a ação biocida	Alimentos desintoxicantes - sucos * de vegetais frescos (frutas, folhas, raízes, legumes e germinados).	Trata-se de uma dinâmica alimentar que propõe a nutrição das necessidades celulares, suprindo o corpo com energia, limpam as toxinas e venenos produzidos por uma alimentação incorreta.

(Ver anexo 1, como germinar brotos, como cultivar brotos, como fermentar vegetais e receita de poção mágica e receitas de sucos desintoxicantes).

* = **Sucos desintoxicantes:**

Os sucos desintoxicantes, por serem preparados com um coquetel de vegetais crus (frutas, folhas, raízes, legumes e germinados), frescos e maduros, cumprem a função de:

- Hidratar com água e fibras naturais dos vegetais;
- Nutrir de forma efetiva e instantânea, pelo seu estado liquefeito e;
- Energizar e vitalizar;
- Eliminar as toxinas e venenos produzidos no organismo;

O consumo diário e regular de água e sucos desintoxicantes nos ajuda a:
Comer cerca de 100 calorias a menos em cada refeição;
Acelerar a digestão e a excreção em cerca de 30%;
Estimular os sistemas excretores, auxiliando na eliminação de toxinas;
Diminuem a absorção de excessos carboidratos e gorduras e;
Ativam a circulação e a oxigenação do cérebro.

A recomendação é tomar um total de 2 litros de água/dia. Essa quantidade pode ser alcançada consumindo 3 sucos desintoxicantes/dia (1000 ml), mais 2 garrafinhas de água de 500ml, além do líquido contido naturalmente nas refeições.

Não vale tomar água ou sucos na hora do almoço ou jantar. Tome os sucos 30 a 60 minutos antes de cada refeição principal.

ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS

- **Farinhas brancas** - são constituídas quase que exclusivamente pela parte calórica e pelo amido de cereais descortçados (beneficiados). Os principais produtos: Pão, bolos, macarrão e massas em geral.

No grão de trigo (de cevada, de centeio, de aveia), a vitamina E equilibra o glúten. Quando o grão é moído e a farinha é aquecida, a vitamina E é destruída. O glúten forma então uma substância pastosa e pegajosa que adere às paredes intestinais, isso torna a absorção dos alimentos mais lenta. Favorecendo a putrefação intestinal e impedimento da absorção das vitaminas B. Existem pessoas alérgicas ao glúten. Os sintomas da alergia são: distúrbios digestivos; carências nutricionais por falta de assimilação de vários nutrientes; inflamações no nariz; na garganta e ouvidos; depressão e distúrbios psíquicos; dores nas articulações.

Alternativa: farinha integral, ricas em vitaminas do complexo B; cereais isentos de glúten (milho, soja, arroz, millete).

- **Sal refinado** - ao final do refinamento, o sal transforma-se em um ingrediente prejudicial à saúde. Seu excesso favorece:
 - a) retenção de líquidos, comprometendo a função renal, cardíaca e da circulação; acentua o inchaço (edemaciação) na tensão pré-menstrual, celulite, excesso de peso, tendência à alergias e infecções;
 - b) Cálculos renais e/ou biliares
 - c) alteração da função tireoidiana (adição exagerada de iodo);

Alternativa: uso de sal marinho que contém uma concentração mais baixa de cloreto de sódio.

- **Açúcar branco (refinado)** provoca numerosos problemas:

- a) Paralisa a imunidade natural e favorece a proliferação de bactérias nocivas:

1. no tubo digestivo, perturba o equilíbrio da flora intestinal;
2. nas partes do corpo que têm menos resistência, provoca infecções múltiplas: rinite, angina, otite, sinusite, cistite, etc..
3. ao redor dos dentes, estimulando aparecimento de cárie dentária.

- b) a eliminação do açúcar refinado, muitas vezes, põe fim a infecções reincidentes ou crônicas;

- c) Ao contrário da maioria dos açúcares naturais, o açúcar refinado é absorvido muito depressa pelo intestino delgado e causa uma brusca hiperglicemia. A hiperglicemia provoca um estado de excitação psíquica e física e, depois, uma reação hipoglicêmica, acompanhada de depressão, de cansaço físico e necessidade de um estimulante. Essas alterações da taxa de açúcar no sangue deterioram os mecanismos que regulam o metabolismo e esgotam o sistema nervoso;

- d) A eliminação do açúcar refinado em hospitais psiquiátricos permitiu uma diminuição importante no consumo de calmantes e redução da ansiedade nos pacientes;

- e) Para neutralizar os efeitos do açúcar branco, o organismo mobiliza suas reservas de cálcio em detrimento dos ossos e dos dentes, que se tornam cada vez mais frágeis, além disso, desempenha papel importante no aumento dos casos de diabetes.

- **Carne vermelha** provoca:

Putrefação no intestino; perda de cálcio; depósito de gordura e de detritos contendo nitrogênio, nas articulações e artérias; elevação do pulso e da pressão arterial. A carne geralmente contém hormônios sintéticos, antibióticos, corantes, conservantes, além de praguicidas absorvidos pelo gado. O consumo regular de carne é um fator cancerígeno tão perigoso quanto o fumo.

- **Leite de vaca:**

Considerando a quantidade de gorduras que contêm, o leite e os laticínios não de vem ser consumidos em excesso. O leite desnatado é preferível ao integral, os queijos magros aos queijos gordos, as gorduras vegetais à manteiga, os sorvetes a base de água aos sorvetes à base de creme.

Algumas pessoas apresentam intolerância à proteína do leite e daí desenvolvem alergias. Outras apresentam ausência ou disfunção na atividade da lactase, enzima intestinal que digere a lactose ou açúcar do leite. Por isso sentem distúrbios graves quando sua alimentação contém laticínios.

Alternativas: lacto-fermentados (iogurte ou quefir), leite de cabra, soja.

- **Gorduras aquecidas:**

Durante o processo de cozimento ou fritura, as gorduras liberam substâncias nocivas cancerígenas e intoxicantes.

A hidrogenação é um processo industrial em que gorduras e óleos são submetidos a alta temperatura, depois refrigerados e aquecidos novamente e estabilizados quimicamente, descorados e recoloridos artificialmente, à exemplo das margarinas.

- **Alternativas:** cozinhar os alimentos a vapor; preferir manteiga à margarina; usar óleos mais saudáveis (azeites).
- **Excitantes:** café, chá preto, cacau e coca, refrigerantes, fumo, bebidas alcoólicas, drogas e medicamentos.

-

Veja na tabela, um sumário das substituições alternativas:

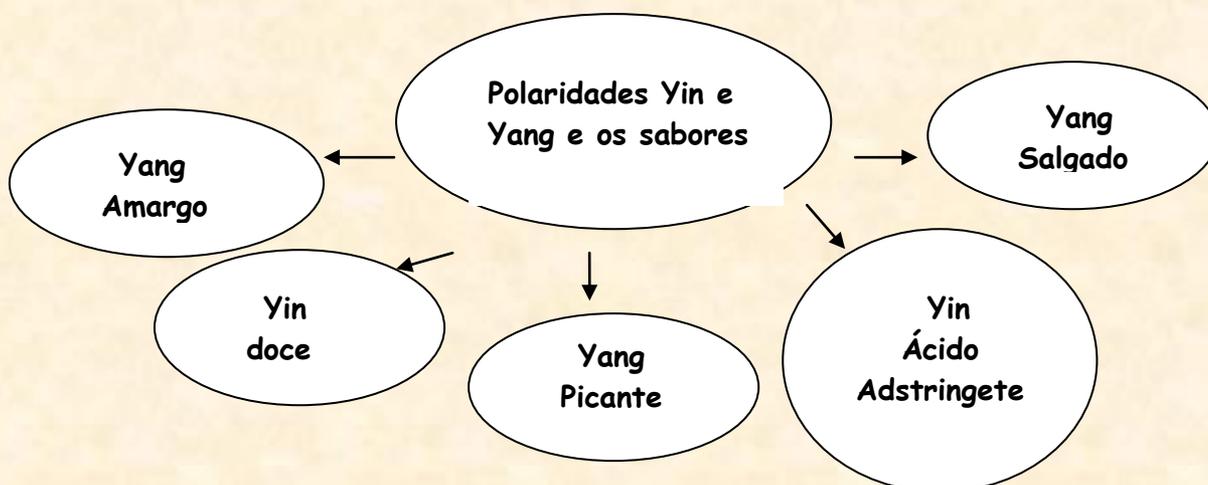
Alimentos e/ ou substâncias nocivas	Substituições
Açúcar refinado	Mel, açúcar de malte, rapadura ou melado, demerara e mascavo
Doces	Frutas secas, nozes e grãos
Sal	Ervas aromáticas, algas em pó, soja fermentada (shoyu, misso)
Cereais cozidos	Cereais germinados, milho tenro cru, arroz integral cozido
Farinha de trigo refinada (pães, massas, bolos, tortas, bolachas...)	Fubá de milho ou de arroz, farelo de trigo ou de arroz
Pão branco com manteiga	Pão integral, cuscuz, canjica, polenta, biscoitos integrais.
Carnes vermelhas	Peixe, laticínios fermentados, nozes, castanha do Pará, cereais e leguminosas, soja.
Proteína animal	Proteína vegetal
Café	Café de cereais, sucos de frutas
Chá preto e chá mate	Chá de ervas (hortelã, camomila, erva-cidreira, erva doce)
Refrigerantes	Água mineral, água de coco, sucos desintoxicantes
Fumo	Alcaçuz, goma de mascar sem açúcar, brotos de trigo triturado
Bebidas alcoólicas	Suco de frutas desintoxicantes
Medicamentos alopáticos	Remédios homeopáticos e plantas medicinais
Gorduras aquecidas	Óleos (azeite de oliva) adicionado após cozimento no vapor ou em banho-maria
Conservas	Alimentos frescos

Alimentos cultivados com produtos químicos	Alimentos orgânicos
Alimentos cozidos	Alimentos crus
Estimulação por excitantes artificiais	Estimulação pelas forças naturais: ar, água, sol, exercícios físicos, alimentos biogênicos e bioativos
Hábitos alimentares nocivos	Alimentação balanceada e consciente

3. De acordo com a polaridade Yin e Yan

Segundo a medicina chinesa, a causa das doenças está no desequilíbrio das polaridades **Yin** e **Yang** do organismo. Esses termos são muito utilizados na macrobiótica que é um sistema alimentar que tem por finalidade harmonizar as polaridades energéticas do homem.

De acordo com os ensinamentos do Taoísmo, os alimentos são classificados em relação às qualidades Yin (natureza feminina, sutil) e yang (natureza masculina, densa). O Yin e o Yang são polaridades complementares, sendo o Yin o lado flexível, frio, reflexivo e o Yang o lado forte, quente, dinâmico. Pessoas que possuem uma alimentação extremamente Yang podem apresentar comportamento agressivo, impaciente e dominador, ao passo que pessoas que possuem alimentação extremamente Yin podem tornar-se pessoas depressivas, dependentes e morosas. Sendo assim, as polaridades estão também interligadas aos sabores, estados emocionais e aos órgãos do corpo humano.



Exemplos de alimentos Yin e Yang

Yang/ amargo: chicória, alface, giló, pepino, alcachofra, espinafre, folhas ou verduras em geral, açafraão, etc.

Yin/doce: arroz, trigo, mel, açúcar, leite integral, creme de leite, manteigas, frutas doces.

Yang/picante: pimentas, cebola, alho, gengibre, rabanete, nabo.

Yin/ácido - adstringente: vinagre, limão, queijo, iogurte, coalhada, tomate, uva, frutas ácidas em geral/ feijões, leguminosas, maçã, pêra, banana, frutas verdes, brócolis, couve-flor, batata inglesa, mandioca.

Yang/salgado: todos aos quais se adicione o sal comum.

Para a medicina oriental, cada um dos sabores estimula as células sensoriais das papilas gustativas, enviando estímulos ao sistema nervoso central e determinando reações orgânicas, produção de enzimas, hormônios e neurotransmissores e, resultando também na modulação do comportamento.

Exemplos da influência dos sabores em excesso sobre o comportamento:

Amargo em excesso: provoca ira e revolta, reduz sentimentos de compaixão, afeta o fígado, produz alegria patológica e anormal (riso estranho e sádico do furioso);

Doce em excesso: tristeza, depressão, ataca o coração;

Ácidos/adstringente em excesso: produzem tristeza, medo patológico, atacam os pulmões;

Salgados em excesso: gera medo, inibe a alegria e a estimula a ira patológica;

Picante em excesso: medo.

Exemplos de alimentos que causam patologias:

Açúcar branco, comidas enlatadas - extremamente Yin, provocam doenças Yin: câncer, diabetes.

Carne bovina, sal, conservantes - extremamente Yang, provocam doenças Yang: reumatismo, artrite, ansiedade, arteriosclerose.

O ideal é que haja um equilíbrio dessas polaridades se utilizando alimentos pouco Yin e pouco Yang. Ex: arroz integral, leguminosas, frutas alcalinas pequenas, grãos em geral.

Existe uma tabela classificatória dos alimentos elaborados a partir de uma comparação com o arroz integral. Essa comparação deve-se a observação de que nenhum elemento no universo é absolutamente Yin ou absolutamente Yang, pois se trata de uma polaridade relativa.

Assim, um produto apontado na tabela como Yin ou Yang só o é em comparação com o arroz integral, considerado um dos produtos mais equilibrados.

De acordo com certas características de um alimento, como tamanho, cor, sabor e outras, pode-se classificá-lo mais Yin (ou menos Yang) ou mais Yang (menos Yin). Ex: a maçã e melancia; a primeira é considerada mais Yang que a segunda por ser menor e conter menos água (elemento Yin).

As frutas quando são comparadas aos cereais, são mais Yin; as carnes são mais Yang que os cereais e as frutas.

Na tabela de alimentos, os primeiros alimentos de cada grupo têm carga Yin ou Yang mais fortes que os seguintes.

Tabela de classificação Yin e Yang dos alimentos (○ Yin •Yang)

Cereais integrais	○Couve	○Banana nanica	○Polvo
•Trigo	○Aipo	○Banana da terra	○Lula
•Centeio	○Couve chinesa	○Abacaxi	○Ostras
•Cevada	○Couve-flor	Laticínios	Bebidas
•○Arroz integral	○Espinafre	•Queijo de cabra	•Chá Mu
○Aveia	Tubérculos	•Queijo curado	○Água da fonte
○Milho	•Gengibre	•Leite de cabra	○Cerveja
Leguminosas	•Inhame	•Queijo camembert	○Vinho
•Gergelim	•Cará	•Queijo roquefort	○Café
•Feijão azuki	○Batata-doce	•Queijo gorgonzola	○Refrigerante
•Linhaça	○Batata-inglesa	•Queijo gouda	○Sucos artificiais
•○Lentilha	Raízes	○Requeijão	Diversos
○Ervilha	•Bardana	○Coalhada	•Sal marinho
○Grão de bico	•Lótus	○Leite de vaca	○Vinagre
○Feijão mulatinho	•Dente-de-leão	○Iogurte	○Mel de abelha
○Vagem	○Mandioquinha	○Manteiga s/ sal	○Melado
○Feijão preto	○Aipim	○Queijo fresco	○Açúcar branco
○Feijão branco	Frutas e frutos secos	○Creme de leite	Algumas vezes é preciso modificar as características das cargas energéticas, Para "Yangzar" um alimento deve-se aplicar durante o seu preparo agentes yang, como, fogo, sal, pressão, temperos e conservas. Para "yinizar" um alimento, usa-se a hidratação, a adocicação, o congelamento e a acidificação.
○Ervilha torta	•Pinhão	○Creme chantilly	
Legumes	•Damasco	Carnes vermelhas e aves	
•Alho	•○Maçã	•Carne de búfalo	
•Abóbora-moranga	•○Melancia	•Carne de vaca	
•Nabo comprido	•○Azeitona	•Vísceras de vaca	
•Cebola	○Castanha do Pará	•Ovos	
•Cenoura	○Castanha de caju	•Vísceras de aves	
•Rabanete	○Cereal	•Rã	
•○Nabo redondo	○Morango	○Coelho	
○Abóbora comum	○Avelã	○Pato	
○Abobrinha	○Amêndoa	○Galinha	
○Aspargo	○Noz	○porco	
○Pimenta	○Lima da pérsia	Frutos do mar	
○Alcachofra	○Pêssego	•Ovas de esturjão	
○Pepino	○Amendoim	•Bacalhau salgado	
○Tomate	○Pêra	•Iriko	
○Pimentão	○Figo	•Arenque	
○Berinjela	○Tâmara	•Atum	
Verduras	○Jaca	•Lagosta	
○Dente-de-leão	○Manga	•Camarão	
○Agrião	○Coco	•Carpa	
○Alho-poró	○grapefruit	•Truta	
○Rúcula	○Banana ouro	•Salmão	
○Salsa	○Banana prata	•Sardinha	
○chicória	○Laranja ácida	•Enguia	
○escarola	○Laranja doce	○Mexilhão	

4. De acordo com os elementos naturais : Água, Terra, Fogo, Ar, Éter.

Os cinco elementos da natureza atuam como energias que determinam um padrão vibratório às coisas e às pessoas, bem como aos alimentos.

A água constitui um princípio purificador; o fogo, um princípio esterilizante, transformador, o ar um princípio volatilizante; a terra um princípio gerador e o éter, um princípio potencializante.

No caminho do desenvolvimento espiritual os elementos intervêm na natureza da pessoa, pois o elemento predominante no indivíduo condiciona, em parte, sua forma de agir e de pensar.

Em geral, tudo guarda estreita relação com os quatro elementos básicos. Assim sendo podemos dizer que todos os elementos da natureza entram na constituição do corpo dos seres que habitam a Terra. Em cada espécie, em cada ser alguns dos elementos predomina e isso faz com que existam afinidades marcantes entre os seres e os elementos naturais.

A ESTRUTURAÇÃO INORGÂNICA do homem e dos alimentos, bem como a de todos os seres, tem em sua constituição os quatro elementos básicos: **TERRA, ÁGUA, AR E FOGO.**

O quinto elemento - **ÉTER (LUZ, ENERGIA CÓSMICA, FORÇA DO AMOR DIVINO)** - unindo-se aos quatro elementos básicos faz com que a natureza das coisas se modifiquem, apresenta-se a manifestação vital, ou seja, o quinto elemento confere ao quatro características especiais determinando um outro tipo de manifestação = **MATÉRIA ORGÂNICA = VIDA.**

Para entender melhor a relação entre a natureza orgânica e inorgânica dos alimentos e a ligação destes com o homem, precisamos também conhecer a **NATUREZA HUMANA DE CADA ELEMENTO.**

A NATUREZA HUMANA DO ELEMENTO TERRA

Características: a pessoa predominantemente Terra é pesada, lenta, avessa às mudanças; é ponderada; econômica; gosta dos vegetais, têm amor às árvores; sentem-se bem em contato com a natureza; sentem necessidade de ficar descalças; gosta de estórias; contos e lendas,

normalmente é tranqüila, prudentes, persistentes, metódica e organizada; admira o belo e o conforto; valoriza as coisas materiais.

Profissões: artes, artesanato, agricultura, alpinismo, profissões intelectuais (ensino, escrita, poesia e outros).

Em desequilíbrio: ansiedade de antecipação (acompanhada de vômitos e diarreia), irritação, extrema exigência consigo e com os outros, teimosia.

Biótipo: Pulmonar- têm falta de energia no pulmão e excesso no fígado.

Sintomas: problemas intestinais, hemorróidas, hipo ou hipertensão, problemas respiratórios, dores musculares e nos ossos.

Tratamento: medicamentos naturais (fitoterapia, homeopatia, argiloterapia); alimentação vegetariana; facilmente se recarrega de energia vital quando se recosta a um rochedo ou a uma pedra ou a uma árvore; cataplasmas, massagem, pressão local, unguento e outros.

A NATUREZA HUMANA DO ELEMENTO ÀGUA

Características: a água é a fonte da vida, a mãe de todas as coisas. Por isso, a mulher de água é muito maternal e dotada de muita sensualidade. As meninas gostam de brincar de bonecas e de casinha. As crianças que têm esse elemento predominante gostam de brincar com água ao tomar banho; a pessoa desse elemento é introvertida, tímida, sensível e bastante responsável, racional, lógica, pensativa, aplicada, detalhista, organizada; afinada com os seus sentimentos, emotiva e sentimental, tem grande amor pela natureza; a pele normalmente é macia, transpira pouco.

Profissões: artes em geral, cura, esportes aquáticos.

Em desequilíbrio: ciumentas, temperamentais, guardam mágoa, rancores e vingança; egocêntrica.

Biótipo: Renal - excesso de energia nos rins e falta de energia no estômago.

Sintomas: distúrbios digestivos (baço pâncreas e estômago); distúrbios circulatórios e doenças circulares.

Tratamento: recomposição energética na beira de um rio, margem ou lago, numa praia, banhos refrescantes, banhos termais, escalda pés.

A NATUREZA HUMANA DO ELEMENTO FOGO

Características: quando no indivíduo há predominância do elemento fogo ele é emocional, impulsivo, impetuoso, tem entusiasmo e espontaneidade pelo que faz força de vontade, é inovador, pouco conservador, extrovertido, alegre e não guarda mágoas; possui espírito de liderança.

Profissões: pesquisador, esportista, atleta (futebol, ciclismo, basquete, e outros).

Em desequilíbrio: temperamento explosivo, irritação, inquietude, hiperatividade, egocentrismo exagerado, sentimentos de destruição, atitudes incendiárias, extremismo, impaciência, piromania.

Biótipo: cardíaco - excesso de energia no estômago e no coração e falta de energia nos rins. Em desarmonia há tendência às doenças mentais e cardíacas.

Sintomas: tendência a ter pés e mãos geladas; palpitações, taquicardia, ondas de calor, dores de cabeça, pressão descontrolada, gastrite, queimação no estômago, diabetes.

Tratamento: irradiação, cromoterapia, compressas quentes e frias, exposição á luz solar,

A NATUREZA HUMANA DO ELEMENTO AR

Características: este elemento retrata pessoas progressistas, não convencionais, simpáticas, envolventes, inteligentes, criativas, autoconfiantes, dóceis, fáceis de convivência, gostam do sobrenatural e das artes adivinhatórias, adoram a brisa e as correntes de ar, gostam de lugares altos.

Profissões:

Em desequilíbrio: sem poder de decisões, fúteis, facilmente influenciável, sem vontade definida, reações de cólera violenta (tufão, furacão); não suportam o sofrimento, a sexualidade não está entre as listas de prioridades).

Biótipo: hepático - excesso de energia nos pulmões e pouca energia no fígado.

Sintomas: tensão nas costas, principalmente na região cervical; tendência a gases, flatulência, e acidez; falta de energia no fígado

Tratamento: terapias de relaxamento com respiração, Yoga, renascimento, meditação em lugares bem ventilados.

Veja no quadro a seguir, a ligação de cada natureza humana com a alimentação recomendada, segundo os sabores.

Elemento	Órgão do corpo correspondente		Alimentos
	Energia em excesso	Pouca energia	
Terra (Pulmonar)	Fígado	Pulmão	Alimentos com sabor ácido e adstringente para fortalecer os pulmões e equilibrar o fígado.
Água (Renal)	Rim	Estômago	Alimentos com sabor picantes para fortalecer o estômago e equilibrar os rins
Fogo (cardíaco)	Coração e Estômago	Rins	Alimentos de sabor salgado para fortalecer os rins e equilibrar as funções cardíacas
Ar (Hepático)	Pulmões	Fígado	Alimentos de sabor amargo para fortalecer o fígado e sabor doce para equilibrar os pulmões

OBS: quanto aos sabores dos alimentos e a sua ligação com os órgãos, a medicina oriental afirma, o seguinte:

SABOR AMARGO:

Fortalece o fígado e a vesícula biliar.

Transforma-se em sabor doce e favorece o trabalho do coração e do intestino delgado.

Inibe a função do estômago, baço e pâncreas.

SABOR DOCE:

Fortalece o coração e o intestino delgado.

Transforma-se em picante, no sangue e fortalece o estômago, o pâncreas e o baço.

Inibe a função dos pulmões e do intestino grosso.

SABOR PICANTE:

Fortalece o estômago, pâncreas e o baço.

Transforma-se em ácido e adstringente no sangue e auxilia pulmões e intestino grosso.

Inibe rins e bexiga.

SABOR ÁCIDO/ADSTRINGENTE:

Fortalece os pulmões e o intestino grosso.

Transforma-se, no sangue em salgado e favorece os rins e a bexiga.

Inibe a função do fígado e da vesícula biliar.

5. De acordo com os estágios de discernimento na escolha dos alimentos.

A medicina oriental ensina "o retorno à simplicidade na alimentação, à seleção dos alimentos segundo as Leis Naturais, tendo como finalidade o aperfeiçoamento da vida e a elevação do discernimento do indivíduo". Chama a atenção para os perigos do açúcar branco, do álcool, dos agrotóxicos, dos aditivos e das carnes em conservas.

Segundo a medicina oriental, há sete estágios de discernimento na escolha dos alimentos:

1. **Inferior** - não há critério na escolha dos alimentos;
2. **Emocional** - a escolha se faz pelo sabor e prazer que os alimentos proporcionam;
3. **Dogmático** - ditado por dogmas religiosos;
4. **Racional** - seleção feita pelas necessidades quantitativas e químicas dos alimentos
5. **Intelectual** - leva-se em consideração a qualidade da dieta, a pureza dos alimentos, sua origem, sua combinação bioquímica e outras particularidades dos alimentos;
6. **Filosófico**: ultrapassa a compreensão analítica dualista e admite a compreensão dialética (recusa de sacrifícios animais e escolha dos alimentos de acordo com uma consciência espiritual);
7. **Supremo**: nível superior de consciência, alimentação harmônica e perfeita, sem nenhuma dependência dos instintos, desejos ou tabus.

Como podemos ver, para se ter uma alimentação saudável, precisamos conhecer a nós mesmos e como os alimentos podem nos auxiliar, de acordo com o nosso estado emocional, com o tipo de elemento mais característico (Terra, água, fogo e ar), com o nosso estado fisiológico, atividade física, período do ano, disponibilidade financeira, ritmo de vida e estágio de discernimento na escolha dos alimentos, além de outras coisas...

Cabe agora, desenvolvermos a nossa sensibilidade e começarmos, gradativamente, modificar os maus hábitos alimentares, de forma leve, alegre e CONSCIENTE!!!

Considerando todos esses cinco aspectos mencionados, vamos examinar a situação da Sra. Saudável da Silva Sá que pratica alpinismo, caminha 1 hora por dia e está querendo uma alimentação mais harmônica.

Dados pessoais:

Idade: 42 anos

Características: é lenta, avessa às mudanças; é ponderada; econômica; gosta dos vegetais, têm amor às árvores; sente-se bem em contato com a natureza; sente necessidade de ficar descalça; gosta de estórias; contos e lendas, normalmente é tranqüila, prudente, persistente, metódica e organizada; admira o belo e o conforto; valoriza as coisas materiais.

Profissão: artesã.

Queixa: ansiedade de antecipação (acompanhada de vômitos e diarréia), irritação, extrema exigência consigo e com os outros, teimosia.

Parece uma pessoa ligada ao elemento Terra; possui um discernimento na escolha dos alimentos (gosta de vegetais) e quer adequar melhor a sua alimentação. O que poderá fazer?

Desjejum:

1 copo de suco desintoxicante (1/2 a 1 hora antes do café da manhã)

Café da manhã

1 fruta adstringente: maçã ou pêra ou mamão

Cuscuz ou macaxeira ou inhame ou pão integral com ricota caseira ou tofu.

Chá verde morno

$\frac{1}{2}$ a 1 hora antes do almoço: 1 copo de suco desintoxicante (de preferência acrescentar sementes germinadas de girassol)

Almoço:

Ensopado de soja (com verduras);

Arroz integral;

Feijão macassar;

Castanha do Pará;

Jerimum ou batata inglesa

Salada crua (50% a 60% do volume total da refeição) - acrescentar sementes germinadas

$\frac{1}{2}$ a 1 hora antes do jantar: 1 copo de suco desintoxicante

Jantar

Salada crua ou sopa de legumes

Castanhas do Pará

Queijo branco (soja)

Observe que esse cardápio proporciona, em cada refeição, as **substâncias químicas** necessárias (proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais, fibras e oligoelementos); **alimentos biogênicos e bioativos** (contidos nos sucos desintoxicantes e nas verduras, frutas); **alimentos bioestáticos** (alimentos cozidos) e, os alimentos foram também selecionados considerando-se os **padrões Yin e Yang**, bem como a **natureza elementar** da Sra. Saudável da Silva Sá (elemento predominante Terra) e o **seu estágio de discernimento** em relação à alimentação. Além disso, não há alimentos industrializados, nem açúcar refinado, sal, excitantes, leite de vaca, farinhas brancas, carne vermelha, nem frituras.

Agora mãos à obra!!! Descubra, por meio de sua sensibilidade, o seu modo correto de se alimentar e assim, desejo a todos que comer seja uma **ALEGRIA** e que nossa alimentação traga **SAÚDE E HARMONIA**, semelhante à vitalidade dos

VERDES NASCENTES:

**È... TERRA GIRANDO, VERDE CRESCENDO, FLORES E FRUTOS
NASCENDO!!!**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALIMENTAÇÃO DESINTOXICANTE - Conceição Trucom - Editora Alaúde.

VOCÊ SABE SE ALIMENTAR? -Dr. Soleil,- Editora: PAULUS.

LUGAR DE MÉDICO É NA COZINHA - CURA E SAÚDE PELA ALIMENTAÇÃO VIVA - Dr. Alberto Peribanez Gonzalez -Ed. Alaude

A NATUREZA HUMANA DO ELEMENTO AGUA, TERRA, FOGO E AR - Dr. Laércio do Egito.

MEDICINA HOLÍSTICA - Dr. Márcio Bontempo -

