

ALIMENTAÇÃO VITAL MUITO ALÉM DO QUE COLOCAMOS NA NOSSA BOCA

COMEÇANDO...

Escrever sobre alimentação vital é antes de tudo um convite, um convite sobre o que significa o alimentar-se, o nutrir-se, é um convite ao autoconhecimento e também uma tentativa de compartilhar evidências cotidianas. Elas podem ser interpretadas apenas como palavras no papel ou podem ser lidas, assimiladas e vividas, tornando-se revitalizadas, recriadas jogadas no cotidiano e tornando-se luz para os que também semeiam a Vida.

Estas palavras são possibilidades de aprofundamento, aos que se identificarem com elas, cabe ir atrás, buscar o conhecimento, e tendo este em mãos, tornar-se ação, deixando de ser expectador para ser agente ativo na transformação do mundo.

Nosso organismo é um radar perfeito, urge que agucemos a própria percepção, a diversidade de formas, que tenhamos a consciência para melhor viver, de maneira simples e dinâmica, vendo o que é útil e funcional para a nossa evolução, estimulando o positivo, a lucidez, vigiando continuamente a fim de expandir sempre a Vida.

Necessitamos que o saber, quando aplicado a vida, seja confirmado com saúde, com mais eficiência, mais competência e criatividade.

Enquanto continuarmos a conviver com as doenças e disfunções vitais como situação normal, não teremos condições de propor uma melhor organização social ou uma sociedade que resolva a delinquência e os conflitos. Construimos no externo, mesmo sem intenção, o que não resolvemos interiormente.

A transformação da doença para a saúde envolve a descoberta do prazer de estarmos vivos. É preciso que tenhamos coragem, para agir com o ponto do coração, que não tem medo de ver a verdade simples que o coração sente, então a vida se deixará administrar por nós. Não basta compreender, é preciso também agir, esse tipo de experiência não é discutida, é agida, é uma intuição que vai traduzida em ato.

Também já não adianta atacarmos o sistema, assim só nos mediocrisamos, por que ao invés de evoluirmos em inteligência até resolvê-lo, colocamos nos a serviço do problema incentivando-o e alimentando-o. Culpar os outros é um modo de subtrairmo-nos da responsabilidade de ajudar na solução da situação.

O sentido da Vida se constrói nos esforços para sair da prostração, da indiferença e da alienação, gerando o entusiasmo como potencial para irromper de forma positiva na vida de todo o Planeta.

É o caminho traçado e andado diariamente que dá o sentido, é a capacidade de nos direcionarmos para ações vitais, intencionadas, produtivas e sustentáveis. Surge o momento em que não precisamos mais apontar o caminho, mas acabamos sendo o próprio caminho, e se de algum modo não pudermos sê-lo devemos abandonar o jogo por que teremos nos tornados charlatões.

Nosso conhecimento gera responsabilidades e é nesse sentido que a prática harmonizada com a teoria se torna um diferencial, já que é um processo dinâmico, que exige esforço, determinação, superação e coragem, qualidades fundamentadas no sentido que damos a nossa própria experiência cotidiana, na capacidade de criticar e transformar essa sociedade esquematizada, hierarquizada, impositiva e violenta na qual vivemos.

O QUE SIGNIFICA ALIMENTAR-SE

Alimento não é só o que entra pela nossa boca, alimento é tudo que é ingerido ou absorvido, tudo o que nutre ou sustenta nosso organismo. Alimento também é o ar sem o qual não sobrevivemos mais que alguns minutos, o sol que nos ilumina e nos aquece, a terra que nos sustenta, a água que constitui mais de 70% do nosso corpo e também as relações humanas indispensáveis a nossa sobrevivência.

Como recebemos e assimilamos o que chega a nós a cada instante? Conseguimos nos nutrir com o que é vital ou absorvemos também o que nos é prejudicial e diminui nossa vitalidade?

Se há uma vontade comum a todos os seres humanos, sem dúvida é a vontade de conquistar a felicidade plena e a diminuição do sofrimento e independente dos caminhos que escolhemos seguir, a que se concordar que todas as respostas podem ser encontradas dentro de nós mesmos.

O convite ao início de uma longa caminhada em direção a uma alimentação mais sadia em todos os sentidos, a um ambiente mais harmônico e sustentável está feito, cada a cada um de nós decidir até onde queremos ir.

Falemos um pouco do nosso planeta vivo:

A Terra é um ser vivo, um ente vivo com identidade própria, a única de sua espécie que conhecemos. Tudo e todos somos GAIA que é o nome que os gregos da antiguidade clássica davam à deusa da Terra. Nos humanos, somos apenas células de seus tecidos, podemos ser os olhos de Gaia, capazes de ver sua singela beleza e ter consciência dela.

Lembremos das palavras de Lutzenberger: "Será mesmo acaso tudo isso? O que vamos fazer primeiro, desvendar a Natureza, compreender esta maravilha ou continuar destruindo o que nem sequer conhecemos direito.

Infelizmente hoje, nesta loucura suicida que se diz "Sociedade de Consumo" estamos nos comportando como se fôssemos um tecido cancerígeno. Se não aprendermos a nos comportar harmonicamente no grande organismo vivo não teremos futuro."(Lutzenberger)

Tipos de alimentos:

Existem diferentes conceitos de ALIMENTOS, familiarizemo-nos com alguns deles:

NATURAL-tudo que vem diretamente do meio natural, sem corantes e sabores artificiais e tantos outros químicos empregados na indústria moderna de alimentos.

INTEGRAL-são alimentos que mantêm, ao serem consumidos, todos os seus integrantes nutricionais básicos. Se tirarmos as fibras e o germe do trigo, faz com que tenhamos que compensar estes integrantes com outras fontes de nutrientes.

ORGÂNICO-todos os alimentos que são produzidos sem agrotóxicos e adubos químicos.

ECOLÓGICO engloba estes três conceitos e vai além. O agricultor ecológico interage harmonicamente com sua propriedade, percebendo seus ciclos, visualizando a busca da sustentabilidade em os aspectos cotidianos baseada na observação e prática em plena cooperação com a Natureza, ele sabe que os recursos são finitos se não cuidados, tem noção do valor da terra que nutre e sustenta, comercializando sua produção direto ao consumidor, com relações coletivas e em rede, harmônicas e uma visão global do processo.

ECOLOGIZANDO...

Começemos falando um pouco de ECOLOGIA, Todos os seres vivos são membros de comunidades ecológicas ligadas umas às outras numa rede de interdependências. Quando essa percepção ecológica profunda torna-se parte de nossa consciência cotidiana, emerge um sistema de ética radicalmente novo. Essa ética ecológica profunda é urgentemente necessária nos dias de hoje, uma vez que a maior parte daquilo que se faz hoje não atua no sentido de promover a vida nem de preservá-la, mas sim no sentido de destruir a vida.

Lembremos da origem desta palavra: ECOS vêm de casa, habitat enquanto que LOGOS tem a ver com estudo, sabedoria.

Façamos uma analogia com nossa própria casa, nosso corpo e em seguida ampliemos nossa visão e visualizemos a casa onde moramos, nosso habitat.

Pensem um pouco no nosso cotidiano, o que entra e o que sai do nosso corpo e também da da nossa casa.

Como é a roupa que vestimos? Originalmente, criamos vestimentas para nos proteger do frio, do calor, dos insetos, a roupa se tornou nossa segunda pele. E hoje como é a nossa relação com a roupa que usamos?

A maioria das ROUPAS que usamos são sintéticas, nossa pele já não respira como deveria, a partir daí começam a surgir alergias e outros tipos de mal estar; sem contar que os sintéticos vem do petróleo -recurso finito o que o torna insustentável.

O mesmo acontece com os CORANTES utilizados, são sintetizados a partir das mesmas matérias primas usadas na produção de explosivos como a nitroglicerina e o TNT (trinitrotolueno) substâncias densas e tóxicas que se acumulam no organismo e são altamente cancerígenos.

Os EUA, França, Japão e Inglaterra estão utilizando corantes vegetais nas indústrias alimentícias e cosméticas pela comprovação de que os corantes sintéticos são cancerígenos e cumulativos.

Mas a Vida não nos dá só os problemas, junto nos dá todas as soluções.

Observemos a gama de fibras naturais que podem ser tecidas: linho, rami, viscose, seda, algodão. São fibras que deixam nossa pele respirar, são gostosas de usar, podem voltar ao ciclo quando se deixa de usá-las.

Você pode argumentar que são mais caras, ou difíceis de encontrar; não deixe que isto seja uma desculpa, use sua criatividade, pesquise, procure em brechós e crie novas roupas.,

Como é a nossa relação com ÁGUA, SOMOS ÁGUA, mais de 70% do nosso corpo é líquido, mas como nós indivíduos fazemos uso dela?

20% da população mundial já não tem água. Estima-se que nos próximos anos 2/3 da população não terá água e deverá haver uma redução de 25% no consumo, será que temos idéia do que isto representa? O Brasil possui 8% de toda água potável do mundo, enquanto que judeus e árabes gastam dois dólares para desalinizar cada metro cúbico de água.

Talvez demore até que a água falte para nós, mas a qualidade diminui a cada dia;

- enquanto isso continuamos gastando uma média de 10 litros de água potável a cada vez que puxamos a descarga, sendo que nosso volume de urina não costuma ultrapassar 250ml,
- calçadas são lavadas com água tratada,
- torneiras pingam podendo com isso desperdiçar cerca de 10.000 litros por mês

- gastamos cerca de 10 litros de água toda vez que escovamos os dentes com a torneira ligada.
- cerca de 40% da água tratada de São Paulo é desperdiçada com vazamentos, goteiras, lavagem de calçadas isso daria para abastecer 3 milhões de pessoas, são 10.000 litros por segundo de desperdício.
- de acordo com a Organização Mundial de Saúde, menos de 1% da água doce do mundo, ou 0,007% de toda a água na Terra, está disponível imediatamente para o consumo humano mundial.

Mas muito pode ser feito nesse sentido, podemos começar repensando a maneira como vínhamos usando a água até agora, e começar a agir de modo diferente :

- *Quando lavar pratos, não deixe a água correndo enquanto os ensaboa.
- * Encha a pia com água para lavar e enxágüe rapidamente. (Para quem tem pia com dois bojos, use um para lavar e outro para enxaguar).
- *Apenas use a máquina de lavar e a lavadora de pratos quando estiverem cheias.
- *Mantenha uma garrafa de água na geladeira com água fria. Isso é melhor do que esperar a água da torneira correr até ficar fria.
- *quando você limpa seu aquário, use a água para regar plantas. A água está enriquecida com nitrogênio e fósforo, proporcionando a você um fertilizante gratuito e efetivo.
- * Em geral, nunca jogue fora a água que poderia ser usada mais uma vez.
- * Tome banhos curtos!
- *Antes de tomar banho, instale um redutor de fluxo no chuveiro. Eles não são caros e podem fazer uma enorme diferença em seu consumo de água.
- *Lembre-se que um banho de 10 minutos significa 70 litros de água.
- *Desligue a torneira enquanto você escova dentes, barbeia-se etc.
- *Normalmente observamos mais os vazamentos dentro de casa, mas não se esqueça de checar torneiras externas, encanamento e mangueiras que pingam. Eles causam enormes desperdícios.
- *Sempre regue seu gramado e jardins durante as primeiras horas da manhã, quando as temperaturas são mais frias, para minimizar a evaporação.
- * Colete água de chuva para aguar suas plantas.
- *no Brasil tem mais de 25% em água potável do mundo. Existe a previsão, do Banco Mundial, de escassez de água potável em breve. Enquanto isso, empresas de grande porte, como a Coca-Cola e a Nestlé, vêm comprando terras com fontes pelo mundo inteiro, inclusive no Brasil .
- *reutilize a água do banho e da lavagem de roupa para a descarga, a lavagem de calçadas e paredes.

*Saiba que água você está bebendo; Você tem direito de saber o que a água que você bebe contém, não se tranquilize com falsas pressuposições a respeito da segurança dessa água. Se você bebe água de poço, preocupe-se com contaminação dos lençóis freáticos, principalmente se você vive em zonas rurais. Os riscos para os suprimentos de água potável pode ser maior durante e imediatamente após o pico das temporadas de aplicação de agrotóxicos.

*Se a sua água vem de uma fonte comunitária, descubra junto à autoridade responsável qual é o programa utilizado para a análise da água e o que os testes revelam. Exija que as autoridades analisem a água pelo menos uma vez por mês e que comuniquem o resultado ao público. As autoridades tem a responsabilidade fundamental de dizer o que a sua água contém e de permitir

que você decida que riscos quer correr. Diga aos dirigentes de sua companhia de abastecimento de água que você está interessado em saber se eles analisaram a água para verificar a presença de agentes químicos mimetizadores de hormônios, especialmente os herbicidas atrazina e dactal.

*Será que é realmente necessário utilizar tantos produtos químicos sintéticos para limpeza? A natureza nunca precisou disso, se criamos estas necessidades podemos também criar substitutos para elas, as ervas aromáticas podem ser usadas para garantir um cheiro gostoso em todos os ambientes, produtos de limpeza podem ser confeccionados artesanalmente, existem alternativas, cabe a nós nos responsabilizarmos e as buscarmos.

Saiba também:

*Que detergente, sabão em pó e outros produtos de limpeza, mesmo ditos biodegradáveis a partir de agentes químicos, que não se degradam completamente, e são altamente poluidores da água.

*que os produtos com cloro causam danos ao ser humano e a camada de ozônio, aumentando o risco de câncer de pele.

*e mesmo bem enxaguados estes produtos não saem completamente das louças e acabamos ingerindo estas substâncias.

*outro problema são os "fosfatos" nos sabões em pó, estas substâncias são extremamente agressivas ao ambiente e causam problemas de eutrofização artificial, o que produz gases venenosos, mata peixes e torna a água imprópria para o consumo

Portanto busque produtos de composição mais simples e menos agressivos ao ambiente e a nós como parte deste.

PRODUTOS DE HIGIENE E LIMPEZA COM ERVAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS SABÃO LÍQUIDO

$\frac{1}{2}$ Kg de sabão de coco, glicerina ou caseiro; Suco de 2 limões; 4 colheres de sopa de amoníaco; 6 l de água ou chá forte de ervas.

Dissolva os pedaços de sabão, picado ou ralado num l de água quente. Adicione 5 l de água fria junto com o suco de limão e o amoníaco. Guarde em garrafas.

DESINFETANTE

5 l de água ou erva aromática; 750 g de sabão de coco; 1 copo médio de hidróxido de amônio(sal amoníaco).

Ralar, dissolver o sabão num pouco de água quente. Qd/ estiver quase frio juntar o resto da água e o amoníaco .

DESINFETANTE PARA BANHEIRO

5 l de cachaça ou álcool; 4 l de água; 1 sabão caseiro; folhas de eucalipto ou outra erva aromática.

Ferver 1 l de sabão até dissolver; depois de frio juntar 3 l de água e a tintura.

SABÃO ANTIPULGAS E PIOLHOS.

2 sabões caseiros; 50ml de tintura de arruda e erva de santa maria.

Derretem-se os sabões e misturam-se as tinturas ou faz-se o sabão caseiro utilizando chás fortes destas ervas em vez de água.

SABÃO CASEIRO (BÁSICO)

4 l de água; 1 kg de soda; 4 l de álcool; 5 kg de sebo.

SABONETE MEDICINAL

2 sabões de glicerina(algum que derreta bem) ou dois sabões caseiros. 50 ml de tinturas de ervas. Opções: confrei ,bardana,calêndula,macaé,tansagem,alecrim,urtigão...

Derreta o sabão, mistura-se as tinturas e poe-se nas formas . Pode-se misturar óleo essencial ou erva aromática para perfumar.

Lembre-se que a água que recebemos em casa é água tratada a custa de energia e produtos químicos, pense nisso antes de esbanjar.Tudo é cíclico e a água que se enche de produtos químicos pode voltar pela torneira da tua casa ou incorporados pelo solo e retornar nos alimentos que absorvem esta água.

Outra questão de vital importância se refere ao LIXO, o ser humano é o único ser com capacidade de transformar quase tudo em lixo

*No Brasil produzem cerca de 280.000 toneladas de lixo ao dia, sendo que 35.000 toneladas são de alimentos.

* Apenas 39% da nossa produção agrícola vira comida no prato dos consumidores: 20% se perde na colheita, 8% no transporte e armazenamento, 14% na indústria e 19% com o próprio consumidor.

*Existem cerca de 12 bilhões de lixões em todo o Brasil e 63% estão localizados na beira dos rios e mananciais.

Outra grande problemática é a questão dos plásticos. Os estudos científicos e testes em laboratório registrados provam que substâncias chamadas estrogênicas, que imitam o efeito do estrógeno (hormônio feminino) no organismo humano afetam a reprodução e a saúde de animais e seres humanos. Pesticidas como o DDT, detergentes e todas as embalagens plásticas possuem estas substâncias. O mais alarmante é que os estrogênios contaminam alimentos condicionados em embalagens plásticas ou em latas com revestimento interno plástico. De cada 10 latas com alimentos revestidas internamente por plástico, 7 apresentaram contaminação e todos os alimentos embalados em plástico testados estavam contaminados.

Nos seres humanos do sexo masculino as substâncias estrogênicas como o Bisfenol A (presente nos plásticos e também em resinas e selantes amplamente utilizados no tratamento odontológico, principalmente em crianças) e os Ftalatos (presentes nas embalagens plásticas) afetam os testículos, diminuindo seu tamanho em até 20%, e diminuem a produção de espermatozoides. Nas mulheres, cresce o risco de desenvolvimento de câncer de mama.as mulheres que viviam em condições de exposição de cerca de 10% do pesticida DDT sofreram quatro vezes mais risco de terem câncer de mama em relação a outras mulheres que não tinham contato com a substância. Testes em animais revelaram mudanças mais catastróficas como a feminilização de peixes e o hermafroditismo com o desenvolvimento de órgão sexual oposto ao sexo do animal.

Nossas escolhas diárias como consumidores tem efeitos dramáticos na quantidade de exposição que sofremos. Um impacto que poderá se estender por gerações. A comida que consumimos pode ajudar a proteger nossos filhos.

Não pressuponha que a água engarrafada é corretamente controlada ou descontaminada, especialmente se a garrafa for de plástico.

Escolha seus alimentos com inteligência

Evite gordura animal sempre que possível. Como ficou demonstrado pela maratona da molécula de PCB, muitos desses agentes químicos viajam pela rede alimentar transportados pela gordura, e vão se concentrando cada vez mais à medida que escalam a cadeia até os predadores no topo, como ursos polares e seres humanos. Em um relatório de 1994, a Agência de Proteção Ambiental dos Estados Unidos revelou que carnes e queijos são uma fonte importante de exposição à dioxina nos dias de hoje. Assim, consumir menos gordura animal, reduz em muito a exposição a estes agentes químicos.

Novamente, é especialmente importante que as mulheres minimizem o consumo de gordura animal desde o nascimento até o final do período em que possam ter filhos. Elas são responsáveis pela próxima geração e por proteger seus filhos de contaminações. Além disso, uma dieta familiar rica em legumes e verduras, grãos e frutas, tem um benefício multigeracional, pois reduz o risco de doenças do coração e câncer em adultos, e pode ajudar a proteger os filhos e netos da alteração hormonal pré-natal.

Minimize o contato do plástico com os alimentos. Evite aquecer alimentos em pote de plástico ou embrulhados em plástico. É muito possível que alguns plásticos sejam inofensivos. Mas com a descoberta de que agentes químicos alteram hormônios migram de alguns plásticos, a cautela é justificada. Por exemplo, entre 60 e 80% dos agrotóxicos aplicados em laranjas servem para melhorar a aparência cosmética da pele da fruta. Nesse caso, ou em outros casos parecidos, não se pode dizer que os agrotóxicos estejam sendo usados para alcançar maior quantidade ou qualidade.

Nunca pressuponha que um agrotóxico é seguro. Qualquer coisa concebida para afetar organismos vivos pode também ser prejudicial aos animais de maneiras inesperadas.

E quanto aos inseticidas? Novamente lembremos de Lutz:

"Mas será que precisamos mesmo de todos estes venenos dentro de casa? Será que eles adiantam? Por um lado fixou-se nas mentes alienadas das maiorias das pessoas que se criaram no meio do concreto, uma absurda ojeriza por tudo quanto é "bichinho". Basta algum insetozinho mover-se dentro de casa e lá vem a bomba de veneno. Realmente, eu me pergunto, mais uma vez, será que instrumentos tão eficientes, tão baratos e tão amenos como o mosquiteiro e iscas para moscas e baratas, as telas nas janelas e cortinas, as fitas nas portas estão hoje proibidas ou surgiram tabus intransponíveis contra elas? É claro que há os que promovem estes tabus, são os que lucram com a venda dos venenos." Lutz

QUALIDADE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Já é hora de pensarmos mais nesse sentido, vejamos o conceito de BIOSEGURANÇA- uso sadio e sustentável em termos de Meio ambiente, de produções biotecnológicas e aplicações para a saúde humana, biodiversidade e sustentabilidade ambiental, como suporte ao aumento da segurança alimentar global.

Eis alguns princípios

- *Localização e descentralização da produção e distribuição.
- *Pacifismo em lugar de atividades agressivas de dominação
- *Reciprocidade e igualdade em lugar de competição.
- *Respeito a integridade da Natureza e suas espécies.
- *Seres humanos como integrantes e não dominadores da Natureza.
- *Proteção da diversidade biológica na produção e no consumo
- *Suficiência em lugar de crescimento permanente
- *Auto-abastecimento em lugar de comércio global

Consumidores e produtores responsáveis pela manutenção e regeneração da terra e dos outros recursos vitais, suficiência e abastecimento como garantia da diversidade biológica, cultural e preservação da segurança alimentar.

É nas nossas pequenas atitudes, assumindo responsabilidades por nossos atos que teremos segurança alimentar.

*Temos como escolher alimentos locais, com identidade, sabendo de onde vem, como são produzidos, quem os produzir, comprando-os direto do produtor;

*criar vínculos entre agricultores e produtores, formando redes de comércio justo e ecologicamente ético

*estimular o Biorregionalismo, comprando produtos locais, da época, nativos ou adaptados ao local, ter uma atitude de respeito e cuidado com o alimento, sabendo que ele é fruto de um processo que envolve trabalho e dedicação

*optar por alimentos vivos, sem processamento ou aditivos

*Abrir o paladar para outros gostos, não se fixar. A novidade gera soluções, maleabilidade de convívio, flexibilidade, convívio humano diversificado.

*dizer não aos mercados globais e multinacionais, aos processados e multiembalados que monopolizam a diversidade genética com sementes híbridas e transgênicas, gerando altos preços, escassez e exploração

*Assumir a responsabilidade por todos os nossos atos em todos os sentidos tendo a consciência de que toda ação gera uma reação.

*Estimular o resgate e troca de sementes crioulas e nativas, já que semente é Vida, fertilidade, garantia de sobrevivência, é transcendência, é a concentração de potencial máximo de energia de um organismo vivo.

Hoje 95 % dos alimentos consumidos no planeta derivam de somente 30 plantas. 75% da alimentação da humanidade provém de somente 8 cultivos; já os índios da América do Norte comiam baseando-se em 1.112 espécies diferentes de plantas (não foi possível conseguir dados sobre nossos índios).

A política neoliberal, favorável ao livre comércio e a industrialização da agricultura voltada a exportação, procura aniquilar a pequena produção agrícola, impedindo o acesso direto da população aos recursos locais: terras, bosques, água, sementes...

TEMOS O DIREITO DE SABER O QUE COMEMOS

É possível sermos produtores e consumidores no contexto de economias locais e regionais, sendo responsáveis pela manutenção e regeneração da terra e de outros recursos vitais, e responsáveis pela redistribuição para o consumo. Se o objetivo for a suficiência e o auto

abastecimento, é possível garantir a diversidade biológica e cultural e preservar a segurança alimentar, base fundamental da Vida.

BIODIVERSIDADE E SUSTENTABILIDADE TRANSGÊNICOS...

O que é cultivo transgênico?

Os transgênicos, também conhecidos como organismos geneticamente modificados, são plantas e animais que tiveram sua composição genética modificada em laboratório por cientistas. Todos os organismos vivos são constituídos por conjuntos de genes. As diferentes composições destes conjuntos determinam as características de cada organismo. Pela alteração destas composições os cientistas podem mudar as características de uma planta ou de um animal. O processo consiste na transferência de um gene responsável por determinada característica num organismo para outro organismo ao qual se pretende incorporar esta característica. Neste tipo de tecnologia é possível transferir genes de plantas ou bactérias, ou vírus, para outras plantas e ainda combinar genes de plantas com plantas, de plantas com animais ou de animais entre si, superando por completo as barreiras naturais que separam as espécies. A engenharia genética parte do suposto de que cada característica específica de um organismo está codificada num ou em vários genes específicos, de modo que a transferência deste gene para outro organismo significa necessariamente a transferência desta característica. Esta forma de determinismo genético é contestada por um número crescente de biólogos porque não leva em conta as complexas interações dos genes com os outros processos compostos em suas células e corpos, ou com os ambientes externos que também intervêm no desenvolvimento das características de um organismo. Devido à isto, um gene transferido a outro organismo pode resultar numa manifestação de características com resultados imprevisíveis e diferentes das reações esperadas pelos cientistas.

Quais os problemas que podem ocorrer com o uso dos transgênicos?

Os transgênicos representam um aumento de riscos para a saúde dos consumidores.

As multinacionais querem negar o direito dos consumidores à informação.

Não há regulamentos técnicos para a segurança no uso dos produtos transgênicos.

Os transgênicos:

tendem a provocar a perda da diversidade genética na agricultura

tornam a agricultura mais arriscada

podem provocar a poluição genética e o surgimento de superpragas.

podem matar insetos benéficos para a agricultura.

podem afetar a vida microbiana no solo.

podem provocar queda na produção e/ou aumento de seus custos.

os impactos dos transgênicos na natureza são irreversíveis.

Ninguém quer assumir a responsabilidade pelos riscos dos transgênicos. Umhas poucas multinacionais podem monopolizar a produção de sementes para a agricultura, tornando agricultores brasileiros e o Brasil dependentes de seus interesses.

As variedades transgênicas não são mais produtivas do que as convencionais ou muitas das tradicionais.

Os transgênicos podem aumentar o desemprego e a exclusão social no Brasil.

Os transgênicos representam um risco para a segurança alimentar dos brasileiros.

Não existem conhecimentos científicos sobre os impactos do uso de transgênicos tanto no meio ambiente, quanto na saúde humana para a realidade brasileira.

Existem outras alternativas mais eficientes que os transgênicos e sem os riscos que estes implicam.

Por todas as razões apresentadas não há outra posição responsável senão a de dizer não aos transgênicos e lutar por uma moratória por tempo indeterminado de seu cultivo e comercialização.

Contra o rolo compressor das empresas e a posição subserviente do governo brasileiro devemos exigir um amplo debate na sociedade para que a opinião pública, devidamente informada, possa se manifestar a respeito.

ALIMENTOS VITAIS.

Finalmente, chegamos ao tão esperado alimento bucal, tendo uma noção de tudo que envolve nosso alimento diário fica mais fácil nos direcionarmos para alimentos vitais, que realmente nos gerem vitalidade e força na nossa existência.

A atitude ante o alimento

Atitude de amor a ser cultivada por todo aquele que manuseia os alimentos. Tudo o que ingerimos torna-se parte dos nossos corpos como substancia e vibração, e, por isso, a depender do nosso estado de consciência ou do que estamos vivendo, diferentes são os alimentos adequados para eles..."

As cores dos alimentos; como os tons amarelos e alaranjados que nos trazem a vibração do Sol, os verdes carregados de vitalidade, os vermelhos cheios de movimento, os roxos profundos; uma vez bem combinadas, descortinam-nos um mundo de beleza e de harmonia. E, ao introduzirmos beleza e harmonia em nossa vida, a consciência eleva-se.

Pela correta combinação de cores, o organismo é estimulado a aceitar o alimento antes mesmo do contato direto com ele. As cores são, portanto, sumamente importantes na nutrição. Agem sobre órgãos, glândulas e sistema nervoso. Sua irradiação vitaliza, limpa e cura.

Quando nos descondicionamos da culinária tradicional, carregada de temperos e misturas que superestimulam a parte sensorial de nossos corpos, redescobrimos, além das cores, os sabores e aromas que os vegetais trazem consigo. Perante cada vegetal que colhemos, lavamos e cortamos, em cada pequeno gesto durante a preparação e a ingestão do alimento, podemos e devemos expressar reverência pela vida

Os vegetais, por si mesmos, já canalizam e transformam a energia solar, captada por suas folhas e flores, e a energia que circula no interior da terra, absorvida por suas raízes. Mas ao coligarmo-nos com o Mais Alto enquanto os elaboramos ou ingerimos, despertamos neles ainda maior potencial.

Lidar com alimentos deve ser sempre, pois, uma cerimônia em que estão implícitos amor e gratidão a VIDA, aos reinos da natureza que nos proporcionaram essa dádiva, a todos os seres que consciente ou inconscientemente colaboraram para que eles chegassem até nós, ao corpo que absorve as substancias e assim nos permite viver e trabalhar sobre a Terra.

O ato de elaborar e de receber o alimento deveria ser interiorizado, silencioso. Dessa maneira, ao serem transformadas no interior do corpo, as substancias não só o nutrirão, mas o curarão.

BIODIVERSIDADE E VITALIDADE CEREAIS

Aveia(*Avena sativa*-Gramíneas)-pode diminuir o colesterol, ajuda a estabilizar o açúcar no sangue, tem atividade estrogênica e antioxidante

Arroz(*Oryza sativa*-Gramíneas)anti diarréico e anticancerígeno

O milho(*Zea mays*-Gramíneas)-(contém zeína-proteína de ação energética) é nativo da América, não só aquele amarelinho conhecido comumente, temos também milho vermelho, azul, rajado,rosa, branco, preto de todas as cores do arco-íris, os guaranis costumavam plantá-los em todas as direções: o amarelo no leste, sol nascente, o branco no norte, o azul no sul e o vermelho no oeste, sol poente; muito se pode fazer com ele, brotos, pães, bolos, cuscuz, pamonha, polenta, tortilhas, milho em grão, flocos e tudo que a sua criatividade permitir. Além disso ainda temos painço, trigo, centeio, trigo mourisco ou sarraceno.

Você já germinou esses grãos integrais, saiba que os brotos potencializam em até 20.000 vezes os nutrientes, portanto só faça brotos de sementes comprovadamente sem agrotóxicos.

LEGUMINOSAS Feijões de todos os tipos, lentilha, grão de bico, ervilha, fava, amendoins; não coma seu feijão preto todos os dias, varie as cores, os formatos, os sabores. A soja(*Glycine hispida*) é uma das leguminosas mais famosas, mas cuidado, além de ela poder ser transgênica, ela é muito ácida, podendo causar desmineralização, fazendo com que sejam retiradas dos ossos as substâncias necessárias para seu equilíbrio. É pela fermentação, transformada em shoyu, misso que ela se torna extremamente benéfica.

TUBERCÚLOS E RAÍZES há uma infinidade de formas e sabores para experimentar e degustar: inhame(*Colocasia antiquorum*-Aráceas), bardana(*Arctium lappa*-Apiáceas),cará terrestre(*Dioscorea spp*-Dioscoreaceas), batata doce(*Ipomoea batata*-Convolvunáceas), batata salsa(ou baroa ou mandioquinha)batata yacom, vários tipos de aipim(*Manihot utilissima*),batata moranga além de tantas outros alimentos.

HORTALIÇAS: Caruru, acelga, azedinha,beldroega,mastruço, serralha suas cores vem da clorofila que oxigena o sangue, limpa e ainda é rica em vitaminas e sais minerais.

ERVAS NATIVAS COMESTÍVEIS DA AMÉRICA

Temos uma infinidade de ervas nativas que são comestíveis e altamente nutritivas, são ervas com as quais a Natureza nos presenteia, não precisam ser cultivadas,(apenas manejadas, para que as tenhamos sempre), estão adaptadas ao meio sem precisarem de cuidados especiais ou nutrientes extras.

Beldroega(*Portulaca oleracea*-Portulacáceas) - É depurativa,diurética, vermífuga, mucilagínosa e emoliente. É ótima em saladas e refogados.

Pariparoba ou **Capeba** (*Piper spp*-Piperáceas)- popularmente é utilizada como antiinflamatória. Uma maneira gostosa de prepará-la é fazer um molho bem gostoso com os ingredientes que você tem disponíveis, enrolar com as folhas de pariparoba, prender com um palito, colocar numa forma e assar com algum molho.

Dente de leão(*Traxacum officinale*-Apiáceas) é depurativo, regenera o sangue, é antianêmico, bom para os rins, pele, intestinos, normaliza alcalinidade do sangue, é diurético e tem cálcio e

ferro, também é útil para exaustão física e mental, depressão e diabetes. Utiliza-se comumente em saladas e refogados, suas raízes cruas ou cozidas fatiadas.

Capiá ou Lágrima de Nossa Senhora (*Coix lacryma*-Gramínea) das suas sementes é possível fazer farinha, gostosa e nutritiva

Caeté (*Hedychium coronarium*-Zingiberácea) semelhante ao gengibre, da sua raiz pode-se fazer um polvilho muito saboroso., é tônico também.

Mastruço (*Coronopus didymus*-Gramínea) salada

Serralha (*Sonchus oleraceus*-Apiácea)- salada

Taboa(..)- a parte interna e macia dos brotos, depois de cozida, substitui o palmito.

Gravatá (*Bromelia karatas*-Bromeliácea)- também do broto do gravatá pode se retirar um substituto do palmito.

Tansagem (*Plantago spp*-Plantaginácea)- folhas novas em saladas, também pode ser usada em refogados e omeletes.

Tiririca (*Cyperus rotundus*-Ciperácea) os tubérculos podem ser comidos crus ou torrados

Trapoeiraba (*Tradescantia zebrina*-Comelinácea) - folhas e caules tenros podem ser usados em saladas e refogados

Trevo(...) - bom em saladas, refogados e também em molho branco.

Urtigão (*Urtica baccifera*-Urticácea) - colher, deixa murchar e depois se refoga.

Picão preto (*Badens pilosa*-Apiácea)- é diurético e depurativo

Ora-pro-nóbis(...) - é antiinflamatório, bom para a pele; ótimo em saladas.

Caruru (*Amaranthus spp*-Amarantácea) tem muito cálcio e ferro, é bom para o fígado, tem vitamina A; foi cultivado pelos astecas, tem proteínas de excepcional qualidade, forte concentração de lisina- aminoácido indispensável ao metabolismo humano, se complementa com o milho pobre em lisina e rico em leucina, consumidos juntos, representam uma refeição completa em proteínas.

Batata Yacon(...) - originária dos Andes, utilizado desde a civilização Inca, tem propriedades antidiabéticas e contra pressão alta. Contém minerais básicos, caroteno e vitaminas A, B1, B2 e C. Pode ser comida crua ou cozida.

Cará (*Dioscorea spp*-Dioscoreaceae) contém as principais vitaminas do complexo B, regula as funções intestinais, originário do Brasil, serve de alimento na América do Sul e Central, na Ásia e nas ilhas do Pacífico. Catorze espécies do gênero *Dioscoreae* são usadas como alimento.

Cúrcuma (*Curcuma longa*-Zinziberácea)-também chamado de açafrão brasileiro, é utilizado como tempero e corante, tem propriedades cicatrizantes, anti-diarréicas e ajuda em afecções da pele

Inhame (*Colocasia antiquorum*-Aráceae)-é rico em amido, proteínas, vitaminas do complexo B e açúcar, é altamente depurativo, fortalece o sistema imunológico, aumenta a fertilidade por que contém fitoestrogênios, hormônios vegetais, importantes na menopausa.

Urucum (*Bixa orellana*-Bixáceae) - é rico em ferro e vitamina C, adstringente, bastante utilizado em tempero e corantes.

Assa-peixe(...) - tem o gosto semelhante a peixe quando preparado a milanesa, o pó da folha seca, muito nutritiva pode ser acrescentada a comida.

Taioba (...) - só as folhas são comestíveis, mesmo assim é necessário ter algum cuidado pelo fato dela ser bastante adstringente; lembre-se sempre que a taioba tem o nó no fim da folha, enquanto o inhame tem o nó no centro da folha. Avitaminoses A, B e C e desnutrição.

Língua de vaca(*Rumex obtusifolius*-Poligonácea)- usada em salada e refogados

ERVAS ESPONTÂNEAS COMESTÍVEIS

São aquelas que mesmo não sendo originárias do lugar se adaptaram de tal forma que podem ser consideradas quase nativas.

Capuchinha(*Tropaeolum majus*-Tropeolácea) é rica em vitamina C, depurativa, tonifica os cabelos super gostosa em saladas, suas sementes tem sabor semelhante as alcaparras e podem ser preparas em conservas com água e sal.

Capim-arroz (...)- as sementes podem ser usadas conforme a sua criatividade, da suas raízes extrai-se um sal que substitui o sal de cozinha.

FRUTOS:chuchus(*Sechium edule*-Cucurbitácea),morangas(*Cucurbita maxima*-Cucurbitácea) abóboras(*Cucurbita pepo*),pepinos(*Cucumis sativus*-Cucurbitácea), maxixes, quiabo(*Hibiscus esculentus*-Malvácea), tomates(*Lycopersicum esculentum*-Solanácea), berinjelas(*Solanum melongena*-Solanácea)...

Abóbora(*Cucurbita pepo*-Cucurbitacea)- contém alto teor de betacaroteno, é antioxidante, ajuda em inúmeros problemas, alto valor nutritivo e de fácil digestão, mina de ferro, fósforo e cálcio, ajuda a formação de glóbulos vermelhos; a oxigenação das células; a formação de ossos, músculos e cérebro

SEMENTES

Girassol(*Helianthus annuus*-Apiácea)-K, Ca, Mg, Co, I, F, Cl, Mn, Cu, P, nenhuma planta tem tanto ferro quanto o girrassol. E antirradioativo, na semente encontra-se o ácido graxo linonucléico, que pode ser usado contra distúrbios nervosos .

FRUTAS :se caracterizam pelo gosto doce, estimule o resgate de nossas frutas nativas: guabiroba(*Campomanesia xanthocarpa*-Mirtácea), jabuticabas(*Myrciaria trunciflora*-Mirtácea), araçapirangas(*Eugenia multicostata*-Mirtácea),guabijus(*Eugenia pugnens*-Mirtácea), uvaías(*Eugenia pyriformes*-Mirtácea), amoras(*Morus nigra*-Morácea), pixiricas(*Melastoma akermani*-Melastomátacea), guapuritis(*Plinia ruvularis*-Mirtácea), pitangas(*Eugenia uniflora*-Mirtácea), cerejas(*Eugenia involucrata*-Mirtácea), maracujás(*Passiflora spp*), jervivá(*Arecastrum romanzoffianum*-Palmácea),ariticum(*Rollinia silvatica*-Anonácea),bacupari(...),goiabas(*Psidium guajava* prove, plante e reproduza sementes e idéias.

Frutas e verduras neutralizam os ácidos que se formam no sistema, a acidez desequilibra nosso organismo e debilita o sistema imunológico. Os carotenos presentes nos vegetais e outros antioxidantes em frutas e vegetais ajudam a manter as artérias desobstruídas e saudáveis.

Frutas e nozes por serem ricas em boro, um mineral que parece afetar a atividade elétrica do cérebro

FERMENTADOS como o kefir, iogurte,chucrute, coalhada fortalecem a flora intestinal, normalizam as funções metabólicas,evitam o depósito nos intestinos, aumentam a resistência do organismo, fortalecem o coração, o sistema nervoso, destroem micróbios patogênicos, impedem

putrefação e toxinas, fermentações e inflamações além de favorecer a assimilação do cálcio e fósforo.

COGUMELOS NATIVOS como a ramária e auriculária atuam na síntese ou hidrólise de proteínas. Permite um melhor aproveitamento dos aminoácidos.

Mas é necessário cuidar também em que local e sobre que madeira os cogumelos nascem, assim como nos eles também precisam se alimentar de algo bom.

ANTIOXIDANTES

Oxidantes restos de processos metabólicos normais, como a respiração e as reações imunológicas, portanto, parte da atividade dos oxidantes escapa do controle e é benéfica. Os destrutivos são os poluentes do ar, os produtos químicos industriais tóxicos, os pesticidas, a fumaça dos cigarros, também a gordura, os farináceos em excesso(oxidam poucas horas após a moagem, contaminam-se com facilidade, fermentam no estômago e pioram junto com a gordura), bebidas viciantes e doces em excesso, beliscos freqüentes...Os oxidantes destrutivos vagueiam pelo corpo, agredindo as células, rompendo suas membranas, corrompendo seu material genético, tornando a gordura rançosa e deixando que as células morram.

Os ANTIOXIDANTES previnem

*o colesterol maléfico

*protegem a célula

*aumentam a imunidade

*regulam a pressão

*protegem o sistema nervoso

*previnem inflamações

Quanto mais ecológicos e frescos e quanto maior a intensidade de sua cor natural os alimentos, mais antioxidantes eles possuem.

ESPECIARIAS

Não é por acaso que os temperos são tão usados ,além de dar um sabor todo especial as nossas comidas, na maioria elas são digestivas , mas lembre-se não precisamos usar os mesmos temperos todos os dias a Natureza é biodiversa e nós seres com potencial criativo.

Hortelã-digestiva, purificadora, tônica, diurética e vermífuga.

Manjerona- digestiva, diurética e anti-séptica.

Sálvia- cardiotônica, fortalece o sistema nervoso, fortalece o aparelho reprodutor feminino e desobstrui os vasos sanguíneos.

Salsa, tem vitamina A e C, previne o câncer, estimula a assimilação de nutrientes e é desintoxicante.

Alecrim, regula funções hepáticas,é anti-séptica e estimula o coração.

Alfavaca é tônica, anti-séptica e digestiva.

Canela- Estimulante, anti-séptico e digestivo.

Cebolinha - vitamina C e A

Cravo- estimulante e digestivo

Erva-doce - estimula o apetite e é digestiva.

Gengibre estimula atividade do estomago, é anti-séptico e dissolve o muco.

Louro- é digestivo e combate a prisão de ventre

Manjeriço-tônico, anti-séptico, companheiro das solanáceas(tomates,berinjelas, pimentas e pimentões) porque perfuma o fruto e afasta as moscas, também é antiinflamatório e antibacteriano.

Mostarda, depurativo e anti-séptico.

Tomilho, anti-séptico

Digestão

Inicialmente , na boca, o alimento deve ser muito bem mastigado para facilitar a ação das secreções salivares e o posterior trabalho do nosso estômago. Assim, cuide bem dos seus dentes e mastigue, mastigue bastante. O alimento triturado e misturado com a saliva desce pelo esôfago e chega ao estômago, onde é misturado ao suco gástrico, cheio de enzimas, iniciando-se a digestão das proteínas. O quimo sai do estômago, passa pelo piloro e chega ao intestino delgado, recebendo na porção inicial deste ,a ação do suco pancreático, liberado pelo pâncreas, e da bile, produzida pelo fígado, responsáveis pela digestão de carboidratos, proteínas e gorduras. A mucosa do intestino delgado secreta enzimas para a digestão final dos carboidratos em glicose, proteínas em aminoácidos, e gorduras em ácidos graxos, que são absorvidos pelo intestino delgado juntamente com íons como Na, K, Ca, Fe, etc.

A glicose vai ser responsável pela produção e reserva de energia, através do glicogênio.Os aminoácidos formam proteínas e são construtores, e os ácidos graxos vão formar gorduras e, no fígado, colesterol e fosfolípidos. O bolo alimentar segue para o intestino grosso, onde grande parte da água será absorvida e, finalmente movimentada por peristaltismo intestinal até o ânus, onde será excretada. Este processo fica mais fácil quando ingerimos muitas fibras vegetais.

Nutrientes:Proteínas / Carboidratos / Vitaminas / Sais Minerais / Gorduras / Fibras

Proteínas

As proteínas são compostos orgânicos indispensáveis para o bom funcionamento do organismo. Estas são formadas por cerca de 20 aminoácidos (aas), dos quais 8 são essenciais e devem ser ingeridos pelo homem. São encontradas nas carnes, aves, peixes, sementes, grãos, cereais, produtos da soja, ovos e laticínios. A mulher necessita de cerca de 45 g de proteína por dia, o homem, de cerca de 55 g; através de uma alimentação vegetariana equilibrada, pode se chegar a valores médios de 98 g de proteínas / dia.

O consumo excessivo de carnes, incluindo aves e peixes, tem sido associado a infecções, doenças coronárias, reumatismo, gota e câncer por diversos especialistas em todo o mundo. As carnes ricas em toxinas e ácido úrico, são normalmente adicionados produtos químicos, antibióticos e hormônios, os quais ao serem ingeridos passam em grande parte para a circulação sanguínea do homem. Em relação aos derivados do leite, durante o processo de pasteurização, bactérias benéficas e enzimas são eliminadas, podendo causar doenças.

O iogurte e a coalhada caseiros são mais benéficos, pois contêm uma cultura viva de bactérias e enzimas, que auxiliam na digestão.A ricota e o queijo branco são boas fontes de proteínas e cálcio, se consumidos em pequenas quantidades. Caso você se alimente de ovos, prefira os galados e produzidos em criações de regime aberto. Mas se você for adepto do vegetarianismo,

saiba que através de uma dieta equilibrada, pode obter todas as proteínas necessárias, evitando diversos males associados à ingestão de proteínas de origem animal.

Carboidratos

Principal fonte energética dos alimentos. Presente nas frutas frescas e secas, mel, melado escuro, açúcar, cereais (arroz, aveia, cevada e centeio), vegetais.

Vitaminas

As vitaminas são compostos químicos essenciais à vida e vitais à manutenção, saúde e crescimento do organismo humano.

Vitamina A: Essencial para o crescimento e manutenção da saúde das estruturas epiteliais do corpo, como pele, olhos, mucosa intestinal, ovários e testículos, ossos, dentes e unhas. Retarda o processo de envelhecimento. Presente no espinafre, couve, folhas de mostarda, beterraba, chicória cenoura, abóbora, brócolis, damasco, salsa, leite e derivados.

Vitaminas do Complexo B

B1 - Tiamina: sistema nervoso, coração e sistema gastro intestinal. Germe de trigo, levedura de cerveja, feijão fradinho, trigo integral, arroz integral, nozes, castanhas, soja, gema de ovo.

B2 - Riboflavina: oxidação dos alimentos e produção de energia. Queijo, leite, amêndoas, amendoim, ovos, feijão, galinha, grãos, brócolis, folhas verdes, abacate, germe de trigo, levedo de cerveja.

Niacina: Galinha, levedura de cerveja, trigo, soja, peixe, feijão, aspargos.

B5 - Ácido Pantotênico: metabolismo do corpo. Levedura de cerveja, pimentão, folhas verdes, leite, ovos.

B6 - Piridoxina: síntese dos aminoácidos. Leite, cereais, levedura de cerveja, melado.

B12 e Ácido Fólico: medula óssea para a produção de glóbulos vermelhos. Leite, derivados do leite, castanha-do-pará, ovos.

Vitamina C - Ácido Ascórbico: Atua no tecido conjuntivo, matriz óssea, dentina dos dentes, cicatrização de ferimentos, constituindo um antibiótico natural. Esta vitamina hidrossolúvel se deteriora muito facilmente, assim os sucos devem ser preparados imediatamente antes de serem consumidos, para se evitar a perda de seus nutrientes. Frutas cítricas, caju, mamão, goiaba, manga, morango, tomate, agrião, uva, fruta-do-conde, pimentão, couve, couve-flor, repolho, aspargos, peixe, salsa, kiwi, acerola, salsinha.

Vitamina D: Atua na formação dos ossos e dentes pelo controle do teor de Ca no sangue. Elaborada a partir da exposição aos raios solares; leite, queijo e gorduras.

Vitamina E: Responsável pela saúde das células, fertilidade e retarda o processo de envelhecimento. Deve ser associada à vitamina C para atuar efetivamente no combate aos radicais livres. Germe de trigo, óleo de gergelim, soja, milho, linhaça, amendoim, sementes de girassol, folhas de legumes verde escuros, ovos.

Vitamina K: Essencial para a coagulação sanguínea. Vegetais de folhas verdes, alfafa, espinafre, repolho, couve-flor. Sais Minerais

Os sais minerais são substâncias vitais de que se compõe uma boa parte do nosso tecido corporal. São encontrados em frutas, vegetais, melado e mel de abelha.

Minerais:

Cálcio: Formação dos ossos e dentes, proporciona bom sono, evita tensões e cãibras. Laticínios em geral, melado, algas marinhas, tomate, feijão branco, farinha de soja, peixe.

Sódio: Líquido intracelular . Arroz integral, germe de trigo, vegetais e folhas verdes, aipo, cenoura, alcachofra, melado.

Potássio: Líquido extracelular. Leguminosas, melado, frutas secas e frescas, vegetais.

Cloro: Líquido intracelular. Sal marinho.

Fosfato: Formação de ossos e dentes, líquido extracelular. Levedura de cerveja, leguminosas, centeio, nozes e frutas cítricas.

Ferro: Respiração celular, formação de enzimas. Vegetais de folhas verde-escuro, salsa, feijão branco, lentilhas e ervilhas. Associar com a vitamina C para maior absorção.

Iodo: Metabolismo corporal. Algas marinhas, agrião, derivados do leite, peixe.

Flúor : Fortalece os dentes, prevenindo as cáries. Água e peixes.

Selênio : Elasticidade dos tecidos, câncer. Vegetais e peixes, cereais integrais.

Cobre : Formação dos tecidos e pigmentos que protegem a pele. Produção de hemoglobina. Ervilhas, castanhas, feijões, cogumelos, uvas, cereais integrais e pão.

Zinco: Enzimas e sistema imunológico. Vegetais verdes, queijo, cereais integrais, lentilhas.

Gorduras

Em grande quantidade são prejudiciais, porém são necessárias para composição dos tecidos, produção de hormônios e carreadores de vitaminas.

Podem ser saturadas ou insaturadas: as saturadas em grandes teores podem elevar o nível de colesterol no sangue, ligado a doenças do coração.

Os vegetais geralmente são ricos em insaturadas. Prefira utilizar óleos vegetais ricos em gorduras insaturadas como o óleo de milho, girassol, soja e oliva.

Fibras

Consistem nas partes indigeríveis dos alimentos de origem vegetal. Cada adulto deve ingerir cerca de 25 g de fibras por dia. Em grande quantidade, podem prevenir doenças digestivas e proteger contra doenças como câncer do cólon. Cereais integrais, centeio, trigo integral, gergelim, soja, milho, aveia, frutas e vegetais.

ALIMENTOS VIVOS-

BIOGÊNICOS: geradores e regeneradores do organismo: sementes germinadas. Limpam tudo, retirando toxinas armazenadas por décadas em nosso organismo. Ajudam o corpo a se alcalinizar. Ao revitalizar nosso corpo eliminamos doenças como câncer, AIDS, diabetes, etc. A mente fica mais clara, lúcida e intuitiva. Doentes em estado terminal voltaram a desfrutar saúde e alegria de viver.

BIOATIVOS: dão vitalidade e fortalecem o sistema imunológico: todos os alimentos crus. "De acordo com o pensamento de HIPÓCRATES, se atentarmos para a condição de que somos um tubo que liga céu e terra, o que passa por esse tubo deve estar em movimento constante, Só podemos botar alguma coisa dentro desse tubo depois que saiu aquilo que já entrou. Esse é o princípio da saúde, só podemos comer depois que o alimento ingerir o anteriormente, tenha saído. Se mantemos a atenção na quantidade e na qualidade desses alimentos, favorecendo a dinâmica desse processo no interior do corpo humano estaremos em condições de salvar a vida.

A sementes, frutas, hortaliças geradas pela Vida na Terra, recuperam no nosso corpo, informações matrísticas que podem ser decodificadas a partir do contato direto, não verbal, presentes nos Alimentos Vivos. O alimento é visto como informação- Biochip. Sabemos que o chip de um computador armazena informação. Isso acontece dentro de uma molécula de água contendo silício. Se esse chip for submetido ao cozimento, sua função de armazenar informação será anulada. O mesmo ocorre com todos os Modelos Vivos; se cozidos, perderão sua principal finalidade, que é a de informar e com isso favorecer a comunicação entre os seres vivos da Terra.

As sementes são uma forma de comunicação com o ambiente. Trazem armazenadas dentro do silício, envolto numa molécula de água, informações de como lidar, por exemplo, com o sol, chuva, tempestade, lagartas...

Enquanto o trigo está ligado com a sua raiz na terra, seu pH é alcalino, assim como nós quando nascemos. As sementes do trigo ficam pendoadas, amadurecem, são colhidas e armazenadas.

Quanto mais tempo a semente fica afastada da origem mais acidificada vai se tornando. Vai se afastando da origem, vai perdendo a ligação com a fonte.

A semente pulverizada pela moagem para transformação em farinha perde as camadas de proteção mas ainda mantém a informação. Fazemos, então, um pão, esperamos levedar e assamos numa temperatura em que o vivo não se mantém, além do calor que a vida suporta; as enzimas e as informações são anuladas o pH acidifica. Rompendo com a água molecular, esse silício perde a possibilidade de agir dentro do corpo humano.

Esquecemos que somos mamíferos, humanos, alegres, cooperativos, adoecemos por nos afastamos da origem.

Os alimentos cozidos desencadeiam no organismo humano estruturas viciantes. Isto é, cada vez mais o organismo deseja doses mais ácidas. Essa acidez gera euforia e depressão, exatamente como acontece com as drogas.

O cozimento dos alimentos surge com as guerras. O rei querendo conquistar terras, precisava alimentar os escravos no campos de batalha. Esses iam ficando cada vez mais afastados do castelo, a comida ia ficando cada vez mais podre e para disfarçar o fedor de podre a comida, então, era cozida.

Com isso nos esquecemos que a Vida só vem da Vida. Esquecemos de comer comida fresca, e nos acostumamos a comer comida podre. Cada refeição cozida que ingerimos, nosso organismo entende como "ataque", e para isso, desencadeamos um processo de "defesa" (Leucocitose Digestiva) in Dr. Soleil- "Você sabe se alimentar?" Ana Branco in The Ecologist - Brasil

BROTOS - GRÃOS GERMINADOS

Regeneram a corrente sanguínea, atuam sobre o processo digestivo. A proteína se separa em aminoácidos essenciais, o amido transforma-se em grande parte em açúcares facilmente assimiláveis por nosso organismo. Os nutrientes podem ser potencializados em 20.000 vezes.

Precisa-se de um vidro de boca larga, tela fina de náilon ou gaze de algodão; travessas e bacias grandes, escorredor.

É necessário que as sementes sejam ecológicas, já que os venenos podem se potencializar também.

LUZ - semioscuridade da terra.

A Água deve ser pura, A TEMPERATURA de + ou_ 21 graus, em dias quentes deve-se enxaguar mais vezes. Lembre-se que o AR deve circular dentro do vidro.

Deixe os grãos de molho por 8 horas, lave-os, ponha a tela presa com uma borracha, vire o vidro no escorredor e deixe-os brotar.

Os brotos devem ser mantidos úmidos nunca encharcados .

Molha-los no mínimo, duas vezes ao dia

O local deve ser tranqüilo, harmonioso, arejado e não muito iluminado.

O ambiente psíquico também deve ser harmonioso, já que os brotos absorvem tudo.

GRUPOS DE BROTOS

Sementes pequenas:alfafa gergelim, mostarda, painço, amaranto...Crescem rápido, estimulam o organismo.

Cereais: trigo, milho, arroz, cevada...Em 2 dias já soltam o germe e a raiz, esses brotos devem ser usados bem jovens, tenros e enquanto o germe e as raízes não são muito mais longas que o próprio grão.

Leguminosas de casca mole:lentilha, moyashi, azuki...fáceis de cultivar.

Leguminosas de casca dura:grão de bico, ervilha, soja amarela.Geralmente muito nutritivos, mas deveriam ser levemente refogadas antes do consumo.

Sementes produtoras de muco:agrião, linhaça, rúcula...durante o período de molho elas formam uma substância mucosa e pegajosa. Crescem melhor sobre uma superfície úmida.Tem em geral em sabor picante.

Sementes de casca indigesta; girassol, trigo mourisco ou sarraceno, abóbora, moranga, amêndoas, após a germinação a casca deve ser retirada.

Alimentos acidificantes e alcalinizantes:

Para que o organismo funcione bem, a partir do equilíbrio dos componentes da alimentação, para que este aproveite melhor às vitaminas aumentando a resistência as doenças, uma boa parte das pessoas voltadas para a alimentação natural consomem mais alimentos que alcalinizam e menos alimentos que acidificam o mesmo.

Baseados em experiências individuais e nas pesquisas publicadas do Dr. William Howard Hay apresentamos uma definição dos alimentos a respeito deste assunto. Os alimentos que alcalinizam são:

Todos os alimentos frescos comidos crus, como todas as frutas (menos ameixa), a maioria das verduras e alguns legumes como cenoura, beterraba, pepino, rabanete, cebola, dentre outras. Dos cereais, o painço também alcaliniza.Das castanhas, as amêndoas, as avelãs e as castanhas do Pará igualmente alcalinizam.

Os alimentos que acidificam são:

Todas as carnes, ovos, leite e seus derivados,todos os cereais (menos o painço), principalmente o arroz branco, todas as farinhas, principalmente a branca ,polvilhos, araruta e maizena, as castanhas (menos as amêndoas, avelãs e castanhas do Pará),todos os feijões e tudo o que contenha açúcares,inclusive mascavo ou preto, rapadura, melado e até mel de abelhas.

Os alimentos neutros são:

A manteiga de leite, os óleos vegetais, o gergelim e o levedo de cerveja.Obs:os alimentos crus, bem mastigados, protegem os dentes e as gengivas. A sua função é fornecer materiais (sais minerais e vitaminas) e energia, como também, limpar, purificar e alcalinizar de forma fantástica o ambiente da boca e todo o organismo, principalmente o sangue.

ALIMENTOS QUE TIRAM A SAÚDE

FARINHA BRANCA o melhor da farinha acaba ficando no moinho para ser vendido como ração para gado, a farinha é tão peneirada que acaba ficando só com uma quinta parte das qualidades. Refinada a farinha causa muco engorda e prende os intestinos. Com o refinamento os cereais perdem cerca de 30% de proteínas, 71% de sais minerais, 81% de vitaminas e 93% de fibras.

AÇÚCAR BRANCO. Em 1630 um boi gordo custava 11 moedas de ouro e cem gramas de açúcar custavam 12. **O USO DO AÇÚCAR SE BANALIZOU TOTALMENTE** e atualmente está bastante ligado ao afeto, você já pensou para pensar porque os adultos gostam tanto de dar balas para as crianças; também está ligado a ansiedade, ou você nunca comeu ou viu alguém comer um doce por estar ansioso. O açúcar cria um ambiente muito gostoso para micróbios e infecções, do mesmo jeito que o açucareiro aberto atrai baratas, ratos e formigas. Por ser muito concentrado, prejudica o estômago, o pâncreas, o baço, os rins e os intestinos. Baixa a imunidade, quanto mais açúcar, mais insulina é produzida. O nosso organismo dispõe de um sistema de regulação que mantém entre 70 e 100mg de glicose em cada 100ml de sangue, mais insulina que o normal vai produzir uma queda nesses níveis, determinando a hipoglicemia. Nosso sistema de defesas gasta reservas de vitaminas e sais minerais tentando neutralizar o excesso de açúcar. o excesso se acumula no corpo em forma de gordura, força a produção de insulina, afeta nossa capacidade de pensar com clareza. Aumenta o risco de doenças graves como diabetes, enfarte, sem contar as cáries, espinhas, dor de cabeça, vermes...

SAL REFINADO O sal marinho contém cerca de 84 elementos que são, não obstante, eliminados ou extraídos para a comercialização durante o processo industrial para a produção do sal refinado. Perde-se então enxofre, bromo, magnésio, cálcio e outros menos importantes, que, no entanto, representam excelente fonte de lucros.

Durante a "fabricação" na lavagem do sal marinho são perdidas as algas microscópicas que fixam o iodo natural, sendo necessário depois acrescentar iodo, que é então colocado sob a forma de iodeto de potássio, um conhecido medicamento usado como expectorante em xaropes. Ocorre que o iodeto não é de origem natural. É utilizado para prevenir o bócio como exigência das autoridades de "controle". No entanto é geralmente usado numa quantidade 20 % superior à quantidade normal de iodo do sal natural, o que predispõe o organismo a doenças da tireóide diferentes do bócio, como nódulos (que hoje em dia as pessoas estão tendo em frequência maior) de natureza diversa, tumores, câncer, hipoplasia etc. O sal marinho, não lavado, contém iodo de fácil assimilação e em quantidades ideais.

Existem problemas também não observados quanto à adição de iodo artificial. Os aditivos iodados oxidam rapidamente quando expostos à luz. Assim, a dextrose é adicionada como estabilizante, porém, combinada com o iodeto de potássio, produz no sal de mesa uma inconveniente cor roxa, o que exige então a adição de alvejantes como o carbonato de sódio, grande provocador de cálculos renais e biliares, conforme vários estudos científicos. Este produto existe em quantidades descontroladas no sal refinado, pois é impossível a sua distribuição uniforme. Produz cálculos em animais de laboratório, quando usado diariamente em quantidades um pouco inferiores às encontradas habitualmente no sal de cozinha.

Também no processo de lavagem são eliminados componentes como o plâncton (nutriente), o krill (pequeno camarão invisível) e esqueletos de animais marinhos invisíveis. De certa forma, em

pequenas quantidades, estes fatores fornecem importantes oligoelementos como zinco, cobre, molibdênio etc., além de cálcio natural. O krill é o alimento único e básico das baleias.

Depois de empobrecido, o sal industrial é "enriquecido" com aditivos químicos, contendo então perto de 2% de produtos perigosos. Para evitar liquefazer-se e formar pedras (senão gruda nos saleiros e perde a concorrência para os sais mais "saltinhos"), recebe oxido de cálcio (cal de parede) que favorece também o aparecimento de pedras nos rins e na vesícula biliar devido à sua origem não-natural. Depois outros aditivos são usados, como: ferrocianato e prussiato amarelo de sódio, fosfato tricálcico de alumínio, silicato aluminado de sódio e agentes antiumectantes diversos, entre eles o óxido de cálcio e o carbonato de cálcio. Obtém-se assim o sal refinado que agrada a dona-de-casa: branco, brilhante, soltinho, rico em antiumectantes, alvejantes, estabilizantes e conservantes, mas sem cerca de 2,5% de seus elementos básicos, que não são exigidos por lei...

Entre uma das perdas irreparáveis no sal refinado está o importante íon magnésio, presente no sal marinho sob a forma de cloreto, bromato, sulfato etc., de origem natural. Sabe-se que a escassez de magnésio no sal refinado favorece também a formação de cálculos e arteriosclerose, além de arteriosclerose em diversas regiões do organismo quando o cálcio de origem não natural está presente, como é caso do sal industrializado. Sabemos que o magnésio enquanto abundante no adulto é escasso em pessoas idosas, que está relacionado à sensibilidade precoce e impotência. O organismo adulto precisa de cerca de 1g de magnésio por dia. A desmineralização pela lixiviação do solo produz uma diminuição da quantidade de magnésio em vegetais e sementes. O magnésio também está diminuído nos cereais decorticados e farinhas brancas e sempre em quantidades suficientes nos produtos integrais. O sal refinado comum de mesa processado à vácuo ou fervido, possui quantidade gorduras é o principal fator na ocorrência dos mais variados problemas de saúde. O magnésio promove a atividade das vitaminas e estimula numerosas funções metabólicas e enzimas como a fosfatase alcalina. Participa de modo importante no metabolismo glicídico e na manutenção de equilíbrio fosfato/cálcio. O sal marinho não é a única fonte de magnésio. Ele está presente normalmente nas folhas verdes (como núcleo da molécula de clorofila) e em muitos alimentos do reino vegetal. Com a alimentação a base de produtos refinados, como sal, açúcar, cereais etc., as pessoas estão expostas a muitos problemas, sem que as autoridades sanitárias atentem para a situação.

Não é necessário usar uma grande quantidade de sal marinho na dieta, como pode parecer. Bastam pequenas quantidades. Sabe-se também que o teor de sódio deste sal é menor que no refinado, que possui elevadas concentrações de sódio sob a forma de cloreto. Isto pode ser verificado provando-se os dois. O sal refinado produz uma sensação desagradável devido a sua concentração, ao passo que uma pedrinha de sal marinho é até agradável ao paladar. Devido ao seu elevado teor de sódio, o sal refinado favorece a pressão alta e a retenção de líquidos, o que não ocorre com o marinho. O hipertenso pode até usar sal marinho no alimento, dependendo da sua condição clínica, pois os teores de sódio são menores. O consumo de sal refinado é hoje muito exagerado. A quantidade usada é estimada em 30 g por dia por pessoa, sendo maior se existe o costume de usar alimentos mais salgados do que o habitual. Um prato de comida contém de 8 a 10 g de sal, não estando com sabor muito salgado. Mensalmente uma pessoa consome cerca de 1 quilo de sal, o que é já um grande excesso. Dr. Márcio Bontempo

CARNE VERMELHA Nossos intestinos não são tão curtos como os de carnívoros, nem tão longos como os de herbívoros, somos onívoros, comemos de tudo desde que em pequena quantidade. A carne tem toxinas incapazes de ser eliminadas pelo organismo, causando odores, dor de cabeça, fermentação intestinal, nervosismo. Comece a observar o seu corpo quando você come carne, sinta seu cheiro, sua urina suas reações.

Toda agonia e desespero do animal antes de morrer se transfere para a carne. Se vissemos como são criados, confinados, cheios de vacinas, antibióticos, hormônios, se pensássemos nisso certamente não comeríamos tanta carne

A carne, assim como os ovos, leite e gorduras animais são o caminho para eliminação e concentração de substâncias tóxicas que são cumulativas.

O consumo exagerado de gorduras em geral, a gordura saturada em particular, assim como o açúcar, sal, estão ligados a 6 das 10 que levam a morte: doenças do coração, câncer, doenças cérebro-vasculares (tipo derrame cerebral, diabetes, arteriosclerose e cirrose hepática). Lembremos ainda que 95% das doenças começam no intestino grosso.

Os ftalatos podem passar para os alimentos gordurosos, principalmente os laticínios; alterando delicados sistemas hormonais que tem papel fundamental em vários processos desde o desenvolvimento sexual humano até a formação do comportamento e da inteligência e o funcionamento do sistema imunológico.

$\frac{3}{4}$ das terras agriculturáveis são consagradas a criação de animais

40% dos cereais nutrem animais

9 proteínas de origem vegetal são necessárias para produzir uma proteína animal. Calcula-se que a produção de um quilo de carne requer aproximadamente dez vezes mais energia que a necessária para produzir um quilo de arroz ou trigo.

Sabe-se que 85% das doenças degenerativas que quase não existiam a 200 anos atrás, são provocadas pela alimentação.

Indústria Global do Adoecimento

Percebe-se que o alimento que deveria gerar força, saúde e vitalidade, tem servido para gerar desequilíbrios, doenças e morte.

Quem impõe nosso cardápio é a indústria global do adoecimento, são comidas transportadas por milhares de quilômetros, com gasto de tempo, combustíveis fósseis que não são renováveis, com perda de nutrientes e exploração social, quem ganha mais são os atravessadores e não os produtores. Ela já vem tão processada, temperada, multi embalada que já nem sentimos o gosto original do alimento

E assim temos assistido passivamente o fim das comidas regionais e da estação, o fim dos alimentos e frutas nativas e vamos nos habituando a comer sempre as mesmas coisas onde quer que estejamos e em qualquer época do ano.

O estilo moderno de comer nos leva a pobreza nutricional, a poluição bioquímica, a destruição lenta do nosso organismo, a manutenção da indústria do adoecimento, a destruição da vitalidade natural das pessoas e o entorpecimento das mentes.

Comemos realmente o que nosso corpo necessita ou comemos influenciados pelas propagandas da TV, rádio, supermercados? O gosto que sentimos quando comemos é do alimento ou dos aditivos químicos?

Nosso consumismo fez com que nos tornássemos reféns de um pequeno número de empresas multinacionais que atuam globalmente como a coca-cola, Unilever, Cargill, Nestlé que levam nossos recursos para longe e nos deixam lixo e desperdício.

São gastas mais verbas pesquisando os aditivos, do que na própria produção de alimentos. Além disso, em geral o maior custo do produto alimentar industrializado está na embalagem (para atrair o consumidor) e na propaganda (para induzi-lo a comprar):

Uma família norte-americana em 89 gastava de 500 a 800 dólares por ano só em embalagens.

E os aditivos...

Os aditivos são adicionados conforme a Ingestão Diária Tolerável, expresso por miligramas por quilo, mas isso não é o suficiente já que os seres vivos tem respostas e níveis de tolerância variáveis.

Nos EUA o Comitê de Tecnologia Alimentar relacionou mais de 2000 produtos químicos que se adicionam aos alimentos industrializados demonstrando que eles são perigosos ao consumo humano, mesmo assim eles continuam sendo vendidos tranqüilamente. Sabemos que nesse caso não é a saúde que é prioritária mas o lucro que isso gera as empresas.

Comidas com aditivos só são mais saborosas, porque viciam e deturpam nosso paladar.

70.000 agentes químicos em uso na produção comercial do ocidente, destes 65.000 são total ou potencialmente perigoso e 6.000 fórmulas são testadas a cada semanalmente.

Aditivos inofensivos: ácido ascórbico (estabilizante), láctico (acidez), sórbico, cítrico (flavorizante), lactose (adoçante), sorbato de potássio (evita mofo).

Aditivos comprovadamente nocivos: aspartame, bromato de potássio, azul 1,2, verde 3, amarelo 6, vermelho cítrico 2, vermelho 3, bissulfito de sódio (preserva a cor), ciclamato de sódio, dióxido de enxofre (conservante), nitrito e nitrato de sódio, quinino, sacarina...

Poderíamos perfeitamente conservar os alimentos com apenas alguns conservantes sem ter que usar os antibióticos e os perigosos.

Glutamato monossódico - Produz danos cerebrais irreversíveis em recém-nascidos.

Portanto comece a se interessar por seu alimento, leia os rótulos, procure saber do que ele é feito.

A maioria dos corantes tem ação cancerígena e podem provocar distúrbios no comportamento infantil.

Se realmente o aspecto saúde fosse prioritário, a técnica moderna conseguiria maravilhas, mas o que presenciamos é a hegemonia da quantidade em detrimento da qualidade.

A maioria das pessoas são seduzidas pelas aparências, anúncios não se dando conta que tanto o invólucro quanto o conteúdo são lixo.

É fundamental o resgate da responsabilidade que cada um deve ter por sua própria saúde e por sua própria vida. Todos devem aprimorar seus conhecimentos sobre saúde, sobre seu corpo, desenvolver consciência corporal, sensibilidade, intuição, e principalmente, real autonomia sobre sua vida. O grande empecilho para a retomada de nossa verdadeira liberdade de escolher (até por se envenenar) é a idéia que se cristalizou profundamente na sociedade, de que os hábitos são muito difíceis de se mudar, como se estes fossem estigmas "imexíveis". Sem falar que estas situações

estão geralmente ancorando histórias emocionais mal resolvidas. E isso é um prato para o sistema, e também é disso que ele se nutre e se fortalece.

A visão ocidental, tão fragmentada e tão desconectada da natureza e do uno, produziu um homem moderno fragmentado e desconectado da natureza e do uno. E um ser que não procura conscientemente vivenciar e integrar corpo/mente/emoção/energia e sua íntima relação com toda a criação, é um ser mais facilmente manipulável.

Urge que deixemos de ser ridículos escravos do sistema e dos nossos desejos deturpados, e que a custa de muita investigação, estudo, meditação, experimentação (e algum esforço), mudemos consciente e voluntariamente nossos hábitos nocivos por hábitos saudáveis. E isso, é claro, se aplica a tudo na vida.

É preciso que se entenda que o gosto é algo absolutamente educável (assim como, por exemplo, o gosto musical) e transformável, e que a alimentação verdadeiramente saudável é gostosa, prazerosa e energética. Os alimentos tem, cada um, seu próprio e peculiar sabor, e efeitos que se dão em níveis sutis, e o sistema fica freneticamente envenenando os alimentos, e nós ficamos freneticamente maquiando estes alimentos com mil e um artifícios, fomentando uma verdadeira deseducação em nossos sentidos.

HÁBITOS SAUDÁVEIS

Sendo o alimento um ato sagrado deve sempre levar em conta a HARMONIA, a SENSIBILIDADE, a INTUIÇÃO, a CRIATIVIDADE e uma PROFUNDA REVERENCIA PELA VIDA.

*mastigue, liquefazendo os sólidos e mastigando os líquidos. É na boca que começa a digestão dos amidos, pela enzima ptialina que esta na saliva.

*Colora os pratos, dedique-se na preparação dos alimentos, é um ato de prazer, um ato que garante a continuidade da Vida.

*Coma pouco

*Atenha se também na sua postura e respiração

*Esteja atenta aos momentos em que você come sem fome por ansiedade ou outro motivo.

*Respire ar puro e use roupas de fibras naturais que ativam a circulação.

*tome água pura e ponha se pé na terra, ela absorve tudo

*Caminhe- este ato revigora e fortalece os músculos, a circulação se torna mais eficiente, toxinas são eliminadas, agrada o sistema nervoso, o cérebro se torna mais ativo, o coração se fortalece, diminui a obesidade e a fadiga, destrói a celulite e a flacidez, rejuvenesce a pele, fortalece o sistema imunológico e a auto-estima.

*Durma o necessário, a falta causa irritação, angústia, depressão, diminui a percepção. Afeta a capacidade, diminui a postura, descontrola o apetite.

*Ouça seu corpo - a finalidade da doença é libertar o corpo de uma situação, defendê-lo de agressões maiores, é limpar o organismo.

*Use utensílios benéficos que não agredam ao meio ou seu corpo: panela de ferro, barro, vidro, aço inoxidável ou pedra; colher de pau; use e abuse do vidro...

*Coma um alimento de cada vez, para que o organismo assimile melhor e não haja conflito no estomago.

*Deguste o alimento e penso em todo o processo no qual ele esta envolvido.

*Evite forçar a mudança brusca na sua alimentação, melhore seus hábitos de maneira inteligente e gradual. Agradecemos a todos os seres envolvidos no processo alimentar, pense do que você quer se alimentar e depois tome a decisão.

*Diversifique sua alimentação, comer todo dia a mesma coisa vicia e a absorção não é tão eficiente.

***PROCURE A SUSTENTABILIDADE E AUTONOMIA SEMPRE.**

É necessário lembrar também, que as necessidades nutricionais mínimas individuais dependem de fatores genéticos, ambientais, de padrões culturais, da atividade física, da idade e sexo e do ritmo de crescimento e desenvolvimento em determinada fase da vida; portanto antes de seguir qualquer coisa, experimente- a e siga a sua idiossincrasia!

Parcerias que não Funcionam

Frutas com qualquer outro tipo de alimento Frutas só combinam com frutas. seu tempo de digestão é de 30 minutos. Se for associada com outro alimento ficará muito mais tempo no estômago, fermentando e estragando tudo o que estiver junto com ela. Portanto, após comer uma fruta, espere no mínimo 1/2 hora antes de ingerir outra coisa. E não as coma como sobremesa. Em tempo: frutas secas demoram cerca de uma hora para serem digeridas, mas podem ser combinadas com as frescas na mesma refeição. E há algumas neutras, como limão e abacate, que podem ser usadas em pratos de saladas como ingrediente ou tempero.

Proteínas com carboidratos O tempo de digestão das proteínas (carnes, ovos, leite e derivados, leguminosas) é de 4 horas. Dos carboidratos (batata, raízes, cereais, massas e farináceos), 3 horas. Cada um desses alimentos precisa de um suco digestivo diferente para ser digerido, e esses sucos não combinam entre si. Em outras palavras: se consumir proteína e carboidrato na mesma refeição, a reação química entre eles será neutralizada e a digestão anulada. Conclusão: depois de comer uma proteína, aguarde 4 horas antes de ingerir outro alimento. Após comer um carboidrato, espere 3 horas.

Proteínas com proteínas Não combine numa mesma refeição duas proteínas diferentes. Exemplos: bife à parmigiana (carne + queijo), omelete de queijo (ovos + queijo), bife a cavalo (carne + ovo). Quando ingeridas simultaneamente, o organismo não consegue processá-las direito e acabam apodrecendo no estômago.

Líquidos e sólidos Tomar líquidos durante a refeição dilata o estômago e atrapalha a digestão, já que dilui os sucos digestivos e diminui seu poder de atuação. Portanto, beba líquidos até 10 minutos antes ou 2 horas depois.

Respeitar as etapas do processo digestivo. Abaixo você vai conferir que existe o momento certo para ingerir alimentos, assimilar nutrientes e eliminar resíduos...

Eliminação das 4hs às 12 hs: Momento em que o organismo se livra dos resíduos não aproveitados. Os únicos alimentos liberados nesse horário são as frutas.

Ingestão das 12hs às 20 hs: Período que devem ser feitas as refeições (almoço e jantar)

Assimilação das 20 hs às 4 hs: Durante este período não se pode comer nada, o organismo está assimilando os alimentos ingeridos durante o dia.

CONCLUINDO POR HOJE....

Alimentação, em última instância, é a consequência do nível de consciência conseguido, é a capacidade de utilizar os elementos da natureza para beneficiar criativamente a própria vida ou

para prejudicar o equilíbrio natural da superfície do planeta, afetando a longo prazo toda a existência de forma indireta e irresponsável.

Cada ação tem uma resposta que gera no todo uma reação na hora certa.

Lembremos da sabedoria dos indígenas que tomavam todas as suas decisões pensando nas próximas 7 gerações.

“Um dos maiores desastres da atualidade, um desastre que está na base de muitos outros desastres, é o fato de estar a maioria das pessoas, mesmo as que se dizem cultas e instruídas, totalmente desvinculadas espiritualmente da Natureza, alienadas do Mundo Vivo. As pessoas nascem, se criam entre massas de concreto, caminham ou rodam sobre asfalto, as aventuras que experimentam lhe são proporcionadas pela TV ou vídeo. Já não sabem o que é sentir orvalho no pé descalço, admirar de perto a maravilhosa estrutura de uma espiga de capim, observar intensamente o trabalho incrível de uma aranha tecendo sua teia. Capim, aliás, só bem tosadinho no gramado, de preferência quimicamente adubado! Se não estiver tosado, é feio! Na casa, a desinsetizadora mata até as simpáticas pequenas lagartixas, os gekos...(José Antônio Lutzenberger)

Pensem também no que segue Ernst Göst: para cada passo que ando e para tudo que intervenho, previamente me pergunto: o que posso fazer para que o resultado de minha presença e das minhas intervenções nasça(m), se desenvolva(m) sistemas próspero(s), mais vida com toda a sua abundância e complexidade em todos os seus aspectos no Planeta Terra, do qual somos parte, e não mais importantes que as outras espécies.

Não existe uma resposta plenamente satisfatória quando se fala em alimentação ideal, o bom senso e o conhecimento do nosso organismo nos darão as respostas no andar do caminho.

Mas lembre-se que jamais teremos a consciência tranqüila se não nos esforçarmos para disseminar conhecimentos que se tem demonstrado benéficos para tantas pessoas. Sabemos que a saúde do mundo sofre amargas conseqüências de vícios e hábitos arraigados. Reina a desinformação. É necessário, portanto semearmos boas sementes, fazer o que for possível para esclarecer e orientar.

Para terminar gostaria de lembrar de um trecho sobre espiritualidade escrita por um amigo querido:

A verdadeira , a mais profunda espiritualidade consiste em sentir-nos parte integrante deste maravilhoso e misterioso processo que caracteriza Gaia, nosso planeta vivo: a Fantástica Sinfonia da Evolução Orgânica que nos deu origem junto a milhões de outras espécies. É sentirmos responsáveis pela sua continuação e desdobramento.

José Antônio Lutzenberger

Juliana Faber

Capacitada em:

Agricultura Ecológica,

Plantas Medicinais

Manipulação de Fitocosméticos e Fitoterápicos

Educação Ambiental

Estagiou na Fundação Gaia de Porto Alegre, tendo realizado trabalhos de Educação Ambiental no Rincão Gaia em Pântano Grande e num Assentamento do MST em Eldorado do Sul. Participou de vários seminários

estaduais, nacionais e internacionais sobre Agroecologia , além de ter estudado e trabalhado junto a José Antônio Lutzenberger ,pratica no cotidiano as teorias pôr ele defendidas.

Seguindo como base os princípios de Permacultura, Difunde a implantação de Sistemas Agro Florestais para que das intervenções humanas no ambiente nasçam e se desenvolvam sistemas prósperos ,com mais vida e abundancia em todos os seus aspectos.Participou de uma oficina com Ernst Göst que através da pratica de observação e cooperação com a Natureza é um dos maiores idealizadores e praticantes destes sistemas no Brasil.Morou cerca de quatro anos na Zona de Amortecimento da Reserva Biológica da Serra Geral na tentativa e vivencia da Sustentabilidade para esta e a próximas gerações em todos os sentidos do cotidiano: no alimento que se ingere; nas roupas que se usa; nas relações humanas; nos produtos que se consome; nas habitações onde se vive etc.

Agora encontra-se em Santa Maria, reduto universitário,estudando filosofia, alimentação ecológica, corantes naturais, árvores e tudo o mais que é despertado pela sua curiosidade e estimula a continuidade e evolução da Vida.

Participa atualmente da criação e desenvolvimento da *Rede de Produção e Consumo Ecológicos*, projeto de extensão da Universidade Federal de Santa Maria que visa disponibilizar alimentos saudáveis e ecológicos além de trabalhar a questão educativa neste sentido.

Ocupa-se primordialmente, no desafio cotidiano de fazer com que as palavras ditas não sejam discursos vazios e dissociados, mas que sirvam de base para atitudes reais e autênticas.

Contato pelo endereço eletrônico yivacorviva@yahoo.com.br .

LIVROS QUE ME AJUDARAM NO CAMINHO

Manual do Herói ou Filosofia Chinesa na Cozinha Sonia Hirsch, Rio de Janeiro Ed. Lidador 1999 .

O Mínimo para você se sentir o Máximo Sonia Hirsch, Rio de Janeiro Correcotia 1993

Prato Feito Sonia Hirsch, Rio de Janeiro 1983 Ibase Codecri

Boca Feliz e Inhame Inhame Sonia Hirsch, Rio de Janeiro

O Melhor da Festa Sonia Hirsch, Rio de Janeiro 1988

Relatório Orion-Denúncia médica sobre o perigo dos alimentos industrializados e agrotóxicos Márcio Bontempo,Porto Alegre LPM Editores Ltda.

Receitas Para Ficar Doente- A Ironia dos Hábitos Alimentares da Medicina a da Vida Atual Márcio Bontempo

Viva Melhor com a Medicina Natural

A Dieta do Tipo Sanguíneo. Saúde, Vida Longa e Peso Ideal de Acordo com seu Tipo Sanguíneo

Ecopedagogia e Cidadania Planetária

Risco dos Transgênicos

A Cura e a Saúde Pelos Alimentos

Corantes Naturais da Flora Brasileira- Guia Prático de Tingimento com Plantas

Alimentos – O Melhor Remédio Para a Boa Saúde

Alimentação Natural uma Idéia Saudável

Alimentação Alternativa

Alimentação Alternativa-Receitas

O Futuro Roubado

A Agricultura Ecológica e a Máfia dos Agrotóxicos no Brasil

Agropecuária sem Veneno

Tempos Históricos, Tempos Biológicos:A Terra ou a Morte:Problemas da Nova Ecologia

A Fonte da Juventude

Plantas que Ajudam o Homem Guia Prático Para a Época Atual

Cosmética Natural e a sua Pele

As Fórmulas Mágicas das Plantas

Walden ou a Vida nos Bosques

Gestão de Bancos de Sementes Comunitários

A Arte de Viver dos Sábios

A Epistemologia Interdisciplinar: O Homem e o seu conhecimento

A Gênese da Alienação Psicológica e a Ontopsicologia

As Hortaliças na Medicina Doméstica

As Frutas na Medicina Doméstica

A Flora Nacional na Medicina Doméstica

A Cura Popular pela Comida

Política e Meio Ambiente

Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza

Sugar Blues

Cartilhas de Sebastião Pinheiro: Sementes; Transgênicos; Qualidade dos Alimentos e Segurança

Alimentar; Reforma Agrária; Agrotóxicos; Da Água e dos Recursos Hídricos

Natureza Humana e Educação