

# ÍNDICE

1. [Agradecimentos.](#)
2. Proposta deste livro:
3. Dicas para uma boa digestão.
4. Boa mastigação.
5. Boa combinação.
6. Evitar líquidos durante as refeições.
7. Comer pouco.
8. Fazer silêncio.
9. Comer devagar.
10. Ter sentimento de gratidão.
11. Cardápio equilibrado.
12. Material necessário para a cozinha.
13. Classificação dos alimentos:
14. Reino animal.
15. Reino das plantas.
16. Reino dos fungos.
17. Reino mineral.
18. Noções elementares.
19. Como comprar, conservar e comer os alimentos.
20. Alguns mitos famosos: Proteína, vitamina C, B12, cálcio, ferro, hidratos de carbono.
21. Alimentos industrializados.
22. Fonte de proteína vegetal:
  - 1- Como adoptar a proteína no dia a dia.
  - 2- Proteínas ou aminoácidos? Eis a questão!
  - 3- A mãe natureza ou os nutricionistas? Outra questão.
23. Temperos, o prazer de cozinhar.
24. Temperos aromatizantes.
25. Temperos corantes.
26. Temperos picantes.
27. Cuidados vitais:
  - 1- Quais panelas devemos e não devemos utilizar.
  - 2- Os metais das colheres.
  - 3- A água para cozer os alimentos.
  - 3- O fogo certo na temperatura ideal para cada alimento.
  - 4- A postura corporal para cozer e comer os alimentos.
  - 5- A concentração na hora de preparar e comer.
  - 6- É preciso paciência.
  - 7- Há que ter dinâmica na cozinha.
  - 8- Persistência quando errar na criatividade.
  - 9- O silêncio durante a refeição e até durante o preparo.
  - 10- O tempo certo para não perder nutrientes na decocção.
  - 11- O receio de fazer a sua própria comida.
  - 12- A raiva por ter que sempre preparar o alimento para comer.
  - 13- A preguiça que te faz ir ao MacDonalds.
  - 14- A criatividade com o tempo será indomada.
  - 15- A intuição através da não degustação antecipada.
  - 16- A herança cultural transmite muitos males na cozinha.
  - 17- Pense na economia na hora de tratar e desperdiçar os alimentos.
  - 18- A quantidade para fazer e comer, não jogue comida fora.
  - 19- A obrigação: quem não sabe preparar a sua refeição não tem mérito para viver.

- 20- A devoção ao acto de comer, afinal a natureza assim o quis.
- 21- Incompatibilidade alimentar.
- 1- Veja pelo seu próprio organismo.
  - 2- Os livros se contradizem, porém o autor não.
  - 3- O que indigesta uns não afecta os outros.
  - 4- As combinações explosivas.
  - 5- Dicas para ficar gordo.
  - 6- Dicas para ficar magro.
  - 7- Com o horário.
  - 8- Com a idade.
- 22- Sistemas alimentares:
- 1- Frutivorismo – alimenta-se apenas com frutas.
  - 2- Frugivorismo – alimenta-se com frutas, sementes e algumas verduras cruas.
  - 3- Carnivorismo – alimenta-se exclusivamente com carnes.
  - 4- Carniceirismo – alimenta-se exclusivamente com carnes estragadas.
  - 5- Omnivorismo – alimenta-se com tudo que possa mastigar.
  - 6- Cerealismo – alimenta-se basicamente de cereais.
  - 7- Macrobiótica – alimenta-se de cereais, legumes e alguns tipos de animais.
  - 8- Ovo-lacto-vegetariano – alimenta-se de vegetais, lactos e ovos não fecundados.
  - 9- Lacto-vegetariano – alimenta-se de vegetais e lactos.
  - 10- Vegetariano – alimenta-se exclusivamente de cereais.
    - a- O que é um vegetariano?
    - b- O que não perguntar a um vegetariano?
      1. O que você come?
      2. Onde ele colecta as proteínas?
      3. Você não tem carência?
      4. Você toma remédios de farmácia?
      5. Você fica doente?
      6. Você não sente pena das plantas?
    - c- O que um não vegetariano não faz?
    - d- Razões para tornar-se vegetariano.
  - 11- Naturismo – alimenta-se normalmente, desde que seja tudo natural (biológico).
  - 12- Crudivorismo – alimenta-se de cereais e vegetais crus.
  - 13- Liquidarismo – alimenta-se de vegetais liquefeitos.
  - 14- Pránico – alimenta-se apenas com prána extraído do ar.
- 23- O prazer duradouro de se alimentar:
- 1- A boa digestão ultrapassa o momento da mesa.
  - 2- A má digestão começa na mesa.
  - 3- Anti-ácidos, velhos paliativos dos imprudentes.
  - 4- A selecção alimentar, pare de dizer que você come tudo!
  - 5- O auto conhecimento, saiba do que seu organismo necessita.
  - 6- O prazer que produz a dor, é quando se pensa apenas na hora de comer.
  - 7- Nunca é tarde para mudar os hábitos, afinal errar não é humano?
- 24- A química na alimentação: porque não ser mais moderada!
- 1- Sua importância.
  - 2- A fome no mundo.
  - 3- A paranóia dos naturalistas.
  - 4- Alimentos biológicos.
  - 5- O radicalismo.
  - 6- A engenharia alimentar.
- 25- Rotatividade na escolha dos alimentos:
- 1- Fazer uso de várias marcas de produtos alimentares.
  - 2- Também nos produtos de limpeza do corpo.
  - 3- Bem como nos detergentes para a limpeza da casa e da roupa.
- 26- O ser humano é uma grande boca e para ele tudo é alimento. Isso inclui:
- 1- Fumo, álcool, drogas, remédios alopáticos e naturais.

- 2- A energia extraída do ar.
- 3- As emoções.
- 4- O sexo.
- 5- Os pensamentos.
- 6- As acções.
- 7- A prática de exercícios.
- 8- O sono.
- 9- O descanso.
- 10- As amizades.
- 11- A relação conjugal.
- 12- A relação familiar.
- 13- O apego aos objectos.
- 14- A preguiça.
- 27- Tudo pode gerar um vício.
- 28- Alimentos depurativos.
- 29- Dietas: produzem sofrimento e quase sempre não resultam.
- 30- As mono dietas são todas desequilibradas e têm um objectivo particular.
- 31- Pré-jejum, jejum e pós-jejum: é preciso muita preparação.
- 32- A hora exacta para comer e beber:
  - 1- O número de vezes.
  - 2- A quantidade no prato e na barriga.
  - 3- Os olhos comem sempre muito mais.
  - 4- Quem tem razão: o médico ou seu organismo?
- 33- A melhor hora.
- 34- O que evitar durante as refeições:
  - 1- Discussões de qualquer natureza.
  - 2- Falar demasiado.
  - 3- Atender o telefone.
  - 4- Abrir correspondências.
  - 5- Ver televisão.
  - 6- Ouvir noticiário.
  - 7- Músicas ruidosas.
  - 8- Líquidos.
  - 9- Tristeza.
  - 10- Excesso de alegria.
  - 11- Stress.
  - 12- Pressa.
  - 13- Avidez.
  - 14- Comer em pé ou andando.
- 35- Os velhos hábitos gerados e herdados:
  - 1- Descubra os seus.
  - 2- O café.
  - 3- O cigarro (tabaco).
  - 4- O álcool.
  - 5- A carne.
  - 6- Dormir após as refeições (a palha, a cesta).
  - 7- Comer demasiado tarde.
  - 8- Comer entre as refeições principais.
  - 9- As sobremesas que entram quando já não cabe mais a comida.
  - 10- O chocolate que agrada gregos e etruscos.
  - 11- O sorvete (gelado).
- 36- Herança familiar – manter ou execrar? Eis mais uma questão:
  - 1- Uma análise no tempo e no espaço para prever o futuro.
  - 2- A saúde e as doenças mais comuns.
  - 3- A estimativa de vida desde o bisavô.
  - 4- Constituição corporal, mental e emocional.
  - 5- Os comportamentos e as relações.
  - 6- Nível cultural-sócio-económico.
  - 7- Aspectos passivos, activos e equilibrados dos familiares.
- 37- Base de vida, como construir uma a partir do agora:
  - 1- Uma boa alimentação que vise:
    - a- Proporcionar prazer;

- b- Dar saúde;
  - c- Equilibrar a ecologia do ambiente;
  - d- Harmonizar-se com os demais seres (ahimsa);
  - e- Ser mais econômica;
  - f- Aumentar o vigor para viver;
  - g- Fazer-nos ver a vida com outros olhos;
  - h- Aumentar a longevidade;
  - i- Aperfeiçoar a espécie humana.
- 2- Prática de exercícios de natureza biológica:
- a- Que torne o corpo flexível e alongado;
  - b- Que não agreda o tecido ósseo;
  - c- Que não agite o coração;
  - d- Que sirva para contribuir para o crescimento interior;
  - e- Que não se exceda na transpiração;
  - f- Que não produza dores;
  - g- Que seja altamente prazeroso.
- 3- Uma boa convivência, pois o contrário dá câncer (cancro):
- a- Com os familiares;
  - b- Com amigos;
  - c- Hierarquias de trabalho;
  - d- Com o parceiro.
- 38- Receitas, o enigma da alimentação, adoptar ou não? Eis a última questão! Analise os seguintes pontos:
- 1- Sempre fica algo a dizer;
  - 2- Nem sempre temos todos os ingredientes;
  - 3- Erramos nas proporções pois éramos poucos;
  - 4- Aumenta o repertório de pratos, porém bloqueia a intuição;
  - 5- A energia do mestre cozinheiro, essa não se transmite no papel;
  - 6- Já sei que não consegui convencê-lo. Por isso delicie-se com as receitas que se seguem.
- 39- Receitas da cozinha vegetariana sem ovo e sem lactos (bhúta shuddhi).
- 40- Pratos salgados.
- 41- Pratos de forno.
- 42- Pratos doces.
- 43- Bolos.
- 44- Pães.
- 45- Tortas.
- 46- Pizzas.
- 47- Ricotas.
- 48- Maioneses.
- 49- Biscoitos.
- 50- Saladas.
- 51- Patês.
- 52- Germinados de:
- 53- Soja.
- 54- Feijão.
- 55- Lentilha.
- 56- Grão-de-bico.
- 57- Ervilha.
- 58- Aveia.
- 59- Trigo.
- 60- Cevada.
- 61- Girassol.
- 62- Finalizando.

## Agradecimentos

*Agradeço a todos os que me têm informado sobre alimentação, especialmente aqueles com quem obtive as primeiras noções sobre o assunto: Batista Sena, Professor DeRose, Rôsângela de Castro, Eliane Lobato, Mag e Paulo Silva, Dúdu, Beto do entreposto Raizes, Inácio e Nazaré que, embora macrobióticos, ilustraram muitos pontos, a querida Inezinha*

que nesse momento habita no astral, ela que me esclareceu muito sobre os alimentos de modo geral.

Quero deixar aqui um carinho especial à Edna Mendes. Juntos, vivenciamos muitas descobertas dentro desse sistema alimentar, sendo a principal delas a gestação, parto e crescimento da nossa filha com ausência total de carnes e leites até que completasse 4 anos de idade. A Crhystal, é a minha melhor prova de que o sistema vegetariano funciona, pois embora comendo pouco, conseguimos mantê-la sempre acima da média comparada com as outras crianças da sua idade. Hoje, ela tem 7 anos de idade e nunca precisou tomar antibióticos, anti-inflamatórios ou anti-térmicos. Sua saúde foi sempre conseguida pelos alimentos que comeu e, quando às vezes lhe surgia qualquer problema de saúde, apenas lhe administrava um chá para que logo o efeito fosse obtido. Espero que quando tiver seus filhos também faça o mesmo, para que o sistema alimentar vegetariano seja sempre tomado como referência de ótima fonte de saúde. Não aceite a desculpa de que as crianças não podem ser vegetarianas. Antes pelo contrário, saiba que administrar carnes ou lactos na infância e, principalmente, aos recém-nascidos, gera as primeiras infecções intestinais que passam rapidamente a serem crônicas devido a frequência ser demasiada. Apelo ainda às mulheres que desejam ter filhos, que é perfeitamente seguro para a gravidez e, muito mais às mães que são vegetarianas e que pelo medo de perder a criança acabam por tornar seus filhos devoradores de cadaverina.

Hoje tenho confiança no sistema vegetariano, por isso escrevo este trabalho para transmitir a você, caro leitor, uma base concreta e real daquilo que aprendi durante os quase 20 anos de incessantes experiências.

Por último, agradeço aos que não acreditavam que comendo só vegetal era possível alimentar um ser humano. Isso inclui meus familiares, que não tinham experiência e eram reais os seus medos, aos vendedores de carnes que apenas queriam ganhar mais uns trocados, aos nutricionistas que por falta de abertura rejeitavam esse sistema e aos médicos, salvo as exceções, que por interesses econômicos descartavam qualquer hipótese dessa realidade tão óbvia hoje em dia. Todos eles deram-me, de uma forma ou de outra, uma ajuda imensa, uma vez que não deixei o medo gerado por eles instalar-se dentro de mim quando ainda era criança no sistema vegetariano. Confesso que em raros momentos cheguei a pensar que eles agiam de boa fé. Com exceção dos meus pais, pois eles tiveram poucos estudos e não conheciam ninguém que fosse vegetariano, vi que estava redondamente equivocado. Os anos passaram e penso que as cabeças se modificaram consideravelmente mesmo que seja para simplesmente dizer que "agora é tarde demais para mudar". Com certeza que muitos mantiveram-se no erro e ainda hoje gastam balúrdios nas farmácias para sanar os males das imprudências gástricas e mentais.

Obrigado mãe terra e seus elementos constituintes (bhútas), por ter deixado nascer plantinhas tão saborosas e que serviram ao longo desses vinte anos para me manter vivo e em excelente saúde.

Perdão aos animais que ajudei a abater pela minha falta de ahimsa (não violência) e pela total falta de vidyá (conhecimento).

Espero que com os tremendos esforços em conversas de mesa, palestras, cursos e agora este livro, a natureza sinta que desejo contrabalançar definitivamente o meu karma, restando e abortando qualquer tentativa de ferir o meu semelhante, seja ele um homem, um elefante, uma vaca, um porco, um coelho ou um pinto e, muito menos, aos filhotes desses que ficam sem o seu alimento principal para alimentar os homens, O LEITE.

Que as ervas, flores e frutos me sirvam de alimento...

O AUTOR

## Proposta deste livro

A princípio não quis sugerir nenhuma receita, pois essas iriam gerar condicionamentos que atrapalhariam o processo de aprendizagem do principiante nessa nova maneira de se alimentar. Contudo, resolvi acrescentar uma boa lista de receitas já testadas e aprovadas por pessoas de elevado gosto na arte de comer com prazer e sabedoria. Espero, caro leitor, que todas as informações dadas sejam práticas para a sua vida e que se encaixem dentro do seu tempo, com harmonia e pouco stress.

Aqui, você encontrará, várias informações para fazer uma boa alimentação bastante equilibrada e rica nutritivamente, eliminando de vez o medo ou a preocupação em relação às suas necessidades básicas.

No cozinhar não há segredo. O segredo está nas receitas alheias onde, quase sempre, falta uma informação preciosa. Além disso, por mais detalhada que seja a informação, os pratos saem, a maior parte das vezes, diferentes do original. Todos nós somos capazes de fazer deliciosos petiscos. Basta vencer a inércia do medo, a preguiça de lavar os pratos e o

paradigma que não conseguimos fazer a comida. É só ter os alimentos, panelas, fogo e boa intuição que acabam fluindo boas experiências.

Tenha sempre em atenção as combinações, temperos, cortes, quantidade de água, sal e fogo. Faça tudo com muito gosto e dedicação, para que cada tentativa seja um sucesso. Comece por gostar de tudo o que consegue fazer e isso servirá de auto-estima para incentivá-lo a realizar novos pratos. Se possível, durante o dia, coza sempre uma raiz, um legume, uma leguminosa, uma folha verde, um cereal e uma fonte de proteína. Não esqueça de sempre comer bastantes alimentos crus. Mais adiante, no tema combinações de alimentos, você verá que há incompatibilidades entre cereais e leguminosas. Portanto, sempre que cozer um, não misture o outro. Sugiro, por exemplo, ao almoço cozer a leguminosa e ao jantar usar o cereal. Depois, com a prática, com certeza tudo vai ficando mais fácil. Lembre-se que quanto mais simples for a sua comida, mais saudável ela será. O seu fígado agradecerá muito se na hora da confecção dos seus pratos houverem poucas misturas.

No princípio use pouco tempero para lhe permitir sentir o gosto real de cada um dos alimentos. Comece a inserir os temperos a que tem acesso, tomando muita precaução com o uso das pimentas em pó. Modere também o uso do sal e do açúcar.

Não esqueça que ao iniciar um novo sistema alimentar é preciso adaptação, disciplina e muita força de vontade. Será preciso diferenciar muitas coisas para não negligenciar o seu processo de aprendizagem. Uma delas será a sua opção entre este e aquele alimento atendendo ao prazer ou à sua carência biológica, pois esta muitas vezes, não se satisfaz psicologicamente. Com o tempo, vão surgindo os condicionamentos, tal como surgiram quando nós éramos crianças e tínhamos de comer, na maioria das vezes chorando por sermos forçados a isso. Com o tempo tudo se tornou agradável.

Aceite a nossa sugestão para desfrutar da alegria e saúde que este novo sistema lhe pode proporcionar. Não esqueça, caso você se decida por essa via, que quebrará toda uma conduta de condicionamentos herdados dos nossos progenitores, que se vem perpetuando ao longo dos séculos, de geração em geração e que agora terá a possibilidade de corrigir o curso do rio para tornar a sua alimentação mais correcta e humanamente aceitável por todos aqueles que defendem o princípio natural das cadeias alimentares da vida. Além do mais, não estará sujeito às muitas influências hereditárias e congénitas que se traduzem em doenças incuráveis, como é o caso do cancro (câncer). Quantos cientistas ou médicos, pararam para interrogar que se interrompêssemos a cadeia alimentar herdada dos nossos ancestrais, evitaríamos os males delas decorrentes? Isto provém dos profundos interesses económicos de poucos em detrimento dos da maioria.

Perceba seu corpo, suas emoções, sua energia e sua capacidade mental; todos sofreram rigorosas mudanças podendo atingir o máximo de saúde que aspira nesses sectores. Sua pele se tornará mais sedosa, seus olhos ganharão outro brilho, seu suor perderá o cheiro insuportável das toxinas da carne, seu hálito terá um perfume agradável e seu sono será tranquilo.

Evite a todo custo misturar os sistemas alimentares, pois as contradições existentes entre eles poderão criar confusão na sua cabeça. A partir do quarto item no gráfico de alimentação que você verá a seguir, todos os sistemas são muito bons, garantem longevidade e saúde a que tanto aspira o homem moderno.

Confie na sua alimentação e acredite pela compreensão que seu sistema é o bastante para garantir alegria, felicidade e saúde durante toda a sua vida.

Aprenda a agradecer todo o alimento que levar à boca, faça-o de qualquer maneira e com bastante convicção. Sempre que ingerir qualquer alimento, mentalize saúde física e mental para todos os órgãos e células, por mais ínfimas que sejam.

## Dicas para uma boa digestão

### 3.1 MASTIGAÇÃO:

Como sabemos, a digestão começa na boca, mas essa será prejudicada se não houver uma boa mastigação. É preciso quebrar bastante os alimentos para que haja uma insalivação suficiente com enzimas que facilitarão todo o processo de assimilação e digestão por parte dos órgãos e centros de força do nosso organismo. O alimento só deve ser ingerido depois que se tornar líquido, para evitar os inconvenientes da putrefacção e da

fermentação que originam os gases que acometem quase toda a humanidade. A putrefacção origina-se a partir dos alimentos de origem animal que saturam o organismo por inundação e produzem muitas toxinas que tornam o sangue sujo e ácido, permitindo, com muito mais facilidade, a proliferação de vírus e bactérias. Por outro lado, a fermentação originada a partir dos vegetais produz, na sua maioria, muito mais gases do que os produtos animais e esses gases gerarão muitos incómodos no organismo. Por esse pequeno enunciado já percebemos o quanto é necessária a boa mastigação.

### **3.2 A BOA COMBINAÇÃO**

Essa parte é de fundamental importância, pois sem ela, mesmo mastigando bem, dificilmente iremos evitar seus inconvenientes. Combinar os alimentos é, antes de mais nada, fornecer ao organismo toda a matéria-prima necessária para que ele possa construir tudo o que precisa para nutrir suas células. Havemos de evitar as misturas que ocasionem choques de reacções, ou seja, temos que saber que há alimentos que têm reacção ácida e outros alcalina, como é o caso do feijão com reacção ácida e do arroz com reacção alcalina. Geralmente, os de reacção ácida inibem a assimilação dos nutrientes dos de reacção alcalina. Pode acontecer misturas altamente nocivas, como é o caso do café com leite, em que o primeiro reage acelerando o coração, enquanto o segundo tranquiliza-o. Essa oscilação produz, ao longo dos anos, muitos inconvenientes para esse órgão, especialmente se a mistura tender a levar mais café do que leite. Percebemos também que há misturas em que os gostos são altamente esquisitos, como é o caso da laranja misturada com banana ou ainda limão com arroz. Enfim, uma quantidade de combinações que estão condicionadas e que geram muitas falhas no nosso mecanismo.

### **3.3 EVITAR LÍQUIDOS DURANTE AS REFEIÇÕES**

Nem água, nem sumos, nem chás, nem cafés. Há! Não fique triste, você acaba se acostumando e depois verá como era apenas hábito. Se depois de muito tempo repetir alguma vez o velho condicionamento, notará o quanto se torna inconveniente. Há dois motivos que levam as pessoas a cometerem esse erro. O primeiro, vem da falta de mastigação que torna, pela ausência de saliva, o alimento muito seco e difícil de ser engolido, causando enchimento. Quando se bebe a água, a comida desce pelo esófago com muita facilidade, porém dilui o suco gástrico dificultando a digestão e dando a sensação de enchimento com apenas algumas colheres. O segundo caso, é proveniente do excesso de sal que causa sensação de secura na boca, criando a sede. Nesse caso chega a ser pior, pois os rins irão sofrer muito, já que o sal irá fazer com que eles não filtrem a água, criando os inconvenientes das retenções de líquidos. Os sumos também têm seus inconvenientes, uma vez que é mistura de doce com salgado. Também o que nos leva também a fazer essa mistura, é o sal e a pouca mastigação. O chá é geralmente tomado para ajudar na digestão, mas se for ingerido durante a refeição, mesmo que seja diurético, diluirá na mesma o suco gástrico, prejudicando em vez de ajudar na digestão. O café é tomado por vários motivos e o principal deles é a falta de estímulo que há nas refeições mal administradas a nível de nutrientes. Daí a procura do estimulante da cafeína, que faz com que a indolência criada nas mesas seja eliminada rapidamente. O café, além de atrasar a digestão, ocasiona prisão de ventre crónica. Esses líquidos podem ser tomados na mesma, uma vez que a nossa mensagem é apenas de esclarecimento e não de proibição. De preferência, devem ser tomados, no mínimo, meia hora depois da refeição.

### **3.4. POUCA QUANTIDADE E BOA QUALIDADE**

Nunca devemos sair da mesa com aquela sensação de enchimento total e com vontade de nunca mais tornar a comer novamente aquele alimento pelo excesso que cometemos. A satisfação só é encontrada quando comemos alimentos com qualidade e com um teor de nutrientes necessários, caso contrário teremos que abarrotar nossa barriga com muita comida sem saciar a fome. Temos o caso do arroz branco e do arroz integral. Quem os já comeu percebeu a diferença entre os dois: O primeiro, temos que comer uma boa quantidade para encher a barriga, enquanto que do integral, algumas colheres são o suficiente para nutrir nosso organismo e matar nossa fome. O mesmo acontece com

todos os alimentos fabricados a partir das farinhas brancas altamente desvitalizadas. É necessário que haja espaço para a expansão dos gases que são naturalmente gerados pela combustão dos alimentos. Coma bem, mas coma pouco.

### **3.4 O SILÊNCIO**

Há uma troca de valores nas mesas durante as refeições e por isso vem ocasionando inconvenientes à nossa saúde. A reunião à mesa deixou de ser para cear juntos e passou a ser palco de conversas, controvérsias e, muitas vezes, de muita discussão. Quando estamos a comer, devemos conservar o silêncio por muitos motivos e, se o fizermos, com certeza colheremos os frutos. Falar de assuntos de negócios durante a refeição pode gerar muitas emoções incompatíveis com o ato de se alimentar. Imagine receber uma notícia ruim de alguém que está comendo ao seu lado ou saber de alguém que morreu subitamente ou ainda que o negócio que você esperava não deu certo. O silêncio pode ser quebrado com algo que proporcione alegria, entusiasmo, satisfação, mas mesmo assim, evitar conversar durante a refeição vai proporcionar mais atenção no ato de mastigar. Outro inconveniente, é que se mastigarmos conversando, vamos engolir muito ar originando acidez na boca e matando algumas bactérias essenciais à nossa saúde, bem como à digestão. Contrairemos ainda aerofagia, que provoca muitos arrotos e sensação de empanturramento no estômago o tempo todo e ainda uma sensação de que a comida vai retornar à boca como se fôssemos vomitar. Devemos falar só o indispensável, para evitar o radicalismo de não podermos dar uma palavra. O que se propõe é apenas não transformar esse momento profundo com conversas sem importância, uma vez que essas podem sempre ser adiadas para depois da refeição.

### **3.5 COMER SEM PRESSA E DEVAGAR**

Muitas são as vezes em que dizemos "mais valeria não ter comido com tanta pressa". É isso mesmo, comer com tempo limitado gera stress e a comida perde o sabor, o prazer e ainda se torna de difícil digestão, pois com certeza cada bocado será engolido sem insalivar suficiente. Na época em que vivemos, esse tem sido um dos principais problemas para a nossa saúde. Desde que o homem colocou o tempo no pulso, ele modificou completamente seu bio ritmo, sua máquina passou a trabalhar fora do tempo natural desordenando toda a cadência proporcionada pela natureza. Hoje, ele corre para tudo e cada etapa da sua vida é cronometrada. Temos hora exacta para dormir, ir à casa de banho, comer e apanhar o autocarro. A própria pressa já nos condicionou a perder a paciência nos momentos mais preciosos para a nossa saúde, que são o ato de comer e de evacuar. Os próprios restaurantes estão aderindo ao tempo e, em muitos deles, vemos as pessoas comendo em pé olhando o tempo todo para o relógio que está pedindo que se apresse para não perder o transporte ou a hora de retornar para o trabalho. Notamos também a pressa para ir evacuar e, com certeza, a maioria das pessoas não dispensa mais do que cinco minutos para essa necessidade tão básica. Podemos ingerir os melhores alimentos, termos todo o tempo para saborearmos mas, se na fase final da digestão, que é a excreção, não tivermos tempo para esperar a efectivação total do bolo fecal, todo o trabalho cauteloso ficará completamente desperdiçado. É nessa hora que vamos limpar o nosso organismo das impurezas que ingerimos e, se o fizermos bem feito, ou seja, tivermos tempo para esperar, pelo menos, as três ondas peristálticas de expulsão das fezes proporcionadas pela digestão, aí sim, todo o trabalho terá terminado com um final feliz. Lembre-se que o seu trabalho digestivo só termina depois de ter evacuado perfeitamente. Use o tempo, mas procure retomar o seu precioso bio ritmo. É essencial para a saúde. A princípio, só deveríamos retornar a comer, quando o nosso cólon estivesse completamente vazio e limpo. Essa medida iria evitar as constipações crónicas que hoje se fazem presentes em quase todas as casas de banho. Acorde alguns minutos mais cedo e dê tempo a essa maravilhosa técnica natural de purificação.

### **3.6 O SENTIMENTO DE GRATIDÃO**

Por incrível que pareça, esse item também ajuda na digestão. Se você pensar no alimento como resultado de um dos seus principais esforços durante o dia, passará a dar mais valor aquilo que ingere e será com certeza muito selectivo, evitando comer qualquer coisa que



lhe ofereçam, dando preferência a alimentar-se com o que há de melhor no mercado de ofertas e dentro das suas possibilidades financeiras. Veja que para comer bem não é preciso muito dinheiro. Na verdade, falta mais selecção do que propriamente dividendos. Pense naquilo que você come todos os dias, faça uma auto-análise e verá como poderia ter comido melhor se tivesse ido àquele outro restaurante que ficava um pouco mais escondido e não se situava na rua principal da cidade, com preços onerados. Pense também que poderia ter substituído o seu almoço super pesado ou, muitas vezes, leve demais, por uma ida ao mercado das frutas e dos pães. Quando for comer uma sanduiche de fiambre com queijo e beber café com leite, pense que mais inteligente seria comer algumas frutas, que proporcionariam um sabor muito mais agradável, um preço mais acessível e, por fim uma digestão garantida. O sentimento de gratidão coloca-o diante do resultado proporcionado pelo seu trabalho na luta incessante da sobrevivência e não só, como também na arte de tornar cada alimento um merecimento legítimo da sua batalha. Portanto, agradeça, sinta-se feliz por ter podido auto proporcionar-se na qualidade e na escolha daquilo que ingere, bem como na satisfação que o tempo de vida poderá lhe proporcionar.

#### **4. CARDÁPIO EQUILIBRADO**

Um cardápio equilibrado é aquele que, durante o dia, consegue satisfazer as vitaminas, proteínas, sais minerais e as gorduras que o nosso corpo necessita. Salientamos, porém, que não precisa ser numa única refeição durante o dia. Podemos, durante as três refeições, suprir as nossas necessidades. Teremos, portanto, a prioridade, em cada refeição, de não sobrecarregarmos o organismo com excessos de nutrientes, sendo dessa forma muito mais fácil a assimilação de cada parte a que nos propusermos. Podemos pela manhã dar prioridade às vitaminas e sais minerais ingerindo bastante frutas, mel, pão, saladas verdes ou ainda sumos de beterraba, nabo, cenoura, enfim, uma alimentação rica, leve e de fácil assimilação. Isso nos proporcionará uma manhã produtiva e dinâmica. As proteínas e as gorduras podem ser ingeridas durante o almoço em forma de sanduiches, cremes de leguminosas, pão com queijo, ou mesmo um prato de cereal bem temperado com alguns legumes e pouca quantidade. Lembre-se que à tarde o corpo começa a perder o rendimento e, se você comer muito, vai contribuir ainda mais para decrescer a sua actividade. Para garantir, sem medo de faltar qualquer nutriente,, basta que comamos durante o dia uma raiz, um legume, uma leguminosa, uma folha, um cereal e uma proteína divididos nas três principais refeições. Nesses seis alimentos, encontraremos tudo que o nosso corpo precisa e ainda podemos acrescentar as frutas e tudo o mais que apetecer. Combine tudo com bastante cautela e o resto ficará garantido. Coma com rotatividade. Dessa forma, faremos deliciosos pratos sem repeti-los durante muito tempo.

#### **MATERIAL PARA A DISPENSA E FRIGORIFICO NA DISPENSA, TENHA SEMPRE:**

##### **- CEREAIS**

Os cereais constituem a base alimentar da maioria dos povos do mundo. É um óptimo alimento por ser rico em fibras, vitaminas e sais minerais. Tem fácil digestão e agrada a todos os paladares. Quando são refinados perdem as suas qualidades essenciais tornando-se inconvenientes para a saúde, pois ficam desprovidos das fibras que auxiliam no processo digestivo. De preferência não devem ser consumidos junto com as leguminosas, por possuírem reacções diferentes que ocasionam ligeiras fermentações. Aumentam o seu teor energético quando são germinados, tornando-se também um alimento de 1ª qualidade. Serve de base alimentar para o cerealismo e para a macrobiótica. É usado com sucesso nas mono-dietas para limpeza do organismo e também para emagrecimento. Deles são extraídos, de forma penosa, as papás para as crianças recém-nascidas, através de refinações industriais que só degradam os grãos. É facto curioso que as donas de casa fazem questão de comprar os cereais mais polidos possíveis e, de preferência os mais brancos, mais na hora de os cozer, acrescentam-lhes os corantes para mudar seu aspecto. Notamos também que grãos beneficiados perdem muito o seu valor energético, não conseguem saciar a nossa fome e, quando os comemos, só paramos pela inconveniência de ficarmos cheios demais. No caso dos grãos integrais, isso já não acontece, pois com poucas colheres já recebemos o aviso do próprio corpo a nos dizer que já se encontra saciado. Se ainda não lhe ocorreu isto, é porque com certeza não fez a experiência. Pela sua

consistência muito rígida, precisam de muito tempo para serem cozidos e isso pode ser amenizado deixando-os de molho na véspera do seu preparo. ou torrando-os. Em relação aos beneficiados, isso já não acontece, pois o amido está completamente desprotegido das fibras que envolvem o grão e, portanto, facilita a sua cozedura em poucos minutos. Existem muitas maneiras de os consumir e todas elas podem nos proporcionar um sabor agradável. Podemos cozê-los e as sementes transformadas em farinhas servem de alimento:

1. ARROZ (integral, branco e selvagem); papas, pães, cuscuz, bolos, queques, cozidos, cerveja, germinados, cremes, pipocas, flocos, álcool e óleo.
2. TRIGO AMARELO NORMAL; pães, cuscuz, biscoitos e bolachas, cozidos, germinados, esparguetes, lasanhas, raviolis e outras massas, cerveja, flocos e álcool.
3. TRIGO BOULRGUR; cozido, papas e cru em saladas.
4. TRIGO SARRACENO; cozido, em sopas, papas, pães e biscoitos.
5. TRIGO; cozido e pães.
6. TRIQUILHO; serve para fazer quibe e empadões.
7. MILHO AMARELO; cuscuz, creme, canjica, pamonha, pipoca, bolo, cozido, assado, pães, germinados, flocos, papas e álcool.
8. MILHO BRANCO; igual ao milho amarelo.
9. MILHO PEQUENO; cozido.
10. MILHO AMARELO PEQUENO; para pipocas.
11. CEVADA; cozida, malte, café, papas, cremes, germinados e chá.
12. CENTEIO; pães, cozidos, flocos, germinados e álcool.
13. AVEIA; cozida, pães, biscoitos, bolachas, cremes, papas, flocos, germinados, cerveja e álcool.
14. PAINÇO; cozido, papas e cremes.
15. MILLET; creme, papas e bolos.
16. QUINÔA; Conhecido como cereal dos Incas. É um cereal muito gostoso e dá para fazer muitos pratos deliciosos como papas, cremes e empadões.
17. AMARANTE; cozido, pães, biscoitos e papas.

#### **- SEMENTES OLEAGINOSAS - S.F. frutos secos ricos em óleos comestíveis e muito proteicos.**

- Por serem riquíssimas em proteínas e gorduras, devem ter o seu consumo moderado. O seu tamanho pequeno distrai-nos e leva-nos a comer em demasia, o que poderá ocasionar disfunção no fígado. Não nos esqueçamos que a semente é a matriz de uma árvore grande e por isso, conservam no seu interior toda uma força atômica para poderem rebentar e tornarem-se adultas. Devemos, pela manhã, comer frutas, ingerir apenas um tipo de cada vez para criar facilidade na digestão e evitar que a propriedade de uma anule os benefícios da outra e, por último, ter a opção da rotatividade que é imprescindível. Basta algumas sementes misturadas com cereal para formarmos um prato riquíssimo. Podem ser comidas cruas e cozidas, no seu estado natural ou transformadas em várias comidas super deliciosas. Veja a relação abaixo e seu uso na alimentação.

Lembre-se: comê-las em demasia causa desarranjo intestinal e flatulência.

1. NOZ: crua, em bolos, pães, farinhas, com cereais, com frutas doces, em chocolates e em saladas de folhas.
2. AVELÃ: tem o mesmo uso.
3. AMENDOIM: cozido, torrado, farinha, muesli, granola, cru, óleo para cozer e fritar.
4. PISTACHIO: torrado com sal.
5. CASTANHA DE PORTUGAL: assada com sal e cozida.
6. CASTANHA DO PARÁ: assada, papas e saladas.
7. CASTANHA DE CAJÚ: assada, em farinha, papas, bolos e Saladas.
8. GERGELIM BRANCO: cru, em forma de leite, torrado com sal, torrado com açúcar e farinha de mandioca, Misturado com arroz, em pães e feito em óleo.
9. GERGELIM PRETO: tem o mesmo uso, sendo este muito medicinal no tratamento de paralisias e trombozes.

10. LINHAÇA: torrada, feito em farinha com sal, em papas e em pães. É muito medicinal. Também é utilizada na indústria em forma de lubrificante e para polimento em pisos de cerâmica, madeira e etc.
11. PINHÃO: cru, em bolos, saladas de frutas e de folhas, pães e tartes.
12. SEMENTE DE GIRASSOL: germinadas, em saladas de folhas verdes, pães, cruas, em forma de óleo (por sinal é considerado um dos melhores pelo seu poder graxo e tem capacidade de suportar altas temperaturas).
13. AMÊNDOA: crua, em bolos, saladas. Em forma de óleo, tem seu uso alargado na cosmética e na medicina natural. É ótimo para evitar estrias na barriga das gestantes. Bom para massagem e banhos de imersão.
14. MACADAMIA: torradas como aperitivos.

**- LEGUMINOSAS - S.F. são as sementes que se encontram dentro de vagens. veta**

Também possuem um elevado teor de proteínas, tornando o uso da proteína animal desnecessária. Possui reacção ácida, o que a torna incompatível com os cereais. Basta comê-las duas a três vezes por semana e, de preferência, no almoço em poucas quantidades para evitar ficar com a sensação de enchimento. Isso não impede que misturemos, uma vez por outra, no mesmo prato, feijão e arroz. Uma vez que já foi falado das reacções que eles causam, resta apenas aceitar as flatulências que obviamente surgirão. Neste bloco, você encontrará os aminoácidos essenciais para que o corpo possa sintetizar as proteínas de que necessitamos. Durante o seu cozimento, libertam muitas purinas que são as responsáveis pelos gases, muitas vezes, pelas dores de cabeça. Podemos amenizar seus efeitos meteoros, bebendo muita água uma hora depois da refeição. As leguminosas devem sempre ser combinadas com legumes por causa do teor de azoto que possuem, podendo, portanto, provocar a gota e o reumatismo. A prova maior disso são os aborígenes da Índia que se alimentavam exclusivamente de leguminosas por falta de outros legumes e lá foi constatado um elevado índice dessas duas doenças.

1. FEIJÃO PRETO
2. FEIJÃO VERMELHO
3. FEIJÃO FRADINHO
4. FEIJÃO BRANCO
5. FEIJÃO DE CORDA
6. FEIJÃO VERDE
7. FEIJÃO AZUKI
8. FEIJÃO MONG
9. FEIJÃO DE SOJA
10. FAVAS
11. ERVILHAS VERDES
12. ERVILHAS SECAS
13. ERVILHAS DE QUEBRAR
14. LENTILHA AMARELA
15. LENTILHA LARANJA
16. LENTILHA PRETA
17. LENTILHA CASTANHA GRANDE
18. LENTILHA CASTANHA PEQUENA
19. VAGEM
20. Grão-de-bico
21. AMENDOIM
22. TREMOÇOS

**- LEGUMES - S.M. define geralmente os vegetais que se encontram acima do solo.**

- Neste bloco, vamos buscar as vitaminas em grandes proporções, como é o caso das abóboras riquíssimas em vitamina C. Os sais minerais geralmente encontrados nos legumes mais esbranquiçados como os chuchus, pepinos, etc. Encontramos cálcio em abundância nos brócolos, couve-flor e muito mais. Quando bem preparados, têm fácil digestão e fazem parte da maioria das sopas. Atenção para não jogar a água da cozedura fora, como

fazem as donas-de-casa, pois os nutrientes vão juntos para o balde do lixo. Sempre que cozê-los, faça-o em pouca água e o excedente use para fazer o arroz, as sopas, os pães e tudo o mais que quiser. Só não cometa a loucura de jogá-la no lavatório. Como existem muitos, a rotatividade vai-lhe permitir comer com bastante variedade durante muitos dias, sem repetição, desde que no mercado onde você costuma ir tenha em grandes variedades. Foram citados os mais conhecidos mas, isso não impede que você descubra outros e os acrescente na sua lista. No momento, eu só consegui catalogar estes. Geralmente, têm um tempo de cozedura muito curto indo no máximo a dez minutos. Evite cozê-los até desmancharem e sempre que puder não retire a casca, pois ela ajuda a conservar os nutrientes durante a fervura. Podem ser comidos a qualquer hora, sendo muito proveitoso fazer caldos para tomar pela manhã. Não podem deixar de ser comidos por todos aqueles que costumam comer sempre alimentos beneficiados, pois neles vamos buscar os sais para facilitar a digestão dos mesmos. Veja abaixo a lista e o uso que podemos fazer com cada um deles.

1. ABÓBORA: cozida, em sopas e feita como puré.
2. ABÓBORA BOLINA: só conheço seu uso em doces, mas pode ser comida cozida. Seu aspecto branco tira um pouco a atracção do seu sabor. Experimente fazê-la também nas sopas.
3. ABÓBORA CHILA: geralmente para doces, mas também podemos comê-la da mesma forma das outras.
4. ABÓBORA CABAÇA: cozida em sopas.
5. ABÓBORA ROKAIDO: muito boa para cremes, pois tem uma boa consistência.
6. ABÓBORA DE LEITE; é óptima com feijão, na sopa e com arroz.
7. ABÓBORA CABOCLO: idem.
8. ABOBORINHA OU COURGETES: suflês, cozida e sopas.
9. BERINGELA: suflês, frita, em pizzas e cozida.
10. CHUCHU: em sopas, suflês e cozido.
11. QUIABO (deu origem ao carurú, comida típica da Bahia): em sopas, com feijão.
12. MAXIXE: com feijão, em sopas e cozido.
13. GILÓ: cozido, possui um amargo muito intenso, o que dificulta o seu uso.
15. TOMATE: como tempero para todas as comidas e molho para piza.
16. PIMENTÃO: também tempera várias comidas, assado, recheado, cozido e cru em saladas.
17. PEPINOS: geralmente em saladas, não devemos retirar a casca e sim o seu leite que o torna indigesto.
18. ESPARGOS: em creme são uma maravilha, em pizzas e cozidos.
19. COGUMELOS (FUNGO): em pizzas, tortas, fritos e cru em saladas.
20. COUVE-FLOR: suflês, empadão, fica muito boa cozida ao vapor, no molho de azeite, alho, orégãos e shoyo.
21. BRÓCOLOS: igual a couve-flor.
22. ALCACHOFRA: no molho de tomate. É óptima para o fígado.
23. ALCAPARRAS: geralmente só encontramos em conservas e usamos em saladas.

## - FOLHAS

Pelo teor de clorofila que apresentam, são imprescindíveis na nossa alimentação. Podemos comê-las cruas e cozidas. Algumas não devem ser cozidas, como é o caso do alface, agrião e outros. São muito ricas em sais minerais, especialmente em ferro, cálcio e tudo o mais que necessitamos para uma boa constituição. Devemos comê-las todos os dias com rotatividade.

O uso e a forma de fazer apresentado abaixo não deve surpreender nem muito menos limitar o adepto dessas folhas saborosas. Dê asas à sua imaginação e criação.

1. ALFACE: sempre cru em saladas, sumos, sanduíches e sopas depois de sair do fogo.
2. AGRIÃO: cru em saladas, sanduíches e em sopas depois de tirar do fogo, saladas, sumos e xarope para saúde das vias respiratórias
3. ESPINAFRE: cozido em sopas, espargados, pizzas e arroz.

4. COUVE BRANCA: cozida ou crua em saladas, suflês, com legumes, evitar com leguminosas, pois já produz muitos gases. Devemos cozê-la a um tempo máximo de 10 minutos para evitar a produção de enxofre que aumenta as fermentações.
5. COUVE BRUXELAS: cozida, em sopas e com legumes.
6. COUVE PENCA: cozida com batatas e cenoura.
7. COUVE ROXA: cozida ou crua em saladas.
8. COUVE CORAÇÃO: cozida com legumes, em sopas.
9. COUVE MANTEIGA: esta couve é uma trepadeira e suas folhas podem ser comidas cozidas ou cruas.
10. COUVE CHINESA OU ACELGA: crua, cozida em saladas, sumos, sopas e as tirinhas com esparguete.
11. COUVE SABÓIA: cozida em sopas, com legumes.
12. NABIÇAS: cozida em espargados e sopas.
13. GRELOS ÁCIDOS: cozidos em espargados.
14. GRELOS DE COUVE NABIÇA: idem ao anterior.
15. CHICÓRIA: crua em saladas.
16. SALSA: é um ótimo tempero para qualquer prato, de preferência devemos acrescentá-la depois de apagar o fogo, em sumos é um ótimo tônico para o cérebro.
17. SALSINHA : é igual à anterior.
18. SALSÃO OU AIPO: bom para desintoxicação do sangue em forma de sumos, também tempera muitos pratos.
19. ENDÍVIA: cozida, em sopas ou crua em saladas.
20. CEBOLA DE PALHA: tempero para qualquer prato, também é usada crua em saladas. Não devemos misturá-la com alho, são incompatíveis.
21. NIRÁ OU ALHO EM PALHA : tempero.
22. RÚCOLA: crua em saladas ou em sopas depois de apagar o fogo.
23. JOÃO GOMES: geralmente nasce no mato próximo às casas ou à beira das calçadas. Tem um sabor perfeito quando comido em saladas cruas ou cozidos em sopa e em ensopados.
24. VINAGREIRA: em saladas de folhas verdes cruas.
25. FOLHAS DE MANDIOCA: as duas anteriores e esta formam uma combinação perfeita. É um prato típico de algumas localidades do estado do Maranhão (Nordeste do Brasil).
26. FOLHAS DE PARREIRA: muito usada na cozinha árabe. Até hoje só comi cozidas.

#### **- GERMINADOS OU REBENTOS**

Constituem a melhor forma de consumir as leguminosas. Tornam o seu paladar mais gostoso e diminuem a produção de gases. Conseguimos obter os germinados muito facilmente e em três dias temos-los prontos para prepararmos deliciosos pratos. Só podemos produzir os germinados a partir dos grãos integrais, pois os grãos beneficiados já não têm o germe e é impossível nascer uma vida deles. Coloque numa vasilha de barro, vidro ou plástico uma pequena quantidade de grão, de acordo com a sua necessidade. Lembre-se que eles aumentam o dobro. Cubra-os com água e proteja da luz, colocando dentro do armário por doze horas para hidratar bem. Depois, retire a água e durante dois dias pela manhã lave-os muito bem para facilitar a perda da casca, o que ocasionará o nascimento do rebento com muito mais facilidade além de mantê-lo hidratado. Depois de lavá-los, passe-os pelo escurridor para retirar a água e ponha-os em lugar fresco com luz indirecta para evitar a sua desidratação. Depois de terem nascido, guarde-os no frigorífico para conservá-los vivos até o seu consumo. Podemos comê-los em saladas usando só a parte exposta da planta. O grão que ficou aberto e geralmente sem casca pode ser consumido cozido em pouco tempo. Veja os exemplos abaixo e se delicie com todos eles. Não é necessário comer muito, pois você estará comendo energia pura.

1. TRIGO: Bom para ser comido pela manhã pelo seu teor de fibra. Pode ser consumido em saladas cruas ou cozido em pouca água durante o tempo necessário para obter uma consistência ideal para a sua mastigação, mas lembre-se que quanto menos tempo ficar no fogo mais energia viva ele conservará. É bom consumir pelo menos duas colheres pela manhã, em jejum, no seu estado natural. Neles todos, você encontrará muita glicose e sais minerais para ter um dia rico em actividades sem se cansar. O trigo é considerado o cereal mais nobre que

existe. Prova-se pelo seu uso alargado em todas as comunidades do mundo inteiro.

2. **SOJA:** é o mais conhecido e se encontra à venda nos supermercados. É uma leguminosa, portanto muito proteica. Seu uso deve ser moderado, pois uma pequena quantidade é o suficiente para abastecer a carência de proteína que precisamos. Quando cozer em água, deixe ficar apenas quatro minutos, escorra e tempere com azeite e shoyo, se não tiver posto sal durante o cozimento. Podemos também comer os rebentos crus, em saladas de folhas ou ainda fritos durante um minuto. Coloque óleo na frigideira e um pouco de sal, deixe aquecer, molhe a mão em água e salpique a panela tapando logo em seguida. O óleo vai fazer as moléculas de oxigénio explodirem e se a panela estiver aberta vai salpicar o fogão todo. Agora destape a panela e acrescente os rebentos, temperando a gosto. Logo em seguida, ao completar um minuto, apague o fogo. Sirva com arroz e legumes. Os rebentos já são mais compatíveis com os cereais, porque já perderam a casca e muitas vezes também o grão. Portanto, as purinas que incompatibilizam o seu uso com cereais sai completamente, tornando o alimento mais leve.
3. **LENTILHA:** Come-se com o grão, tendo as opções de comê-las com ou sem casca. Vai depender do tempo que se tem para retirar a sua película. Podemos fritá-los durante vinte minutos ou cozê-las em panelas com fundo térmico em dez minutos e sem água. Podem ser acompanhadas com legumes, cuscuz, folhas, ou até mesmo arroz, pelo que já foi dito acima.
4. **Grão-de-bico:** Também se consome com o grão. Pode ser feito da mesma forma que as lentilhas, deixando ficar alguns minutos a mais. Há quem diga que o seu uso deve ficar limitado a pouquíssimas vezes durante o mês.
5. **ERVILHA:** feito a partir de ervilhas frescas ou secas integrais. Cozinham muito rápido e são deliciosas. Com algas e nabos formam um excelente prato.
6. **SEMENTES DE GIRASSOL:** Estas dão um certo trabalho para retirar a casca, por outro lado compensa pelo gosto que oferece. Devem ser comidas sempre cruas em saladas ou sozinhas em jejum. Funcionam como uma injeção na veia de energia pura.
7. **AVEIA:** Outro cereal. Os rebentos de cereais devem crescer só até ao ponto de não se constituir a palha verde que determina a planta já noutra fase. Estes também são consumidos cozidos ou no vapor.
8. **CEVADA:** Respeita o mesmo critério da aveia e pode crescer muito mais para se fazer chá. Procure uma cevada com casca e deixe crescer bastante. Coloque um pouco em água e ponha para ferver. Tome pela manhã com biscoitos. Constitui um excelente alimento para o cérebro.
9. **FEIJÃO:** de todos os feijões que conheço, tive como melhor experiência o feijão azuki e o mong. São feijões pequenos e muito especiais. Largam a casca com muita facilidade e dão ótimos rebentos. Cozinha-se por pouco tempo e têm gostos diferentes, sendo o azuki um pouco adocicado e o mong um pouco amargo. Das leguminosas, são os mais equilibrados e mais energéticos.

## - FRUTAS SECAS

As frutas secas concentram seus sabores quando perdem a água. É uma forma muito saudável de as conservar, pois geralmente é feito ao sol que aquecendo-as faz com que liberte a água concentrando seus nutrientes, como as frutoses, vitaminas e sais minerais. Podem ser usadas como sobremesas sem inconvenientes pois possuem muita fibra e são muito pequenas o que não irá provocar enchimento como um pudim, por exemplo. Além disso, o "açúcar" que oferecem é muito bem dirigido e ainda ajudam com seus sais e vitaminas na absorção de outros nutrientes dos legumes ingeridos. Tenha sempre em casa acondicionadas em vidros e coma bastante pela manhã, o que ajudará bastante na eliminação dos resíduos fecais, especialmente para aqueles que sofrem de prisão de ventre.

1. **FIGOS:** usados em bolos e como sobremesa.
2. **TÂMARAS:** em sobremesa, rica em vitamina A e cálcio.
3. **AMEIXA PRETA:** em sobremesa, boa para a digestão e boa para prisão de ventre, quando colocadas em água durante a noite. Pela manhã, deve-se comer duas ou três em jejum e beber também a água.

4. UVAS PASSAS: estas contêm caroços. Usa-se em bolos, doces, pães, como sobremesa, rica em fósforo e potássio.
5. CORINTOS: estas uvas não têm caroços e são pequenas e pretas, usa-se em bolos, pães, doces e sobremesa.
6. BANANA SECA: em bolos, sobremesa, doces, pães, rica em vitamina A e carboidratos.
7. CAJÚ EM PASSA: em sobremesa, doces, bolos, muito rico em ferro.
8. DAMASCO: em bolos, pães, doces, sobremesa, rico em cálcio, fósforo e potássio.
9. SULTANAS: são uvas pequenas e amarelas, não têm caroços, usa-se em pães, bolos e sobremesa.

#### - RAÍZES – Encontram-se abaixo da terra

Existem dois tipos de raízes, umas meias fibrosas e outras feculentas. As fibrosas comem-se muito bem com os demais vegetais e as feculentas já requerem uma atenção em relação às combinações. As feculentas são muito pesadas e contêm muito amido, o que as torna incompatíveis com os cereais. É comum as pessoas misturarem batata com arroz branco. Isso provoca um acúmulo muito grande de amido que irá, com certeza, dificultar a digestão e produzir excesso de adiposidade na barriga, em primeiro lugar. Pelo facto de estarem abaixo da terra, conseguem reter mais sais minerais do que qualquer outro alimento. Os mais fibrosos combinam muito bem com leguminosas, cereais, protídeos e até mesmo com algumas frutas.

1. CENOURA: crua, cozida, sumos, patês, cremes, assada, frita, farofas, empadões, doces, pizzas, pastelões, feijoadas, croquetes, bolinhos com glúten assados no forno, saladas de folhas verdes, tortas, com arroz. É muito conhecida pela vitamina C que contém. É uma raiz fibrosa.
2. NABO: cru, cozido, saladas, sumos, em feijoada, caldos para desintoxicar. Absorve muito bem as toxinas, portanto depura muito bem o sangue. Contém bastante cálcio. É uma raiz fibrosa.
3. BARDANA: cozida, frita, com arroz, em feijoada, tortas, empadão. Contém muito ferro. É uma raiz muito fibrosa.
4. RABANETE: cru, em saladas sumos cozido. Também limpa bastante o sangue quando ingerido cru. É muito conhecido pela quantidade de potássio que oferece. É uma raiz fibrosa.
5. BATATA INGLESA: cozida, em sopas, massas, papas, cremes, puré, frita, assada, com legumes. É muito rica em fósforo. É uma raiz feculenta.
6. BATATA BARÕA: em tortas, assada, cozida, com legumes. É uma raiz feculenta.
7. MACACHEIRA: em bolos, farinhas, tortas, com legumes. Contém muita fibra apesar de ser um feculento.
8. INHAME: torta, bolos, empadão, assado, cozido, frito. É uma raiz pouco fibrosa.
9. CARÁ: podemos fazer os mesmos pratos citados acima com o inhame. a diferença consiste na textura, sendo o inhame mais fibroso.
10. MANDIOCA: nunca se come crua ou cozida. O seu consumo só é feito quando transformada em farinha. Nem mesmo os animais podem comê-la. pois tem uma acção altamente embriagante. Também possui muita fibra. Com a farinha podemos fazer muitos pratos. Aliás, com a transformação da mandioca, obtém-se a farinha e a goma. Com a farinha fazemos pirão com caldo de legumes e com sumo de murici.
11. BETERRABA. crua, em saladas, em sucos, cozida, em forma de açúcar, pastas para barrar pães e outros.
12. MANDIOQUINHA. em cremes, sopas, puré, empadão, etc.

#### - FRUTAS

Mamão ou papaia

Ameixa branca

Ameixa vermelha

Ameixa preta

Tamarindo

Amora  
Cajú vermelho  
Goiaba vermelha  
Coco  
Figo  
Marroquinas  
Ancoras  
Maça reimeta  
Maça esmolte  
Maça golden  
Maça glostem  
Maça starking  
Maça romebeauty  
Romã  
Diospiro  
Maça sipriega  
Maça parda  
Maça bravo de esmorfo  
Maça granny smith  
Pêros  
Limão galego  
Limão sidrão  
Caqui  
Murici  
Pitanga  
Alperce  
Graviola  
Cajá  
Pêra crassane  
Pêra nashi  
Pêra reineta  
Pêra d'agua  
Pêra ardi  
Pêra rocha  
Pêra francesa  
Abacate verde  
Abacate roxo  
Sapota  
Groselha  
Pulçar  
Fruta-pão  
Guabiraba



Goiaba branca  
Jaboticaba  
Jambo  
Kumkuants  
Anonas  
Curuba  
Granadilha  
Kiwano  
Jaca  
Abiu  
Abriçó  
Acerola  
Tânjaras  
Toranja  
Tangerina  
Ata ou pinha  
Sapoti  
Cupuaçú

#### **- LACTICÍNIOS**

##### QUEIJOS:

Fresco  
Qualho  
Camembert  
Gorgonzola  
Gruyére  
Mozzarella  
Parmesão  
Requeijão  
Roquefort  
Flamengo  
Branco picante  
Saloio  
Beirão  
Amanteigado  
Rabaçal curado  
Barra  
Rico  
Limiano  
Coroa dola  
Gouda vermelho  
Lou palo

Manchego semi-curado  
Ruidero curado  
Mansel bab com presunto  
Cheddar irlandês  
Raclete  
Ilha cheddar phoenicia  
Madrigal  
Briê ramazzotti  
Briê marchellatti  
Chamois d'or  
Rambol com nozes phoenicia  
Fresco com ervas finas  
Frutogal com salmão fumado  
Predon com alho e ervas finas  
Camembert briê  
Roquefort papillon  
Blue barra  
La bella  
gruyere suisse  
Emmental Austria  
Emmental suisse  
Emmental francês  
Requeijão da serra  
Ilha cheddar  
Quinta dos ingleses  
Paiva  
Serra d'água  
Castelinhos  
Castelões  
Alavão  
Armental  
De ovelha  
Serpa

- **MANTEIGAS E OU PASTAS PARA BARRAR**

De leite de vaca  
De amêndoa  
De sesámo ou gergelim  
De amendoim  
De cacau

- **ADOÇANTES**

Mel de abelha  
Mel de eucalipto  
Rosmaninho  
Queiró  
Açúcar branco  
Açúcar amarelo  
Açúcar mascavado  
Açúcar de beterraba  
Açúcar demerara  
Mel de cajú  
Mel de cana  
Rapadura  
Alfininho  
Frutose  
Sacarina  
Aspartame  
Geleia de milho  
Geleia de arroz  
Geleia de cevada  
Geleia de cenoura  
Sálvia

- **ÓLEOS**

Gergelim  
Milho  
Girassol  
Algodão  
Oliva  
Côco  
Palma ou dendê  
Amendoim  
Soja  
Amêndoa  
Canola

- **PÃES:**

Integral simples  
Integral com côco  
Integral com alho  
Integral com cebola

Integral com mel de abelha  
Integral com arroz integral  
Integral com soja  
Integral com frutas secas  
Integral com sementes oleaginosas  
Francês  
Alemão  
Italiano  
Sírio  
Árabe  
Centeio  
Mistura de trigo e centeio  
Aveia  
Ázimo

**- LEITES:**

De vaca  
De cabra  
De jumenta  
Magro  
Meio gordo  
Gordo  
De côco  
De soja  
De arroz  
De aveia  
De amêndoa  
Natas  
Iogurtes  
Ricota  
Qualhada

**- FLOCOS:**

De aveia  
De trigo  
De centeio  
De arroz  
De cevada  
De feijão azuki  
Gérmen de trigo

Fibra de trigo  
De batata  
Muesli  
Granola

**- OUTROS:**

Biscoitos doces  
Biscoitos salgados  
Pudim  
Batatas fritas  
Bolos  
Refrigerantes  
Colas  
Limonadas  
Laranjadas  
Guaraná  
Ice tea  
Marmeladas  
Compotas  
Rebuçados  
Chicletes  
Croquetes  
Panados  
Farturas  
Tortas  
Ketchup  
Mostarda  
Maionese  
Molho branco  
Molho tártaro  
Pipocas  
Croissant  
Gelados  
Sorvetes  
Cremes  
Tartes  
Empadão  
Sanduíche  
Mousse  
Chantilly  
Frutas cristalizadas  
Enlatados

Carnes  
Peixes  
Pickles  
Pizzas  
Panquecas  
Massas  
Ravioli  
Canelones  
Espaguetes  
Lasanha  
Maizena  
Fécula de batata  
Purés  
Bolachas  
Ovos  
Defumados  
Crustáceos  
Folhados  
Petiscos  
Sobremesa  
Brigadeiros

**- TEMPEROS**

**- AROMATIZANTES:**

Orégãos  
Tomilho  
Cravo  
Erva-doce  
Anis  
Anis estrelado  
Funcho  
Estragão  
Manjerona  
Canela  
Salsinha  
Salsa  
Salsão ou aipo  
Coentro  
Louro  
Hortelã

Cardamomo  
Açafétida  
Alecrim

**- ESTIMULANTES:**

Cominho  
Cravo  
Gengibre  
Alho  
Cebola  
Pimentas  
Piripiri  
Noz-moscada  
Sementes de mostardas  
Páprika  
Shoyo  
Tomate  
Pimento  
Abrotano  
Alfavaca

**CORANTES:**

Os corantes são utilizados para colorir os alimentos. De modo geral, não mudam o gosto da comida, sendo que o colorau é o mais utilizado no Brasil e em Portugal. Em Barcelona, existe uma mistura de cor amarelo que serve para tingir um prato típico chamado paella.

A necessidade de utilizar os corantes nasceu de uma burrice enraizada pelos produtores de cereais que, ao desvitalizarem os alimentos, retirando a sua pele e, portanto, a sua cor original, fizeram com que eles tornassem os chamados alimentos branqueados. A muitas das cozinheiras desagrada o aspecto branco do arroz e por isso acrescentam os corantes, na infeliz ilusão de estarem a enriquecer o alimento.

**COLORAU DE URUNCUM:** obtido de uma planta bonita com folhas largas e de um fruto, semelhante a um maxixe do Brasil. Em Portugal parece-se com uma castanha, pois a casca desse fruto tem picos e dentro dela existe umas sementes de cor vermelha intensa que os índios utilizam para as suas maquilhagens. Na época em que eu pintava quadros, fiz uma tinta com essas sementes misturadas com álcool e o resultado foi interessante. Na comida apenas tinge de vermelho e não deita paladar.

**COLORAU DE PIMENTO DOCE:** extraído do pimento doce, depois de desidratado é moído. Esse colore a comida e dá aquele gosto típico do pimento.

**CURRY:** uma mistura de especiarias muito utilizado na Índia. Geralmente é picante e, para além de colorir a comida de amarelo, às vezes é demasiado picante. Serve para temperar qualquer alimento e normalmente faz-se largo uso em pratos com bicho morto.

**AÇAFRÃO AMARELO:** é uma raiz e por isso chamam-lhe açafrão falso. Tinge a comida de amarelo e se pusermos muito, também muda o paladar. Em excesso fica intragável.

**AÇAFRÃO VERMELHO:** obtido a partir dos estames de uma flor vermelha encontrada somente na Europa. Isso justifica a sua raridade e seu elevado preço.

**AÇAFROA:** parece-se com o açafão sendo que a cor é mais alaranjada. Tem gosto semelhante e por isso recebeu o feminino do nome do açafão.

**CURCUMA:** Há quem diga que é o mesmo que o açafão. Não é e os gostos são diferentes. Existe mais nos países do oriente e para além de colorir de amarelo também dá gosto.

## TIPOS DE SAL

O sal funciona como um up grade do paladar. É talvez o tempero mais utilizado em todo o mundo mas, por outro lado é o mais prejudicial à saúde humana. Retirá-lo da alimentação é um problema e os que o fazem geralmente é porque o seu consumo diário é além da suposta cota de que necessitamos. Em verdade, não é necessário consumi-lo, pois as cotas diárias são supridas pelos alimentos de modo geral. O sal produz muitas doenças, especialmente no sistema cardiovascular, músculos e articulações. Os rins sofrem bastante com o consumo exagerado de sal. Ideal seria não sentir o seu paladar, embora sabendo que pusemos na comida. Uma forma boa de não ingerir demasiado sal é evitar provar os cozinhados, pois caso contrário a língua sempre irá pedir um pouco mais. Uma dieta sem sal produz muita flexibilidade e os órgãos descansam, podendo filtrar com facilidade os líquidos ingeridos.

### Sal grosso

Tem esse nome por ser com partículas grandes, porém já foi refinado. Costuma-se utilizar para acompanhar as carnes assadas ou os famosos churrascos. Está destituído dos demais sais minerais, tendo assim como única função salgar o alimento.

### Sal refinado

Um produto extraído do mar e tratado nos laboratórios onde é branqueado e destituído dos sais essenciais à saúde. É péssimo para a digestão, pois está desequilibrado. Sua única função é salgar os alimentos.

### Sal refinado e iodado

Este foi produzido nas refinarias, para ser vendido nas regiões onde o mar não existe. Todavia, não se cumpre as regras quando o dinheiro fala mais alto e hoje é normal ver pescadores levando sal iodado para o mar, sem falar das populações das costas que consomem diariamente. São as praias que carecem de iodo e para elas também não seria necessário refinar o sal, retirar inclusive o iodo para depois acrescentar sinteticamente. Veja no índice o tópico dedicado a criatividade dos senhores doutores engenheiros da alimentação, com o título "o que não se faz por dinheiro"!

### Sal integral

Este é o único que ainda toleramos como alimento, pois, mesmo constituindo excesso, serve como fonte de outros sais, já que não foi processado quimicamente. Antes de comprar, verifique se realmente é integral, pois muita gente confunde sal grosso com sal marinho puro. O mais seguro é comprá-lo ainda por triturar e em sua casa basta utilizar uma varinha mágica para torná-lo em pó. É importantíssimo reduzir ao máximo o consumo de sal para prevenir as doenças de natureza cardiovasculares. Qualquer quantidade é prejudicial, pois a natureza dotou os alimentos com as doses certas de sais minerais para o nosso organismo.

### Shoyo – molho de soja

Muito utilizado na culinária japonesa e chinesa. É um produto fermentado, conseguido a partir de soja, feijão e sal integral. Há muitos tipos e o mais aconselhável é o que possui a fórmula mais simples, sendo apenas soja, sal e água, sem conservantes e sem corantes. Antes de comprar, leia o rótulo, pois há muitos tipos que trazem uma quantidade enorme de produtos, inclusive açúcar caramelizado, utilizado para dar uma consistência mais espessa. O shoyo é fino como se fosse água. Tempera muito bem as comidas e é preferível ao sal, pois com a presença da soja fermentada, termina por constituir um alimento saudável.

### Missô



Uma pasta de soja fermentada muito utilizada na cozinha macrobiótica. Também há vários tipos e muitos são misturados com feijão. Uns mais salgados, outros menos e a cor varia muito de marca para marca. É um bom alimento, mas deve-se comer pouco devido ao sal e por ser demasiado proteico.

#### - COMPLEMENTOS ALIMENTARES:

Os complementos alimentares são para os astronautas que, estando no espaço, não podem recorrer ao alimento em sua forma natural, nem tampouco fazer uma alimentação mais adequada à sua realidade. As pessoas que comem complementos alimentares, fazem-no porque não têm uma alimentação saudável e sentem-se inseguros. Para além de gastarem bastante com eles, ainda passam pela ilusão de não absorverem esses alimentos pois, como a maioria são sintetizados quimicamente, tornam-se corpos estranhos para o organismo e, por isso não são absorvidos. Melhor e mais barato é aprender a comer equilibradamente. Assim, a sua saúde será mais compatível com a sua realidade. Também existe os que mesmo comendo uma alimentação equilibrada e rica de nutrientes, ainda se empanturram de complementos alimentares como se fosse uma auto-competição orgânica. Há que lembrar que existe um grande interesse das empresas fabricantes desses produtos que, pensando no seu dinheiro, fabricam alimentos dessa natureza e para vendê-los elaboram mil e uma publicidades que incitam o cérebro a querer consumir. Não gaste dinheiro em vão. Esses complementos, em sua maioria, não servirão para alimentar-te.

Ginseng

Levedura de cerveja

Lecitina de soja

Gérmen de trigo

Pólen

Geleia real

Mel de abelha

Guaraná em pó

Fibras

Frutos secos

Vitaminas : A, COMPLEXO B, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B12, B13, B15, B17, BIOTINA, ÁCIDO FÓLICO, INOSITOL, PABA, C, D, E, F, K e P.

## CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

Essa classificação permite-nos avaliar o teor de propriedades que a comida contida no prato pode-nos proporcionar. Pelo que foi exposto no capítulo anterior, podemos ver claramente que a quantidade de coisas que temos para comer é simplesmente fantástica, restando agora saber escolher, ser selectivo e rotativo para não repetir tão cedo cada prato. Você tem opções de sobra para dar uma reviravolta na sua alimentação, porém, não esqueça que toda a mudança requer adaptação e persistência. Tenha certeza que você irá deleitar-se com a quantidade de sensações produzidas por cada um desses alimentos. Alguns foram citados só para título de existência, mesmo sem fazerem parte do sistema alimentar que propomos aqui. A primeira classificação dar-nos o reino das espécies e portanto, mostra-nos uma ascendência que vai do reino mineral ao reino animal. Observa-se contudo que, quanto mais próximos estiverem os reinos anteriores do nosso reino, menos devemos comer as espécies de alimentos que neles se encontram, sendo que nesse caso o mais próximo do reino hominal é o animal. Os malefícios provocados pela ingestão de alimentos animais, sejam carnes, leites a ovos, são demasiados e tem vindo a consumir pouco a pouco a saúde do homem. Parece que por estarem mais próximos da escala de evolução dos seres humanos, ocasionam uma espécie de retorno kármico, por impedirmos que o animal tenha a liberdade de evoluir no seu tempo de vida

natural. A esse nível, também poderíamos e deveríamos fazê-lo, em relação aos vegetais, embora saibamos que em termos de evolução, eles estejam a milhões de anos de distância da nossa, daí o facto de ser já uma alimentação mais saudável. Pense agora na distância do reino mineral, que é muito mais inferior ainda. Esse proporciona-nos óptimos nutrientes, como é o caso dos sais minerais, essenciais para a nossa saúde. Retornando ao reino dos vegetais, podemos encontrar nele um sistema perfeito organizado para nos proporcionar saúde e muito prazer. Nas frutas encontramos tudo aquilo que precisamos e não temos dificuldades para consegui-las, prepará-las e ingeri-las. Alimentando-nos dessa espécie do reino dos vegetais, estamos contribuindo para a perpetuação da flora. Quando comemos uma fruta, basta jogarmos os seus caroços na terra para nascer uma nova planta. Estamos livres de qualquer envolvimento com ação de morte para nos alimentarmos. Em contrapartida, a natureza não nos cobra nada em troca, pois aquilo que estamos comendo foi produzido e oferecido por ela para o nosso sustento e animação. Vale salientar que o sistema frugivorista encontra-se no final do gráfico dos sistemas alimentares e, portanto, é necessário uma progressão nos sistemas para chegar até ele sem violentar o corpo. É muito comum ouvirmos da maioria das pessoas as palavras de que viveriam facilmente alimentando-se só com frutas. Isso prova, já de início, uma predisposição natural para esse nobre e benéfico sistema.

O homem continua e continuará a fundamentar a teoria de que precisa alimentar-se com alimentos de origem animal. Nós não nos esqueçamos, e para isto é necessário não só abrir os olhos, mas principalmente a consciência, do grande interesse económico-sócio-cultural que existe por detrás da grande cortina da ilusão. Económico, porque os grandes empresários das indústrias de carnes necessitam ganhar mais dinheiro e farão tudo para defender os seus investimentos. Recordemos o "incidente" das vacas loucas que desgraçou a vida de muitas pessoas e continuará fazendo-o, até que o homem ganhe a consciência da sua real natureza. Social, porque as mesas das grandes famílias estão repletas de carnes e não comê-las significa estar fora do contexto. É terrível a exigência que nos fazem quando deixamos de comer carnes. As pessoas sentem-se agredidas e nos agridem. Os restaurantes não sabem receber um vegetariano e os metres mandam-nos ir embora quando têm as cozinhas abarrotadas de legumes. Simplesmente, eles não conseguem sair e pensar fora da egrégora para perceberem outra visão da forma de se alimentar. Devido à herança cultural inconsciente dos nossos antepassados, que desconheciam a verdade sobre a mecânica digestiva do homem, bem como a problemática decorrente do consumo dos produtos animais na saúde humana. É de lamentar que devido a um progresso tão defendido pelo homem moderno, ainda tenhamos que admitir esta farsa perversa e intencional de provar nos laboratórios científicos que o homem necessita, organicamente, comer dejetos de animais mortos. Porque não dizer simplesmente que gosta de comer, mesmo sabendo que não necessita? Porque não reconhecer, tal com o fazemos com o consumo de bebidas alcoólicas que embora tendo certeza dos malefícios, administramos em nossas vidas pela liberdade que possuímos? Na realidade há por trás muita perversão da parte dos que estudam, pois mesmo sabendo que é perfeitamente saudável uma alimentação sem carnes, preferem discordar para seguir a favor dos interesses já citados e da dependência orgânica que já foi criada pela cultura. Vamos acordar e desta vez pela nossa própria consciência e vivência prática. Basta que passemos alguns meses sem consumir animais mortos e veremos que, organicamente, estaremos equilibrados e ainda com muito mais energia para realizar a nossa vida.

## **REINO MINERAL**

O nível de vida neste reino é bastante distante da realidade hominal. Se fôssemos numerar a quantidade de anos que nos separam, diríamos que eles se encontram estacionados na escala de evolução. Na realidade, é isto mesmo que se passa, ao vermos uma substância orgânica qualquer do reino mineral, dizemos que não tem vida. Ao olharmos o seu processo

aparentemente parado, não podemos ter outra conclusão. Sabemos que esta ilusão só se dá aos olhos nus, pois quando eles se encontram munidos de equipamentos apropriados, a realidade passa a ser outra bem diferente. Quando olhamos os grãos de açúcar pela óptica de um microscópio, não os veremos parados. Com isto concluímos que falta-nos mais capacidade para perceber este reino e assim diminuir-mos a distância que nos separa.

## RELAÇÃO DE ALGUNS ALIMENTOS DE ORIGEM MINERAL

1. Sal
2. Açúcar
3. Ferro
4. Magnésio
5. Cobre
6. Potássio
7. Iodo
8. Cobalto
9. Manganés
10. Prata
11. Ouro
12. Enxofre
13. Água
14. Silica
15. Alumínio

## REINO VEGETAL

O reino vegetal já tem uma aproximação maior do reino hominal, embora ainda se encontre a milhões de anos de distância de nós. Esta distância só diminui quando pensamos nos minerais, que estão ainda mais longe. Apesar de já olharmos com outros olhos e sentirmos que, de facto, nos vegetais há vida, a nossa convivência com eles é bem desregrada. Actualmente, a desflorestação é terrível e centenas de árvores seculares são derrubadas sem piedade e sem o menor critério. Mesmo que a seiva da planta se tornasse sangue, o homem não diminuiria a desflorestação, pois com os animais acontece o mesmo mal. É deste reino que trataremos de estudar mais neste livro e dos alimentos que precisamos comer para alimentar o nosso corpo. Só pensando em separado no reino vegetal, é que poderemos alimentar o homem, sem que para isto tenhamos que recorrer ao reino mineral e animal. O homem não vive comendo exclusivamente carnes, tão pouco comendo só minerais, porém, poderá alimentar-se convenientemente com segurança e equilíbrio só com o reino vegetal. Isto é mais uma prova de que, organicamente, ele está preparado para conviver e alimentar-se com estas espécies, aparentemente menos desenvolvidas. A vida dos vegetais destinados a serem comidos pelo homem é muito curta e geralmente vivem, em média, três meses. Muitos dos vegetais dos quais retiramos a nossa comida, podem viver toda a sua vida sem problemas, pois a parte utilizada não interfere no seu processo de vida. Refiro-me às árvores frutíferas, que não necessitam matar para nos alimentarmos. Acontece igual com muitos vegetais que também não necessitam matar. Vejamos apenas o caso da alface, que é o vegetal mais comumente usado na alimentação, se lhe tirarmos somente as folhas, o seu caule crescerá bastante até entrar no processo de sementeira. A partir de então será de facto necessário abatê-lo para fazer uso das suas sementes e replantar um outro pé. Todo esse processo não chega a um ano de vida. Pense agora na vida de um boi que tem no mínimo 20 anos de vida. É absurda a comparação, mas é preciso fazê-la para analisarmos o quanto podemos evitar a matança de vidas que nasceram para completar um ciclo e que nós, por ignorância ou interesses económicos, desfasamos em segundos. No reino vegetal, temos a maior opção para nos alimentarmos visto, a grande diversidade que existe. Também é verdade em relação à fauna. O que se discute aqui são as evidências que existem e que provam a relação do homem com os vegetais na cadeia

alimentar. Em termos de escrituras sagradas (na bíblia católica) ou históricas, como queiramos chamar, encontra-se na gênese do mundo, a seguinte referência: que para os homens lhes é dado todas as árvores, folhas, flores e frutos e que isso lhes sirva de alimento. Quando pensamos na facilidade e dificuldade de obter alimentos, vemos que no reino animal é tremendamente difícil de se obter os alimentos, enquanto que no reino vegetal basta passar por baixo de uma árvore frutífera e apanhar uma fruta, que já se encontra preparada para um excelente consumo. Depois pensemos um pouco no tracto intestinal, na a destreza para procurar os alimentos e na preparação que cada um deles nos exige. O que eu estou querendo com todo este estudo, não é forçá-lo a aderir ao sistema vegetariano, mas simplesmente, atenuar uma possível discórdia entre nós. Quero apenas dizer-lhe que, embora as nossas diferenças alimentares existam, não estou pondo em causa a sua forma de se alimentar, nem tão pouco quero insultá-lo. Só desejo apenas mostrar-lhe outra visão, caso você ainda não tenha tido a oportunidade de pesquisar além do que lhe foi ensinado, desde sua infância, até hoje. Que fique bem claro que não pretendo convencê-lo de nada e nem você a mim. Apesar de qualquer possível discórdia, eu quero que você sinta o amor que poderá haver entre nós desencadeado pela visão e pelos sentimentos que uma boa alimentação pode dar-nos. Isto até poderá não vir do vegetarianismo, não importa. O mais importante é que ambos estejamos conscientes dos nossos processos evolutivos e da relação que temos que manter com as espécies que nos rodeiam. Até que ponto poderemos perceber isto. Com que olhos poderemos olhar as distâncias para frente quando agora, no presente, enchemos as nossas barrigas com cadaverina que entorpecem as nossas emoções e embotam a nossa compreensão para perceber o que está cá dentro de nós. O alimento físico extraído da natureza dos minerais, dos vegetais e dos animais é quem vai determinar a nossa qualidade de vida a nível da saúde e da doença. É também quem vai elaborar uma boa parte das nossas emoções e, sabendo disto, como poderemos realmente sentir empatia, amizade, amor pelas pessoas, se nem mesmo respeitamos a vida de um animal que se encontra indefeso em nossas mãos? Até mesmo o mais valente leão não significa nada para os rifles dos caçadores que matam apenas para colecção mais uma dentadura ou uma pata desse nobilíssimo animal. Não estou com sentimentalismo nem quero com isso sensibilizá-lo. Para mim, a compreensão tem que fundamentar a emoção e esta não deverá surgir aqui pela emoção em si. As emoções mudam com o tempo e quando isso acontece arriscamos voltar atrás e deixarmos o ideal um pouco de lado. Temos que, de facto, abrir os olhos e compreender para que, a partir de então, possamos sensibilizar-nos em vez de comer os bichos, tê-los no pasto, ou na selva, para compor o cenário natural e, com isto, extrairmos a beleza e o prazer que eles nos proporcionam. Contra interrogar será de facto apetecível e para isto convém saber se realmente existe uma vontade em saber outras verdades, ou se queremos apenas fortificar mais ainda a nossa ideia, que foi incutida por terceiros e que até hoje constitui um paradigma terrível, através do qual não podemos passar. Será que você está verdadeiramente satisfeito com a sua vida e com a atitude que mantém em relação à sua alimentação, bem como de onde a extrai? Penso que a vida nos predestina a comer um tipo de ração própria para o nosso consumo, assim como determinou a todas as outras criaturas viventes sobre a face da terra. Veja que todas elas mantiveram-se fiéis ao que lhes foi atribuído. Todavia, o homem insiste em comer alimentos que não lhe são próprios. Ingerir venenos, corantes diversos e ainda diz que é feliz. A indústria alimentar a cada dia faz mais loucuras e cria mais alimentos ultrajantes para o consumo humano. Há tantas provas concretas de que o homem pode viver a comer simplesmente frutas e eu pergunto-me porque se gerou tanta complicação? Não é difícil obter as respostas, pois tudo está por detrás do interesse económico, do vício condicionado pela nossa hierarquia familiar, pela violência gerada pelo erro alimentar e pela revolta da natureza. Se não mudarmos definitivamente a nossa alimentação, as doenças e as guerras estarão sempre presentes em nossos dias. Apesar de tanta loucura, eu

acredito na possibilidade da humanidade inteira vir a tornar-se vegetariana. Isso se dará não pelos esforços do homem, mas pela própria conjunção que estamos criando em prol da matança exacerbada da fauna. Quantas espécies animais já foram extintas em prol da sexualidade, outras quantas já foram exterminadas só pelo prazer da caça e quantas deixaram de existir para saciar a fome do homem, que não soube que um pé de alface lhe seria mais saudável e mais fácil de encontrar e comer. A cada dia, as pessoas requisitam ao governo mais hospitais, quando deveria ser ao contrário. Porquê gastar tanto dinheiro em prol das máquinas de diagnosticar, quando para resolver o problema da saúde humana bastaria apenas mudar o hábito alimentar? Sinceramente, em recuso-me a entender.

#### DO REINO VEGETAL PODEMOS EXTRAIR:

***E Deus disse: "Vede! Entrego-vos todas as ervas que produzem sementes e estão sobre toda a terra, e todas as árvores em que há frutos que dão semente: tudo isso será alimento para vós".***

Gênesis cap. 1 vers. 29

Penso que não carecemos de um iluminado nas escrituras sagradas para saber o que diz acima, no lindo versículo da gênese do mundo.

***" E a todos as feras, a todas as aves do céu, e a todos os seres que rastejam sobre a terra e nos quais há respiração de vida, dou a relva como alimento. E assim se fez".*** Gênesis Cap. 1 Vers. 30

Aqui tampouco, pois está claríssimo que no começo do mundo todos os homens e animais eram herbívoros.

#### RAIZES

Parte da sustentação da planta e, algumas vezes, apenas parte integrante dessa sustentação. Há muitas comidas abaixo do solo e todas com sabores bem diferentes. Há os tubérculos que são mais feculentos, como as batatas, e os mais fibrosos em que estão presentes o inhame, a mandioca, mandioquinha, batata barôa, etc. Os feculentos são bastante consumidos, assim como os fibrosos. Depedendo da área onde se viva, predomina mais um do que o outro. Para uma boa alimentação, convém reduzir as batatas, fazendo mais uso das raízes fibrosas, pois como o nome indica, possuem mais fibras. Ambos devem ser evitados com os cereais, em geral constituindo por si só um forte alimento. Além deles, existem os bulbos da família da cebola e do alho, mas também uma leguminosa, como é o amendoim. Em Barcelona há uma raiz deliciosa chamada orchata, que é servida em forma de suco adoçada com açúcar. Vejamos abaixo alguns dos mais comuns:

Tipo	Característica aproximada
Cenoura	Fibrosa adocicada
Mandioca	Fibrosa macia
Macacheira	Fibrosa amarga macia
Inhame	Feculenta
Cará	Fibrosa
Batata barôa	Feculenta
Alho	Bulbo picante
Cebola	Bulbo ácido suculento
Amendoim	Leguminosa oleaginosa
Orchata	Fibroso leitoso
Beterraba	Fibroso adocicado
Batata doce	Feculento
Batata inglesa	Feculento
Gobó - bardana	Fibrosa
Nabo comprido	Fibroso ácido picante
Nabo redondo	Fibroso ácido picante

Cherovia	Fibrosa adocicada
Gengibre	Fibrosa picante
Açafrão das índias	Fibrosa colorante
Açafrão	Fibrosa colorante
Araruta	Viscosa transparente

### LEGUMES

Estão sobre a terra ou suspensos nas planta. São variadíssimos e seus gostos os mais diversos.

Tipo	Característica aproximada
Abóbora Chuchu Abobrinha Gilo Beringela	

### LEGUMES FRUTAS

Tipo	Característica aproximada
Tomate Pimento vermelho Pimento vermelho picante Pimento roxo Pimento amarelo Pimento verde	Ácido e succulento

### LEGUMINOSAS

Tipo	Característica aproximada
Feijão preto Feijão fradinho Feijão branco Feijão vermelho	

### CEREAIS

Tipo	Característica aproximada
Arroz integral Arroz branco Arroz selvagem Aveia Trigo boulgur Trigo sarraceno Trigo para quibe Trigo para cuscuz Sorgo Cevada Quinôa Milho Amarante Painço Millet Linhaça	

### FOLHAS

Tipo	Característica aproximada
Couve Bruxelas	

Couve branca Couve-galega Couve manteiga Acelga Agrião Rucula Alface lisa Alface roxa Alface frisada Alface redonda Coração de alface Escarola Espinafre Salsa Coentro Salsinha Aipo Endívia	
---	--

#### FLORES

Tipo	Característica aproximada
Brócolos Couve-flor Alcachofra Alcaparras	

#### SEMENTES

Tipo	Característica aproximada

#### FRUTAS

Neste trabalho há, em várias páginas, uma relação enorme desses alimentos, bem como a forma de os consumir.

### NOÇÕES ALIMENTARES

Nesta parte do nosso trabalho, daremos algumas noções importantes para que você se situe neste novo mundo e, para os que já estão nele, que venha a contribuir para um acréscimo de alguns pormenores que lhes escaparam à vista e a compreensão. De algum modo, poder aprender bastante com o que será proferido nas linhas a seguir.

#### IDEALISMO

A alimentação vegetariana deve ser um ideal a ser defendido em prol da saúde humana e da preservação da fauna. Não podemos mais negar as evidências e os estudos científicos, que embora sejam poucos, dizem que as carnes produzem o cancro. Não esqueçamos que somente agora os cientistas resolveram, de vez, admitir que o tabaco produz o cancro. Mesmo assim, limitaram somente aos pulmões, quando sabemos que não é verdade. O idealismo não servirá para sermos radicais, isto iria constituir, nas entrelinhas, alguma violência desnecessária para conosco e para com as pessoas. Devemos tê-lo em ponta de lança, para termos as defesas e o convencimento de que precisamos, para não sermos abalados pelos sabichões que gostam apenas de discutir e gastar palavras desnecessariamente. Ele não servirá para andar a convencer as pessoas, pois assim seremos chatos e desconfortáveis com elas. Servirá para acrescentar a compreensão aos que quiserem mudar, mas não encontraram as pessoas

certas para os reeducarem na via alimentar. Cumpre a todos que preferem uma vida saudável através do sistema vegetariano, que saibam instruir as pessoas, não só pela visão que possuem do aspecto filosófico, técnico e científico, mas também pela sua própria saúde que deverá ser visível a todas as pessoas que os vêem. Nem só porque fazemos uma alimentação vegetariana seremos, de facto, saudáveis. Em princípio, deveria ser assim, mas infelizmente há muita gente que se diz ser e acaba por denegrir a imagem desse sistema alimentar precioso para a saúde humana. Veja abaixo os tipos mais comuns e espero que você não esteja entre eles e, se está, saia rapidamente, pois poderá causar dano à sua saúde. São eles:

- ? **Hipócrita-rianos:** mentem descaradamente que não comem carnes;
- ? **Peixe-tarianos:** comem peixe pensando que não é carne e às vezes a pensar que é vegetal;
- ? **Dieta-rianos:** comem vegetal apenas para melhorar a aparência física;
- ? **Consciência-rianos:** têm a consciência que ser vegetariano é o mais certo para a saúde, porém eles não são;
- ? **Nostálgico-arianos:** lembram dos momentos que se deliciavam com as carnes e discutem os antigos sabores;
- ? **Saudoso-arianos:** dizem que são vegetarianos, porém ainda comem um bifinho para matar a saudade;
- ? **Radica-rianos:** são os novos vegetarianos que tem insegurança no início e se tornam radicais nas suas colocações;
- ? **Resistência-rianos:** arranjam todas as desculpas para não assumir de vez o vegetarianismo;
- ? **Os-quase-vegetarianos:** têm todo o arsenal teórico, mas ainda não assumiram a bandeira verde;
- ? **Os comem-tudo-arianos:** esses vão em todas e quando é preciso, definem-se como vegetarianos;
- ? **De-féria-riano:** comem a nossa comida apenas nas férias, para manter a forma nas praias;
- ? **Medo-arianos:** esses têm medo de morrerem comendo apenas vegetais.

Estes grupos, ou apenas algumas pessoas isoladas, estigmatizam o vegetariano. Isto sem contar com os meios publicitários, que em quase nada ajudam no esclarecimento. Esses são alguns adjectivos que utilizamos para classificar algumas pessoas que pensam ser vegetarianos.

### **OS HIPÓCRITA-RIANOS**

São aqueles que dizem ser e não o são. Usam a bandeira apenas para se agruparem e fazerem as suas auto-afirmações. Brigam e defendem o ideal de forma convicta, até que são surpreendidos comendo o seu franguinho numa esquina qualquer.

### **OS PEIXE-ARIANOS**

São mais engraçados e ao mesmo tempo mais infelizes, pois enganam-se duplamente. Primeiro, por acharem que peixe não é carne e segundo, por admitirem não saber o que defendem quando abrem a boca para falar sobre alimentação. Há muitos casos de longos anos. Já conheci pessoas com mais de 10 anos de peixe-arianismo a dizerem super contentes, que não comem carne. De modo geral, as pessoas quando dizem que não comem carnes, estão sendo específicas em relação à carne bovina. Novamente reforçamos de que carne é e faz parte do mundo animal. Peixe não é vegetal e muito menos frutos do mar. Aliás, não sei quem teve a infeliz ideia de chamar caranguejo, siri, ostra e os mariscos de maneira geral de frutos do mar, aludindo não sei bem se a uma oferta do mar, ou a parecerem de facto com um fruto. A primeira premissa seria estupidez, já que o mar não oferece



prendas a ninguém, muito menos suas crias; a segunda ainda é mais estúpida, pois o teor de toxinas que trazem os crustáceos é de apavorar, ainda mais se comparados com as frutas, que não possuem toxinas. Realmente é infeliz a ideia pregada por esse público que ousa enquadrar-se no vegetarianismo.

### **OS DIETA-RIANOS**

são aqueles que recorrem à alimentação vegetariana achando que é somente uma dieta alimentar. Só fazem uso do sistema quando estão doentes ou sobrecarregados pela alimentação convencional. Ai, o médico diz-lhe que têm que ficar um tempo sem comer carnes. Desolados, sofrem e administram mal a sua comida e, por sua vez, o sistema vegetariano. Com essa postura, admitem que o sistema vegetariano é uma terapia e que as pessoas que o utilizam são enfermas. O nosso sistema não tem propostas de curar ninguém e tão pouco de fazer terapia, ou gerar atitude específica para isso ou para aquilo. Se recorrer ao sistema, deve praticá-lo, porque simplesmente é o mais saudável e porque produz vida longa. Não se admite primeiro ficar doente, ou fragilizado, para começar a alimentar-se de acordo com as leis da natureza. Quanto antes melhor e de preferência nas fases em que nos acharmos mais saudáveis, caso queiramos triplicar o nível de saúde do corpo e da mente. Por tudo isso, não faça dietas e muito menos dentro desse sistema alimentar perfeito. Recorde-se que as dietas são desequilibradas e fragilizam o corpo e as emoções. Você até poderia alcançar um objectivo físico, mas, por outro lado, poderia desencadear um monte de problemas na área emocional.

### **OS CONSCIÊNCIA-RIANOS**

São aqueles que têm convicção e até estudos para admitir que, de facto, é um sistema alimentar promissor de saúde e vida longa. Sabem que o seu humano é herbívoro/frugívoro, admitem que ficariam sem comer carnes se quisessem mudar, porém sentem-se bem e não necessitam, até porque a carne é saborosa demais; eles sabem tudo a respeito do sistema, frequentam os restaurantes, têm literatura em casa, convidam vegetarianos e até fazem algumas saladas para convívio. No entanto, apesar da muita consciência, não têm força de vontade suficiente para largar o vício. Preferem ter uma caixinha branca com uma cruz vermelha pintada no centro e abarrotada de medicamentos rudimentares da medicina convencional. Para eles, enquanto os fármacos puderem bloquear os sintomas das más digestões, continuará ao a sentirem-se seres cheios de saúde e plenitude de vida. Só resta dizer-lhes que a crise de consciência, mais cedo ou mais tarde, irá pôr fim à sua alegria, pois dificilmente eles, não terão um problema sério com a matança e com o consumo desenfreado de animais mortos. Se antes não esclerosar os seus sistemas físico-energéticos e eliminarem sua memória, irão conviver com o eterno arrependimento de não se terem tornado seres mais evoluídos. Paciência!

### **OS NOSTÁLGICO-ARIANOS**

São aqueles vegetarianos muito antigos que, na realidade, nunca assumiram a bandeira verde de forma integral. A sua nostalgia pelos animais mortos, mantém-nos sempre saboreando uma comidinha na casa dos pais e parentes, mas também nas ruas e esquinas da cidade. Eles sentem que um franguinho por mês não tem mal algum e que dessa forma são mais felizes, pois sentem-se livres para comer quando lhes apetece. Na realidade, essa questão de liberdade é um tanto ilusória, já que mais uma vez se sentem intimidados para ingerir animais mortos. Muitas famílias não admitem a existência de um vegetariano em seu seio, o que seria demasiado confuso e contraditório para eles. Se para eles a carne é de extrema importância, ter um vegetariano por perto acaba com essa segurança. Isso, por sua vez, motiva a induzir o nostálgico-ariano, que no seu âmago ainda se sente inclinado a

saborear uma coxinha de frango ou um panado de bacalhau. Devo advertir a esse género de pessoas, que o vegetarianismo é uma ciência exacta e brincar com ela poderá ser de péssimo gosto, podendo decididamente agravar a saúde de uma vez por todas. A questão é que quanto mais tempo se passa sem comer carne, mais complicado poderá ser da próxima vez. Refiro-me aos nostálgicos que às vezes passam anos sem comer carne, porque há os que semanalmente degustam da sua nostalgia. A esses não acontece nada quando voltam a comer o seu bife suculento, que as suas mães lhes fazem com tanto bom humor, em contrapartida, voltar a comer bacalhau depois de anos de vegetarianismo é arriscado e na primeira tentativa poderia ser terrível. Dificilmente não geraria nenhum contratempo. Eu preferiria não arriscar. Imagine agora, depois de duas décadas sem comer tripas à moda do Porto, voltar a saboreá-las. O que aconteceria?

### **OS SAUDOSO-ARIANOS**

São aqueles que não comem, mas todavia ainda não apagaram a informação, nem a linguagem que usavam no tempo que comiam carnes. Ainda hoje, depois de muitos anos, ficam lembrando das comidas com aves depenadas e bois esquartejados. Falam como se ainda comessem e até discutem o sabor de vários pratos com petiscos cadavéricos. Vê-se em seu olhos e, muitas vezes em suas línguas, o quanto ainda lhes faz deglutir a sensação de experimentar aquele pedaço de peixe assado na brasa. Esses vegetarianos são do tipo que mantêm a memória sempre lúcida e que suas mentes não se arrependem, jamais, de terem abatido centenas de animais para se alimentarem. Muitas vezes, não sabem o que os tornou vegetarianos, porém, uma coisa é certa: essa saudade parece eterna. Eles procuram aproximar ao máximo os pratos vegetarianos dos que comiam em tempos. Chamam bifés de seitan, bifés de soja, salsicha vegetal, carne vegetal, tofu defumado, enchidos de soja, queijo de soja, enfim, uma série de comidas que imitam o paladar, textura e forma dos pratos de que gostavam à base de proteína animal. Eles comem aquela salsicha como se fosse à moda antiga. Só interessa saber que na verdade não tem sangue e que não abateu o animal mas todo o *mise-en-scène* continua e sentem-se felizes. Há que admitir que a mente é sarcástica e que, de facto, os faz sentir bem, como se estivessem fazendo o mesmo acto de antigamente. Eles ainda não descobriram a força que tem a mente, e a usam para preencher um vazio outrora satisfeito com os enchidos de carne de porco. Esses ainda não perceberam o porquê da sua mudança. E encontram-se meios descentrados. No futuro, não sei se o cancro (câncer) não lhes pregará uma partida!

### **OS RADICA-RIANOS**

São os novos vegetarianos, que logo de início ficam completamente anti-sociais e com comportamentos agressivos. Muitas vezes nem sabem o que defendem, mas o medo da mudança, somado com a insegurança, torna-os pessoas agressivas. Aí começam as incoerências, pois eles não deveriam esquecer de que um dos motivos que os levou a não comer os animais, foi exactamente a não-violência com os demais seres. É preciso seguir a trilha devagar e não se afectar muito com as outras pessoas que, comumente atacam com o chavão do radical. Não se preocupe, pois é assim mesmo. As pessoas não sabem respeitar a vontade dos outros, nem os seus esforços para assegurar uma mudança tão importante como a de tornar-se vegetariano. Muitas vezes, são levados pela inveja e em outras, porque se sentem ofendidos. Ademais não se importe e saiba que, mesmo que não queiramos, a natureza nos coloca numa casta distinta, de seres mais evoluídos, e é isso que, inconscientemente, incomoda os demais. No início de qualquer mudança convém sermos fortes com as nossas ideias, caso contrário não poderemos assumir aquilo que pretendemos. Para não ser chamados de radicais, teríamos que aceitar todos os convites que nos surgissem daqui para a frente para comer um bife ou desfrutar de um delicioso fruto do mar. Elas não aceitaram a sua mudança e farão de tudo

para o trazer de volta para o mundo da carnificina. Até hoje, depois de vinte anos, as pessoas da minha família e alguns amigos fora do meio, ainda insistem para que eu coma um suculento prato sanguinário. Por isso, se você que está começando agora, entrar na filosofia da não agressão, terá que se acostumar e sê-lo a vida toda, pois gente chata e mal-educada é o que não falta neste mundo. Não esqueça que o seu radicalismo deve ser apenas no sentido de evitar o consumo de animais mortos de quaisquer natureza e, quanto a isso, não abra mão, pois é a linha limite que separa um sistema do outro. Quanto ao resto, sejamos flexíveis e mais educados quanto aos convites que surgirem para criar laços sociais.

### **OS RESISTÊNCIA-RIANOS**

São de vários tipos e incorporam várias atitudes, justificando-se com as mais esfarrapadas desculpas. Eles gostam da comida, não acham cara e adaptam-se muito bem ao sistema. Falta-lhes força de vontade e auto-suficiência para fazer a sua própria comida, além de que precisam saber que são viciados nas carnes e, por isso mesmo, não conseguem deixar de comê-las. Acontece que, quando usamos a palavra viciado, chega a bater mal nos ouvidos de quem o é sem saber. O facto de comer sempre e justificar que é porque gosta, oculta uma enorme dependência. O mesmo se passa com os viciados em heroína ou noutra droga qualquer, que só sabem que o são verdadeiramente quando o seu vício lhes falta. Mesmo assim, muitos dizem que se quisessem deixariam os seus vícios sem problema. De todo modo, os resistência-rianos justificam-se e concluem a sua inércia sobre os delitos passivos na alimentação, dizendo que não lhes é possível adoptar o sistema porque:

### **OS RESTAURANTES NÃO TÊM OPÇÕES;**

Isso não é verdade. Neste momento, qualquer restaurante serve uma salada, arroz, feijão, legumes de modo geral, sopas, especialmente em Portugal, pães, queijos, azeitonas e mais, caso saibamos pedir. Claro que às vezes o empregado de mesa, põe resistência para servir, uma vez que essa comida é muito mais barata do que a convencional. Para o restaurante não convém vender só legumes e, depois, ter que modificar a ementa, às vezes complica o movimento do restaurante. A minha experiência diz que, com jeitinho e paciência para entender a cabeça do *mêtre* e do *garçon*, sempre sairemos satisfeitos de qualquer restaurante. Mesmo numa churrascaria é impossível haver só carne para se comer. Claro que essas situações não serão esporádicas e, nas poucas ocasiões que vamos comer fora, até porque não vale mesmo a pena, temos que nos adaptar de certa forma e aceitar um pouco a nossa sobrevivência num *habitat* estranho à nossa maneira de estar. Para reforçar, vamos repetir algumas coisas: não diga que é vegetariano ao *garçon*, pois ele com certeza lhe dirá que não tem nenhum prato vegetariano. Ele não sabe o que é essa coisa estranha e deduz, com a sua cabecinha, o que bem entende. Para não se chatear antes do almoço chegar, evite mesmo utilizar esta palavra. Depois, se for preciso, diga-lhe que o seu médico lhe recomendou nesta semana comer apenas uns legumes cozidos ou algo parecido e facilmente ele entenderá. Um dia entrei num Bocatta, uma casa de sanduíches numa esquina qualquer de Barcelona e li na placa do menu a seguinte descrição: sanduíches vegetais. Fiquei feliz ao ver havia uns seis tipos diferentes e comentei. "Que legal, finalmente a sanduicheira começou a permitir a entrada de vegetarianos em seus recintos". Mas a minha alegria converteu-se em revolta e indignação, porque a lista era mais ou menos assim:

- ? **Sanduíche vegetal com atum**
- ? **Sanduíche vegetal com peru**
- ? **Sanduíche vegetal com frango**
- ? **Sanduíche vegetal com queijo**
- ? **Sanduíche vegetal com ovo**

### ? **Sanduiche vegetal com peixe**

Aquilo pareceu-me ironia e brincadeira de mau gosto. O pior é que para que eles façam um dessas sanduiches absurdos, sem o cadáver, é preciso muita negociação. Mesmo que seja apenas para proporcionar ao moço da caixa uma chance para que ele saia do automatismo e pense como gente, pelo menos durante aquele dia, pois agem como máquinas. Mas, geralmente, as tentativas são em vão. Normalmente paga-se mais caro para comer um desses “sanduiches vegetais” sem o bicho morto e ainda somos mal atendidos. Incrível não é? O mesmo se passa nas outras casas de comida basura.

### **QUE É MUITO CARO:**

Também não é verdade. Os pratos com carnes são sempre mais caros. Em alguns casos, os valores são iguais, especialmente nos restaurantes de rodízios, que se paga um preço único. Bom, já é sabido que a forma mais económica de se comer é em casa. Fora de casa, há que sujeitar-se a pagar valores absurdos para comer mal. Melhor é comprar no supermercado, ou no mercado tradicional da sua residência, tudo o que precisa e fazer em casa a sua comida. Caso comas, sempre fora de casa, tem a opção de poder fazer e levar, ou optar por comer uma refeição de frutas com pão, ou saladas cruas. Tenha a certeza de que é mais saudável e mais económico. A grande realidade é que, sendo vegetariano, dificilmente irá gastar com fármacos ou com médicos. Passa a valorar mais a sua saúde e fica mais atento contra os acidentes. Raro será a vez em que se encontrará gripado, com febre ou outra doença qualquer. Assim mesmo, quando acontecerem esses males, saberá tratá-los facilmente, não necessitando recorrer a terceiros.

### **QUE A FAMÍLIA NÃO ADMITE:**

Isso é um problema, principalmente se ainda formos ultra-depedentes dos nossos pais. Para eles, que sempre tiveram a mão na nossa conduta, fornecendo ideias e hábitos, é bastante estranho ter que aceitar as nossas propostas novas de individualismo dentro da família. Se mudarmos o hábito alimentar, deixamos de participar não só da mesa, mas também das ideias, conceitos, costumes, ética e moral da família. Quebra-se toda uma linha de condicionamentos ancestrais bastante antigos e isso irá exigir muita força da parte de quem implementar esse novo modelo de vida.

O poder gregário da família é muito poderoso, porque os laços emocionais criados na barriga da nossa mãe e a convivência, fizeram de nós pessoas dependentes e frágeis. Ter que ignorar as suas queixas, chantagens e aborrecimentos tornar-nos-á seres mais poderosos, pois estaremos lutando contra uma corrente muito antiga, que também lutará incessantemente para sobreviver.

Se quisermos mesmo tornar-nos vegetarianos, a natureza nos ajudará a preservar o pensamento ausente das carnes e a resguardar centenas de animais que seriam mortos para nos alimentar.

Minha mãe sempre achou que eu iria morrer se deixasse de comer carnes e foi um desconsolo para ela agora não poder mais alimentar-me com as suas ideias e costumes. Isso produziu uma certa distância no começo da mudança, porém depois tudo ficou bem, pois a certeza de que estou muito saudável já lhes bateu a cabeça e chegou ao coração.

Não seja duro, nem fraco, mas saiba administrar a sua mudança e tente mostrar, de todas as maneiras, que o seu pensamento é válido.

Leia, estude e encontre todas as provas para convencer os seus pais, pois eles merecem ficar bem esclarecidos. Se você os convencer, eles terão o maior prazer em continuar comprando a sua comidinha, caso ainda necessite do apoio económico. Boa sorte!

### **QUE OS AMIGOS ACHAM UMA LOUCURA:**

Costumo dizer que só os loucos são realmente felizes, porque fazem aquilo que querem. Se formos agradecer aos nossos amigos, deixaremos literalmente de ser nós mesmos. Antes de querer pensar assim, analise se realmente, o que chama de amigo, de facto o é. Amigos são raros e costumam ser inteligentes o suficiente para apoiar as nossas ideias construtivas e jamais apresentar derrotismo, muito menos querer ser igual. O melhor é parar de ser adolescente e crescer na convicção de que os amigos passam e o nosso caminho é tortuoso, onde sempre vamos na caminhada deixando para trás uns e encontrando outros.

#### **RELAÇÃO EMOCIONAL:**

**Seria difícil relacionar-se emocionalmente com as pessoas que não são vegetarianas, já que um vegetariano tem que se relacionar com pessoas que também são vegetarianas;**

Bem, isso é mais ou menos assim! Um vegetariano come diferente, dorme diferente, evacua com odores diferentes, transpira diferente, tem um hálito diferente, tem uma pele diferente, tem pensamentos diferentes, emociona-se de forma diferente, faz selecção de muitas coisas para preencher a sua vida e, não seria nada de estranhar, que também o fizesse com a sua relação sexo-emocional-social.

O simples facto de, entre um casal convencional que façam uma mesma alimentação, mas que um fume e o outro não, já é factor determinante para gerar muitas discórdias. Imagine apaixonar-se por uma pessoa que não seja vegetariana e que fume e beba álcool.

Qualquer sociedade é difícil de se manter. Quando acordamos com alguém para nos associarmos, é porque já temos, a priori, muitos pontos comuns e, os que destoam, não são suficientes para afectar a futura sociedade. Assim, assinamos um contrato, ainda expondo ressalvas e, em alguns casos, emendas, para que o contrato e por sua vez a sociedade, sejam duradouros e sem evidências de neuroses.

Tenho notado ao longo da minha pequena vida, que alguns factores são decisivos para unir ou gerar distâncias entre os parceiros, ou amigos e nada chega a ser tão flagrante como a forma de se alimentar.

Um vegetariano casar com um comedor de cadáver é absurdamente ultrajante, ainda para mais se o sistema instaurado na sociedade for patriarcal, em que a mulher seja resignada a estar na cozinha fritando bifés ou gratinando cenouras.

Muitas vezes, o problema nesse âmbito deriva da condição em que um coloca o outro. Tenho amigos e colegas que tornaram-se vegetarianos depois de ter instaurado uma sociedade matrimonial, sendo que apenas um dos pares resolveu mudar o sistema alimentar. Foi o início de uma batalha sem fim.

De repente, aquele que adorava um rosbife suculento, daqueles que fazia minar o sangue pelo canto da boca, passou a deliciar-se com uns bocados de cenoura gratinada no forno e servida com arroz de *curry*. Apesar da distância cultural e da quebra de condicionamentos, o outro, que não quer aquela comida, tem ainda que preparar para o segundo... realmente não dá e o resultado será viver numa eterna discussão, até que o esquisito, no caso o que mudou, pare de ser vegetariano, ou o outro seja absorvido pelo sistema.

É muito estranho e, de repente, é como se estivéssemos a dormir com um estranho, apesar do amor, ou da amizade. Caso isso venha acontecer com você, ou seja, se você mudar as regras do jogo conjugal, ou até mesmo familiar, quando ainda for um filho dependente, saiba que a primeira norma do vegetarianismo é ter que fazer a sua própria comida e deixar de explorar os demais, pais e companheiro como se ainda fosse uma criança de colo que é diariamente alimentada pelos maiores de idade.

Ser auto-suficiente não só na alimentação, mas também nas outras áreas da nossa vida. Isso chama-se emancipação e não é nada novo para os homens e tampouco para os animais. Se repararmos, os filhotes só estão com os pais na fase alimentar e os pais só preparam a comida dos que ainda são muito

novos e altamente insuficientes para atrair a presa, antes pelo contrário, são presas fáceis para boca e olhos dos demais hábeis predadores.

No nosso caso é igual, pois ficamos vulneráveis e susceptíveis de padecer maus bocados pelo facto de dependermos dos outros para fazer a nossa comida. Psicologicamente, ficamos dependentes e emocionalmente muito mais das comidinhas da mamã e da esposa querida.

Passa então a fazer as suas refeições e, no caso de viver com alguém partilhe esse momento precioso com essa pessoa, minimizando o seu trabalho e criando mais uma partilha comum aos dois.

No caso dos pais, não discuta com eles e tente convencê-los lentamente que você tem a razão. Sua mãe irá sentir-se bem, pois agora irá lavar menos um prato e, o mais importante, irá perceber que você realmente cresceu e deixará de tratá-lo como se ainda fosse uma criança.

Quando tiveres fome, o melhor será ir até à cozinha, preparar um prato delicioso e comer.

Resumindo e concluindo, temos que: realmente fica difíceis conviverem na mesma casa duas pessoas de sistemas alimentares diferentes. Porém não é impossível e a união, ou desunião, será estabelecida pela capacidade de contentamento e paciência que cada um terá que ter na hora das crises.

Quando se trata das relações sexuais, o problema ainda se torna mais complicado, pois agora trata-se de ligar os corpos e trocar energias. Aí teremos que saber administrar muito bem, caso contrário o casamento se dissolverá mais rápido do que se possa imaginar. Para não complicar muito, devemos ignorar o facto de que poderemos absorver do outro energias, emoções e pensamentos menos puros que os nossos.

Na verdade, é bom saber que se mudarmos a alimentação e continuarmos a manter relações sexuais com uma pessoa que se alimenta de cadáveres, continuaremos a vibrar na mesma tónica, pois estaremos, diariamente, absorvendo as emoções de medo, raiva e violência dos animais abatidos. E por mais que tentemos administrar a nossa forma de pensar, seremos intimidados e alertados para os pensamentos mais comuns ligados ao trivial da vida. Seria difícil elevar o pensamento convivendo com quem pensa sempre ao contrário e que tem preso nas vísceras restos de animais mortos. Num dado momento, estaremos pensando como o outro e, nesse caso, como as energias dos carnívoros são mais densas, com certeza iremos pensar como eles.

O melhor é, aos poucos, tentar convencer não pelo diálogo, mas sim pelo exemplo, de que agora estamos melhores, nossa saúde mudou, nossa pele, o brilho dos olhos, a potência sexual e muito mais.

A pessoa sentirá, ciúmes no início, como é próprio dos carnívoro mas aos poucos irá buscar um pouco mais de informação com você sobre essa coisa de ser vegetariano.

Jamais meça forças com ele, pois a ira gerada pelas toxinas do animal serão mais poderosas que as absorvidas pelos vegetais e você estará sempre mais passivo e vulnerável.

Lembre acima de tudo do *ahimsa*, a não-violência, especialmente agora que já não abate mais animais para comer.

Seja tolerante e jamais intolerante. Não exija e muito menos chantageie o seu parceiro pondo-lhe condições que, caso não mude o sistema alimentar, se separará. Assim, é querer medir forças e não dará certo. Deixe o tempo mudar um pouco a cabeça do outro e aperfeiçoe-se na sua vida. Isso converte qualquer duração.

#### **RELAÇÃO SOCIAL:**

**Torna-se difícil relacionar-se socialmente, pois de modo geral temos todos que ser iguais e não sair do sistema normal;**

Bem, se queres continuar pensando e sendo um cordeirinho, é um problema seu e cumpre que se continue vivendo assim. Sem lamentações e sem culpabilização sobre ninguém, quanto mais sobre o sistema. O sistema

corrompe e corrobora para que todas as pessoas que querem pensar diferente, sejam excluídas e tenham a vida dificultada. Ora, isso é uma questão de prisma apenas, ou seja, da maneira como encaramos e fazemos as nossas opções. Se pensarmos nos outros antes de realizarmos as nossas mudanças, é sinal de que quase sempre, não teremos apoio e o melhor termina sendo apresentar como surpresa aquilo que queremos implementar em nossa vida. Quando resolver mudar alguma faceta da sua forma de viver, saiba que terá que se adaptar a uma situação diferente. Como o sistema não nos oferece condições para sermos vegetarianos nós, que queremos mudar, teremos que encontrar maneira de tornar isso possível e ainda manter a nossa relação social. Ninguém, apesar de pensarmos ao contrário, é obrigado a comer animais mortos nos restaurantes para se sentir no social pré-estabelecido. Posso e devo criar as minhas opções quanto mais não seja, tentar solucionar as dificuldades que tornam as pessoas duras e sem cabeça para aceitar o novo. Se seus amigos, ou os seu colegas de trabalho, ou ainda a empresa, ou a escola da qual faz parte, não conseguem entendê-lo, é porque você não está sabendo administrar o seu processo de mudança. Há alguns truques para quebrar algumas resistências. Na cantina da escola é fácil, basta trazer uma prenda para o garçon e outra para o cozinheiro e depois eles trataram-no com muito mais atenção. Serão capazes de lhe fazer uma sopinha, cozer alguns legumes e até esquentar alguns pratos que costumam servir frios. Nas reuniões da empresa que terminam em churrascada ou outras comidas, veja o que tem para acompanhar as carnes e coma apenas isso, mas não comente nada e se alguém notar, basta dizer que não está querendo comer carne agora e, assim, vá driblando a situação até se manter na reunião. Algumas vezes poderá dizer que está de dieta, ou que não se tem sentido muito bem, ou ainda que o seu colesterol anda alto e pronto, sempre passa. Se a pessoa que observa não for daquelas chatas e insistentes, será sempre fácil arrumar as situações. Com a continuidade, o fulaninho não mais perturbará. Não se preocupe, que essas mentirinhas não lhe afectarão a palavra e nem ferirão o seu voto de verdade Afinal, é para amenizar uma possível discussão. Quando se sentir mais seguro e já tiver forma de poder compartilhar os momentos com os colegas, não precisará inventar nada. Temos que lembrar que somos pessoas livres e quem está ao nosso redor deve saber conter seus impulsos quando quiser aborrecer os demais. Algumas vezes será necessário mudar de clã, de empresa, de escola, de bairro, de cidade e até mesmo de país, para nos sentirmos melhor numa fase inicial. Quando o sistema desagrada demais, é preciso não se violentar muito, caso contrário, irá, fabricar as toxinas nas muitas discussões que terá diariamente. Seja educado e cauteloso para não se transformar num agressor. Em muitos casos dá vontade de esbracejar, pois a pessoas são duras de conviver. Os meus irmãos, até hoje, põem bifés enormes no meu prato e eu simplesmente sorriu.

#### **TER QUE FAZER DUAS COMIDAS:**

##### **Minha esposa não quer fazer outra comida ou vice-versa;**

Tem todo o direito de assim proceder e já não era sem tempo de mudar o pensamento, afinal, porque tem um que fazer a comida do outro? Divida essa função antes que seja tarde. Esse pensamento e conduta ainda são do sistema patriarcal, em que os homens ficavam nas grandes salas falando de negócios e as mulheres cativas e resignadas à cozinha. Isso não poderá mais acontecer se mudar o seu hábito alimentar. Tem que ser você a fazer a sua própria comida. Um vegetariano preza mais a energia que ele próprio põe na confecção do seu alimento, do que propriamente o alimento em si. Com o tempo, irá exigir para que seja sempre você a fazer a comida. De maneira geral, convém que essa responsabilidade fique a cargo dos dois e, de preferência, que ambos participem no momento de fazer a comida. É mais ou menos assim: um lava os legumes, o outro corta e põe para cozer; o outro tempera enquanto o parceiro põe a mesa. Depois que comerem, ambos ajudam a lavar os pratos e enquanto um lava, o outro seca e guarda-

os no armário. Tarefa dividida torna-se rápida e fácil de fazer. Quando houver um erro, não há que jogar a culpa no outro. Bastará estar mais atento, para que da próxima vez não se torne a repetir. Ser vegetariano é retomar de certa forma, a sociedade matriarcal, em que a mulher é privilegiada e merece ser ajudada em qualquer tarefa que se vá realizar numa casa. Se, no caso, a mulher é apenas a chamada dona de casa, terá que rever a sua posição, pois essa condição é o mesmo que chamá-la de escrava do lar, já que trabalho não lhe faltará, ainda para mais se não tem uma pessoa para ajudar a realizar as tarefas. Melhor seria não assumir esse papel, mesmo que haja uma condição financeira boa na família. Nem o homem, nem a mulher, deve assumir a posição de empregados do lar, pois isso servirá de motivo para as crises conjugais. Ambos sujam, ambos limpam e se ambos comem, ambos cozinham. Essa é a verdade e a forma correcta de proceder em família. Ficar deitado a ver televisão, enquanto o parceiro está na cozinha, não agrada a ninguém e termina por ser desgastante quando se torna repetitivo. Outro problema que é comum é que quase sempre quem não cozinha reclama da comida, o que contribui para chatear mais ainda o outro parceiro. Portanto, se ainda quiser manter a posição de cozinheiro padrão do seu lar, é um problema seu. Porém, para minimizar os achaques, não admita que ninguém ponha defeitos nos seus cozinhados, seja parceiro, filhos, parentes ou convidados. Se alguém tiver que fazer a comida e, ainda por cima, tiver que fazer duas refeições diferentes, ou seja, uma com carnes e outra sem bicho morto, será um problema e necessitará de paciência. Quando só uma muda a alimentação se não houver tolerância da parte do outro, ou até mesmo da parte do que mudou, poderá facilmente haver uma rotura de relação. Há que ter cautela e saber administrar cada qual a sua posição e pensar um pouco na relação.

#### **OS FILHOS JÁ CRESCERAM!**

##### **Meus filhos já são crescidos e adaptaram-se ao uso da carne:**

Os pais criaram e inculcaram nos filhos as doenças advindas da alimentação errada. É chegada a hora de reverter o quadro e trazer de volta os filhos (só vale para os filhos dependentes, ou seja, as criancinhas) de volta para a saúde. É uma questão de querer, ou não, que o filho venha a ter no futuro uma doença grave. Não pense que quero intimidá-lo, antes pelo contrário, estou aqui apenas fornecendo-lhe alguns conhecimentos empíricos para sanar um problema que você tem. Se tratar-se de um filho adulto, pelo menos no que concerne a idade, e se for dependente dos pais, simplesmente há que por a comida na mesa, da mesma forma que foi quando éramos crianças recém-nascidas. Não foi preciso perguntar se poderia ou não comer lactos e carnes. Quando são os pais a mudar o sistema, tudo fica mais fácil, pois aí será um grupo e o poder de convencimento é bem maior. É simples, basta deixar de comprar animais para comer e aumentar o consumo de verduras e cereais, mantendo um pouco de lactos. Deixe a fome encarregar-se de fazê-lo pensar diferente. Não esquite a cabeça nem brigue com seus filhos. Mesmo que eles discordem e fiquem zangados, ou tristonhos, será apenas por um período curto, talvez bem menor que no início, quando saiu do peito da mamã. Insistir no erro é permitir que ele se perpetue através das futuras gerações, assim como aconteceu connosco. Aproveite a oportunidade de poder mudar, corrija seu karma e atenuie um pouco o dos seus filhos. Eles agradeceram-lhe no futuro, caso contrário, lembre que a natureza saberá que agiu bem. Isso não aconteceria com a intenção de alimentar os filhos com a morte de animais, já que por mais ignorantes que sejamos, a natureza não nos perdoaria, pois tal como está escrito, matar é errado, seja em que parte do universo nos encontremos.

#### **NÃO TENHO TEMPO.**

##### **a cozinha vegetariana é muito demorada:**



Antes de pensar isso, há que ver alguém a cozinhar. Irá descobrir que é extremamente rápido e simples. As comidas que demoram a ser feitas, são aquelas bem elaboradas e que exigem muitas etapas, como é o caso das feitas no forno. Mas, dar-se o mesmo com a comida convencional. Não me diga que pensa que cozer umas cenouras num molho qualquer, demora mais que pegar num pedaço de peixe e fritar, ou que cozer um feijão lhe tomará mais tempo que cozer uma carne. Engana-se! A prova disto, é este próprio livro, que traz uma quantidade enorme de pratos vegetarianos realizados em menos de 10 minutos. Para minimizar o tempo, basta fazer o *meason-place*, que consiste em ter tudo previamente preparado para fazer o tempo render. Podemos, então, em poucas horas de um fim-de-semana, cortar os legumes, tostar os cereais, preparar as fontes de proteína (glúten, queijo de soja, farinhas de sésamo, de amendoim, linhaça...), cortar as folhas, picar os legumes para temperos, fazer os molhos, enfim, tudo o que venha a necessitar na hora da confecção dos pratos e pronto. Não tenha dúvida de que o seu tempo irá render tremendamente. Comprove.

### **É MUITO DIFÍCIL COZINHAR:**

Todo o começo é difícil, especialmente se você também não sabe cozinhar a comida convencional. Terá mesmo que aprender. Há que começar por livros, lendo os princípios básicos do sistema e recolher as receitas que já foram publicadas. Pode descobrir um novo amigo vegetariano com experiência e aprender com ele muito sobre o vegetarianismo. A minha experiência comprova que todos os vegetarianos têm prazer de ensinar os amigos, e quem possa interessar, a comer desta maneira, até porque para ele serve de atenuante do seu karma. Isso faz com que gere uma compensação pelas centenas de animais que ajudou a abater. Passa-se a ter mais respeito pelos animais e a partir do momento que mudamos, já queremos que todas as pessoas à nossa volta se tornem vegetarianas também. Isso não acontece com a comida convencional, em que a maioria das pessoas que cozinha, o faz por obrigação, ou submissão. É normal escutarmos a frase: "Detesto cozinhar". Eu garanto que é mais simples e mais fácil. Experimente!

### **TENHO PREGUIÇA:**

Não se preocupe, pois a comida vegetariana dará mais energia e rapidamente acabará com a sua indolência. Terá muito mais capacidade de iniciativa em sua vida. Antes, seu corpo estava intoxicado com os dejectos dos animais mortos, seu sangue completamente minado pela cadaverina e seu raciocínio embotado pelo convencionalismo do sistema patriarcal. Com o passar dos meses, seu sangue ficará limpo e terá mais comunhão contigo mesmo, descobrindo o quão maravilhoso é e como, de facto, tem força no seu interior. Com isso, descobrirá outros canais de percepção e por eles fluirá um mundo totalmente novo para si, repleto do verdadeiro conhecimento. A preguiça tem que ser erradicada, pois ela constitui um dos nove obstáculos que nos impedirá de evoluir integralmente. Ela não se fará notar apenas na cozinha, mas estará presente em toda a sua vida.

### **TENHO MEDO DE FICAR DESNUTRIDO:**

Esta constitui a maior das burrices e falta de conhecimento. Hoje já é sabido, por parte dos nutricionistas mais esforçados para compreender o homem e o mundo, de que é perfeitamente completo em nutrientes o reino vegetal. Afinal, de onde a vaquinha retira os seus nutrientes se não da simples erva do campo? Quem puxa a carroça, é o boi ou o leão? Porque ficou estigmatizado de que os vegetarianos são fracos, se eles são os maiores seres da terra? Parece que há uma confusão com o factor coragem, bravura, ou ainda agressividade, por parte dos carnívoros com a força dos seres. São sempre os vegetarianos os utilizados nas obras e no campo como animais de tracção. Ao contrário, os carnívoros são sempre pequenos e incapazes de ser utilizados como animais de tracção. Lembre-se que o carrinho do pai natal é

puxado por renas, que comem apenas ervas. A Europa da idade média foi construída nos lombos dos animais vegetarianos. Pare com esse medo, assegure-se de um bom orientador vegetariano e verá como é perfeitamente seguro esse sistema. Esqueça um pouco o que vem a ser proteínas, sais minerais, vitaminas, hidratos de carbono, lipídios, glicídios porque, bem antes de sabermos da existência desses micro nutrientes, nossos ancestrais já se alimentavam muito bem e tinham seguramente muito mais saúde. As pessoas morriam de viroses, velhice e outros males gerados pela natureza lá fora. Hoje, elas morrem mais tarde e têm uma saúde péssima, apesar de a maioria dos idosos dos nossos tempos estarem com um câncer (cancro) aceso. Basta olhar para as pessoas de mais idade e veremos, sem ter muita experiência, que estão gravemente doentes. Apesar disso, continuam levando uma vida desregrada, empanturrando-se de animais mortos, açúcar e alimentos refinados. Os que têm dinheiro, vão fazendo as suas cirurgias para extirpar seus órgãos afectados e com a máscara que os fármacos põem, aparentam as vezes um aspecto saudável. Raramente vemos um idoso na rua e exclamamos: "este velhinho tem muita energia, olha para ele"! A população está demasiado gorda e para mim não há sintoma maior para detectar uma saúde imperfeita. Já não é apenas os velhos, mas também as crianças e a maioria dos adultos, sendo que as mulheres devido à sua constituição genética, são as que mais têm seus corpos deformados. Tudo isso deriva, meu caro, do sistema alimentar do qual você faz parte e ainda insiste em ficar. Não sabe você que os vegetarianos dificilmente adoecem e quando isso vem acontecer, o remédio continua sendo o próprio alimento. Vegetariano que sabe alimentar-se, não usa nem chá na tentativa de se curar dos seus pequenos achaques. A engenharia alimentar de hoje acrescenta vitaminas, sais minerais e oligo-elementos em quase todos os alimentos manipulados e, mesmo assim, continuam hiper carentes. A cada dia se criam mais hospitais e maiores são as filas nas urgências destes. A farmácia, conjuntamente com os médicos e os laboratórios, virou uma grande máfia que diariamente cria mais e mais remédios para piorar a saúde humana. É tão claro tudo isso, mas a maioria, ou quase toda a população mundial, não percebe e, se percebe, não conseguem fazer nada devido ao excesso de condicionantes em que se encontra dependente da grande ideia geral. Bem, se quer insistir com o seu medo, paciência. Espere renascer mais uma tantas vezes e, quem sabe num desses ressurgimentos, tenha a sorte de nascer numa família de vegetarianos.

#### **NÃO QUERO SER RADICAL:**

Afinal quem é mais radical: os vegetarianos ou o sistema convencional? Vamos analisar. Você é obrigado a comer carne como a maioria das pessoas e pensa que tem a liberdade de escolha. Tem que comer a carne que lhe vendem envenenada nos talhos, tem que comer todos os alimentos super refinados, tem que fumar tabaco, beber álcool para poder suportar o stress da cidade grande, entrar em filas e mais filas diariamente, comer quase sempre a correr, trabalhar oito ou mais horas por dia, é induzido a consumir desenfreadamente sempre os mesmo produtos que a maioria, tem que manter a aparência do social quando sabe que é uma grande farsa, é obrigado a ser dependente de um médico de família, confiando-lhe a saúde e as enfermidades; prefere deixar de ser alimentado por sua mãe e passa a ser por um nutricionista, tem que tomar remédios sempre com reacções colaterais, condiciona-se a ver as notícias ruins da televisão e do rádio e ainda as transmite; faz tudo o que as outras pessoas fazem; sente-se mais um dos membros desse sistema fascista e ainda chama os vegetarianos de radicais. Eles, ao terem mudado a forma de se alimentarem, passaram a pensar por eles mesmos e a controlar suas vidas e, principalmente, a sua saúde. Se para você um radical for: uma pessoa que escolhe o que comer, coisa que você não faz, pois sempre que vai a um restaurante tem que comer o que lá existe como norma, não se dando ao luxo de ser exclusivo pedindo ao métre que confeccione um prato fora do convencional; se ser radical for para si, uma pessoa que resolve pensar diferente da massa geral; que não admite o

convencional, que evita os locais abarrotados e impregnados de fumo, que foge das noitadas, que se solidariza com os problemas ecológicos e com a matança dos animais; que respeita seu corpo administrando sempre aquilo que entende ser o melhor para a sua saúde; que não toma os fármacos porque sabe que são drogas e de nada servem para rever a saúde do corpo; que não se intoxica com as drogas entorpecentes, porque quer manter a consciência sempre lúcida; se isso for radicalismo, falo com sinceridade, antes eu e muitos tivéssemos acordado para essa realidade. Ao contrário disso tudo, você pensa que não ser radical é estar diariamente comendo carnes, tomando álcool, usando drogas, bebendo um cafezinho, fumando um cigarro, reclamando da política do governo, alimentando-se com estimulantes para se manter acordado e, ao mesmo tempo, longe da realidade interior; passar a vida inteira a atribuir culpas aos outros, ser sempre uma pessoa dependente de quem lhe faça a comida, de quem lhe trate as doenças, de quem o conduza na vida. Se você prefere isso para a sua vida, então pare de ler aqui esta obra, pois ela será enfadonha e você sentir-se-á agredido com as minhas palavras que, no fundo, só tentam acordá-lo para outra realidade. Pelo contrário, se quer mudar, continue devorando este livro e, no final, poderemos junto às tuas mudanças, sorrirmos através dos nossos inconscientes. Que o meu carinho possa chegar junto a si com palavras de força e jamais de crítica. A exposição acima, deve apenas servir de referência e você jamais deve sentir-se como sendo o alvo. Não seria justo querer magoá-lo quando sei que o sistema tem-nos massacrado a todos que com ele coadunavam suas ideias. Lembre-se: pensar diferente não significa ser diferente e que esse assunto não seja tomado como apologia aos esquisitinhos. Os vegetarianos são pessoas simpáticas e altamente acessíveis, com uma cabeça ampla e dispostas a aprender muito mais. Basta conversar com um deles e verá que falo a verdade. Além do mais, um vegetariano não só come, mas também se diverte, pratica desportos, viaja, transa e termina por fazer tudo como você, apenas com um diferencial: com a consciência sempre conectada na sabedoria e na relação mútua com os seres e com o universo. Se você pensa assim, já é um vegetariano. Agora só falta mudar a sua alimentação.

#### **MEU MÉDICO DESACONSELHA:**

Um agente de saúde não deve ter vida dupla e deixar sua saúde tornar-se deplorável, nem tampouco induzir em erro as pessoas que vêem em seus hábitos maus exemplos. Não tem cabimento algum, um médico fumar, beber álcool, tomar drogas e empanturrar-se de remédios e carnes. Um médico, ou se preferir, um agente de saúde, deve servir de exemplo à população para que a cada dia a saúde do povo seja melhorada e não piorada, como tem vindo a acontecer nas últimas décadas. As escrituras antigas, seja do oriente ou do ocidente, seja de carácter religioso ou filosófico, admitem somente como verdadeiro conhecimento aquele que é passado pela experiência através do exemplo que cada ser é. Não é um sábio apenas aquele que fala ou manda fazer. Esses são chamados tagarelas e seus ensinamentos não valem um tostão. Sábio é aquele que, entre o que fala e o que vive, não há diferença. Esses possuem o germen do ensinamento e da verdade. Senhores agentes de saúde deixem de ser tagarelas e entrem na linha da conduta correcta, mostrando e sendo para os seus pacientes uma pessoa apenas. Já não basta que seu paciente se drogue com as drogas liberadas e que tantos matam hoje em dia. Não seja inescrupuloso o suficiente para impregnar o seu gabinete de tabaco e ainda guardar uma garrafa de bebida alcoólica para os momentos vagos entre uma consulta e outra. Parem de admitir que uma dose de whisky, ou um copo de vinho, diariamente, faz bem ao coração. Isso é falso e tendencioso. Não ajuste essa deixa à sua conveniência. Todos os alcoólatras do mundo tornaram-se viciados, baseados nessa premissa e na grande ilusão de que só beberiam nos fins-de-semana e por desporto. Não seremos mais nem menos homens, se usufruirmos dos vícios que aterram a saúde. Nesse momento vivo em Barcelona e nunca havia visto tantos jovens fumando e bebendo. Em que se

basearam essas crianças, se os exemplos que têm não os libram do consumo dessas drogas liberadas? O governo gasta, com a segurança social, milhares de dólares diariamente, para sanar os males que ele próprio libera. É mais interessante para as instituições poderem angariar os impostos das drogas comercializadas livremente, do que proibi-las. Eles terminam por ganhar dos dois lados, pois ainda contarão com uma população doente, inactiva e sem expressividade diante dos assuntos culturais e políticos do país. O mesmo fazem os agentes de saúde, que não se preocupando em erradicar os males das pessoas, mas apenas utilizando placebo e normas paliativas, vão entorpecendo a todos que os procuram na inocência de que eles poderão curar seus males. Deveria existir mais exigência para que as pessoas se tornassem agentes de saúde e os critérios de selecção não deveriam jamais ser facultados. Há demasiada gente no planeta e todos têm a liberdade de fazerem o que bem entenderem de suas vidas. Se uma pessoa que aspira ser agente de saúde não tem capacidade para largar seus vícios, não deveria concorrer para esse papel. Como pode um médico tornar-se viciado em álcool, viciado em tabaco, tornar-se obeso, não praticar desporto e induzir seus pacientes comerem e beberem pouco, se eles próprios não são severos consigo mesmos? Acontece que, para tornar-se agente de saúde, não é necessário levar na bagagem a saúde, mas sim a disposição de querer curar as pessoas. Já não existe ideal para buscar essa profissão e as pessoas que buscam vão impelidos pela maresia da ganância económica. Como todos sabem, uma hora com um médico num consultório, equivale a algumas dezenas de contos e na maioria cumpre apenas com os contratos estabelecidos com os laboratórios farmacêuticos, receitando as drogas que nos tornarão mais doentes. Isso pode parecer uma crítica à classe, porém, mais inteligente seria ver como uma alerta geral para os novos agentes e para os antigos, que ainda não esclerosaram com as culpas conseguidas com a profissão. Mudem a vossa política para tratar as pessoas, antes que elas descreditem totalmente da vossa arte. A ciência médica tem vindo a perder campo e espaço para as medicinas antigas, que foram chamadas medicinas alternativas, exactamente porque esses grupos de ciências estão mais próximo do paciente e tem mais envolvimento com ele. Estas ciências estão em ascensão e por isso estão sendo tão combatidas pela ciência convencional. Mas é bom saber que toda a glória tem seus momentos e, se procederem como a maioria dos médicos tem procedido até esse momento, terão o mesmo mérito e declínio. Tudo o que foi referido acima não deve ser tomado como sendo simplesmente para os médicos convencionais, deve ser aplicado a todos os agentes de saúde, até mesmo para os xamãs. Dessas ciências, não está dissociada a primeira regra básica da saúde perfeita, que é a alimentação vegetariana. Um paciente jamais é tratado sem se fazer alerta ou mudar drasticamente a sua alimentação, enquanto que na medicina normal, mesmo depois de se fazer uma cirurgia, os pacientes são alimentados com dejectos de animais mortos em forma de caldos e sopas. Quem não conhece as famosas sopas dos hospitais para os pós-operados? Se não fosse a vontade louca de ficar bom, associada à natureza que ainda os quer ver vivos, a maioria dos pós-operados não sairiam dos leitos dos hospitais. Sorte tem quem nunca lá foi.

Os adultos, como as crianças, aprendem muito mais com os exemplos do que com as repressões e aconselhamentos. As pessoas saudáveis contagiam as que estão enfermas e elas rapidamente se recuperam.

Por isso tudo, meu caro, se seu médico for carnívoro, terá que compreender que ele pensa exactamente como você. Além do que para ele, você continuará sendo sempre um cliente enfermo. Ele não entende de nutricionismo, muito menos de vegetarianismo, e não será de admirar que ele te desaconselhe deixar de comer carnes. A maioria não sabe, porém, uma boa parte já sabe que se seus clientes se tornassem vegetarianos, a maioria dos hospitais, clínicas e farmácias teriam que fechar as suas portas. Aliás, essa é a maior razão da imposição da matança de animais, pois os prejuízos agravados na saúde pública geram receitas e emprego para muita gente. Eu não tenho dúvida em afirmar que se o homem deixasse de comer animais mortos e mantivesse aberta a vontade para criar aliança com todos os seres

vivos, acabariam rapidamente as guerras e as lutas pela sobrevivência no espaço alheio. O separatismo deixaria de existir e a vida seria mais compartilhada. Pense um pouco por você mesmo e reflita na posição do seu médico. Seu médico é um agente de saúde e deveria, como tal, ser portador de uma excelente e exemplar saúde. No entanto comporta-se como um ser subdesenvolvido, pois fuma, bebe álcool, come carnes e transa como os animais e um bom número são demasiados gordos. O que esperar de uma pessoa como esta, que inclusive trabalha com a doença das pessoas, caso contrário, se as pessoas ficassem saudias, não haveria forma de por em prova todo o seu estudo. Hoje em dia é frequente o emprego da filosofia de Hipócrates, o mentiroso que utiliza a grande máxima: faça o que eu digo e não o que eu faço. Isso permite à maioria dos médicos facturar bastante dinheiro e tornar inválido o seu exemplo de agente de saúde. Não admita conselhos de quem não os emprega em seu benefício próprio. Como pode um médico vir dizer ao seu cliente que não fume, quando no exacto momento está com um cigarro aceso e ainda tem a cara de dizer que ele pode, pois não é ele quem está com o problema. Depois não se esqueça, para que haja um médico, é necessário que haja um doente. Recorde que seu médico não é um agente profilático e sim um caça doenças e para tanto é necessário que existam os doentes. A questão aqui é se você quer continuar a depender dele e ter as doenças corriqueiras, ou se pretende manter-se saudável e livre das doenças.

#### **CONCLUSÃO PARA ESTES PONTOS:**

Baseado nas respostas acima, apelo para que saiam do marasmo a que foram ditados. Se recordarem, irão lembrar que toda a sua alimentação foi imposta por terceiros e muitos dos alimentos que comem hoje e que reconhecem serem viciados, foram administrados sem que quisessem. Foram forçados na infância a comer sem o menor prazer. É preciso mudar. Assim como constituímos uma nova família e os pais e irmãos passam a segundo plano em nossas vidas, fazemos o mesmo com os amigos de infância, com a cidade onde nascemos e às vezes com o próprio país, devemos fazer o mesmo com a alimentação. Sabemos que a alimentação nos acompanha desde sempre e é ela que insistimos em conservar, quando sabemos que é a primeira meta a mudar para termos acesso a outras formas de vida. O idealismo tem que existir, porém tem que ser verdadeiro para não comprometer a nós mesmos e ao sistema alimentar, criando estereótipos que prejudicam a imagem dos que felizes são por terem encontrado em suas vidas o vegetarianismo.

- ? **Os-quase-arianos**
- ? **Os comem-tudo-arianos**
- ? **De-féria-riano**
- ? **Medo-arianos**

#### **PROTEÍNA:**

##### **UM MITO?**

Sim! Muita gente pensa que morrerá se deixar de comer o succulento bife de vaca.

##### **UMA EXTRAVAGÂNCIA,**

Também! É excessivo, mesmo que seja 10 gramas diárias.

##### **UM INTERESSE ECONÓMICO...**

O maior de todos! Até porque muita gente sobrevive da morte da vaquinha, mesmo sabendo que ela viva dá muito mais lucro.

Eu até poderia dispensar este tópico, visto não ser a minha proposta convencê-lo, nem tão pouco contestar o uso de proteínas animais, sejam

derivadas das carnes, ou dos leites. Mas como sabemos que os estudos exigem sempre algo que nos enche a paciência e que estão dentro dos assuntos que abordamos, não deixaremos de falar das ditas proteínas animais. A nossa visão não será a que, quimicamente, se encontra em outros livros, pois para isso bastaria enumerar a relação desses livros para a sua informação ficar completa. A nossa mensagem servirá apenas para alertar um pouco a sua consciência para o futuro da sua saúde e do seu karma. Saiba que o consumo de carne é nefasto para a saúde quer você acredite e compreenda, quer não. Sugerimos que se você ainda tem dúvidas, que passe apenas uma semana sem ingerir produtos de natureza animal, para notar uma melhoria ou um acréscimo na sua saúde física e mental, sem falar no emocional, que ficará muito mais tranquilo e apaziguado. Não há mesmo necessidade de consumir carnes pela desculpa da proteína, pois no reino vegetal existem diversas fontes de aminoácidos, para que o nosso corpo possa, ao ingerir, sintetizar a proteína humana. Depois que aprendemos a alimentarmo-nos sem produtos animais, a nossa consciência é totalmente modificada para ver a vida com mais intensidade e sem as violências comuns do mundo moderno. Não tenha dúvida de que se a alimentação da humanidade fosse alterada, ou modificada para vegetarianismo, as guerras teriam o seu fim, pois elas começam na barriga dos generais, que desencadeia as euforias na área mental, onde vão produzir as violências e a falta de harmonia. Seria necessário urgentemente que os governos, junto aos ministérios da saúde de todos os países, divulgassem que a carne não é de todo necessária para fomentar a saúde humana, mas sim as suas doenças. Eu não diria que viessem a induzir as pessoas a serem vegetarianas, mas que houvesse um referendo de esclarecimento de que é perfeitamente saudável não comer animais mortos para nos dar a vida que necessitamos. Quanto mais não seja, que a campanha fosse levada a cabo à maneira do cigarro, onde é advertido que o tabaco produz o câncer (cancro) e que a partir daí, as pessoas consumissem como uma opção e não como obrigação, como induzem os meios de saúde pública. A população não deve continuar sendo iludida, especialmente a classe pobre, que tendo acesso aos alimentos mais saudáveis pelo pouco dinheiro que possui, corre atrás da carne que atormenta sua saúde e seu status cultural. A confusão e o radicalismo dos órgãos competentes (medicina, nutricionismo, família etc.) é tamanha, para além de não informarem as pessoas de que as carnes são apenas uma forma de explorar o bolso do usuário, ainda dizem que ser vegetariano é um grande risco para a saúde. Sabemos que é perfeitamente ao contrário, pois não há nenhum sistema mais saudável do que o vegetarianismo. Se alguém o afirma, é porque não percebe nada dessa alimentação. Talvez fosse necessário fazer exames periódicos num número grande de verdadeiros vegetarianos, para se acreditar, de uma vez por todas, que não há carências, nem perigo, nem dúvida. É perfeitamente seguro esse sistema alimentar. Quanto ao medo de deixar de consumir e vir a ter carências, está fora de causa. Há 18 anos que não consumo carnes de espécie alguma, nunca tomei um copo de leite de vaca e o ingeri em raras exceções, em alguns bolos que eventualmente comia, as manteigas desde criança me davam náuseas e se insistisse vomitava, mesmo os queijos tinham que ser consumidos com pão, ou biscoito, para evitar sentir o seu gosto, portanto, o meu consumo de queijo era de mais ou menos 200g ao mês; os iogurtes sempre me fizeram impressão e sempre evitei consumi-los. Em síntese, nas várias análises que fiz ao longo desses anos todos, nunca os médicos me aconselharam que voltasse a consumir carnes ou lactos e nunca me senti desfavorecido de proteínas, antes pelo contrário, os exames sempre mostraram um proteinograma acima da média.

**Ora, de onde provinham as minhas proteínas então?** Tão somente dos vegetais que comia e, de maneira geral, sem pensar em um alimento específico, até porque tenho sempre evitado as chamadas “fontes” de um nutriente qualquer. Aliás, tenho evitado todos os alimentos ricos em um determinado nutriente. Para mim, tudo que é demasiado rico se torna excessivo para o organismo. O organismo precisa esforçar-se para extrair

aquilo que necessita diariamente e as cotas necessárias vão sempre fixadas nos poucos grãos e folhas que dermos a ele diariamente.

Quando deixamos de comer carnes, a preocupação das proteínas passa a ser descartada e tratada de forma normal e sem preocupação. Muitas vezes a paranóia do medo de não estar ingerindo aquilo que necessitamos, produz uma carência emocional e psicológica que atrapalha muito o processo metabólico dos alimentos. Todo o alimento tem proteína, assim como os outros nutrientes que precisamos. A nossa pesquisa é sempre feita sobre as bases das tabelas de nutrientes fornecidas pelos laboratórios. Lá não encontraremos referências de muitos elementos, que embora existam, não se justifica mostrar, pois são em pequeníssimas proporções. As máquinas que analisam os produtos obedecem a certos padrões de medidas e falham quando o volume de um determinado nutriente é mais baixo do que o esperado. Esta falha faz com que muita gente fique com medo de ficar carente e entram num processo de ingerir exageradamente alguns nutrientes sem saber o que isso pode ocasionar. Mesmo sem saber, um determinado alimento que possua quantidades baixas de um determinado produto, será o suficiente para nutrir nossas necessidades e não será preciso consumir os que são ricos, para evitarmos inundar o organismo. Não somos máquinas iguais que precisam ser alimentadas com uma quantidade certa de óleos, graxas e anti-ferrugem. Somos seres humanos individuais, cada um bem diferente do outro, apesar de dois olhos na cara. Para uns, 1000 calorias diárias, é demais e para outros, essa quantidade os poria em inanição. As proteínas queimadas por atletas não são iguais às processadas por um médico receituário. As vitaminas requeridas por um atleta de alta competição, não iguais as de que necessita um praticante de Yoga. Os sais minerais que um trabalhador de minas precisa ingerir, não pode ser igual ao que necessita um maquinista de trem. Temos que parar com a mania de tratar as pessoas como se fossem iguais e necessitadas de uma mesma porção alimentar. Como pode uma criança comer igual a um trabalhador de roça? Cada organismo tem sua prioridade e baseia-se na carência e necessidade de cada um, individualmente. Não tem propósito uma roda alimentar para centenas de milhares de pessoas. Um esquimó jamais comerá como um brasileiro e esse jamais como um europeu e esse como um asiático, assim como dentro de cada povo, cada espécime é diferente, mesmo que aparentemente parecidos. Se deixássemos a pessoa instintiva, ou sabiamente, recorrer às suas necessidades básicas alimentares, tenho a certeza de que o mundo teria mais saúde. Para isso, bastava que os mercados tivessem os alimentos que a natureza nos presenteia(folhas, frutas, raízes, cereais, leguminosas...), mas que também fosse retirado de circulação o lixo alimentar criado pelos engenheiros alimentares, empresários espertos.

Bem, continuando, direi que esse pensamento que temos que comer aquele alimento porque é muito rico é um pouco de exagero. Quem se alimenta assim, tem sabedoria de Coala (marsupial da Austrália) que come exclusivamente folhas de eucalipto. Para retirar os nutrientes que precisa diariamente, tem que ingerir 60 quilos de folhas. Se ele tivesse aprendido a comer outras folhas que oferecem proporções similares ao eucalipto, já não teria que comer tanto eucalipto. Assim acontece com a maioria das pessoas que tem que comer quantidades enormes de carnes por causa das mínimas proteínas que precisam diariamente. Esses absurdos são representados também por uma parte de pessoas ditas inteligentes, que seguem cegamente aquilo que lhe dizem para fazer. Não se preocupam minimamente com a sua saúde, deixando sempre que a família ou o médico decida por elas quando ficar doente, comer, dormir e até quanta água ter que tomar diariamente. Veja quanto absurdo! Temos que tomar água sem haver sede.

A minha profissão é ensinar Yoga. Os exercícios físicos no Yoga são feitos de forma biológica, sem agressão ao corpo. A transpiração excessiva durante a prática é um sintoma do organismo considerando que tal esforço está sendo agressivo para a saúde. Nas minhas aulas notei que aqueles alunos que transpiravam, mesmo respeitando o ritmo e as regras gerais de execução, foram e são sempre os que bebem água por obrigação. São exactamente

aqueles que não respeitam o seu bio-ritmo e consomem excessos na sua alimentação e não só. Escute a voz do seu organismo. Para isso, tornar-te adulto. Seja responsável por si mesmo, deixando para extremíssima necessidade a ajuda dos profissionais.

Temos que falar também no medo de deixar de comer carnes e das pressões que sofremos ao tomar a decisão de o fazer. A força do grupo (egrégora), das comunidades, ou dos meios que se alimentam de carnes é fantástica, pois para além de não conseguirem deixar de comer os animais mortos, ainda impedem as outras pessoas de terem a suas opções. Isso nota-se muito actualmente nas “ditas famílias civilizadas”, que consomem excessos de carne, confiantes de que estão zelando pelo seu bem-estar. Quanta gente me aparece e diz que é difícil deixar de comer “bicho morto” só porque a família os ameaça com frases inibidoras, tais como: vais morrer!; vais ficar anémico!; assim não terá força para trabalhar; estais magro demais e mais um monte de coisas absurdas. Estas frases, saindo das pessoas em quem mais confiamos, fazem-nos tremer na base e um bom número de futuros vegetarianos sucumbem aos primeiros gritos. Ora bem, quanto a isso só há uma coisa a fazer: ignorá-los, uma vez que se tem certeza de que de facto não queremos e não precisamos comer carnes. Se houver chantagens, como é comum, opte pela sua saúde. Mais coerente e inteligente seria comer aquilo que achamos melhor para a nossa vida e não o que os outros acham que temos que comer. Quando éramos crianças, fomos coagidos e alimentados à força, mas agora já não precisamos temer. Felizmente, não existe nenhuma lei que nos obrigue a comer. Pelo contrário, não comer tem sido uma grande arma na boca de alguns seres pensantes deste planeta, que uma vez em jejuns prolongados, conquistaram forças que sensibilizam o mundo inteiro. Daí surgiram as greves de fome.

Para obter certeza daquilo que você precisa para comer, é necessário no início um pouco de convicção e radicalismo para poder sair do que eras antes. Se você não for forte, tombará na primeira tentativa. Isto vale para tudo na vida. Não fique chateado se por acaso lhe chamarem de radical, é normal que no início, pela forma como encaramos as coisas novas, nos tornemos insuportáveis para algumas pessoas, especialmente para as que mais gostam de nós, como é o caso dos nossos “amigos” e “familiares”. Um pouco de estudo também será importante para eliminar de vez o medo de deixar de comer cadaverina. Tenha sempre a frase daquele meu amigo na sua cabeça. Quando lhe perguntarem como vais substituir as carnes diga: **“o que não serve não se substitui, apenas elimina-se.”** Quando ele falava isso, referia-se ao consumo de carnes. Será o mesmo que deixar de comer um veneno qualquer. Por mais viciado que estejamos, será mais saudável quando deixarmos de consumi-lo, pois o corpo embora possa ressentir-se no início, logo sentirá o alívio da sobrecarga das toxinas.

Quanto ao idealismo, serve para dar uma certa convicção, porém, não pode tornar-se fundamentalismo para não agredir as pessoas sem mais nem menos. Pelo facto de você passar a ser agredido diariamente quando deixar de consumir proteínas animais, poderá, caso se torne um fundamentalista, passar a ser um intolerante e ao mesmo tempo violento com quem for com você. Preste bem atenção ao seu processo de mudança, pois no começo a sua sensibilidade vai aumentar bastante e muitas vezes se converterá em irritabilidade. O medo, misturado com a insegurança, desencadeará em si um comportamento adverso da sua maneira de ser. Lembre-se que Adolfo Hitler era vegetariano e nem por isso deixou de cometer a loucura que sabemos. Fundamentalista, ou violento por natureza!

Penso que já dissemos o bastante e, como falei no início, eu não estou aqui para convencê-lo e nem você a mim. A questão é sua e será somente você quem poderá resolvê-la. Não tenha medo e mude já, caso você pretenda.

#### **FONTE DE PROTEÍNA VEGETAL**

**Mesmo sabendo que existem determinados alimentos ricos em proteína, prefiro evitá-los.**



É possível o nosso organismo extrair aquilo que necessita para formar a proteína humana e não só, de praticamente todos os vegetais. Não tenha dúvida e para isto não é necessário ter estudos, mas apenas um pouco de bom-senso, para saber que nos vegetais não iremos encontrar nada que se assemelhe com a proteína humana. Quando nos perguntam onde é que um vegetariano vai buscar as proteínas de que precisa, respondemos sempre que é nas folhas, nos legumes, nas leguminosas... e em tudo que comemos. A pergunta quando é feita, tem vários pontos de referência e, na realidade, a pessoa não está interessada em saber de outras fontes de proteínas, mas simplesmente quer auto-afirmar-se e criticar os vegetarianos pela falta de conhecimento que possuem. Um vegetariano não tem o menor interesse na proteína animal por isso mesmo a deixa de comer e está fundamentado que não vai, de maneira alguma, sofrer qualquer tipo de carência. Muito estúpido é pensar que esta proteína nos faz falta, pois a quantidade de alimentos é tão vasta no reino vegetal, que ficar preocupado seria perda de tempo da nossa parte. Basta que se misturem 2 alimentos, para que o organismo sintetize a sua proteína. Já dissemos anteriormente que ele necessita de aminoácidos e não de proteínas. Por mais que se diga que aquele vegetal tem proteína, não é bem assim que devemos colocar a questão. O que se quer dizer na realidade é que ele é muito rico nos aminoácidos que permitem ao nosso organismo realizar a proteína que constitui o nosso corpo. Como fonte, temos no reino vegetal tudo que é comestível. Quando numa tabela não aparecer a presença de proteína, é porque a quantidade é mínima e abaixo do padrão de medição das máquinas convencionais. Não adianta ficar preocupado em ingerir proteína, pois o seu organismo acabará por ser inundado pelo excesso que você produzirá. Basta que coma regularmente as suas refeições para que haja um equilíbrio bom. Dificilmente alguém tem carência de proteínas, uma vez que é o que mais se come nas refeições diárias. Sabemos que quanto menos proteína nós dermos ao nosso corpo, mais saúde terá. Não é necessário medir em laboratório para saber a quantidade certa. O excesso produz muitas doenças no corpo e a maioria delas terminam com um cancro. Porquê insistir com uma coisa tão óbvia? Saia de cima dos estudos e vá para a prática. Observe a natureza e veja os animais vegetarianos. Faça uma análise comparativa, para ver com quem você se parece mais e com certeza irá concluir que o seu cavalo tem mais a ver com você do que o seu cão. Depois, o seu cavalo só come ervas e isso permite-lhe cavalgar sobre ele, enquanto que o seu cão só come carnes e se você tentar subir no dorso dele, verá que ele não conseguirá sustentá-lo. Porquê que não é ao contrário? Se é de facto a proteína animal que dá força, vitalidade e resistência, eu não entendo os cavalos, nem os elefantes...etc.

## 27. FONTE DE PROTEÍNA VEGETAL (aminoácidos)

### LEGUMINOSAS

Entenda por leguminosas, todos os grãos que se encontram dentro das vagens. Geralmente come-se na sua forma estabilizada, ou seja, seca. De modo geral, contribuem para os ácidos no sangue especialmente o ácido úrico, responsável pelos problemas ósseos. São de saborosos paladares e agradam a quase toda a gente. Têm um preço geralmente baixo e, por isso, têm alimentado a população mais carente. No organismo têm reacção ácida, tornando o sangue ácido, de modo propicia ao organismo as doenças.

1. Feijão
2. Lentilha
3. Ervilha
4. Grão-de-bico
5. Soja
6. Amendoim
7. Glúten

8. Missô
9. Tofú

## Como adoptar a proteína no dia a dia

Simples e fácil, basta não se preocupar com ela e comer o que tem em sua mesa. A natureza nos proveu de abundantes alimentos e, para recorrer aos seus nutrientes, basta que os tragamos para dentro de casa. Para assegurar-se e não padecer de carências, tem que ter o maior número possível de variedades de vegetais em seu frigorífico e muitos cereais em sua dispensa. Recorde-se da criatividade e rotatividade e pronto. Estará seguro e não terá carências. Se vai manter-se no lacto-vegetarianismo, evite abusar dos laticínios, pois eles intoxicam-no na mesma e tornam o seu sangue propício a doenças. Consuma o mínimo indispensável de acordo com a sua vontade. Não passe a cozer tudo com leite, queijo e natas, como fazia quando era carnívoro, que punha as carnes em tudo. Um dos pontos importantes do vegetariano, é consumir o mínimo possível de proteína. As proteínas não lhe manterão a resistência diária e, para tanto, convém administrar mais vegetais do que produtos animais. Nosso organismo apenas tolera os lactos e as carnes, porém eles são demasiado fortes, pois reforçam o trabalho dos intestinos, fígado, rins e vesícula. Não adianta insistir com essa forma absurda de se alimentar e pensar que as proteínas animais nos fazem falta. O ser humano não precisa consumir proteínas, mas sim aminoácidos. Não é preciso comer todos os dias os lactos, como faz a maioria dos lacto-vegetarianos. Eles abusam tanto, que transpiram como carnívoros e a maioria tem um hálito insuportável. Não se preocupe com a massa muscular e respeite a tendência do seu corpo no que toca ao seu peso. Preocupe-se apenas se ele ficar demasiado magro, ou ainda mais, se ficar gordo. De modo geral, a gordura é sinónimo de problema físico, emocional e mental. Esses três corpos padecem muito quando o nível de gordura está alto no sangue e nas paredes internas do corpo. A chamada adiposidade é fruto do abuso na hora da mesa. No caso dos lactos, o poder de concentração de muco vai fazê-lo adoecer com muita facilidade, ainda para mais se também ingere bastantes hidratos de carbono (farináceos).

## Proteínas ou aminoácidos? Eis a questão!

Isso nasce do advento das indústrias de carnes, das farmácias, dos médicos e dos departamentos de saúde, que não são justos o suficiente para alertar as pessoas que o organismo humano proporciona a sua própria proteína. A usina digestiva é muito inteligente e mesmo identificando a proteína animal no tubo digestivo, sente-se na obrigação de quebrá-la para separar os aminoácidos e poder, a partir daí, construir a proteína humana. Até aí tudo bem, pois o organismo sabe muito bem lidar com essa construção. O problema agrava-se quando ele não sabe o que fazer com os restantes aminoácidos da proteína animal. Os dejectos passam então acumular-se no sangue e na parede dos intestinos, gerando constantemente toxinas. As toxinas são os principais agentes que corroboram para as diversas doenças no corpo humano, especialmente as mais graves e terminais, como é o caso dos diversos tipos de cancro (câncer).

Se abdicarmos da ingestão de proteínas animais, sejam obtidas através do consumo de carnes, ou do leite e seus derivados, é sabido e sem sombra de dúvida, que teremos muito mais saúde. Temos que parar de pensar e de aceitar a cadeia alimentar estabelecida pela ciência, que insiste em admitir que a vida é um produto da morte. Isso não tem o menor sentido, a não ser na cabeça de determinados interesses económicos e ecológicos. A morte gera morte e a vida gera vida. O facto do leão ter que caçar para comer, não justifica a matança que o homem bárbaro dos tempos de hoje ainda continua a fazer. A última era glacial proporcionou a desgraça pôs termo à vida de muitas espécies na terra. Muitas delas, depois de se terem acostumado a consumir carnes, permaneceram comendo os outros bichos e isso resultou num vício bastante arraigado fazendo com que a maioria dos animais ditos carnívoros continuassem a abater suas presas para se manterem vivos. Porque será que uma quantidade enorme de espécies voltaram a ser novamente vegetarianos? Assim como o homem sentiu o quanto é difícil largar o vício de beber sangue de animais mortos, imagine o que seria preciso para motivar o leão a não ter que correr atrás de uma corça. Para os animais ditos irracionais ainda é mais difícil, já que talvez para eles seja a coisa mais certa que fazem em suas vidas. Se realmente a evolução acontece através dos reinos, não tenhamos dúvida de que o leão terá a sua chance de

parar de rasgar as vísceras da gazela para matar a sua fome. Consumir sangue desperta no homem uma reacção de medo e, ao mesmo tempo, agressividade, estimulando a comer dessa forma. Ele, que vive numa constante luta com seus semelhantes, precisa de ter essas qualidades bastante aguçadas para poder depredar com mais facilidade aqueles que se ponham em seu caminho. Maquiavel já dizia, que o homem seria o lobo do homem e tinha razão, pois tendo as vísceras cheias de sangue podre, não poderia jamais ver no outro algo para além de um ser ameaçador. Para quem abater uma vaca não significa nada, de igual modo pensará em relação ao seu semelhante. Daí desencadeia as guerras tribais, das cidades e dos países modernos. Há que acabar com o vício descomunal de beber sangue, como faziam os bárbaros. A terra necessita de descanso e o líquido que lhe tempera as vísceras é apenas a água e jamais o sangue dos animais e dos homens.

Os poderes advindos do consumo de carnes, dotam o homem de aspectos tamásicos, ou seja, energias densas que servem para explorar o semelhante, ao mesmo tempo que alimentam o medo de perder poderes terrenos e ainda o fazem manter-se na indolência generalizada pela preguiça, a grande causadora do escravagismo humano. A verdade é que dota o homem de muita força e coragem, advinda de um medo ainda maior em seu interior. Temos que acabar com o derramamento de sangue nos talhos e deixar a natureza retomar seu curso natural. Não ache isso um tema apocalíptico, pois esse derramamento já é notório há milhares de anos e em, todas as épocas teve sempre algumas pessoas que se sensibilizaram pelos mais fracos. Isso é que me leva a escrever essas enfadonhas linhas. Quisera poder estar escrevendo outros temas mais futuristas, a estar querendo quebrar uma tradição de família e de gerações. Mas não posso ignorar meu semelhante, por isso peço desculpa se algumas vezes foi duro com os agentes de saúde. Afinal todos têm o direito de errar e sempre haverá tempo para restaurar seus costumes e verdades. Conto com vocês na reformulação desse pensamento e nas medidas de reestruturação da alimentação do povo.

### A mãe natureza ou os nutricionistas? Outra questão

Por mais que estudemos, não ganharemos a experiência da natureza. Foram precisos muitos bilhões de anos para ela se ter tornado o que é hoje. Suas espécies encontraram um determinado equilíbrio que, apesar de algumas imperfeições, conseguem conviver bem e em harmonia. Sempre existiu quem pensasse que a natureza é perfeita, mas também que ainda falta muito para desenvolver um estado de perfeição. Embora uma comendo a outra, as espécies têm-se mantido e se dependesse apenas delas, seguramente alcançariam a sua plena evolução. O homem, com seu papel preponderante e egoísta, tem vindo ao longo dos milénios tomando a natureza como património seu. Ainda não se apercebeu que apenas é mais uma das espécies que precisa habitar o planeta em harmonia. Ele actua como peça principal do cenário e esquece das normas éticas que ele próprio codificou. Prometeu algumas, como não mexer no núcleo dos átomos e na formação dos genes, todavia oculto em seu laboratório, usurpou essa ética e criou as bombas que têm assolado a terra e agora pretende fazer cópias de si mesmo, como se fosse o supremo. Neste momento, está desenfreado o mercantilismo e tudo corrobora para o advento de mais uns dólares nas contas dos protagonistas industriais. Ele pensa e realiza tudo que quer em nome das suas próprias ideias e desejos. A ele pertence a terra e todas as suas espécies. Acham-se no direito de extinguir espécies de animais e manipular outras geneticamente, para criar monstruosidades vegetais. Adultera os alimentos e cria verdadeiras aberrações como alimentação para si e não convencido do seu sucesso criativo, resolve também modificar a alimentação dos animais, resultando no enlouquecimento das vacas. Nada escapa ao progresso e estamos convencidos de que não pode parar, exactamente porque ninguém quer, especialmente estes poucos protagonistas. A ciência surge e amplia o poder do homem, que emprega seus esforços para descobrir os segredos da natureza, não como tentativa de poder ajudar no seu curso evolutivo, antes pelo contrário, viola a ética para poder engendrar ao seu sabor o que bem achar em nome do grande pai, o dinheiro! Não é de se admirar que ele esteja como está, super doente, com seu corpo deformado e sua cabeça atrofiada e comprometida com as máquinas, que para ele são tudo. A ciência preocupou-se mais em manter o homem vivo, do que em sanar seus males. Aprendeu a dilatar a vida humana, mas para tanto, tem sido necessário beber diversas drageias diariamente, que cortam o fluxo da percepção corporal e individual. É preciso um carro, um computador, um rádio gravador e uma televisão para

que todos possam estar participando da grande ilusão de crescimento interior, baseado na tecnologia das máquinas. Todos correm de um lado para o outro e andam disputando vagas e posições num espaço alternativo, criado às margens da natureza a cidade. Lá se produz tudo: roupas, máquinas para divertimentos, outras para dilatar a vida e algumas que poupam a mão-de-obra humana e fazem enriquecer uns poucos mais espertos. Não queremos mais andar de pés no chão para não apanhar micróbios e beber água da fonte é arriscado, pois poderá estar contaminada por mercúrio, ou chumbo de uma empresa menos avisada. Lá na cidade também se produzem lindas embalagens, com slogans poderosos sobre o lixo que traz dentro e é chamado de alimento. Muitas trazem tabelas de nutrientes e notas em caixa alta, do aperfeiçoamento que fizeram em laboratório aos alimentos colhidos na natureza. Já encontramos as vitaminas em toda a parte, inclusive nas batatas fritas e puseram mais cálcio no leite da vaquinha, ao que parece estava com dificuldade de absorver da relva que comera no campo. Já não há confiança na natureza e o homem acreditou plenamente na máquina que consegue detectar as vitaminas, os sais minerais e muito mais que existe lá no reino vegetal e mineral. Ele estudou bastante, mas esqueceu de onde a vaquinha foi buscar a sua formosura. Assim, preferiu abatê-la para poder encontrar em suas mãos sujas de sangue, aquilo que ela facilmente buscara na erva do pasto. Ele, o homem, acha-se muito esperto e daí cria uma série de agentes responsáveis pela alimentação do planeta, surgindo assim os agricultores, os engenheiros químicos, que ajudam a batata a ficar com o triplo do seu tamanho natural, os engenheiros alimentares, que pegam nessa batata grande e a transformam com sua grande criatividade, num alimento impróprio para o consumo humano, depois vêm os nutricionistas com seu toque especial de combinação, onde admitem pratos carregados de feijão com pedaços de porco, mais um bocado de frango e alguns ovos e por fim o publicitário, que não pensa nos seus filhos e parentes quando cria a tentação nos lixos que resolve publicitar. Todos trabalham enfaticamente e perdem noites em seus escritórios e laboratórios pensando exaustivamente como poder lucrar mais um pouco, alterando as propriedades dos alimentos e plastificando a sua forma. Ignoram os milênios que a natureza gastou para aperfeiçoar cada um deles e desdenham do que ela nos dá sem obstáculo e com muita facilidade. Agora está surgindo a agricultura biológica que, se entrar para o mundo capitalista, irá descambar para o mesmo efeito devastador na natureza. No princípio das agriculturas, tudo era biológico e com o tempo e o aproveitamento mercantilista, os ditos ecológicos preferiram largar as enxadas, substituindo por máquinas e criaram a cidade de betão armado como habitat natural. Como na cidade não se planta, fica a alimentação a cargo das máquinas e dos pesticidas e de alguns motoristas agrícolas do campo. Lá são produzidos toneladas de alimentos para alimentar a população. Hoje as crianças pensam que o esparguete vem de uma árvore e que as batatas fritas são geradas na quita do lado. O que pensariam os deuses se descessem à terra dessa criatura tão esperta, como tem sido o homem. Esse, que a cada dia ganha prêmios Nobel da ciência e da paz. Que mal lhe tem feito a sua inteligência, ela que poderia ser um aliado para o seu crescimento, transformou-o em agente predador da natureza e de si mesmo. Comer hoje em dia alimentos saudáveis é coisa esquisita e é preferível uma caixa de suco do que uma laranja descascada na hora, melhor comer na pizza Hut que em casa um bom arroz integral. Acho que inspirei-me demais nesse assunto e a pergunta era se preferíamos a natureza ou um nutricionista para preparar a nossa comida. Bem, já não é necessário estender-me muito mais, já que é sabido que os nutricionistas não pensam com o corpo, nem tampouco com a experiência na alimentação. Eles elaboraram uma roda alimentar, às vezes ela aparece em forma de pirâmide e lá determinaram o que a grande massa deve comer diariamente para ter uma saúde perfeita. Veja o resultado: nunca existira tantos casos de câncer, de anemia, de descalcificação e calcificação, de artrismo, de úlceras, de enxaquecas, de cirurgias vesiculares, vasculares, coronárias, trombozes... tudo decorrente dessa brilhante roda alimentar. Esses estudiosos da nutrição não comem como prescrevem e também aplicam a filosofia de Hipócratas. Coma o que eu digo e não o que eu como. Ninguém sabe mais cuidar dos seus filhos como a própria mãe, isso confirma-se durante a fase de amamentação, em que a criança não adoce e se adoce, é porque lhe administraram comida estranha antes dos seis meses, como é o caso do leite da vaquinha, que logo nas primeiras semanas produz infecção intestinal pela ausência da lactase, enzima destrutora do mesmo. Baseado nisso, deixemos que a natureza individual de cada um recorra aos alimentos que seus olhos, mãos e olfacto prescrevem para o seu organismo. A mãe natureza dotou-nos dessas qualidades. Vamos parar de explorar as pessoas, sejam elas pobres ou ricas. Aliás, os ricos são mais explorados, já que têm mais dinheiro para

consumir mais lixo. Devolvamos ao homem e à sua espécie, um pouco de labor e prazer junto à natureza. Já não basta estarmos fora do campo e ainda temos que aprender a comer plásticos feitos em laboratório com o nome de alimento. Espero que hoje em dia já haja em dia nutricionistas que incorporem em seus estudos o vegetarianismo e que possam auxiliar na transmissão dos ensinamentos necessários. Convém não esquecer que primeiro, para obter êxito, é tornar-se vegetariano. Só assim poderá perceber a lógica e ter a compreensão de tudo que está escrito aqui. Seremos felizes quando na terra houverem poucos hospitais e agentes de saúde. Será prova cabal de que teremos mais saúde e a natureza terá recuperado o homem de volta. Espero que haja tempo para reestruturar tudo que é necessário antes que algumas raças sejam extintas pela alimentação.

## REINO ANIMAL

Decididamente, constitui ainda um acto de barbarismo abater os animais domésticos para se alimentar das suas carnes. É de uma falta de sensibilidade tamanha e resulta que, quanto mais se come, mais rude e duro permanecerá o homem, que mesmo falando de paz o tempo inteiro, anda prestes a realizar a 3ª guerra mundial. A involução produzida no homem, por essa acção assassina, afasta qualquer possibilidade de enquadramento na consciência superior do homo sapiens. Quem se considerar enquadrado nessa classe de seres e ainda continua alimentando suas vísceras com intestinos podres de animais mortos, não tenha dúvida de que está redondamente equivocado. A natureza proveu a terra de muitos alimentos próprios para o consumo humano, porém, tanto as pessoas menos esclarecidas e rudes, quanto a classe dos aristocratas da nossa sociedade, insistem em querer fundamentar o erro que iniciou na última era glacial, de comer bichos mortos. A defesa da teoria e prática desse barbarismo provém de muitas fontes e vai desde o hábito ancestral de um camponês que abate o seu porquinho de estimação, por não saber que ele é impróprio para alimentação, o vendedor que extirpa impiedosamente com facas afiadas os animais à guisa de recolher sustento para os seus familiares, o pároco da capela que para além do vinho admite uma coxa de frango para os mais fiéis, o presidente da câmara da cidade, que adora nas campanhas políticas fazer a churrascada e assim obter mais uns nas urnas eleitorais, o juiz criminal que pune os assassinos e esquece de punir os assassinos de vacas e cavalos, o professor que espalha a conduta em suas classes sobre a saúde, o nutricionista que define o que as pessoas devem comer, ocultando-lhes a verdade, o médico pelo seu interesse que mais uns tantos fiquem enfermos, até Cristo que para despertar a fé de Pedro enche-lhe a rede de peixes, ou ainda quando mata a fome dos judeus dando-lhes, através de um milagre, peixes em excesso. Vemos que o abate de animais domésticos, que muitas vezes são criados com carinho e companhia para os filhos dos assassinos, tem servido para justificar muitas das funções ocupadas pelas pessoas ao longo de suas vidas. No fundo, todos ganham quando estimulam a ingestão de cadaverina na alimentação: o camponês que mata a fome dos seus filhos e a sua, o vendedor que decapita os animais sem piedade, o pároco que mantém seus fiéis longe do conhecimento sagrado, o presidente da câmara que sacia a fome das injustiças sociais do seu mandato, o juiz que não estudou o código civil dos animais para saber que “não matará” significava também não tirar a vida aos animais.

### Temperos, o prazer de cozinhar:

Uma comida sem temperos não agrada a quase ninguém, excepto aos que fazem do seu sistema alimentar uma dieta constante.

Os temperos, ao contrário do que muita gente pensa, não afecta em nada o nosso organismo e ainda ajudam a reparar muitos males que as comidas de modo geral produzem.

É preciso saber doseá-los, pois a maioria deles, em doses grandes, podem estragar a comida e ainda produzir alguma reacção alérgica. A mistura deles também é perniciosa, pois em muitos casos um anula o outro produzindo diferença de pH na digestão, ocasionando gases. Um exemplo comum que a maioria dos cozinheiros fazem é a mistura de alho com cebola. Quando se juntam na barriga, geram incompatibilidade, uma vez que o alho tem reacção ácida e a cebola reacção alcalina (leia mais no tópico reacção dos alimentos). Sempre que um ácido se junta com um alcalino, inicia-se uma fermentação e normalmente começa a incidência de gases.

Quando o tempero é bem dosado, os legumes não perdem o seus sabores naturais e ainda intensificam. Na realidade, é para isso que aplicamos os temperos, para tornar o paladar natural mais afinado.

Nós sabemos que, em muitos casos, se aplica os temperos para mudar o gosto, muitas vezes intragável, que têm alguns alimentos, especialmente os de origem animal. Isso acontece com o uso de vinagre nas carnes, o uso de limão nos peixes e crustáceos e o alho e a cebola, que quando entram nos pratos mudam completamente o sabor dos alimentos, mantendo a sua predominância durante a refeição, bem como depois dela, quando se inicia a digestão. Apesar do esforço tremendo do nosso organismo para digerir o alho e a cebola, só o consegue três dias depois. Daí o hálito pesado que têm os comedores desses alimentos.

Há três tipos de cozinheiros: um que sabe usar os temperos e faz deliciosos pratos com eles, esses recusando-se preparar uma comida se não existe tempero; outro que não sabe usar os temperos, porém, mesmo assim se arrisca a temperar as comidas, fazendo pratos com gosto de tempero apenas; o que terminantemente não usa os temperos, porque eles fazem mal a saúde. Os que sabem usar, aguçam o paladar do alimento, os que não sabem como utiliza-los, estragam o paladar e, em muitos casos, a comida fica intragável e os que não usam, comem sempre os pratos que confeccionam com aquela cara típica de dietista. Lembro dum caso de um aluno que estava a aprender a cozinhar sob a minha orientação. Uma vez, fez um trigo integral temperado com noz-moscada, o que resultou num desastre. Ele ainda não havia utilizado esse tempero e não sabia que o seu gosto é muito forte e amargo. Ele ralou uma noz inteira e a comida ficou ultra amarga. Quando pediu que eu provasse, foi horrível a sensação, pois o trigo havia se perdido no meio de tanta moscada e ainda assim, ele não sabia porque o trigo estava ruim de se comer. Acontece!

Antes de fazer uso de qualquer tempero, saiba que paladar tem. No geral, eles apresentam os seguintes sabores:

- ? **Picante:** pimenta de todos os tipos, gengibre, cravo, aipo, alho, cebola crua;
- ? **Amargo:** noz-moscada, cravo em excesso, casca de limão, casca de laranja, chocolate, cacau, alho em excesso e torrado, orégãos em excesso, sal, estragão, tomilho;
- ? **Doce:** anis, funcho, erva-doce, canela, coco, cebola cozida ou frita, açúcar;
- ? **Salgado:** sal, shoyo, algas em pó;
- ? **Ácido:** vinagre, limão, folhas de vinagrete;
- ? **Agridoce:** chutney;
- ? **Neutro:** óleo, água.

Sabendo mais ou menos que paladar tem um determinado tempero, devemos procurar não combinar com alimentos que tenham o mesmo tipo de sabor, ou seja, se o legume é amargo, não devemos utilizar um tempero amargo pois isso iria aguçar mais ainda o seu amargo. Nesse caso, ficaria bem utilizar um tempero doce ou neutro.

## Temperos aromatizantes

ORÉGÃOS  
ESTRAGÃO  
TOMILHO  
ERVA-DOCE  
ANIS  
CANELA  
FUNCHO

## Temperos corantes

PIMENTÃO-DOCE (PIMENTO VERMELHO DOCE)  
CURCUMA  
COLORAU (PIMENTO VERMELHO DOCE OU SEMENTE DE URUCU)  
AÇAFRÃO (AMARELO OU VERMELHO)  
DENDÊ (ÓLEO DE PALMA)

## Temperos picantes

**PIMENTA DO REINO**

**PIMENTA DA JAMAICA**

**GENGIBRE**

**PIMENTÃO**

**ALHO**

**ALHO FRANCÊS**

**CEBOLA**

Um excelente condimento de praticamente todas as cozinhas do mundo. É ácida, porém depois de ingerida torna-se alcalina e contribui imenso para depurar o sangue. Comida crua é a melhor forma de tornar o seu poder adstringente eficaz. Na cozinha é utilizada para temperar qualquer prato. Depois de muito cozida boa parte dos seus efeitos perdem-se, daí o facto de termos que cozê-la muito pouco, até porque se muito cozida poderá gerar gases. O inconveniente para muita gente é que ao comê-la crua, sobrecarrega o hálito e deixa as pessoas com bafo de onça. Na realidade, eu nunca senti o odor da boca de uma onça, mas garanto que actualmente tenho sentido o poder dessa verdade à distância, principalmente nos ambientes fechados onde se juntam várias pessoas que consomem cebola. Dificilmente os cozinheiros não utilizam em todos os pratos que fazem. Devido ao seu poder curativo, as pessoas terminam por abusar e em muitos casos já não se aproveitam os seus nutrientes por saturação. Há que deixar o organismo sentir falta, caso contrário ele rejeitará as próximas vezes que for ingerida. Já vimos que a lei da rotatividade pede-nos para que não se repita o mesmo alimento duas vezes na semana e somente em casos extremos de não ter o que comer, é que deveremos voltar a ingerir o mesmo vegetal. Para a cebola, a regra também é imperativa. Na verdade, os cozinheiros ficam atónitos se lhes tiram a cebola e o alho da cozinha. A maioria diz que a comida fica sem gosto. Por outro lado, também é verdade que a maioria só utiliza alho e cebola para condimentar e quase sempre os dois seguem temperando juntos. O alho tem reacção ácida e junto com a cebola tornam-se incompatíveis. Há que escolher um para fazer o almoço e o outro para fazer o jantar. Caso usemos a cebola em um determinado prato e o alho em outro, mas ambos no almoço, haverá mistura na mesma e o efeito do alho abafará a cebola resultando seguramente em gases. Além do mais, a cebola e o alho são altamente viciantes e instigadores dos prazeres mais fortes, como as bebidas alcoólicas, carnes, açúcares e há quem diga que também o sexo. Para saber se você depende ou não da cebola e do alho para condimentar os seus pratos, experimente fazê-los da próxima vez sem os dois. Você poderá não fazer a experiência, alegando que ambos são saudáveis e por isso deixará de vivenciar outros prazeres e sabores diferentes, que a ausência desses dois temperos predominantes geram nas comidas e perderá uma oportunidade de saborear os outros condimentos que não são do seu uso rotineiro. Caso você use já muitos outros condimentos e sempre juntos com a cebola e o alho, experimente utilizá-los separados. Cebola, menos que o alho, põem muito gosto nos alimentos e depois que acabamos de comer, nossa boca fica impregnada do sabor deles e só ira largar-nos três dias depois, que é quando se dará a sua digestão. Bem, é de enforçar o lado pernicioso desses alimentos, não para intimidá-lo o seu uso, mas simplesmente para averiguar seus efeitos no seu organismo, o que só será possível com a ausência desses dois, pelo menos durante uma semana. Nesse momento, não sente a indigestão deles porque está acostumado. Mas caso venha a deixar de os comer, depois de uma semana quando voltar, irá perceber as seguintes revelações: sentirá que seu esófago fica ressecado, como se faltasse lubrificação em todo o seu seguimento, principalmente na altura da garganta e isso induzirá a beber muitos líquidos durante e depois das refeições. Essa reacção dá-se com ambos, mas um pouco mais acentuada com o alho. Quando seguem os dois crus, é insuportável a queimadeira no canal e quanto ao hálito não será necessário falar. Todos nós conhecemos alguém que come alho e cebola crua e quando essas pessoas estão perto de nós, sempre reclamamos.

NIRÁ  
CRAVO  
AIPO  
PAPRIKA  
PIMENTA CALABRESA  
CHILLI  
CURRY (CARIL)

TEMPEROS *UP GRADE* (AMPLIADORES DO SABOR DOS ALIMENTOS)

SAL  
AÇÚCAR

Cuidados vitais: as panelas!

- Quais panelas devemos e não devemos utilizar? Bem, existem as seguintes: argila, pedra, aço inoxidável, ferro, cobre, vidro, ágata e a panela de pressão que poderá ser em aço inoxidável, ou alumínio.

Existem muitas panelas que podem substituir as de alumínio. Não as utilize só porque são baratas. Se reparar bem, elas custam muito menos que um par de tênis e talvez prefira pagar um pouco mais por um objecto para andar pelo chão, do que por uma panela que irá cozer os alimentos para o seu sustento. Na realidade, a nossa sociedade é mesmo assim, valoriza muito mais o aspecto exterior. Desta forma, pagam mais caro por uns *jeans* lavados à pedra, do que por uma panela inoxidável; preferem um bom cinto para segurar as calças, do que comprar um quilo de arroz integral; um carro do ano, a um colchão ortopédico e uma boa televisão a pratos de porcelana.

Tudo bem, se faz ao contrário, sintam-se homenageado aqui neste trabalho e seu corpo agradecerá no futuro e talvez já neste instante. Quando forem recorrer ao mercado dos utensílios domésticos, lembre-se que existem as seguintes panelas:

### Argila

A panela de barro é excelente, pois os resíduos que liberta não prejudicam a saúde e, antes pelo contrário, ajudam a equilibrar o elemento terra, um dos constituintes do nosso corpo. De modo geral têm um preço muito baixo, já que pelo o seu aspecto rústico e às vezes inestético, faz com que a procura por parte das donas e donos de casa seja pouca, uma vez que preferem os artigos mais apreciáveis esteticamente sobre o fogão, mesmo que eles sejam altamente nocivos à saúde. Tenha em atenção as que são vidradas, pois quase sempre é utilizado chumbo para dar o brilho e a resistência do verniz. Antes de adquirir, certifique-se com o vendedor se realmente não tem esse produto cancerígeno. Caso haja as naturais, ou seja, sem brilho, dê-lhes preferência, o que será mais seguro e evitará ser vigarizado por um vendedor menos honesto.

No Brasil já existem umas de cerâmica ultra fina e de boa qualidade, além de perfeitamente estéticas. Foram recentemente fabricadas por uma empresa em Santa Catarina. Têm um preço um pouco mais caro que as normais feitas nas olarias mais simples, mas para os que até admitiriam panelas de barro desde que fossem estéticas, elas são as ideais. Quanto ao uso já sabemos que são panelas delicadas e devem ser tratadas com carinho, pois poderão partir facilmente, especialmente essas recentemente descobertas.

Também é importante saber se a panela que irá comprar poderá ser utilizada directamente na chama, caso contrário ela se partirá na primeira cozedura. Quase sempre há que fazer um trabalho de "cura", para torná-la resistente. Conheço pelo menos dois: deixar de molho em água durante 24 horas e depois pôr no fogo com água em chama baixa para ferver lentamente e vai-se aumentando o fogo à medida que está resultando bem. A segunda é feita com óleo: ponha óleo dentro da panela e deixe ferver durante muito tempo até que ele seja parcialmente absorvido pelo barro. Quando esfriar, passe um pouco do óleo por toda a panela dentro e fora e deixe secar assim. Agora é só testar sempre lembrando que nas primeiras operações deverá sempre ter o fogo baixo.

Bem, quem ainda não provou uma comida feita numa panela de cerâmica, ficará boquiaberto com os sabores, especialmente se forem combinados com um fogão a lenha



ou a carvão natural. Claro que também será necessário estar à frente do processo um bom cozinheiro.

## Pedra

As panelas de pedra resultam também muito bem. São mais difíceis de serem encontradas e por causa do seu elevado peso tornam-se difíceis de transportar, bem como de manusear na cozinha. Também não é assim tão absurdo o seu peso, pois afinal foram elaboradas para usarmos nos fogões convencionais. Caso encontre em suas andanças pelo mundo, não deixe de comprar ao menos uma para saber a realidade que essas panelas têm na confecção dos alimentos. No Brasil, costuma-se encontrar facilmente em Minas Gerais. Lá, há de todos os tamanhos e formatos.

## Aço inoxidável

Actualmente são as mais vendidas no comércio, não sei se pela qualidade ou se pela estética. São excelentes para a saúde e preparo das comidas. Quem nunca cozinhou com elas irá estranhar e possivelmente queimará, ou cozinhará demasiadamente os legumes, devido à temperatura delas que é demasiada, especialmente se tiverem fundo térmico. O facto de aquecerem bastante facilita a cocção dos alimentos e em pouco minutos a comida está pronta. Gasta-se mesmo gás, pois o fundo térmico mantém o calor. De modo geral, basta deixar ferver os legumes e apagar o fogo mantendo a panela tapada durante 5 minutos. Quanto aos preços, são bem caras quando apelamos por uma estética mais arrojada. Sempre há as mais simples por um preço irrisório comparadas com as marcas italianas que são de preços absurdos. Adquira, como é óbvio, as que possa comprar. Convém jamais utilizar colheres de metal para mexer os alimentos. Faça uso das colheres de pau e sempre que estejam gastas ou com nódoas negras, jogue-as fora. O mesmo se aplica às panelas.

## Ferro

Estas já tiveram outrora um uso mais alargado. Devido ao seu peso e à sua estética, caíram em desuso e hoje raramente alguém as utiliza. São boas pelo efeito nulo de agentes agressivos à saúde; por outro lado, não as utilize somente porque poderão dar um pouco do mineral ferro, próprio para combater as anemias, pois para que de facto produzissem um efeito dessa natureza, seria preciso comer a panela aos pedaços e mesmo assim continuaria sendo impróprio para a saúde, já que esse ferro é sintetizado quimicamente nas indústrias para o organismo não serviria. Lembro-me de campanhas realizadas no Brasil pelo órgão de saúde pública, para combater a anemia nas populações pobres. Era aconselhado o uso dessas panelas, quem não as tinha deveria utilizar um prego oxidado dentro da panela de barro, ou nos largos casos, as de alumínio. Imagine a mistura desses dois agentes químicos, ferro e alumínio, diariamente no organismo!. Essa campanha era absurda e os resultados, como era óbvio, não se evidenciaram. As pessoas continuavam e continuam anémicas no mundo todo, mesmo com o uso exagerado de ferro nos milhares de produtos alimentares elaborados pelo pessoal da engenharia alimentar. Não adianta insistir nesse ferro feito em laboratório pelos químicos e engenheiros. Ele pode até ter a mesma cadeia aromática que o ferro elaborado pela natureza, mas os seus efeitos serão sempre inócuos para o corpo humano. Falaremos mais nos tópicos dos nutrientes.

## Cobre

Geralmente são panelas muito caras. É normal que o cobre apareça sempre revestindo as panelas de aço inox pela parte de dentro, mas também existe umas mais finas de cobre em chapa. É uma panela boa para a saúde e é muito utilizada na cozinha hindu, muçulmana e árabe. Aqui no ocidente elas existem, mas é raro quem as utilize. Não sei se justifica pagar tão caro por uma delas. São bonitas e se for baseado no gosto que tem a comida indiana, tenho a certeza que vale apenas fazer um investimento em uma delas. Também cozem rápido os alimentos quando preparadas com fundo térmico.

## Vidro

São bonitas e saudáveis. São interessantes, porque o alimento fica sempre à vista e com isso evitamos abrir a tampa para ver se a textura da comida parece estar no ponto de apagar o fogo. Também são caras e, ao contrário do que se possa imaginar, são bem resistentes ao fogo e ao processo de lavagem. Cozem rápido o alimento devido a absorverem bastante calor e com isso poupa-se no gás.

## Ágata

São as panelas de ferro mais finas com uma camada de esmalte. Quando intactas, são boas, porém também aquecem demais e facilmente queimamos a comida feita nelas. Seu inconveniente é que o esmalte parte facilmente e depois disso, ele começa a largar aos bocadinhos na comida, o que vem a ser muito ruim para o organismo. Quem ainda usa essas panelas há que ter em atenção quando elas partem o esmalte e a partir de então utilizá-las para plantar flores ou outra coisa qualquer. Eu sei que as pessoas ponderam muito quando têm que jogar seus objectos fora, principalmente quando ainda são funcionais. Já deparei com casas de pessoas muito ricas e que a cozinha parecia mais a de um casebre de pessoas hiper pobres e desmazeladas; suas panelas eram de alumínio e completamente esmurradas, com os aros das bocas completamente tortos. Eram um verdadeiro desastre e um afrontamento a mim que adoro cozinhar. Era incrível essa casa e sua cozinha muito ampla e cheia de luz, porém a parte mais interessante do cenário falhava precariamente.

## Alumínio

Penso que essas não precisamos comentar e somente dizer que mesmo as plantas sofrem com elas, caso sejam plantadas lá dentro. Definitivamente, temos que evitar todos os utensílios de alumínio e isso inclui: panelas, pratos, colheres, facas, garfos, copos, conchas, bacias, escorredores, filtros, chaleiras, canecas, formas para bolo, formas para pães, tabuleiro para empadões, enfim, qualquer aparato que se utilize para servir comidas ou bebidas às pessoas. Há outro bastante utilizado que devemos também evitar: chama-se folhas de estanho ou de alumínio. Utiliza-se para cobrir as comidas e por no forno, para guardar do frigorífico, para congelar e até há quem use para envolver os cabelos quando utilizam máscaras de tratamento. Decisivamente, o alumínio é cancerígeno.

## Os metais dos talheres

Os talheres de hoje quase sempre são inox, porém ainda existe nos meios menos desenvolvidos, indústrias baratas que fabricam talheres em alumínio, plástico descartável e permanente, ou seja, que se usa apenas uma vez e outros que se reutiliza por muito tempo. Também existe talheres em madeira e em barro, sendo que esse último material produz geralmente colheres devido ao seu grau de resistência. As de alumínio, como já falamos, não devem ser usados nem que tenha sido de presente. As de plástico descartável também devem ser evitadas se queremos privar a terra de mais lixo estranho. As de madeira são bem interessantes porém são difíceis de se conseguir e quem as utiliza, deve fazer reciclagem vez por outra pois facilmente ganham manchas negras e esse sinal serve para indicar que já não servem. As colheres grandes de pau que se utiliza para mexer as panelas devem ser observadas diariamente para ver se não contêm bolor, se não estão rachadas, queimadas ou se têm cheiro forte de comida. Quando estão com bolor significa que a madeira ganhou humidade interna e poderá afectar a saúde de quem as utiliza. No ano de 1999, no Brasil, o ministério de saúde recolheu as colheres de pau da maioria dos restaurantes, alegando que eram impróprias para uso culinário e que em muitos casos produziram problemas de natureza gástrica. Convém, já que são baratinhas, comprar uma boa quantidade delas e pôr no lixo as que forem com o uso, estragando-se. Tenho observado que o cheiro deriva do facto delas terem sido guardadas ainda húmidas em gavetas fechadas. Convém, todavia, mantê-las sempre expostas ao vento para que permaneçam sempre secas após o seu uso, de preferência penduradas para escorrer a água após terem sido lavadas. Resumindo, convém utilizarmos as inoxidáveis, pois são as melhores em substituição dos nossos dedos e mãos.

## A água para cozer os alimento e beber

Pode ser água de fonte natural, mineral, da montanha, da chuva ou da torneira. Quando temos uma fonte em nosso quintal, estamos ótimos de água. Mesmo assim, há que assegurar-se das análises químicas para afastar qualquer tipo suspeita antes de ingeri-la. Mesmo que a primeira análise seja boa e segura, há que repetir pelo menos uma vez em cada ano.

Quem consegue obter água da montanha também estará bem abastecido, todavia é necessário saber se as análises químicas estão em dia. De modo geral, as da montanha tem boa aparência mas nunca saberemos se estão boas para se beber sem inconvenientes.

As minerais vendidas em garrafas são boas, mas sempre vou ouvindo nos meios de comunicação que uma marca x está contaminada com um produto qualquer. A melhor forma de consumi-las é fazendo uma rotatividade bem dinâmica e explorando todas as marcas que tem no mercado onde compramos. Assim, estaremos menos aptos a ser apanhados de surpresa com aquela nossa marca preferida. As minerais, por apresentarem a composição química e por serem analisadas periodicamente, ainda são as mais seguras.

## O fogo certo na temperatura ideal para cada alimento

É verdade que o fogo por mais bem aplicado que seja degrada os alimentos diminuindo o seu teor de nutrientes. Há quem defenda que os alimentos não devem ser cozidos, pois mata as propriedades. Este é o caso dos crudivoristas, que se alimentam exclusivamente com alimentos crus. Por outro lado, também existe o sistema alimentar macrobiótico que usa o fogo em demasia para cozer os alimentos, sob o pretexto de que o fogo ajuda a compor e a equilibrar as propriedades dos alimentos. Bem, são pontos de vista opostos e não convém discuti-los aqui, mas apenas tentar equacionar de uma forma benéfica a questão do fogo na culinária. Há muitos milhares de anos atrás, não tínhamos o fogo para cozer os alimentos e a vida ia-se levando. Comíamos poucos alimentos e sempre crus. Depois, o homem descobriu que havia o fogo oculto nas coisas e passou a fazer uso dele para aquecer seu corpo, fazer instrumentos de metais e por fim cozer os alimentos mais duros para que pudessem comer. Hoje em dia, quase tudo que comemos é feito ao fogo e a cada dia ficamos mais distantes do aspecto natural do alimento.

Convém salientar, para não ser de todo inconveniente, que o fogo também é natural e o seu uso deu ao homem muitas capacidade que o ajudaram a evoluir, muito embora tenha também involuído em outras, como é o caso das armas de fogo que facilmente eliminam a vida dos seres.

Já que vamos utilizar o fogo na, é bom seguir algumas regras fáceis de memorizar e aplicar: o fogo alto deve ser só para fazer ferver os alimentos no primeiro tempo e depois convém baixa-lo ao médio, ou para o mínimo, conforme cada caso. Com as panelas que aquecem facilmente, como é o caso das de metal sem fundo térmico (aço, cobre e alumínio), devemos mesmo de início manter o fogo médio ou baixo, pois poderá queimar facilmente os alimentos. As de fundo térmico podem ter no início o fogo alto, pois o fundo absorve o calor evitando que o alimento queime com facilidade.

Atenção que isso vale para quando há água na panela, pois se for óleo ou panela seca, elas também aquecem muito rápido. Bem, independente do caso convém logo que ferva, manter o fogo o mais baixo possível e em alguns casos até podemos apaga-lo que a temperatura absorvida pelo fundo será o suficiente para terminar de cozer os alimentos.

No geral, os cereais são os que mais precisam de fogo para ficarem prontos. Convém cozê-los com muita água e fogo baixo para que haja tempo de uma boa hidratação dos grãos.

Os legumes, de modo geral, nas panelas de fundo térmico, ficam prontos em apenas 4 minutos de fervura e depois mais uns 4 ou 5 com fogo apagado e a tampa fechada.

As folhas, basta ferver e apagar o fogo.

Para uma decocção mais rápida dos cereais, poderemos prepará-los na noite anterior, pondo-os de molho em água para amolecer os grãos. Facilmente ficaram prontos em 20 minutos, mesmo o arroz integral.

Outro processo é o tostado e faz-se, simplesmente, pondo os grãos na panela quente sem mais nada, mantendo o fogo baixo e continuamente mexendo até que os grãos ganhem a aparência tostada.

Enquanto que os cereais de molho só poderemos fazer no dia anterior, pois caso seja o prazo mais alargado poderão fermentar, o processo de tostar pode ser feito para que os grãos sejam guardados, facilitando assim o cozimento da próxima vez. Lembre que caso vá guardar os cereais tostados, há que esperar que eles arrefeçam.

As sopas, cremes, papas e outros cremes devem ser feitos em fogo baixo pois o alimento fica muito próximo do fundo da panela e às vezes colado a ele e isso faz com que facilmente fique queimado. Para evitar que queimem, há que mexer continuamente, com exceção da sopa, caso não seja triturada antes de cozer.

## A postura corporal para cozer e comer os alimentos

É muito importante a forma como nos posicionamos para fazer a nossa comida, reforce a postura corporal. Convém manter-se de pé e sempre apoiado nos dois pés para que a coluna se mantenha bem equilibrada. Isso permitirá que a energia flua com mais facilidade durante o processo de cozimento do alimento, o que irá enriquecê-lo. Também é importante que a barriga não fique apoiado na pia enquanto estivermos a lavar os alimentos, pois isso posicionará os quadris virados para baixo, desperdiçando assim energias que poderiam servir para dar-nos mais empenho no trabalho. Se você pratica Yoga ou outra actividade qualquer que tenha exercícios físicos, poderá utilizar as posições de equilíbrio, ou outras quaisquer, para não cansar as costas ou as pernas. Seja qual for o modo que queira adoptar, recorde-se de que a coluna tem que estar vertical e os quadris bem alinhados.

Para comer ainda é mais importante a postura corporal e devemos buscar a melhor posição possível da coluna, para que o estômago não fique oprimido pela má postura. Geralmente, as pessoas sentam-se com os cotovelos apoiados na mesa e debruçam-se sobre o prato baixando a cabeça em direcção à colher que nunca chega à boca e sim a boca a ela.

Ora, uma vez que o estômago está comprimido, começa a comprometer a digestão, tornando alguns problemas simples em crónicos. Então a melhor forma de sentarmos é a que não nos apoiemos em nada e as pernas pousadas no mesmo nível dos quadris. Isso só é possível se estivermos sentados no chão, ou com os pés pousados sobre o assento da cadeira. As duas formas são complicadas para nós ocidentais, com hábitos errados bastante vinculados. De modo geral, copiamos muito os orientais, porém modificamos os seus hábitos por acharmos que somos mais inteligentes. Isso deu-se primordialmente com dois costumes que acho essenciais. Primeiro, com o invento das cadeiras, que nos condicionou a ficar sentados com a coluna suspensa num encosto e depois, trocamos a posição de cócoras, ideal para evacuar, por uma sumptuosa cadeira chamada sanitário. (leia mais no livro A Arte de Benkha-Ghar do mesmo autor). Estas duas atitudes tornaram os ocidentais mais sedentários e com vários problemas de saúde. Por razões de educação, convém singir-se à nossa própria cultura e saber optar no tempo certo com a prioridade mais correcta, que coadune com a saúde do nosso corpo e mente. Isso pode implicar na forma de nos sentarmos nos ambientes públicos, criando assim uma opção mais adequada à nossa realidade física, ou seja, sempre que puder pôr as pernas sobre a cadeira sem que seja feio, obsceno ou desagradável, faça-o, já que assim estará mais bem sentado.

## A CONCENTRAÇÃO NA HORA DE PREPARAR E COMER

Sim, é muito importante para que não aconteçam acidentes e venha a prejudicar a hora de comer. Tudo poderá acontecer, desde esquecer o sal, por sal a mais, pôr pouca água e queimar ou ainda pôr água a mais e mudar a ideia inicial. Cada prato deve ser bem preparado e a atenção deve estar voltada para ele, para que não só a energia do próprio alimento esteja contida, mas também a energia do cozinheiro que é a parte mais importante. Já vimos que se regamos uma planta sem lhe dar a devida atenção e ao mesmo tempo regamos outra dando-lhe muita atenção ambas, crescerão diferentes e a que recebe mais atenção seguramente ficará mais viçosa. Com a comida acontece o mesmo e quando tudo é bem preparado com atenção, o resultado é mais aprazível, a comida fica mais bonita e mais saborosa. Muito temos que observar e quando um dos pontos falha, a comida não sai como nós queríamos. Concentrar é uma arte que reeduca a mente a fazer apenas uma actividade de cada vez, pois quando queremos realizar muitas tarefas ao mesmo tempo, terminamos por fazer todas de uma forma muito

superficial e sem o resultado que esperávamos. A concentração poupa tempo e energia e se aplicar a sua atenção por etapa, verá que a comida e as outras actividades que tem a fazer, sairão muito mais depressa e com um excelente resultado. Evite portanto cozinhar e lavar os trapos ao mesmo tempo, ou cozinhar ouvindo o rádio com aqueles noticiários horrendos, ou ainda ver televisão. Uma música suave não atrapalha e ainda inspira alguns. As músicas muito fortes terminam por deixar o cozinheiro com o nível de stress alto e o ritmo poderá ficar alterado. As conversas durante a feitura desconcentram muito e o cozinheiro perde a intuição, que para mim é o lado mais importante da cozinha. O silêncio é o ideal para criar uma harmonia perfeita na cozinha. No máximo, duas pessoas devem estar a cozer a comida, pois quando se junta uma turma grande, o resultado é sempre muito barulho e a comida sai quase sempre desequilibrada, já que um faz de um jeito diferente o corte, outro põe sal a mais, enfim, vira sempre uma balbúrdia. A harmonia implica num reforço da concentração para que haja bastante união dos aspectos, sejam de natureza física, emocional a mental, claro que tudo regido pela disposição produzida pela energia que cada membro deve ter. Às vezes estamos sem disposição para cozinhar e quando começamos a fazer e aplicamos a concentração, minimizamos os esforços e o resultado torna-se favorável. Convém, todavia evitar os estados ansiosos e depressivos, pois estes dois proporcionam uma desconcentração no cozinheiro, sendo impossível preparar uma comida saudável, já que esses estados desencadeiam uma energia densa imprópria para fazer comida. Veja os pontos abaixo e aplique em cada um deles, dando-lhes a devida atenção que merecem e tenho a certeza que, quando você não estiver observando esses pontos, a sua comida não terá o mesmo gosto.

**A limpeza do ambiente e dos utensílios:** a cozinha tem que estar impecavelmente limpa antes de começar a cozinhar. Elaborar uma comida num ambiente sujo não favorece o apetite e ainda pode contribuir para arranjar enfermidade. Não tem que ser excessiva, mas pelo menos o chão, a pia, o fogão, as panelas e a banca onde se vai pôr os alimentos crus devem estar limpos. Tire uns minutos antes para limpar essas superfícies e somente depois é que deverá começar a preparar a comida. Quando temos a pia suja com os pratos da noite passada, o fogão sujo do molho que derramou, as panelas mal lavadas e a banca revirada, dificilmente poderemos arranjar criatividade para produzir uma boa comida. Há que manter, tanto o ambiente limpo quanto os utensílios que se vai utilizar para cozer. O cozinheiro não pode estar mal cheiroso e um bom banho antes de começar a alquimia também vai bem. Cozinhar sujo é o mesmo que ir para a cama com uma donzela bonita, bem limpa e perfumada, enquanto que o varão está completamente sujo e cheio de odores. Fica sem sentido e a criatividade não flui. A limpeza é a primeira norma ética de qualquer empreendimento e nesse caso é a parte mais importante, já que iremos produzir o alimento para o nosso próprio corpo.

**A lavagem dos vegetais que se vai cozer:** muita atenção com esse ponto, pois é daí que deriva a maioria das doenças e os problemas digestivos. Quando os alimentos não estão devidamente limpos, muitas impurezas entram em nosso corpo e nessa hora instaura-se um processo mórbido que termina sempre por onerar as despesas, pois, seguramente teremos que gastar com os médicos e medicamentos. Quantos problemas poderiam ser evitados se os cozinheiros fossem mais cuidadosos. Verifique se realmente a alface está bem lavada, pois é nela que migram a maioria dos vírus das hepatites. Nos cereais estão quase sempre pedras e elas são danadas para quebrar os dentes, além de que consiste num perigo ingeri-las, já que poderão ficar retidas pelos rins, causando nefrites. Há sempre que se precaver contra os vermes, areia, pedras, legumes podres, frutas estragadas, temperos velhos, comidas requentadas etc.. Para as saladas cruas, é importante preparar uma solução ácida à base de limão e sal em água e deixar as folhas imersas por uns dez minutos. Nesse caso, convém preparar a salada antes de cozer os legumes para que haja tempo de ficar na solução. Os legumes devem ser escovados até que devolva a sua cor viva e natural. Jamais cometa a loucura de deixar os alimentos em água sanitária, pois não tem o menor cabimento. Há quem os deixe e depois retire a pele ou a casca na hora de comer. Então para quê deixar de molho? Muitas vezes as pessoas não pensam. Seja cuidadoso com a limpeza, mas evite a mania pois o extremo vira doença. Não é necessário usar luvas ou máscara para se livrar dos germes, basta apenas um pouco de atenção. Lave bem os cereais e retire os grãos que se encontram ainda com a sua palha natural. Lave bem as frutas antes de comer e de uma vez por outra, apenas dê um polimento na maçã, pois um pouco de gérmen também serve para fortalecer o sistema imunológico.

### **É PRECISO PACIÊNCIA**

Sem a paciência não fazemos nada em nossa vida. Ela serve para tranquilizarmos e permitirnos a realização das tarefas com mais atenção e precisão. Lembre-se que a paciência iluminou Jó. A pressa aqui seria o contrário da paciência e resultaria sempre mal na confecção dos alimentos. Com paciência podemos fazer a comida, realizando tudo o que sabemos e ainda sobrando espaço para que fluam algumas percepções que nos ajudarão a tornar a comida mais agradável e sadia. Por natureza, o ser humano é arredio à paciência e ao longo de sua vida torna-se necessário tê-la. Claro que essa qualidade terá que existir em todas as ocasiões e durante o acto de preparar a comida, ainda será mais necessário.

### **HÁ QUE TER DINÂMICA NA COZINHA**

A dinâmica nos tempos actuais prevalece aos que a tem. Disponibiliza mais tempo ao cozinheiro, terminando sempre antes da hora os preparativos na cozinha. Ela é impulsionada pela energia proveniente de uma alimentação saudável, ou seja, daquela que não está cheia de nutrientes favoráveis à boa saúde. De modo geral, a natureza é dinâmica e se repararmos nos vegetais que temos para confeccionar os pratos, veremos que mesmo estando parados, sentimos a vitalidade da sua força e quando não há dinâmica por parte do cozinheiro, seria como que estagnar essa lei natural. Observe sempre a vitalidade e a frescura dos alimentos, pois isso é prova substancial da sua qualidade dinamizadora. Normalmente, os alimentos vivos são dinâmicos e ao contrário, os mortos (partes de animais) não têm vitalidade alguma. Essa inércia verificar-se-á muito mais acentuada nos alimentos de natureza animal, principalmente nas carnes, que estão em estado de decomposição. Nelas até se poderia visualizar uma espécie de dinamismo, mas esse seria o da decomposição que normalmente se faz em estado acelerado. Acontece que, quase sempre, nas carnes são aplicados retardadores da força natural que actua na decomposição da sua estrutura. Isso dá aos usuários da cadaverina, a impressão de ainda haver vitalidade na sua aparência. Há que ressaltar que a morte também está cheia de dinâmica, pois a natureza necessita dela para desfazer as formas e repor ao mundo da prákriti (matéria) as energias que dela saíram.

### **PERSISTÊNCIA QUANDO ERRAR NA CRIATIVIDADE**

Há que insistir para aprender a cozinhar. Ninguém nasce sabendo, mas todos trazem no seu inconsciente uma dose grande de informação e isso contribui para rapidamente desabrocharem as artes que permanecem latentes em nosso interior. De modo geral, cozinhar é fácil e a maioria das pessoas não o faz por vários motivos, a saber:

#### **Estão demasiado dependentes da mãe:**

Toda dependência gera impossibilidade de sermos auto-suficientes. Isso põe-nos em situação de inércia e em muitos casos de stress, devido ao facto de termos sempre que esperar que os outros façam por nós as nossas obrigações. Cozinhar é imprescindível na vida de uma pessoa e não justifica apenas ter quem o faça por nós, nem muito menos, pagar como fazem as pessoas ricas. Chegamos ao cúmulo de achar que é de baixo calão a profissão de cozinheiro e por isso a maioria das pessoas com um pouco mais de condição logo contratam uma empregada doméstica. Acontece que cozinhar requer tempo, requer boa disposição e muito afecto por si mesmo. Hoje as pessoas não têm tempo, nem disposição para as coisas verdadeiramente essenciais e muito menos afecto por elas mesmas. Desperdiçam seus tempos com as coisas supérfluas, a alimentação que comem não fornece a energia suficiente para gerar o impulso interior e se não fossem os estimulantes, estariam na cama o dia inteiro. Por fim, o amor que elas nutrem pelos seus corpos é superficial, pois apenas a aparência interessa de facto. Muitos não cozinham porque não querem estragar as unhas, outros para não ficarem cheiro nas mãos. Chegamos ao ponto de classificarmos a comida como algo relacionado apenas com as vísceras, ou seja, não compramos, não confeccionamos, não pegamos já que utilizamos um artefacto de aço para tanto e, por fim, ao excretar concluímos a distância real do alimento. Há que começar a mudar os costumes, pois ancestralidade de dependência não nos serve de nada e com isso também deixaremos de explorar as mães e ainda proporcionaremos às cozinheiras outros ofícios.

#### **Têm medo que não fique bom:**

É normal e se não fosse assim, todos já saberiam cozinhar. A regra para vencer esse pânico é comer sempre tudo que fizer para descobrir onde errou. Assim se tornaram os grandes mestre-cuca do mundo, ou você acha que nas primeiras tentativas saíram bons pratos? Todo mundo erra quando inicia uma actividade nova e o desenvolvimento integral da mesma só é possível com o tempo. Cada um terá suas experiências e no final todos terão aprendido seus ofícios. Arrisque-se e verá como poderá descobrir um talento

formidável. Assegure-se de que a natureza abrir a sua percepção e intuição para nutrir seu corpo.

**Não sabem o tempo certo da cozedura de cada alimento:**

A experiência ajudará. No início, use fogo baixo e um pouco mais de água para aumentar a margem de segurança para não queimar. Não se distraia com outra arte enquanto estiver a fazer experiências na cozinha. Use um garfo para saber se o toque no alimento lhe agrada. Não siga tabelas de cocção e faça o comer à sua medida. Não esqueça que cozer demasiado diminui as propriedades dos alimentos e, de modo geral, não coza os legumes acima de 10 minutos.

**Não sabem temperar:**

Os temperos serão para a parte mais difícil de acertar, porém a parte mais fácil de manejar, pois é só abrir a panela e pôr lá dentro as especiarias que quiser. No final, quando a comida estiver na sua boca, saberá o resultado daquele tempero e para a próxima vez, saberá a dose certa para aquele cozido, ou ainda se aquele tempero não evidenciou o legume utilizado.

**Não sabem dosar a quantidade de sal:**

Varia consoante o gosto de cada um. Mais seguro é jogar para menos, pois quando se salga não há solução. Há diversas formas de sal que são adicionadas na hora de comer e para os casos da falta dele, esses poderão sanar o problema. A regra de não provar as comidas enquanto as fazemos é muito mais prioritária para a quantidade. A cada dia nosso organismo pedirá mais e mais salgadas as refeições.

Bem, vendo um pouco esses pontos, ainda convém lembrar que você não deve sentir-se obrigado, nem exigido, tão pouco oprimido na cozinha. Basta saber que apenas tem a obrigação de fazer a sua própria comida e todo o resto dependerá da administração que dará ao seu aprendiz. Sua mãe precisa descansar e não vale a pena gastar dinheiro pagando uma empregada, que em sua maioria cozinha descontente, porque você paga-lhe pouco pela arte esplêndida que possui.

**O SILÊNCIO DURANTE A REFEIÇÃO E ATÉ DURANTE O PREPARO**

O silêncio estimula a intuição. A tagarelice induz à desconcentração e isso poderá estragar as suas experiências de culinária. Muitos sons são produzidos na cozinha durante a cocção dos alimentos. Eles preenchem o silêncio que fazem. Se tem que falar, cumpra apenas com o indispensável e ponha mais energia na tarefa que desempenha. Falar é a forma mais desgastante das nossas energias e como já disse alguém, “os sábios silenciam-se e os bobos falam demasiado”. Se as conversas forem instrutivas será menos prejudicial. Pelo contrário, contar piadas, falar sobre filmes, ouvir segredinhos ou fofocas, brigar com os filhos, ou discutir com o par durante o acto de cozinhar é simplesmente desprezível. Dizer asneiras, gritar, falar alto enquanto cozinha, poderá desencadear empatias com emoções menos desejáveis para a comida. São esses sentimentos que muitas vezes geram as indigestões. Evite sempre que possa falar enquanto faz a comida, até porque muitas informações estarão fluindo em seu interior e se o órgão falador estiver funcionando, não dará para as perceber. Além disso, quando falamos também ouvimos e a atenção voltará para os ouvidos, quando deveria estar nas mãos, já que é com elas que operamos a culinária. Esteja atento e tranquilo!

**O TEMPO CERTO PARA NÃO PERDER NUTRIENTES NA DECOCCÃO**

É aquele que mantém o alimento com menos perda dos seus nutrientes. já que o fogo degrada os alimentos. Mesmo que haja uma tabela orientando os tempos das cozeduras para cada alimento, é possível que a maioria exagere no tempo, principalmente se forem fornecidas pelos industriais das panelas. Se for orientado por quem tem muita experiência na cozinha convencional, saiba que nessa os legumes viram papas. Se a orientação partir dos vegetarianos com experiência e sabedoria, os tempos serão mínimos e possivelmente esses serão os tempos mais adequados. Portanto, sabendo que são adversos e variáveis, cada cozinheiro deve cozer os seus pratos ao gosto que lhe apetece. Aplique mais ou menos a regra abaixo:

<b>Categoria</b>	<b>Tempo</b>	<b>Observação</b>
Couves	No máximo 2 minutos em fervura	As mais grossas menos

Espinafre, *agrião, *alface	Ponha min. em água fervendo	*Melhor não pôr no fogo
Legumes diversos	4 min. após a fervura	Manter um pouco na panela
Raízes	6 min. de fervura	Deixar descansar na panela
Leguminosa seca	Em média 30 min.	Na véspera manter em água
Leguminosas germinadas	10 min.	
Cereais integrais	40 minutos ou mais	
Cereais tostados	15 min	
Batatas	15 minutos	

Não se prenda muito a esta tabela, porém experimente-a para saber se lhe agrada. Pode ser que em alguns casos tenha que ser menos, ou mais. Só tem que recordar de não cozer os alimentos até virarem papa, pois eles só serviriam para encher a barriga e nada mais.

#### **O RECEIO DE FAZER A SUA PRÓPRIA COMIDA**

Já falamos disso, mais convém reforçar um pouco. O medo, ou receio, está presente em nossas vidas e surge sempre quando queremos modificar nossa forma de estar. Quase sempre vem acompanhado de insegurança, o que faz com que fiquemos muitas vezes sempre com a vontade de fazer algo. Já há-de ter reparado que quando encaramos as novas situações, elas em muitos casos revelam-se de uma forma muito natural, não gerando qualquer inconveniente ou surpresa. A expectativa mata muito mais que a realidade e há que saber lidar com ela. Sinceramente, nunca achei muito difícil cozer umas cenouras, pois tive apenas que pô-las na panela com água e pronto. Se elas terão gosto ou não, é outro problema que será fácil solucionar. Ponha as mãos nos temperos e ponha na panela. Repare na sua vida, se esse receio surge somente nessa área. Se assim for, será fácil ultrapassá-lo, pois trata-se apenas de uma questão cultural. Caso se verifique nas outras áreas da sua vida, aí já terá que ser mais exigente, pois muito terá que fazer para se auto-modificar. Lembremo-nos da vontade que tínhamos quando buscávamos, sem saber nada do mundo que nos esperava, as mães da nossa mãe. Não foi preciso muitos arranjos, nem tampouco recear nada, para rapidamente ficar alimentado. Pela dinâmica que tenho hoje na cozinha, vejo que não há diferença em agilizar rapidamente um alimento, mesmo que seja cozido, daquele acto ancestral de mamar em nossa mãe. É rápido, limpo e seguro. Comendo lá fora já não poderemos dizer o mesmo.

#### **A RAIVA POR TER QUE SEMPRE FAZER O ALIMENTO PARA COMER**

Não serve uma comida feita num momento de raiva. Esse estado emocional é capaz de fazer você ficar doente quando ingerir a química produzida na cozinha. Essa raiva poderá estar sendo gerada na hora, antes de fazer, ou ainda durante o momento de comer. O melhor será parar e tentar relaxar, caso contrário irá trabalhar em vão.

Penso que não deveremos falar em termos de obrigação, já que o sistema vegetariano privilegia as mulheres e não as resigna às cozinhas, como ainda faz o sistema convencional. Procure ao seu redor um casal em que o homem saiba cozinhar. De modo geral, ficam assistindo à tv. enquanto a mulher está só na cozinha a cuidar da comida. Isso, apesar de ser um acto intolerante, ainda existe e desgasta qualquer pessoa, mesmo que o contrário fosse verdadeiro. Os casais têm que participar nas tarefas de casa e parar com a mania de que a mulher tem que fazer obrigatoriamente determinadas funções. Chega de marxismo e desculpas esfarrapadas de que não sabe cozinhar. Senhoras donas de casa, se é que assim podemos chama-las, aumentem a vossa dignidade e saiam de trás das obrigações matrimoniais dos antigos regimes patriarcais. Ponham o vosso marido para cozinhar também a vossa comida, para não gerar obrigação e possivelmente a danada da raiva. Devem fazer a comida somente quando estão bem dispostas e com muita vontade, pois para além do fogão, existem muitas formas de se poderem alimentar. Lembrem-se das frutas, saladas, pães etc.

#### **A PREGUIÇA DE FAZER LEVA-O AO MACDONALDS**

Pois é, o MacDonalds está sempre lotado, porque a preguiça tem invadido as pessoas sem piedade. Ainda por cima, a comida não lhes dá energia suficiente para irem para a cozinha e depois não há novidade nas comidas que comem, pois estão saturados de toxinas e os temperos já não conseguem sobressair em suas línguas. Ao contrário, os vegetarianos a cada dia se deliciam mais com os novos sabores e combinações que conseguem fazer em



sua cozinha. Comer comida plástica não tem sentido no mundo de hoje, quando vemos os números enormes de pessoas doentes nas ruas e hospitais. Aproveitando a preguiça e a falta de tempo das pessoas, vemos a cada dia nascer nas esquinas das ruas mais uma casa de sanduíches. É lastimável!

#### **A CRIATIVIDADE COM O TEMPO SERÁ INDOMADA**

Quando perder o medo do fogão e estiver à vontade com ele, irá reparar que a sua criatividade será indomada. A cada dia fará deliciosos pratos como se estivesse a brincar. Irá rir-se de si mesmo e da resistência que criou para cozinhar. Para mim, nada é mais fácil do que cozinhar. Quem me conhece sabe que isso é verdade.

#### **A INTUIÇÃO ATRAVÉS DA NÃO DEGUSTAÇÃO ANTECIPADA**

Provar os alimentos, cheirá-los intencionalmente pondo a cabeça próximo da panela, gera dificuldade para que a intuição desabroche. Descobri isso muito cedo e hoje é incrível como funciona mesmo. A intuição é o maior segredo da vida do homem, já que a partir dela, ele se torna mais verdadeiro e na cozinha não poderia ser diferente. Na realidade, significa cozinhar com ausência dos pensamentos, ou seja, de forma centrado em meditação. Não é necessário pensar, até porque basta pôr as misturas na panela. É um acto mais karmico, ou seja, uma pura acção, do que um acto pensante. Já dizia o provérbio: "quem muito pensa pouco faz" e na cozinha é igual. Se pensar estraga a cena. Depois, ir para a mesa sem saber que gosto tem a comida, é muito mais apetecível e nesse caso sempre me sinto como se fosse um dos convidados para a refeição. Antes de tudo, faço a comida para meu corpo e por isso uso os melhores critérios possíveis, resultando dessa forma esplendidamente numa melhor refeição para meus amigos. Não provo para que a comida a ser oferecida não seja um sobejo. As pessoas que provam muito terminam por ficar fastidiosas e muitas delas enjoadas. Experimente e veja por si, pois é um obstáculo muito grande para muitos. Não importa se está cozinhando só para si ou para muita gente, tem que confiar que irá dar certo e o resultado será estupendo.

#### **A HERANÇA CULTURAL TRANSMITE MUITOS MALES NA COZINHA**

Essa, merece uma atenção mais dilatada e possivelmente muitos dos leitores começarão a pensar nessas evidências que tanto têm sido esquecidas, mas que no fundo são verdade. Antes de pensarmos que as doenças são hereditárias, pois assim tem sido para um fim mercantilista, há que lembrar que na realidade são os nossos hábitos que o são e daí advém toda a sorte de malefício que tem sido desencadeada desde há milhares de anos. As pessoas de modo geral tendem a culpar os demais e a ciência, aproveitando-se dessa faceta, incutiu nas suas cabeças que as doenças também são culpa dos germes que se encontram suspensos no ar. Que pena que Pasteur só se retratou anos depois de ter elaborado a sua estúpida teoria. Nela, ele acreditou que as doenças vinham de fora do corpo causadas por germes, vírus e bactérias. Anos mais tarde repensou o que disse, porém já não foi a tempo de corrigir seu erro. Sabe quantas centenas de milhares de dólares valeu essa informação? Sabe quanto custa manter a ideia fixa de que o câncer é hereditário. Sabe a quantos favorece admitir que as doenças do passado são congénitas e sabe quanto custa hoje em dia para se manter "saudável" à base da medicina alopática? Vamos por partes, tentarei não convencê-lo, mas apenas fazer com que pense um pouquinho no seu legado cultural herdado, não de um ponto muito distante, mas somente dos seus bisavós para cá. Sabemos que isso soma, a contar com seus filhos, 5 gerações ou seja: bisavó, avô, pais, filhos e netos. Pois bem, segundo o ponto de vista dos interesses económicos das ciências, o ser humano é alvo das pragas jogadas pela própria natureza, pois admitem até hoje que as doenças são produto do meio. Essa teoria é reforçada pelas indústrias farmacêuticas, médicos, hospitais, universidades e escolas do ensino básico, até a cultura medíocre de nossos pais que em sua maioria foi marcada apenas pela idade. Concluímos que a natureza criou as doenças para agredir o homem. Isso oculta a irresponsabilidade dos produtores de saúde, que na ânsia de ganhar mais dinheiro, já produziram mais de 10.000 drogas alopáticas com a intenção de curar as doenças, quando na verdade só servem para ocultá-las e debilitar o sistema imunológico de quem as usa. Essas gerações foram alvo de uma moléstia que foi contraída pelo seus bisavós da qual não tem com escapar. Se ele teve câncer (cancro) é provável que os filhos dele também o tenham. Assim estão condicionados a pensar e a creditar. De facto, temos até agora acreditado nesse "conto de cientistas" que muito estudaram para programar as pessoas como se fossem máquinas. Para eles, que muito falam e por isso mesmo esquecem das evidências, eles que vêm forjando uma realidade não muito mais duradoura, esquecem que as pessoas a cada dia tem desacreditado da ciência moderna,

que embora ainda impere, tem os seus dias contados, pois o povo tem-se aclarado muito nos últimos tempos. É verdade que ainda existe muita gente dependente da ciência, que os faz inconscientemente padecerem na mão dos médicos, devido ao sentimento de culpa que lhes foi outrora incutido. Muitas delas sentem-se mal quando buscam um hospital para se tratarem, porém seguem seu curso, porque falta quem lhes ofereça uma luz para terminarem os seus dias de sofrimento nas filas da segurança social e nas mãos dos chamados médicos. Se não fosse o medo de morrer e a culpa de achar que se não forem ao médico pior será, com certeza que a ciência já teria mudado a sua natureza e estaria a gora especializada em tratar os robôs das fabricas de automóveis, pois da forma como tratam e pensam não poderiam trabalhar com outra coisa que não fosse um objecto de lata. Diagnosticam com uma máquina, receitam pastilhas químicas e não lhes interessa saber nada da alimentação dos seus doentes, e o pouco que lhes recomendam é que retirem as especiarias, como se fossem agentes agressores, quando na verdade são os grande defensores dos males causados pelos alimentos indigestos. A medicina é instrumentista e por isso os médicos não têm a capacidade de perceber os seus doentes já que não tocam neles, não os sentem de perto, não lhe chegam ao coração do doente e receitam a cura apenas baseados numa descrição rápida do próprio doente, esse que sempre se equivoca pelo mero conhecimento que tem da verdadeira causa dos seus males. Além de que esta dita ciência está, como sabemos, especializada em combater os sintomas, não chegando minimamente à raiz das causas. Se o doente diz que está com dor de cabeça, ser-lhe-à receitado um analgésico para eliminar a dor. Na verdade, essa dor de cabeça não surge na cabeça e é apenas um sintoma. Pode ser originada por problemas de fígado, estômago, vesícula, coluna cervical e muito mais. Assim, obtendo o parecer do próprio doente, que em estado enfermo não sabe bem equacionar o que sente, o médico receita-lhe as drogas e ele, que deposita total confiança no seu médico, toma-as sem questionar. É muito fácil conduzir a quem nos deposita confiança e as ciências em especial, com a ajuda dos médicos, souberam trabalhar muito bem esta psicologia, que associada às debilidades dos seres que padecem, os confinaram ao sofrimento eterno até que seus corpos já não tenham mais vida. A ciência com ajuda tecnológica tem realizado milagres, permitindo que algumas pessoas vivam um pouco mais em estado deplorável. Assim seguem com um rim alheio que se mantém à custa de drogas que cegam o sistema imunológico, para evitar a rejeição do corpo estranho; outro ligado à uma máquina para trocar o sangue; outros sem pernas e sem braços por irresponsabilidade médica; outros com coração de plástico. São esses milagres que têm feito da ciência o que é e ao mesmo tempo têm dado ao homem enfermo a insatisfação de estar vivos sobre qualquer condição, nem que seja em estado de coma ligado a uma máquina. Na realidade, falta humanidade da parte dos médicos. Todo o processo está condicionado a conduzir o ser humano desde a sua maternidade, ou seja, desde a barriga da sua mãe até tornar-se velho, um dependente doente. Nunca lhes foi dada uma oportunidade de serem auto-suficientes, pois são obrigados a pagar a segurança social, para que mesmo sem precisarem se sintam na obrigação de usufruir dos péssimos serviços que de modo geral têm os hospitais. Muitas crianças parecem saudáveis e de igual modo os adultos, porém estão doentes e caminhando para o fosso que a ciência médica lhes armou desde a sua mais ténue existência. Começam a administrar anti-térmicos nas fases de recém-nascidos, depois vacinas, antibióticos e por fim cirurgia para remover os órgãos que eles próprios trataram desde a infância. Deixemos que os médicos tratem dos casos de acidentes rodoviários, que quase sempre são para cortar partes do ser e jogar na lixeira, ou ainda cozer músculos, remendar ossos, mesmo que em muitos casos troquem o pé esquerdo pelo direito. Reforço aqui o meu apelo e minha crítica aos profissionais irresponsáveis da medicina, que não sabendo do que se trata, têm a falta de respeito de adivinhar com tentativas fornecidas pelos laboratórios farmacêuticos. Que os lúcidos da medicina não se afectem com esta minha posição, pois não escrevo para eles. De que serve essa medicina então e que atitude devemos ter em relação a ela? Essa pergunta merece uma resposta pessoal. Saiba que ao procurar um médico, você estará sujeito a ficar mais doente. Convém todavia ser mais cauteloso e prudente com a sua alimentação, ela constitui a melhor acção profilática que existe. Alimentando-se bem, com alimentos de qualidade, ausência de carnes, álcool, tabaco e baixas calorías, será impossível ficar doente, salvo acidentes e como sabemos esses não são doenças. Segue então um ciclo incessante de irresponsabilidades e demagogia tanto da parte dos agentes de saúde, quanto dos pacientes, que se permitem ficar doentes. Não se pode esclarecer a todos ao mesmo tempo, até porque depende de cada um, porém, mesmo assim muitos vão acordando mais cedo ou mais tarde e em sua maioria, os que têm a sorte de acordar, já não vão a

tempo, pois o cancro já tocou seus corpos e resta-lhes apenas conterem-se com a transmissão hereditária dos caracteres patogénicos, se assim o crêem. Que crueldade e que falta de sorte têm os humanos e a maioria dos animais domésticos, de viver sobre a guarda desses senhores tão impiedosos e sem o menor escrúpulo para tratar de quem lhes tem toda a confiança. Quero salvaguardar aqui os médicos conscientes que fazem tudo para restabelecer a saúde dos seus pacientes. Essa mensagem é para os médicos que se interessam apenas por manter as pessoas vivas, sem se importarem em que condição elas ficarão. Ambos precisam e têm a obrigação de devolver a saúde e a dignidade das pessoas, porém acredito que depende muito mais do paciente do que do "Sr. doutor". Não lhes basta ter assegurado suas posições sócio económicas, pois é sabido que da forma como dependem as pessoas da ciência, talvez mais cinco gerações para a frente, eles estarão com a mesma posição que têm hoje, ou seja, senhores de branco com pasta na mão e nariz empinado das alas dos hospitais, os donos da verdade em matéria de saúde.

Bem, muito herdamos dos nossos ancestrais e o que nos interessa saber aqui é apenas a parte alimentar, que transmitida através dos nossos antepassados, faz com que continuemos a preparar os nossos corpos para se tornarem enfermos. O apelo é para que deixemos de lado a tradição prejudicial e mudemos nossa forma de nos alimentarmos, mesmo que isso contribua para quebrar os laços familiares, já que um deles é a própria alimentação. É uma questão de ponderação, optando por ser uma pessoa sem tradição alimentar e sem um cancro, ou ao contrário, com bastante tradição e cheio de problemas de saúde. Se for mais importante manter as mesas reunidas, cheias de doenças em estado potencial só porque é importante manter a tradição que o bisavô ensinou, então esse trabalho que agora lê não servirá para si. Enquanto você não se convencer que precisa mudar sua alimentação, nada poderemos fazer para ajudá-lo. Lembre antes de tudo, que a minha posição de professor e escritor foi puramente altruísta ao escrever estas linhas, com isso ganhei apenas 10% do preço que você pagou por este exemplar. Não estou ganhando nada com a sua mudança, apenas a satisfação de poder contribuir com a correcção orgânica na natureza humana. Não existe uma preocupação focada em si em especial, mas uma preocupação excessiva com a natureza de modo geral. Sabendo que a saúde do ser humano está diminuindo a cada segundo com tanta droga criada e com a forma de viver nas cidades, sinto-me na obrigação de tentar ajudar a afastar do nosso meio os agentes causadores das moléstias, já que não é a própria natureza que os desencadeia. Faço isso baseado na saúde que tenho hoje e impelido pela força que tenho no meu interior, que a cada dia me diz que estou no caminho certo. Não se sinta beneficiado, nem triste, apenas cumpra também com o seu papel, corrigindo a sua alimentação e a dos seus filhos, netos e quicá bisnetos. Garanto-lhe que todos eles agradecerão e não terão gravado na memória que seu avô morreu de câncer (cancro), porque não sabia se alimentar. Pelo contrário, eles o terão mais especial por saberem que era uma pessoa exemplar em matéria de saúde. Esta é a forma mais simples e mais fácil de descobrir se na verdade as doenças são ou não congénitas, ou hereditárias. Temos que mudar os hábitos, mas não devemos apenas fazê-lo para tentar recompor, depois que foi detectado um câncer (cancro) potencial e em muitos casos na sua forma terminal. Desse modo será pior, pois quando morrer, ainda haverá quem diga que foi porque não comia carnes e por ser vegetariano. Assim, será preferível morrer dentro do sistema e da tradição que fecundou a doença, para não manchar o bom nome do sistema vegetariano. Por favor, entenda e compreenda a minha preocupação. Apenas desejo a saúde de volta ao meio humano e, por extensão, aos animais domésticos. Chega de química falsa, chega de alimentos desvitalizados, chega de comida industrializada, basta de mentiras colectivas, basta de matar o ser humano sem piedade. A responsabilidade é de todos e cabe a cada um ilibar-se desse crime que se vem perpetuando ao longo dos anos, após a criação da medicina sintomática. Antes, as pessoas morriam também e tenha a certeza que continuarão morrendo. A diferença entre uma pessoa de há dois séculos atrás, é que apesar de morrer jovem, tinha muito mais saúde; hoje sobrevivem um pouco mais sustentadas pelos medicamentos. A civilização trocou conceitos e em sua maioria desejam viver muito, porém não importando a condição em que estejam. Seja à base das drogas, seja com um órgão artificial, seja com os olhos do vizinho, ou ainda ligados eternamente a uma máquina. Que deplorável viver nessas condições. Seria tão simples abrir mão dos vícios alimentares e não padecer pela boca como os peixes. Tenha portanto muita atenção aos docinhos da avó, à comidinha feita pela mamã, o vinho produzido pelo lagar da família e os grandes banquetes nas mesas antigas, da sala da grande quinta, herdada do bisavô. Esses prazeres estão atados a problemas de saúde e exemplos não têm faltado, pois o

bisavô morreu de câncer (cancro) e deixou o aviso para o avô, esse não percebeu e voltou a sentar-se à mesa antiga para lembrar seu pai e comendo a mesma comida terminou morrendo também quase que da mesma forma; esse por sua vez avisou ao seu filho, que se seguisse fazendo a mesma brincadeira, teria o mesmo fim. Porém, seu filho também não percebeu, pois para ele manter a tradição do bisavô era muito importante e mais assumido como tentava mostrar, pois antes de morrer ainda disse que morreria feliz porque “quem não comesse nesse mundo, no outro seria comido”; seus netos, ouvindo sua expressão hiper-lúdica e sábia, serviram-se dela para embarcarem na sensação contínua de se deliciarem com as receitas antigas passadas de geração a geração. Por fim, chega até aos bisnetos que se não forem astutos o suficiente para quebrar essa tradição estúpida, morrerão muito mais cedo do que pensam e a ciência, mesmo que lhes substitua completamente os órgãos, não irá a tempo de conter o câncer (cancro) já instalado. Concluindo, a autópsia médica será a mesma de sempre: câncer (cancro) congênito. O conformismo mais uma vez se instala nos parentes e amigos da família, atenuando seus sofrimentos e ilibando as culpas das irresponsabilidades alimentares. Segue a tradição familiar! Eu vejo a tradição alimentar como uma receita mágica para ganhar um problema sério de saúde. São raras as que mantiveram a inteligência e souberam alimentar-se correctamente. De modo geral, abusam das gorduras, das carnes e dos açúcares e esses são os grandes agentes dos malefícios humanos. Mude, far-lhe-á bem!

#### **PENSE NA ECONOMIA NA HORA DE PREPARAR OS ALIMENTOS**

Quando era criança, via minha mãe e as mães dos meus amigos prepararem as comidas e questionava-me porque sempre durante aquele momento, muitas das partes dos alimentos iam para o balde do lixo. Eu pensava que se podíamos comer as folhas, também poderíamos comer o caule, as raízes e no geral a hortaliça inteira. Nessa altura eu não comia quase nada de vegetais, pois em minha família a tradição das carnes é bastante forte. Então, eu via minha mãe limpar um molho de cebolas de palha e para a panela só ia a parte verde, sendo que o caule ia para o lixo; o mesmo se passava com os coentros, que só utilizava as folhas, as cenouras raspava a pele, as abóboras tirava a casca, do alho francês só ficava o caule, a parte branca, da alface a parte verde, sendo que o talo jogava fora e muito mais que se passava. Quando cozinhava algum legume em água, jogava a água fora, quando peneirava alguma comida livrava-se das fibras, o arroz branco lavava-se muitas vezes e depois de cozido e escorrido punha a água fora. Isso acontecia em todas as casas do meu povoado e não havia jeito de quebrar a tradição e o desperdício. Quando perguntava porque deitavam fora aquelas partes, diziam que aquilo não se comia e que em muitos casos fazia mal. No geral, eram as partes mais preciosas dos alimentos, pois ali estava concentrada a maioria dos nutrientes. Hoje em dia é muito comum limpar um pé de alface arrancando as folhas mais escuras e comendo apenas as mais claras, pensando que assim é mais proveitosa. Ao contrário, as verdes escuras estão mais completas e mais próprias para o consumo. Constitui erro e crime deitar os alimentos no lixo e reparar em sua casa o desperdício que faz quando está na cozinha. Fazer o costume não significa dizer que estamos a fazer o que é certo. Na verdade, ocultamos muita sabedoria com a nossa ignorância. Deitar foras as folhas do nabo, da cenoura, do rabanete, da couve-flor, do brócolos, ou os talos da alface, dos brócolos e da couve-flor, do agrião, do espinafre, das rúculas, das couves, ou descascar as cenouras, os nabos, as batatas, nada mais é do que pura ignorância, baseada no costume tradicional que uma vez habituados, não pode ver a utilidade que teria essas outras partes. Todas as partes de um determinado legume podem ser utilizadas, de uma forma ou de outra. As folhas servem para fazer chá, as cascas são fibras, os talos concentram mais nutrientes, as folhas escuras são mais ricas em clorofila, as cascas das frutas são em geral comestíveis e as que não se comem podem ser utilizadas para infusões ou banhos de acentos. Enfim, há sempre uma forma de evitar pôr no lixo as partes vivas dos vegetais. Temos que alargar um pouco a cultura vegetariana e até mesmo o sistema alimentar convencional. Só desperdice o que está podre e completamente danificado. Uma fruta bichada não tem mal em ser comida, basta retirar os “bichinhos proteicos” e o resto pode-se comer sem problema. Uma comida fermentada pode ser transformada em sopa, em pão, em empadão e muito mais. Terrível seria pô-la no lixo. As sementes da abóbora podem ser utilizadas, pois são ricas em fibra e aminoácidos. Engula a fibra do coco depois de mastigar, beba o caldo dos legumes em vez da água que atrapalha a digestão, ele está cheio de enzimas, triture o pão seco e duro e faça farinha novamente, ela serve para panados. Bem, há que averiguar a sua maneira de tratar os alimentos e antes do deitar fora, veja se não dá para fazer uso deles. Evite, todavia,

reaproveitar os produtos de natureza animal, pois ao contrário dos vegetais que fermentam, eles se putrefazem e o teor de toxina é elevadíssimo, podendo assim agravar a sua saúde. Coma as carnes, se tem que comer, porém apenas estritamente frescas. Antes de deitar fora, lembre da fome do mundo e o quanto você poderia fazer para combatê-la.

#### **AS QUANTIDADES PARA FAZER E COMER: NÃO JOGUE COMIDA FORA**

Depende da fome e da vontade. Saiba que na frugalidade está o bom senso da alimentação. Os que comem pouco vivem mais e os que comem muito, quase sempre estão enfermos. Seja coerente com a posição que ocupa na vida. Analise seu trabalho, seu dispêndio de energia, seu desporto, seu sono e veja se realmente precisa comer muito. Seu caso é seu caso e não entre nos concursos alimentares, pois seria muito absurdo. Comer bem, não é comer muito e a qualidade nunca se baseou na quantidade. Opte pelos alimentos integrais, que eles saciam a fome mais rápido devido ao seu conteúdo. Alimentos brancos não saciam a fome e ainda são viciantes. Quanto mais se come, mais fome gera, pois a carência das enzimas digestivas contribui para queimar as energias que ainda restam no corpo. Geralmente cozinho a mais para agradecer à terra por me ter dado o alimento. Isso serve para que eu possa sempre alimentar alguém que chegue em minha casa com fome. Não faço comida por medidas e não tenho uma quantidade, nem vezes fixas, para comer durante o dia. Se tenho fome, como e se não tenho, não como por desporto. Para as pessoas que se queixam da falta de tempo, seria interessante aproveitarem a cozedura do almoço para fazer sempre a mais e aproveitar a sobra para o jantar. Assim, cozinham apenas uma vez por dia. Uma refeição mais equilibrada deve conter sempre um cereal e esse deve ser, dos alimentos cozidos, aquele que mais devemos comer. Assim, saciaremos a fome e equilibraremos o nosso apetite. Os cereais são muito equilibrados em nutrientes e asseguram por sua vez um bom equilíbrio do nosso organismo. Quando cozer além da quantidade que precisa, não estrague o excesso. Converta em outros pratos como sopas, cremes, pães, bolinhos de forno, pizza etc. A criatividade dispensa o estrago e aumenta a poupança. Com o tempo aprenderá as medidas certas para cada refeição, porém lembre-se que poderá sempre chegar alguém e será muito importante poder alimentar quem chegar em nossa casa. Esteja pronto para as surpresas e dessa forma a natureza não deixará faltar alimento em sua mesa. Ao contrário, existe os mesquinhos que cozinham a medida exacta e não sobra rigorosamente nada, porque sabem que em sua casa só aparece alguém para comer se for previamente convidado. A esses, a natureza também regra os alimentos e será muito mais fácil faltar comida em sua mesa do que na dos que distribuem sem regar. Não pense que o dinheiro e tão-somente de nos põem diante dos alimentos. A natureza quando está livre da "política da fome" dos países capitalistas frente aos países pobres, não deixa os seus filhos morrerem à fome e sempre providencia uma forma de alimentar os seus convidados. Não importa quanto cozinhe nem quanto coma, porém não esqueça de analisar por você mesmo a sua saúde. Espero que não seja preciso manter em sua casa uma caixinha branca com uma cruz vermelha abarrotada de remédios contra as más digestões. Se a conclusão do seu prognóstico for boa, significa que está comendo a quantidade certa. Quando sentir que algo passa mal e a comida não está satisfazendo as carências, pare um pouco de ingerir, pelo menos por dois dias em jejum e verá que quando retornar, estará bem e com o apetite normalizado. O corpo precisa descansar e o organismo é uma estrutura orgânica que também precisa descansar. De modo geral, como sempre depois do meio-dia, aproveito as manhãs para jejuar e praticar Yoga. Meu corpo dessa forma mantém-se saudável e longe dos remédios. Não consulto os médicos e quando tenho um aluno amigo dentro dos hospitais, peço-lhe uma bateria de exames para averiguar e poder publicar em meu livro os resultados. É só para garantir e fecundar mais ainda a minha certeza de que estou muito bem. Se não fosse a preocupação com as pessoas, não necessitaria dos exames para nada. A conclusão reforça-nos a certeza que comer foi sempre quem mais matou a humanidade. A má alimentação mata muito mais que as guerras. Coma pouco e com excelente qualidade e verá que os dias de sua vida se multiplicarão e a saúde o acompanhará até à velhice, até chegar a hora do momento final. Tenha sempre muito cuidado quando começa a engordar. Associe a doença, pois um corpo saudável mantém-se sempre com o seu peso ideal. Gordura a mais é sinal de doença, problemas emocionais e psicológicos. Conheço pessoas que comem por três e não engordam um grama; pelo contrário, conheço outras que não comem por uma criança e estão gordas excessivamente. Ambas se equivocam quando pensam que aumentando ou baixando a quantidade de comida poderão atingir o peso ideal. Esse

depende do sistema hormonal e quando ele está desequilibrado, nada resulta, ao passo que quando está perfeitamente equilibrado, nosso corpo transforma-se numa escultura bem delineada. Apague da sua cabeça as frases sistemáticas que nos induzem a erros crassos e altamente prejudiciais: gordura é sinal de formosura; magreza é sinal de doença. Pensando assim é que a humanidade ainda padece muitos males e os que pensam ao contrário, permanecerão com a saúde em seu poder. Pense com a sua cabeça e será mais feliz. Não esqueça, todavia, que alimentação é apenas uma parte que você terá que cuidar para ser umas pessoas saudável, afinal “nem só de pão vive o homem”

#### **A OBRIGAÇÃO: SE NÃO SABE PREPARAR A SUA REFEIÇÃO NÃO MERECE VIVER**

Cheguei a essa conclusão! Lamento ter que alertar as pessoas dessa forma um tanto pessimista. Na verdade, quero apenas privá-las das doenças orgânicas e poder ajuda-las na manutenção da sua saúde. Entenda que preparar, significa qualquer forma realizada com as nossas mãos. Não importa em que sistema alimentar estejamos. Importa que cada um de nós seja responsável pelo alimento que ingere. Isso gera uma simbiose energética que às vezes torna-se muito mais importante do que o próprio alimento ingerido. Quando manipulamos o alimento, ou geramos esforço para consegui-lo, elaboramos em nosso interior uma vontade muito grande de viver e assim ao manipular as comidas terminamos por colocar, através das mãos, essa energia que depois de ingerida conjuntamente com o alimento nos tornará mais fortes e saudáveis. Não é preciso ser muito sensível para perceber isso. Sempre que preparo meu alimento sei que ele é muito mais saudável do que o que minha companheira prepara para mim. Não quero dizer que ela não ponha energia ou que não faça uma comida saborosa, a questão é mais complexa, sendo que as minhas mãos reunidas com a minha vontade, pensamento e desejo, complementam o alimento que em algumas vezes, por si só, não seria o suficiente para alimentar-me. Antes eu dizia que a comidinha da minha mãe era a melhor e mais saudável do mundo, de facto era, porém com a experiência crescente na culinária e com o refinamento da minha energia, garanto-lhe que não há quem consiga alimentar-me melhor do que eu próprio. É uma simbiose de saúde e amor em conjunto. Eu sei a dose certa, as cores exactas, a quantidade imprescindível, o alimento que necessito no momento, a temperatura ideal, o cheiro infalível do prazer, a textura perfeita para mastigar bem. Impossível que um cozinheiro que não me conheça possa preparar uma alimentação mais saudável, nem que seja o mais perito no assunto. Aqui não tratamos apenas de paladar, pois esse é o mais variável e menos importante dessa matéria. Digamos que numa escala de dez critérios para confeccionar o alimento, o paladar seria o último a ser considerado. Há temas mais importantes a considerar quando realmente queremos ser saudáveis.

Valorize esse critério e passe a elaborar a sua própria comida. Verá como a partir desse momento terá menos problemas de saúde, chegando ao ponto de uma harmonia perfeita com a natureza. É apenas uma questão de sermos mais responsáveis connosco mesmos. Já não somos mais crianças e por isso não devemos depender nem esperar que nos façam a comida. Se crescemos realmente, esse crescimento deu-se em todos os sectores da nossa vida e manter-se sendo alimentado por terceiros, nada mais é do que uma carência infinita de nossa mãe, que resultará sempre num dismantelo das nossas emoções. Já deve ter sentido em muitas ocasiões um mau estar desagradável na digestão e às vezes muito pior depois de ter comido uma refeição num restaurante. Aparentemente, a comida estava saudável, tinha bom gosto, boa textura e não havia por onde criticar. Porém, ao iniciar a comer, já se notava algo estranho como falta de apetite e dúvidas se deveríamos ou não comer. Esse tipo de sensação é frequente em quem costuma comer fora de casa, especialmente se não tem experiência e ainda mais se costuma fazer a comida em casa. Quando não somos nós a fazer a comida, sempre existe uma sensação de defesa na hora de comer. Não é tão natural. Gera-se expectativa, falta um pouco de sal ou tem sal a mais. Deve saber do que tento colocar. Essas sensações da comida dos outros desaparecem completamente quando somos nós a prepará-la e vamos para a mesa com muita vontade de comer. Também é verdade que há quem prefira o tempero dos outros e nesses casos é porque não sabem cozinhar, ou porque já estão hiper-saturados de fazer a comida por obrigação. A mudança para o sistema vegetariano não é apenas orgânica. Ela interfere no nosso modo de ser e mexe profundamente na nossa atitude e a mudança é motivada por vários factores e o mais importante nesse caso é a auto-suficiência. Passe a observar mais e saberá da importância de preparar o seu próprio alimento. Não tem porquê sentir-se obrigado. Notará que é diferente cozer apenas vegetais.

## Veja pelo seu próprio organismo

O organismo é o primeiro que agradece a mudança do hábito alimentar. O início da mudança geralmente é desencadeado pelo corpo mental, que toma consciência de outras ideologias. Inicia-se um processo de mudança de informações e surgem as inquietações: o que antes parece normalíssimo, agora já incomoda bastante e participar do abate de um boi já torna-se um acto de bárbaro. Até esse ponto muitos chegam e não são poucos, senão a maioria, pois dificilmente encontraremos uma pessoa que seja assídua na comilança de carnes que admita que tem a coragem de abater um animal, por menor que seja. Sabendo da existência de outros costumes e tendo bastantes exemplos, o homem começa a alterar a sua forma de estar na sociedade que nasceu e aí começam a despertar algumas discórdias que o instigam a especular bastante sobre os diversos pontos que levam uma pessoa a tornar-se vegetariana. A mais importante para esse tópico é o próprio organismo. Bem, muita gente começa a sentir repugnância pela carne, mas ainda continua comendo peixe. Essa repugnância ainda não é real, pois parte dela está motivada pela ideologia mental. Não tem mal que assim se processe, porém melhor será quando o organismo não aceitar mais nenhum tipo de carnes. Não demora muito e o organismo não mais tolerará.

### Os livros não se contradizem

Na realidade não, pois o autor de um determinado livro escreve para um público específico e para um determinado sistema alimentar. No entanto as pessoas que querem abraçar os sistemas todos e ler todos os livros sobre alimentação, seguramente irão encontrar as tais contradições dentro de suas cabeças, pois quando misturam os conceitos eles chocam-se. Obviamente que a metodologia do crudivorismo não se adapta ao macrobiótico e vice-versa, assim como o recomendado para os vegetarianos é demasiado estúpido para os carnívoros. A realidade é esta e se quer encontrar contradições e fazer da sua alimentação uma desordem, passe a misturar os sistemas e os conceitos sobre a pretensa justificativa de que consegue filtrar e assimilar somente o que quer. Sua mente é um ímã de dois pólos e atrai o que quer e he dá prazer, assim com as coisas que te molestam. Se você enveredar pelo sistema Lacto-vegetariano, não necessita ler livros do sistema Ovo-lacto-vegetariano, pois além de se aborrecer com as colocações, pode ainda se irritar com as receitas que quase sempre são acompanhadas de ovo. O mesmo vale para qualquer um dos sistemas referidos aqui e ao eleger um, leia apenas os livros em que o autor seja claro com a sua posição alimentar e filosofia, se é que haverá sempre. Assim como não deve comer de tudo não deve ler qualquer livro sobre alimentação. Seu HD tem pouco espaço e informação ocupa espaço. Reeduque a sua mente e alimente-a com as leituras e os pensamentos fáceis de assimilar, para que a digestão das palavras seja como as receitas deste livro, super leves e ricas.

### O que indigesta uns não afecta os outros

Para além do falado acima, não vemos que as pessoas são diferentes e o que pode intoxicar, ou causar má digestão, ou engordar, produzir acidez, dor de cabeça, sensação de enchimento, calor, tonturas, desânimo, excesso de energias. em uns, seguramente que não afectará outros, pois sabemos que os organismos são diferentes e cada um tem a sua realidade. Ler num determinado livro que pão com banana produz obstipação parece a priori verdadeiro, mas eu mesmo vos falo que para mim é óptimo para fazer uma boa evacuação devido ao peso de ambos, que arrasta o bolo fecal sem dificuldade. Há que lembrar que os mitos geralmente são fabricados para impressionar e nem sempre estamos próximos deles. Ouvimos o galo cantar, porém estamos loucos atrás dela e não sabemos onde ele está, é dizer que é preciso experiência própria. Não acredite muito no que vai ouvindo, ainda mais se da boca de terceiros, pois a distorção já roeu o tempo e não sabemos mais quem é quem. Somente a nossa experiência própria poderá dizer se banana com pão tapa o piloro. Fácil e simples. Convém advertirmos a todos que lerem este livro, que o facto de uma determinada mistura comprovada pela maioria como sendo maléfica, não nos fazer mal, não é motivo de nos vangloriarmos. Há que experimentá-la, mas há que ter também bastante conhecimento do seu organismo. Se ele não costuma dar sinais e nem reclamar, será normal que com a ingestão de um determinado mito alimentar de mistura, não venha a sentir nada. Nosso organismo é muito perspicaz e temos que aprender com ele quais as combinações mais espectaculares a fazer-se. Temos a liberdade de comer o que quisermos, porém o juiz será sempre ele. Quando sair cartão vermelho não se sinta triste, aceite a punição e não repita a loucura.

## As combinações explosivas

Hoje em dia são muito comuns as misturas explosivas e pelo costume muitas vezes as pessoas já não sentem seus efeitos. Pelo facto de estarem acostumadas, pensam que determinada combinação não lhes faz mal, porque não sentem nada quando as comem. Acontece que o nosso organismo é habilidoso o suficiente para suportar uma determinada situação que se repete constantemente. Isso invalida o sintoma nas próximas vezes que a mistura for feita. Se na primeira vez ouve gases, dor de barriga, diarreia, sono, indisposição, pontadas, enfim, uma série de sintomas que são peculiares às próprias misturas, com o passar do tempo e as repetições sucessivas, é natural que acabemos por nos acostumar. Daí podemos perceber porque os livros apresentam dicas sobre combinações que costumamos fazer e não identificamos as reacções. Isso também explica a razão de muita gente morrer aparentemente sem causa alguma e se referimos alguma possível mistura que tenha feito, a família justifica dizendo que não, pois ele era muito acostumado a comer assim. Por isso mesmo é que morreu e a necrópsia poderia chamar de **saturação**. Pois é, mesmo que tornemos nosso corpo acostumado a qualquer tipo de vivência nociva a ele, não significa dizer que ele não sinta. Simplesmente há nele um grau de tolerância grande que nos permite repetir, exactamente para sabermos que não nos faz bem. Assim vão suceder as diversas doenças, que quase sempre se incrustam em nosso corpo devido à desatenção e aos maus costumes. Muitas são as combinações que poderiam matar instantaneamente e nem por isso as pessoas morrem; outras poderiam debilitar o organismo e no entanto elas continuam aparentemente sadias; outras ainda poderiam torná-las muito gordas e todavia permanecem magras e ao contrário, poderiam emagrecê-las e continuam engordando. São estranhas as variedades de efeitos que podem surgir em nosso corpo com as misturas inconvenientes e na maioria dos casos não nos identificamos com os efeitos. Vejamos abaixo algumas comuns. Curioso também são as pessoas admitirem seus vícios, suas doenças e sua debilidade, contentando-se apenas com a conhecida frase, “não consigo mudar” ou “se vou morrer e vou, que morra feliz.” Pois é, há piores e não devemos pensar que as pessoas não estão no seu próprio juízo, pois a natureza adverte sempre a todos, deixando-nos que naveguemos entre o prazer e a morte prematura. Antes de morrer, a maioria acorda. Daí vem a tal vaga para o arrependimento tardio. Resta-lhes saber esperar o karma que os aguarda.

Claro que abaixo não estão todas as misturas, até porque como não as faço, fica difícil ter um listado apreciável. Mesmo assim, segue uma boa lista para que possa ler e não acreditar. Claro que muitas delas você faz e acha delicioso. Lembre-se que o conteúdo delas não trata do prazer em si, mas das reacções, digestão e saúde que podem produzir. Está bem! Seu avô fez uma dada mistura a vida inteira e viveu 100 anos e daí? Vai achar que terá a mesma sorte? OS ORGANISMOS REAGEM DIFERENTEMENTE E AS VIDAS NÃO SÃO FEITAS SÓ DE ALIMENTOS.

Café com leite	
Café com leite e água	
Café com leite e cerveja	
Café com leite e whisky	
Café com leite, pão e bacon	
Café com leite, pão, bacon e água	Laranja com arroz
Café com leite, pão, bacon e cerveja	Laranja com feijão
Café com leite, pão, bacon, cerveja e água	Limão com cereal
Café com leite, pão, bacon e maionese	Limão com leguminosas
Café com leite, pão, bacon, maionese e água	Limão com queijo
Café com leite, pão, bacon e bife	Limão com farináceo
Café com leite, pão, bacon, bife e água	Arroz com leite
Café com leite, pão, bacon, bife, água e aguardente	Arroz com queijo
Café com aguardente	Pipoca com Coca-Cola
Café com aguardente e ovo	Pipoca com queijo
Café com aguardente e fiambre	Café com chocolate
Café com aguardente e água	Café com chocolate, pão, bacon e água
Café com natas, croissant com queijo e fiambre	Café com chocolate, pão, bacon e cerveja
Café com natas, croissant com queijo, fiambre e água	Café com chocolate, pão, bacon, cerveja e água
Café com natas	Café com chocolate, pão, bacon e maionese



Pizza	Café com chocolate, pão, bacon, maionese e água
Pizza com cerveja	Café com chocolate, pão, bacon e bife
Pizza com refrigerante	Café com chocolate, pão, bacon, bife e água
Pão com manteiga e ketchup	Café com chocolate, pão, bacon, bife, água e aguardente
Pão com manteiga e Coca-Cola	Café com aguardente
Pão com manteiga e sumo de laranja	Café com aguardente e ovo
Pão com manteiga e café com leite	Café com aguardente e fiambre
Pão com manteiga, café com leite e água	Café com aguardente e água
Pão com manteiga e chocolate com leite	Café com natas, croissant com queijo e fiambre
Pão com manteiga	Café com natas, croissant com queijo, fiambre e água
Fiambre, pão, queijo e ovo	Café com natas
Batatas frita com arroz	Café com natas, pão, bacon e água
Batata frita com ovo e fiambre	Café com natas, pão e bacon e cerveja
Batata frita, maionese, ketchup, ovo, fiambre e natas	Café com natas, pão, bacon, cerveja e água
Batata frita, maionese, ketchup, ovo, fiambre e cerveja	Café com natas, pão, bacon e maionese
Batata frita, maionese, ketchup, ovo, fiambre e Coca-Cola	Café com natas, pão, bacon, maionese e água
Fiambre, queijo, nozes, abacate e alface	Café com natas, pão, bacon e bife
Massa, feijão, arroz e farinha de pau (farinha de mandioca)	Café com natas, pão, bacon, bife e água
Croissant com queijo e fiambre mais café com natas	Café com natas, pão, bacon, bife, água e aguardente
Croissant com queijo e fiambre mais café com Coca-Cola	
Feijão com repolho, ovo cru e cerveja	
Grão-de-bico, ovo, cebola, alho e chouriço	
Caranguejo com abacate, alho e coca-cola	
Caranguejo com abacate, alho e cerveja	
Banana, ovo e arroz	
Banana, ovo, arroz e feijão	
Banana, ovo, arroz e refrigerante	
Banana, ovo e feijão	
Banana, ovo, arroz e cerveja	Gelado com café
Banana, ovo, arroz, carne e cerveja	Gelado com chocolate quente
Farinha, feijão e banana	Gelado com Pizza
Farinha, feijão, banana e água	Gelado com conhaque
Pão recheado com açúcar branco	Granola
Feijão, raspadura e cajú	Granola com iogurte
Feijão, raspadura, cajú e arroz	Granola com leite
Feijão, raspadura, cajú, arroz e carne	Granola com sumo de frutas
Arroz, feijão preto, farofa, laranja, couve e pedaços de porco defumado, linguiça, cebola, alho, (feijoada brasileira)	Granola com queijo Granola com mamão
Arroz, trigo, linhaça, aveia, arroz selvagem, centelo em forma de pão ou cozido	Pão com chocolate e doce
Toucinho de porco, farinha, feijão e raspadura.	Frutos secos com frutos secos
Brócolos com couve-flor e feijão	Frutos secos com frutas ácidas
Brócolos com grão-de-bico	Frutos secos com cereais
Pão, fiambre, bife, ovo, queijo, batata frita, caldo de carne e cerveja (a francezinha portuguesa) e o molho	Vinagre com saladas de folhas
Mortadela, ovo, bacon, pão e refrigerante	Vinagre com salada de legumes
Mortadela, ovo, bacon, pão e cerveja	Legumes com maionese
Bacon, pão, fiambre, queijo e café	Legumes com ketchup
Bacon, pão, fiambre, queijo, café e água	Sopa com vinho
Bacon, pão, fiambre, queijo, café e aguardente	Qualquer comida com vinho
Bacon, pão, fiambre, queijo, café, sumo de laranja	Sopa de legumes com chouriço
Bacon, pão, fiambre, queijo, e Coca-Cola	Sopa de legumes com carne moida
Ovo com aguardente	Sopa – atenção
Ovo com cerveja	Bolo - atenção

Ovo com repolho	
Ovo com brócolos	
Ovo com couve-flor	
Ovo com banana	
Ovo com carne	
Ovo, cebola crua, alho e repolho cru	
Ovo com cebola crua	
Ovo com peixe	
Ovo com mariscos	
Fiambre com carne	
Porco com galinha	
Pato com cerveja	
Ananás com arroz e fiambre	
Ananás com feijão e batata	
Arroz, peixe, cebola, pimento, polvo, lula, gambas e água (paelha da Catalunha)	
Arroz, peixe, cebola, pimento, polvo, lula, gambas e cerveja	
Arroz, peixe, cebola, pimento, polvo, lula e vinho	
Feijão, grão-de-bico e arroz	
Feijão, ervilha e grão-de-bico	
Grão-de-bico com arroz	
Grão-de-bico com trigo	
Grão-de-bico com cevada	
Grão-de-bico com centeio	
Grão-de-bico com quinõa	
Grão-de-bico com cuscuz	
Feijão com trigo	
Feijão com centeio	
Feijão com quinõa	
Feijão com cevada	

### Dicas para ficar gordo

Aumente os carboidratos na sua alimentação.

### Dicas para ficar magro

Com o horário

Com a idade

Sistemas alimentares:

- ? **14 Formas diferentes de alimentar-se**
- ? **Em sua maioria são óptimos para a saúde**
- ? **Os que utilizam carnes não são aconselháveis**
- ? **Não devemos misturá-los entre si**
- ? **Usar apenas um deles**
- ? **Escolha um e dedique-se a ele até conhecê-lo bem**
- ? **Só mudar se o eleito não for bom**
- ? **Não há contradições entre eles**
- ? **Quem mistura os sistemas danifica a saúde**
- ? **A ética é fundamental para a convivência**

Antes de entrarmos em cada um dos sistemas, convém saber que de modo geral eles são bons para a saúde, excepto os que adoptam o consumo de animais mortos. Por mais que nos tentem enganar, já não somos mais presas fáceis na mão dos detentores do sistema mentiroso dos capitalistas selvagens. Resta agora ganhar segurança para seguir em frente e poder experimentar outras formas de se alimentar. Os sistemas quando aplicados de forma separada, são excelentes para a saúde sendo que se forem misturados, encontraremos muitas incompatibilidades tanto ao nível teórico, quanto à sua prática. Daremos abaixo uma leve explicação de cada um deles para que o leitor possa optar por

um que se adapte mais às suas características e necessidade. Convém lembrar que com alimentação não se brinca e para que o corpo se adapte a nova forma de alimentação promovida por um dos sistemas abaixo, será necessário que nos mantenhamos pelo menos um ano a testa-lo com intensidade. Conheço pessoas que adoram brincar de comer carnes, depois vão a toda a espécie de restaurante com muita frequência e durante a semana comem comida chinesa na segunda, na terça comida hindu, na quarta comida macrobiótica, na quinta comida crua, na sexta só frutas, no sábado que é folga fazem uma churrascada e no domingo jejuam para descansar o estômago. Não tenha dúvida que com o tempo essas pessoas estarão muito débeis organicamente, pois o corpo não lhes dará a resposta que esperam ao nível da saúde. Poderíamos comparar essas pessoas com um carro que utiliza gasolina com chumbo como fonte de energia. Sabemos que se pusermos gasolina super o carro anda, se optarmos por usar gasolina 95 será igual e o mesmo se dará com a 98, álcool e petróleo. Os combustíveis farão o carro andar, porém a máquina cansar-se com a continuidade, devido ao seu mecanismo estar adaptado para receber apenas a gasolina sem chumbo. O organismo do moço que frequenta os diversos sistemas alimentares quando vai aos seus respectivos restaurantes com frequência, também sofrerá um cansaço, o que fará com que pare mais cedo ou mais tarde. Assim sendo, escolha um sistema, conheça-o bem e não misture com os demais. Isso não invalida de comer vez por outra uma coisa diferente até por questões de necessidade ou de imprevisto. Não seria interessante ser vegetariano e porque agora abriram um restaurante macrobiótico perto do trabalho, acha que seria interessante durante o dia comer lá e à noite, em casa, a comida vegetariana. De certo que teria confusões mentais e orgânicas, pois os princípios não se combinam e ainda se contradizem. Aplico a regra da religião e dos partidos políticos, ou seja, não converso sobre esses temas com ninguém e o mesmo se dá com o meu sistema alimentar. Poderia e falo somente com quem está dentro do mesmo campo para não gerar toxinas com discussões inúteis. De forma ampla, apostamos mais em nossa vida do que na dos outros e os nossos investimentos exigem que acreditemos mais no que fazemos do que na acção dos demais. Por isso, o nosso sistema alimentar será sempre o melhor, mesmo quando estamos completamente doentes em cima de uma cama com a vida prestes a esgotar-se. Apelo a todos que não discutam sobre alimentação e que, pelo contrário, ajudem as pessoas que ainda comem bicho morto a entrar em seus sistemas, se de facto eles promovem saúde e vida longa. Não façam mau uso da palavra e só convidem alguém a experimentar o que fazem, se realmente sentirem que tornará a vida dessas pessoas melhor do que elas estão agora. Bem caro leitor, saiba que quando optar por alimentar-se por um dos sistemas abaixo que não inclui carnes, o alimento aí preconizado e adoptado deverá constituir o seu remédio e se o sistema for realmente perfeito para si seguramente não necessitará de remédio algum, uma vez que estará muito bem de saúde. Todos eles fazem uso de ervas para os raros momentos de uma possível má digestão. Nesses raros casos, bastará tomar um chá e rapidamente sanar o problema. Não terá sentido algum tornar-se vegetariano e continuar a drogar-se com remédios de farmácia que sempre trazem efeitos colaterais. Seja inteligente e de uma vez por todas, aprenda a pensar com a sua própria cabeça. Chega de sermos levados como vacas para o necrotério. Se querem conduzir-nos, que o façam com uma linguagem verdadeira para que possamos optar e o que proclamam de facto promova liberdade e saúde. O sistema actual dissemina mentira, doença e morte prematura. Faça uma pesquisa na net e veja o nível de câncer (cancro) na população mundial e saiba dos motivos que o provocam. Seguramente encontrará fumo, álcool, drogas de farmácia, carnes. Assim mesmo, o câncer (cancro) continua sendo mascarado pela ciência como sendo de natureza congénita e hereditário. Você pode evitar que a sua saúde se deteriore e para isso tem que começar pela base, sua alimentação.

#### **FRUTIVORISMO – ALIMENTA-SE APENAS COM FRUTAS**

- ? **Come só frutas**
- ? **É super económico**
- ? **É fácil**
- ? **É muito saudável**
- ? **Ultra higiénico**
- ? **Não requer tempo para comer**
- ? **É seguro para a saúde**
- ? **Promove longevidade**

- ? **Melhor para os países tropicais**
- ? **Cura rapidamente enfermidades**
- ? **Bom para a fase final do Yoga**

Considerado um sistema perfeito. É o mais simples de todos e o mais saudável. Há que saber alimentar-se bem e isso é o mesmo que em todos os sistemas. As frutas são especiais e constituem uma prenda da natureza para nós. Elas evitam que matemos os animais e os vegetais para nos alimentarmos. Isentam-nos do stress da vida diária e aliviam o nosso karma. Economizamos bastante dinheiro, já que a cozinha da casa de um frutívoro não necessita utilizar fogão, gás, panelas, temperos, sal, açúcar, óleos e os demais alimentos. Imagine quanto se poupa comendo apenas frutas. Muita gente pensa que viver só de fruta é insuficiente a nível de nutrientes e isso não é verdade, já que muitos fazem esse sistema e têm uma saúde muito boa. Acontece que é necessário saber variar de frutas e não viver apenas comendo banana. Para os países tropicais esse sistema é espectacular, uma vez que a variedade de frutas é bastante grande. Há que comer uma quantidade variada e aqui na Europa convém buscar todas que há à venda, já que a diversidade é muito pouca. O mesmo dá-se com os vegetais e com as carnes. Com a entrada das frutas tropicais na comunidade europeia, aumentou o número de frutas diferentes. Todavia, preconiza-se a ingestão das frutas da região onde se habita, pois o clima e a forma de esta na vida contribuem para gerar uma digestão melhor delas. Há que analisar e sentir se as frutas oferecidas no seu país lhe bastam para ter uma alimentação segura. Caso não aconteça, terá que comer as importadas. Quase sempre as pessoas que comem apenas frutas têm uma constituição delgada e seus corpos não poderão ter uma massa muscular muito grande. É bom lembrar isto, para que os novos adeptos não se impressionem com o seu novo peso. O mais importante do frutivorismo é a ausência do sal e do açúcar e só isso poderá mudar radicalmente a saúde e a forma de ver o mundo. Esses dois assassinos são os mais poderosos dos demais sistemas alimentares. Para os praticantes de desportos que exijam flexibilidade e alongamento, esta é a alimentação ideal e no caso do Yoga constitui uma perfeição, já que a partir de então não será mais necessário ter que matar os vegetais. As frutas devem sempre ser comidas cruas, mesmo que seja possível cozinhar uma boa parte delas. Nos pequenos sintomas de enfermidade, deve o adepto medicar-se com as próprias frutas ou ainda com as folhas, cascas, raízes e raras excepções, com as sementes das próprias frutas. De modo geral, as árvores trazem um antídoto contra os excessos daquela fruta. As folhas do abacateiro, previnem os males do fígado causado pelo fruto devido à sua gordura; as folhas mais novas da ponta dos galhos da goiabeira, mangueira etc., servem para as diarreias, pois asseguram o fechamento do intestino. Só se deve combater uma diarreia depois de três dias consecutivos, pois durante esse tempo o corpo estará limpando o sangue. Em geral, as fezes dos frutívoros não são muito consistentes e caso saiam algumas meio diluídas, não significa problemas. Só deve preocupar-se se houver cólicas intestinais acompanhadas de fezes moles e mesmo assim há que saber administrar a atenção requerida. Cada sistema é seu próprio médico e as frutas, em especial, **\*\*\* criam de modo geral os problemas do corpo físico**. Usar antibióticos em casos de gripes seria o mesmo que matar uma mosca com uma granada. Os estragos causados na flora intestinal seriam devastadores. Se a medicina alopática não serve para tratar as pessoas do sistema carnívoro, muito menos desse sistema. O intestino de um frutívoro é bastante delicado, o que selecciona as pessoas que se adaptaram ao mesmo. É certo que essa forma de comer muda a forma de pensar e agir e não seria surpreendente que após aderir ao sistema, a pessoa mude seus hábitos. Há que conciliar trabalhos e actividades desportivas compatíveis com o nível de energia que se tem no momento. É importante ressaltar que os desportos necessitam de uma sobrecarga de alimento, já que o praticante quer exuberar a forma do seu corpo. O baixo teor de hidratos de carbono das frutas não seria capaz de produzir um mister universo. Mesmo assim são raras as frutas ricas em hidratos de carbono. Isso não invalida que um frutívoro possa praticar culturismo. Eder Jofre, um grande pugilista brasileiro, era vegetariano. Depende de cada organismo, a expansão ou contracção do ser derivada da alimentação. Uns poderiam engordar bastante e outros emagrecerem assustadoramente. Quando formos descobrindo a força e o poder das frutas, saberemos como elas se processam dentro do nosso corpo e a partir daí poderemos organizar um conjunto delas de acordo com as nossas necessidades. Eu particularmente nunca fui frutívoro, salvo as excepções de dietas de limpeza em que faço dez dias comendo apenas frutas. Não considero isso como sendo um frutívoro, pois a maioria dos nutrientes que ainda estão em

meu corpo derivam dos vegetais. Acho uma perfeição esse sistema e espero um dia poder adopta-lo em minha vida. Ainda me sinto muito encorajado a comer legumes e fascina-me transformar com a ajuda do fogo os vegetais. Sei dos males que o fogo produz aos vegetais, porém, utilizo todos os recursos para não destruir excessivamente seus nutrientes e minha saúde denota isso. O mesmo se dará em relação às frutas. Há que ter cuidados com o seu consumo e as misturas constituem factor determinante para se ter ou não uma boa saúde. Aliás, são as combinações que fazem as pessoas explodirem nas mesas. Quanto menos mistura melhor. Saladas de fruta dá trabalho e a digestão não flui muito bem, especialmente quando se mistura frutas ácidas com frutas doces. Das formas que utilizei as frutas nos meus dias de limpeza, a mais interessante foi nomeadamente a que, em cada refeição, eu comia apenas uma fruta de cada vez. Foi espectacular, não senti stress pela ausência dos cozidos, meu fígado ficou tranquilo, as frutas tornaram-se mais especiais e mais diversificadas, pois como não as misturava, sempre que ia comer viajava num sabor diferente. Das vezes que fiz com diversas frutas ao mesmo tempo, cheguei à conclusão de que não servia para mim. Bem, tome esses pontos como sendo apenas de natureza especulativa. Tenho a certeza que se aderir ao frutivorismo, terá uma experiência completamente diferente e surpreendente. Terá que ter muita força de vontade para escapar às tentações da alimentação normal ou do sistema de que saiu e para isso seria talvez precipitado sair directamente do sistema carnívoro para comer apenas frutas. Na roda dos sistemas alimentares, verificamos que há uma evolução e depois que o homem transcende a raça antropóide que comia apenas frutas e raízes, ele passa a comer carnes e a partir daí vai evoluindo de sistema em sistema, até reencontrar as frutas novamente. Veja a ilustração que mostra o surgimento dos sistemas alimentares. A preocupação aqui é apenas para evitar as reacções que por vezes poderiam ser demasiado forte para um carnívoro. Com certeza que muitos já se aventuraram e resultou muito bem, assim como também muito mal. Siga seu instinto natural e utilize sua intuição para pular e mudar seu sentido de vida na hora e momento certo. Só você e mais ninguém sabe do que realmente precisa comer para viver. Seja você mesmo seu nutricionista, médico e preparador do seu próprio alimento. A natureza quando perceber seu esforço, irá ajudá-lo e seguramente será um exemplo para a humanidade, que está profundamente à mercê dos capitalistas selvagens. O seu crescimento será para nós um crescimento recíproco, se não em hábito, pelo menos em inconsciente colectivo. Antes de começar, procure ler um pouco mais, pois há muita bibliografia que fala das frutas. Procure na Internet e descubra os frutívoros experientes. Em Portugal há uma fundação de frutívoros e o site está na net.

#### **FRUGIVORISMO – COME FRUTAS, SEMENTES E ALGUMAS VERDURAS CRUAS**

- ? **Come frutas, sementes e vegetais crus**
- ? **Não utiliza o fogo**
- ? **Não usa sal**
- ? **Não utiliza açúcar**
- ? **É menos económico que o primeiro**
- ? **É muito saudável**
- ? **É melhor para manter o peso do corpo**
- ? **Dá longevidade**

Este é um pouco mais amplo, já que admite as sementes oleaginosas e algumas hortaliças cruas. É tão bom para a saúde como o anterior, porém, pelo facto de comer as oleaginosas, faz com que o fígado fique um pouco sobrecarregado. Há que ter prudência com as sementes oleaginosas, ou frutos secos, pois elas são extremamente fortes e constituem uma excelente fonte de proteínas vegetal. Para os que buscam uma alimentação não karmica, ou seja, sem que tenha que matar os vegetais, já não seria interessante optar por este sistema. As sementes são as árvores do futuro. Isso faz com que muita gente discorde do uso dessas sementes, uma vez que aborta o nascimento de uma árvore. O mesmo se dá entre os Ovo-lacto-vegetarianos e os Lacto-vegetarianos no que concerne à morte de animais. Os lacto-vegetarianos evitam o ovo, porque ele seria um galo mais tarde. Mesmo sobre a prerrogativa de que o ovo não foi fecundado, eles não aceitam, uma vez que não o foi porque alguém interferiu no processo natural. Voltando às frutas, os que almejam a perfeição entre os sistemas, este se assemelharia ao vegetariano puro, com a diferença do uso do fogo. Como sabemos que as pessoas optam por um determinado sistema em virtude do que sentem na boca e muito raramente baseado no

que pensam, elas terão aqui mais uma forma de pensar e escolher o que é melhor para as suas vidas. Em relação à saúde está muito bem o Frugivorismo, porém, em relação à ética com a natureza ainda gera karma.

#### **CARNIVORISMO – SE ALIMENTA EXCLUSIVAMENTE COM CARNES**

- ? **Come só carnes e com o sangue quente**
- ? **Ele mesmo caça a sua comida**
- ? **Tem garras apropriadas para rasgar**
- ? **Tem saliva compatível**
- ? **Uma dentição perfeita**
- ? **Ácidos gástricos capazes de digerir as carnes**
- ? **Tem um intestino curto**
- ? **Transpira através da língua**
- ? **É bastante agressivo**
- ? **É muito rápido**
- ? **Tem corpo pequeno**
- ? **Por exemplo temos: o leão, o tigre, a pantera...**

Pela definição, vemos logo que não é para os seres humanos, pois nenhum come apenas carne, já que poderiam morrer facilmente intoxicados. Portanto, é para os animais que têm todo o seu corpo preparado para correr atrás, pegar, matar, rasgar, comer, digerir e excretar. Eles têm rapidez suficiente para apanhar a presa, capacidade de prendê-la e coragem para matar, possuem umas garras ultra-afiadas para rasgar as suas carnes e uns dentes especiais para triturar e cortar cada músculo que abocanham, sua saliva tem enzimas compatíveis com as carnes e seus intestinos são lisos e curtos, para que o processo de putrefacção não afecte durante muito tempo os seus corpos. Como o intestino é liso, eles não têm dificuldade em evacuar, por isso mesmo é difícil ver algum animal com prisão de ventre. Bem, com essas características vemos claramente que esse sistema não serve para os humanos, já que eles têm outra constituição. Mesmo assim, o homem insiste em querer ser leão e com isso há trouxe muitas enfermidades para o seu corpo. Por mais que se prove que a carne dá câncer (cancro) nos humanos, as pessoas ainda pensam que é brincadeira. Assim, os médicos continuam a ganhar muito dinheiro e as pessoas a cada dia ficam mais enfermas. Paciência! Cada um tem aquilo que merece. Pena é que para além da opção, daqueles que mesmo com estudo acreditam que comer carne é imprescindível para a saúde humana, exista a manipulação das pessoas mais ignorantes na arte de se alimentarem, que os faz crer e seguir comendo aquilo que alimenta o próprio sistema capitalista e desumano: O dinheiro.

#### **CARNICEIRISMO – ALIMENTA-SE EXCLUSIVAMENTE COM CARNES ESTRAGADAS**

- ? **Come as carnes frias em decomposição**
- ? **Geralmente não mata a presa**
- ? **É menos agressivo que os carnívoros**
- ? **Tem ácidos gástricos compatíveis**
- ? **É mais lento**
- ? **Transpira pela língua**
- ? **Tem um odor insuportável**
- ? **Seu intestino é curto**
- ? **Tem um corpo pequeno**
- ? **É um sistema nefasto para a saúde humana**
- ? **Entre eles: chacal, hiena, abutre...**

Bem esses animais são as lixeiras orgânicas do planeta. Estão na água, na terra e no ar. Comem exclusivamente os dejectos dos animais que sobram nas mesas dos tubarões, leões e águias, entre outros. Eles preferem comer a carne podre, pois seus olfactos só detectam quando estas estão a cheirar mal. São animais que têm uma característica bastante diferente dos animais carnívoros, sendo eles desprovidos de coragem, garras e apetite para matar. Daí terem que esperar que outro mate a presa se alimente e as sobras servirão para eles. Ora, assim faz o homem infelizmente! Não é verdade? Ele não tem

coragem para matar, excepto os que fazem desse feio hábito suas profissões, não tem pernas para correr em busca da presa, não possuem garras aptas para rasgar e seus dentes só servem para cortar e triturar vegetais, na realidade, frutas. Assim sendo, quando precisam comer as carnes, recorrem ao talho, ou necrotério de animais mortos que não estão a cheirar mal, porque estão cheios de sulfitos e sulfatos de sódio. Definindo, diríamos que as pessoas que comem carnes podres pertencem, em parte, a este sistema e são carnicheiros também. Vangloriam-se porque pensam que a carne está sadia e depois que a comem, não sentem logo o cancro arrebentar-lhes as entranhas. Como ele só aparece anos mais tarde, ainda dirão que proveio de outra fonte e que se assim o destino quis, lá terá que ser. Um ponto é a forma como vemos as coisas e outra bem diferente é a realidade que elas realmente possuem. A carne que miramos nos talhos tem boa aparência para quem as degusta, por outro lado, essas pessoas não sabem que ela está imprópria para consumo humano. Comem-na porque são assim orientadas e como lhes falta informações sobre alimentação, resta-lhes apenas acreditar na média do sistema, que em noventa por cento é controlada pelos laboratórios farmacêuticos, que controlam os médicos que controlam os pais que controlam os filhos. São raros os que conseguem enxergar que comer bicho morto é um costume que lhes custa a vida. Vejo as mães contentes envenenando seus filhos com sopinhas de carne e pensando elas que são inteligentes quando fazem aquilo aos seus rebentos. Em realidade, as ignorantes não têm culpa, porém, os que aconselham terão seguramente um elevado preço sentenciado pela natureza pois as vidas que não conseguiram abater não lhes podem ficar impunes. Este sistema é nefasto para os humanos. Se quiser apanhar um câncer (cancro), faça uso dele e siga comendo o que o seu médico lhe recomenda.

#### **OMNIVORISMO – ALIMENTA-SE COM TUDO QUE POSSA MASTIGAR**

- ? Caracteriza-se por comer de tudo
- ? Seu intestino é muito resistente
- ? Tem o suor forte
- ? Ácido gástrico muito ácido
- ? Transpira pela pele
- ? Não faz selecção dos alimentos
- ? Come carnes, porém não mata a presa
- ? Fazem parte: o porco, a cabra...
- ? Um sistema nefasto para o homem

São raros esses animais e os que assim se comportam possuem um intestino fabuloso para poder ingerir e digerir tudo e mais alguma coisa que comem. Eles têm um odor fora do comum e quando algum se aproxima, já sabemos que se trata de omnívoro. O porco é o mais conhecido de todos e sua fama atravessa o mundo como sendo um animal impróprio para consumo. Mesmo assim, muitas nações seguem comendo suas carnes, embora produzam muitos mais problemas que as carnes bovinas. Em Espanha é demasiado o consumo de cerdo (porco) e em ponto de brincadeira, as pessoas ficam com cara de cerdo, pois como dizia Gandhi "teu alimento faz o teu pensar" e por sua vez a tua aparência, concluo. Já os muçulmanos correm às léguas da carne do porco, que para eles é um pecado abominável segundo sua religião. No Brasil também se consome muito e em Portugal serve para encher os enchidos. Bom, querendo fazer parte dessa família, o homem resolveu utilizar aquela expressão dos que não fazem selecção nem são caprichosos em seu apetite: "Eu como tudo". Ora comendo tudo, ele passa a ser um porquinho com quase as mesmas características: barriga grande, suor horrível, fanfarrão e voraz nas mesas. Seus intestinos vivem em constante fermentação, pois as misturas digerem-se de uma forma esquisita incapacitando o organismo de poder trabalhar a contento. Na realidade, o pior desse sistema é a permissão para comer tudo e de forma bem misturada e por isso é que chamamos a comida desses adeptos de LAVAGEM. Realmente, uma pessoa que coma tudo, tem uma saúde de ferro e a qualquer momento pode quebrar-se. O grau de toxinas é elevadíssimo e seu fígado funciona apenas pela imposição, já que não consegue ficar parado pois o comedor não para jamais. São capazes de fazer as piores imagináveis misturas e para eles tudo serve de alimento. Já estive numa aldeia em que os porcos comeram o sabão que trazia em minha bolsa. Sem

contar os casos de champô, creme dental, plásticos e papel que seguem junto nas lixeiras onde os porcos de rua conseguem catalizar alimento. Não, esse sistema só serve para os porcos, que são especiais, porém comer o porco coloca os seus apreciadores no topo da hierarquia, pois são eles capazes de comer o bicho que come de tudo. Sempre há uma desculpa para os consumir e poder comer qualquer coisa, consagramos um determinado animal em virtude de podermos abater os demais sem ressentimento. Minha mãe adorava carne de porco, porém se fosse da porca recusava, pois não seria capaz de comer suas carnes. Vi casos de vendedores serem espancados por um determinado cliente que havia sido enganado com o porco que comprara, pois com a sua perícia tinham descoberto que na realidade tratava-se da fêmea do animal. Como não havia sido ele a comprar a carne, o vendedor infeliz conseguiu receber o pagamento das mãos de uma pessoa menos experiente, que também recebeu as pancadas. Bem, isso é só para justificar as desculpas que as pessoas vão alimentando para alimentar as suas manias. Há que parar de comer os animais e esses não de parar um dia também de comer os seus companheiros de selva. Se em algum dia existiu o éden, seguramente que lá um leão não destroçava uma gazela e com certeza o homem não saía da sua cabana comendo uma costela de porco para ir ter com a sua amada Eva. Pense um pouco na vida do porco e não seja um porco quando for comer; espere um pouco para comer os próximos alimentos e saiba que as misturas serão o teu maior assassino. Não existe nada mais absurdo do que cavar a cova com os próprios dentes. Salva-se antes que o câncer (cancro) o mate, ou tenha que usar um órgão de plástico. Que Alá continue protegendo os porcos e que Jesus volte novamente e expulse os espíritos malignos das manadas de porcos. Assim, eles terão tempo para poderem viver e deixarão de servir de estampa nas vitrines dos talhos que os colocam mortos com os olhos abertos e uma maçã na boca. Quanta ironia.

#### **CEREALISMO – ALIMENTA-SE BASICAMENTE DE CEREAIS**

- ? **Basicamente alimenta-se de cereais**
- ? **Originou a macrobiótica**
- ? **É mais comum nos países frios**
- ? **Serve para homens e animais**
- ? **Promove boa saúde e longevidade**
- ? **Não produz carências nutricionais**
- ? **Os cereais são muito equilibrados**
- ? **Comem-se crus e cozidos**

A palavra designa muito bem os seus aderentes e os alimentos que consomem. Um cerealista come basicamente cereal. Já é um sistema considerado inteligente e próprio para a saúde humana, pois como sabemos os cereais ocupam o topo dos alimentos privilegiados. Seguramente que eles consomem de diversas formas e uma vez triturando os grãos, a farinha serve para fazer uma quantidade infinita de pratos deliciosos. Existe pão sem fermento e cru, faz-se papas, cremes, doces sem açúcar, biscoitos e mais um milhão de ideias fascinantes. Necessariamente não temos que utilizar o fogo para consumir os cereais, pois eles em conjunto com a água amolecem ao ponto de se poderem comer sem dificuldades. Deixar de molho da noite para o dia permite uma boa hidratação e eles amanhecem tenros e prontos para serem comidos. Lembre-se do tabule árabe em que se come o trigo cru, o mesmo se dá com o cuscuz, o trigo boulgur. Para a classificação do Yoga, os cereais são sáttwicos, ou seja, possuem um equilíbrio perfeito e quando são consumidos não produzem reacções adversas de altos e baixos. Não excitam nem deprimem, são lineares e produzem muita energia ao corpo. De modo geral, toda a gente é dependente de um cereal, já sabe qual é o seu? Isso significa que os cereais constituem a base alimentar de quase todos os sistemas, excepto dos dois primeiros, as frutas. Raramente uma pessoa se torna indisposta por ter comido arroz ou um pedaço de pão. Antes pelo contrário, comendo apenas arroz pode-se eliminar qualquer mal-estar do organismo. Os cereais complementam-se entre si e uma pessoa que três vezes por dia e que em cada refeição utilize um cereal diferente, seguramente estará bem alimentada e garanto que muito mais que um esquimó, que come quase exclusivamente animais marinhos. Até hoje não conheci ninguém que fizesse esse sistema e penso que será raro encontrar. Antes era muito utilizado nos países muito frios, pois a acção digestiva dos



cereais produz muito calor ao corpo e isso ajudava a contrabalançar o clima. Desse sistema surgiu a macrobiótica que veremos a seguir.

#### **MACROBIÓTICA – COME CEREAIS, LEGUMES E ALGUNS TIPOS DE ANIMAIS**

- ? **Surgiu nos anos 50**
- ? **Baseia-se no balanço sódio-potássio**
- ? **Utiliza muito sal**
- ? **Come poucas frutas**
- ? **Coze demasiado os alimentos**
- ? **É cedo afirmar se promove saúde**
- ? **É bom para curas**
- ? **Muito utilizado no Japão e Brasil**
- ? **Seu criador morreu fazendo experiências**
- ? **Não aconselhável para o Yoga**

O sistema macrobiótico criado no Japão pelo George Osawa teve seu início na década de 50. Hoje está bastante difundido pelo mundo, pois os seguidores Michio Kushi e Tomio Kikushi fizeram ao longo dos anos um excelente trabalho na conclusão e aperfeiçoamento dessa outra forma de se alimentar. Infelizmente, o George Osawa não teve tempo para descobrir mais sobre esse sistema, porém conseguiu transmitir a sua força aos seus seguidores e por isso a macrobiótica já tem o seu lugar assegurado no mundo alimentar. Sua base são os cereais e mais precisamente o arroz integral. Este cereal está para o macro, assim como os números estão para a matemática. Inclusive a senha para se iniciar neste sistema é passar 10 dias a comer exclusivamente arroz. A preocupação do George Osawa baseava-se em proporcionar um equilíbrio entre o teor de sódio e potássio que possuem os alimentos. De modo geral, esses dois elementos são desequilibrado por natureza e a forma que o George Osawa contrabalançou essa equação foi a partir do uso intenso do sal marinho. Uma vez que o potássio se encontra no interior das células e o sódio fora delas, tornam-se antagônicos e a ingestão de uma dose extra de potássio implica automaticamente na eliminação de sódio e isso compromete outro equilíbrio natural do nosso corpo chamado ácido alcalino. Na tentativa de suprimir o desperdício de potássio, é que a macrobiótica lançou mão do uso excessivo de sódio. Isso é curioso, pois condiciona os seus utentes como dependentes do sal marinho já que na própria natureza dos alimentos, esse equilíbrio existe desproporcionalmente organizado. Mesmo no colostro esse equilíbrio está marginalizado, devido à quantidade de potássio e sódio que possui.

Vendo a preocupação dos macrobióticos, observa-se claramente que este sistema está mais preocupado com os problemas que os alimentos podem causar, do que com a forma de alimentar as pessoas. Daí a resistência a não comer uma série de alimentos e os que são tolerados passam por um processo de “yangsação” para tentar compor o balanço sódio potássio. É o caso das solanáceas: tomate, pimentos, beringela, etc. Que por serem muito ricas em potássio, é necessário contrabalançar com sal. Pelo que conheço, a macrobiótica está mais relacionada com as doenças, pois paralela a ela fazem uso da acupuntura, moxa bustão e uma série de remédios com plantas, animais e outros materiais raros. Conheço muita gente que recorreu a este sistema para se curar e os resultados foram satisfatórios. Porém, uma vez curados, largaram devido às infinitas restrições que o sistema apresenta. Como faz uso de animais nas refeições, passa a ser impróprio para o Yoga em suas fases mais profundas, podendo talvez ser compatível nos níveis em que já não se consome animais de tipo algum. De modo geral, são raros esses macros, pois quase sempre comem carnes brancas. Convém lembrar que o sistema eleito pelo Yoga nos seus estágios mais avançados é o vegetariano puro. De modo algum estão impedidas de praticar o Yoga as pessoas que fazem macrobiótica, muito embora se advirta dos limites que poderão ter ao longo do percurso na senda. Em resumo, diremos que mesmo sendo bem aplicada, a macrobiótica precisa de mais anos de existência para poder constituir um sistema seguro de longevidade.

#### **OVO-LACTO-VEGETARIANO – COME VEGETAIS, LACTOS E OVOS**

- ? **Bebe leite e come vegetais**

- ? **O ovo não é fecundado**
- ? **Utiliza muitos lácteos**
- ? **É muito rico em proteína**
- ? **Promove longevidade**
- ? **Os médicos aceitam**
- ? **É seguro e comprovado**
- ? **Serve para adultos e crianças**
- ? **É económico**

Seu nome já define o que come. Os Ovo-lacto-vegetarianos são parentes dos lacto-vegetarianos, apenas com a enorme diferença de comerem ovos, não importando se estão ou não fecundados. É um sistema tão bom quanto o Lacto-vegetariano. Fazendo uso do ovo, esse sistema deveria ingerir menos lactos, pois o ovo é abundantemente rico em proteínas animais. Acontece que há um fenómeno extremamente difícil de se compreender na cabeça das pessoas que se dedicam a mudar a alimentação. Elas saíram de um mundo, ou melhor dizendo de um sistema imperativo, onde toda a gente tem que fazer tudo igual aos demais não implicando se faz bem ou mal. O fenómeno incide na paranóia de comer proteína de origem animal e mesmo quando existe uma mudança, ou seja, quando se sai do sistema carniceiro para o sistema vegetariano, leva-se a mesma mania e dependência instigada pelo sistema capitalista comedor de animais. O facto de ter mudado implica na busca de uma alimentação mais rica em nutrientes e mais variada em qualidade e sabores. Se antes as proteínas animais eram tão necessárias, porque vivendo no sistema convencional sabemos das múltiplas carências que as pessoas têm mesmo com o advento da indústria alimentar química, elas tinham que comer baseando-se sempre nas proteínas como sendo o principal alimento para a vida diária. Agora, uma vez mudado, o cenário é outro e a matéria-prima, ou seja, aminoácidos, não irão faltar para fornecer ao corpo para que ele assim possa elaborar a proteína humana. Assim sendo, o Ovo-lacto-vegetariano carrega consigo a velha mania de intoxicar-se de proteínas animais, sacrificando seu organismo com cargas excessivas de esforço para quebrar os densos blocos de proteína animal extraída do ovo e dos lácteos para poder sintetizar a proteína hominal. Para mim é ultra desnecessário, pelo facto de que ao tornar-se vegetariano, o sujeito já leva consigo a garantia de que estará muito bem alimentado. Pelo que venho observando ao longo dos meus 20 anos de alimentação vegetariana, as pessoas que ingressam nesse mundo opcional fora do sistema convencional, passam a comer muito mais proteína a partir do momento que mudam, pois se dantes consumiam apenas um ovo diário, agora a maioria das suas receitas levam ovo e o mesmo se dá com os queijos. Basta averiguar as suas receitas, ou frequentar um restaurante típico desse meio para notar a presença de ovo e de natas em quase todos os pratos elaborados, o mesmo que fazem os cozinheiros de carnes que a põe em praticamente todos os pratos. Minha preocupação, ou meu alerta, ou apenas uma observação, é simplesmente para que se tenha mais critério com o uso dos produtos animais, pois eles são impróprios para o consumo, humano embora possam ser tolerados. Além disso, ter uma vida saudável baseada no consumo de vida ou reservas animais não me parece tão nobre como espelha o sorriso dos utentes. Lembre-se da lei natural que dá o direito de todo ser vivo ter o seu tempo de realização no espaço que habita; sectionar-lhes a vida para saciar a sua fome é tremendamente incorrecto e o homem precisa livrar-se desse peso. Há que sair do baixo astral e passar a construir um alto astral, onde os mais nobres sentimentos sejam cultivados, especialmente através da alimentação. O facto de ainda se comer um ovo, mesmo que não seja galado, está a interferir no processo natural daquela espécie que seguramente viria a ser uma vida resolvida. Mesmo que isso esteja fora de causa por assim não entender, devemos lembrar que o homem não necessita de modo algum comer proteína animal e que são elas as responsáveis pela maioria das doenças humanas. Apesar disso, o Ovo-lacto-vegetariano pode ser moderado no consumo dos produtos animais, é uma excelente forma de se alimentar.

#### **LACTO-VEGETARIANO – SE ALIMENTA DE VEGETAIS E LACTOS**

- ? **Só utiliza produtos lácteos e vegetais**
- ? **Ingere muita proteína animal**
- ? **É mais saudável que o anterior**

- ? **É melhor para a saúde**
- ? **Dos três é o mais usado no mundo**
- ? **Alimentação dos Yogins**
- ? **Ultra seguro para as crianças**
- ? **Os médicos admitem mas não aconselham**
- ? **Promove vida longa**
- ? **Engorda muito fácil!**
- ? **O melhor para a fase inicial do Yoga**

Começamos por advertir que quanto mais distantes do consumo de carnes, mais tendência de reforçar o consumo dos produtos animais. Isso deriva do medo e da rejeição da cultura ancestral dos nossos pais e das imposições mercantilistas dos oficiais da saúde. Uma pessoa que consuma muita proteína animal será sem dúvida um excelente cliente do sistema económico do mundo. Para ele foram criadas as medicinas, remédios, laboratórios farmacêuticos, hospitais, médicos, clínicas, segurança social e seguros médicos. Uma pessoa que tenha saúde, descarta todos esses artificios, restando apenas estar atento para facultar os acidentes que por vezes podem surgir. Esse preâmbulo destina-se a dizer que agora, como neste sistema Lacto-vegetariano não se consome o ovo, que seria o animal em estado embrionário, haverá a tendência a ingerir nas suas mais variadas formas os produtos lácteos. Se antes consumo era de 30 por cento de lácteos com mais 20% de ovos e 50% de vegetais, agora seguramente se o aderente não estiver atento, irá consumir 50 ou mais por cento de matéria animal derivado de natas que havia sido feito para os bezerros e outros filhotes. Será que estou a exagerar? Pois bem! Veja em seu frigorífico a quantidade de natas, queijos, manteiga, iogurte, coalhada, requeijão e doce de natas, depois observe se em praticamente todas as refeições você não ingere esses produtos diariamente. Analise também o que lhe dá mais prazer: se esses produtos, ou os vegetais. Para além do mais, observe como procede na ausência deles, se é que alguma vez em seu frigorífico faltou a 100 por cento algum deles. Já reparou como é difícil cozinhar sem lácteos? Costumo fazer uma comparação grosseira entre o arquitecto e o cozinheiro Lacto-vegetariano, sendo que para o primeiro na falta de ideias em seus projectos, ele utiliza espelhos, enquanto que o cozinheiro utiliza queijo. Meu pai diz que qualquer coisa com açúcar é bom e os vegetarianos comem tudo com queijo por ser saboroso. Bem, as perguntas acima terão que responder para si mesmo, já que elas não têm um carácter oficial. Quanto à do sabor, será difícil perceber o que lhe dá mais prazer, caso as comidas sejam sempre misturadas com lácteos. Para saber terá que se abster temporariamente, para sentir separadamente cada um deles. A minha preocupação poderá ser relevante, pois se lhe agrada não tem porque questionar o que realmente proporciona esse ou aquele sabor. Isso seria apenas para comprovar que ainda existe um vestígio bastante grande de uma necessidade falsa quanto ao uso da proteína animal. Não sou contra os que comem uma alimentação rica em proteína animal, todavia quero apenas alertá-los para que sejam mais conscientes e mais justos com o seu próprio corpo e com os animais que realmente necessitam das natas para viver. Beber o alimento dos bezerros é ultrajante quando sabemos que eles necessitam para viver nos primeiros meses de vida. Seria o mesmo que o pai mamar no lugar do recém-nascido na sua fase inicial de vida pós-parto. Cada caso no seu lugar, pois sabemos que os adultos não necessitam beber leite, já que esse só é produzido quando o recém-nascido solicita à natureza. Mesmo assim, o homem por ser demasiado inteligente e esperto, aproveita-se da facilidade de ordenhar as vacas para o seu proveito económico e gustativo. A esta falta de respeito e de consciência, a natureza não perdoa, pois mesmo sendo um camponês rude e primitivo, terá um dia seu alimento também segregado. O mesmo se dará com os políticos que injustamente segregam os alimentos aos pobres do mundo. Pena que isso só ocorra no astral. Bem, para o Yoga esse é o sistema perfeito na sua fase inicial, já que prima pela não-violência directa aos animais, dando ao praticante do sistema e ao mesmo tempo do Yoga um status de nobre cavaleiro. Já para uma fase mais adiantada não serviria, pois os produtos animais devem ficar fora da sua alimentação. Para uma pessoa comum, que tenha a alimentação como sendo a sua única forma de informação para uma possível evolução interior, este sistema é de fundamental importância, embora não devamos esquecer que a alimentação em si é insuficiente para promover o desenvolvimento integral do ser humano, já que ela alimenta e desenvolve apenas uma parte pequena desse corpo que está relacionada com a sua saúde. Sabemos que o corpo precisa de exercício para os músculos ficarem potentes, que precisa trabalhar a

flexibilidade para promover mais liberdade dos seus movimentos, que necessita de sexo para trabalhar as energias sinérgicas, enfim, uma série de requisitos que a alimentação não pode preencher e que são essenciais para um completo desenvolvimento. Assim, dessa forma, cumpre saber que o lacto-vegetarianismo mesmo sendo um sistema muito bom na eleição da saúde, tem esses pontos que são de uma importância fundamental. Para um perfeito equilíbrio deve um Lacto-vegetariano comer em média de 10 a 15 por cento de lactose 75 por cento de vegetais dos mais variados tipos. Nunca deve esquecer de que o sistema é vegetariano, admitindo nas suas entrelinhas uma parte mínima de produtos animais. Fazer o inverso descaracteriza completamente a alimentação, a ideia e a filosofia. Cumpre-se que o entenda para não cair em erro e talvez promover uma saúde mais desregada do que antes quando consumia carnes. Basta que perguntemos quem teria a saúde mais comprometida: uma pessoa que comesse diariamente bastantes vegetais e duas vezes por semana consumisse um bife com a proporção ideal dada pelos nutricionistas, ou um Lacto-vegetariano que consumisse diariamente natas, queijo, manteiga, etc., com um pouco de vegetal. Quem teria seus rins, fígado e vesícula mais sobrecarregado e que por sua vez estaria mais próximo das doenças graves? Que diferença tem a carne das natas, será apenas a sua cor, o teor de toxina não será igual, com exceção da cadaverina que não contém nas natas. Será que as natas não produzem muito mais muco do que as carnes, possibilitando às pessoas gripar e constipar várias vezes por ano, atribuindo a culpa ao vírus que paira no ar? Não estará mais propício a ter problemas de calcificação óssea, uma pessoa que exagere no consumo de lácteos, como fazem a maioria dos vegetarianos, ou ainda não têm mais probabilidades de ficarem muito mais gordos e virem a ter problemas cardiovasculares devido às incompatibilidades calóricas que existem entre os lactos e os vegetais de modo geral? Há que pensar, pois entre as natas e o bife só existe uma diferença: **as natas provêm do animal vivo e o bife do animal abatido**. Sabemos que os vegetarianos são os maiores especialistas em descobrir sabores, pois a comida que elaboram é demasiado saborosa. Por isso mesmo, convém admitir e até avisar aos que buscam o vegetarianismo para emagrecer, que há um equívoco nessa tentativa e pela minha experiência, advirto, a maioria que acompanhei engordou. Isso, deu-se por vários motivos e o primeiro adveio do sabor, depois as misturas e combinações com lácteos, que somam altas calorias, sem falar das sobremesas altamente deliciosas.

#### VEGETARIANO – ALIMENTA-SE EXCLUSIVAMENTE DE VEGETAIS

- ? Também chamado vegan
- ? É difícil fazê-lo fora de nossa casa
- ? É muito mais saudável
- ? É muito delicioso
- ? Mais ecológica
- ? Promove vida longa
- ? Só come alimentos do reino vegetal
- ? Não engorda
- ? Ideal para a fase intermédia do Yoga

Este come apenas vegetais e para ele as natas são perfeitamente dispensáveis, daí a designação de vegetariano. Também pode ser chamado de vegan, veganista, vegano. No consenso comum, é mais conhecido como vegetariano. Dos três tipos de vegetarianismo, este é o mais difícil e para muitos torna-se quase impossível comer apenas vegetal. Também é considerado o mais saudável e o mais próximo da realidade herbívora ou frutívora do homem. Há dentro deste sistema, assim como nos outros, vários tipos de pessoas e várias formas de aplicar o sistema.

#### PONTO COMUM: NÃO ADMITE CARNES DE TIPO ALGUM

Isso já sabemos e falamos bastante anteriormente, porém devemos reforçar que a diferença entre um cavalo e um tigre na sua alimentação é apenas a ingestão ou não de carnes. O mesmo se passa com as pessoas que são vegetarianas e que são carniceiras.

### **O DIFERENCIAL ENTRE OS TRÊS TIPOS DE VEGETARIANOS:**

O primeiro come ovo, leite e subprodutos derivados do leite sob a premissa de que o ovo não foi fecundado e que o leite foi oferecido pela natureza e que os demais produtos industrializados não fazem mal algum à saúde.

O segundo não admite o ovo, porque reconhece que a vida animal está potencialmente nele e mesmo que não tenha sido fecundado não o come, porque para ele o ovo é uma grande fonte de toxina.

O terceiro não admite o ovo, nem o leite, nem o mel por serem de origem animal.

### **OS QUE COMEM TODOS OS VEGETAIS**

Este tipo não faz distinção entre os vegetais comestíveis, pois a sua preocupação encerra-se apenas em livrar-se do consumo de animais. Os vegetais não lhe molestam a consciência e por isso tanto faz que o bocado ingerido tenha sido ou não extraído da vida de uma planta. Para ele os vegetais estão em estado embrionário e por isso mesmo, milhões de anos distantes da vida do animal e por sua vez, da vida do homem. Come-los não iria afectar seu karma, até porque para ele, o karma não diz nada. O que importa é a sua saúde e ela não se afecta pela morte de um pé de alface.

### **OS QUE EVITAM OS VEGETAIS QUE TEM QUE MATAR A ÁRVORE**

Estes preocupam-se mais com a natureza do alimento que ingerem e preferem os alimentos que são oferecidos pela natureza e que ao mesmo tempo não necessitam ter que abortar a vida desse vegetal. Neste caso, optam por comer sempre as reservas das plantas, que uma vez retiradas, não lhes afectam a vida em definitivo. Comem tomates, pimentão, abóbora, fruta etc. Sempre respeitando aqueles que podem trazer semente em seu seio e que iriam originar outra planta. Nesses casos, as sementes são postas na terra. Na realidade não precisamos matar os vegetais para que possamos colher os seus frutos. Há muitos casos em que sim, como os cereais, o palmito e quase todas as raízes. Dependendo do país ou cidade em que esteja esse vegetariano, poderá ter mais ou menos dificuldades de encontrar os alimentos permitidos para comer. É interessante a sua forma de pensar e para ele o equilíbrio com a natureza tem que ser mantido. Por isso admite que não é necessário abater vidas para viver, mesmo sabendo da injustiça que comete o leão quando caça a sua gazela.

Veja abaixo alguns dos vegetais que podemos comer sem abater a sua fonte:

Pepino	Acelga
Abóbora	Espinafre
Frutas	Chicória
Alface	Funcho
Brócolos	Aipo
Feijões	
Tomates	
Pimentão	
Beringela	
Chuchu	
Agrião	
Coentros	
Cebolinha	
Couve	
Hortelã	
Salsa	
Salsão	
Abóbrinha	
Mandioca	
Maxixe	
Quiabo	

### **OS QUE NÃO COMEM AÇÚCAR**

O açúcar, embora seja extraído do mundo vegetal, já se encontra destituído de suas características. Não importa se é integral ou branco, não mais serve de alimento para eles. Os vegetais precisam estar o mais próximo possível do seu estado natural e o processo industrial do açúcar, especialmente do branco, desclassifica-o como sendo um alimento

vegetal. Não podemos negar que um dos grandes males da humanidade advém do consumo de açúcar.

#### **OS QUE COMEM PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS DE PROCEDÊNCIA VEGETAL**

Para esses não importa e tudo que provém do reino vegetal será bem-vindo, como as comidas em latas, bebidas gasosas de vegetais etc. A regra diz que tem que ser de origem vegetal e cessam as preocupações.

#### **OS QUE NÃO COMEM VEGETAIS BRANQUEADOS**

Esses preferem não comer os alimentos processados quimicamente, ou desnaturados, ou desmembrados, ou ainda branqueados. Todos são passados por uma gama alta de produtos químicos e em virtude de existir uma quantidade enorme de outros alimentos muito mais saudáveis, não gera necessidade de comer os dessa natureza. Além porque podem comer a fonte natural que deu origem ao processo de desnaturação.

#### **OS QUE COMEM SÓ ALIMENTOS INTEGRAIS**

Esses são mais exigentes e só admitem alimentos integrais. Comer alimentos desvitalizados para eles é perda de tempo, dinheiro e saúde. Se existe o original, porquê comer a imitação? A indústria química de processar alimentos inventou a mania dos alimentos brancos e pegou bem, pois o mundo inteiro os admitiu. É incrível como as pessoas gostam de ser enganadas. Pensem!

#### **OS QUE COMEM APENAS VEGETAIS BIOLÓGICOS**

Esse grupo é mais exigente e se antes admitia apenas os vegetais integrais, agora preferem os de natureza biológica, por serem sem tratamentos químicos de espécie alguma. Os alimentos biológicos são mais saborosos, apesar de não terem uma aparência tão lustrosa como têm os tratados quimicamente.

#### **OS QUE NÃO COMEM MEL DE ABELHA**

O mel é um produto animal e deriva das secreções das abelhas. Assim, como existe os vegan que consomem, também há os que preferem não comer. Na realidade, quando se atinge esse estágio, é porque não existe mais necessidade de consumir alimentos doces fora da gama natural, ou seja, extraídos directos da natureza. Embora o mel não seja manipulado pelo homem directamente, continua sendo um produto animal.

#### **OS QUE EVITAM ALIMENTOS FERMENTADOS QUIMICAMENTE**

Muitos vegetarianos não comem alimentos fermentados quimicamente e se utilizarem pão, fazem-no através de processo natural de fermentação. Portanto, mesmo que seja pão integral, não consomem, a não ser que tenha sido levedado naturalmente.

#### **OS QUE UTILIZAM VESTUÁRIOS DE PELE DE ANIMAIS**

Uns preferem casacos de fibras para não se sentirem participativos na matança do boi, pois temos que admitir que uma das preocupações do abate das vacas é a extracção da sua pele para roupas e calçados. Evitando consumir esses produtos, estaremos sem dúvida minimizando o abate de animais. Por outro lado, também há quem prefira uma jaqueta de pele a uma sintética, que não deixa a pele respirar. Cada um com a sua razão.

### **NATURISMO – COME TUDO DESDE QUE SEJA NATURAL (BIOLÓGICO)**

#### **? Come os alimentos em estado natural**

Sim, apenas os limpando e deixando apropriados ao consumo humano. Sem o fogo directamente, porém, se quiser aquecer sem cozinhar também é possível. Basta apenas pôr água quente sobre os legumes crus e sobre os cereais. Sopas quentes sem cozer e gaspacho, que é a sopa dos catalães.

#### **? Pode comer as carnes, fumar, beber álcool e drogas**

Sim, pode, no entanto, quando se trata de aprofundar a consciência, já se evitam esses artificios, uma vez que esses alimentos entorpecem a consciência e atrapalham a saúde do corpo.

#### **? Utiliza sal**

Sim, porque o sal é um produto natural sem qualquer tratamento. Apenas é feita uma extracção do mar. Assim mesmo, o seu consumo é baixo, pois o teor de sais minerais nos alimentos crus é bastante equilibrado, não gerando a necessidade de consumi-lo.

#### **? Não utiliza açúcar**

Não, pois mesmo sendo de origem vegetal, é obtido através de fervura do sumo da cana-de-açúcar; assim, torna-se impróprio para o crudivorismo. Claro que é livre de o consumir, como tudo. No início, a tolerância de cada um deve ser dentro das possibilidades íntimas, para que não gere carência de natureza emocional.

#### **? É bom para quem vive no campo**

Claro que sim, pois aí é mais fácil poder plantar e todo o resto tem mais a ver com a proposta de vida de um crudivorista. Essas pessoas refinam sua sensibilidade e portanto, necessitam de um ambiente menos hostil que as grandes cidades.

? **Hoje é difícil aplica-lo**

Sim, porém não de todo. Na cidade teremos que consumir o que encontrarmos à venda nos mercados. Porém, agora com o advento dos alimentos mais naturais e especialmente os biológicos, poderá ser um reviver de sistema alimentar.

? **A poluição está em todas as partes**

Até no pólo norte se verifica um determinado grau de poluição nas águas e no ar, imagine mais perto de nós, como nas cidades. O meio rural é sempre mais apropriado para os naturistas. Viver na cidade é completamente sem lógica para esse sistema.

? **Atenção com a publicidade falsa**

O que não falta são produtos falsos com etiquetas 100% natural. Hoje não dá para confiar e até mesmo nas casas ditas naturais aparecem produtos completamente antinaturais com rótulos atestando serem. Tenha cuidado com a charlatanice e o comércio desenfreado.

? **Dependendo da forma, pode ser extremamente eficiente para o Yoga**

Sim, tanto para o início quanto para o final. A comida crua é altamente digestiva e não precisamos matar os vegetais. Assim, mas dentro do contexto do Yoga estaremos.

Nos tempos de hoje é quase impossível ser naturista, já que a terra concorre para uma poluição fora do esperado. O homem a cada dia fábrica mais lixo e a terra vai perdendo a sua beleza natural e vitalidade orgânica. Os mares estão poluídos e as águas das nossas torneiras repletas de químicos nocivos à saúde. Os recursos naturais estão-se esvaindo e a fauna, assim como a flora tem perdido muitas espécies do seu meio. Há pouca sensibilidade e enquanto uns querem manter a terra como um paraíso, outros têm fome de devasta-la para construí-la de cimento. Uns preferem o ar do campo, a vida no chão e a verdurinha da hora, outras preferem viver na cidade, trepados nos septuagésimos das plantas altas a respirar ar condicionado e a comer congelados. Assim, no meio desse antagonismo agonizante, nascem os naturistas que rivalizam o campo com a cidade, evitando a todo o custo envolver-se com a problemática das cidades urbanas. O rural para ele é mais puro, mais saudável e permite ter mais dignidade. Lá, podem deixar o ambiente transformá-los, ao contrário da cidade, que se deixarmos, seremos entorpecidos de venenos e mentes mundanas onde a violência, o desmazelo e a falta de amizade nos porá uns contra os outros. No campo, a luta pela sobrevivência é mais tranquila, ao contrário dos esforços realizados nas cidades. Apesar do bem e do mal, ambos têm-se mostrado necessários temporariamente para o homem. Parece que nem a cidade nem o campo o satisfaz. A luta continua à procura de um ambiente menos inóspito para que possamos ancorar nossa vida e finalmente podermos submergir em nosso interior. Os naturistas, ou os raros bons e sérios naturistas, que não estão afectados pela propaganda, nem viajam nos modelos convencionados da década de 60, com a onda das drogas e do rock and roll, ainda existem em nosso planeta. Vivem no campo, em condições de conforto precárias, andando de pés descalços, dormindo na areia por baixo das árvores à espera que a natureza lhes dê o que comer. Banham-se nos lagos sem champô, sem sabão, e mantêm seus cabelos desganhados secando ao sabor do vento. Vida invejável. Sim, muita gente gostaria de poder para lá caminhar, longe do cinema comendo pipocas, da sala aquecida com electricidade, da luz cancerígena suspensa nos tectos e da confusão que o seu habitat antinatural lhes proporciona. É, viver no campo não é fácil e temos que aplaudir os camponeses que abriram mão do conforto dos grandes Mercedes benz, dos Boing, que nunca comeram um Baskin Robings 31, nem tão pouco sabem quem foi Marilyn Monroe e mesmo assim, seus sorrisos e sua simplicidade arrebatam-nos e fazem-nos inveja. O campo, grande registo inconsciente em nossa cabeça, que apesar dos esforços dos grandes empresários e dos avanços tecnológicos, ainda nos faz saudosos e nostálgicos. Sim, mesmo na cidade há quem prefira a lareira ao aquecedor a petróleo, quem prefira o galho de pinheiro ao ramo de plástico para o natal, as bebidas naturais às Coca-Colas e isso não passa de saudosismo do tempo em que nossos ancestrais eram naturistas. Viviam simplesmente à sombra das árvores, a colectar aquilo que a natureza lhes presenteava. Os milénios passaram, os anos continuam passando e ainda nós cá estamos na labuta do penhor e da glória, à procura de vencer na vida e conquistar um

status social e uma vida abastada e quando paramos, às vezes e nos perguntamos “para quê”? Fica um silêncio enorme e lá no fundo da nossa garganta ecoa uma resposta sem força e sem convicção... para nada!

Agradeçamos aos naturistas deste planeta, pois a eles a terra pertence. Quem dera que nossos índios ainda pudessem sê-lo, quem dera que nossos avós não tivessem conhecido a cidade, ou quem sabe nossos filhos virassem para os campos e fugissem dos guetos das cidades que ocultam em seus esconderijos os prostíbulos da vida absurda e destituída de realidade interior. Tomara que ainda exista neste imenso globo, um lugarzinho para esses seres e esperemos que não apreçam lá uns fumantes de Marlboro para os cumprimentar, nem uns bebedores de Fanta laranja 100% natural para os ludibriar. Não, não permitamos que as reservas naturais se esgotem e que os seus proprietários sejam expulsos. Ao homem a terra pertence, ao campo pertence o homem; ambos são parecidos, ambos se querem e um não pode devastar o que muitos desejam simplesmente para o seu gozo pessoal. Ajudemos a manter o planeta e com isso manteremos mais naturistas na terra. **Esse tributo rendo aos que aspiram uma vida melhor, descomplicada, na companhia dos animais, das árvores seculares, próxima da natureza, longe da poluição e das ideias equivocadas, mesmo sabendo que essas se avizinham.**

Bem, para além do campo, falemos um pouco do sistema alimentar naturista. Tem uma proposta simples, apesar de ser ultra difícil para um cidadão que tem a avareza crescida em seu seio. A comida pode ser ultra saborosa se a pessoa tiver bastantes conhecimentos e prática do seu sistema. É como tudo, a experiência torna-nos bons naquilo que fazemos. Em geral, comemos os alimentos no seu estado natural, não há muitas preparações e o fogo está posto de lado pelo menos para cozinhar, pois ele degradaria o alimento, além de prostituir o seu estado natural. Assim sendo, um naturista não beberia um sumo de cenoura, já que para ele a cenoura arrancada e lavada é muito mais interessante e ainda despende menos energia para o seu consumo. Os naturistas podem fazer uso do sal em seu estado natural e o mesmo não acontece com o açúcar, nem que seja mascavado, pois esse mineral vegetal não se encontra na natureza como nós da cidade o ingerimos. Basta pensar que se trata dos alimentos como a natureza os apresenta. Os alimentos biológicos de hoje, em sua maioria, seriam uma porta para se poder praticar um semi-naturismo nas cidades, desde que eles fossem ingeridos no seu estado natural. Não se trata de radicalismo, mas apenas de viver em conformidade com as leis naturais. Se a cenoura perde as suas propriedades ao ser ralada, pois que não as ralemos e as comamos as mastigadas, para assim obtermos mais nutrientes e até trabalharmos muito menos. Uma boa proposta para uma vida simples e económica. Só temos que obter os legumes e comê-los da forma como se apresentam. Claro que há muitas dicas e informações para poder comer determinados alimentos que são vitais, mas que em seu estado natural teriam que sofrer uma pequena estratégia para facilitar a mastigação. É, o caso dos cereais, que caso queiramos comê-los, terão que permanecer em água muito tempo para que amoleçam e assim os possamos degustar. Isso não altera a sua composição nem a sua forma e poderemos ingeri-los sem problema. Obviamente, nem todos os chamados naturistas agem assim e para muitos espremer uma laranja não os afecta em nada. Há que lembrar que em cada sistema as pessoas são diferentes e à medida que ganham mais conhecimentos do sistema, galgam passos mais simples e às vezes mais complexos para os que o seguem de qualquer modo um iniciante jamais seria como um veterano em qualquer arte, sabendo que a tendência inicial é a de apertar o cerco para que a vontade se mantenha na linha e no ideal pretendido. Com o tempo, aprendemos a ser mais tolerantes e assim descobrimos que nem só de pão vive o homem. Felizmente!

## CRUDIVORISMO

### ? **Come tudo cru**

Sim, pois é essa condição que define o sistema. Os alimentos podem ser tratados da forma que a pessoa desejar, porém há que ingeri-los crus.

### ? **É bastante saudável**

Sem dúvida, pois o alimento quando conserva seu estado natural e cru, funciona como se fosse um remédio natural. Raramente se poderia ter um problema daí derivado e para reforçar devemos lembrar que os animais domésticos, quando ficam doentes, passam imediatamente a comer ervas do campo.



? **Não ingere sal com frequência**

Não, até porque os crus trazem bastantes, sais minerais e com o tempo qualquer quantidade seria demais. Uma das propostas da comida crua, é permitir-nos saborear cada vegetal com o seu gosto próprio, não o modificando com mais nada. Para mim, que aprecio os paladares das especiarias, fica muito bem por uns oregãosinhos sobre uma cenoura ralada ou um pouco de curry sobre um pepino às fatias.

? **Não come açúcar**

Não, pois o açúcar é um alimento cozido. Também não é preciso, pois onde iríamos pô-lo? Nas frutas, nem pensar!

? **Pode utilizar o fogo para aquecer os alimentos**

Sim, no inverno podemos aquecer uma sopa crua, podemos aquecer água e derramar por cima do cuscuz, do bouldur etc.

? **Pode comer carnes cruas**

Sim, mas também é raro e quando acontece, a tendência é comer **peixe**. Em todo caso, não é sempre, até porque não necessita e jamais se obteria o mesmo gosto das carnes cozidas.

? **É muito rico em nutrientes**

Sem dúvida, pois o alimento cru trás os nutrientes todos que cada plantinha oferece, o que não acontece com os cozidos, uma vez que a tendência é minimizar o teor de nutrientes.

? **É fácil preparar a comida**

Muito fácil e precisa apenas lavar para retirar as impurezas. Antes de consumir as folhas, convém deixá-las de molho em uma solução ácida, ou seja, água com sal ou limão. Basta 15 minutos.

? **Elabora-se pratos muito bonitos e saborosos**

Quem está acostumado com os alimentos cozidos não acredita como podemos elaborar pratos deliciosos com os vegetais crus. As combinações vão surgindo facilmente e a cada dia descobrimos combinações hiper salutares. É bom ter em casa bastantes vegetais e a cada mistura que fizer, observe as reacções digestivas, arrotos, gases, sensação de enchimento, dor de cabeça, sonolência, garganta seca, e outros sintomas, que são avisos de que a mistura não bateu bem. Da próxima vez, retire o alimento que possivelmente provocou a má digestão.

? **Pode ser bom para o Yoga!**

Sim, desde que os resultados na prática sejam verificados. A flexibilidade será uma das coisas mais notáveis, bem como mais disposição, mais energia e percepções mais aguçadas.

## **NOÇÕES GERAIS DO SISTEMA CRUDIVORISTA**

Um sistema perfeito para promover uma vida sadia e longa. Rico em nutrientes obtidos em seu estado natural, já que não são degradados pelo fogo. Os alimentos são comidos crus e não importa a sua origem nem o seu tipo, ou seja, tanto faz serem de cultivo biológico ou normal. O que vale saber, e é isso que fecunda o sistema é que todos os alimentos são comidos crus. Podem ser cortados, pilados, em forma de sumo, papa, pães, farinhas, leites, enfim, uma quantidade vastíssima de formas que são utilizadas para consumir os vegetais crus. Pode-se e deve-se usar especiarias diversas, sal, azeite virgem com pressão a frio e mel. O açúcar é obtido através do fogo, portanto não se deve consumir neste sistema. Faz parte da mesa de um crudivorista uma quantidade enorme de folhas, cereais, legumes, frutas, leguminosas, raízes, sementes e mais. Este sistema é como os outros no que toca à sua oferta de produtos para comer. Há no entanto, que se acostumar aos vários sabores e descobrir que a cenoura tem o seu gosto real somente crua. Na verdade, o fogo não só degrada os alimentos, como também modifica o seu paladar, textura e aroma. Cru é outra verdade. A mim agrada as duas formas, muito embora se verifique que um pepino jamais deveria ser consumido cozido, assim como uma laranja. Vejamos algumas ideias abaixo para clarear mais a mente:

**Folhas:** em forma de salada, suco ou molho.

**Cereais:** em forma de leite, obtido por hidratação e pressão a frio; farinha para fazer pães e biscoitos; secos ao sol até desidratarem; também se pode germinar para abrandar a sua textura se forem pilados antes apenas para quebrar, o processo de hidratação faz-se com mais facilidade, como é o caso do trigo bouldgur, trigo para quibe e para cuscuz. São os alimentos mais equilibrados, entrando para a classe dos alimentos sáttwicos na linguagem do Yoga.

**A linhaça e o sésamo** podem ser pilados ou triturados com sal para polvilhar as comidas e resulta muito bem. Podem também ser em forma de pasta para barrar. A linhaça é um cereal oleaginoso que tem uma particularidade muito própria e que ao sabermos nos agrada: ela não fermenta em nosso intestino, sento portanto o seu consumo de extrema eficácia para a saúde. Procure ler algo sobre ela e ficará boquiaberto com os seus resultados nas diversas enfermidades, especialmente do estômago e sistema respiratório.

**As leguminosas:** a maioria come-se muito bem germinada, como a soja, feijão mong, alfafa, lentilhas. Há que recordar que as porções são diferentes das que comemos quando cozidas. A fonte de energia das leguminosas é muito grande, não necessitando portanto comer muito.

**Frutas:** em sumos, em creme, pastas, doces, molhos, secas ao sol e obviamente frescas, em seu estado natural. Uma rica fonte de energia.

**Sementes oleaginosas:** cruas como se apresentam, quebradas, piladas ou trituradas em forma de farinha para polvilhar as saladas. Por serem extremamente fortes e super calóricas, aconselha-se comer poucas de cada vez, evitando comê-las todos os dias.

**Raízes:** a maioria podemos comer raladas ou aos palitos. Geralmente têm bom paladar: cenoura, nabo, rabanete, batata, inhame etc. Como são muitas, não vale a pena enumerar. Com excepção da mandioca, que crua é tóxica, as outras podem-se comer à vontade. Elas transmitem-nos a força telúrica e vitalizam nosso tecido ósseo.

**Algas:** existe uma quantidade enorme de algas para comerem cruas. Quando bem temperadas são deliciosas e seu sabor a mar é prova da sua riqueza em minerais e iodo. Depois de hidratá-las, faça um rolo com elas e corte fininho, depois tempere com azeite, shoyo, orégãos e pimentos vermelhos e um pouquinho de picante. Tem um prato delicioso.

Bem, impressiona-nos a cozinha crudivora, pois para além de conter praticamente tudo, permite-nos descobrir centenas de maneiras diferentes de poder preparar deliciosos pratos. Raras são as vezes em que na mesa de qualquer pessoa não tenha sempre um alimento cru. Ainda é uma necessidade natural querer e comer vegetais crus. Convém experimentar durante uma semana com alguém experiente no assunto, para não pensar que só podemos comer alface com tomate. Em seu cardápio pode constar de tudo que vimos acima. A maior dificuldade estará nos cereais e mesmo assim já há no mercado muita facilidade, pois a cada dia as ofertas são maiores de produtos possíveis de serem comidos crus. É um sistema ideal para as pessoas que não gostam de cozinhar.

Tenho notado com a minha experiência, que ainda não é muito larga, que o contacto com o alimento é muito mais intenso, permitindo-me criar uma afectividade saudável com as plantinhas que irei comer. A forma de lavar, a preocupação em limpar folha a folha, o contacto energético com elas e com os legumes, tem permitido criar uma simbiose energética com cada um dos vegetais que preparo para comer e sei que, dessa forma, posso aumentar o teor nutritivo de cada um deles e ainda posso promover mais saúde ao meu corpo. Neste momento, tem crescido em mim mais ainda o sentimento de preservação da vida vegetal e isso está a cada dia empurrando-me mais para o campo, pois só aí poderia deixar de matar as plantas para as comer, apesar de ser bem natural essa relação. Todavia, minha inteligência clareia-me para, ao invés de matar o pé de couve, arrancar apenas as folhas. Comprando no mercado não dá para fazer isso, já que aí as plantas já vêm arrancadas. Isso não me gera um sentimento de culpa, porém seria mais karmicamente equilibrada a minha comida se não tivesse que abortar a planta para comer. Penso e sinto a cada dia que cada ser vivo tem o direito de cumprir com o seu tempo de vida e os vegetais, mesmo estando a milhões de anos de distância dos homens na escala

evolutiva, também merecem desenvolver-se plenamente enquanto estiverem nessa condição. No entanto, temos que salientar que a roda do karma abraça e exige equilíbrio, até mesmo da folha seca que cai da árvore. Cumpra a cada um de nós contribuir com o equilíbrio da terra e a alimentação tem sido nos últimos milênios uma das formas mais cruéis e desequilibrantes do sistema terrestre e, por sua vez, do universo. Ainda hoje o homem expõe animais nas vitrines dos talhos e isso é simplesmente deplorável e de uma sensibilidade fora do comum. Veja que o meu apelo aqui é para preservar a vida de um pé de alface, o que não irá pensar o leitor dessa minha atitude! Penso que cada um defende o nível de sensibilidade que possui e se para uns matar um elefante é tão comum, para outros eliminar a vida de um vírus representa prejuízo para o ecossistema do nosso planeta. Ambos são importantes na roda da criação e todos merecem viver de igual modo. Não matará! Inclui tudo, até vírus e bactéria.

## **LIQUIDARISMO**

- ? **Come vegetais em estado líquido**
- ? **Serve de ponte para os outros sistemas**
- ? **Bom para conciliar com jejuns**
- ? **É seguro para a saúde**
- ? **Há que conhecê-lo bem antes de começar**
- ? **Pode tornar o intestino preguiçoso**
- ? **Melhor não triturar demasiado os vegetais**
- ? **Pode ou não utilizar fogo**
- ? **Não utiliza produtos industrializados**

## **PRÁNICO – ALIMENTA-SE APENAS COM PRÁNA EXTRAÍDO DO AR**

- ? **Só respira**
- ? **Somente para os Yogins e santos**
- ? **Exige muito controle mental**
- ? **Há que ter dominado o Yoga**
- ? **Exige um perfeito domínio da respiração**
- ? **O prána circula pelo sushumná**
- ? **Ida e pínkala estão dominadas**
- ? **Na realidade não é um sistema alimentar**
- ? **É a união com o universo**

## **O prazer duradouro de se alimentar**

Qualquer alimento produz prazer, ou melhor dizendo, sensibilidade gustativa que agrada uns e outros não. A maioria das pessoas buscam na mesa um prazer a mais em suas vida, sendo que em muitos casos a mesa é a única fonte de prazer. Para essas pessoas, a vida não passa de um vazio imenso que por vezes é quebrado pelos instantes sentado diante de um prato de comida. Essas são as que mais padecem do prazer da mesa e quando esse ameaça faltar-lhes, elas ficam agoniadas e muitas vezes violentas. O homem alimenta seus vícios e uma vez condicionado é difícil largar o hábito, sendo que para fazê-lo há que ter muita força de vontade. Ao longo dos anos de experiência, fomos adquirindo prazer com as maravilhas da cozinha e para muitos, bom é quando varia a comida, sendo que para os demais o real prazer está sempre naquele mísero bife com batatas fritas. A língua é um dos órgãos mais primitivos do homem e praticamente o que primeiro desperta em nós. As primeiras mamadas em nossa mãe habilitaram-nos a desenvolver o mundo sensorial gustativo, ao mesmo tempo que nos proporcionaram armazenar forças para nutrir nosso corpo. Já deve ter reparado que nos submetemos aos mundos desconhecidos através dos sentidos, sendo a realidade captada e interpretada pela nossa mente. Nossa curiosidade atreve-se a experimentar muitas sensações, sendo os olhos os que mais se aventuram em conhecer mundos novos. Minhas observações têm-me mostrado as reservas que as pessoas tem em averiguar o mundo novo através do paladar. Quanta gente tem medo de provar as comidas fazendo caras feias e gesticulando com receio do alimento novo que não conhece. Isso deve-se a muitos factores e penso que

podemos perceber uma série de factores que justificam tal resistência. Vamos analisar alguns desses pontos:

? **Medo de não gostar**

Para muitos, o facto de não saber que gosto tem assusta e pôr sobre a língua um paladar diferente do que está acostumado é algo que lhes transcende. Esse medo justifica-se para as pessoas que em suas vidas tiveram como alimento aqueles que desde de criança são os mesmos em cor, cheiro e qualidade. Não variam jamais e experimentar algo novo custa-lhes muito. Algumas ainda se aventuram e para surpresa delas, concluem que realmente era apenas medo, sendo que de facto era apenas uma mera reserva para o desconhecido. Para mim é sempre fácil experimentar um sabor novo, chega a ser mesmo, fonte de inspiração. Só apontaria uma reserva para evitar provar alguma coisa: no caso de ter alimentos estranhos ao meu sistema alimentar. Nada que contivesse carnes, álcool, drogas e fumo, até porque desse mundo eu já sai.

? **Lembrança dos momentos em que nos empurravam a comida pela garganta abaixo**

? **Receio de deixar de sentir o belo prazer**

? **Paradigma gustativo**

? **Degustação saturada**

? **Língua primitiva**

## **A BOA DIGESTÃO ULTRAPASSA O MOMENTO DA MESA**

Sair da mesa empanturrado e com sensação de sono é um aviso que exageramos na dose. Quando dizemos que estamos satisfeitos, significa que comemos a mais; pior é quando se fala que não aguentamos mais, a barriga já esta a doer e mais intrigante ainda é levantar-se para vomitar, como faziam os antigos romanos e ainda hoje alguns glutões. Comer é, antes de tudo, uma necessidade e o prazer vem em segundo plano. É por querer pôr o prazer como o responsável e impulsor da vontade de comer, que o homem teve que criar os hospitais, as medicinas e os terapeutas. Se as pessoas soubessem extrair prazer da alimentação sem enfermar o corpo, poderiam assim dizer que eram pessoas muito inteligentes e raro são os que dizem que comem bem e com prazer, que não tenham um problema sério de saúde. A digestão após a comida tem que se processar sem dificuldades e as pessoas não chegarem a senti-la. Depois de comer, é como se não tivéssemos comido. Passam as horas e chega novamente a vontade de comer e não tivemos nenhum desconforto. Tomar café, chá, sobremesa, refrigerante ou água, torna a digestão lenta e às vezes irrealizável. Os anti-ácidos são nocivos e na realidade não ajudam a digerir, mas apenas eliminam o mal-estar. Ter uma boa digestão significar ausência de efeitos colaterais da comida ingerida.

## **A MÁ DIGESTÃO COMEÇA NA MESA**

Seguramente que sim e deriva do comer excessivo, da ingestão de líquidos, das misturas bombásticas, do excesso de sal ou de açúcar, das sobremesas e ainda das bebidas alcoólicas. Quem põe o prazer adiante da boa digestão, o tem por poucos minutos, enquanto que a má digestão poderá durar a tarde inteira e inclusive a noite. Chama-se isso de prazer! Peço desculpa, pois não passa de uma tremenda burrice. O acto de comer não existe em função do prazer, mas sim em função da manutenção do corpo e por sua vez da sua saúde. Mesmo sem prazer, temos que comer se tivermos fome. Esse prazer tão falado nas mesas das pessoas que se alimentam mal, deriva da falta de informação sobre outros aspectos da alimentação e do real objectivo. Há de reparar que os piores alimentos são os que mais tendem a produzir o prazer e isso fez com que o homem morresse pela boca, defendendo que comer é acima de tudo um prazer. Inversão de valores apenas e com isso não retira a possibilidade de se alimentar bem e ainda com uma cota extra de prazer, porém, mesmo assim, não justifica comer pelo prazer em si. Comer é um acto instintivo e não varia nada dos animais, é diferente de buscar os momentos de lazer onde trabalhamos o corpo, ou vemos espectáculos de arte. Isso tem a ver com a cultura que queremos importar para o nosso interior e todos sabemos que sem isso, vivemos sem grandes problemas; com a alimentação não se passa o mesmo e se ela for facultada por

longo tempo, morreremos. O prazer foi imposto e para mim é mais uma fonte de miséria para uns e outra fonte de riqueza para outros. Aprenda a extrair o verdadeiro prazer até mesmo da alimentação, mas para isso é preciso agir como animal na hora da comida e como ser humano quando pensar na saúde do corpo e da mente. Comer simplesmente por prazer é um acto que a natureza não aprovaria para nenhuma das suas espécies, quanto mais para o homem que possui supostamente inteligência. Você já imaginou um leão tomando um anti-ácido, ou tomando um gelado depois da sua comida? É o prazer abaixo de tudo quando ele for nocivo. Use sua inteligência, afinal ela existe para alguma coisa. Espero que tenha ficado claro que é possível comer bem e ainda com um prazer a mais na vida.

#### **ANTIÁCIDOS, VELHOS PALIATIVOS DOS IMPRUDENTES**

Pois é, as pessoas agarram-se a essas pastilhas ou pós, com a certeza de que assim podem comer o que quiserem e misturar as mais loucas combinações, não se importando com o que vem depois, mesmo que muitas vezes saiam da mesa directo para o hospital. A certeza é tão grande de que a comida é uma bomba que já se previne com o antiácido.

**A SELECÇÃO ALIMENTAR – PARE DE DIZER QUE VOCÊ COME TUDO!**

**O AUTO CONHECIMENTO – SAIBA DO QUE SEU ORGANISMO NECESSITA**

**O PRAZER QUE PRODUZ A DOR – É QUANDO SE PREZA A DIGESTÃO**

**NUNCA É TARDE PARA MUDAR OS HÁBITOS – AFINAL ERRAR NÃO É HUMANO!**

A química na alimentação: porquê não ser mais moderada?

**SUA IMPORTÂNCIA**

**A FOME NO MUNDO**

**A PARANÓIA DOS NATURALISTAS**

**ALIMENTOS BIOLÓGICOS**

**O RADICALISMO**

**A ENGENHARIA ALIMENTAR**

#### **O QUE NÃO SE FAZ POR DINHEIRO:**

Quase tudo ou mesmo tudo e às vezes nem é preciso pagar, pois temos a oportunidade de fazer o melhor. Porém imbuídos a extrapolar o nosso ego, acabamos por criar aberrações quando poderíamos contribuir com o curso da natureza. Iremos mais uma vez falar dos engenheiros alimentares e de alguns espertalhões empresários da área alimentar, que insistem diariamente em criar comidas horrendas e substitutos dos dejectos animais que comíamos antes de nos tornarmos seres inteligentes. Temos que lembrar que este livro não é para vegetarianos, pois esses já estão livres da maioria das armadilhas pregadas por esses senhores da indústria alimentar. A começar, direi que se poderia fazer melhor e primar mais pela sabedoria e pela higiene alimentar das pessoas e até mesmo dos próprios malfeitores, que às vezes se esquecem da bomba que criaram e induzidos pelo social, terminam por as comer também. Alguns são conscientes das loucuras que fazem e a maioria acredita mesmo que a sua obra é prima e orgulham-se quando as crianças menos avisadas esgotam a sua criação nas prateleiras dos supermercados. É de lamentar a falta de escrúpulos e o excesso de estudo que os fabricantes de alimentos gastam nas faculdades para descobrir como modificar as rações humanas. Na verdade, as pessoas são tratadas de igual modo que os cães: suas rações também estão dentro das latas, frascos de vidros, sacos plásticos a vácuo ou com conservantes, dentro das vísceras dos animais como é o caso dos enchidos, ou na falta destes, servem-se de um saquinho de plástico no formato de tripa. Bem, este assunto aborrece-me, porque sei que muitos não entenderão, outros farão chacota e um bom número me chamará de radical. Apenas um será capaz de entender a mensagem e mesmo assim um pouco distorcida e sem concordar com alguns pontos. Não faz mal, lembro-me de uma frase portuguesa que diz: alguém tem que fazer o serviço sujo. Pois bem, continuemos a falar dos inventores, mas principalmente dos seus inventos. Já agora convém salientar que aqui não se encontra uma crítica à pessoa em si dos engenheiros ou produtores de alimentos, mas apenas às suas profissões. Sempre acreditei, acredito e sempre acreditarei na boa intenção das pessoas, apesar de considerar seus erros e com isso refuto outra frase estúpida que concorda que errar é humano. Vejamos então mais concretamente os produtos elaborados e o que está por detrás da fachada.

**Frutas cristalizadas:** foram obtidas a partir de frutas naturais, às quais juntaram um produto químico para retirar a sua coloração natural e depois pintaram-nas com outro produto; como se não bastasse, durante o processo de descoloração a fruta perde a maioria dos seus açúcares naturais e como seria desagradável servi-las sem sabor concluiu-se o processo de cristalização adicionando bastante açúcar. Aí permanecem imersas na calda, até que sejam consumidas pelos apreciadores das frutas meio artificiais.

**Descafeinados:** são bebidos por quem tem problemas de coração, tensão alta e problemas cardiovasculares. Obtém-se a partir da extracção da cafeína mediante processo químico. Para retirar a cafeína, acrescentam-se vários produtos que são piores para a saúde do que a própria cafeína. O café mantém seu gosto natural e às vezes são até acrescidos de aromas artificiais. Eis mais uma das drogas liberadas que agrada à maioria dos povos da terra, agora desfasado e misturado com uma dezena de outros cereais. Na realidade já não é café e mais uma vez as pessoas bebem gato por lebre.

**Margarina vegetal:** entrou na mesa das pessoas e ficou a substituir a manteiga de leite de vaca. É uma verdadeira bomba, acredite! Pois nela está presente um dos componentes do TNT, a famosa dinamite. Por isso, se um dos seus órgãos explodir você já sabe a quem processar, ou se preferir poderá recorrer à medicina para remover os restos do órgão afectado. As gorduras vegetais são boas para a saúde quando no seu estado natural. A margarina é uma mistura de várias gorduras e para ganhar o ponto de poder barrar no pão, os sábios da engenharia acrescentam hidrogénio para que a composição fique dura e não derreta facilmente com o calor. Para além do cheiro esquisito que ela tem, o seu valor alimentar é nulo, excepto no que toca às calorias que servirão para encher os pneus da barriga elegante de quem a comer. Como é fácil convencer as pessoas menos avisadas e por incrível que não pareça, a maioria delas estão convencidas de que é melhor para a saúde exactamente porque é vegetal. Santa paciência!

**Coca-Cola:** antigamente um fármaco, hoje uma bebida deliciosa de extractos vegetais. Agrada aos gregos e aos troianos. Como alimento não é nada. Agrada às pessoas pelo gás e o teor elevado de açúcar que possui. Dizem que facilita a digestão e tanto emagrece os que a bebem em demasia, como engorda os que se delicias acompanhando as refeições. É ambígua, porém seu poder maior está no estímulo que as pessoas sentem, sem falar das múltiplas misturas que fazem para se dopar. Há quem a misture com café para não dormir, há quem misture com bebida alcoólica para melhorar o paladar da bebida e há quem lhe atribua outras funções baseadas no seu poder de erosão. Dizem que tomada em excesso dopa mesmo e eu já conheci pessoas que não tomavam álcool e durante as rodas de bebidas tomavam apenas Coca-Cola, chegando a tomar entre 30 e 40 garrafas de 300ml. Quando aplicada nos esgotos entupidos dos lavatórios, desentope facilmente e se posto sobre um bife cru de carne animal, porque também existe de carne vegetal, tem o poder de destruí-lo rapidamente. Essa bebida extravagante, porém deliciosa, tornou a empresa criadora como sendo uma das maiores do mundo graças ao consumo exagerado implantado pelos milhões de dólares que a media gasta anualmente. O gosto é como intestino: cada qual tem o seu e isso faz com que muita gente prefira um refrigerante a um sumo natural. Não há hora para beber e tanto pode quebrar um jejum pela manhã como substituir o leite à noite antes de deitar-se para dormir. Também serve de bronzeador. Se tivéssemos que eleger uma bebida para o século, com certeza que seria a Coca-Cola. Na realidade ninguém conhece a sua fórmula, nem mesmo os distribuidores autorizados, pois dela constam muitos ingredientes e entre eles vários viciantes que entorpecem até os deuses. Aliás, os deuses ficaram loucos por causa de uma garrafa de Coca-Cola. Há bebidas naturais muito melhores, como um sumo de melancia fresquinho, ou de melão, ou do fruto da paixão.

**Hambúrguer vegetal:** bife de carne vegetal, carne vegetal, são algumas das nomeações para o concorrente das sanduíches de carne animal. Aí está um dos maiores absurdos que vejo na alimentação. Leva-me a crer que realmente as pessoas gostam, ou têm necessidade de serem iludidas. Comer um bocado de feijão e outros legumes misturados, com um teor altíssimo de gordura vegetal, um pouco de sal e os mesmo condimentos do convencional, faz com que muita gente se delicie como se estivesse a comer o verdadeiro hambúrguer. A necessidade de chamar de carne e a própria imitação torna as pessoas loucas e sem um mínimo de criatividade. Quando não queremos comer um hambúrguer de carne, tão pouco nos interessa comer um hambúrguer vegetal, pois ambos são

comida de lixo e não servem para nada a não ser para imitar os grandes obesos do planeta criadores desse produto ordinário. Muitos vegetarianos abusam desses famosos sanduíches e isso deixa-me perplexo e convence-me que a nostalgia da carne ainda está latente em suas vísceras. O absurdo maior é utilizarem a mesma nomenclatura para designar e com esse artifício, os menos esclarecidos mais uma vez comem gatos por cenoura e vice-versa. As empresas de produtos naturais querem concorrer com o MacDonalds, MacDowell, BurguerKing, K&K e muitos outros que aí estão, simplesmente porque não têm criatividade. Nomear os produtos vegetais com tais adjectivos tem como objectivo lesar as pessoas. Chega de imitação e criem um verdadeiro produto e não simplesmente um substituto. Ao querer substituir, acreditam que realmente a carne faz falta e é um produto essencial para a saúde. Renovem a linguagem e mostrem às pessoas outras formas de comer saudáveis. Não se esqueçam que essa comida de lixo veio para substituir a comida natural e não o contrário. Temos que resgatar a forma ideal de nos alimentarmos, porém conservando a verdade e não iludindo o povo. Depois, esses hambúrgueres mesmo naturais, são fritos e a saturação do óleo utilizado é tão má como a do outro. Continuando assim, chegaremos ao ponto de pensarmos que os produtos das casas de sanduíches são os naturais. Inversão de valores, ou simplesmente falta de um bom paladar, as pessoas vão-se acostumando aos lixos criados actualmente pelas empresas de produtos naturais e a lista já é bem grande. Praticamente já há substituto para quase todos os alimentos desprovidos de vida criados pelas indústrias alimentícias do mundo convencional. As pessoas não precisam e não querem molho de tomate biológico dentro de frascos, nem esparguete pré-cozido emplastificado, nem salsichas, nem hambúrguer, nem farofeiras, nem seitan ou tofú fumado, nem sumo de fruta engarrafado, nem arroz pré-cozido em frascos, os vegetarianos não querem isso e tão pouco as outras pessoas do mundo alimentar original. Essas pessoas buscam outra coisa e lutam para mudarem as suas vidas e a maneira de estar, bem como as atitudes em relação aos alimentos. Da forma que as empresas de alimentos e até mesmo os restaurantes naturais têm feito, não contribuíram para que o sistema mudasse, pois comemos os alimentos integrais dentro do mesmo padrão dos alimentos branqueados. O stress perdura na vida das pessoas e isso faz com que, passados alguns anos, essas mesmas pessoas desistam dessa alimentação, já que não modificou nada em suas vidas. Continuam correndo, com prisão de ventre, comendo em pé nos balcões, comendo comida enfrascada e requentada. Não, não é isso que essas pessoas buscam. Elas não querem apenas alimentos com fibra. Isso é muito pouco. Não vendam apenas a ração, mas deixem-lhes também carinho e atenção. A alimentação sozinha não é suficiente para mudar a vida de uma pessoa, especialmente se a busca, fantasia saúde e desenvolvimento interior. Comendo comida dita orgânica dentro do mesmo padrão convencional chega a ser mais prejudicial, pois para além de pagarem mais caro, são enganadas sem o menor zelo pela dignidade alheia. As pessoas acreditam de coração aberto e ao mesmo tempo são levemente iludidas. Vocês, empresários, têm um mercado aberto e virgem e não têm concorrentes. Isso dá margem para produzir bons alimentos. A concorrência advém da imitação e da publicidade errônea que vocês instalaram nas pessoas. Não diga que é carne vegetal, quando elaborar uma pasta macenta de legumes sem cor e sem cheiro de sangue em forma de bife. Não venda a soja como a carne vegetal, pois ela em nada se parece com uma vaca viva, quanto mais esquartejada nas mesas dos talhos. Mudem a linguagem e as pessoas entenderão mais facilmente, já que não terão com que comparar. A insistência em querer substituir as carnes é estúpida e ainda por cima valoriza e incentiva a matança do animal. Os vegetais são ímpares na saúde humana e há que fazer jus a isso. Vender vegetal como se fosse animal é concordar plenamente com os alimentos transgénicos, não em produto, mas na linguagem. Não, não é isso que as pessoas buscam na alimentação natural ou vegetariana. Elas querem mudar suas vidas e a alimentação é o ponto de partida. Se forem lesadas e se o alimento não produzir mudanças no seu comportamento, com certeza que deixarão e difamarão o nosso meio alimentar. Não as faça perder a confiança, antes pelo contrário, vocês podem trazê-las de volta para o paraíso constituído pela natureza. É isso mesmo! Devolva a elas o éden perdido. As ervanárias, as lojas de produtos naturais, os mercados biológicos e as naturopatias precisam ser mais puras e idealistas pois caso contrário darão margens para a medicina e os próprio media os persigam. Não explorem, as pessoas, as suas almas já estão demasiado penadas e algumas depenadas. Como disse antes, continuei acreditando na boa fé desse meio, mesmo que seja muito fácil corromper-se já que a demanda de dinheiro é muito grande.

## Rotatividade na escolha dos alimentos:

De fundamental importância e para mim é a grande sabedoria de qualquer sistema alimentar, pois previne que o organismo fique sobrecarregado de um determinado produto químico, ou mesmo um nutriente essencial à saúde. Trata-se de manter o corpo sempre na carência das substâncias que precisa. Falo de uma carência parcial e do mesmo produto, quero dizer, devemos evitar consumir o mesmo vegetal duas vezes seguidas em dois dias. Se trata de um alimento que é 100% natural não haverá problema, pois de modo geral suas propriedades são bio-degradáveis e rapidamente são eliminadas pelo organismo. Não devemos repetir, por exemplo, batatas fritas, Coca-Cola e outros, especialmente os aditivos utilizados para manter os alimentos próprios para o consumo humano. A rotatividade torna qualquer sistema alimentar mais poderoso, porque a biodiversidade de vegetais é tão grande que o organismo irá sempre ter para escolher aquilo que realmente utiliza para se manter em forma. Portanto, aplique da forma mais extensiva possível, trocando e fazendo girar as possibilidades que encontra nos lugares em que costuma comprar seus alimentos. Então, há que comprar muitos cereais, muitos frutos secos, muitos temperos, muitas marcas de azeite, sal, enfim, tudo o que costuma consumir e o que não tem o hábito de consumir. A rotatividade faz-nos descobrir outros alimentos um tanto raros e aprendemos a decifrar quem tem os melhores produtos no mercado. Nada de se viciar numa marca de arroz, mesmo que depois de um tempo a considere como sendo a melhor. Há que lembrar que essa marca traz determinados nutrientes que por vezes podem ser demais para o seu organismo. Se essa marca voltar a ser comida uma semana depois não haverá nenhum tipo de esforço para o organismo, que já estará isento dos produtos contidos nela. Assim, quando comer uma laranja na segunda-feira, opte por na terça comer um kiwi e na quarta uma manga, assim como se na segunda comer cevada, deve na terça comer milho e na quarta optar por trigo. Há muitos temperos e repeti-los todos os dias é querer saturar o organismo e a língua. A nossa língua é um sentido fabuloso e convém explorá-la ao máximo para descortinar o mundo dos sabores que, para além de nos alegrarem, nutrirão o nosso corpo.

## FAZER USO DE VÁRIAS MARCAS DE PRODUTOS ALIMENTARES E OUTROS

Claro que é sabido que não teremos que consumir tudo que há no mercado, especialmente se é industrializado. A preocupação deriva mais do âmbito industrial, criada pelo homem em seus laboratórios, empresários que visam apenas recolher dinheiro e nada mais. Pouco lhes interessa se é ou não um bom alimento. Você tem que ser a pessoa a escolher o que comprar. Esteja atento às media que incessantemente o induzem a comprar porcarias para comer e alimentar seus filhos. Geralmente, as grandes publicidades anunciam alimentos maus e altamente distantes da natureza. Os produtos naturais de modo geral não são muito rentáveis e por isso os meios de divulgação são quase sempre os próprios consumidores. Repare bem e veja como as embalagens mais bonitas trazem dentro apenas algo cheio de açúcar. Lembro-me de um filme americano em que um aluno de um mestre de artes marciais pensava que comia escondido do seu mestre; numa de suas tentativas foi uma lata de salsichas e de repente foi surpreendido por ele, que apontou e disse num sotaque japonês "melhor comer lata do que o que está dentro". Realmente! Fora os alimentos, há que se esmerar também nos demais produtos consumíveis que compra para o seu corpo e sua casa, carro e escritório. Entenda rotatividade também como substituir ou eliminar determinadas marcas ou produtos. Use o seu bom senso crítico e jogue fora as coisas estragadas, as que não usa e tudo que esteja a mais em sua vida. Mudar de ambientes, de casa e de estabelecimento comercial também faz bem à saúde. Nunca pense que seria pior mudar, pois isso fará com que se condicione a ficar no mesmismo, o que será fatal para a sua auto-estima e saúde. Analise a lista abaixo e depois, mãos à obra:

## PRODUTOS DE BELEZA

Champô, cremes de barbear ou depilar, pastas e escovas para os dentes, perfumes, cremes para os cabelos, cara, olhos, corpo, mãos e pés, desodorizante, perfumes, maquiagem, algodão, cotonetes, lâminas, limas para unhas, vernizes, álcool, enfim, tudo o que se utiliza para esse fim.



## **OBJECTOS PARA O CORPO**

Sapatos, especialmente se tem calos, pois terá que tentar encontrar uns que não façam bolhas, luvas, óculos quando marcam demasiado a cara, chapéu que faz transpirar, cachecol que provoca comichão, calças apertadas que prendem a circulação, roupas sintéticas por roupas de algodão, mochilas muito pesadas e a carteira que deverá ser levada nos dois lados.

## **PRODUTOS DE LIMPEZA DA CASA E DAS ROUPAS**

Para as madeiras, para o chão, para as casas de banho, para os móveis, para os vidros, para a cozinha, para as louças, para as carpetes, espumas de lavar os pratos, vassouras velhas, esfregão, baldes rotos, detergente e amaciador da roupa, água sanitária.

## **UTENSÍLIOS DA COZINHA**

Louças quebradas, garfos tortos, tábua de legumes com bolor, colheres de madeira quebradas, com bolor, ou ainda com um cheiro azedo, panelas, facas sem cabo, panelas queimadas ou amassadas, panos de mão rotos ou muito velhos, manter limpas as borrachas da panela de pressão, da tampa do triturador, do frigorífico e substituí-las quando estejam negras ou rotas, máquinas muito velhas e muito barulhentas, filtros do exaustor, as chamas do fogão devem estar limpas e quando quebradas substituí-las, toalha da mesa, secador de pratos.

## **Outros**

Luzes queimadas, transformadores barulhentos, dobradiças perras e com ruído

## **O SER HUMANO É UMA GRANDE BOCA E TUDO É ALIMENTO:**

Tudo o que necessitamos constitui um alimento. Se realmente nos faz falta por necessidade biológica, de certeza que é um alimento. Mas também devemos considerar os produtos de qualquer natureza aos quais já estamos dependentes. Uma vez que se tem o hábito diário de os consumir, já passam a ser incorporado como um alimento em nossa vida. Os alimentos nutrem nosso corpo físico, o sexo nosso corpo energético, as emoções alimentam o nosso corpo emocional e os pensamentos o nosso corpo mental. Falando apenas nesses quatro corpos, já dá para termos uma ideia do que é necessário consumir e providenciar diariamente para que estejamos bem, ou minimamente sem carências. De modo geral, o que mais relaciona são os alimentos para o corpo e para a emoção. Os aspectos subtis da energia e da mente, as pessoas não compreendem muito bem e terminam por achar que estão sempre felizes com a vida que levam. Não são capazes de perceber que a mente diariamente os consome com a sua maneira de pensar e que a necessidade das energias sexuais tem um papel importante em toda a nossa vida. Comemos e bebemos na sua maioria para matar os desejos sexuais frustrados e os mentais desajustados. Quantos de nós não comemos porque a mente nos coloca em situações de elevado stress e quantos não se viciam porque não conseguem relacionar-se sexualmente, ou até amistosamente com outra pessoa. Esses pontos são importantes, porém vão sendo deixados de lado e a comida servida em pratos é o grande apelo. Servem de muleta e de projecção mental. Daí o facto dos grandes prazeres nas mesas resultarem nas grandes relações, que embora sendo ultra prazenteiras, são na realidade falseadas pelo tempo e pelo espaço, ou seja, uma vez terminada a ingestão dos alimentos, acabou o prazer, até porque a maioria das digestões são acompanhadas de desconfortos. Há que saber detectar a necessidade de comer feijão, há que sentir o porquê de fumar um cigarro, há que justificar o consumo elevado de álcool e não esquecer que todos os desejos são impulsionados por uma carência, bem ou mal resolvida. Se o corpo não tem carência ele não necessita comer nem beber. As pessoas comem impulsionadas por desejos diversos e hoje, como se come a toda a hora, de modo geral dificilmente é por carência de natureza orgânica. O corpo é sábio e sabe pedir alimento. A linguagem que utiliza é muito simples e os sintomas fáceis de detectar. Por mais primitivo que seja o ser, ele sabe quando realmente tem fome. Já para detectar as carências de natureza sexual, emocional e mental, é necessário conhecermo-nos um pouco mais e admitirmos a leitura

que fazemos dos sintomas percebidos. Para tanto, mais necessário é não querer prover essas carências primárias com segundas intenções baseadas na ingestão de comidas nas mesas dos restaurantes. Há que ser mais legítimo com o nosso corpo, tanto no que diz respeito ao alimento, ou seja, dando-lhe somente comida orgânica que possa proporcionar uma boa saúde e uma excelente digestão, assim como no que toca aos aspectos mais subtis, largando de vez a mania de ser, mesmo nas fases adultas, um adolescente. Quer dizer que as pessoas se escondem atrás de uma barra de chocolate quando, na realidade, deveriam ir para a cama com alguém.

#### **ISSO INCLUI: FUMO, ALCÓOL, DROGAS, REMÉDIOS ALOPÁTICOS E NATURAIS**

O tabaco. Não há pior vício do que este. Sua extensão obriga as demais pessoas a participarem desse acto lastimável que incomoda a todos sem excepção. Conheço alguns fumantes que se chateiam muito quando alguém lhes atira a fumaça em sua cara. Há um bom número de fumantes que fumam nas mais altas carências e logo de imediato lavam as mãos, a boca e desinfectam o ar para apagar qualquer resquício deste acto desmesuradamente desnecessário e maléfico. O cigarro, é para muitos, melhor que o alimento sólido comido nas mesas. Há quem prefira um cigarro a um prato de comida. Um fumante luta arduamente para que não lhe falte o seu alimento. O que leva as pessoas a fumarem tanto? Já vivi no Brasil e aí as pessoas fumavam muito, porém, com as campanhas massivas de acabar com esse vício que tanto tem matado o ser humano, as coisas minimizaram e hoje é proibido fumar em recintos fechados. Passei a viver em Portugal e fiquei atônito com tanto uso de tabaco. As pessoas não respeitam os recintos fechados e fumam nos centros comerciais, dentro dos elevadores e nas mesas dos restaurantes enquanto as outras estão a comer. É pavoroso! Mudei-me recentemente para Barcelona e aí fiquei boquiaberto com tanta gente a fumar. Aqui já não são apenas os adultos, mas também as crianças e especialmente os adolescentes. Fumar em Barcelona é prioritário, até porque os Espanhóis se orgulham por ter trazido o fumo para a Europa. Aqui em Barcelona as pessoas fumam em qualquer parte e lugares reservados. Os sinais de proibido servem para as pessoas que não fumam saberem que ali se pode fumar. É incrível, fuma-se em toda a parte! Que progresso, que desenvolvimento, que evolução atingiu esse povo que tanto fala em 1º mundo. Neste momento, sinto-me inclinado a não mais participar dos eventos culturais, dada a resistência ao tabaco ser demasiada. Já me esforcei bastante para não ser duro com a minha posição, contudo, transcende-me e suportar seria ter que participar do acto directamente para gerar uma boa convivência, ou seja, fumar também. As coisas acontecem sempre por uma razão. O facto de aqui se fumar excessivamente serviu para que a minha carência de cultura fosse repensada e sentida de forma diferente. Notei que há uma certa obrigação e ao mesmo tempo uma cobrança da parte dos outros para que participemos dos eventos culturais. Eles ajudam, como sabemos, a desenvolver o ser humano, quanto mais não seja, servem para aumentar a acuidade dos sentidos. Notei que as pessoas são motivadas pelos media que divulgam os eventos e forçam a que as outras do mesmo nível social vão assistir àquela peça, filme, ou palestra, com o fim de estarem actualizadas com as actividades culturais da cidade. Hoje, sinceramente, só me sinto motivado a ver cinema, pois as pessoas ainda não fumam dentro das salas. Como não é necessário fazer filas como nos teatros, sinto-me menos incomodado ao sair de casa, onde sinceramente prefiro estar na maioria do tempo. Sabendo que o desenvolvimento que devemos ter e que marca a fronteira entre o saber e o repetir frases, ou comentários feitos, se processa apenas em nosso interior e provém de dentro para fora e jamais ao contrário, como pensa a maioria das pessoas. Por isso os incessantes apelos da sociedade para que as pessoas participem das actividades culturais, como se fosse realmente tão importante como parece para o nosso desenvolvimento interior. Antes que pense que isso é uma apologia contra a cultura, devo dizer-lhe que com a filosofia que levo descubro e estou mais participativo na minha sociedade do que pode imaginar. Para mim, os eventos culturais são bons, todavia nesse momento já não são tão necessários como outrora foram, pois antes isso preenchia-me e dava-me expressões teatrais para tecer longas conversas nas mesas junto aos meus amigos. Hoje, necessito apenas ser eu mesmo e falar dos meus sentimentos e ideias pessoais, tornou-se mais valioso. As artes, de modo geral, são belas, mas elas são apenas os reflexos das pessoas que produziram e a minha preocupação no momento está orientada para a fonte de produção das culturas, o ser humano. Enquanto que a cultura é local e depende de tempo para se manifestar, os feitores dessas artes são reais e de um modo ou de outro no seu interior, há muito mais a explorar do que numa sala de teatro,

música, dança ou cinema. Tudo, como falei, é alimento desde o ponto de vista de que precisamos para aprender a valorar nosso íntimo e nossas expressões diante da vida. As pessoas fumam, porque precisam e para elas o cigarro é um alimento e enquanto não resolverem a causa da carência, continuarão intoxicando seus corpos até sanarem o problema. A questão é que o cigarro embota o cérebro e entorpece a percepção que os leva a justificar seu acto anti-higiénico e só lhes resta dizer que fumam porque gostam. Se fosse tão simples assim, as pessoas não teriam dificuldades em largar seus vícios. Fumam na realidade, porque necessitam, já que a nicotina é mais um dos nutrientes que precisam absorver diariamente e constantemente. Um dia, quando detectam o porquê real desse acto, param e nunca mais retroagem. Também há os que apelam para outras farsas muitas vezes utilizadas pelos métodos anti-tabaco, que exploram os fumantes na tentativa de lhes aliviar esse mal necessário. O mesmo se dá com as carnes, com os chocolates e com qualquer paliativo que sirva para tapar um furo emocional ou mental que possamos ter. Há que reforçar, um corpo sem carência não necessita comer nem beber e qualquer vício está fora de causa. Ele participa da vida, sendo ele próprio a se auto-convidar para fazer parte das mesas e dos actos, já que está constantemente a ser imbuído pelo seu próprio sabor. Não é e não se sente arrastado pelas correntes promotoras de eventos e tão pouco necessita participar delas como se fosse realmente necessário. Uma vez que deglute algo, sabe exactamente da necessidade e da vontade que o motiva. Não come para sanar problemas sexuais, não fuma para liberar stress, não vai ao teatro para preencher uma carência emocional, não vai ao cinema pornográfico para matar os desejos sexuais. Não, ele até poderia eventualmente participar de todas essas façanhas, mas teria consciente no seu interior o motivo real que o leva a participar e seguramente não será motivado por uma área desconhecida ao ponto de tornar-se um viciado. Entenda o que pretendo dizer! Se as pessoas passassem a ser mais reais para com elas mesmas, não seria necessário tanto esforço para serem felizes. É simples como isso. Recorde mais uma vez que as carências nascem dentro de nós e sendo as causas de natureza interna, jamais algum tapa furos que venha do exterior será capaz de suprir e sanar o problema. Aprenda de uma vez por todas, que o corpo fabrica através do sistema glandular os hormónios necessários para uma vida equilibrada e ter que ingerir hormonas fabricadas nos laboratórios, não passa de mera especulação financeira. Na realidade, o cigarro não combate o stress, nem atenua a ansiedade, uma vez que a próxima crise é sempre maior e agrava-se o problema com um percentual a mais e a dose terá que ser aumentada em mais um cigarro. Lembre-se que a sua carência inicial foi motivada por um cigarro; não resolvido o problema e ainda tendo contribuído conscientemente para não resolver a sua questão, apelou para a dose e aumentando-a, notou que seu interior se afectava mais ainda e nem por isso deu vazão à causa real que o motivava a fumar; hoje, continua sentindo-se um desgraçadinho e seu consumo de tabaco excedeu os 60 por dia. Se é isso que queres para si, é um direito que tem. Por outro lado, tenho que lembrar que seu vício prejudica os demais e há que não envolver as pessoas no seu problema. A grande boca em que se tornou o ser humano transformou-o num ser falso e de pura carência. Com sua boca, tenta sanar seus males e a cada dia o abismo torna-se maior. O fosso que cavou com seus dentes, ultrapassa a fronteira de um desenvolvimento interior e na realidade, o que conquistou nada mais foi que uma façanha mascarada de cultura e prazeres que se esgotam diariamente e que tem que ser realimentada novamente. A felicidade, pela qual se motiva a fazer as coisas, está algures perdida dentro dele próprio e como anda às cegas à procura dela, jamais a encontrará, mesmo porque tem procurado sempre fora do corpo. Os alimentos corrompe-lhe a alma, e ela, mesmo sendo infalível, corrompe-se nem que seja de forma passageira. Livremo-nos dos artificios e deixemos que a nossa natureza real se manifeste. Acabemos com as máscaras e a vida será mais simples e mais feliz. A pague definitivamente os seus cigarros e ame-se, porque sua alma está sofrendo muito. Seja mais justo com a sociedade que realizou entre ela e seu corpo. Cumpra com o contrato estabelecido e administre para ambos apenas os alimentos que são realmente importantes e que servirão para fazer parte do corpo sem as reacções colaterais. A natureza necessita desse equilíbrio e o seu corpo foi apenas tomado emprestado. Mesmo achando que é seu corpo, ele a si não pertence. É património da natureza. Se não o devolver em plenas condições, seus dias serão de puro tormento e nem mesmo os cigarros lhe servirão para aliviar temporariamente sua dor. Seja coerente e antes de fumar o próximo, saiba a verdadeira razão porque fuma. Que o saber não lhe sirva de consolo, pois entre o saber e o ser, muita diferença há que notar e os que verdadeiramente sabem, não malogram sua saúde, pois respeitam o corpo e a si mesmos como a um verdadeiro deus.

## A ENERGIA EXTRAÍDA DO AR

Não se trata apenas do oxigénio, vital às células, mas principalmente da vida do oxigénio. Para o Yoga, essa energia recebe o nome de prána, sendo que para outras filosofias muda de nome. Trataremos sempre como prána, pois faz parte da nomenclatura do Yoga, com o qual convivemos diariamente. Bem, essa energia é na verdade o que de mais importante absorvemos diariamente. Não há alimento que nutra mais e sem ele seria impossível vivermos. O prána aparece-nos como partículas brilhantes que se encontram suspensas no ar. Sua fonte principal é o sol que se manifesta na terra representando o universo. Na terra há diferentes fontes capazes de armazenar o prána e muitas delas passam a tê-lo incorporado no seu conteúdo, passando assim também a serem uma fonte de maravilhosa energia. Por isso, costuma-se dizer que ele também provém da água, das plantas, sendo as principais as que comemos e das frutas. Na realidade, ele provém unicamente do sol e acumula-se na terra para beneficiar as vidas aqui existentes. O prána está para nós como sendo a única fonte de energia extremamente indispensável. Ele alimenta nossos centros de força chamados de chakras, que na sua forma representativa aparecem em nosso corpo em forma de flor. Foi a forma ideal encontrada pelos sábios do Yoga como sendo similar à forma sutil do prána. Os chakras antes que desabrochem seu potencial máximo, promovido pela força da kundaliní (energia matricial que permanece adormecida nas pessoas comuns), são mantidos em estado normal apenas alimentados pelo prána. Esses diversos centros fazem parte do corpo energético, que se apresenta como um clone do nosso corpo físico. Sabendo da existência desse corpo sutil, não poderíamos deixar de mencionar a existência do prána, que no geral é quem o alimenta. Sabemos que alimento sólido nutre o corpo na suas várias áreas constituídas por: pele, músculos, ossos, órgãos, sistema glandular e sangue. Esses alimentos são colectados na natureza e inclui as hortaliças, verduras, legumes, leguminosas, cereais e as frutas. Convém salientar que somente nos tecidos vivos é que o prána está contido. Quando comemos um tecido vivo proveniente do mundo vegetal, ou mineral, assimilamos duas energias poderosas que servem para nutrir o corpo físico denso e o corpo físico energético. A alimentação à base de animais mortos só alimenta o corpo físico grosseiro, deixando as pessoas em estado carente no sector energético. Isso torna-as pessoas comuns, já que a ausência do prána as deixa sem brilho. A respiração ameniza esse problema, pois tem dupla captação de energia, sendo ela capaz de absorver o oxigénio e o prána de forma involuntária. Acontece que o problema continua nas pessoas comuns, pois não têm consciência da respiração e a quota que absorvem serve apenas para mantê-las em estado de subsistência. Sendo assim, poderíamos remeter de certa forma um pouco da irresponsabilidade humana à própria natureza, já que ela mesma dotou a respiração dessa dupla função e isso permitiu ao homem, ao mudar a sua alimentação, não morrer instantaneamente. Assim sendo, as pessoas continuam com seus corpos empanturrados de comida desvitalizada, em estado de subdesenvolvimento interior, pois só com a presença do prána seria possível a elas travar contacto com a realidade última. O prána é a energia responsável pela movimentação ou pulsação do universo, ou seja, estimula as funções que para nós parecem sem explicação mesmo com a ajuda da ciência. Lembre-se dos movimentos planetários, da rotação da terra, dos ventos, das águas do mar, do átomo, das células, do coração e da própria respiração. Sem o prána o universo não existiria e por sua vez a vida muito menos. Respirar é, portanto, a função mais importante que possuímos para poder captar essa energia. Contudo, não se trata de deixá-la correr à revelia, mas disciplina-la, reeducá-la e poder assim perceber a esfera da realidade última, tão amplamente difundida pelo Yoga, que nos mostra como sermos felizes e sermos donos de uma saúde de ferro. Resumindo e concluindo, diremos que o alimento, mesmo que seja de qualidade, é insuficiente para prover de energia o ser humano. Ele é responsável pelas carências diárias e organiza o nosso corpo grosseiro apenas, enquanto que o prána organiza de modo geral nossa vida, ou seja, a sua absorção resulta num estado completo de plena felicidade.

## AS EMOÇÕES

Em geral, a emoção é o quadro mais complicado do ser humano. Ele não foi devidamente preparado para compreender suas emoções e isso faz com que esteja amplamente confuso no meio delas. Normalmente, emocionamo-nos com aquelas sensações que estamos a produzir no momento. Muitas vezes, essas são facilmente perceptíveis e explicáveis. Noutros casos, quando a emoção flui sozinha, acompanhando os nossos

pensamentos correntes, dificilmente sabemos identificá-la porque aí ela provém de uma área que não criamos directamente e a sua percepção torna-se de difícil compreensão. Se está frio, sabemos identificar a emoção que nos arrepia a pele, se pusermos nossa mão no fogo, também poderemos facilmente perceber a origem dessa emoção desagradável, se alguém nos beija, sentimos a emoção de forma simples e esclarecedora. Porém, quando nos encontramos pensantes e sem produzir directamente um acto emotivo, não sabemos explicar as emoções que nos passam naquele momento. Na realidade, estamos o tempo inteiro dentro do aspecto emocional, ou seja, mesmo sem estarmos envolvidos directamente numa emoção fazemos parte da dimensão onde essas emoções se realizam. O ser humano tem em sua forma complexa sete veículos de manifestação e habita ao mesmo tempo as sete dimensões do universo que o cerca. Embora pareça apenas um bloco de carne e osso sua constituição migra para além disso proporcionando-lhe a capacidade de se densificar e ao mesmo tempo se subtilizar para poder interagir no universo todo ao mesmo tempo. Por isso somos tão variados em realidade interior e vemos a vida de uma forma diferente dos demais. Cada qual utiliza a porta que mais tem desenvolvida e comete o erro de sobrepujar as demais. Dificilmente o homem normal utiliza as suas sete portas para compreender e justificar a sua vida. Se as emoções estão presentes em nossa vida, é porque além deste estado aparentemente grosseiro, somos também altamente subtis. Se não fosse possível aceder à esfera onde se processam as emoções, seríamos parecidos com as máquinas, pois estas estão presentes apenas no mundo denso ou tamásico, onde a matéria não vibra e portanto é como se não existisse plenamente. Diariamente somos bombardeados por uma carga emotiva avassaladora e atribuímos todas as sensações à nossa mente. É verdade que a mente tem um papel preponderante nessa confusão, pois de modo geral assume a tutela do ser humano, ocupando todos os espaços sobre os quais nós não temos explicação. Funciona como uma empresa que tem sete departamentos comandados por sete chefes subordinados a um director geral. Cada um se queixa do mau funcionamento do seu grupo e diz ao director o que lhe apetece. Para que o director saiba realmente o que acontece com cada sector da sua empresa teria que descer aos porões e falar directamente com os operários. Portanto, se usarmos sempre a porta mais urgente do nosso ser, a mais sensível e desenvolvida, para deduzir o que vem a ser uma determinada sensação que sentimos, estaremos cometendo o mesmo erro da empresa e a estimativa de acerto seria um fracasso, já que a resposta estaria noutra origem. Sabendo que cada corpo, ou sector da nossa vida, tem seu comprimento de onda e os aspectos densos não podem ocupar os espaços subtis, ou seja, não adianta querer matar a fome emocional com os pensamentos, nem tão pouco com acções de natureza puramente física. Devemos ir fundo no nosso interior para sacar a origem certa dos nossos problemas. Se o chefe do sector não compreende o trabalho que é desenvolvido na sua gerência, irá transmitir ao director geral uma realidade falsa da sua empresa. Daí a necessidade do director geral ter que descer para averiguar a causa e dispensar os serviços do chefe do sector. Temos que evitar a nossa porta mais sensível que aborta a informação real do corpo em causa. Quando comemos uma barra de chocolate para suprir uma carência emocional, cometemos um erro duplo, pois o corpo emocional não se alimenta de comida sólida e o corpo físico, naquele momento, come sem ter fome. Primeiro, deveríamos perceber a fundo a sensação que impulsiona a comer o chocolate e saber identificar se realmente é fome, ou se trata de um vício mental, ou de uma fome física. Detectando a origem, supriremos com o antídoto certo o impulso. Enquanto não percebermos a forma como fomos construídos pela natureza, será difícil conseguirmos algo de concreto para resolver a nossa situação de vida, ou seja, enquanto não soubermos identificar a causa dos nossos problemas, não saberemos conferir uma sanção dos mesmos e as tentativas servirão apenas de camuflagem dos sintomas. As emoções, sendo as mais subtis dos corpos inferiores tende a corromper os corpos superiores uma vez que o seu portador não sabe de onde deriva a sensação. As sensações podem ser originadas por diversas fontes. De modo geral, o corpo processa as informações da seguinte maneira: partindo das emoções, sabemos que estas acompanham sempre uma acção e essa por sua vez deriva de um pensamento. Temos a equação pensamento-acção-emoção. O pensamento impõe uma acção e essa produz uma emoção. Também pode ser assim: os sentidos captam as influências de fora produzidas pela natureza e ao entrar em nosso corpo, são interpretadas pela mente que gera uma acção e por sua vez uma emoção. A segunda equação seria: órgão dos sentidos-pensamento-acção-emoção. Durante uma acção de impacto directo sobre o nosso corpo, mesmo que os sentidos captem a sensação, seria mais inteligente se a pessoa pudesse sentir a dor ou o prazer sem que a mente

racionalizasse. Por exemplo, ao beijarmos alguém, o beijo proporciona-nos prazer pelo toque das mucosas e a mente participa parcialmente do processo. Para evitar a interferência dela, há que permanecer beijando bastante tempo até que ela se distraia com outra sensação ou algo no exterior. Queremos com isso saturá-la caso ela insista em vigiar o processo mecânico produtor da emoção, o beijo. Se conseguirmos, mais profunda será essa emoção já que poderemos estar dentro da dimensão emocional sem a barreira mental. Quando ela nos faz pensar na sensação, criando interpretações da mesma, saímos parcialmente do ambiente emocional e caímos nas dificuldades de expressão da mente e falar sobre o que sentimos seria de todo vago e diferente do real sentimento que produz um beijo. Resumindo, se soubermos identificar a causa real das nossas emoções, poderemos conviver melhor connosco mesmos e já não precisaremos de psicólogo, psiquiatra, médico ou analista para descodificar as nossas sensações. Trata-se de um auto-estudo e um certo aprofundamento em nosso ser saindo de uma vez por todas das margens da nossa vida e mergulhando profundo em nosso interior. A emoção é um corpo apenas, ou seja, parte de nosso ser. Não podemos deixar que ela seja a causa de tudo e por ela não devemos sacrificar a nossa vida. Há que lembrar que primeiro está o crescimento interior e nesse processo, o emocional pode corroborar caso esteja desenvolvido e compreendido no seu devido lugar. Jamais faça-o emergir para fora, jogando-o na área da intelectualidade, pois isso só atrapalharia o desenvolvimento interior e mesmo emocional. Antes de gritar por socorro, tente saber o que de facto sente. Sua emoção faz parte da sua vida e você precisa compreendê-la sem ter que racionalizá-la.

#### **O SEXO**

Nunca se falou tanto de sexo como na era de peixes. Os astrólogos dizem que essa era é de peixes e portanto, a era do sexo a mil.

#### **OS PENSAMENTOS**

#### **AS ACÇÕES**

Vivemos no mundo das acções, onde os pensamentos e as emoções falam sempre mais baixo. Embora possamos pensar e sentir, o que realmente determina nosso karma são as nossas realizações. Num mundo onde as pessoas possuem um conhecimento abstracto e muito vago da grande realidade, os actos são gerados exclusivamente pensado em si próprio, renegando o vínculo que todos temos uns com os outros pelo facto de vivermos em comunidade. Nossas acções determinarão o dia de amanhã e esse será sempre fruto do dia de hoje. Esquecê-lo, é querer padecer a mesma reacção que causamos no dia de ontem. A humanidade inteira vive mergulhada numa grande malha de ilusão onde opera segundo as suas convicções e vontades, que em sua maioria não possuem a realidade dos actos proferidos, nem das consequências que irão ser geradas no amanhã. Pensam que por se terem dado bem nessa investida, poderão continuar fazendo a mesma coisa, pois se obtiveram sucesso e se os desejos foram alcançados, é porque fizeram a coisa certa. Como geralmente a consequência dos nossos actos não é imediata, temos tempo de maturação para saber que estamos certos e assim poder firmar mais ainda a nossa maldade ou bondade, consoante a realidade de cada um de nós. Na realidade, promulga a natureza para que sejamos benevolentes com os nossos actos e que eles não visem o nosso interesse particular para não gerar consequências maléficas para os outros e consequentemente, para nós próprios. Quando não queremos escapar desta realidade unida, entramos num estado onde o nosso mundo é limitado, vivendo à mercê das nossas próprias acções. Essas, por sua vez, se estiverem bem orientadas pelo entendimento real baseado na lei natural de causa e efeito, poderemos dar continuidade não importando se elas percutem bem ou mal ao próximo. Todavia, devemos saber que cabe apenas a nós saber administrar as consequências. Ninguém está impedindo de realizar os seus actos, não importando que natureza eles tenham, todas as pessoas podem e devem fazer o que lhes dá na telha, no entanto a ninguém é facultada a responsabilidade de responder pela sua acção. A natureza está de certa forma programada para permitir ao homem mover-se no espaço da forma como desejar, claro que sem esquecer das concessões humanas, porém ela tem um sistema de defesa inviolável que assegura a vida do semelhante que está à mercê do malfeitor ou benfeitor. Estar à frente de determinados grupos, liderando os seus interesses comuns, potencializa e desenvolve o seu líder para aceitar não só a sua vida íntima, mas também a dos demais liderados na reputação que for gerada pela sua forma de condução. Em parte, os liderados são liberados dos resultados das suas acções sobre-caindo estas nas costas do ser que lidera. Porém, ainda há resíduos causais nas mãos dos seres liderados. É importante lembrar que a parte mais importante da trama natural é a própria acção e essa, mesmo sendo orientada pelo líder, ainda poderá trazer prejuízos para a nossa realização pessoa. As nossas acções alimentam-nos bastante neste

plano terreno, pois são elas quem concretizam e nos dão a consciência do mundo sensorial. Poder pensar, sentir e não realizar, não equivale a nada para nós. Por isso que a criança, mesmo sabendo que o fogo queima, necessita de pôr a mãozinha para ter a realidade desse mundo das formas rudes. O simples facto de podermos concretizar os nossos pensamentos através das nossas acções, coloca-nos em posição de sempre repor os pensamentos, pois temos um veículo que dará a realidade imaginária. Isso tornou o homem, de modo geral, um ser habilidoso, mesmo que as duas grande maneiras de moldar a matéria em muitas das suas tentativas não tenham contribuído para aliviar o seu sofrimento, antes pelo contrário, o poder da realização ajudou a todos, a cada dia, a enterrarem-se mais no mundo da acção inválida como colaboradora da destruição do mundo irreal. Sem dúvida que é preciso agir, sem dúvida que temos que fazer algo para realizar a nossa vida, a questão está em termos consciente as nossas acções e a consequência que elas trarão para nós individualmente e para os demais. Se fumo um cigarro trancado dentro de um quarto, a consequência será apenas para mim e minha saúde ficará abalada com esse gesto; pelo contrário, quando fumo diante das pessoas em ambientes públicos e proibitivos de fumar, estarei não só a afectar directamente a minha saúde, mas ainda a denegrir a saúde dos demais e o peso reaccional será duplicado consoante o número de pessoas que participe do nosso raio de acção. Pensamos que uma punição da divina providência nos irá molestar a qualquer instante e isso faz-nos pensar nas coisas que fazemos; por outro lado, esse castigo nem sempre aparece no nosso vizinho, porque queremos ver o resultado estampado em cores; no entanto, por não se avizinhar de nós a reacção de terceiros, na realidade poderemos continuar fazendo o que quisermos e que os nossos efeitos desencadeados não estão afectando os demais, nem a nós mesmo. Isso faz com que os grande inventores de produtos químicos nocivos à saúde humana, os grandes empresários da indústria alimentar, continuem criando verdadeiras aberrações para o ser humano comer, os grandes líderes das seitas com as suas ideias equivocadas tentando salvar a um determinado contingente, etc. Ficam impunes, sendo que em muitos casos a natureza retarda tanto a acção contrária, que o indivíduo morre e não se dá conta de que os seus grandes esforços para tramar a saúde pública afinal estavam certos. Como a maioria desconhece o que está para além da realidade pós-morte, fica isso servindo de exemplo para que os outros que ficaram sofrendo as consequências nocivas dos seus inventos, ou ideias, sintam-se nas condições de fazer o mesmo e assim se fundamentam de que o fulano fez o mesmo e não padeceu nada. Assim, passa aquele homem que muitas vezes era justo em sua vida a arrasar com actos menos dignos os demais. Pessoas santas se convertem em diabólicos seres, pessoas que amavam passam a odiar, os que respeitavam as regras desregram-se, tornando-se irreconhecíveis, os que antes ajudavam agora atravancam a vida dos outros e o resultado é o que temos hoje: falcatuas, roubos, falta de honestidade, não cumprimento de prazos, falta de confiança, excesso de mentiras, excesso de maldade, falta de humanidade, guerras e tudo em vão. Na tentativa de se dar bem e malograr o outro, na verdade seus actos só terão consequência verdadeira sobre ele próprio. São as acções os nossos mais poderosos alimentos e a qualquer homem que lhe fosse tirado o direito de agir, seguramente que faria qualquer negócio para que isso não lhe acontecesse. A acção é a vida em si e os pensamentos são a vida em estado potencial. Sem um, o outro não existe. Embora pensando, o homem não existe para esse plano físico. Na realidade, a frase célebre deveria ter sido dita da seguinte maneira: ajo, logo existo. A grande luta dos Yogins é exactamente furtar os pensamentos, para que os seus actos não sejam tendenciosos e não possuam noções de dualidade. Assim sendo, suas vidas estão livres da grande ilusão gerada pela mente que ocupa esse espaço indevidamente. A partir de então, as acções desse ser realizado perdem o seu carácter reaccionário, passando então a ocupar o assento dos homens consagrados pela sua própria natureza e reconhecido pela natureza lá fora. É sem dúvida a acção a nossa maior realidade. De nada nos adianta ter a mesa farta, a poupança cheia de tostões, a casa cheia de tecnologia, carro na garagem, se estivermos sentados numa cadeira de rodas atados pela ausência da acção, ou seja, sem poder comunicar e usufruir de todas essas coisas sem poder tocá-las. A diferença entre esse ser e o Yogin realizado que não tem interesse em suas acções e nem usufrui delas para quase nada, está na consciência. O homem vegetal não percebe a realidade dos factos e o Yogin tem plena consciência de que mesmo sem agir é um ser feliz. Pensar não tem mal, nem bem, nesse mundo que habitamos; consequentemente, realizar a obra pensada poderá acarretar a nossa vida, destruindo todo o nosso íntimo que intui em crescer na escala evolutiva. O homem tem em seu íntimo desejos, sendo o mais profundo o de crescer. Todos os demais são meras consequências da ausência do caminho para a

evolução final. Até que não se identifique o desejo real de acabar com a grande ilusão, vamos dando crédito e accionando os desejos menores que só servem como paliativos para os nossos momentos de inquietude interior. Saber, de facto, para que estamos despertos nesse mundo é a grande realidade e a partir daí poder realizar a nossa vida com acções dignas, que nos promovam um crescimento. É a única e verdadeira maneira de viver dignamente. Somente a este a natureza reconhecerá como herdeiro da verdade absoluta. Portanto, lembre-se que você existe porque age, sua vida é acção pura, ou seja, sem consequência nem para si, nem para os demais. Seu caminho não tem obstáculos e seu currículo imaculado. Na realidade, o homem age porque pensa que o fruto das suas acções lhe dará a realização, quando na verdade é ao contrário, ou seja, sempre que uma acção desencadeada visa obter frutos, a natureza indefere frustrando sua evolução e atribuindo um sofrimento a mais.



A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS  
O SONO  
O DESCANSO  
AS AMIZADES  
A RELAÇÃO CONJUGAL  
A RELAÇÃO FAMILIAR  
O APEGO AOS OBJECTOS  
A PREGUIÇA  
TUDO PODE GERAR UM VÍCIO  
ALIMENTOS DEPURATIVOS  
DIETAS: PRODUZEM SOFRIMENTOS E QUASE SEMPRE NÃO RESULTAM  
AS MONO-DIETAS SÃO DESEQUILBRADAS E TÊM UM OBJECTIVO  
PRÉ-JEJUM, JEJUM E PÓS-JEJUM: É PRECISO MUITA PREPARAÇÃO  
A HORA EXACTA PARA COMER E BEBER  
O NÚMERO DE VEZES  
A QUANTIDADE NO PRATO E NA BARRIGA  
OS OLHOS COMEM SEMPRE MUITO MAIS  
QUEM TEM RAZÃO: O MÉDICO OU A SEU ORGANISMO?  
A MELHOR HORA

O que evitar durante as refeições:

DISCUSSÕES DE QUALQUER NATUREZA  
FALAR DEMASIADO  
ATENDER AO TELEFONE  
ABRIR CORRESPONDÊNCIAS  
VER TELEVISÃO  
OUVIR NOTICIÁRIO  
MÚSICAS RUIDOSAS  
LÍQUIDOS  
TRISTEZA  
EXCESSO DE ALEGRIA  
STRESS  
PRESSA  
AVIDEZ  
COMER EM PÉ OU ANDANDO

Os velhos hábitos gerados e herdados:

DESCUBRA OS SEUS  
O CAFÉ  
O CIGARRO (TABACO)  
O ÁLCOOL  
A CARNE  
DORMIR APÓS AS REFEIÇÕES (A PALHA, A CESTA)  
COMER DEMASIADO TARDE  
COMER ENTRE AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS  
AS SOBREMESAS QUE ENTRAM QUANDO JÁ NÃO CABE MAS A COMIDA  
O CHOCOLATE QUE AGRADA GREGOS E ETRUSCOS  
O SORVETE (GELADO)  
FRASES INGRATAS

Há frases, que nos leva a entrar num mundo que estamos a tentar esquecer, quero dizer: por não estarmos atentos e usarmos as ditas frases colectivas voltamos aos velhos hábitos quase erradicados de nossa vida. É preciso está atento e observar como tais frases nos contradiz, uma vez que as repetimos, ao ponto de ser interpelado pelos demais, que sabendo do nosso interesse e às vezes da nossa mudança, se admiram ao ouvirem tais disparates. Se trata de um vegetariano, essas frases já não tem cabimento, pois sabemos que são pessoas exigentes na selecção dos alimentos que comem e sendo assim, diria sempre ao contrário as frases abaixo. Ele sabe onde ir comer e o que comer.

**VAMOS COMER QUALQUER COISA!**

Comer qualquer coisa é fora da realidade de um vegetariano, até mesmo de uma pessoa ainda convencional, que aspira por uma saúde melhor. Ele já não come qualquer lixo oferecido pelas bodegas da vida. Veja, que uma vez em Barcelona, eu estava sentado em um passeio da praça da Catalunha, quando de repente um senhor de idade com aspecto maltrapilho e carente de fome, pôs-se a vasculhar a lata do lixo e encontrou vários restos

de sanduíche de queijo e presunto, o senhor pacientemente pegou-os e fez a sua reciclagem, conforme a sua exigência. Separou o pão para um lado, o queijo para o outro e o presunto depositou em um daqueles pratinho de esferovite (isopor), depois que pegou todo o presunto, juntou o que não lhe interessava, o pão e o queijo e, voltou a pô-los na lata do lixo, saiu contente, andando faceiro com a sua comida no jornal. Veja, que aquele senhor não come qualquer coisa e mesmo esfomeado, teve a classe de escolher para comer, apenas aquilo que acredita ser o melhor para a vida dele. Pelo facto, de dizermos que vamos comer qualquer coisa, nos permitimos ser induzidos pela oferta de mercado, que quase sempre está vinculada a rede de franquias de pizzarias, casas de sanduíches e casa de massa italiana. Para os vegetarianos, que utilizam essa frase, esses são os locais onde costumam comer. Claro, que o ponto comum entre os três ambientes está no leite e derivados, o que torna-os verdadeiros predadores de queijo. Não é de se admirar que a saúde desses vegetarianos esteja de mal para pior. Quase sempre gordos e constantemente gripados, pois o excesso de muco os detona a saúde sem piedade.

#### **EU COMO DE TUDO**

##### **NÃO SOU RADICAL**

Hoje, esta frase serve de auto afirmação para os mais fracos, que sentem-se insultados pelas pessoas que aspiram fazer as coisas sobre o seu rigor próprio. Sentem-se bem em falar isso na presença de um vegetariano, que por natureza não come carne. Chamar alguém de radical, evidencia falta de indole interior, por não conseguir fazer o que o outro faz e ainda falta de respeito para com as opções alheias. Seja tolerante e lembre-se que essas pessoas que mudaram já foram como você e comiam quase as mesmas coisas, sendo assim, eles não são radicais, pois conseguiram enxergar algo mais interessante para comer ou fazer na vida, assim sendo o radical passa a ser você, que não consegue deixar de ser e de fazer as coisas que lhe fazem mal. O que você chama de radical é uma pessoa que fazia exactamente o que o sistema mercantilista e falso preconizava, até que um dia, cansado de ser induzido, manipulado e forçado a fazer o que não é bom para a sua vida e conduta social, resolveu mudar e agora que soube encontrar as opções que você nunca viu e se recusa à ver, é chamado de radical. Você diz que tem opção na vida, que faz o que gosta, que come o que quer, que ver a televisão e o cinema que elege. Será que é mesmo assim? Será que tem mesmo essa sorte para poder escolher o que é melhor para si? Será que passa a vida inteira a ser bombardeado pela media publicitária, pelos amigos, pela família, pela igreja pela política etc., a fazer exactamente os que todos querem? Já reparaste que veste uma roupa de moda, usa um perfume que lhe anunciaram no cinema, que come a Pizza Hut, que o dia inteiro entrega os *flyers* pelas ruas da cidade, que até as tuas lentes de contacto são o impostas pelo sistema? Pois é! Você, ainda chama uma pessoa que resolve fazer tudo a sua maneira, sem necessitar corromper-se, para a gradar os demais, de radical. Há, acorde do grande engano, deste grande sono! A vida é curta e quando menos esperar já passarão os anos e o resto de sua vida, será mais uma vez teleguiada, pelos demais. Se reparar, a cada dia, sua saúde estar pior, seu estímulo por viver decresce e tudo parece igual. A quanto tempo não pisa na relva, na areia do campo, nas rochas das montanhas? Sabe o que é arroz integral? Já cometeste um a Pizza vegetariana fora da Hut? Já soubeste, que dentro de si, existe um ser especial e que está completamente esquecido? Ok, se prometer não chamar às pessoas que tem a verdadeira opção de escolher o que realmente é bom para suas vidas de radicais, lhe prometo que da próxima vez, serei mas condescendente, porque terá tempo para averiguar que o verdadeiro radical é você. Reflectir não faz mal à ninguém, porém, pensar que é, quando não é, é o início da síndrome da burrice aguda!

##### **APETECE-ME COMER ALGO**

Geralmente, significa açúcar branco ou sacarose 100 por 100. Vem a ser: chocolate, bolo, doce, gelado, café, as vezes pizza e raramente será uma comida saudável para o corpo.

##### **Herança familiar – manter ou execrar? Eis a questão**

Raras são as famílias que conservaram hábitos saudáveis, especialmente no que toca a alimentação. Os velhos costumes, são na verdade, os piores hábitos que o ser humano elaborou para si mesmo. O consenso colectivo serve de apoio mútuo para todos, isso muitas vezes, impede que uma ovelha negra na família desgarre-se do grupo ou fuja da tradição. Claro, que a maioria foi mantendo-se pela ignorância (entenda falta de estudo), mesmo quando eles matavam carradas de pessoas, como ainda hoje acontece e a ciência atribuem a causas hereditárias. A carência de pesquisas que prove, que de facto não era apenas uma questão genética, também contribui para piorar o panorama dos nossos ancestrais. Hoje, com tantos cientistas e as vastas pesquisas no campo da saúde,

relacionamentos sociais e economia, já poderia ter mudado o panorama da vida dos nossos familiares e se não mudou é porque houve de intenso modo, um interesse brutal para conservar os hábitos tradicionais, que ao fim e ao cabo, enche de dinheiro as indústrias farmacêuticas, os médicos, as clínicas particulares e principalmente a indústria alimentar, que trabalha em prol do mantimento das doenças. Conservar a tradição familiar, principalmente do ponto de vista alimentar, é pura estupidez! Ainda mais que, as casas estão cheias de exemplos de câncer (cancro) prematuro, desequilíbrios emocionais e psíquico e curta longevidade. O que será preciso para que as pessoas acordem? Tempo, pois não se pode esperar milagres, já que isso é apenas uma questão de evolução interna e depende de cada serzinho que habita o nosso planeta. Se houvesse interesse por parte dos meios públicos, seguramente que dava para acabar com a maioria das tradições, especialmente às das grandes farras nas mesas. Acontece, que por mais que os outros estudem, de nada servirá se não estudarmos também, porque às nossas convicções e atitudes só mudaram pela iniciativa própria. Se não formos nós a querer mudar não adianta, ainda mais que a tradição familiar trás um peso enorme sobre cada um dos membros familiares e mesmo que muitos resolvam mudar os seus hábitos, haverá sempre o peso da tradição a impedi-los. Depois, também tem o vício condicionado pelo tempo no docinho da vizinha, ao cozido da mamã e ao aperitivo junto com o tabaco do papá, sem falar dos enchidos do primo que era demasiado gostoso. Isso ao longo de várias gerações tem a sua fama e mudar não é fácil.

UMA ANÁLISE, NO TEMPO E NO ESPAÇO, PARA PREVER O FUTURO  
A SAÚDE E AS DOENÇAS MAIS COMUNS  
A ESTIMATIVA DE VIDA DESDE O BISAVÔ  
CONSTITUIÇÃO CORPORAL, MENTAL E EMOCIONAL  
OS COMPORTAMENTOS E AS RELAÇÕES  
NÍVEL CULTURAL-SÓCIO-ECONÓMICO  
ASPECTOS PASSIVOS, ACTIVOS E EQUILIBRADOS DOS FAMILIARES

Base de vida: como construir uma a partir do agora

UMA BOA ALIMENTAÇÃO QUE VISE:  
PROPORCIONAR PRAZER  
DAR SAÚDE  
QUE EQUILIBRE ECOLOGIA DO AMBIENTE  
HARMONIZAR-SE COM OS DEMAIS SERES (AHÍMSA)  
SER MAIS ECONÓMICA  
AUMENTAR O VIGOR PARA VIVER  
FAZER-NOS VÊ A VIDA COM OUTROS OLHOS  
AUMENTAR À LONGEVIDADE  
APERFEIÇOAR A ESPÉCIE HUMANA

Prática de exercícios de natureza biológica:

QUE TORNE O CORPO FLEXÍVEL E ALONGADO  
QUE NÃO AGRIDA O TECIDO ÓSSEO  
QUE NÃO AGITE O CORAÇÃO  
QUE SIRVA PARA CONTRIBUIR PARA O CRESCIMENTO INTERIOR  
QUE NÃO EXCEDA-SE NA TRANSPIRAÇÃO  
QUE NÃO PRODUZA DORES  
QUE SEJA ALTAMENTE PRAZEROSO  
BOA CONVIVÊNCIA, POIS O CONTRÁRIO, DÁ CÂNCER (CANCRO)  
COM OS FAMILIARES  
COM AMIGOS  
HIERARQUIA DE TRABALHO  
COM O PARCEIRO

Receitas: o enigma da alimentação, a dotar ou não? Eis a última questão! Análise os seguintes pontos:

1. SEMPRE FICA ALGO A DIZER
2. NEM SEMPRE TEMOS TODOS OS INGREDIENTES
3. ERRAMOS NAS PROPORÇÕES, POIS ÉRAMOS POUCOS
4. AUMENTA O REPERTÓRIO DE PRATOS, PORÉM BLOQUEIA A INTUIÇÃO
5. A ENERGIA DO MESTRE CUCA, ESSA NÃO SE TRANSMITE NO PAPEL
6. JÁ SEI QUE NÃO CONSEGUI CONVENCÊ-LO, ENTÃO, DELICIE-SE COM ÀS RECEITAS QUE SE SEGUEM

Receitas da cozinha vegetariana sem ovo e sem lactos Bhúta  
shuddhi intervalo

PRATOS SALGADOS  
PRATOS DE FORNO  
PRATOS DOCES  
BOLOS  
PÃES  
TORTAS  
PIZZAS  
RICOTAS.  
MAIONESES  
BISCOITOS  
SALADAS  
PATÊS  
GERMINADOS DE:  
SOJA  
FEIJÃO  
LENTILHA  
GRÃO-DE-BICO  
ERVILHA  
AVEIA  
TRIGO  
CEVADA  
GIRASSOL  
Finalizando

Alcachofra ao Sugo		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer

Abóbora Saborosa		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
½	Abóbora Azeite de oliva Sementes de coentro Orégãos Shoyo	Coloque o azeite na panela e deixe aquecer, em seguida acrescente o coentro, a abóbora cortada aos pedaços, os orégãos e o shoyo. Deixe cozer, apenas cinco min.

Alcachofras com rodela de tomate		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
4 2	Alcachofras Tomates Tomilho Ervas aromatizantes Azeite shoyo	Ponha o azeite na panela, juntamente com as alcachofras inteiras. Em seguida coloque o tomilho, as ervas aromatizantes e o shoyo pôr cima delas. No final é que as rodela de tomate são postas em cima das alcachofras. Deixando-as cozer em fogo brando 10 min.

Alcachofra ao Curry		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Alcachofras Pasta de curry Orégãos Pimentos doce em pó Sal	Parta as alcachofras em 4, corte as pontas das folhas e ponha os talos. Azeite na sertan, pasta de curry, sal e água com gás. Coloque a tampa e deixe ferver. Ponha as alcachofras e mexa, acrescente os orégãos

		e o pimento. Sempre que secar ponha água.
--	--	---

### Paella de Trigo boulgur

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Boulgur Pimentos: verdes, amarelos e vermelhos Alho francês Brócolos Garan masala Azeite Água com gás Água normal	Azeite na setan mais talos dos brócolos e os demais ingredientes, excepto as flores do brócolos, deixe ferver. Ponha sal, o garan masala e um pouco de água com gás. Deixe ferver mais, mexa tudo para envolver o boulgur. Ponha o boulgur e mexa. Ponha água fervendo e as flores do brócolos e mexa novamente, tapa e deixe secar.

### Courgete c/ Aipo no Sugo

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Courgete Aipo Suco de tomate Água Orégãos Shoyo	Ponha o suco de tomate na sertan e deixe ferver. Acrescente o aipo e deixe cozer 3 min. Ponha os orégãos e depois a courgete. Mexa e acrescente água se necessário ou mais suco de tomate. Ponha o shoyo e tape. Deixe cozer 3 min.

### Esparguete ao molho de Cogumelos

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer

### Alcachofra ao Sugo

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
3	Esparguete Cogumelos Pimentos coloridos Sal Azeite Orégãos	Molho: Ponha o azeite e deixe aquecer, ponha os tomates picados e deixe ferver, acrescente os pimentos picados e deixe ferver, ponha os cogumelos partidos ao meio e deixe ferver 3 min. Ponha orégãos e deixe 1 min. Massa: coza normalmente em água e azeite. Deixe no ponto que aprecia. Misture tudo e bom apetite.

### Cuscuz

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Cuscuz Fibra Alho francês Azeite Água Sal Menta em folha	Torre o cuscuz no azeite e depois junte a fibra. Noutra panela. Ponha azeite, alho francês picado, sal e a menta. Acrescente água quente e deixe cozer 3 min. Junte o cuscuz misturando bem e deixe hidratar.

### Esparguete ao Sugo

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Esparguete Tomate Azeite Sal	Ponha o azeite na panela mais o tomate picado. Deixe ferver e acrescente a levedura dissolvida na água com gás. Mexa e espere durante 5 min. Acrescente as ervas e o sal.

	Levedura Água com gás Ervas Provençais	Misture ao esparguete e sirva.
--	--	--------------------------------

Alcachofra ao Sugo		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer

Couve-flor a Provençal		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Couve-flor Azeite Shoyo Pasta de curry Ervas provençais Orégãos Água com gás	Solte as flores e corte os talos da couve. Ponha o azeite na panela com o sal e as ervas, em seguida as flores e os talos, regue com azeite, shoyo e a pasta de curry. Deixe cozer durante 8 min. Ponha água com gás sempre que secar. No final ponha as folhas da couve e deixe mais 2 min. Com a panela fechada.

Abóbora em Palitos		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Abóbora Azeite Sal Sementes de coentro Gengibre Pimento verde Canela em pau	Ponha azeite na sertan, sal, coentro e a canela. Deixe ferver e a acrescenta a abóbora cortada aos palitos. Ponha os pimentos e o gengibre, mexa tudo e deixe ferver 3 min. Ponha um pouco de água e tape a sertan, espera mais 3 min.

Beringela ao molho de Tomate		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
2	Beringelas Gengibre Pimentos Azeitonas Molho de tomate Azeite Shoyo	Ponha o molho de tomate no tacho e deixe ferver. Ponha o gengibre e deixe ferver. Ponha as beringelas em rodela e depois o pimento, shoyo e o azeite. Deixe cozer, se for preciso ponha um pouco de água.

Alcachofra com Tomates aos Pedacos		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Alcachofras Tomate Gengibre Ervas Provençais Azeite Shoyo	Corte o tomate em pedacos bem pequenos juntamente com um pouco de gengibre. Coloque-os na sertan e em seguida acrescente o azeite. Deixe aquecer e só depois coloque as alcachofras inteiras. Ponha as ervas provençais e o shoyo por cima das alcachofras e deixe cozer 10 min.

Couve-flor com Cogumelos		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Couve-flor Cogumelos Garan masala Orégãos Água	Ponha a água para ferver, acrescente o sal, garan masala e os orégãos, deixe ferver. Ponha as folhas da couve-flor. Noutra panela retire as toxinas do cogumelo. Depois acrescente os cogumelos e as flores

	Sal Pimento vermelho doce	da couve e deixe cozer.
--	------------------------------	-------------------------

### Arroz de Cogumelos

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Arroz Cogumelos Gengibre Alho francês Sal Azeite Alfavaca	Ponha o azeite a aquecer, acrescente o alho francês, o gengibre picado, ponha sal e deixe 2 min. a ferver. Ponha o arroz e espere mais 2 min. acrescente água quente, mexa tudo e ponha os cogumelos picados. Ponha mais água se for necessário, deixe cozer. Quando estiver seco ponha a alfavaca por cima e torne a regar com um pouco de azeite.

### Acelga Simples

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer

### Alcachofra ao Sugo

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer

### Alcachofra ao Sugo

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Acelga Azeite Shoyo	Corte a acelga em tiras dividindo a folha ao meio. Ponha o azeite a aquecer e ponha a acelga e o shoyo, deixe apenas 5 min. no fogo baixo.

### Creme de Painço

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
2 1/5	Concha de painço sem casca Água mineral Orégãos Erva-doce Semente de coentros Sal integral	Ponha a água para ferver, depois acrescente o painço e deixe abrir fervura novamente. Ponha os temperos e mexa, deixe cozer 2 min. apague e espere o grão inchar e abrir. Passe no liquidificador e durante o processo acrescente azeite a gosto.

### Abóbora em Fatias

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
1/2 3	Abóbora Alho francês (folhas) Tomates em rodela Acelgas Azeite Shoyo	Ponha o azeite na sertan e deixe aquecer, acrescente o sal, o alho francês cortado em pedaços grande e ponha a abóbora de modo que cubra todo o fundo da sertan. Ponha uma rodela de tomate sobre cada fatia de abóbora e regue com mais azeite. Ponha outra camada de abóbora e mais tomate, novamente mais azeite e shoyo, cubra com as folhas de acelga, azeite e shoyo.



Trigo Boulgur a Provençal		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
1/2	Boulgur Azeite Ervas provençais Farelo Pimento doce em pó Sal	Azeite na panela, sal e o boulgur, deixe aquecer 2 min. ponha as ervas, o pimento, misture tudo e ponha água quente de modo a cobrir dois dedos acima do trigo. Deixe secar.
Lasanha de Algas e Cogumelo		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Massa para lasanha Algas Kombú Cogumelo Pimento vermelho Funcho Gengibre Tomate Sal Orégãos Alho francês Ervas provençais	Deixar as algas de molho até hidratar. Preparar a lasanha independentemente de ser cozida ou não. Picar todos os ingredientes do molho no liquidificador. Ponha o molho no fundo do tabuleiro, uma camada de massa, uma camada de algas, uma camada de cogumelos fatiados e o molho, outra camada seguindo a mesma ordem. No final termine com lasanha, molho e orégãos. Ponha no forno durante 20 min. numa temperatura de 250°
Arroz Integral		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Arroz Integral Pimento vermelho Curcuma Massala Sal Azeite	Frite o arroz no azeite até dourar. Triture os ingredientes em água quente no liquidificador. Acrescente a água com os ingredientes ao arroz e deixe cozer até secar. Observe se a quantidade de água é suficiente.
Courgete Frita em Salsa		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Courgete Sal Massala Alho francês Azeite	Corte a courgete em rodela e ponha para fritar com azeite, água e o alho francês. Acrescente massala, curcuma, pimento vermelho e o sal. Deixe no fogo apenas 5 min.
Arroz com Vagem		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Arroz integral Vagem Pimento vermelho Funcho Alho francês Sal Azeite	Ponha o azeite na panela, o alho francês, o arroz e a vagem picada. Triture o funcho e o pimento em água quente que seja suficiente para cozer o arroz, depois ponha sobre o arroz e deixe no fogo até secar.
Couve Branca		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Couve branca Shoyo Casca de laranja seca Tomilho	Pique a couve. Ponha o azeite juntamente com o shoyo e os temperos para ferver, depois é só adicionar a couve e deixar 2 min. no fogo.

	Ervas provençais Azeite	
--	----------------------------	--

Couve-flor ao Forno		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Couve-flor Massala Azeite Shoyo Orégãos Óleo	Lave a couve-flor inteira e ponha o óleo na bandeja do forno, coloque a couve-flor na bandeja e regue com azeite por cima, abrindo bem as flores para que o azeite penetre bem, em seguida ponha o shoyo e os temperos. Ponha no forno já quente e depois sirva com esparguete.

Endívias no shoyo		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
3	Endívias Shoyo Azeite Água	Ponha as endívias inteiras em uma panela com um dedo de água, regue com um pouco de shoyo e azeite. Deixe cozer 4 min.

Cogumelos ao Curry		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
10 4	Champignon Setas Gengibre Aipo Funcho Alho francês Tomate Pasta de curry Sal	Corte os champignons em fatias e ponha em uma panela quente com azeite. Deixe larga água, depois passe por água quente e escorra. Corte o gengibre, o funcho, o aipo, o alho francês e ponha no azeite quente. Acrescente o sal e a pasta de curry a gosto. Depois de 5 min. de fervura ponha os tomates picados e deixe mais 2 min. a ferver.

Cuscuz com Algas		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Cuscuz Algas Azeite Massala Sal Água	Triture as algas com água no liquidificador, ponha o sal e o massala. Ponha a ferver e apague o fogo acrescente o cuscuz, mexa e regue com azeite. Tape a panela e deixe descansar 5 min.

Vargem ao Óleo com Ervas		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Vargem Azeite Orégãos Tomilho Mostarda Sal	Ponha o azeite na frigideira e acrescente as ervas, deixe ferver. Ponha as vargens inteiras e deixe fritar por 8 min.

Creme de Lentilhas		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
½ 4 1	Lentilhas germinadas Cenouras médias Alho francês médio Gengibre a gosto	Ponha todos os ingredientes no fogo para ferver durante 10 min. Apague o fogo e triture tudo no liquidificador, só agora é que deve acrescentar o azeite virgem. Bom

	Massala Sal Azeite Água	apetite!
--	----------------------------------	----------

Sopa de Lentilha com Esparguete		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Lentilhas germinadas Esparguete Tomate Pimentos Alho francês Pasta de curry Orégãos Cominho Levedura de cerveja Sal Água	Ponha a água a ferver, acrescente as lentilhas e deixe cozer por 5 min. Ponha o esparguete juntamente com os temperos e deixe cozer por mais 5 min. apague o fogo e espere um pouco antes de servir.

Trigo Boulgur e Salada Crua		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Trigo boulgur Aipo Funcho Pimento amarelo Pimento vermelho Pimento verde Gengibre Shoyo Azeite	Ponha o trigo de molho em bastante água mineral fria durante 2 horas, depois esprema até retirar toda água. Corte os ingredientes da salada todos aos bocadinhos e misture com o trigo. Depois regue com uma boa quantidade de azeite, shoyo e misture bem.

Salada crua		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Escarola Azeitona verde Azeitona preta Rabanete Alfavaca Estragão Azeite Shoyo	Lave tudo com bastante carinho depois misture a escarola, as azeitonas e os rabanetes inteiros. Regue com azeite e shoyo e ponha por cima a alfavaca e o estragão.

Creme de Sêmola de Milho		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Sêmola de milho Semente de linhaça Semente de sésamo Ervas para infusão Água mineral Sal	Ponha água junto com as ervas para ferver. Noutra panela fria com azeite, ponha a sêmola e misture até uni-los. Acenda o fogo e mexa até torrar, acrescente as sementes e torre um pouco mais. Ponha a água coando as ervas e deixe cozer 5 min. passe a varinha para tornar cremoso.

Creme Adstringente		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Alho francês Cenoura Aipo	Corte todos os legumes e ponha na panela com uma boa quantidade de água deixe ferver durante 5 min. depois triture tudo no

	Gengibre Orégãos Coentros Salsa Erva-doce Levedura de cerveja Azeite Sal Água mineral	liquidificador, ponha novamente na panela e acrescente o azeite, a levedura e os temperos, deixe ferver mais 2 min. apague o fogo e deixe descansar 5 min.
--	---	--

Míscaros		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Míscaro Aipo Funcho Azeite Tomilho Shoyo	Ponha azeite na sertan, acrescente os ingredientes e deixe ferver, ponha os míscaros e deixe cozer durante 5 min. acompanhe com cuscuz simples.

Espargos com Algas		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Espargos Algas Aipo Azeite Sal	Ponha as algas de molho para hidratar depois corte ao comprido, corte os espargos da mesma forma e junte-os numa panela com azeite, acrescente o aipo e o sal. Se for preciso coloque um pouco de água, deixe ferver 5 min.

Farinha de Linhaça		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Linhaça Anis Sementes de coentro Tomilho	Triture tudo no liquidificador e depois use em cima das saladas e da comida.

Farinha de girassol		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Girassol Sementes de coentro Semente de mostarda Orégãos	Triture tudo no liquidificador depois sirva nas saladas e na comida.

Farinha de Gergelim		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Gergelim Tomilho Anis Noz-moscada	Ponha o gergelim para tostar numa panela aquecida, depois triture no liquidificador juntamente com os outros ingredientes. Ponha sobre as saladas e a comida.

Salada crua de Acelga		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
1 4	Acelga média picada Tomates picados Shoyo Azeite Orégãos	Corte a acelga, os tomates, e a maçã em pedaços pequenos, misture e regue com azeite e shoyo. Ponha os orégãos e umas gotas de limão por cima e volte a misturar.

1	Maçã sem casca Limão	
---	-------------------------	--

### Sopa Adstringente

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
1	Alho francês médio	Ponha a água no fogo com azeite e deixe ferver. Em seguida pique o alho francês ponha na panela, faça o mesmo com os demais ingredientes sempre colocando o próximo quando o anterior estiver a ferver. Ao colocar o pimento apague o fogo. PS. Siga a ordem para cortar os legumes.
1	Aipo pequeno	
2	Endívias	
4	Tomates	
½	Pimento vermelho	
	Gengibre a gosto	
	Azeite	
	Ervas Provençais	
2	Sal Copos d'água	

### Sopa de acelga

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
1	Acelga média	Ponha o azeite na panela e deixe aquecer, depois ponha a acelga picada e deixe perder volume em seguida acrescente a água e deixe ferver, ponha o gengibre picado, os temperos e os tomates. Ponha o pimento e deixe ferver. Apague o fogo e espere 5 min. para servir
1	Gengibre médio	
1	Pimento vermelho	
4	Tomates	
	Orégãos	
	Piripiri	
	Ervas provençais	
2	Copos d'água Azeite Sal	

### Salada Crua

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Cuscuz Cogumelos variados Pimentos variados Pasta de curry Orégãos Azeite Sal	Pique os cogumelos e frite no azeite com os temperos durante 5 min. Molhe o cuscuz com água quente e ervadoce. Misture o cuscuz com os cogumelos e leve ao for para dourar.

### Beringelas com Tomate

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
2	Beringelas	Corte os tomates ao meio e ponha no fogo com um pouco de água. Acrescente as beringelas cortadas aos pedaços e os temperos. Deixe cozer 2 min.
5	Tomates	
	Massala	
	Shoyo	

### Couve-flor com Massala

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Couve-flor Massala Orégãos Azeite Sal	Solte as flores da couve e ponha para cozer no azeite com sal, massala e os orégãos.

Folhas de Couve-flor		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Folhas Erva-doce Azeite Sal	Corte os talos e ponha na panela com azeite quando começar a cozer ponha as folhas e os ingredientes apague o fogo e espere 5 min. antes de servir

Arroz na Água Grande		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Arroz integral Pimento vermelho Pimento amarelo Pimento vermelho em pó Gengibre Curry Sal	Ponha água a ferver com o pimento em pó, o curry e o sal. Corte os pimentos e o gengibre aos quadrados. Lave bem o arroz e quando a água estiver fervendo, coloque o arroz com os pimentos e o gengibre. Deixe cozer em fogo brando durante 40 min.

Espargos Frescos		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Espargos Pimentos Salsa Sal Água	Corte os espargos e ponha para cozer na panela com um pouco de água, depois que ferver acrescente os demais temperos e ingredientes. Deixe cozer por 8 min.

Vargem ao Molho de Tomate		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
6	Vargem Tomates Salsa Orégãos Azeite Sal	Triture os tomates no liquidificador, depois ponha numa panela para cozer junto com os temperos. Corte a vargem as tirinhas e depois divida em três pedaços. Quando o molho começar a ferver ponha a vargem e deixe cozer por 5 min.

Alcachofras		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
4 3 1	Alcachofras Tomates Talo de aipo Azeite Shoyo água	Corte as alcachofras e ponha no azeite a ferver, acrescente o tomate e os talos do aipo já cortados e deixe ferver um pouco mais, ponha água e deixe cozer por 5 min. Deixe na panela mais 5 min. antes de servir.

Cuscuz		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Cuscuz Farelo de trigo Pimento em pó Ervas doce Baunilha em rama Sal	Ponha a água a ferver com a baunilha picada, a erva-doce e o sal. Deixe ferver. Misture os ingredientes ao cuscuz e ponha a água de modo a cubri-lo e deixe hidratar.

Salada cozida em Palitos		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Courgetes Aipo Alho francês Tomate Pimento vermelho Garan massala Sal	Ponha o alho francês a ferver em pouca água, acrescente o aipo e em seguida a courgete. Deixe ferver tudo durante 3 min. ponha o sal, o tomate, o pimento. Misture o garan massala com água em um copo e depois derrame por cima dos vegetais. Deixe ferver e apague o fogo.

Salada Crua		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Escarola Tomate Alfafa Espargos Azeitona preta Azeitona verde Orégãos Shoyo Azeite	Misture tudo e bom apetite.

Lentilhas Germinadas		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Lentilhas germinadas Tomate Pimentos amarelo Curry Erva-doce Gengibre	Ponha água a ferver com a erva-doce e sal. Depois acrescente as lentilhas e deixe cozer por 5 min. em fogo baixo. Ponha o pimento, os tomates e o curry e deixe ferver mais 2 min. Apague o fogo e mantenha a panela fechada alguns min. antes de servir.

Massa de Arroz com Algas		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Massa de arroz Algas Courgetes Aipo Pimento vermelho Azeite Shoyo	Deixe a massa cozer por 2 min. Refogue as algas mais a courgete e o aipo no azeite e shoyo. Acrescente a massa e o pimento. Misture tudo e deixe secar um pouco.

Boulgur com Espargo		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Boulgur Espargo Tomate sem pele Gengibre Shoyo Azeite Água mineral	Cortar o espargo em rodela fininhas, picar o gengibre sem casca e tirar a pele do tomate. Ponha o azeite na panela e acrescente o shoyo mais ingredientes acima. Depois de ferver acrescente o boulgur e torre um pouco, em seguida acrescente a água fervendo deixe cozer e secar

Sopa de Lentilhas		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Lentilhas germinadas Massa Courgete Gengibre Semente de coentro Misô	Coloque água a ferver, depois acrescente ½ colher de sopa com misô, gengibre e as sementes de coentro e em as lentilhas. Deixe cozer por 5 min. acrescente a courgete e a massa, deixe cozer por 5 min. apague o fogo.

Couve-flor com Massa		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Couve-flor Tomate Pimento amarelo Massa Estragão Cardamomo Pimento em pó Sal Água	Ponha a massa a cozer com os talos da couve-flor e deixe a água secar. Ponha o cardamomo e o pimento em pó. Molho: Corte os tomates ao meio e ponha na panela com um pouquinho d'água, acrescente as folhas da couve-flor e o pimento. Ponha o sal e as flores, deixe cozer durante 5 min. apague o fogo.

Salada de Agar-a-Gar		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Agar-a-gar Pepino Tomate Shoyo Limão	Ponha a alga de molho e depois misture com pepino cortado em rodela e tomate. Tempere com shoyo e limão.

Beringelas com cogumelos		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Beringelas Cogumelos Aipo Massala Azeite Sal	Cortar a beringelas em tiras e o cogumelo em 4 pedaços. Ponha o azeite e os legumes na panela, tempere com massala e shoyo e deixe cozer 5 min. antes de servir deixe mais 5 min. a descansar.

Polenta de Milho		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Fécula de milho Ervas provençais Azeite virgem Sal Água mineral	Ponha o azeite na sertan e deixe aquecer junto com as ervas e o sal, em seguida coloque a fécula de milho e deixe torrar um pouco, vá mexendo durante todo o tempo, depois acrescente a água bem quente, tape a sertan e apague o fogo.

Batido de Banana		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
4 2 2	Bananas Colheres de chá de polén Colheres de sopa de levedura Leite de arroz Água mineral	Bata tudo no liquidificador e bom apetite.



Batido de Pêssego		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
3 1 2 1	Pêssegos Colher de sopa de açúcar int. Colheres de levedura Colher de chá de polén Leite de aveia Água mineral	Triture tudo no liquidificador e bom apatite.

Pão de Coco		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
4 2 1 1 5 22g 2/5	Copos de farinha de trigo int. Copos de coco ralado Copo de açúcar mascavado Colher de sopa rasa de sal Colheres de sopa de azeite Fermento seco Água quente Cravo Canela Erva-doce	Ponha a água para aquecer com o fermento. Triture o cravo, canela e erva-doce no liquidificador com um pouco de água. Coloque a farinha numa bacia juntamente com o azeite e o sal, acrescente a água com o fermento e amasse bastante até que a farinha fique bem unida. Deixe um pouco úmida porque é um pão doce. Coloque nas formas e deixe fermentar. Depois leve ao forno e deixe cozer.

Salada Crua		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Escarola Coentro Endívias Tomates Azeitona verde Shoyo Azeite	

Salada Crua		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Alface Pepino Abacate Azeitona preta Farinha de linhaça Shoyo	

Salada Crua		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Tomate Pepino Alface Escarola Abacate Coentro Shoyo Azeite Farinha de girassol	

Salada crua		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Tomate Azeitona verde Rabanete Pepino Pedaços de pão integral Shoyo Azeite Abacate	

Salada Crua		
Qt.	Ingredientes	Modo de fazer
	Escarola Coentro Pepino Tomate Azeite Shoyo Farinha de Sésamo Limão	

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer

Qt.	Ingredientes	Modo de fazer