



Sociedade Brasileira de
Nutrição & Qualidade de Vida

www.qualidadedevida.org – qualidadedevida@qualidadedevida.org – (21) 96565-2233 – (21) 99775-6333

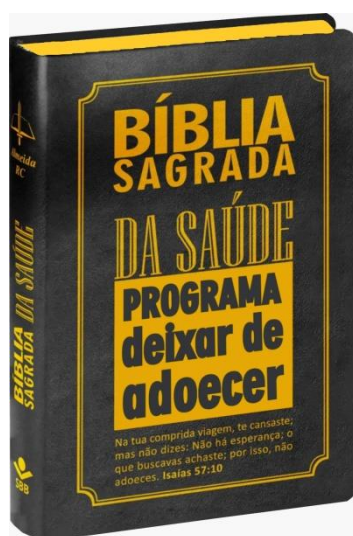
TOPA DEIXAR DE ADOECER, E DE CONSUMIR REMÉDIOS?

Nesta Era do Conhecimento, *deixar de adoecer e de consumir remédios* pode depender apenas, de saber como, e querer.

VOCÊ GOSTARIA DE VIVER ASSIM?

1. Jamais contrair gripes e resfriados?
2. Nunca ter enxaqueca ou cefaleia de origem digestória – exatamente as mais comuns – ou dores de coluna relacionadas com obesidade?
3. Digerir suas refeições sem azias, gases, indisposições, sonolência, e remédios?
4. Regularizar as funções intestinais diárias na proporção das refeições, sem nenhum odor em função da harmonia química dos alimentos com o corpo?
5. Dormir bem e despertar legal, sem interrupções e pesadelos?

6. Controlar sem medicamentos, a pressão arterial, os triglicéridos, o colesterol e a glicose?



7. Obter e manter o peso ideal sem passar fome, sem tabelas, fórmulas, shakes sintéticos, suplementos, complementos, dietas e regimes?

Você acha possível desfrutar de uma qualidade de vida assim, tão diferenciada, e tão satisfatória?

Você acredita nestas possibilidades, e pretende deixar de adoecer?

O QUE É QUALIDADE DE VIDA?

Qualidade de vida é um padrão de excelência criado pelos cientistas da **OMS Organização Mundial da Saúde**, cujos indicadores são aceitos pela comunidade científica internacional.

Seu objetivo é cada pessoa saber avaliar, a eficiência da satisfação das suas necessidades orgânicas.

Você sabe que podemos cuidar do nosso corpo, de três formas: Precária, intermediária, e a ideal.

Na forma precária que é a mais comum, carecemos de in-

formações, e de motivação para praticar o mínimo que sabemos.

Na alternativa intermediária, avaliamos os outros e pautamos nossas escolhas e conduta por eles, sem questionar adequadamente seus valores, o certo e o errado, suas fontes de informações, o melhor para nós.

Na opção ideal, investimos prioritariamente na obtenção de conhecimentos, dedicamos tempo no aprendizado de escolhas sadias principalmente nos hábitos alimentares, valorizamos as ações que resultarão em reações favoráveis promotoras de excelência na qualidade e na expectativa da vida, pois, uma conduta alimentar bem conduzida oferece resultados surpreendentes na rapidez e na intensidade do bem estar, e na cura de doenças.

RISCOS ATUAIS DAS REFEIÇÕES EXTERNAS

Já se vão décadas, desde que fazíamos nossas refeições com a família sempre reunida.

O êxodo rural em função das indústrias que se instalaram nas cidades, mudou tudo: a industrialização dos alimentos com a transferência das suas fibras para a ração animal; a invenção e o acréscimo dos aditivos alimentares; a inserção feminina no mercado de trabalho; os bandejões nas empresas; as marmitas requentadas; salgados ingeridos em pé nas lanchonetes; lanches calóricos nada nutritivos; pratos rápidos por quilo...

Enquanto suas células esperam receber em cada refeição, vitaminas, sais minerais, carboidratos completos, gorduras e proteínas vegetais, oxigênio, água nos intervalos, na prática, o que estas refeições comuns fornecem, são corantes, conservantes, estabilizantes, aromatizantes, espessantes, flavorizantes, adoçantes, antioxidantes,

gorduras saturadas e trans, colesterol, agrotóxicos, açúcar sintético, excesso de sal e condimentos, cereais refinados carentes de nutrientes e fibras, proteínas de 2ª qualidade constituídas por células mortas, muito lixo calórico...

CONSUMA SOMENTE CEREAIS INTEGRAIS

Arroz, trigo, aveia, milho, cevada, centeio, quinoa.



Condições tão insatisfatórias comparadas às necessidades nutricionais das células humanas, criaram a explosão atual das doenças relacionadas à má nutrição, e crescente disposição à dependência química, causa primária da criminalidade mundial.

CÉLULA



AGRESSÕES CELULARES

Como você reagiria se fosse surpreendido com xingamentos, empurrões, safanões, socos, pontapés, pedradas, facadas, tiros...

vindos exatamente de quem deveria lhe proteger, cuidar de você?

E depois deste inferno todo, quando tentava se recuperar desta violência extrema, tudo recomencesse em poucas horas, com igual, ou maior intensidade?

Pois é exatamente assim, que a maioria das pessoas trata as suas células, a cada refeição!

As 100 trilhões de células que constituem os órgãos, os sistemas, as defesas orgânicas contra as doenças nas funções de imunidade e de adaptação, são unidades vitais inteligentíssimas, hipersensíveis, altamente eficientes, super organizadas.

Elas identificam, combatem e eliminam vírus, bactérias, micróbios, germes, fungos, parasitas, protozoários, os agentes patogênicos, causadores das doenças.

Exemplifico o quanto suas células de adaptação e de imunidade podem ser eficazes: Mantenho o peso por mais de 40 anos, e não adoço nem sinto dores, inflamações, infecções, gripes e resfriados! Tomei remédios neste período apenas quatro vezes, para dor de dentes! Vivo muito melhor aos 67 anos quando reviso este texto redigido aos 57, do que aos 22 ao trocar meus hábitos alimentares!

Porque células bem nutridas, bem oxigenadas, e bem desintoxicadas, simplesmente, não adoecem !!!

Então, é importante estar consciente, de que as células humanas reagem de acordo com o tipo de tratamento e de combustível que recebem através dos alimentos que ingerimos, porque suas necessidades são absolutas:

1. Sonolência e mal estar quando deveria obter mais energia e disposição, porque comemos e bebemos para obtê-las, tendo maior capacidade funcional imediatamente após uma refeição.



SOMOS A ESPÉCIE MAIS CARENTE DE CUIDADOS, E DE PROTEÇÃO.

Diferentes das demais espécies, se formos deixados sozinhos, simplesmente, morremos!

Porém, embora tenham feito certamente o melhor que puderam, porque também não sabiam se alimentar, nossos cuidadores nos viciaram em substâncias nocivas que precisamos aprender a substituir o quanto antes, para desfrutar de melhor qualidade de vida.

NUM ÚNICO DIA, DAS 08 ÀS 18 HORAS, APRENDA A SUBSTITUIR O QUE AGRIDE, INTOXICA E ADOECE, DA MELHOR MANEIRA QUE EXISTE: PRATICANDO EM GRUPO EM 3 REFEIÇÕES PEDAGÓGICAS BEM ORIENTADAS, **NO CAFÉ DA MANHÃ, NO ALMOÇO, E NO LANCHE SUBSTITUTO DO JANTAR!**

A PROVA DE QUE REALMENTE DESEJAMOS LHE AJUDAR A DESFRUTAR DO MELHOR, É O INVESTIMENTO SIMBÓLICO DE APENAS R\$ 60,00 QUE SOLICITAMOS COM DIREITO A UM ACOMPANHANTE, E R\$ 30,00 PARA OS DEMAIS, COM DIREITO **A 1 TESTE DE IDADE BIOLÓGICA + 4 AULAS + 3 REFEIÇÕES.**

PARA APRENDER DE VERDADE, VOCÊ E SEU ACOMPANHANTE, CONSUMIRÃO **3 REFEIÇÕES PEDAGÓGICAS** CONSTITUÍDAS POR ALIMENTOS CERTOS, PREPARADAS DO JEITO CERTO, INGERIDAS EM GRUPO, DE MODO TOTALMENTE ORIENTADO.

E SE DESEJAR, TERÁ APOIO E SUPORTE POSTERIOR GRATUITO, PARA PRATICAR O QUE APRENDEU.



A internalização dos hábitos alimentares saudáveis nas suas sinapses cerebrais, funcionará nas tuas refeições posteriores da mesma maneira quando perceber, ter mais facilidade de acertar o retorno a um lugar onde já esteve.

INFORME-SE O QUANTO ANTES SOBRE O LOCAL E A DATA, **[CLIQUE AQUI](#)** PARA VER COMO BENEFICIAMOS O PÚBLICO AO QUAL PERTENCE, **E SE INSCREVA PELO WHATSAPP (21) 96565-2233**

- 2. Gases, má digestão, prostração, quando espera bom humor, ânimo, e vigor.
- 3. Dores de cabeça e torpor, quando necessita de clareza mental e criatividade.
- 4. Alergias e intoxicações, quando precisa de alegria, força, e bem estar!

Por que suas células reagem assim? Por que?

Compreenda o que suas células estão dizendo: não apreciei suas agressões e intoxicações! Em seu próprio benefício, mereço um tratamento mais respeitoso!

Então, saiba que suas células funcionam muito melhor, quando queimam nutrientes extraídos diretamente do solo, através dos vegetais.

Exatamente da mesma forma que o seu automóvel ou eletrodoméstico, funciona melhor quando são respeitadas as regras de funcionamento, explicadas nos seus manuais.

VEGETAIS DIGEREM MELHOR

Então, para viver melhor, substitua prazerosamente os alimentos nocivos, pelos sadios.

Harmonize os alimentos com o seu sistema digestório que é de herbívoros, apto para digerir somente vegetais:

- 1. Comparados com os dentes dos animais carnívoros, os seus são muito diferentes.
- 2. O calibre do esôfago humano, é muito menor, do que nos animais carnívoros.
- 3. O estômago humano não produz enzimas, sucos e ácidos, próprios para digerir carnes, e elas apodrecem no processo.

- 4. Elas se putrefazem e intoxicam, ocasionam os odores fortes do bolo fecal e do corpo que tanto incomodam, demoram mais de 72 horas para ser evacuadas, contra somente 24 horas no caso dos vegetais.

MASTIGUE MUITO BEM SEUS ALIMENTOS:



Você facilita a digestão, aumenta sua nutrição, evita doenças, economiza com remédios para curar gases, fermentações, indisposições, gastrite, úlcera e câncer do sistema digestório.

- 5. A ingestão frequente das toxinas e dos agentes patogênicos próprios das células mortas dos derivados animais (causadores de doenças) – germes, (a diferença é de 65.000 germes por mm3 de tecidos corporais, para 2.000 nos mesmos tecidos de quem não ingere carnes) vírus, bactérias, micróbios, parasitas, fungos, protozoários – sobrecarrega, obstrui e causa a falência dos mesângios (filtros) dos rins, criando a necessidade de hemodiálises e transplantes.

QUANDO BEBER, NÃO COMA. QUANDO COMER, NÃO BEBA:



Beba líquidos até meia hora antes, e duas horas depois dos alimentos sólidos.

- 6. Na cadeia biológica de produção de energia, os vegetais aplicam uma goleada: 10 a 1!!!

O 1º vegetal receptor da energia solar, retém 10% da energia incidida nele. Os receptores seguintes nesta cadeia, retêm apenas 1% do total da energia contida no receptor anterior. Ingerir vegetais significa absorver 1% sobre 10% de energia, contra 1% sobre 1% da energia contida nos derivados animais. A capacidade física, a longevidade e o vigor do cavalo, do boi, do búfalo, da girafa, do elefante e do rinoceronte, atestam a atualidade e a veracidade científica destas informações.

- 7. O fígado humano não produz amoníaco para queimar ácido úrico, uma substância própria das células animais, que provoca disfunções, patologias e doenças nos seres humanos.
- 8. O intestino delgado e o grosso considerados agora pela Medicina o 2º cérebro, são longos quando comparados aos dos carnívoros. O 1º é repleto de volatinhas, enquanto nos carnívoros são retos e curtos. Intestinos curtos possibilitam evacuações rápidas, nas espécies carnívoras.
- 9. As carnes são constituídas por células mortas, ricas em colesterol, substância que o fígado humano produz e seu excesso e má qualidade (LDL) obstrui e inflama os vasos sanguíneos, causando enfartes, derrames (AVCs), e ataques cardíacos.
- 10. Não somos carnívoros como demonstram nossa fisiologia, anatomia, e instintos. Uma criança de dois anos ainda com paladar não adulterado, estando juntos um pintinho e uma maçã, come a fruta, e brinca com a ave, demonstrando instintivamente que não somos carnívoros.

11. A visualização de qualquer animal, ave ou peixe, não aciona nos seres humanos impulso típico de perseguição, de um caçador pela presa.
12. A gordura animal causa osteoporose e cáries dentárias, pois seu metabolismo utiliza cálcio dos ossos.
13. A produção de carne desperdiça alimentos, quando segundo a ONU mais de 1 bilhão de pessoas passam fome! Porque são necessários sete quilos de grãos, para produzir um quilo de carne! **Jornal Valor Econômico de 01/05/07.** Quarenta pessoas poderiam ser alimentadas com a quantidade de grãos, necessária para produzir um quilo de bife.
14. A produção de carne é antiecológica: Requer cerca de 10 vezes mais água que a média dos vegetais. Segundo o Instituto Cepa, um boi precisa de 3,5 hectares de terra e 4,5 anos em média para ser abatido, gerando cerca de 210 kg de carne. Nessa mesma terra e no mesmo tempo, colhem-se no Brasil: 19 toneladas de arroz, 8 de feijão, 34 de milho, 23 de trigo, 32 de soja.
15. Gripe aviária, doença da vaca louca, gripe suína, mudanças climáticas drásticas, desertificação, calamidades naturais, contaminação de mananciais, distress (estresse patológico), gastrite, úlceras, intolerância à lactose, obesidade primária e mórbida, imunidade baixa, alergias, doenças cardiovasculares, câncer, anemia, mioma, cirurgia bariátrica (redução de estômago), lipoaspiração, dependência química, depressão,

TROQUE OS RISCOS DAS PROTEÍNAS ANIMAIS, PELAS VANTAGENS DAS PROTEÍNAS VEGETAIS

Amendoim, coco, abacate, nozes, castanhas do Brasil e de caju, avelã, pecã, pinhão, gergelim, linhaça, semente de girassol, semente de abóbora.



AS OLEAGINOSAS contêm a gordura certa.

epilepsia, rinite, artrite, bronquite, sinusite, osteoporose, reumatismo, consumo excessivo de remédios... estão umbilicalmente ligados na grande maioria dos casos, ao uso dos derivados animais como alimentos.

PREFIRA OS ALIMENTOS CRUS:

Comece com frutas, as suas refeições matinais e vespertinas. Inicie com saladas, os seus almoços. Balanceie estes alimentos, no percentual de **50%** de todas as suas refeições.



REJUVENESÇA A SUA ECOLOGIA INTERNA

“Ecologia interna” é um conceito criado pelos fisiologistas, que aborda o organismo de dentro para fora, evita processos invasivos como as cirurgias, melhora a

qualidade e aumenta a expectativa da vida.

Dentre outros fatores que rejuvenescem e reduzem a idade biológica, indica a ingestão regular das fibras hidrossolúveis presentes nas frutas, as quais equilibram a “ecologia interna” pela otimização da nutrição celular e da fisiologia intestinal.

Os hábitos de ingerir o açúcar branco em vez do mascavo, e de cereais refinados em vez dos integrais, negam as fibras e as vitaminas do grupo B ao organismo. Causam anemia, prisão de ventre, obesidade, diabetes, hipertensão, intoxicações, baixa imunidade e envelhecimento precoce!

Se não controlamos inúmeros fatores que afetam nossa qualidade e expectativa da vida, ao comer e ao beber desfrutamos do privilégio e da responsabilidade de utilizar a nosso favor o poder da escolha e da lei das probabilidades, criando através dos alimentos ingeridos um ambiente favorável às nossas células, livrando-as assim dos agentes causadores das doenças.

No aspecto preventivo, sabe-se que “os ambientes mais limpos não são os mais varridos, e sim, aqueles que menos se suja.” Portanto, é urgente deixar de se agredir, de se intoxicar, de se sujar.

Trocas celulares eficazes decorrentes do ambiente bioquímico celular favorável, tornam tão visível e evidente o rejuvenescimento, que a motivação pela estética diferenciada estimula as escolhas sadias futuras.

CUIDE DO EQUILÍBRIO ALCALINO ÁCIDO

O equilíbrio alcalino / ácido decorre da gestão em suas refeições, da composição dos nutrientes dos alimentos ingeridos medi-

da pelo “ph” variável de - 15 a + 25 após a assimilação celular.

“Ph” 25 (vinte e cinco) indica acidez máxima, ou carga positiva; “ph” -15, o máximo de alcalinidade, ou carga negativa.

A faixa ideal do “ph” sanguíneo é de - 7,35 a - 7,45, portanto, levemente alcalino.

No outro extremo, acima de 7,7 pode desencadear irritação aguda, espasmos, e convulsões.

Desequilíbrios ácido / alcalinos envelhecem e debilitam as células, aumentam a idade biológica em relação à idade cronológica.

Evite o que acidifica o sangue: açúcar branco, cereais refinados, frituras, alimentos muito cozidos, aditivados, instantâneos, derivados animais, congelados, bebidas gasosas.

Substitua as carnes, proteínas de 2ª qualidade oriundas de células mortas, pelos alimentos do grupo dos construtores da pirâmide alimentar, proteínas vegetais de 1ª qualidade biológica, detentoras de energia vital.

Entretanto, não pare de comer carnes, sem aprender suas substituições ensinadas neste **Documento Nutricional de Utilidade Pública**.

O equilíbrio ácido/alcalino é obtido nos intestinos e daí no sangue, nos ossos, tecidos moles e nos órgãos, quando as refeições matinais e as noturnas começam com frutas até 50% do seu total, alimentos cujo “ph” é alcalino com exceção da ameixa. Esse percentual vale também para os legumes e as verduras, igualmente alcalinos, ingeridos sozinhos no início do almoço.

Para os demais alimentos vegetais, é necessária a consulta de tabela sobre “ph” ácido e alcalino somente se desejar maior rigidez neste assunto. Em condições normais, a ingestão prioritária dos alimentos crus alcalinos, possibili-

ta totalizar equilibradamente os 50% ácidos restantes da refeição.

PIRÂMIDE ALIMENTAR BALANCEADA



Na base da pirâmide alimentar que indicamos, estão as frutas, os legumes e as verduras, no percentual de 50% da refeição. Eles são os alimentos reguladores, fornecedores às células dos carboidratos menos complexos, das vitaminas e dos sais minerais.

COMBINE OS ALIMENTOS:

Não misture na mesma refeição:

Leite com açúcar; **frutas com legumes e verduras**; tubérculos (batatas, mandioca, cará, inhame) com cereais (arroz, trigo, aveia, milho, cevada, centeio, quinoa); **frutas doces com frutas ácidas**; melão e melancia com quaisquer alimentos.



Subindo na pirâmide, estão os alimentos energéticos, fornecedores dos carboidratos mais complexos, proteínas incompletas (precisam de suplementação proteica), vitaminas e sais minerais: cereais integrais (arroz, trigo, aveia, milho, cevada, centeio) essenciais na elaboração da vitamina B12 na mucosa bucal e na flora intestinal; tubérculos (batatas, cará, mandioca, inhame) e açúcares (mel, melado de cana,

açúcares mascavo e demerara, frutose). O percentual total desse grupo na refeição é de 30%.

No topo da pirâmide estão os alimentos construtores, cerca de 20% do total, ingeridos apenas no café da manhã e no almoço, fornecedores de lipídios (gorduras), proteínas completas e incompletas (precisam de suplementação proteica): leguminosas (todos os tipos de feijões) e oleaginosas (amendoim, coco, abacate, azeitonas, castanhas do Pará e de caju, nozes, amêndoas, avelãs, pecãs, pinhões, sementes de abóbora, linhaça, gergelim, azeite e óleos vegetais).

PROTEÇÃO CONTRA A DEPENDÊNCIA QUÍMICA

A dependência química se relaciona com a nutrição no comportamento hiperativo, síndromes específicas (teobromina do chocolate, cafeína do café, sacarina do açúcar branco, guaranina do guaraná), ansiedade alimentar e ambiente bioquímico intra e extra celular propício às drogas.

Em seu livro *Liberte-se*, o médico alergista e conferencista internacional, Dr. Sang Lee, narra uma pesquisa feita com dois grupos de ratos de laboratório.

Refletindo a realidade alimentar dos norte americanos, os ratos do grupo A foram alimentados sem frutas, legumes e verduras, com laticínios e carnes quanto quisessem, cereais refinados e açúcares sintéticos, sanduíches e biscoitos recheados à vontade.

Os ratos do grupo B, ingeriam frutas, verduras e legumes crus; cereais integrais adoçados com açúcar mascavo ou mel; suas proteínas e gorduras provinham de feijões associados aos cereais integrais, e oleaginosas.

Após um mês, dois recipientes exatamente iguais foram apresen-

PARTICIPE DESTA EVENTO ESSENCIAL EXCLUSIVO:



DIA DA SAÚDE

**COM 3 REFEIÇÕES
PEDAGÓGICAS !!!**



PROTEJA SEU ORGANISMO:

- Das carências e dos excessos alimentares;
- Das fermentações digestórias geradoras de gases e acidez
- Do mau humor e da ansiedade
- Das drogas disfarçadas como alimentos
- Da prisão de ventre criadora de ganho de peso

**GANHE SEU TESTE COMPUTADORIZADO
DE IDADE BIOLÓGICA !!!**

POR APENAS R\$ 60,00

com direito a 1 acompanhante, e R\$ 30,00 para os demais, pratique toda a teoria nas 3 refeições pedagógicas deste DIA DA SAÚDE.

CAFÉ DA MANHÃ PEDAGÓGICO



ALMOÇO PEDAGÓGICO



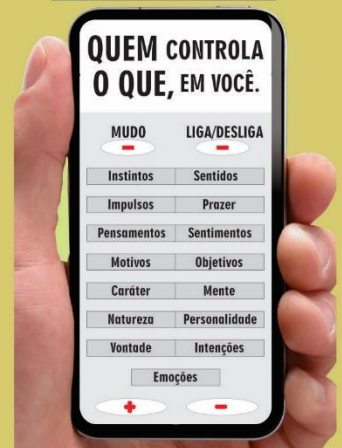
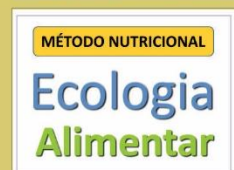
LANCHE PEDAGÓGICO SUBSTITUTO DO JANTAR



APRENDA:

- Combinação de ingredientes
- Balanceamento dos grupos alimentares
- Teor ideal de carboidratos simples, complexos e de fibras
- Proteínas detentoras de energia vital e vida biológica
- Ausência de colesterol, temperos industrializados e lactose
- Prazer totalmente isento de culpa, com economia e praticidade

**TEMAS
ABORDADOS
DAS 08 ÀS 18 HORAS:**



tados aos ratos: Um deles continha álcool, no outro havia água.

O resultado impressionou os cientistas: Os ratos do grupo A preferiram o álcool, enquanto os ratos do grupo B escolheram a água!

O Dr. Sang Lee comenta: Os pais precisam saber que a alimentação pode criar predisposição ao consumo de drogas, e confirma este fato o crescimento vertiginoso de dependentes associados aos hábitos alimentares dos ratos do grupo A. Os pais devem preparar o organismo de seus filhos mediante alimentação sadia, para combater e rejeitar biologicamente substâncias que ocasionam dependência.

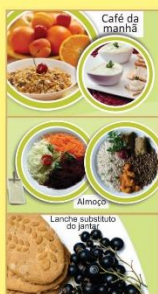
Alimentos saudáveis desintoxicam lentamente sem síndrome de abstinência, criam uma espécie de alforria, aversão e memória celular negativa a qualquer droga, mediante tosse, muco (catarro), vertigens, vômitos, diarreias, tonturas...

ALIMENTE-SE ASSIM

1. **CAFÉ DA MANHÃ:** Coloque na mesa somente as frutas que pretende comer. Assim, ingerirá mais frutas do que de costume, porque sente fome no começo da refeição e não visualiza os demais alimentos. Planeje até três tipos, evite misturar frutas doces com ácidas, melão e melancia com quaisquer alimentos. O percentual total das frutas, alimentos reguladores, deve ser de cerca de 50% desta refeição. Quando atingir a saciedade com as frutas, sirva-se dos demais alimentos já citados: os energéticos e os construtores.
2. **ALMOÇO:** Comece os 50% desta refeição com uma salada crua, contendo dois tipos de legumes e um de verdura.

Tempere com molho batido no liquidificador, de 2 limões, sal, ½ xícara de azeite ou óleo de girassol, 2 cebolas e 1 dente de alho. Complemente a refeição com 30% de alimentos energéticos, e 20% de construtores já mencionados.

ALIMENTE-SE 3 VEZES DIÁRIAS, DE FORMA DECRESCENTE.

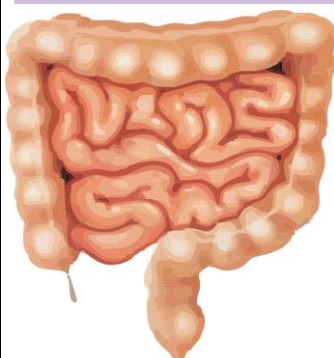


A 1ª refeição deve ser como de um rei; a 2ª como de um príncipe; a 3ª como de um mendigo.

A última, não deve conter proteínas.

3. **LANCHE SUBSTITUTO DO JANTAR:** Inicie com frutas os 50% desta refeição leve. Quando atingir a saciedade, complete o cardápio com 50% de alimentos energéticos que podem ser cereais integrais na forma de pão ou bolo, acompanhado de uma geleia de frutas, ou mingau hidratado com suco natural de frutas. No lugar dos cereais, pode consumir tubérculos como purê, cozidos, ou assados. Evite alimentos construtores (proteicos) neste horário.

PRESTE ATENÇÃO NOS TEUS INTESTINOS



Intestino grosso: Cóloons ascendente, transversal e descendente.
Intestino delgado.

Sabemos agora surpreendentes funções intestinais, semelhantes às funções do cérebro.

Agora, é possível relacionar com segurança um elevado número de doenças causadas pelo funcionamento deficiente dos intestinos, curando-as mediante mudanças orientadas nos hábitos alimentares e no estilo de vida.

As principais semelhanças funcionais dos intestinos com o cérebro são:

1. O poder de decidir preventivamente, através das células de separação e de imunidade. Quando detectam substâncias intoxicantes, ou avaliadas como incompatíveis, estas células provocam vômitos do que está no estômago, e diarreias, ou evacuações rápidas. Assim, previnem o que poderia ser prejudicial ao organismo, caso estes elementos agressores chegassem ao sangue e às demais células. Cerca de 80% da capacidade imunológica está localizada nos intestinos, pois são os órgãos com maior contato entre nossa ecologia interna e os riscos trazidos do ambiente externo pelos alimentos.
2. A elevada produção de hormônios nos intestinos como a melatonina, que é responsável pela regeneração celular, enquanto dormimos o sono mais profundo. A produção também elevada, de neurotransmissores como a serotonina, que é relacionada ao humor. Não por acaso, utiliza-se o termo enfezado, para identificar pessoas mal humoradas. As pesquisas indicam, que os transtornos do humor são ocasionados mais frequentemente, quando há retenção fecal.

3. Suas alterações funcionais, relacionadas a mudanças no ambiente e nas emoções. Pode ocorrer prisão de ventre ou diarreias, por exemplo, quando viajamos, ou passamos por situações estressantes mais agudas. Estes e outros conhecimentos são importantes porque possibilitam curar apenas pela mudança de hábitos alimentares doenças com elevada incidência na população, como a ansiedade crônica, a depressão, a epilepsia, colites, pólipos e diversos tipos de câncer. Conectado ao cérebro superior através da medula espinhal e do nervo vago, as fibras do sistema nervoso entérico estão orientadas em sua maioria em direção à cabeça. Esta anatomia possibilita um fluxo ascendente muito maior de informações procedentes do abdome, do que na direção inversa, ou seja, do cérebro para os intestinos. Este conhecimento é importante, porque a fidelidade das informações bioquímicas comunicadas ao cérebro superior depende da higiene intestinal ser adequada, dos intestinos funcionarem com regularidade proporcional às refeições diárias.

4. Os intestinos são autônomos e esta liberdade vem da habilidade em produzir arcos reflexos que é a inter transmissão de estímulos entre os neurônios sensitivos, associativos e motores, processos que permitem captar as informações e processá-las. Em outras palavras, os intestinos também pensam, decidem e executam tarefas com eficácia máxima, se o seu interior estiver higienizado adequadamente das suas fezes 2 a 3 vezes diárias, de acordo com o seu planejamento biológico de esvaziar a

cada vez que encher. A sociedade está consciente apenas, da importância da higiene e da beleza externas. Falta ainda a com-



preensão de que não é possível obter e manter a saúde, tendo nos intestinos uma lixeira repleta de fezes intoxicando cada vez mais, em processo permanente de putrefação. Uma evidência da influência dos intestinos na saúde pública, é o fato de ser muito citados na propaganda para vender remédios. Isto indica a existência de uma disfunção aguda muito popular, decorrente de hábitos alimentares nocivos comuns. Sua maior prova, é a incidência elevada e crescente do câncer de intestinos.



RELATIVO X ABSOLUTO

Por que temos tantas dificuldades em praticar hábitos saudáveis?

Esta resposta implica aspectos profundos, cuja abordagem costuma ser superficial.

Nossa natureza é relativa, nascemos sabendo e apreciando o mal, habitamos num ambiente

relativo, e... concluindo esse imbróglio físico, emocional e espiritual...gostamos da quantidade, enquanto as nossas células pedem a qualidade restrita para satisfazer suas necessidades absolutas!

Por isso, vivemos um conflito permanente, tentando satisfazer necessidades absolutas através da qualidade, com uma natureza relativa, num ambiente também relativo, que apreciam e valorizam a quantidade.

A Psicanálise define a vida humana, como “uma busca consciente ou não, do prazer, e, fuga permanente, da dor.”

Então, nosso desafio consiste em tornar prazerosos ao paladar e à vontade os alimentos saudáveis, pelo uso regular e inteligente ensinado neste **Documento Nutricional de Utilidade Pública**.

Daí, tenderão a desaparecer naturalmente, as dores e os demais incômodos físicos, emocionais e espirituais.

O PODER DA FÉ

A Medicina reconhece o valor terapêutico da fé: indica placebos sem qualquer princípio ativo, a pacientes que não precisam de remédios, mas exigem-nos dos médicos, e creem tê-los ingerido.

O Dr. Dean Ornish, cardiologista americano das celebridades de Hollywood e do casal Clinton, afirma nas páginas amarelas da **Revista Veja de 06/05/98**: “Não se ensina isto na maior parte das faculdades, mas a sobrevivência saudável está intimamente ligada a fatores que por muitos anos consideramos do domínio das religiões, ou dos gurus orientais.”

“Refiro-me, aos fatores subjetivos, como a meditação, a oração, e a busca da intimidade com DEUS...”

Pacientes submetidos a cirurgias cardíacas, que eram membros de uma igreja, apresentaram um índice de sobrevivência cinco a sete vezes superior aos demais operados...

Saber que faz mal apenas, não resolve. É preciso trabalhar com os pacientes em níveis muito mais profundos.

Por isso, a meditação e a oração são vitais... Está provado que a meditação desacelera os processos biológicos e mentais, e acalma as pessoas...

RECOMPENSA QUÍMICA MAIOR DO QUE REMÉDIOS

A meditação, a retomada da capacidade de amar e conviver em paz, produzem no organismo uma recompensa química que é mais forte, do que os remédios."

Finalmente, você se surpreenderá se rezar, ou orar, por auxílio na compra de alimentos, no preparo, e ao se alimentar, Àquele que é ABSOLUTO, lhe criou e mantém.

No livro O Gene de Deus, Editora Mercury, o geneticista americano Deam Hamer, afirma que o gene vmat2 de cada célula é responsável pela predisposição à crença natural e espontânea, em aspectos transcendentais, invisíveis, imateriais.

E os fatos a seguir provam, que ele tem razão.

Porque toda reação humana, está relacionada a genes específicos em cada célula.

A meditação e a oração, por exemplo, relaxam, alongam, e intensificam a respiração.

Ações com motivos espirituais, como nas ocasiões em que ajudamos o próximo sem esperar nenhuma recompensa, criam sensações de bem estar que aumentam a imunidade, conforme inúmeras pesquisas.

Por isso, uma terapia frequentemente recomendada para depressivos, é fazer atividades sociais voluntárias tirando o foco de si mesmo, pelo envolvimento e busca de soluções para os problemas dos outros.

PORQUE É ESSENCIAL ORAR, PARA DESFRUTAR DE SAÚDE

Conforme afirmou o Dr. Dean Ornish na coluna anterior, para mudar nossos hábitos temos a necessidade de ser tocados mais profundamente, não apenas em nossos sentimentos e emoções, mas principalmente, em nossas estruturas menores bioquímicas, como os hormônios, e funcionais, átomos, moléculas, e o próprio DNA.



Porque a repetição e a marcação em nossas sinapses do que faz mal todos os dias e por várias vezes desde os nossos primeiros meses, como foi o caso da adição de açúcar na mamadeira criando o gosto por doces para toda a vida, os efeitos desses erros não são removidos assim tão facilmente apenas por saber que faz mal, ou através de decisões e escolhas adotadas, por estarmos assustados com alguma informação impactante.

Para haver sucesso efetivo na derrota dos hábitos nocivos, teu organismo precisa perceber e entender, que recebe exatamente o que possui planejamento para metabolizar.

É mais ou menos como estar com sede, e beber água.

A sede desaparece, porque o sistema límbico onde são decididas as solicitações do que gostamos e estamos acostumados a ingerir, percebe na água ingerida a presença das substâncias minerais de que precisa, para que o organismo realize as suas funções.



Mas foi o córtex frontal onde residem nossos valores do que é certo ou errado, do que faz bem ou faz mal, que influenciou e venceu na decisão de beber água, em vez de consumir qualquer outro líquido.

Esta, portanto, é a reação física necessária à sobrevivência sábia para produzir bem estar, ingerir o que é saudável, faltando a reação espiritual que é muito mais densa e ampla, porque atua diretamente no córtex frontal do cérebro sensibilizando e fortalecendo o que faz bem à saúde quando exercemos essa opção.

Ao orar, a região frontal do cérebro denominada córtex frontal recebe 7 ml de sangue por minuto ocorrendo uma dilatação vascular, a qual é responsável pela sensação de satisfação que sentimos nas circunstâncias em que fazemos o que é certo, do jeito certo.

Então, se você orar regularmente pela troca do paladar e da vontade, além de receber influências espirituais adicionais em favor dos hábitos sadios nos momentos da compra, do preparo, e do consumo, a vontade de ingestão do que agride, intoxica e adoce será bastante enfraquecida e até mesmo poderá desaparecer, dependendo da frequência e do empenho com que orar pelos fatores, e nos momentos citados.

Resumindo: se orar por isso teu sistema límbico viciado pedirá o que foi habituado a consumir, coisas que não são alimento, mas o teu córtex frontal combaterá agudamente os vícios reduzindo a sua importância até que não sinta mais as tentações, das quais deseja se livrar.

COMO SE LIVRAR DOS MEDICAMENTOS

Com exceção dos hipocondríacos que possuem uma disfunção psicológica, e dependem de tomar remédios para se sentir bem mesmo não precisando deles, todos as pessoas não gostam de consumir e gastar dinheiro com medicamentos.

Mas se livrar deles requer responsabilidade consigo mesmo, seguindo um roteiro que deve ser bem compreendido, a fim de ser bem executado.

A causa do consumo dos remédios, é comumente a existência de doenças ou patologias provocadas por hábitos alimentares e estilo de vida nocivos.

Logo, se você remove os hábitos alimentares e o estilo de vida nocivos, dependendo de cada caso, é verdade, porque no estágio terciário da patologia ou doença pouco ou nada pode ser feito, já nos dois estágios anteriores, primário e secundário, substituir o que faz mal pelo que faz bem cria reações orgânicas poderosas que normalizam o colesterol, a glicose, os triglicerídeos, a pressão arterial, o peso, o sono, as funções intestinais, o humor...e assim por diante.

Por isso, recomendamos que o praticante das nossas orientações volte ao profissional de saúde que prescreveu os medicamentos após um mês da inserção dos novos hábitos, conte a experiência positiva que está vivendo, e peça

uma nova avaliação visando num primeiro momento diminuir as doses dos medicamentos, trocá-los por outros com efeitos colaterais menos graves, e até mesmo, deixar de consumi-los totalmente.

O profissional de saúde solicitará novos exames que normalmente causam surpresas favoráveis à redução dos remédios, levando à certeza de mudanças nas medicações.

Pode ser que por medida de segurança a retirada total dos medicamentos não seja imediata, mas certamente o profissional de saúde estimará um prazo para isso acontecer, se os hábitos sadios continuarem a ser praticados em toda a sua plenitude.

BENEFÍCIOS INSUBSTITUÍVEIS

Proferi palestras à militares jovens e adultos por sete anos contínuos, em sete Estados brasileiros.

No retorno anual aos quartéis, um testemunho me comovia frequentemente: “Nossa família curou estas e aquelas doenças, deixamos de usar remédios, emagrecemos, abandonamos tais e tais vícios...agora rezamos, oramos, frequentamos uma igreja, participamos de uma comunidade, estudamos a BÍBLIA, somos bem mais felizes...queríamos muito que o senhor soubesse disto!”

Embora aprecie ensinar como satisfazer as necessidades espirituais interativas com a qualidade de vida, não abordava este ângulo do tema, pois os militares possuem capelães específicos para os segmentos católico e evangélico.

Então, estes testemunhos ocorriam sempre sem haver abordado temas espirituais nas palestras, o que lhes dava maior autenticidade espiritual no testemunho.

Minha convicção pessoal é de que evitando preconceitos e tabus, as reações bioquímicas de natureza espiritual relacionadas a alimentos precisam ser mais bem estudadas sem relacioná-las com qualquer religião, pois as atitudes mais nobres que seres humanos realizam, classificadas como idealistas e altruístas, adquirindo registro histórico, tornando-se até comemorativas, possuem sempre motivações espirituais que contrariam o egoísmo natural humano, tendo, portanto, indução e inspiração Superiores.

Tais fatos provam haver nos alimentos sadios um poder Superior e benefícios insubstituíveis, que precisamos conhecer, vivenciar, e promover.

Porque ao contrário do que se imagina e propaga, mais do que nunca, viver sem doenças e remédios é somente uma questão de saber como, e querer.

Saber, informações éticas, ecológicas, biológicas, estatísticas, científicas.

Querer, alimentos que nutrem, saciam, e desintoxicam.

BIBLIOGRAFIA NÃO CITADA: *Idade Biológica, Comportamento Humano e Renovação Celular*, Dra. Eliana Guimarães Pyhn e Dra. Maria Lúcia dos Santos, Editora SENAC; *O Segundo Cérebro*, Dr. Michel Gerson, Editora Campus; *O Poder Medicinal dos Alimentos*, Dr. Jorge Pamplona, Casa Publicadora Brasileira; *Qualidade de Vida com Saúde Total; Hábitos Alimentares & Qualidade de Vida*, Augusto Fajardo, SOCIEDADE BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO & QUALIDADE DE VIDA. Autor deste **Documento Nutricional de Utilidade Pública**: Augusto Fajardo, Biólogo especializado em Ecologia Alimentar, Mestre em Qualidade de Vida, presidente da SOCIEDADE BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO & QUALIDADE DE VIDA.



SE ALIMENTE MELHOR: RECEBA 1 TESTE COMPUTADORIZADO DE IDADE BIOLÓGICA + 4 AULAS + 3 REFEIÇÕES PEDAGÓGICAS.

APÓS PARTICIPAR DO NOSSO DIA DA SAÚDE,

**SE DESEJAR, VOCÊ RECEBERÁ APOIO E SUPORTE GRATUITOS,
PARA PRATICAR AS ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS ENSINADAS.**

**INFORME-SE SOBRE A DATA E O LOCAL,
E SE INSCREVA, PELO WHATSAPP (21) 96565-2233**

**INVISTA APENAS R\$ 60,00 COM DIREITO
A 1 ACOMPANHANTE + R\$ 30,00 PARA OS DEMAIS,
E APRENDA A SE ALIMENTAR, DEFINITIVAMENTE !!!**