

Saúde Integral
Prevenção e Dietas Curativas

Prof. Dr. M. L. Pelizzoli ¹
(Organizador)

Saúde Integral *Prevenção e Dietas Curativas*

Editora
Universitária  UFPE

2013

¹ PhD. Pós-doutor em Bioética. Prof. do Mestrado em Saúde Coletiva e do Mestrado em Direitos Humanos da UFPE. Vide obras autorais ao final na Bibliografia.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. Proibido a reprodução total ou parcial, por qualquer meio ou processo, especialmente por sistemas gráficos, microfilmicos, fotográficos, reprográficos, fonográficos e videográficos. Vedada a memorização e/ou a recuperação total ou parcial em qualquer sistema de processamento de dados e a inclusão de qualquer parte da obra em qualquer programa juscibernético. Essas proibições aplicam-se também às características gráficas da obra e à sua editoração.

Capa: Prof. Dr. M. L. Pelizzoli

Projeto gráfico: Denise Simões

Revisão: O Autor

Impressão e acabamento: Editora Universitária/ UFPE



Catálogo na fonte:
Bibliotecária Kalina Ligia França da Silva, CRB4-1408

S255 Saúde integral [recurso eletrônico] : prevenção e dietas curativas
/ Marcelo Luiz Pelizzoli, organizador. – Recife : Ed.
Universitária da UFPE, 2013.

Inclui bibliografia
ISBN 978-65-5962-185-9 (online)

1. Naturopatia - Manuais, guias, etc. 2. Medicina integrativa.
3. Alimentos naturais. 4. Vegetarianismo. 5. Saúde - Aspectos
nutricionais. 6. Dietoterapia. I. Pelizzoli, Marcelo Luiz (Org.). II.
Título.

615.535

CDD (23.ed.)

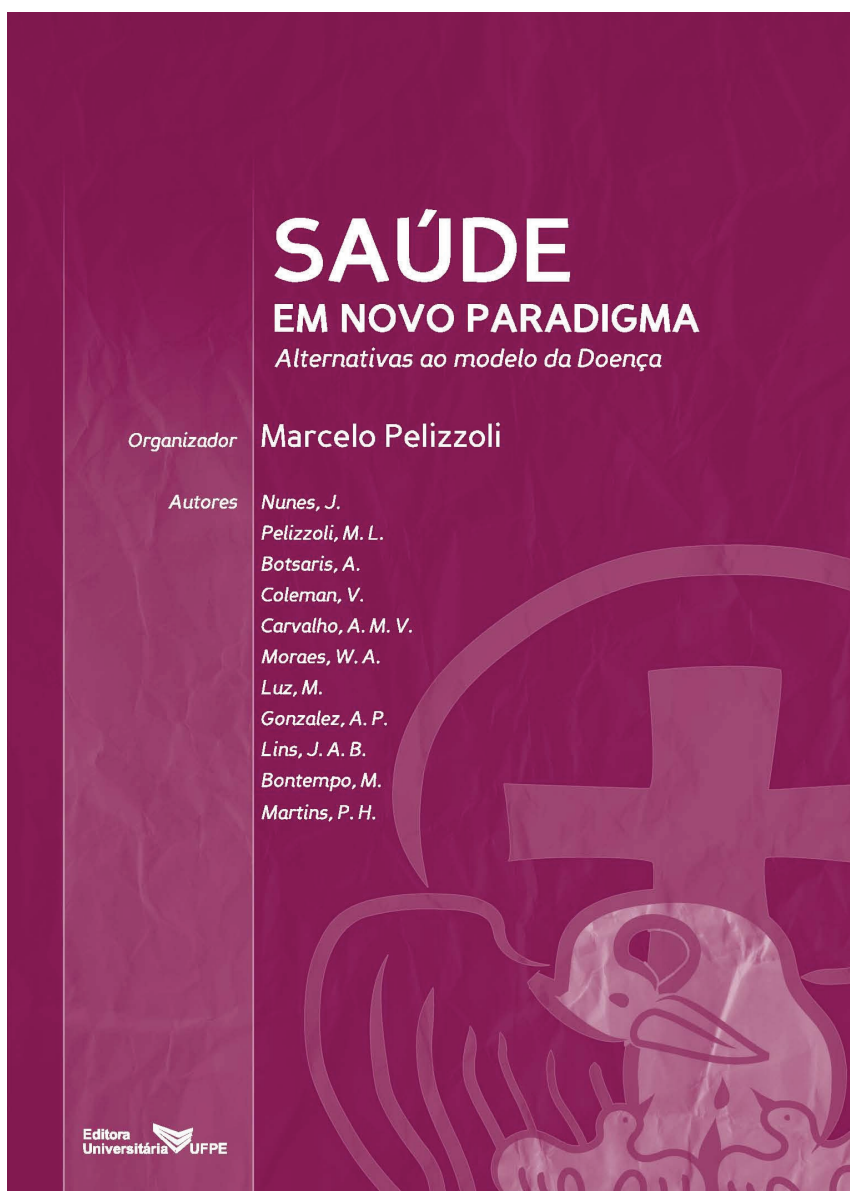
UFPE (BC2023-047)

Introdução

Neste pequeno guia, 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. Além do fumo e do álcool - drogas amplamente pesquisadas em seus inumeráveis males para a saúde física, social e ambiental - além deles há uma série de outros produtos difundidos e apoiados pelas indústrias, comércio e mídia, os quais lucram com o consumismo e a doença. Tais produtos são mantidos no mercado a um alto custo social e ambiental, poder político-econômico, ignorando a saúde integral da população e do ambiente. Neste sentido, as terapêuticas naturais e complementares têm alguns pontos consensuais sobre o que deve ser evitado e o que deve ser preferido. Entre eles, citaremos alguns para que o leitor saiba o que está cada vez mais sendo desmascarado e posto em questão. Dentro e ao final deste Manual, você encontrará, além de dietas consagradas e curativas (como a Alimentação Viva ou a dieta do pH), dados de profissionais e endereços de *internet* que contêm informações mais precisas sobre esse assunto.

É preciso dizer que este manual faz parte de uma *cruzada pela saúde verdadeira*, em especial no combate às doenças degenerativas que hoje são uma **epidemia** assustadora e pouco veiculada, em especial o câncer¹. Doenças como estas são claramente evitáveis; e mais, são também por diversos meios curáveis – convergindo numa visão de volta à saúde por práticas naturalistas e corpo saudável – para além das cirurgias, quimioterapias e medicamentos alopáticos (sintéticos, químicos...). Cada vez mais pessoas conhecem casos de curas por meio de tratamentos naturais (podemos chamar também de naturopatia). No entanto, poucos têm conhecimento específico de tratamentos precisos e ao mesmo tempo ampliados para curar deste modo, faltando às pessoas *segurança* para confiar nas práticas naturais e integrativas, faltando conhecer melhor os testemunhos, e colocar em xeque a crença de que seu médico sabe sempre curar (muitas vezes **não sabe**, pois sabe apenas remediar sintomas). Neste sentido, o acompanhamento por um profissional que tenha visão natural e integrativa acaba tornando-se extremamente importante na hora de buscar tratamento em saúde. Quando não se tem um, fica-se ao gosto do destino e da sorte dentro do modelo hospitalocêntrico.

¹ 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 5 pessoas nos EUA terá câncer ! <http://www.healthy-communications.com> Neste artigo e nos materiais que indicaremos você saberá o porquê.



Neste sentido, nosso foco será apresentar um leque de possibilidades, mas que para felicidade do leitor tem muitos pontos de convergência, em especial pela abordagem da alimentação preventiva (promotora de saúde) e curativa de doenças, além certamente da qualidade de vida envolvido. O leitor deve perceber que, se tomar a decisão de praticar a maior parte dos ensinamentos básicos aqui trazidos, poderá ficar muito mais seguro e tranquilo em relação a não desenvolver doenças, bem como experimentará uma mudança substancial em sua qualidade de vida, energia, ânimo, força, enfim **vitalidade**. Não temos aqui como entrar em muitas explicações científicas para cada proposta, pela falta de espaço, mas também porque queremos ir direto ao foco de nosso Manual, que no fundo se baseia em coisas que pesquisadores da saúde sabem seu médico, por exemplo, talvez não esteja atualizado ou pesquise. Muitas vezes os profissionais de saúde não praticam, ou não aprofundam tais visões da grande tradição da Medicina, ou não usam visões integrativas e naturais porque encontram-se presos a um modelo (instituições) dominado pelo paradigma mecanicista e reducionista, e por *interesses econômicos* mais do que na saúde humana. É provável, como dava a

entender o maior teórico crítico da medicina, Ivan Illich, que o maior problema de saúde hoje seja o *próprio* sistema de saúde, que na verdade é um *sistema da doença* dominado muito por *corporações* – farmacêuticas, de equipamentos, hospitalares etc – e por uma política que ainda não prioriza a prevenção, a base, nem a visão integrativa e as curas naturopatas.

Ao final, listaremos nomes de médicos e outros profissionais que conhecemos de perto e que podem orientar e tratar a partir da visão natural que atravessa este livreto. O que devemos alertar é que a prevenção e a cura dependem não apenas dos procedimentos e tratamentos utilizados, mas de uma decisão de *viver*, de dar sentido à sua vida. Escapa-nos aqui os casos crescentes de pessoas que internamente decidem apoiarem-se em doenças, sintomatizando suas questões emocionais nelas, ou mesmo decidem internamente que não querem mais viver. Nosso foco aqui é a base biológica-ambiental da qualidade da saúde, a qual afeta também diretamente a dimensão emocional, tanto ou mais do que a emocional afeta a dimensão biológica.

O leitor deve ter em mente que suas células são compostas pelo sangue, e este pelo alimento, ou seja, pela ar que respira (e como respira); pela água que bebe (ou bebe pouco, um caso grave); e pelo alimento que ingere, bem como movimenta seu corpo, e como expele (elimina) os resíduos e toxinas; e também pela qualidade de relações e afetividade que vive ou falta. Conclamamos o leitor a não ficar apenas na boa vontade, na abstração, e no comodismo sofrível que vem vivendo: permita-se experimentar a vitalidade, a saúde de modo mais profundo e verifique os resultados. Em casos de dificuldades, investigue mais e consulte profissionais competentes. Este Manual defende a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), oficializada no Brasil em 2006.

Prefácio

Agradeço ao colega Marcelo Pelizzoli o honroso convite de escrever este prefácio. Acredito que fui escolhido por diversos fatores. Sou formado dentro do sistema de saúde vigente, tanto no nível de graduação como no de pós-graduação. Fui cirurgião por sete anos. Na Alemanha, defendi meu doutorado além de haver publicado com meu grupo de trabalho pelo menos 120 artigos importantes sobre o tema de transplantes, em revistas como *Transplantation*, *Gastroenterology*, *Gut*, *American Journal of Physiology* e *Microcirculation*, além de havermos recebido prêmios científicos pela excelência de nossa linha de pesquisa. Depois disso fui professor em duas universidades no Rio de Janeiro, além de conduzir linhas de pesquisa em microscopia intravital na UERJ e Fiocruz.

Acredito que minha origem da escola formal e minha transição para a medicina natural me definem como um profissional de saúde que foi transformado. Sou fiel ao conhecimento médico em si, e principalmente às suas aplicações práticas. Refiro-me à Medicina como arte e ciência infinitas, pois tratam da vida, que em síntese não tem limites. Além disso identifico-me com o povo e com a cultura que me deu origem. As culturas pernambucana e nordestina sempre me trouxeram informações de vanguarda - além das tradicionais e folclóricas - de suprema fineza e inteligência. Assim, me parece previsível que um manual com este possa estar sendo publicado pelo prof. Marcelo Pelizzoli, apoiado pelo Dr. Júlio Barreto Lins e pela UFPE.

Em minha graduação na Universidade de Brasília (UnB) tive sólida formação nas áreas básicas: a anatomia, a histologia e a fisiologia “custaram” centenas de horas de estudos teóricos e práticos. Mesmo a farmacologia foi ensinada de forma clássica, e assim foram todas as áreas de conhecimento, sempre oferecidas com responsabilidade e ensinadas com alto nível de qualidade. É a este nível de conhecimento que me mantenho fiel.

Não obstante, a ultra especialização à que me referi não foi capaz de tornar-me um “soldado” deste sistema. Foi a constatação de sua anunciada falência, já em meados de 1980, quando me formava em medicina, que me conduziram ao “ponto de mutação”. Os brilhantes e diversos livros de Jaime Landman e Márcio Bontempo, entre eles “Promovendo a Doença e Evitando a Saúde” - foram decisivos. E as centenas de informações que estamos recebendo desde então, de que as doenças degenerativas como diabetes, câncer e depressão estão em disparada pelo Brasil, e a ineficácia de um sistema de saúde sucateado e insustentável concluem por formatar a mudança.

Foi no dia 8 de janeiro de 2002, após beber um copo de suco verde, que uma luz acendeu-se dentro de mim, e uma nova etapa se iniciou em minha vida. Fui novamente para dentro da biblioteca e iniciei uma jornada científica inusitada, pois assumi o fato que seguiria nesta linha de investigação, mesmo que ela ainda não existisse no meio acadêmico. Assim, como um expedicionário abre uma picada na selva, distanciando-se mais de sua origem e fascinado com a floresta, encontro-me nesta empreitada desde então. Algum leitor acreditaria que desde

este período acumulei mais conhecimento que em toda minha pós-graduação? Atualmente meus estudos e minha prática confundem-se com minha própria vida. Na época, lecionava em uma Universidade do Rio de Janeiro como professor de fisiologia. Percebia que os estudantes entediavam-se com a fisiologia e outras matérias do ciclo básico, por ser “muito difíceis de estudar”, e abraçavam as áreas clínicas dominadas pelo modelo farmacêutico. Esqueciam o pouco que aprendiam em fisiologia e outras áreas básicas e agarravam-se aos manuais de prescrição de doenças. Sentiam-se “médicos” logo que eram capazes de prescrever medicações. E iam seguindo suas vidas (como eu mesmo o fiz), tornando-se meros técnicos em saúde, que cuidam em série de doenças seguindo protocolos e prescrevendo remédios estabelecidos como eficazes, seja nas clínicas universitárias, como em planos de saúde, consultórios e programas de saúde da família.

A fisiologia, no meu entender, é a mais importante área básica em graduação, por fornecer a base do funcionamento da célula e de todos os tecidos e órgãos, de forma isolada ou integrativa. Conhecer fisiologia faz com que o futuro profissional médico possa raciocinar e desenvolver modelos de cura, através do resgate da fisiologia normal. Ainda mais, percebia que a alimentação tinha o verdadeiro potencial para promover esta mudança fisiológica, na direção do equilíbrio. Desenhei então o curso de extensão “Bases Fisiológicas da Terapêutica Natural e Alimentação Viva”, dando início imediatamente às matrículas e suas atividades. Mas a ruptura com o modelo acadêmico implantado se dilatava, e fui recebendo diversos recados que se refletiam na carreira acadêmica, que meus dias de atividade como professor na Faculdade de Medicina estavam por terminar. Mas este curso, hoje independente, já se desdobrou em módulos I e II, com 140 horas de carga horária, passível de transformar-se em um curso de 280 horas, ao incluir-se nele as semanas práticas de agricultura orgânica e a culinária. Os convites para parcerias com universidades em São Paulo já estão se desenhando e consolidando. Este ano farei sua 21ª edição, já tendo atendido a mais de 500 alunos de todas as áreas. Minhas últimas turmas foram em Recife e na região dos Alpes alemães. Ano que vem estarei novamente fazendo este curso, na Alemanha e no Brasil, mantendo-me firme na sua origem: todas as aulas são dentro da natureza. Estamos também em fase de implementação de um “Modelo de Saúde Estruturado na Natureza” tanto em medicina pública quanto privada.

Toda medicina ambulatorial praticada no Brasil - e mesmo em países desenvolvidos como a Alemanha - resume-se a distribuir medicamentos alopáticos à toda população. Percebi na última campanha presidencial, que as propagandas políticas envolviam - em ambos candidatos para o segundo turno - qual deles “distribuiria mais remédios para a população”. Assim, em nossa cultura está estabelecido que um bom governante construirá escolas, transporte para todos e toda a sua proposta de saúde tem importante medida no ato de “distribuir remédios”.

A edição deste livro é apenas o início de uma nova caminhada na medicina brasileira acadêmica; assim, espero que em suas novas edições - terá muitas - ele possa tornar-se denso, atualizar-se, receber novos colaboradores. Pelo dinamismo e pelos resultados que se darão a seguir, tornar-se-ão passíveis de revisões a cada dois ou três anos, e venha a tornar-se um livro-texto em medicina. O estado de inércia e falência em que se encontra nossa medicina deve-se a interesses

financeiros de três grupos prioritários, alheios a uma solução para a saúde e voltados aos seus próprios interesses financeiros:

- 1) **o modelo agrário de agronegócios, dominado por monoculturas latifundiárias, agrotóxicos e transgênicos, responsável pela devastação de biomas como as florestas e os cerrados, esgotamento das águas subterrâneas e de superfície, empobrecimento e envenenamento do solo e extinção de espécies macro e microscópicas, entre muitos outros;**
- 2) **a indústria de alimentos processados, que caminha de mãos dadas com o agronegócio, e encarrega-se de processar, irradiar, pasteurizar e adicionar mais química aos já empobrecidos derivados da agricultura e da pecuária e distribuir - de forma sistemática e eficiente - estes alimentos empobrecidos a baixo custo e a todas as camadas da nossa população, incluindo a alimentação hospitalar e merenda escolar e;**
- 3) **o cartel de medicamentos, que domina a prática médica como um todo, ditando as regras do que deve ser e do que não deve ser feito em todos os tipos de condutas clínicas.**

A maior parte das doenças que se apresentam hoje em ambulatórios e hospitais super lotados têm suas origens em distorções dos três setores mencionados acima. A quase nenhum estudante de medicina na faculdade se permite saber que quase todas elas tem reversão pela alimentação, pela fitoterapia, com apoio da acupuntura e da meditação e de todos os métodos mencionados neste Manual. Há rara menção, nos cursos de graduação em medicina, sobre a toxicidade de agrotóxicos ou de aditivos químicos alimentares. O mesmo acontece nas faculdades de agronomia e nutrição, mantendo os alunos de graduação afastados destes conhecimentos, como se os mesmos pertencessem a curandeiros ou pajés. Na verdade já temos um corpo de ideias bem estruturado e embasado cientificamente.

É de conhecimento público que as autoridades acadêmicas são mantidas em suas cadeiras dentro da manutenção de fortes linhas de pesquisas, mantidas pelas corporações - agrícola, nutricional e médica - e com distribuição de lucros institucional e individual. São pequenas fortunas que aumentam o patrimônio dos envolvidos e permitem viagens científicas e turísticas pelo mundo afora. É uma forma de suborno velado, que a própria legislação brasileira tem dificuldades de erradicar. Os congressistas também recebem vultosas contribuições dos lobbies corporativistas em suas campanhas e depois ficam imobilizados em legislar.

Mas acredito que justamente o que está surgindo - o crescimento vertiginoso e pandêmico das doenças crônicas e degenerativas e a falência completa do modelo ambulatorial e hospitalar em dar resolução a estes problemas – faz brotar a semente de uma medicina renovada, onde a alta tecnologia e a tecnologia dura (esgotos ecológicos, plantio orgânico e culinária são tecnologias duras) poderão conviver em harmonia.

Estamos a caminho de uma virada, pois sei que muitos colegas já percebem este ponto de mutação, mas ainda sentem-se impotentes para mudar, ou temem perder suas posições tão arduamente conquistadas ou mesmo o status financeiro. Não é raro ouvir de agentes de saúde, após

minhas palestras que “...se este médico fizer o que propõe, todos se curarão e perderemos nossos empregos...”. Embora cause riso, esta afirmação é séria, e cuido sempre de rebatê-la: “...há muito mais o que se fazer, quando dermos a volta neste sistema reducionista: podemos investir em odontologia, práticas de ayurveda, acupuntura, atividades físicas, hidroginástica, meditação e culinária...” ou seja, todas as práticas apontadas neste manual. “...um posto de saúde pode transformar-se tantas coisas bonitas, úteis e diretamente ativas, que nenhum de vocês perderá o emprego, pelo contrário teremos que montar mais postos naturais de saúde e empregar mais gente...”. Além disso, se olharmos ao redor veremos que a cada dia surge o diabetes cada vez mais precocemente. São tantas doenças e tantos doentes que já estão ao nosso redor, e ainda surgirão, que mesmo se começássemos hoje com todas as práticas citadas, em campanha nacional, tardaríamos duas gerações para chegar ao ponto de “não termos pacientes”. Até lá já estaremos fazendo outras coisas, se tivermos dias longos sobre a Terra.

Mas vamos louvar sim a iniciativa de meu colega Marcelo Pelizzoli. Como um ser vivo médico, do campo e da cozinha, sinto-me feliz com esta publicação e mais ainda de escrever estas linhas, às quais termino aqui com palavras que abrem o livro “Walden” de Henry Thoreau: “a ser enviado”.

São Paulo, verão de 2013

Dr. Alberto Peribanez Gonzales (PhD)

1 - Seja inteligente e aberto a mudar ! EVITE, EVITE, EVITE:



Açúcar branco (Use mel). Altera fortemente o pH do sangue (ácido); predispõe à doença. Rouba minerais como cálcio do organismo. Ajuda na formação de toxinas e gases pela digestão. Contém em geral branqueadores derivados de cloro. Gera cáries. Favorece vermes, a cândida e outros fungos. Não é um alimento, mas um aditivo.

Adoçantes: Aspartame, acesulfame, sacarina, ciclamato, sorbitol (Use stévia natural ou frutose). Os riscos dos adoçantes sintéticos são cada vez mais apontados, desde alergias até comprometimentos em casos de diabetes,

hiperatividade, sistema nervoso, mal de Parkinson e outros. Tais aditivos, em especial o Aspartame e acesulfame, ainda estão sendo “testados”, na população, pois são muito novos no mercado. O Ministério da Saúde recomenda evitar tais aditivos para crianças e grávidas.

Aditivos químicos alimentares (evite ao máximo, fuja deles ao máximo lendo as embalagens e buscando informações)² BHA, BHT, EDTA, dióxido de titânio, nitritos e nitratos, ácido fosfórico (refrigerantes) e outros são cada vez mais questionados e apontados como perigosos. A avalanche de doenças degenerativas como o câncer acompanha o mesmo aumento do uso de aditivos, que em poucas décadas aumentou mais de 1000% a variedade e o uso. Incalculáveis doenças podem estar ligadas indiretamente ao seu uso. Alergias são as mais comuns; dores de cabeça, dificuldades de digestão, descalcificação, toxicidade e efeitos complexos danosos.

Alimentos cozidos/gordurosos (prefira as gorduras vegetais de castanhas, coco, dendê, abacate etc.) Use pelo menos 50 % de sua alimentação CRUA e verá a diferença na sua vida. Alimentos aquecidos acima de 43 graus começam a perder *nutracêuticos* fundamentais e a vitamina C, a mais importante hoje. A alimentação Viva é a base da saúde humana e animal. Nenhum animal, exceto o homem, se alimenta com cozidos; quando o faz (por exemplo, animais domésticos), diminui sua saúde e vitalidade, expondo-se muito mais às doenças.

Carnes vermelhas e frango (use proteínas vegetais, ovos “caipira” ou peixe do mar). A carne é uma dos problemas ambientais mais graves hoje, além de aumentar a fome no mundo, efeito estufa, poluição e doenças. Está ligada à causa *mortis* primeira (coração), segunda e terceira no planeta. É um dos ramos que mais causa sofrimento na natureza, com centenas de bilhões de mortes anuais. Casos de câncer têm ligação direta com consumo de carnes. Junto com a carne

² 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>

consome-se antibióticos e drogas recebidas pelo animal. Carne, chocolates, café, condimentos fortes, produzem, além do mais, ácido úrico e uma série de toxinas.

Doces e salgados empacotados (Use frutas e doces naturais em variedade, mel, passas) São cada vez mais quimificados e artificiais. Contém aditivos tais como *glutamato de sódio*, que entre outras coisas causa dor de cabeça, e age como uma neurotoxina; contém sal em excesso; carência de fibras e vitaminas. Produz lixo não reciclado em quantidade imensa. Gera pH muito ácido no sangue. Gera com o tempo má digestão, toxinas, azia, queimação etc.

Farinha refinada (massas, pizzas, pão e arroz brancos) (Use sempre integral. Bem melhor: use grãos germinados em preparados crus). O branqueamento deste alimentos se deu no século XX, no bojo do puritanismo e racismo. Tornou a digestão dos mesmos mais difícil, e retirando vitaminas e fibras. As padarias e supermercados representam hoje local de produção de doenças e óbitos pela boca. Gera pH ácido. Sobrecarregam os intestinos, aumentam as toxinas, azia, prisão de ventre.

Leite e queijos. (Prefira leite da terra³, de soja, kefir e tofú, ou iogurte feito em casa). Os leites UHT são os piores, processados e precários, chegando a uma temperatura de 150 graus, com duração de 6 meses a um ano; e com dois aditivos químicos dentro. Acidifica o pH do sangue; provoca aumento de muco; piora situações de gripe e pulmonares; gera gases; gera alergias. O leite de cabra é menos ruim. A lactose é prejudicial à saúde, do adulto em especial.

Margarinas. É uma bomba química, com uso de gordura *trans* e também transgênicos. Tem não menos do que NOVE aditivos químicos dentro⁴.

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 internet: www.nossofuturoroubado.com.br). Os efeitos dos plásticos são um caso de saúde pública e ambiental. O alumínio é um metal danoso à saúde, bem como o *teflon* das panelas.

Refrigerantes: (use suco natural feito na hora. Misture sucos com água gaseificada). Principalmente os “droga-Cola”, são um caso de saúde pública. Em locais onde foram introduzidos, em especial quando substituem os sucos naturais, causam desde problemas de saúde bucal, má digestão até associações com doenças degenerativas, acidificação do sangue, toxinas, acidez, câncer etc.. A quantidade de açúcar dos mesmos é excessiva. E os Diet, por outro lado, são tão ruins quanto pois contém adoçantes sintéticos danosos. Têm pH altamente acidificante.

Inseticidas: use substitutos naturais, ecológicos ou proteções criativas. Veja na internet o *Almanaque de Práticas Sustentáveis* (www.curadores.com.br)(www.iteia.org.br/textos/almanaque-de-praticas-sustentaveis). As **dedetizações** têm sido um verdadeiro crime humano e ecológico, com resultados alarmantes⁵. De alergias, dores de cabeça e tonturas até câncer.

³ 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.

⁴ Sobre males da alimentação inadequada, veja a bela obra **Nutrição & Doenças**, de Carlos Eduardo Leite.

⁵ Apenas em um caso relatado, em Porto Alegre, uma dedetização em postos de saúde municipal em 2009 deixou doente

Produtos de higiene e limpeza: use os que contiverem menos aditivos químicos, os fitoterápicos, tradicionais, o mais natural possível. Os xampus Johnson's, por exemplo, foram denunciados recentemente por uma Comissão de Saúde da União Europeia por conter dois produtos cancerígenos na linha infantil. O aumento de casos de alergias e doenças de pele também está ligado ao uso dos aditivos em higiene. Muitas pessoas nem percebem que sua pele tem alguma coceira ou irritação depois do uso de tais produtos. Além do mais, a maioria faz testes cruéis com animais.

diretamente 119 pessoas, várias hoje com câncer, problemas respiratórios e outros, para os quais estão pedindo indenização na justiça. Os relatos não têm vindo à tona, e as empresas dizem que são seguras e usam produtos à base de água. É um verdadeiro caos químicos sobre as pessoas e os seres vivos, com absoluta insegurança.

2 – Mediar: cuidar e integrar

Medicare lembra meditar, meditar sobre o que fazemos com nosso corpo, nossa mente, nossas relações, enfim, nossa vida. Agindo assim, vivemos o cuidar e a 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. Isto começa em nossa casa e hábitos. Mas quando necessário, existem modelos de sabedoria milenares, testados em saberes científicos contemporâneos, que são muito potentes para tratamento. Terapêuticas não-convencionais são identificadas hoje mais de 150, chamadas de terapias alternativas em uso; mas dentre elas citamos algumas mais conhecidas e consagradas, as quais temos convicção de que devem ser estudadas e que possuem grande valor.

Algumas medicinas “naturais” importantes



Acupuntura, arte-terapia, ayurveda (medicina indiana), bioenergética, biodanza, constelações familiares, crudivorismo (alimentação Viva), EMDR, cólon-hidro-terapia, fitoterapia, florais de Bach, geoterapia (argila...), hidroterapia, homeopatia, iridologia, jejum terapêutico, macrobiótica, medicina antroposófica, medicina chinesa (MTC), medicina ortomolecular, medicina tibetana, medicina mente-corpo, meditação, método Feldenkrais, moderna medicina alemã, naturopatia (amplo), orgonomia (Reich), osteopatia, *pranic healing*, reflexologia, *rolfing*, shiatsu, tai chi chuan, terapia crânio-sacral, terapia de Kneipp, Terapia Comunitária, trofoterapia (alimentação), unibiótica (probiótica), yoga (vários tipos)...⁶

Medicina Integrativa⁷

Felizmente, temos hoje no Brasil desde 2006 uma Política de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), a qual está incorporando aos poucos várias práticas médicas antes consideradas “alternativas”, quando na verdade deveriam ser consideradas tradicionais (como diz a Organização Mundial de Saúde) e naturais, porque têm uma história longa de uso e testagens

⁶ 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, desde que sigamos adiante e abramos os olhos para o que se oculta.

⁷ Cf. Peribanez Gonzales, *Lugar de médico é na cozinha*. Ed. Univ. Estácio de Sá, p. 69 ss.

na prática da vida das pessoas. Atualmente a Homeopatia, a Acupuntura, a Fitoterapia e Plantas Medicinais, o Termalismo, e a caminho a Medicina Antroposófica, estão adotadas no Sistema de Saúde; é um passo para que outras abordagens consagradas sejam introduzidas. Acima de tudo, é o reconhecimento dos limites do modelo biomédico reducionista, e da eficácia e segurança das práticas integrativas e naturais, que visam uma saúde de base e com olhar interdependente sobre o sujeito e seus hábitos e relações.

Uma medicina integrativa enxerga a doença como um desvio da fisiologia normal, do comportamento humano original e da noção de sua origem e dependência com a natureza. 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. O primeiro ponto é fazer o indivíduo compreender que a cura está em seu corpo, e que a doença tem uma dimensão causal com o seu modo de vida, e é uma tentativa do corpo e da mente para buscar um novo equilíbrio.

Princípios da medicina integrativa:

- 1)Estabelecimento de uma relação de parceria entre o paciente e o praticante no processo de cura.
- 2)Uso apropriado de métodos convencionais e alternativos para facilitar a resposta inata de cura do corpo.
- 3)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.
- 4)Uma filosofia de trabalho que não rejeita completamente a medicina convencional, nem aceita a medicina alternativa sem uma visão crítica.
- 5)Reconhecimento de que a prática médica apropriada deve ser baseada em boa ciência, dirigida e aberta a novos paradigmas.
- 6)Uso de intervenções naturais e pouco invasivas, o máximo possível.
- 7)Conceito, mais amplo possível, na promoção de saúde, prevenção e tratamento de doenças.
- 8)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** (www.doutoralberto.com), 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.

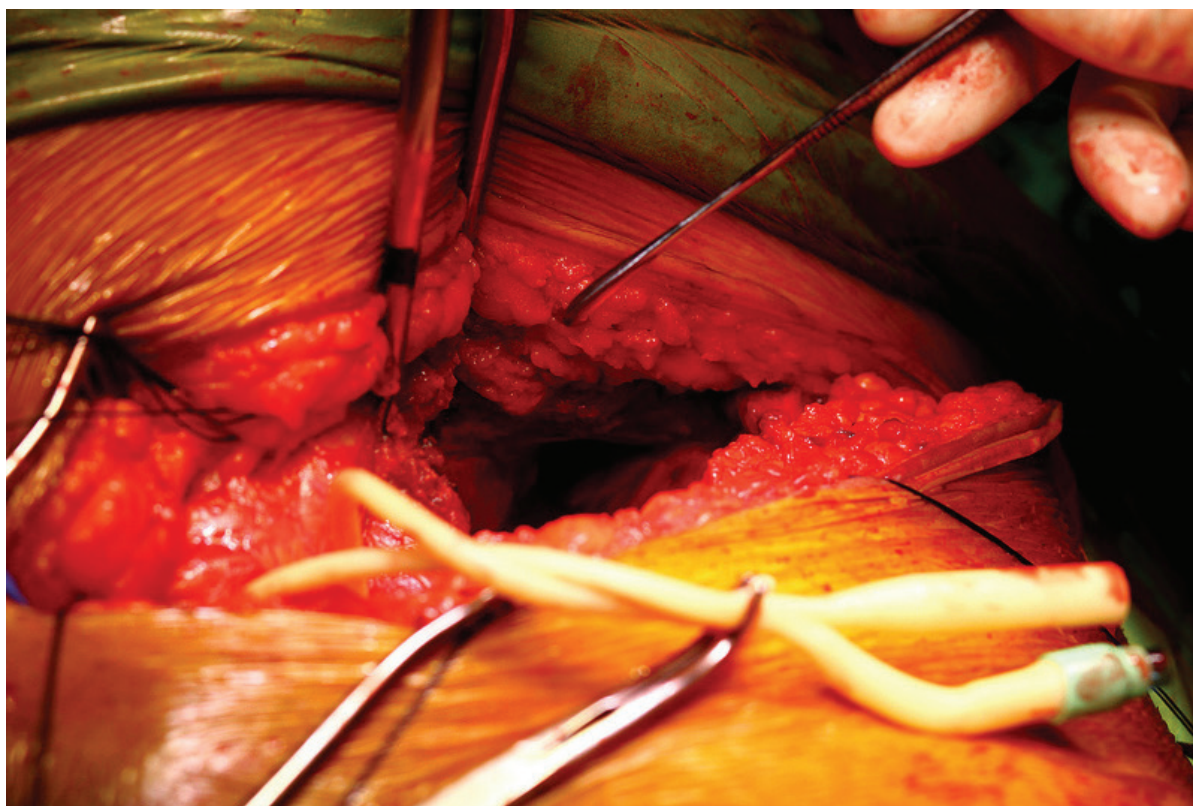
Tal projeto apresenta a medicina integrativa em três fases:

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.

3 - *Preceitos para ficar doente*⁸



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 com os outros e 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 expresse 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 Do livro “Cura Espiritual e Imortalidade”, de Patrick Drouot, Ed. Record, citando o cirurgião Bernard Siegel (págs. 124 a 127).

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

Alguns depoimentos médicos

Quando descobri o poder curativo da alimentação viva, optei por tratar meus pacientes todos com métodos naturais. Os resultados têm sido impressionantes (Dra. Kirstine Nolfi – Dinamarca)

A cura é um processo natural, onde o corpo se equilibra. O objetivo da dieta é ajudar o corpo a reparar-se e gradualmente ir removendo todos os obstáculos, como as toxinas e produtos químicos, mucos e tudo aquilo que não pertence à composição natural do corpo. (Dr. Arnold Erhet – Alemanha)

Os meus ensinamentos referem-se à uma vida saudável, em que se saiba escolher os alimentos, mastigar, comer, respirar, eliminar, praticar exercícios, dormir, ativar a pele, ou seja, manter a atividade normal do corpo nas funções de nutrição e eliminação. Saúde é atividade funcional do organismo, e não um problema microbiano. (Dr. M. Lazaeta Acharan – Chile)

Em lugar de estudar germes, precisamos estudar a alimentação e a desintoxicação. Libertar o corpo das toxinas e alimentar corretamente: eis o que se chama saúde. (Dr. Arbuthnot Lane – Cirurgião - Escócia)

Eu tive a sorte, na qualidade de médico pesquisador e diretor do Centro de Medicina da Universidade de Pittsburgh, de ter acesso a informações preciosas sobre tratamentos naturais para o câncer. Hoje eu vivo em plena saúde há sete anos. (Dr. D. Servan-Schreiber – França-EUA)

A medicina moderna só se tornará verdadeiramente científica quando os médicos e seus pacientes tiverem aprendido a usar as forças do corpo e do espírito que agem através do poder de cura da natureza” (Dr. René Dubos – Universidade Rockefeller, descobridor do primeiro antibiótico em 1939)

Que o teu remédio seja o teu alimento, e o teu alimento o teu remédio (Hipócrates – Grécia Antiga)

4 – Combinação alimentar⁹



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; exercem 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.

⁹ Do livro: “Dieta sem Fome”, de Harvey e Marilyn Diamond. Adaptação: Rubens Porto. Ed. Record.

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, o bolo alimentar decompõem-se (proteínas) e fermenta transformando-se em ácido, causando com o tempo 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 EINSTEIN)

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 um tipo de “coágulo” difícil de digerir, aderindo às paredes do intestino, dificultando a absorção de nutrientes pelo organismo, resultando em letargia. Além da caseína ser um importante fator contribuinte para problemas de tireoide. 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, 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 dificulta 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. 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 pH 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 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 estão diretamente ligados ao consumo de laticínios - especialmente a **asma**. A mesma coisa é verdadeira em relação à criança com infecção de ouvido.

5 - Fatores de intoxicação¹⁰



Se cada pessoa buscasse entrar em sintonia com o seu corpo, entendendo 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 comunica 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 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 é maléfica.

¹⁰ Por: Dra. Conceição Trucom. *Alimentação desintoxicante: para ativar o sistema imunológico*. SP: Ed. Alaúde, 2004. (www.docelima.com.br)

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) 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 fria,
- 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 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 de 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. 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 lado 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 os 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 (CO₂) 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

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 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), chocolate, 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 exercícios como caminhar diariamente.

Os intestinos - Recusa em largar velhas ideias; prisão no passado e às vezes avareza

Segundo o professor Arnold Ehret, criador da 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 notáveis sobre o uso do jejum regular e percebeu surpreso que as pessoas que permaneciam 20 dias sem ingerir qualquer alimento ainda expeliam alguma 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 sanguínea 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 sanguínea 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 ideias, 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 refinados¹¹,
- 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.

¹¹ 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.

6 - Alimentos crus¹²



“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*

¹² Fonte: Dr. Ernest Bauer. Palestra apresentada durante o Congresso Vegetariano em Widnau, Suíça, 1999.

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 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. Nos dias seguintes, 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, entre outras coisas, 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 contém 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.”

7 – Os 21 motivos vegetarianos¹³



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!

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.

¹³ Texto extraído de “Food For Thought” - Dr. Vernon Coleman. www.vernoncoleman.com

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 bem menos que carnívoros, e por pouco tempo. Vegetarianos têm 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 por que 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 – 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. Não tome vitaminas ou suplementos minerais sem indicação profissional.

8 - Dicas da medicina ortomolecular¹⁴



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, pêssgo, 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.

¹⁴ 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.

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, pera, abacaxi, peixes de água salgada e sal marinho.

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.

9 - 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 nutracêuticos¹⁵, que irá fortalecer o sistema imunológico.

¹⁵ **Nutracêuticos** são alimentos naturais considerados ao mesmo tempo como remédios, em geral brotos crus, verduras e frutas, além de ervas e preparados medicinais naturais.

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

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 adoçantes contêm por exemplo Aspartame¹⁶, que é prejudicial à saúde ! Um mais adequado substituto natural seria o mel, mas 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.

¹⁶ 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 IMPORTANTE:

*As terapias **antienvelhecimento**, baseadas em especial no uso de hormônios e suplementos químicos e minerais, têm sido uma fonte de renda para alguns médicos, e um perigo eminente para a população. É por isto que o **Conselho Federal de Medicina** condena tais terapias, e foca a longevidade numa mudança do comportamento, do estilo de vida: “O aumento da longevidade não decorre de ratamentos específicos, mas de uma mudança de atitude, que inclui a adoção de **hábitos saudáveis** (melhor alimentação, prática de esportes, abandono do tabaco e uso limitado do álcool, entre outros pontos). Estão vendendo ilusão de antienvelhecimento para a população sem nenhuma comprovação científica e que pode fazer mal à saúde. Com a idade, o metabolismo mais lento e a ingestão de algumas substâncias aumentam o risco de várias doenças” (explicativo à Resolução 1999/2012 do CFM)*

10 - Informações extremamente importantes sobre a dieta e terapêutica preventiva e curativa do pH



Esta dieta tem se tornado famosa não apenas porque algumas celebridades a adotam, mas pelos efeitos preventivos, curativos e de retomada da energia corporal das pessoas. O que nos chama a atenção nesta prática, é que coincide com as visões que temos defendido da alimentação viva, crudismo e naturopatia, a partir de um olhar químico-metabólico do funcionamento do sangue e do corpo saudável. Um surpreendente número e variedade de problemas físicos e doenças pode ser causado pelo problema de alimentos que são produtores de acidez após a digestão. Hoje a vasta maioria da população nas nações industrializadas sofre de problemas causados pelo estresse da acidose, porque tanto o estilo de vida moderno como a dieta promovem a acidificação do ambiente interno do corpo. A atual dieta ocidental típica é largamente composta de alimentos formadores de ácidos (proteínas, cereais, açúcares). Os alimentos promotores de alcalinidade como os vegetais são consumidos numa escala muito menor. Estimulantes como tabaco, café, chá e álcool são também extremamente acidificantes. O estresse e atividade física (tanto o insuficiente como o excessivo) também causam acidificação.

Muitos alimentos são alcalinizantes por natureza, mas alimentos processados são na maioria acidificantes. É importante consumir 70% de alimentos alcalinizantes em nossa dieta, para se manter a saúde. Precisamos muito de frutas frescas e particularmente vegetais (alcalinizantes) para equilibrar nosso consumo de proteínas (acidificantes). E nós precisamos evitar alimentos processados, doces ou carboidratos simples, não apenas porque eles são acidificantes mas também porque eles elevam o índice de açúcar no sangue muito rápido (alto [índice glicêmico](#), e engordam); além de serem pobres em nutrientes, ainda podem ser intoxicantes.

O pH do corpo

A água é o composto mais abundante no corpo humano, 70% . O corpo contém uma gama enorme de soluções, as quais podem ser mais ácidas ou menos ácidas. PH (potencial de Hidrogênio) é a medida da acidez ou alcalinidade de uma solução - a relação entre íons positivamente carregados (acidificantes) e íons negativamente carregados (alcalinizantes). O pH de qualquer solução é a medida de sua concentração de íons Hidrogênio. Quanto maior o índice do pH, mais alcalino e mais rico em Oxigênio o fluido é. Quanto menor o pH, mais ácido e pobre em Oxigênio é o fluido. O pH varia de 0 a 14, sendo 7 o índice de neutralidade. Tudo acima de 7 é alcalino, e abaixo de 7 é considerado ácido. O sangue humano deveria ser levemente alcalino (7,35 - 7,45). Abaixo ou acima dessa faixa significa sintoma de doença. Se o pH do sangue se move para baixo de 6,8 ou acima de 7,8 as células param de funcionar e o corpo morre. O corpo portanto se esforça em equilibrar o pH. Quando esse equilíbrio é comprometido, muitos problemas podem ocorrer.

Uma dieta desequilibrada, alta em alimentos acidificantes tais como *proteínas (carnes), açúcar, cafeína e alimentos processados* exerce uma pressão nos sistemas de regulação do corpo para manter a neutralidade do pH. A estocagem extra requerida pode debilitar o corpo de substâncias minerais alcalinas como sódio, potássio, magnésio e cálcio, fazendo a pessoa tender a doenças crônicas e degenerativas. Os minerais são “emprestados” de órgãos vitais e ossos para compensar (neutralizar) a acidez e removê-la com segurança do organismo. Por causa desse esforço, o corpo pode sofrer dano severo e prolongado - uma situação que pode ocorrer sem detecção por anos.

Problemas de saúde causados por acidose

Se você tem um problema de saúde, muito provavelmente está sofrendo de acidose. As pesquisas mostram que, a menos que o pH do corpo esteja levemente alcalino, o corpo não pode auto curar-se. Assim, independente de que método que você use para cuidar da saúde, ele não será eficaz enquanto seu pH não estiver equilibrado. Se seu pH não estiver equilibrado, você não pode, por exemplo, assimilar bem vitaminas, minerais e suplementos nutricionais. O pH de seu corpo afeta TUDO.

A acidose diminuirá a capacidade do corpo de assimilar minerais e outros nutrientes, diminuirá a produção de energia nas células, diminuirá a capacidade do seu organismo de reparar células doentes, diminuirá a capacidade do organismo de livrar-se de metais pesados, favorecerá a reprodução de células de tumores, e fará o corpo mais susceptível de fadiga e doenças. Um pH ácido pode ocorrer devido a uma dieta acidificante, estresse emocional, sobrecarga de toxinas, e/ou reações do sistema imunológico ou qualquer processo que dificulte as células de absorver oxigênio ou outros nutrientes. O corpo tentará compensar o pH ácido usando minerais alcalinos. Se a dieta não contiver minerais suficientes para compensar, ocorrerá uma acidificação celular. Acidose pode causar os seguintes problemas:

<i>Dano cardiovascular.</i>	<i>Digestão e eliminação lentas.</i>	<i>Amolecimento e dor nos dentes.</i>
<i>Ganho de peso, obesidade e diabetes.</i>	<i>Aumento de fermentações e fungos.</i>	<i>Gengivas sensíveis, inflamadas.</i>
<i>Problemas da bexiga.</i>	<i>Falta de energia, fadiga.</i>	<i>Úlceras estomacais e da boca.</i>
<i>Pedras nos rins.</i>	<i>Baixa temperatura corporal.</i>	<i>Fissuras no canto dos lábios.</i>
<i>Deficiência imunológica.</i>	<i>Tendência a contrair infecções.</i>	<i>Excesso de ácidos no estômago.</i>
<i>Aceleração do dano por radicais livres.</i>	<i>Perda de iniciativa, prazer, e entusiasmo.</i>	<i>Gastrite.</i>
<i>Problemas hormonais.</i>	<i>Tendências depressivas.</i>	<i>Unhas finas e quebradiças.</i>
<i>Envelhecimento prematuro.</i>	<i>Exaustão rápida.</i>	<i>Cabelos secos, quebradiços e queda.</i>
<i>Osteoporose e dor nas juntas.</i>	<i>Compleição pálida.</i>	<i>Pele seca.</i>
<i>Dores musculares e aumento do ácido lático.</i>	<i>Dores de cabeça.</i>	<i>Irritação da pele.</i>
<i>Baixa energia e fadiga crônica.</i>	<i>Inflamação da córnea e pálpebras.</i>	<i>Cãibras nas pernas.</i>

“É recomendável que você teste seus níveis de pH para determinar se o pH do seu corpo precisa de atenção imediata. Usando tiras de teste de pH (papel Litmus), você pode determinar o seu fator de pH de maneira rápida e fácil na privacidade de sua própria casa. A melhor hora para testar seu pH é por volta de uma hora antes de uma refeição ou duas horas depois da mesma.

Teste do pH da Saliva: Simplesmente molhe um pedaço de papel Litmus com a sua saliva. Apesar da saliva geralmente ser mais ácida que o sangue, o pH salivar espelha o do sangue e nos diz o que o corpo retém. É um indicador justo da saúde dos fluídos extracelulares e de suas reservas minerais alcalinas. O pH ótimo para a saliva é de 6.4 a 6.8. Uma leitura abaixo de 6.4 indica

insuficiência de reservas alcalinas. Depois de comer, o pH da saliva deve subir para 7.5 ou mais. Um desvio do pH salivar ideal por um tempo longo é um convite à doença. Se a sua saliva permanece entre 6.5 e 7.5 o dia todo, seu corpo está funcionando dentro de uma faixa saudável. Acidose, a permanência por um tempo longo no estado de pH ácido, pode resultar em artrite *reumatoide*, *diabete*, *lúpus*, *tuberculose*, *osteoporose*, *pressão sanguínea alta*, *a maior parte dos cânceres* e *muito mais*. Se o pH salivar permanece muito baixo, a dieta deve focar em frutas, vegetais e água mineral, bem como procurar remover acidificantes fortes como sodas, trigo e carne vermelha.

Teste do pH da Urina: O pH da urina indica como o corpo está trabalhando para manter o pH apropriado do sangue. A urina revela os ciclos metabólicos alcalinos (construtores-anabólicos) e ácidos (degradativos-catabólicos). O pH da urina indica os esforços do corpo para regular o pH através dos ‘buffer¹⁷’ de sais e hormônios, via rins, supra-renais, pulmões e gônadas. A urina pode prover um quadro bastante preciso da química do corpo, porque os rins filtram os “buffer” de sais da regulação do pH e proporcionam valores baseados naquilo que o corpo está eliminando. O pH da urina pode variar de 4.5 a 9.0 nos extremos, mas a faixa ideal está entre 6.0 e 7.0. Se o seu pH urinário flutuar entre 6.0 e 6.5 logo de manhã e entre 6.5 e 7.0 à noite após o jantar, seu corpo então está funcionando dentro de uma faixa saudável. O teste da urina pode indicar quão bem seu corpo está excretando ácidos e assimilando minerais, especialmente cálcio, magnésio, sódio e potássio. Estes minerais funcionam como “buffers”. “Buffers” são substâncias que ajudam a manter e equilibrar o corpo contra o excesso de acidez ou alcalinidade. Mesmo com quantidades apropriadas de “buffers”, níveis ácidos ou alcalinos podem se tornar estressantes para os sistemas reguladores do corpo. Quando o corpo produz esta acidez ou alcalinidade, ele deve dispensar o excesso. A urina é o método utilizado pelo corpo para remover qualquer excesso de substâncias ácidas ou alcalinas que não puderem ser retidas (*buffered*). Se o sistema de “buffering” do corpo estiver sobrecarregado, um estado de “auto-intoxicação” ocorre, e deve-se atentar para uma redução deste estresse.

Alimentos: alcalinizantes ou acidificantes?

Note que a tendência de um alimento para gerar acidez ou alcalinidade no corpo não tem a ver com o real pH da comida em si mesma. Por exemplo, limões são bastante ácidos, entretanto os produtos-finais dos mesmos após a digestão e assimilação são bastante alcalinos, portanto, limões geram alcalinidade no corpo. Da mesma maneira, a carne possui um pH alcalino antes da digestão mas deixa resíduos ácidos no corpo, então, como quase todos os produtos de origem animal, a carne é classificada como acidificante.

É importante que a ingestão diária de alimentos aja de maneira a equilibrar naturalmente o pH do corpo. Para manter a saúde, a dieta deve consistir em torno de 60% a 70% de alimentos alcalinizantes. Para reconstituir a saúde, a dieta deveria consistir de 80% de alimentos alcalinizantes e 20% de alimentos acidificantes.

¹⁷ Amortecedor, zona, retentor.

CATEGORIA DO ALIMENTO	Muito Alcalino	Alcalino	Pouco Alcalino	Pouco Acido	Acido	Muito Acido
FEIJÕES, VEGETAIS, LEGUMES	Aspargo, cebola, Sucos de vegetais, salsa, espinafre cru, Brócolis, Alho, capim de cevada	quiabo, abóbora, feijão verde (favas), Beterraba, salsão,	Cenoura, Tomate, milho verde, cogumelo, repolho, ervilha, Couve-flor, nabo, casca de batata, azeitona	Espinafre cozido, alguns tipos de feijões	Batata (sem casca), Feijões (vários tipos)	
FRUTA	Limão, Melancia, Lima, Manga, mamão	Tâmara, Figo, Melão,Uva, Mamão, Kiwi, Amoras, Maca, Pera, Uva passa	Laranja, Banana, Cereja, Abacaxi, Pêssego, Abacate	Ameixa, Suco de fruta processado	Cereja azeda, Ruibarbo, fruta enlatada	Mirtilo, Ameixa seca, Suco de fruta Adoçado
GRAOS, CEREAIS			Amaranto, Milheto, Lentilha, Quinoa	Pão de centeio, Trigo germinado, Arroz integral	Arroz branco, Milho, Trigo	Trigo, Pão branco, Massas assadas,biscoitos (macarrão, pizza, etc)
CARNES				Fígado, Ostras, Peixes	Peru, Galinha, Carneiro	Carne de vaca, Carne de porco, Mariscos
OVOS E LATICÍNIOS		Leite materno	Queijo e leite de soja, Queijo e leite de cabra, ricota	Ovo, Manteiga, Iogurte, Queijo fresco, Creme de leite	Leite cru	Queijo, Leite homogeneizado, Sorvete, Pudim
NOZES E SEMENTES		Amêndoas	Castanha portuguesa, Castanha do Pará, Avelã, Coco	Sementes de abóbora, gergelim e de girassol	Noz pecan, castanha de caju, Pistache	Amendoim, Noz de natal
ÓLEOS	Óleo de oliva	Óleo de linhaça comestível		Óleo de milho, Óleo de girassol, Margarina, Toucinho		

Continuação da Tabela

CATEGORIA DO ALIMENTO	Muito Alcalino	Alcalino	Pouco Alcalino	Pouco Acido	Acido	Muito Acido
BEBIDAS	Chás de ervas, Água com limão	Chá verde	Chá de gengibre	Chá, Cacau	Café, Vinho	Cerveja, Bebidas alcoólicas, Refrigerantes
ADOÇANTES, CONDIMENTOS	Stevia	melaço de arroz	Mel in natura (centrifugado a frio)	Mel processado	Açúcar branco, Açúcar mascavo, Melaços, Geleias, Maionese, Mostarda	Adoçante artificial, Chocolate

Desintoxique-se com frutas e sucos de vegetais. Todos os sucos de frutas e vegetais crus são alcalinizantes. (As frutas se tornam mais acidificantes se forem processadas e principalmente se adoçadas com açúcar refinado)

Que diferença faz ter sangue ácido (tóxico)?

Para seu corpo se manter vivo e saudável, ele mantém um delicado e preciso equilíbrio do pH do sangue em 7,365, o qual é levemente alcalino (acima de 7 é alcalino). O corpo faz tudo o que for necessário para manter esse equilíbrio. O problema é que as pessoas têm em geral estilos de vida incrivelmente acidificantes. Ácidos são produzidos no corpo sempre que você sente estresse, emoções negativas ou quando você consome alimentos acidificantes. A dieta típica das pessoas é acidificante. O que ocorre quando seu corpo está mais ácido? Seu corpo armazena excesso de ácidos em células de gordura (por isso é tão difícil, para muita gente, perder peso). Com o tempo, seu corpo retira cálcio e outros recursos alcalinos dos ossos em uma tentativa desesperada de manter o equilíbrio do pH (essa é a razão pela qual as pessoas “encolhem” com a idade). Seu sangue desempenha um papel importante em sua saúde e energia: ele carrega oxigênio para suas células! Isso lhe dá energia, e é o que o mantém vivo. O sangue também desempenha um papel chave no quão energizante seu sono será.

Como resultado, seu sangue se move livremente por todo seu corpo, e penetra nos minúsculos vasos capilares, e faz você sentir que seu corpo está recebendo energia. Durante o sono, o sangue, estando adequado, flui e a hidratação é importante. Quando seu sangue equilibrado, seu sono é realmente energizante e você precisa de menos horas de sono. As células sanguíneas têm uma carga negativa na parte externa e positiva na interna. Isso é o que as mantém saudáveis a separadas umas das outras. Entretanto, quando seu corpo está acidificado, as células do sangue perdem sua carga negativa. As células não mais terão aquela força de repulsão e se aglomeram.

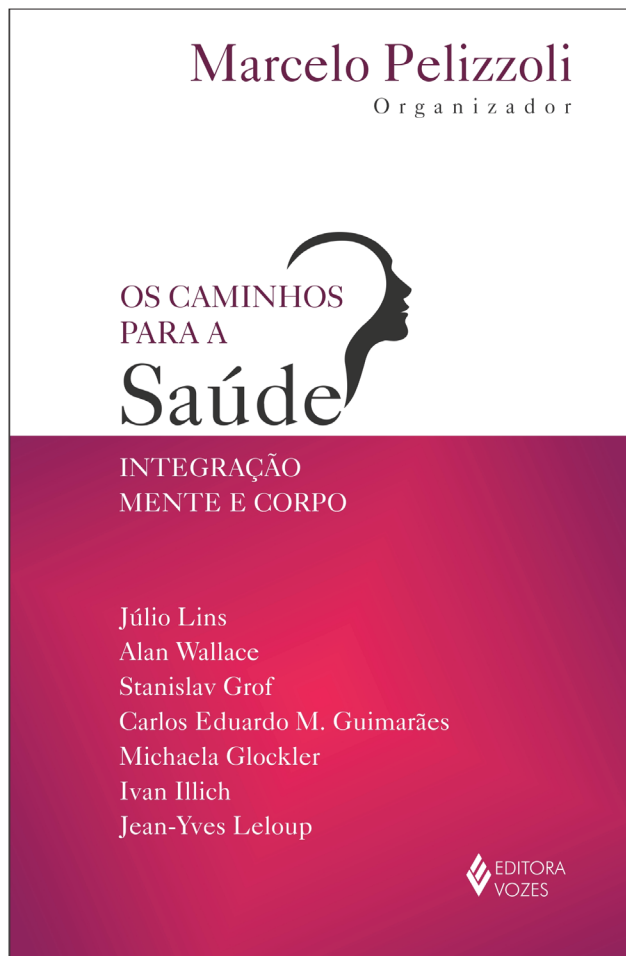
Quando as células de seu sangue estão “amontoadas” elas não mais podem entrar bem nos minúsculos vasos capilares (as extremidades, as pontas das veias) de seu corpo e levar o oxigênio vital às células. O sangue não mais terá condições de dar à todas as células de seu corpo os efeitos energizantes e rejuvenescedores. Essa é a maior razão pela qual algumas pessoas se sentem horríveis quando acordam, e porque precisam dormir mais. E é também porque você tende a acordar sentindo-se desidratado.

A maioria de nós, desde a infância, é condicionada por nossos pais a temer as doenças e os “micróbios”. Isso ocorre com frases do tipo: “Coloque a roupa ou vai pegar um resfriado!” Entretanto, a verdade é que a maioria de nós cria um ambiente intoxicado em nosso organismo, e é isso que provoca doenças e um estado quase constante de fadiga. Isso não acontece *a você*, na verdade é *você* que é o responsável pela ocorrência de doenças. Aqui está um bom exemplo: imagine que você tem um peixe-dourado em um aquário e que um dia você viu que o peixe estava começando a parecer bastante doente. Você também nota que a água está um pouco suja. O que parece mais sensato? Tirar o peixe da água e tentar consertá-lo? Ou trocar a sua água? Provavelmente é a água que está deixando o peixe doente, o problema não é o peixe em si mesmo. Quando você trocar a água, o peixe ficará mais saudável. O fato de que o peixe está doente é na verdade um sintoma do ambiente pouco saudável, não um problema em si.

Nossos corpos são mais do que 70% de água! E a maior parte do tempo, por causa de nossas dietas, emoções e estilo de vida, a “água” de nossos corpos está ácida em excesso, e mais claramente: tóxica. No entanto, mesmo sabendo disso, a medicina moderna convencional põe muito mais atenção na luta contra os sintomas, e não reconhece a raiz do problema.

Há algumas outras coisas que podem ser feitas, como complemento à dieta, para ajudar a corrigir este desequilíbrio excessivamente ácido. Entre elas estão a ingestão de enzimas em forma de suplemento, cálcio orgânico e suplemento de magnésio, minerais coloidais, vitamina A e D, e beber sucos de vegetais alcalinos (cenoura, salsão e beterraba) e limão. Se você quiser saber mais a respeito de mudanças em sua dieta para conseguir um máximo de energia, confira o livro de Dr. Robert O. Young, “[The pH Miracle](#)”. Ele contém informação a respeito de como as doenças se manifestam, como desintoxicar-se e manter uma saúde equilibrada, juntamente com informações sobre dieta e receitas.” Sobre isto, conferir www.trans4mind.com/nutrition/pH.html; e <http://geocities.ws/ggompa/saude/limao.html>

11 - Fontes muito úteis



www.curadores.com.br

www.doutoralberto.com

www.nossofuturoroubado.com.br/portal

www.taps.org.br/ (temas atuais em promoção da saúde)

www.drmarciobontempo.com.br

<http://saudealternativa.org/>

<http://comidaviva.com>

<http://alimentacaoviva.blogspot.com/>

<http://cozinhavibrante.blogspot.com/>

www.misturaviva.com/

www.vegetarianismo.com.br

www.svb.org.br (Sociedade Vegetariana do Brasil)

www.healingcancernaturally.com (cura natural do câncer)

www.health-report.co.uk/ingredients-directory.htm e www.healthy-communications.com/harmfulingredients1.html (aditivos prejudiciais)

www.healthy-communications.com/epstein'spage.html (prevenção do câncer e aditivos)

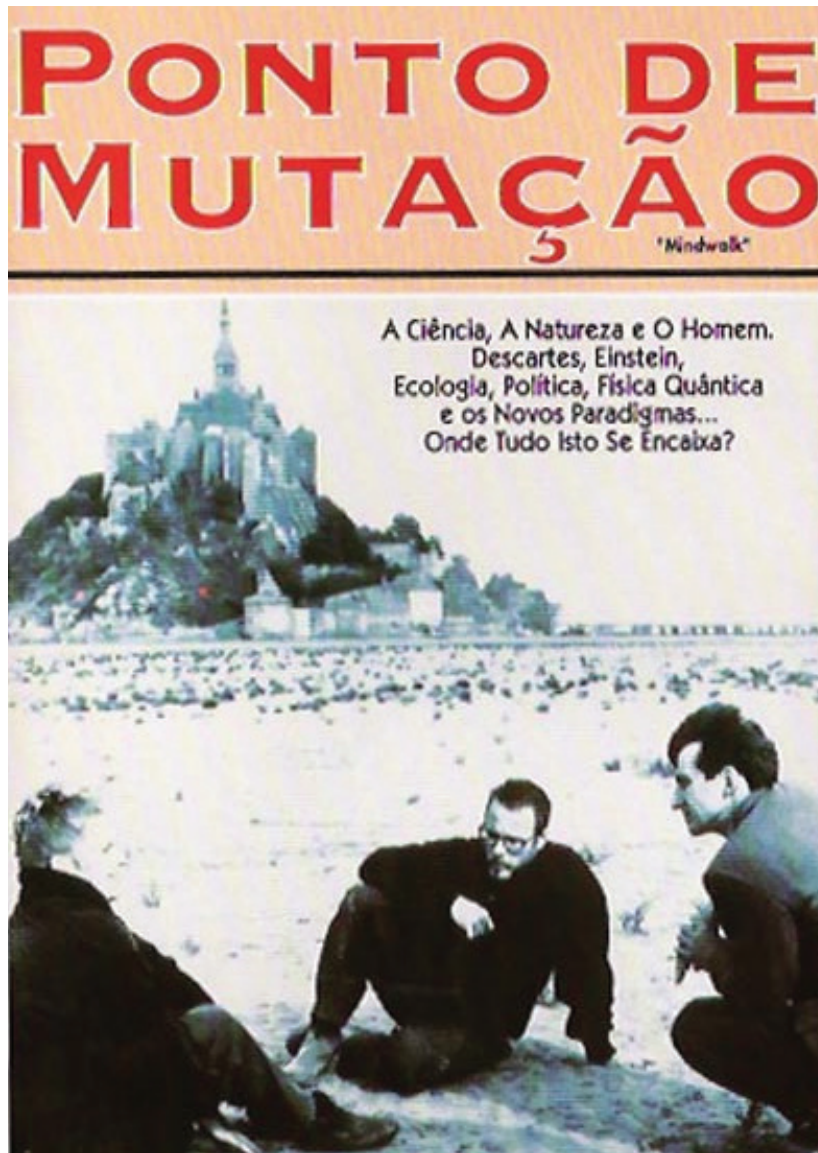
<http://somostodosum.ig.com.br/>

www.greenpeace.org.br

www.erromedico.org

www.caminhodomeio.org.br (tradições meditativas)

ALGUNS FILMES PROFUNDOS E IMPORTANTES



O ponto de mutação (Capra – um novo paradigma em todas as áreas).

Sicko – SOS Saúde (de Michel Moore. Surpreendente e irônico)

Uma verdade inconveniente (Al Gore - aquecimento global)

A última hora (ecológico, de Leonardo Di Caprio)

Super Size Me (consumo de McDonald's pode levar à morte. Documentário irônico e excelente)

Tiros em Columbine (competição e violência em escolas e cultura dos EUA)

Gandhi (vida de 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)

O jardineiro fiel (experiências científicas e a ética).

Patch Adams: O amor é contagioso (lindo exemplo de cuidado)

Vídeos: A Engrenagem / A história das Coisas. / Roy Bunker / 1,99 /

*** Livros indicados !**

ACHARAN, M. Lazaeta. *Medicina natural ao alcance de todos*. SP: Hemus, 1979.

BÉLIVEAU, Richard. *Os alimentos contra o câncer*. Petrópolis: Vozes, 2009.

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.

COSTA, Eronita. *Nutrição biomolecular e radicais livres*. Petrópolis: Vozes, 2011.

FITZGERALD, Randall. *Cem anos de mentira – como proteger-se dos produtos químicos que estão destruindo sua saúde*. SP: Ideia & Ação, 2008.

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

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

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

LEITE, Carlos E. *Nutrição e Doença*. SP: IBRASA, 1987.

SANTOS, Amara / CARRICONDE, C. / MORES, D. *Terra viva – geoterapia, fitoterapia, trofoterapia*. Olinda: Bebeco, 2011.

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

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

YÉPES, Juan A. *A natureza cura*. Petrópolis: Vozes, 2011.

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).

* Obras do organizador na área

PELIZZOLI, L. Marcelo. *A emergência do paradigma ecológico*. Petrópolis: Vozes, 1999.

_____. *Homo ecologicus*. Caxias do Sul: EDUCS, 2011(b).

_____. (Org.) *Bioética como novo paradigma*. Petrópolis: Vozes, 2007.

_____. (Org.) *Os caminhos da Saúde – integração mente e corpo*. Petrópolis: Vozes, 2010.

_____. (Org.) *Saúde em novo paradigma – alternativas ao modelo da doença*. Recife: EDUFPE, 2011.

_____. (Org.) *Diálogo, mediação e práticas restaurativas*. Recife: EDUFPE, 2012.

_____. (Org.) *Novas visões em saúde – em direção às práticas integrativas*. Recife: EDUFPE, 2012.

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 libertação 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 dioxina¹⁸. Saiba muito mais coisas surpreendentes e esclarecedoras neste tema, no notável sítio www.nossofuturoroubado.com.br/portal, 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.

¹⁸ 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**.

Contatos muito importantes na área de Saúde integral



Existem espaços e profissionais que trabalham na linha das práticas integrativas e curas naturais no país, com grande êxito, em especial os quais têm feito história no Nordeste brasileiro.

Entre eles citamos:

Espaço SEMEHAR, onde atentem a famosa irmã Verônica (Ana Maria dos Santos) e Diana Mores (trofoterapeuta, alimentação).

Lá ocorrem as práticas da geoterapia, da trofoterapia e da fitoterapia, consagradas na teoria e na prática. Contatos: Fone/fax (81)344.7363. irmaveronica@ig.com.br; irmaveronica@hotmail.com, semehar2008@ig.com.br

No mesmo estilo, temos o conhecido CEMAP, onde atende um dos mais conhecidos médicos integrativos do país, o Dr. **Celerino Carricone**. Fones: (81) 3429.3517 e 3439.5215. cnmp@elogica.com.br, cele2438@yahoo.com.br

Já com olhar voltado para a medicina mente-corpo, além da promoção das práticas integrativas pela prefeitura de Recife, temos o Dr. **Júlio Lins**, lins_julio@yahoo.com.br

Já na dimensão mente-corpo, temos a Clínica-Escola **Libertas**, o mais importante espaço de práticas e estudos em psicologia com foco na análise bionérgica do país. www.libertas.com.br, libertas@libertas.com.br, (81) 3268.3596.

Já o mais efetivo e eficiente profissional brasileiro que conhecemos na área de alinhamento corporal e de correção de problemas de coluna, é o Dr. **Wilson Moreira Lima**. Tem corrigido problemas de toda ordem e evitado inúmeras cirurgias desnecessárias neste campo. É de São Paulo mas atende também em Recife. Contatos: (81) 3462.5759 (Espaço Energia Divina); wilsonmoreiralima@yahoo.com.br, <http://wilsonmoreiralima.webnode.com.br>

Dos autores citados aqui, temos, do Rio de Janeiro, o famoso médico **Alberto Peribanez Gonzales**, o grande nome da terapêutica e cura natural pela alimentação viva/crudismo: peribanez.gonzales@gmail.com, www.doutoralberto.com

De São Paulo temos o grande pesquisador, escritor e médico ligado à Medicina Tradicional Chinesa e Fitoterapia nesta área, Dr. **Alexandros Botsaris**, botsaris@infolink.com.br, www.alexbotsaris.com.br.

Textos e materiais muito úteis você encontra em: www.curadores.com.br

SAÚDE INTEGRAL
PREVENÇÃO E DIETAS CURATIVAS

INFORMAÇÕES GRÁFICAS

FORMATO: 21,0 x 29,7cm

TIPOLOGIA: Minon Pro

PAPEL: MIOLO: Couché-115g

CAPA: Couché-250g/m2

Montado e impresso na oficina gráfica da

Editora
Universitária  UFPE

Rua Acadêmico Hélio Ramos, 20 - Várzea
Recife / PE CEP: 50.740-530 Fax: (0xx81) 2126.8395
Fones:(0xx81) 2126.8397 2126.8930
www.ufpe.br/editora - livraria@edufpe.com.br - editora@ufpe.br