



Desintoxicação Pessoal

Despoluindo a Ecologia Interior



O que é a Terra Dourada?

Sabedoria é luz. Sua cor é dourada.

A Terra Dourada é uma instituição que acredita na evolução da humanidade e busca contribuir para isto espalhando a luz da Sabedoria em forma de conhecimento sobre alimentação natural, ecológica e saudável.

Compreendemos que o estudo da Natureza que vive e respira dentro de cada um é o ponto de partida para a ecologia verdadeira.

Trabalhamos espalhando conhecimento através de textos, livros, vídeos, palestras ao vivo, cursos culinários, bem como fornecendo Alimentos Naturais puros e especiais, além de utensílios necessários para facilitar sua vida na cozinha.

Também oferecemos consultorias para restaurantes que desejam um "upgrade" ecológico em suas opções gastronômicas. E consultoria pessoal para indivíduos desejosos de experimentar em sua vida toda a beleza que é trazida por uma alimentação natural bem equilibrada.

Desejamos que as sementes deste conhecimento possam encontrar lar em corações que buscam a felicidade, e que estas sementes possam germinar e florescer em uma vida em harmonia com a plenitude da Natureza.

Com **Gratidão**,
Equipe Terra Dourada.

Aviso Importante

O autor deste trabalho não tem, na realidade, autoria de coisa alguma. Sua contribuição foi apenas a de pesquisar, experimentar, separar o que funciona do que não funciona, compilar e apresentar as informações de maneira simples e acessível. Por ter recebido inúmeros benefícios da prática destas técnicas, sentiu a necessidade de compartilhar o seu conhecimento.

Todas as informações disponibilizadas neste trabalho estão aqui apenas em caráter de conhecimento. O autor não se responsabiliza pela maneira que qualquer indivíduo decidir utilizar as informações compartilhadas, portanto renunciando a qualquer responsabilidade e, ao mesmo tempo, reconhecendo que a responsabilidade por cada ação se deve exclusivamente a quem optar por realizá-la.

Nenhum tipo de tratamento deve ser feito sem o acompanhamento de um profissional especialista capacitado na fina arte da medicina natural. A sugestão é consultar seu especialista antes de optar por qualquer procedimento.

Ecologia começa dentro de cada um



Nascemos e crescemos em meio à civilização industrial. Esta, em seu atual estado de desenvolvimento, ignora uma série de leis importantes no que diz respeito à **harmonia com a Natureza**.

Não é preciso ser nenhum especialista para perceber isto. Basta visitar qualquer cidade de porte razoável para perceber que a presença humana cria uma série de fatores de desequilíbrio com o meio ambiente.

Um rio que nasce puro no alto da montanha não é mais o mesmo depois de cruzar um povoado. Sua pureza é denegrida por uma grande diversidade de agentes poluidores: esgotos, lixo, dejetos químicos. Restos de uma civilização que ainda engatinha na percepção de que não há existência sem sustentabilidade. Ou reverência pela Mãe Natureza.

É claro que, da mesma maneira que o leito de um rio se polui ao cruzar a civilização, os seres humanos que também nascem puros vão, aos poucos, sendo poluídos pela grande diversidade de agentes poluidores que, desde pequeno, é educado para consumir: alimentos artificiais, corantes e conservantes, gordura animal, frituras, refrigerantes, enlatados, farinha refinada, cosméticos químicos, remédios farmacêuticos...

Jamais houve tanta poluição sobre a Terra e nunca foi tão importante para o homem uma revisão e um estudo de seus hábitos de consumo. E, enquanto nos confrontamos com um momento crítico de desequilíbrio da ecologia do meio ambiente, temos a

chance de perceber que não existe diferença entre a poluição externa, que distorce a beleza do Jardim da Mãe Terra, e a poluição interna que, intoxicando e obstruindo cada órgão e artéria do corpo humano, também devasta a beleza das virtudes do jardim biológico pessoal de cada um.

Anos e anos de hábitos em desarmonia com a Natureza definitivamente cobram seu preço. Doenças, desconfortos e desequilíbrios de todos os tipos ocorrem tipicamente quando o corpo se torna tão contaminado com resíduo tóxico que o mecanismo interno de auto cura é suprimido. A cada dia o corpo absorve milhares de toxinas de alimentos geneticamente modificados, pesticidas, carne e laticínios industrializados, soja, farinha branca, sal refinado, glutamato monossódico, comida requeijada em microondas, açúcar refinado, adoçantes artificiais, ar poluído, água contaminada com metais pesados, radiação eletromagnética, bactérias nocivas, químicos industriais, remédios e drogas prescritas, stress e mais, muito mais.

O objetivo deste trabalho é trazer o ensinamento de como melhorar a saúde em todos os níveis (físico, emocional e mental), através da **ativação dos mecanismos internos de auto cura**. O corpo é dotado dos melhores e mais avançados instrumentos de auto cura que existem e são designados para prevenir ou eliminar qualquer doença. De fato, o verdadeiro segredo para a Saúde não pode ser patenteado... só pode ser ensinado. Assim sendo, a real definição de um médico é “**aquele que ensina**”, e não “**aquele que prescreve**”.

Para reativar o mecanismo de auto cura, dois passos são absolutamente necessários: nutrir o corpo com qualidade e desintoxicá-lo dos anos de acúmulo de toxinas. Fortalecer e purificar. Eis o caminho.

É preciso também eliminar as raízes da intoxicação de sua vida diária e manter as rotas naturais de eliminação do corpo (suor, urina, fezes, respiração e menstruação nas mulheres) abertas e funcionando de maneira eficaz.



Neste trabalho sugerimos alguns passos para esta **despoluição do corpo**, todos devidamente estudados e amparados por pesquisas de especialistas de renome como o Dr. Jon Barron, o Dr. Edward Group III, o Dr. Richard Schulze e muitos outros curadores que já trataram milhares de pessoas com os mais diversos sintomas **trabalhando junto com a Sabedoria da Natureza**.



É importante notar que existe uma profunda relação entre o corpo, as emoções e os pensamentos e que, portanto, desintoxicar o corpo também liberta de emoções retidas e padrões de pensamento negativos. Da mesma forma que guardar raiva dentro de si geralmente ocasiona, com o passar do tempo, doenças do fígado, desintoxicar o fígado também proporciona a liberação da raiva contida.

Muitos são os relatos de transformações profundas (sempre benéficas) que ocorrem com as pessoas que se submetem a purificações corporais diversas. O sangue se torna limpo, a mente clara e serena. Talvez por este motivo Sábios e Mestres de diversas tradições tenham desde tempos remotos estimulado seus discípulos e aprendizes a jejuar e purificar seu corpo físico, com isto tornando-se aptos a conhecer os profundos e misteriosos territórios internos onde reinam a Bem-Aventura, a Paz de Espírito e a Felicidade Verdadeira.

“Somente um corpo saudável pode conhecer a Benção.” - Gautama Buda

“Purificai-vos... e Eu Vos Darei as chaves do Reino dos Céus.” - Is 1, 10. 16-20

Por que os bloqueios se formam?

*“Toda doença é causada por algum tipo de **bloqueio**.*

Libere o bloqueio e a cura tem início imediatamente.”

Dr. Schulze

O ser humano, assim como todos os outros seres que habitam este planeta, é parte da Natureza. Em suas veias corre a mesma água que corre nos rios. O interior de seu corpo é aquecido pelo mesmo calor que arde no núcleo da Terra. Os mesmos minerais que sustentam a firmeza dos rochedos sustentam a firmeza de seu esqueleto. E o mesmo ar que sopra e movimenta as folhas das árvores também inspira e expira através dos pulmões para movimentar todas as funções do organismo.



O corpo humano é um pedaço do grande Jardim Terrestre, composto dos mesmos elementos da Biosfera. É a veste biológica recebida pelo Espírito quando este vem para este planeta-escola aprender suas lições.

A engenhosidade desta máquina biológica é tamanha que mesmo com todo o desenvolvimento científico atual a humanidade ainda não conseguiu desvendar todos os detalhes de seu funcionamento. Sabemos, porém, que o corpo possui uma imensa capacidade de adaptação e que se desdobra de todas as maneiras possíveis para exercer sua programação original: sobreviver com saúde.

É somente pela incrível capacidade de desintoxicação do organismo que se faz possível compreender como é que as pessoas conseguem sobreviver a alimentos tão distantes do Natural, tais como uma lata de refrigerante, uma pele de animal frita, ou um aglomerado de açúcar com corantes.



Nunca foi tão grande e abundante a oferta de lixo alimentício e, portanto, nunca se comeu tão mal na história da humanidade. Assim, ainda que a capacidade de desintoxicação do corpo seja admirável, ela tem os seus limites. Anos de poluição alimentícia definitivamente cobram seu preço e sem dúvida é este tipo de poluição o maior responsável pela **intoxicação** dos órgãos do corpo.



Ainda assim, a alimentação equivocadamente artificial não é a única responsável pelas diversas formas de desequilíbrio do corpo biológico. Stress, emoções negativas, depressão, pensamentos destrutivos, cosméticos artificiais, poluição eletromagnética, água tratada, parasitas... É realmente surpreendente que o corpo consiga sobreviver por tanto tempo em condições tão adversas.

Sobreviver, entretanto, não é a única questão. Ainda que uma vida longa seja muito desejável, é a qualidade de vida durante estes longos anos o mais importante. Afinal, um corpo intoxicado é como um rio poluído: sem brilho, sem viço, sem alegria.

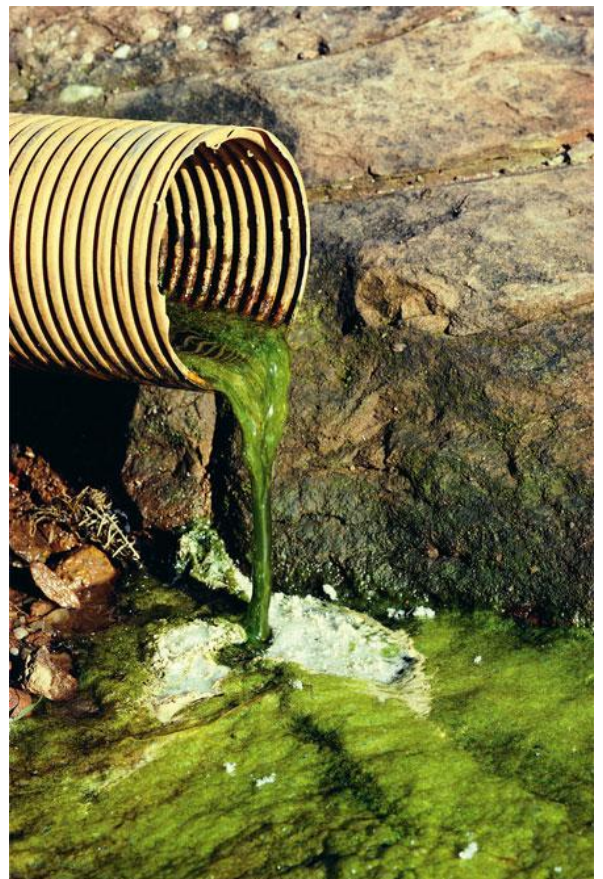


Tudo aquilo que passa pelo corpo é **filtrado** por ele, desde os minerais de um copo de água, passando pela gordura rançosa de uma batata frita, até mesmo pensamentos de desarmonia. E tudo aquilo que não é idealmente saudável deixa resíduos. O acúmulo destes resíduos, com o passar dos anos, gera as diversas formas de bloqueio. E estes bloqueios impedem a circulação da vida.

Sem circulação de energia vital o corpo vai se tornando impossibilitado de realizar sua rotineira tarefa de faxina e desintoxicação e a situação vai se tornando uma bola de neve, onde a poluição do corpo cresce cada vez mais. E o que é pior: o entupimento dos canais de circulação de energia do corpo gera **amortecimento dos sentidos, perda de sensibilidade e diminuição da capacidade de perceber a realidade.**

Assim como um corpo saudável hospeda uma mente saudável, um corpo poluído é o lar de uma mente poluída, com funcionamento reduzido e com sensibilidade amortecida. Amortecimento é o começo da morte. Quanto mais amortecido, ou embotado, alguém se torna, menos vívida é a percepção deste alguém. Alguns se tornam tão amortecidos a ponto de serem incapazes de perceber os efeitos de suas palavras e ações sobre os outros e sobre si mesmo.

Se nos dias de hoje atravessamos uma crise ecológica sem precedentes, isto é porque grande parte da humanidade se poluiu individualmente de tal forma que perdeu a capacidade de apreciar os detalhes da Beleza da Natureza, sendo assim incapazes de respeitar o seu valor. Tão grande é a névoa de poluição que cobre sua sensibilidade que não conseguem perceber a destrutividade que causam à Natureza que vive dentro de seus corpos. E, desta forma, encontram-se incapazes de perceber a destrutividade coletiva da civilização atual em relação ao meio ambiente.



Observe como as crianças são sensíveis e perceptivas. Seu corpo ainda é novo, ainda com poucos resíduos bloqueando a circulação da energia vital. Por isto, mesmo comendo uma enorme variedade de “porcarias” e alimentos impróprios, são cheias de vitalidade e brilho, pois a capacidade de desintoxicação do corpo funciona muito bem.

Acontece que, conforme já visto, o corpo tem que filtrar tudo aquilo que passa por ele e a cada ano a criança se torna mais e mais “entupida” pelos resíduos acumulados desta filtragem. Seus órgãos vão perdendo a capacidade de funcionamento e toda a estrutura biológica perde vitalidade, envelhece prematuramente, se torna rígida em demasia e diversos sintomas de obstrução energética começam a aparecer, como alergias alimentícias, fraqueza, embotamento da capacidade intelectual, amortecimento dos sentidos e tudo o mais que é descrito na longa e vasta literatura que descreve as incontáveis variedades daquilo que chamamos de **doença**.



A maior parte daquilo que chamamos de doença tem origem nestes bloqueios: bloqueio das artérias gera doenças no coração, bloqueio do fígado gera doenças na vesícula, bloqueio do pâncreas gera diabetes... Cada vez que você come algo que o corpo não foi projetado para processar (ou seja, um alimento inadequado, artificial, ou artificialmente processado), você está contribuindo diretamente para a criação de bloqueios em seu sistema. Lembre-se disto quando visitar uma lanchonete.

Observe que mesmo o filtro de água que você tem na cozinha precisa ser limpo de tempos em tempos para assegurar que sua capacidade de filtragem esteja sempre funcionando bem. Da mesma forma, um programa de despoluição e manutenção pessoal é necessário para assegurar que a vida possa estar sempre fluindo, livre e desimpedida por todos os órgãos de seu sistema.

Assim sendo, despoluir o organismo é muito mais do que um caminho para a saúde individual. É um caminho que conduz ao despertar da sensibilidade, da criatividade e da capacidade de apreciar todos os detalhes da beleza da existência. E, sobretudo, da percepção real de que somos, de fato, parte integrante da Natureza.



Quando você adota procedimentos para despoluir o seu corpo está agindo como um ecologista verdadeiro, pois está indo direto na raiz do problema. É impossível para uma pessoa sensível poluir, devastar ou destruir. Assim sendo, **ecologia começa de dentro para fora**, respeitando primeiramente a Natureza que vive dentro de cada um.

Removendo os Bloqueios

“Para cada esforço disciplinado surgem múltiplas recompensas”
– Jim Rohn



Nós, como filhos e herdeiros da vigente e atual cultura da ilusão, nascidos em meio a mais sombria era da humanidade, recebemos desde o berço uma educação que nos programa com uma infinidade de hábitos, costumes, preferências e vícios que nos afastam de nosso equilíbrio natural. Quanto mais você estudar a realidade, mais você se acercará deste fato.

Despertar a consciência para o mal que fizemos a nós mesmos por desconhecer as regras básicas de ecologia pessoal é uma dádiva. Pense em todos aqueles que sequer tiveram a oportunidade de pensar a respeito, e sofrem com as conseqüências diversas da poluição interior. Pense naqueles que, adoecidos pela poluição interior, continuam a se poluir com remédios químicos, tratando dos sintomas sem sequer ter conhecimento da verdadeira causa de seu problema. E pense naqueles que atravessam a existência terrestre sem conhecer todo o potencial de seu próprio talento e capacidade, encobertos por camadas e camadas de obstruções, amortecimento, restos de comida indigesta e outros agentes poluidores diversos.

É um privilégio saber de tudo isto num mundo onde o comum ainda é comer qualquer coisa que esteja disponível, sem se importar com a procedência, a qualidade ou os

efeitos sobre o organismo. Onde ainda é comum que as festas e celebrações sejam sempre acompanhadas de refrigerantes químicos, doces refinados e outras formas de poluição alimentícia. Um mundo onde uma das mais tradicionais formas de obtenção de prazer é se banquetear de pedaços de animais mortos assados na brasa. Ou seja, um mundo mergulhado na escuridão, no sofrimento e na ilusão.

Felizmente, nós que buscamos uma profunda harmonia com a Natureza e, por conseguinte, uma qualidade de vida superior em todos os sentidos, não estamos sozinhos. Muitos são aqueles que, no passado ou no presente, empenharam suas vidas para trazer soluções verdadeiras para remover os bloqueios e detritos de poluição do organismo. Muitas das técnicas apresentadas neste trabalho têm a sua origem no trabalho de pesquisadores que viveram a milhares de anos, e foram lapidadas, melhoradas e evoluídas ao longo do tempo. O resultado são **técnicas ancestrais de desintoxicação e despoluição do corpo através de meios naturais, atualizadas diante do prisma da ciência moderna e somadas aos recursos tecnológicos que temos disponíveis hoje em dia.**

Assim sendo, disponibilizamos a seguir maneiras muito eficazes, que despoluem o organismo e removem bloqueios em um período relativamente curto de tempo. Ou seja, é possível em alguns meses remover detritos que levaram anos para se acumular no sistema.

Despoluir o sistema é algo que se cumpre em diversas etapas. O ideal é cumprir estas etapas na ordem sugerida, pois cada uma delas propicia as condições necessárias para a etapa seguinte.

Ainda que leve um bom tempo até que você consiga remover a maioria dos bloqueios e restabelecer o equilíbrio da ecologia interior, cada pequeno passo traz consigo melhorias em sua qualidade de vida. Limpar os rins já traz benefícios para a vitalidade, e prepara o corpo para lidar com as toxinas liberadas através dos processos de limpeza subsequentes. E assim segue.

Quando você toma coragem e entra em um programa de desintoxicação você adentra um território mágico, cheio de altos e baixos, onde se deve prestar atenção em tudo, até mesmo nos sonhos, pois o desbloqueio do corpo físico revela emoções e memórias diversas que são pistas preciosas para o estudo de si próprio. A sugestão é, caso você se interesse pela aventura da desintoxicação pessoal, que você possa mergulhar nesta jornada com os olhos abertos. E sem se esquecer que, por trás do medo do desconhecido, encontra-se a árvore da felicidade plena.

Portanto, as etapas para desintoxicar o corpo e remover os bloqueios do sistema são:

1 – Adotar uma alimentação pura e o mais próxima do Natural possível.

Afinal, como é possível despoluir um rio enquanto os esgotos da cidade continuam a jogar seu lixo dentro de seu leito? A primeira coisa a se fazer é identificar o que polui o sistema e substituir pelo que não polui. Este trabalho é descrito com detalhes em nosso curso de **Alimentação Ecológica.**

2 – Adotar uma rotina de exercícios físicos.

Por mínima que seja, uma rotina de exercícios diários é essencial. O corpo foi feito para se mover e é imprescindível que ele esteja se movendo para que as toxinas saiam do sistema com mais eficiência. Caminhar por 40 minutos, dançar, yoga, natação, seja o que for, inicie um rotina branda de exercícios pelo menos uma semana antes de começar com os protocolos de desintoxicação.



Uma sugestão interessante de prática rápida mínima é a série dos Cinco Ritos Tibetanos, descrita no livro “A Fonte da Juventude”, de Peter Kelder (*editora Best Seller*). Uma coletânea de exercícios que trabalham e reforçam a auto-sustentação do corpo, através da prática de respiração, concentração e movimentos que tonificam todo o sistema glandular do organismo. Em apenas 10 minutos diários é possível praticar esta série que deixa o corpo mais flexível, tonificado e dinâmico.

3 – Iniciar os protocolos de desintoxicação.

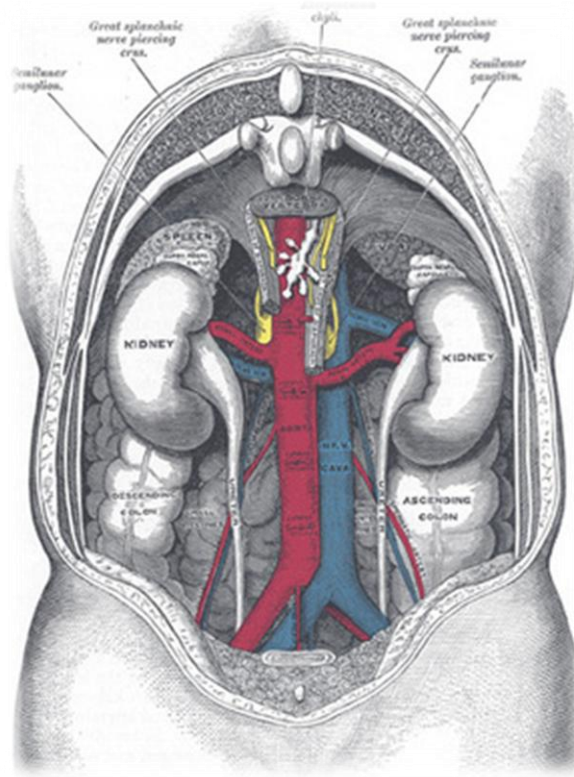
Estes protocolos são na seguinte ordem:

- 1 – Rins
- 2 – Intestinos
- 3 – Fígado e Vesícula
- 4 – Parasitas
- 5 – Metais Pesados

Cada protocolo será descrito em detalhes nos próximos capítulos. Cada detalhe de cada protocolo tem o seu lugar, portanto é importante que nada seja ignorado ou relevado para assegurar a eficiência máxima de cada técnica.

Capítulo I

Os Rins: desintoxicando a casa da Energia Vital



De acordo com a Tradicional Medicina Chinesa, os rins são “a casa da energia vital”, a morada do “Chi”.

Os rins eliminam as toxinas que foram dissolvidas e liberadas pelo fígado. Se sobrecarregados com toxinas, ficam lentos e perdem energia. Isso gera uma sensação de cansaço. As qualidades ligadas ao bom funcionamento dos rins são a delicadeza, a calma e a brandura. Outras qualidades são o destemor, a persistência e o poder de alerta sensorial. A principal emoção negativa ligada ao rim é o medo. O medo pode afetar os rins e seu órgão complementar, a bexiga, razão pela qual muitas pessoas perdem o controle da bexiga em momentos de terror e perigo e, literalmente, urinam nas calças. Outras emoções negativas que prejudicam os rins são a instabilidade emocional, a mesquinharia, a dispersão e a estagnação.

Os rins afetam a massa cerebral, influenciam o grau de inteligência, criatividade e astúcia. Eles determinam a força dos cabelos, dentes e ossos, medula óssea e acuidade auditiva. Queda de cabelos também pode ser um sinal de que os rins estão com problemas. Quando a energia dos rins flui com abundância, o corpo é equilibrado, belo e forte. O primeiro sintoma de que a energia dos rins está se tornando deficiente é a sensação de fadiga e cansaço, que nem mesmo a melhor alimentação é capaz de sanar.

De todos os órgãos do corpo, os primeiros a se obstruírem são os rins, porém são também os mais fáceis de serem desobstruídos. Os rins precisam estar desobstruídos para que a energia vital possa fluir com abundância pelo sistema.

Em uma pessoa que vive o estilo de vida considerado comum, os rins normalmente estão sobrecarregados com resíduos de água impura (água de poço, água de filtro de má qualidade, líquidos artificiais), excesso de proteína e comida poluída. O primeiro passo para limpar os rins é parar de ingerir estes poluentes e escolher uma dieta leve, pura e de fácil digestão.

Os centros de filtração do sangue

Os dois rins são parte tanto do sistema urinário quanto do sistema endócrino. Eles são dois dos mais importantes órgãos do sistema, com a função primária de **filtrar o sangue**, regular o sistema urinário e produzir hormônios. A produção da urina é o resultado do processo através do qual os rins removem poluentes e químicos da corrente sanguínea e para fora do corpo.

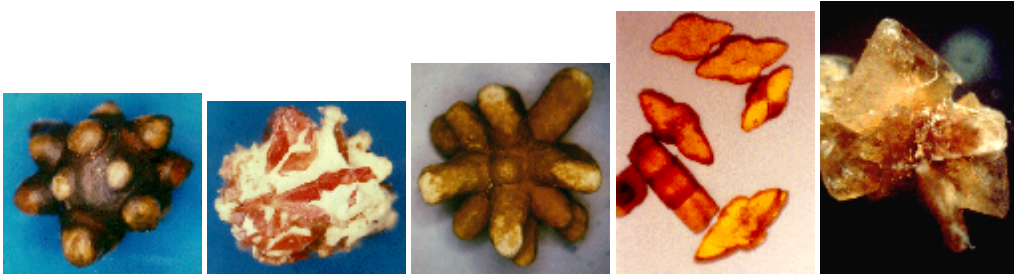
Como um centro de remoção de agentes químicos potencialmente nocivos, cada rim contém 1.2 milhões de unidades de filtração. Cada uma delas é chamada de néfron, a unidade funcional do rim. No processo de filtração, o sangue contendo impurezas diversas passa pelo néfron, que retira estas impurezas e as dirige para serem eliminadas pela urina. O sangue purificado é então devolvido ao sistema circulatório. Surpreendentemente, os rins **são capazes de filtrar 500 litros de sangue por dia**.

Diversos sais, restos metabólicos e poluentes diversos se acumulam e cristalizam nas superfícies internas dos rins. Eventualmente, estes cristais vão ganhando corpo, crescendo até se transformarem nas temíveis pedras. Estas pedras, ou cálculos renais, interrompem a circulação do sangue pelos néfrons, diminuindo a eficiência dos rins em muitos sentidos. Elas atuam como tampões para os filamentos de circulação, obstruindo a circulação do sangue. Cada néfron obstruído reduz a eficiência do organismo de filtrar as toxinas do próprio sistema.

Os primeiros sinais de ineficiência dos rins se traduzem em cansaço, fadiga, lentidão do pensamento, aumento de pressão, olheiras e dor na parte inferior das costas (lombar). Outros sintomas, porém, podem surgir conforme o problema vai aumentando: mãos e pés frios e úmidos, sudorese noturna, retenção de líquido, edemas, dores nos joelhos, urina noturna, náuseas, boca seca, cistites, infecções constantes, artrite e esclerose.

Estas pedrinhas também podem se formar na uretra e na bexiga. Os sais que formam estas pedras, como o oxalato de cálcio, são compostos de combinações de minerais e outros químicos, a maioria dos quais são derivados da ingestão de alimentos impróprios

Abaixo algumas fotos de pedras cristalizadas extraídas dos rins.



Desobstruindo os Rins



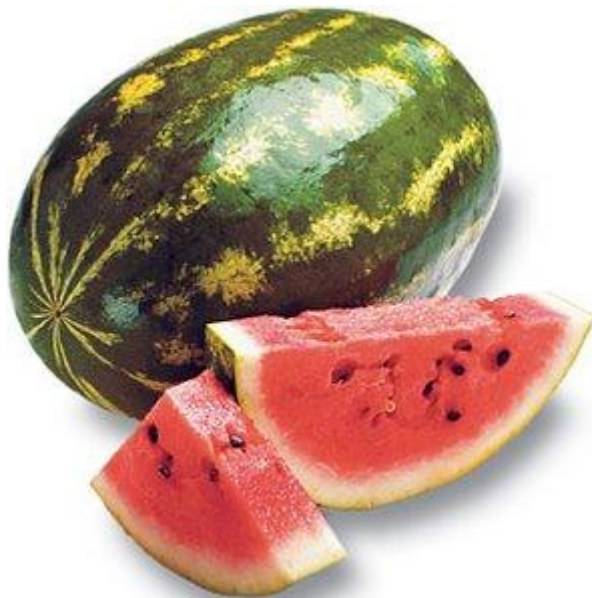
Ainda que possam ser diversos e severos os sintomas de desequilíbrio causados pela obstrução dos rins, é simples resolver esta questão.

São diferentes os tipos de pedras cristalizadas que entopem a circulação dos rins. Algumas das pedras podem levar dias para se dissolver, outras podem levar alguns meses. Independente disto, o protocolo é o mesmo: aumentar a quantidade e a frequência da ingestão de líquidos para que estes possam varrer o conteúdo estagnado dos rins e, ao mesmo tempo, fazer uso diário de chás especificamente elaborados para dissolver os cristais de sal.

Durante a limpeza dos rins, você deve fazer uso de uma dieta leve, com pouco sal e apenas de boa qualidade (elimine o sal refinado). Evite alimentos muito pesados, excesso de amido e misturas em geral. Evite o café e os refrigerantes, notórios formadores de pedras nos rins, assim como é o chocolate industrializado. De preferência evite todo o tipo de comida

industrializada, preferindo os alimentos naturais, integrais, minimamente processados. Prefira alimentos de digestão leve para ajudar em seu processo de desintoxicação.

As melhores opções de líquidos para a saúde dos rins são: água mineral, água de coco, suco de pepino, suco de salsa, suco de melão, suco de melancia (batido com a semente e a entrecasca branca), suco de limão, suco de lima e suco de laranja. Beba à vontade, mas evite misturar qualquer líquido com as refeições.



É necessário bastante líquido para “lavar” o interior de seu corpo. Saiba que é preciso durante esta etapa produzir **aproximadamente quatro litros de urina por dia**. Ou seja, é preciso beber uma grande quantidade de líquidos. É importante variar a qualidade dos líquidos e não abusar daqueles que são muito adocicados, como os sucos de fruta, alternando-os com os de sabor mais neutro (como os sucos de pepino com salsa). Desta forma você evita despejar açúcar excessivo em sua corrente sanguínea. **Todos os sucos devem ser frescos, nada de sucos industrializados.**

Além dos sucos, você deve tomar cerca de um litro e meio de chá para ajudar na diurese e dissolver os cristais. Este chá pode ser feito com a combinação das seguintes ervas:

- **Quebra Pedra** (1/2 xícara de erva seca)
- **Uva Ursi** (2 colheres de sopa de erva seca)
- **Folhas de Abacate** (7 folhas grandes frescas, ou o equivalente em erva seca)
- **Cabelo de Milho** (3 colheres de sopa de erva seca)



Você pode encontrar a maioria destas ervas, todas com excelente qualidade, nos laboratórios Panizza (www.panizza.com.br). Não é difícil encontrar um abacateiro. Você pode delicadamente colher folhas suficientes para uma ou até duas semanas e guardá-las em saco fechado na geladeira.

Outra erva que pode melhorar a eficácia deste chá composto é aquela denominada “Uva Ursi”.

Aqueça um litro e meio de água até alcançar ferverura. Acrescente as folhas de abacate e as sementes de melancia. Abaix o fogo ao mínimo, deixando ferver por cinco minutos. Acrescente o quebra-pedra e o cabelo de milho. Desligue o fogo e deixe repousar por mais dez minutos. Está pronto o chá, que pode ser guardado em geladeira ou em local fresco para ser consumido ao longo do dia, entre as principais refeições. Seu sabor não é desagradável, portanto procure tomá-lo sem o acréscimo de adoçantes ou qualquer outra coisa.

Se desejar, acrescente algumas fatias finas de gengibre para aumentar ainda mais o efeito das ervas. **A proposta é tomar este chá diariamente durante um período de três semanas.** Se acompanhado dos líquidos recomendados em abundância é provável que no final deste período os rins estejam como novos, em perfeito funcionamento. Caso não aconteça, dê a eles um repouso de quinze dias e continue o protocolo por mais três semanas.

Pode ser que você tenha algum tipo de dificuldade para encontrar os componentes mencionados. **O essencial componente do chá é o Quebra Pedra**, e, caso você não encontre os outros ingredientes, você provavelmente obterá resultados excelentes mesmo que siga o protocolo exclusivamente com esta erva. As outras ervas estão presentes para potencializar o tratamento, porém não são fundamentais.

Mais Dicas

A hidratação é um dos mais importantes aspectos da saúde, em todos os níveis. A melhor coisa que você pode fazer pelos seus rins é assegurar uma ingestão suficiente de água pura. Evite água de bebedouros ou de filtros comuns, pois estes são incapazes de remover toda a enorme gama de poluentes químicos que o sistema municipal de tratamento de água. Melhor mesmo é não utilizar água filtrada nem mesmo para cozinhar, a menos que você disponha de um sistema de filtragem realmente avançado.



Água mineral pura, de confiança (se tiver gosto de plástico, não beba) ou, ainda melhor, água de coco (a verdadeira, não a que vem dentro de uma caixinha) são de longe as melhores opções, mas sucos frescos de vegetais (especialmente pepino, salsa e salsinha) e determinadas frutas (melancia, melão, laranja, limão, grapefruit e lima) também são excelentes escolhas.

A necessidade diária de líquidos varia de acordo com a estação, idade, atividade física e ambiente, mas uma boa forma de perceber se a ingestão de líquidos está sendo suficiente é através da observação da urina. Se esta estiver escura, é sinal de que o corpo precisa de mais água. O ideal é que a urina esteja clara, quase transparente. Água demais também não é bom. Estima-se que três litros de líquidos por dia é uma margem segura.

Existem algumas substâncias em particular que sobrecarregam significativamente o funcionamento do fígado. O excesso de proteínas, por exemplo, causa um excesso de acidez e cetonas no sangue, que precisam ser eliminados pelos rins. Evite o excesso de proteínas.

Oxalato de cálcio também é uma das principais substâncias que se depositam nos rins e formam pedras. Você a encontra em quantidade no chá preto, no espinafre cozido, no gergelim tostado e em diversas outras fontes. Entretanto, uma dieta rica em magnésio e em vitamina B6 previne que o oxalato se cristalice. Ainda assim, é sábio trocar o chá preto por chá feito a partir de ervas medicinais.

Fosfato demais também irá causar depósitos de cristal nos rins. Você encontra níveis altos de fosfato em carnes, bebidas carbonatadas (gaseificadas) e cacau. Se você ainda não o fez, a sugestão é que você não demore a eliminar os refrigerantes de sua dieta.

Uma dieta rica em ácidos e fosfatos e pobre em cálcio biodisponível e outros sais alcalinizantes é um dos principais fatores que dão origem às pedras calcificadas. Se estas se acumulam nos rins, a função destes perde eficiência. É importante se livrar delas.

Finalmente, é possível que você tenha uma infecção no trato urinário. Se é o caso, você precisa tratá-la de maneira diferente. A melhor maneira é através de um extrato de CranBerry, uma frutinha com propriedades medicinais. Infelizmente não se encontra isto no Brasil, mas você pode encomendar este extrato online. Uma ou duas unidades não costumam levantar suspeitas da parte da alfândega. Uma boa marca é a SolaRay:



[Solaray's Super CranActin](#)

Você encontra este extrato no www.vitacost.com. Siga as recomendações de dosagem encontradas no frasco para eliminar com eficiência a infecção.

Capítulo II: Intestinos

Depois deste período dedicado a limpeza dos rins, é bem provável que estes já estejam em boas condições para lidar com o volume de toxinas que o corpo liberará durante o que talvez seja a mais revolucionária limpeza do organismo: **a limpeza de todo o tubo intestinal.**

O Cólon: Limpando lixo acumulado



O corpo humano é uma máquina metabólica. Cada sistema, cada órgão e, na verdade, cada célula do corpo humano utiliza combustível para funcionar e libera resíduos que são subprodutos do metabolismo deste combustível. A maior parte deste resíduo é depositada nos intestinos, principalmente no cólon, **o principal canal de eliminação do organismo.**

Não são apenas estes subprodutos do metabolismo que são eliminados através do tubo digestivo, mas também o grosso de todo tipo de toxicidade com a qual o organismo entra em contato, seja ela **ambiental, alimentícia ou emocional.**

Se este lixo não é eliminado integral e regularmente através das fezes, ele acaba sendo reabsorvido pela circulação sanguínea, poluindo e intoxicando ciclicamente todo o sistema. De acordo com os principais especialistas, **a deficiência na incapacidade de eliminação dos resíduos por parte dos intestinos gera intoxicação crônica, e é a origem da grande maioria das doenças fisiológicas.**

Existe um antigo ditado no meio da medicina natural: “a morte começa no cólon”. Pesquisas diversas comprovam que 95% de todas as doenças têm início neste órgão de eliminação. Assim sendo, se fizermos a rota inversa, podemos compreender que a “**Saúde começa no cólon**”. Por este motivo, o mais importante passo na jornada de desintoxicação pessoal é a limpeza do cólon e de todo o tubo intestinal.

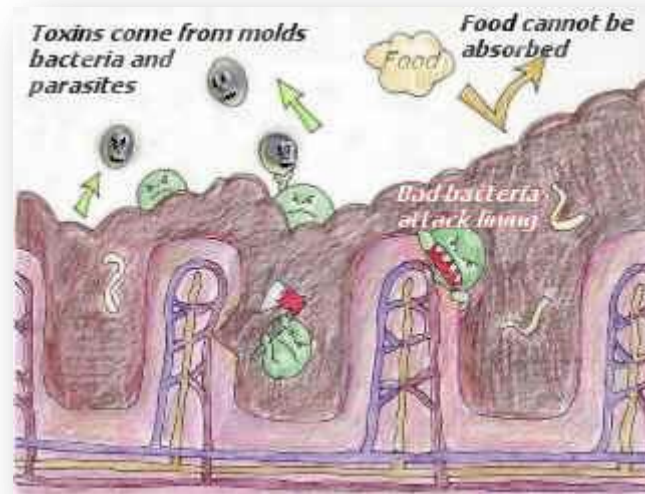
Placa Mucótica

Conforme já mencionado anteriormente, a máquina biológica humana foi criada pela Inteligência Natural, e a cada vez que você escolhe comer coisas que **não** foram criadas por esta mesma inteligência natural você está abastecendo sua máquina com combustível incompatível. Nesta lista de comida não natural incluem-se: comida artificialmente preparada (industrializados), cereais refinados, frituras, laticínios diversos, qualquer coisa que não seja orgânica, embutidos, refrigerantes, pão de farinha branca, biscoitos, bolachas, sorvetes com gordura hidrogenada... a lista é incrivelmente extensa. Na verdade, nesta era das sombras em que vivemos atualmente a maior parte da comida disponível nas prateleiras e no menu dos restaurantes é distorcido daquilo que seria, de fato, natural.

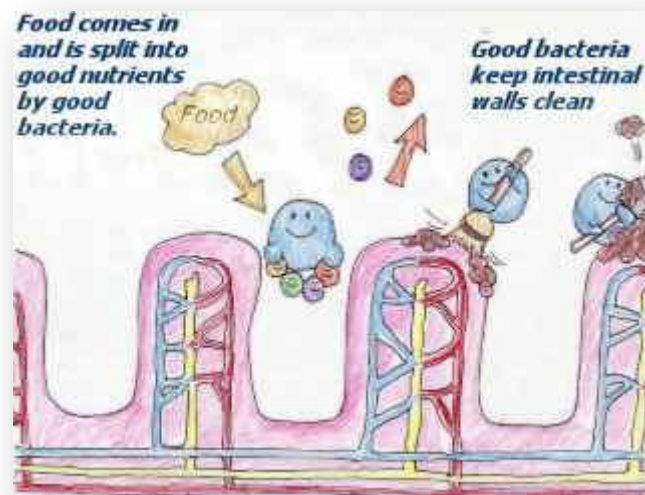
Pessoas sensíveis percebem imediatamente quando algo não lhe cai bem, mas a grande maioria das pessoas, devido ao hábito construído desde o berço, perdeu a capacidade de ouvir os recados do próprio corpo. Por consequência, tornam-se escravos de um paladar educado pela cultura “civilizada” e comem qualquer coisa que pareça “agradável”, sem o discernimento daquilo que ajuda o corpo e daquilo que o atrapalha. Por não terem qualquer referencial daquilo que é uma alimentação realmente pura e saudável, acabam costumeiramente ingerindo uma grande quantidade de alimentos que deixam resíduos no organismo.

O problema principal é que o organismo acaba tendo dificuldade de expelir a totalidade destes resíduos, e estes vão se acumulando mais e mais com o passar dos anos. No caso dos intestinos, os subprodutos de uma digestão inadequada formam aquilo que o Dr. Richard Anderson batizou como **Placa Mucótica**, que é um aglomerado de restos de comida não digerida, farinha refinada, laticínios, muco produzido pelo próprio organismo, bactérias, fungos, parasitas e diversas outras substâncias. Estas placas tomam a forma do interior do intestino, encobrindo sua superfície, diminuindo a eficácia da absorção dos alimentos e causando constipação e intoxicação crônica.

Abaixo uma simpática ilustração do que é um intestino tradicionalmente entupido pela placa mucótica. Observe que, além da dificuldade na absorção dos nutrientes, a placa mucótica serve como um lar perfeito para bactérias nocivas, que por baixo da placa agriem a mucosa e causam microfissuras. É principalmente através destas microfissuras que a toxidade vaza para a corrente sanguínea.



Nesta outra ilustração, temos a demonstração daquilo que é um intestino limpo e saudável (algo raro nos dias de hoje): superfícies limpas, mucosas saudáveis e bactérias probióticas que mantêm o ambiente intestinal sanitizado, protegido contra disbioses patogênicas.



Neste ambiente o alimento é realmente aproveitado, pois o intestino tem muito mais superfície útil para absorvê-lo. Por este motivo é comum que após a remoção do lixo dos intestinos a quantidade de alimento desejado diminua significativamente.

Quando você despolui o seu sistema é que finalmente passa a ter contato com a realidade de que precisa de muito menos comida do que foi educado a pensar. Existem relatos de pessoas que passam a fazer apenas uma refeição por dia, sentindo-se plenamente satisfeitas. Isso demonstra que o maior causador de desperdício de comida é, na verdade, a poluição que obstrui o tubo intestinal e faz com que o alimento passe direto pelo tubo intestinal e siga, em sua maioria, direto para a descarga.

Uma pessoa típica carrega entre **4 a 5 quilos** de matéria fecal tóxica dentro de seu cólon. Mas esta quantidade pode ser bem maior: até 15 quilos, em alguns casos registrados.

Abaixo estão algumas fotos de placas mucóticas que foram extraídas de pessoas através de procedimentos naturais, que serão mencionados mais adiante. Observe como estas tomam o exato formato do interior das paredes intestinais. Com o passar dos anos, estas adquirem a consistência e o aspecto de um tubo de borracha negro e mal-cheiroso.



Observando estas imagens, é comum surgir o questionamento: *“O quanto este lixo está sacrificando minha qualidade de vida?”*

Muito mais do que você imagina. Cada órgão de seu corpo foi, durante sua gestação, “brotando” a partir de áreas determinadas de seu intestino e, portanto, existe uma íntima ligação de reflexologia entre os intestinos e todo o organismo. A saúde como um todo se revitaliza quando você remove esta “tralha” de dentro de seu aparelho digestivo.

Além disso, o intestino é também chamado de “segundo cérebro” por alguns autores, tamanha a relação entre o funcionamento dos mesmos e a saúde dos neurônios. É realmente impressionante o melhoramento das capacidades cerebrais (raciocínio, foco, memória, sensibilidade, etc.) que ocorrem na ocasião de uma despoluição intestinal.



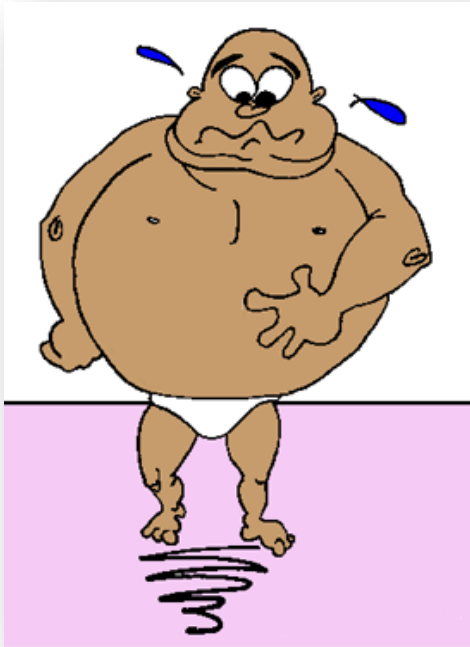
Os benefícios de uma faxina interior **não têm preço** e transformam a vida de qualquer pessoa. É realmente surpreendente que se fale tão pouco a respeito, especialmente no meio médico tradicional. São procedimentos simples, eficazes e baratos, que deveriam fazer parte de uma rotina anual de bons cuidados de todas as pessoas.

Na medida em que sua compreensão cresce acerca dos efeitos que a toxidade interior exerce sobre a saúde biológica, emocional e psicológica e você percebe de fato como se constroem as doenças, fica realmente impossível não questionar o *stabilishment* médico, que pouco ou nada fala sobre desintoxicação preventiva. Trilhões de dólares são gastos com remédios químicos, radioterapia, cirurgias e outros tratamentos absurdamente agressivos, que em nada respeitam a ecologia interior e causam severos efeitos colaterais enquanto que as causas principais dos problemas (poluição e subnutrição) são largamente ignoradas.

Tratar dos sintomas é como podar uma árvore: não resolve a questão. Para realmente reabilitar a saúde, seja qual for o problema, é preciso uma abordagem **radical**, ou seja, ir na raiz do problema, evoluindo os hábitos alimentares e desintoxicando o sistema por completo. Qualquer outra abordagem é, no mínimo, ineficaz.

Constipação

Uma maneira de medir a saúde dos intestinos é estudar a frequência de vezes que você vai ao banheiro liberar fezes. Afinal, se você põe para fora menos do que você come, o resultado disto é que os intestinos estão gradualmente acumulando restos que deveriam estar sendo eliminados. E você já sabe o que isto ocasiona.



Muitas pessoas consideram saudável ir ao banheiro uma vez por dia, mas isto é, na verdade, um sinal de constipação. O Dr. Richard Schulze viajou pelo mundo durante 12 anos estudando populações selvagens, intocadas pela poluição da civilização, em busca da compreensão do que seria uma frequência natural e saudável para a defecação.

O resultado de seus estudos é, para muitos, surpreendente. Abaixo, por suas próprias

palavras:

*“Eu viajei pelo mundo em busca de uma frequência intestinal perfeita. Visitei as selvas da América Central, a China, a Índia, a África e a Ásia. Eu busquei conhecer pessoas primitivas e rurais vivendo vidas simples e naturais para ver como era a frequência da movimentação intestinal destas pessoas – porque é claro que eu não poderia encontrar nada normal e natural em qualquer lugar da América. Pessoas que comem comida natural, coletam madeira, trabalham no campo e vivem um vida sem stress tem entre **dois a três movimentos intestinais por dia**. Eles comem e, dentro de 15 a 30 minutos depois de suas refeições, buscam um local na mata, **agacham** (jamais sentam em privadas) e defecam. As fezes são normalmente de cor clara, suaves e sem forma, e saem com facilidade, sem esforço, sem demora, sem necessidade de jornais ou revistas para espera, sem dor ou desconforto. Qualquer outra coisa diferente disto pode ser resumido em uma palavra: constipação.*

*A frequência comum de um Americano normal (que come comida industrializada, fast foods, etc.) é de **uma vez a cada dois ou cinco dias**. Isto coloca o americano médio, que deveria ter entre 14 a 21 visitas semanais ao banheiro, com um déficit de 50.000 defecações durante toda a sua vida, talvez até mais.*

Por este motivo, quando qualquer paciente vem me procurar, meu objetivo primário é iniciá-lo em um processo de desintoxicação. O propósito é remover o acúmulo de toxinas que aconteceu ao longo dos anos. É assim que se previne a doença. Este procedimento deveria ser rotineiro na vida de todos.



A melhor maneira para recuperar a saúde e manter-se saudável é periodicamente limpar e desintoxicar o corpo do lixo acumulado. Meus pacientes que fizeram um programa regular de desintoxicação nunca mais ficaram doentes. Por este motivo, quando qualquer pessoa vem me procurar, não importa sua condição, minha primeira medida é colocá-lo num programa de desintoxicação, iniciando pelos rins e pelo cólon para que as toxinas possam fluir com eficiência para fora do sistema.” — Dr. Schulze

Como se vê, muitos ensinamentos se reúnem nos parágrafos ditados pelo Dr. Schulze. Um ponto que muitos ignoram é a necessidade de reeducar-se no ato de defecar na posição correta.

O Dr. John Chiene, especialista em saúde do cólon, descobriu que as pessoas que fazem uso do vaso sanitário tradicional no ocidente não costumam ter uma eliminação completa. Isto acontece porque a posição sentada tradicional comprime os órgãos de eliminação e acabam impedindo a evacuação integral.

Mais uma vez a Natureza ensina: o jeito certo de defecar, que deixa os intestinos livres para expulsar aquilo que não serve, é agachado. Você pode fazer isto em cima de uma privada, e chamamos isto de **surfe sobre o vaso**. Lembre-se de que você precisa eliminar, que isto é fundamental, natural e saudável. É a sua saúde e não tem ninguém olhando, portanto eduque-se com esta prática o quanto antes.

Forma não-natural de agachamento



Forma Natural de Agachamento



Uma maneira prática e segura de realizar isto (especialmente se seu corpo não é mais tão jovem) é construir uma plataforma semelhante a da imagem seguinte.



É realmente incrível perceber que até as coisas mais simples nos foram ensinadas de maneira equivocada. Mas nascer em uma cultura onde o normal é se embriagar, se entupir de comida artificial e morrer gravemente doente garante possibilidades incríveis aos felizardos que têm a oportunidade de despertar e se reeducar. Quem consegue desprogramar de si estes hábitos nocivos e, a despeito da educação equivocada desenvolve a força de vontade necessária para se transformar, é capaz de realizar **qualquer coisa**.

Você que está lendo estas palavras é convidado a não perder esta oportunidade. Quando você se põe a desenvolver sua força de vontade evoluindo cada pequeno hábito isto gradualmente lhe capacita a transformar os mais profundos padrões de seu inconsciente, o que resulta no talento de moldar a própria vida da maneira que isto lhe parecer mais feliz.

Mais informações

Dados científicos (*The Merck Manual*) declaram que 100% de todos os americanos (assim como os adeptos de sua cultura) eventualmente desenvolverão **diverticulite** (inflamação dos intestinos) se viverem tempo suficiente, tamanho o artificialismo desequilibrado dos hábitos alimentares da civilização atual. Em 1950, apenas 10% de todos os americanos desenvolviam este tipo de doença.

O corpo humano teve um engenheiro incrível por trás de seu desenvolvimento. Tudo tem o seu devido lugar e não existe órgão ou espaço desnecessário. Se qualquer órgão incha (como acontece com os intestinos quando estes estão constipados, então este acaba esmagando os outros órgãos, que não trabalham bem nestas condições. Isto interrompe a circulação e faz com que o sistema caminhe rumo à doença.

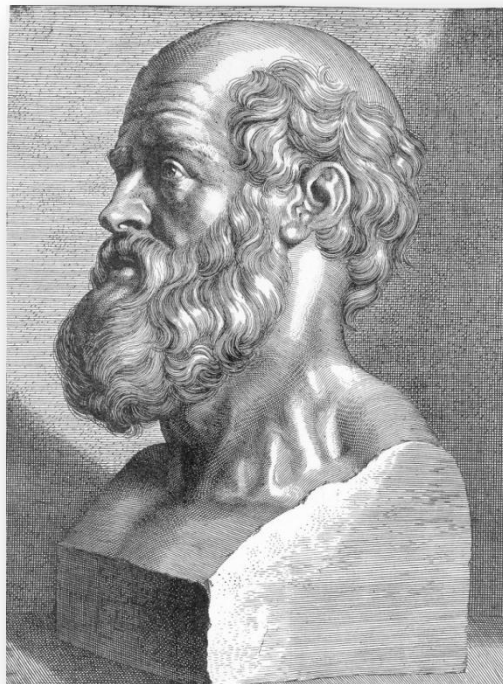
Um cólon constipado, lento e inchado pode comprimir uma área próxima (pulmões, coração, rins, etc.), causando doença ou emitindo infecção e toxinas que podem afetar

qualquer área do corpo. Isto explica porque 80% de todos os pacientes do Dr. Schulze curaram seu coração, pressão sanguínea, níveis de açúcar no sangue, desequilíbrios hormonais, fertilidade, fígado, colesterol, sistema imunológico, adrenal e linfático, síndrome de fadiga crônica, próstata, dor nas costas, circulação nas pernas e problemas nos nervos **pelo simples ato de limpar a sujeira dos intestinos**. Assim, não importa o quanto o problema pareça distante do cólon, não importa o quanto possa parecer ridículo fazer uma limpeza dos intestinos ao invés de uma cirurgia cerebral, experimente uma boa limpeza e veja o que acontece. Você pode se entusiasmar com os resultados.

O Dr. Bernard Jensen, DC, ND, PhD, famoso especialista da saúde do cólon fez a seguinte declaração: “Nos cinquenta anos que passei ajudando as pessoas a superar doenças e males diversos, se tornou cristalinamente claro para mim que a raiz da maioria dos problemas de saúde estão relacionados ao mau gerenciamento dos intestinos.”

O Dr. H. H. Boeker, MD, acredita que 90% das doenças são criadas no trato intestinal como resultado de alimentos não saudáveis que não são eliminados propriamente. De acordo com ele “a auto intoxicação ocorre quando, devido à má eliminação, certas toxinas escapam dos intestinos para a corrente sanguínea e envenenam o corpo, causando uma forma de envenenamento cíclico.”

A frase “A morte tem início no cólon” é da autoria de **Hipócrates**, o pai da medicina ocidental. Outra frase famosa do mesmo autor é “Faça de seu alimento a sua medicina.”





Ao Trabalho!

Se depois de todas estas informações você se sentiu profundamente estimulado a se comprometer com uma profunda limpeza e evolução de seus hábitos, muito bem. Isto significa que você está devidamente munido da motivação necessária para tomar as devidas providências para se despoluir e transformar sua vida para melhor, ganhando acesso a um estado de bem-estar e clareza de pensamento que você provavelmente desconhece até então.

Conforme foi indicado, não há nada de inovador na abordagem que recomenda a limpeza dos intestinos para aliviar sintomas de desequilíbrio, sejam eles quais forem.

Ao longo do tempo, diversas técnicas para o “desentupimento” dos intestinos foram desenvolvidas. A seguir, uma breve exposição do princípio funcional das principais técnicas.

Laxantes



Existem diversas classes de laxantes (ou purgantes), desde os químicos até os naturais. A função de um laxante é clara: expulsar matéria fecal estagnada nos intestinos. O princípio é fundamental, porém a forma como os laxantes executam este trabalho costuma ser, na grande maioria das vezes, **por demais agressiva**, irritando a fina membrana dos intestinos e assim causando uma contração dos músculos do mesmo.

Ocorre que, ainda que isto possa causar um alívio temporário, o uso de laxantes traz uma série de efeitos colaterais preocupantes, tais como **dependência** (o organismo passa a necessitar dos laxantes para ter movimentação intestinal), enfraquecimento dos músculos peristálticos, danos na mucosa e diversos outros.

É comum que médicos e até mesmo pediatras (um grande absurdo) recomendem laxantes sempre que se deparam com a questão da constipação. Naturalmente, isto é mais um exemplo de “tratar os sintomas e ignorar as causas” somado com a simplória abordagem de “os fins justificam os meios”. Ou seja, para obter um alívio temporário

utilizam-se químicos agressivos (naturais ou não) que podem trazer pioras em longo prazo. E, claro, que não vão além da superfície do problema.

Cáscara Sagrada, Sene e outros são exemplos de substâncias naturais que tem um efeito laxante agressivo e devem ser utilizadas com muito critério por quem sabe o que está fazendo. Já os laxantes químicos, como tudo que foi artificialmente sintetizado sem levar em conta as muitas nuances da Sabedoria Biológica Natural, devem ser utilizados somente em último caso.

Resumidamente: evite laxantes e só faça uso deles se realmente não tiver alternativa.

Enemas



A foto acima retrata um monumento que foi erguido em frente a um hospital na Rússia em homenagem a esta técnica que já salvou milhares de vidas e aliviou milhões de sofredores de desconfortos de todos os tipos: o **Enema**, ou ducha intestinal.

O enema não é mais do que o ato de introduzir líquido (que pode ser água ou alguma infusão) pelo ânus, diretamente no final do cólon. Esta introdução tem diversas funções, a principal sendo a realização de uma **lavagem** e um desentupimento expresso do cólon. Isto ocorre porque o mesmo contrai seus músculos para expulsar o líquido e neste ato desprende matéria fecal estagnada, que esvazia os intestinos junto com o líquido introduzido.

A lavagem intestinal tem sido um instrumento terapêutico de eficácia comprovada há milênios (Egito Antigo, Índia, Grécia Antiga, etc.). A própria medicina ocidental a usou

muito, mas na era dos remédios químicos a lavagem intestinal ficou completamente abandonada. Hoje em dia, os médicos só a utilizam para o preparo intestinal (cirurgia e exames).

Abaixo uma citação de um texto datado de quase dois mil anos atrás, proveniente dos manuscritos encontrados na região do mar morto, pertencente à sabedoria dos antigos Essênios. Nele se encontra uma das mais antigas e poéticas descrições do Enema e seu valor para a ecologia interior do ser humano. O livro é de leitura muito agradável e revela-se em um verdadeiro manual de relacionamento com a natureza que vive dentro do próprio corpo. Sua leitura é recomendada. Você pode encontrá-lo para aquisição em livrarias ou sebos, no site da submarino.com ou até mesmo disponível para leitura online no endereço:

http://books.google.com.br/books?id=kK8zx6OtYY4C&pg=PA24&lpg=PA24&dq=talo+caba%C3%A7a+essenios&source=web&ots=dhp5W4TPnc&sig=Zjg39pViaB6lrNCAkPc4kS54wWU&hl=pt-BR&sa=X&oi=book_result&resnum=1&ct=result#PPA86,M1



“Depois, procurai o anjo da água. Permiti que o anjo da água vos cinja todo o corpo. Em verdade vos digo, o anjo da água expelirá do vosso corpo toda a sujidade que o maculava por fora e por dentro. E todas as coisas sujas e fétidas escorrerão para fora de vós. Não cuideis que seja suficiente o anjo da água envolver-vos apenas externamente. Em verdade vos digo, a sujidade interior é muito maior do que a exterior.

Deixai que o anjo da água também voz batize por dentro para poderdes livrar-vos de todos os pecados passados...

Procurai, portanto, uma cabaça grande, cujo talo tenha o comprimento de um homem; retirai-lhe a parte interna e enchei-a de água do rio que o sol tenha aquecido. Pendurai-a no galho de uma árvore, ajoelhai-vos no chão diante do anjo da água e deixai a extremidade do talo da cabaça penetrar-vos as partes traseiras, para que a água flua por todos os vossos intestinos. A seguir, ainda ajoelhados diante do anjo da água, orai, pedindo ao Deus vivo que vos perdoe de todos os pecados passados, e ao anjo da água que vos liberte o corpo de todas as impurezas e doenças.

Deixai depois que a água corra para fora do vosso corpo, a fim de que tire de dentro dele todas as coisas sujas e malcheirosas. E vereis com os vossos olhos e cheirareis com o vosso nariz todas as abominações e porcarias que maculavam o templo do vosso corpo; incluindo os pecados que moravam em vosso corpo, atormentando-vos com todas as espécies de dores. Em verdade vos digo: o batismo com água vos liberta de todos eles. Renovai o batismo com água até aquele em que virdes que a água que sai de vós é tão pura quanto a espuma do rio. Logo, conduzi vosso corpo ao rio que corre, e ali, nos braços do anjo da água, rendei graças ao Deus vivo por haver-vos livrado dos vossos pecados.”

- *O Evangelho Essênio da Paz, Tradução de Edmond Bordeaux Szekely, Ed. Pensamento*

Não são apenas os sábios essênios, mas os antigos faraós, os imperadores chineses e diversos conhecedores de desintoxicação e rejuvenescimento faziam uso desta maravilhosa técnica de faxina do cólon. Seu valor é, de fato, inestimável, e é surpreendente que seu uso seja tão pouco comum nos dias de hoje.



Ainda que não seja a mais glamorosa das técnicas de desintoxicação, sua eficácia é tão grande que **vale a pena ir além do preconceito inicial e explorar esta possibilidade.** A utilização do enema é fácil depois que se pega o jeito, e a maioria das pessoas consegue fazer a aplicação sem ajuda de terceiros. Com um pequeno investimento você pode comprar um kit em **lojas de equipamentos cirúrgicos** e este pode lhe servir fielmente por longos anos. (Obs: Este kit também está disponível para venda nos Laboratórios Panizza: www.panizza.com.br)

O procedimento básico de utilização de um enema é o seguinte:

1 – Higienize o kit com a ajuda de água fervente, despejando-a em seu interior e mergulhando as partes externas em um recipiente contendo a mesma.

2 – Prepare o local do enema (geralmente o banheiro), colocando uma toalha velha no chão e pendurando o recipiente no porta-toalhas ou qualquer local alto o suficiente. Trave a mangueira com a ajuda de um pregador de roupas para interromper a passagem de líquidos.

3 – Despeje a quantidade definida do líquido escolhido (por exemplo, um litro de água) no recipiente de enema. O ideal é que o líquido esteja na temperatura ambiente, nem frio demais, nem quente demais.

4 – Unte o túbulo de introdução (a ponta) da mangueira com óleo de coco (que é fungicida e bactericida. Unte também o ânus para permitir que o tubo entre com facilidade.

5 – Deite-se de barriga para cima na toalha e introduza o túbulo lenta e cuidadosamente no ânus, girando-o até que este atinja a profundidade ideal para que o líquido esorra para dentro sem problemas.

6 – Deite sobre o lado esquerdo de seu corpo e solte o pregador. Lentamente, controlando a dobra da mangueira (ou torneira, caso haja no kit) com a mão, permita que o líquido adentre os intestinos. Não deixe que isto aconteça com muita rapidez, ou os intestinos forçarão o líquido para fora. Vá soltando o líquido em pequenas prestações, até que todo o conteúdo do recipiente se esvazie. Respire fundo e tenha calma, aos poucos você vai ganhando domínio sobre seu corpo. Quem quer que tenha feito mais de três Enemas faz os subseqüentes como alguém que escova os dentes.



7 – Observe a figura acima. O reto, a parte interna do ânus, é onde o túbulo da mangueira do enema se deposita. A primeira posição do enema deve ser sobre o lado esquerdo para permitir que o líquido esorra pelo cólon sigmóide em direção ao cólon descendente. Depois de esvaziar todo o conteúdo do recipiente, retire lenta e cuidadosamente o túbulo de dentro de seu corpo e, lentamente deite sobre as suas costas, arqueando os joelhos e elevando os quadris para que o líquido esorra para o cólon transversal. Fique assim por 30 segundos e, em seguida, deite por mais 30 segundos sobre o lado direito de seu corpo. Isso garante que o líquido esorra para a parte final do cólon, o ascendente e o ceco, onde costumam-se acumular a maior parte de resíduos antigos.

8 – Feito isto, levante-se lentamente, respire fundo e caminhe por sua residência por um período entre 12 a 15 minutos, retendo o enema dentro de si. Após este período, expulse-o sobre o vaso sanitário. É possível que você se surpreenda com o conteúdo evacuado. Tire fotos, caso queira documentar (risos). Caso não seja possível reter o enema por todo este tempo, não se preocupe, evacue assim mesmo.

Um bom horário para se aplicar um Enema é pela manhã, de estômago vazio, logo depois de exercitar-se suavemente por pelo menos 10 minutos (uma breve caminhada) para ativar a circulação.

A frequência ou periodicidade de utilização do enema varia caso a caso, bem como a quantidade de líquido e o uso de chás, café ou outros recursos específicos. Para determinar o que melhor lhe serve individualmente, consulte um especialista. Mais adiante daremos instruções específicas para a utilização de um tipo de enema que será necessário para a desintoxicação do fígado.

As instruções de utilização do enema foram mencionadas aqui para que você tome conhecimento, mas seu uso não é necessário nesta fase da desintoxicação graças ao advento de uma tecnologia que mencionaremos mais adiante (o **Oxy-Powder**).

Entretanto, é bom ter o conhecimento de como utilizar esta ferramenta para ajudar a si e aos outros em casos de constipação ou enfermidades diversas. Gripe, febre, dores intensas no abdome e muitos outros desconfortos podem se aliviar em pouco mais de uma hora utilizando-se esta preciosa técnica.

Ainda que a princípio possa parecer inconveniente e desconfortável, quem é corajoso e descolado o suficiente para ir além dos preconceitos iniciais normalmente se encanta com o poder de tão simples técnica. Não é por menos que especialistas de hoje e de outras era recomendam o “banho interior” como uma maneira de acelerar a despoluição pessoal.

Hidro Cólon Terapia



Com inspiração no procedimento do Enema, desenvolveu-se a Hidro Cólon Terapia. Trata-se de uma lavagem do cólon feita em consultório com o uso de uma máquina específica. Através de um túbulo inserido no ânus, aproximadamente 100 litros de água por sessão entram e saem diversas vezes do intestino grosso, expandindo o cólon e, muitas vezes, carregando resíduos e fezes antigas para fora do cólon.

A idéia é realmente muito boa e funciona, caso seja **muito bem executada**. E é aí que começam os problemas. Nem sempre (na verdade, é algo muito raro) a pessoa que está aplicando a hidro cólon terapia tem o treinamento **E** a sensibilidade suficiente para **perceber os limites individuais**, o que pode ocasionar em uma série de problemas, tais como **lasseamento (perda de tônus dos intestinos), micro fissuras e até mesmo ruptura do intestino por excesso de pressão**.

Outro problema com este procedimento é que a maioria dos profissionais não tem conhecimento de como preparar o intestino após a sessão para lubrificá-lo devidamente com óleos (necessário para alguns biótipos) e mesmo restabelecer devidamente os múltiplos habitantes da flora intestinal, que é quase sempre varrida junto com a lavagem.

A avaliação aqui é a de que caso você encontre um praticante realmente bom na técnica, você pode utilizá-la **com moderação e tomando os devidos cuidados mencionados acima**. Ela de fato pode ser muito útil quando devidamente utilizada, especialmente em casos extremos de constipação.

Após ler sobre o enema e a Hidro Cólon Terapia, é possível que você esteja assustado com a perspectiva de que a única maneira de desintoxicar-se do lixo intestinal é através da introdução de objetos no ânus. **Felizmente isso não é mais necessário.**

Graças ao brilhante especialista **Dr. David Group** temos acesso ao que há de mais moderno e revolucionário no campo de limpeza dos intestinos. Trata-se de uma tecnologia não-invasiva, que age com delicadeza e extrema eficácia: o **Oxy-Powder**.

Oxy-Powder



Da enorme variedade de fórmulas naturais para limpeza e desintoxicação do cólon, garimpamos aquela que realmente se destaca como a mais fácil de utilizar, a mais suave e gentil para o trato intestinal, a que provoca menos desconforto em todos os sentidos e, claro, o mais importante: a que provoca **os melhores resultados**.

Oxy-Powder é o resultado do trabalho de uma vida inteira do especialista em saúde do cólon, o Dr. David Group. Trata-se de uma revolucionária fórmula que utiliza uma fórmula patenteada de magnésio ozonizado que, em contato com o ácido clorídrico do estômago, ativa-se e quando chega aos intestinos começa a soltar pequenas quantidades de oxigênio.

Este oxigênio atua **liquefazendo** as camadas de restos de fezes antigas e placas mucóticas, quebrando-as em líquido para que estas saiam facilmente através da evacuação. Diferente do alcance limitado dos Enemas ou da Hidro Cólon (que só atingem o intestino grosso), o Oxy-Powder limpa a integridade do tubo digestivo, **incluindo o intestino delgado**.



Além de remover as camadas de lixo acumulado com facilidade e consistência, o oxigênio liberado pelo Oxy-Powder traz ainda diversos outros efeitos benéficos.

Ao aumentar a oxigenação do tubo intestinal, as bactérias aeróbicas da boa flora intestinal se fortalecem, enquanto que as bactérias anaeróbicas (parasitas, fungos, etc.) são severamente enfraquecidas, quando não eliminadas. Isto traz o excelente efeito de auxiliar contra disbioses (desequilíbrio da flora intestinal) e propiciar condições favoráveis para a reestruturação da ecologia interior. Só este motivo já seria suficiente para utilizar o Oxy-Powder, porém está longe de ser o único.

Após remover os detritos que cobrem as vilosidades do tubo intestinal, o oxigênio liberado é absorvido pela mucosa, regenerando-a de possíveis micro fissuras e se espalhando por todo o organismo, promovendo um efeito completo de rejuvenescimento.

Uma das grandes vantagens deste produto é a facilidade de uso. Ele limpa, refresca e rejuvenesce os intestinos enquanto você dorme. O que pode ser mais fácil do que tomar algumas cápsulas antes de dormir?

Devidamente amparado por pesquisas, o Oxy-Powder é tão eficaz que seu fabricante oferece garantia de satisfação ou seu dinheiro de volta. De fato, inúmeros depoimentos de usuários felizes atestam a superioridade deste produto e é por todos estes motivos que não é recomendável a utilização de nenhum outro.

Cólon Saudável



Cólon Doente



É realmente impressionante o que uma semana de uso devido de Oxy-Powder pode fazer pela saúde de seus intestinos e do organismo como um todo. Inúmeros depoimentos relatam perda de peso, fim de constipação ou diarreia, eliminação de enorme quantidade de detritos, fim da barriga inchada e muito mais.

Sem qualquer efeito colateral, o Oxy-Powder pode ser utilizado até mesmo por crianças ou idosos, e definitivamente deveria ser utilizado por enfermos, quaisquer que sejam seus males.

Descrição do processo e Dieta que acompanha o uso do Oxy-Powder



O processo com o Oxy-Powder em si é bem simples. A cada noite, antes de dormir, tome quatro cápsulas acompanhadas de um copo de água misturado com uma colher de chá de **vinagre de maçã orgânico e não-pasteurizado**. Vá dormir enquanto o Oxy-Powder atua em seu corpo.

Você deve obter um resultado que lhe faz ir ao banheiro entre três a cinco vezes, aproximadamente. Se ocorrer uma frequência menor do que esta, aumente para seis cápsulas, e vá aumentando até encontrar sua dosagem, que é diferente para cada indivíduo, e é aquela que produz a frequência de eliminações mencionada. Uma frequência muito maior (dez visitas ao banheiro, por exemplo) significa que o seu sistema requer uma quantidade menor de Oxy-Powder. Faça o processo inverso, reduzindo a quantidade de cápsulas uma por vez até obter a frequência mencionada (entre três a cinco eliminações).

Esta é a base do processo, além da necessidade de bastante água durante o dia (pelo menos três litros) com vinagre de maçã (uma colher de chá por copo). Entretanto, para ter efeitos realmente substanciais e potencializar seu tratamento, é importante casar o uso do Oxy-Powder com uma **dieta apropriada**.

Uma boa dieta de desintoxicação dos intestinos ajuda muito a manter o ambiente intestinal alcalino e livre para movimentar todo o lixo que vai sendo desprendido. Na realidade, o escopo de dieta delineado a seguir é bem parecido com o que constitui uma dieta saudável para o ser humano e, ainda que seja recomendado segui-lo pelos sete dias da limpeza com o produto, é interessante que você aproveite a experiência para aproximar a sua rotina comum de alimentação deste conjunto de hábitos saudáveis.

Despertar (qualquer que seja a hora): Dois ou três copos de água com limão e/ou uma colher de chá de **vinagre de maçã orgânico e não-pasteurizado**. Isto hidrata e desperta a circulação de seu organismo de maneira extremamente eficaz, vitalizando-o verdadeiramente. Diferente de tomar um estimulante como o café, que desidrata ainda mais e, se faz parte de um hábito diário, agride o sistema nervoso e envelhece prematuramente o sistema. Café é uma planta medicinal e sua melhor utilidade será descrita mais adiante. O que o corpo realmente precisa ao despertar é hidratação.

Lembre-se disto e adquira o saudável hábito de tomar um litro de água **pura** (não a do filtro ou a de poço) com limão todos os dias. Seu corpo agradecerá imensamente.

Desjejum e durante toda a manhã: Escolha **um tipo** de fruta e coma até ficar satisfeito. Não misture as frutas, escolha um tipo e fique com ele. Depois de duas horas você pode escolher outro tipo e comer até se saciar novamente. Permaneça assim durante toda a manhã. As frutas contêm aquilo que o seu organismo necessita para promover a limpeza daquilo que foi liberado durante a noite anterior e durante o ciclo de eliminação do organismo, que ocorre pela manhã, é recomendável comer apenas frutas, ou ainda beber do suco de hortaliças (folhas verdes, como couve, salsinha, etc. processadas no liquidificador com água de coco, cenoura, pepino e maçã (uma fruta que é exceção e se combina bem com vegetais)).



Almoço: Se estiver se sentindo bem, mantenha a alternância das frutas com o suco de hortaliças durante todo o dia (evite misturar um com o outro, porém). Caso contrário você pode escolher comer uma boa e farta salada acompanhada de um cereal **ou** uma raiz. Quinoa é a melhor das opções, mas pode ser também amaranto, painço, trigo sarraceno. Arroz integral, se não puder encontrar as opções anteriores. Se escolher raízes, as melhores opções são batata doce, aipim, inhame ou cará. O uso de alho, cebola, ervas, azeite de boa qualidade, óleo de linhaça ou outros condimentos são permitidos. Evite o sal refinado e condimentos artificiais. E jamais misture limão com amido. Caso você saiba como fazê-lo, você pode optar por uma refeição de alimentos vivos, preparada com sementes germinadas. Linhaça é sempre uma excelente opção pela qualidade de seu óleo, de sua fibra e de sua proteína. Mais detalhes sobre alimentos vivos encontram-se em nosso trabalho sobre **Alimentação Ecológica**.

Durante a tarde: Manter a rotina da manhã.

Jantar (no máximo até as 20hs, idealmente até 18hs): Pode ser algo semelhante ao almoço, ou uma sopa de vegetais leve, ou uma salada com abacate ou castanhas germinadas, ou algo semelhante e dentro da proposta.

Como você pode perceber, trata-se de uma dieta simples, natural, leve e rica em vitalidade e frescor, minimamente industrializada e livre de alimentos de origem animal.

É altamente recomendável que, especialmente durante o processo de limpeza, sejam evitados os seguintes ingredientes alimentícios: carnes de qualquer tipo, laticínios de qualquer tipo, biscoitos, massas ou qualquer coisa feita de farinha, açúcar de qualquer tipo (sem problemas em relação ao uso do mel, em moderação), trigo, aveia, centeio e cevada (cereais com glúten).

Ainda que possa parecer algo difícil para quem nunca experimentou, é perfeitamente possível atravessar sete dias comendo desta forma. Todos que tentam com vontade e determinação são capazes de cumprir este que para muitos é considerado um desafio.

Se parecer muito difícil em vista de seus hábitos atuais, lembre-se de que existem pessoas que jejuam por 40 dias ou mais. Acredite em sua própria capacidade e lembre-se constantemente de que está investindo em uma versão melhor de você mesmo. E vá um dia de cada vez, sem pensar em quantos dias restam pela frente, sentindo o momento presente e lidando com o que surge naquele instante, ao invés de deixar o pensamento vagando na ansiedade.

Se, contudo, for realmente impossível para você realizar todas estas implementações em sua dieta temporariamente, faça o melhor que puder e aproxime-se ao máximo disto. Lembre-se de quanto mais você se esforçar nesta direção melhores serão os resultados de sua empreitada.

Uso de Super Alimentos e Probióticos durante a limpeza dos Intestinos



É claro que, quanto mais densamente nutritiva for a dieta, menos fome ou desejo de comer porcarias você sentirá durante o processo. Por isto, é altamente recomendável que você faça uso de Spirulina, Chlorella e outros tesouros do Reino Vegetal, que suprem o corpo de micro elementos, minerais, vitaminas e nutrientes diversos, mantendo-o

devidamente satisfeito. Você encontra mais sobre Super Alimentos em um dos capítulos extra no final da apostila.

Da mesma forma, é importante aproveitar a ocasião para consumir toda noite, junto com o Oxy-Powder, alguma forma de Probiótico. Pode ser uma cápsula, pode ser uma colher de chá de Yogurte de amêndoas, pode ser um copo de Kefir de água de coco. Mais detalhes sobre probióticos em outro capítulo extra no final da apostila.

Existe, contudo, um Probiótico específico denominado **Latero Flora** que apresenta resultados excelentes quando utilizado junto com o Oxy-Powder, pois ele se alimenta dos fungos que se hospedam nos intestinos, realizando um incrível trabalho de limpeza. Se você tem acesso a este produto, basta tomar três cápsulas a cada noite, no mesmo momento das cápsulas de **Oxy-Powder**.

Informações Adicionais

> É extremamente recomendável que você mantenha uma rotina de exercícios, ainda que leve, durante a desintoxicação.

> Você deve beber bastante líquido durante o dia, e você se beneficiará muito se beber pelo menos três litros do seguinte **coquetel desintoxicante** (que você pode preparar ao despertar e tomar ao longo do dia):

- Gel transparente de uma folha de Aloe Vera (babosa)
- Duas Colheres de Sopa de Vinagre de Maçã
- Meia Colher de Chá de Sal Rosa (do Himalaia) ou Sal Marinho

Processe tudo no liquidificador e beba entre as refeições, de preferência de estômago vazio. Este coquetel ajudará no processo de desintoxicação e regeneração do organismo como um todo.

> A eliminação de resíduos acontece de forma líquida ou pastosa durante o processo. Isto é normal e desejável, é o efeito natural do Oxy-Powder. **Não é diarreia**. Muito diferente de uma diarreia, que é ácida, as eliminações acontecem de forma suave, sem irritar as membranas intestinais.

> Oxy-Powder **NÃO** vicia o sistema e não agride as mucosas, como um laxante comum o faria.

> Caso tenha dificuldade em encontrar um bom vinagre de maçã, eis o contato de alguém que envia um artesanal de excelente qualidade pelos correios: **Hilton – (12) 3882-2649 / 8144-0331**.

> Também muito importante é auxiliar o organismo a regenerar as micro fissuras que podem haver na mucosa intestinal. Você o ajuda fornecendo dois elementos distintos: **Aloe Vera** (especialmente na forma do gel puro), conforme descrito acima, e **Glutamina**, um aminoácido que é o principal elemento utilizado na constituição das células da mucosa.

Você encontra Glutamina para comprar nas casas de produtos para atletas de musculação. Procure por Glutamina pura. Uma boa marca é **Glutamax**. Misture uma colher de chá rasa do pó em água ou suco três vezes ao dia, durante pelo menos um mês. Suas mucosas celebrarão seus cuidados imensamente.

> O processo deve durar um mínimo de sete dias, mas caso sinta a necessidade você pode prolongá-lo por 10, 15 ou até 21 dias. Ouça seu corpo e siga suas instruções.

O Passo Seguinte: Alcalinizar o Sangue

Um sangue saudável tem o PH levemente alcalino, medindo aproximadamente 7.45. Este é o estado natural do sangue. Porém, diversas situações (como uma alimentação inadequada, excesso de açúcar, stress, poluição ambiental ou mau funcionamento de algum órgão) podem tornar o sangue levemente ácido, tornando-o um território favorável para o desenvolvimento desordenado de bactérias, fungos e nano bactérias, dentre elas a cândida (um tipo de fungo). Estes invasores excretam 79 tipos diferentes de **mico toxinas**, que poluem o sangue e fazem o fígado sofrer para filtrá-lo.



O que mais contribui para o super desenvolvimento destes patógenos no sangue é o excesso de glicose fluindo livremente por ele. Este é o principal risco de alimentos que tem um elevado índice glicêmico (tais como: açúcar, pães, massas, cereais refinados, frutas muito adocicadas e outros). Por elevarem excessivamente a taxa de açúcar na corrente sanguínea, estes alimentos servem como alimento para o crescimento destes fungos e bactérias diversas, acidificando o sangue e criando uma ambiente interior favorável para a manifestação de doenças de todos os tipos.

“Moscas não criam um pântano... é o pântano que atrai as moscas.” A lendária frase do biólogo Antoine Bechamp retrata a realidade de que as patologias não atacam um terreno biológico equilibrado, mas de fato encontram território propício para crescer e prosperar quando o corpo sai de sua homeostase, de seu equilíbrio ideal.

Por este motivo, tentar tratar de patologias somente atacando vírus, fungos ou bactérias revela-se uma **abordagem incompleta** e, quase sempre, ineficaz em longo prazo. Isto é mais uma limitação da medicina tradicional, que **trata apenas dos sintomas e não trata de arrancar a raiz do problema**. E quase sempre a raiz do problema, não importa qual seja sua manifestação, é a mesma: **um desequilíbrio do terreno biológico**.

A maneira de resolver este problema encontra-se na reversão daquilo que o causou, ou seja, na correção do PH sanguíneo. Isto se cumpre através de uma série de procedimentos: limpeza dos rins, limpeza dos intestinos, limpeza do fígado, reestruturação da flora intestinal, adoção de hábitos alimentares saudáveis e uma transformação de padrões internos, abandonando emoções e pensamentos negativos.

Um fator que realmente auxilia a alcalinizar o sangue é a dieta, e de todos os elementos que você pode acrescentar em sua rotina alimentar os melhores são os **alimentos verdes**.



O verde é a cor do centro do arco íris, aquela que traz o equilíbrio e centramento. É a cor da cura. Os alimentos verdes, especialmente as folhas escuras são a medicina universal. Por isto são à base da alimentação da grande maioria dos animais da Terra. A enorme incidência de doenças na atual civilização certamente se relaciona com a baixa quantidade de alimentos verdes na dieta comum.

Se você cuida de um cachorro ou gato, certamente já observou que quando este adocece, imediatamente perde o apetite. Cessa de comer e a única coisa que lhe interessa é a grama do jardim ou alguma folhagem.

A Natureza está mais uma vez ensinando através do instinto destes animais, que **através do jejum e da ingestão de verdes buscam a reestruturação de seu terreno biológico e a alcalinização do PH sanguíneo.**



Os seres humanos têm o mesmo mecanismo de perder o apetite quando adoecem, porém a ignorância cultural nos ensinou a alimentar forçosamente os doentes, com receio de que estes possam piorar e perder o que resta de suas forças na ausência de comida.

Poucos são aqueles que compreendem que, na verdade, cumpre-se o exato oposto. Comida, especialmente aquela que é cozida, densa e refinada (a comida típica de um hospital) é justamente aquilo que o corpo **não** precisa enquanto está realizando sua programação de auto cura.

Sábios curandeiros de diversas tradições ao longo das eras perceberam esta realidade e recomendam o **jejum curativo** aos enfermos, com o intuito de direcionar a energia que normalmente é despendida no processo digestivo para o reequilíbrio da homeostase. E, de fato, quando deixado em repouso, o corpo realiza justamente isto: um retorno ao seu próprio equilíbrio. Nada mais natural para um aparelho biológico que é imbuído de sabedoria própria e avançados mecanismos de sobrevivência.

Assim sendo, é sábio respeitar a voz do corpo quando este não deseja ingerir alimento e colaborar com seu processo de alcalinização com sucos feitos a partir de alimentos verdes.

Eis uma lista daqueles que melhor contribuem para a alcalinização do sistema:

- Hortaliças verde-escuras: Couve, salsinha, folha de brócolis, folha de couve-flor, chicória, coentro, etc...
- Chlorella e Spirulina.
- Sumo de capim (isso mesmo: colha capim e extraia seu sumo no liquidificador com água, ou água de coco).
- Folhas de pinheiros, de amora, de morangos e outras espécies selvagens comestíveis.
- Pepino.
- Verdes que podem ser cozidos no vapor: brócolis, abobrinha, vagem, aspargos, etc.
- Limão (água pura com suco de um limão espremido pela manhã é uma excelente maneira de começar o dia).

Ainda que o seu corpo possa não estar manifestando sinais de doença, contribuir para sua alcalinização diariamente através do acréscimo de quantidades significativas (quanto mais, melhor) de alimentos verdes é uma das melhores iniciativas possíveis. Estar levemente alcalino é estar confortável dentro do próprio corpo. É sentir-se como um peixe dentro da água. Aquela sensação de conforto e bem-estar que os praticantes de yoga experimentam depois de uma sessão trata-se dos efeitos alcalinizantes alcançados através da respiração e do relaxamento.



Além do acréscimo do verde, outra boa atitude é diminuir o mais possível a quantidade de alimentos altamente glicêmicos, tais como arroz branco, macarrão, açúcar refinado, refrigerantes, sucos industrializados, etc. No caso de frutas naturais adocicadas, você pode contornar o problema do excesso de açúcar **mastigando-as muito bem**, o que

permite que a saliva interaja com seu conteúdo glicêmico causando uma assimilação otimizada deste conteúdo, sem picos de glicemia na corrente sanguínea. De fato, existe muita sabedoria na frase: “**Mastigue os líquidos e beba os sólidos**”, pois é na boca que tem início o processo de digestão e é importante que o alimento lá permaneça por um bom tempo antes de descer pela garganta.

Uma boa idéia é começar a experimentar com o hábito de **jejuar pela manhã**, tomando apenas água com suco de limão (que ajuda muito na alcalinização do sistema). É um hábito extremamente saudável, através do qual se presta um grande auxílio ao corpo durante seu ciclo de desintoxicação, que acontece até as 11 da manhã. Quanto mais denso é o café da manhã, menos energia o corpo tem para se desintoxicar neste período, acumulando sujeira metabólica.

A médica que pregava que o café da manhã é a refeição mais importante do dia morreu de câncer nos ossos. Você tem idéia da enorme quantidade de toxinas acumuladas que é necessária para que o organismo desenvolva câncer nos ossos?

Desalojando parasitas, cândida e outros hóspedes indesejados

O passo final na limpeza dos intestinos é uma boa higienização para livrar o aparelho digestivo de disbioses diversas. Funciona da mesma forma que uma faxina na residência: depois de tudo limpo, um bom desinfetante para finalizar.

Após o tratamento com o Oxy-Powder, camadas de fezes antigas foram removidas e as culturas de fungos e bactérias expostas. Este é o ponto ideal para utilizar as ervas e fungicidas que darão cabo de sua existência, reduzindo sua quantidade para níveis saudáveis, controláveis pelo sistema imunológico do organismo. Ou seja, no mesmo ponto onde estavam antes do corpo ser bombardeado com antibióticos, químicos, água clorada e outros fatores que causam a temível **disbiose**.

A presença de parasitas no organismo humano é uma das mais subestimadas fontes de desequilíbrio existentes. Especialistas que se aprofundaram no estudo dos sintomas e doenças sustentados pela presença dos parasitas apontam que estes são **inumeráveis**, variando desde uma simples dor de cabeça freqüente, diarreia ou constipação, disfunção imunológica, bruxismo, insônia, fadiga crônica, dores nas articulações, anemia, gases, doenças de pele (acne, inchaço, úlcera cutânea, etc.), alergias diversas e muitos outros. Existem relatos de cânceres que, quando estudados, demonstraram ter sido formados ao redor de um emaranhado de parasitas!

Adquirir parasitas é mais fácil do que se pensa. Basta uma salada mal lavada, uma visita ao Sushi Bar, um pedacinho de carne mal passada ou um afago em um animal de estimação. De fato, é praticamente impossível evitar se contaminar. O que é perfeitamente possível é realizar uma boa higienização corporal com regularidade periódica.

É desnecessário dizer que vermífugos químicos devem ser evitados pela grande toxicidade que trazem para o fígado. Ademais, nem sempre são tão eficazes quanto um bom protocolo feito com ervas selecionadas.

Existem diversas ervas e medicamentos que tratam deste problema, mas sem dúvida a maneira mais eficaz de tratar infestações de fungos e parasitas (além de alguns vírus e bactérias) é uma combinação de **óleo de orégano e folhas de oliveira**.



Experiências diversas comprovam a extrema eficácia e potência destes agentes naturais que há milênios têm sido utilizados para tratar infecções, vírus, fungos e parasitas. O óleo de orégano, em particular, demonstrou o poder de, com apenas algumas poucas gotas, esterilizar completamente um balde de água coletada **no esgoto** de uma cidade.



A folha de oliveira não fica para traz, e revela-se um agente com extremo poder de eliminar patógenos de todos os tipos. Inúmeros relatos de cura através do uso desta planta sagrada se espalham ao longo da história. A oliveira é a primeira botânica a ser mencionada na **Bíblia**, através de uma citação aos efeitos poderosos e surpreendentemente pouco conhecidos desta erva:

“O fruto deve servir como alimento e a folha como medicina”

-Ezequiel 47:12

Assim, estamos falando de ervas medicinais realmente poderosas. E que, naturalmente, não causam efeitos colaterais. A utilização destas é extremamente simples: basta ingerir os mesmos (na forma de cápsulas ou gotas) na dosagem recomendada junto às principais refeições. Assim, toda vez que o alimento que nutria estes parasitas passar pelo tubo digestivo, este levará consigo o mesmo veneno que dará cabo dos invasores.

O procedimento deve seguir firme e constante por um período de **seis semanas** para eliminar parasitas e fungos diversos, bem como os bebês que nascerem a partir dos ovos deixados pelos reprodutores. Não deixe de, a cada noite, fazer uso de um bom Probiótico (conforme mencionado anteriormente) para repor a flora intestinal.

Caso você seja afeito a este tipo de estudo, observe o conteúdo de suas fezes durante este protocolo. Pode ser que você veja vermes mortos, aglomerados de fungos e outras repugnâncias saindo junto ao bolo fecal. Celebre! Afinal, como disse o sábio Shrek: “Melhor para fora do que para dentro!”

Uma última observação: é possível que, com o início do tratamento anti parasitas você experiencie alguns efeitos desagradáveis em seu corpo. Sintomas de gripe, febre, dor de cabeça, irritação cutânea, tristeza e fraqueza temporária são alguns dos efeitos que podem acontecer (nem sempre) quando as bactérias fungos e parasitas começam a morrer. Isto é chamado de **crise de cura**, e é acarretado pela filtragem das toxinas que são liberadas pela morte destes parasitas.

Não se aflija. Isto é algo natural e um bom indício de que o procedimento está funcionando. Seja firme e atravesse a tempestade com coragem sabendo que as nuvens negras logo se dissiparão para revelar a beleza de uma bonança ainda mais bela.



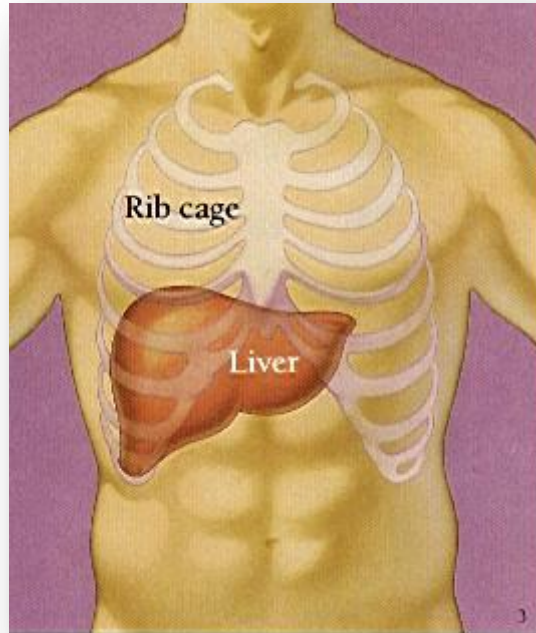
Seguindo este protocolo, em pouco tempo os intestinos demonstrarão melhoras significativas em seu funcionamento, algo que se reflete em cada órgão e em todo o corpo como um todo.



É importante lembrar que você só tem a ganhar se prestar bem atenção ao que lhe ocorre durante qualquer processo de desintoxicação. Como se modificam suas percepções, seus sentimentos e emoções, seus pensamentos, sua vitalidade, enfim, tudo. Desta forma você realmente aproveita o verdadeiro valor da experiência, que é o de trazer mais luz para o conhecimento de si próprio.

Capítulo III – Fígado

Despoluindo e Regenerando o General



O fígado é o maior órgão do corpo humano depois da pele. Seu trabalho é principalmente limpar e depurar o sangue, mas vai muito além disto. Os especialistas enumeram em mais de 500 as funções realizadas pelo fígado, dentre elas:

- Promover a integração entre os vários mecanismos energéticos do organismo.
- Armazenar e metabolizar as vitaminas.
- Realizar a síntese das proteínas plasmáticas.
- Desintoxicar as toxinas químicas produzidas pelo organismo.
- Desintoxicar as toxinas químicas que invadem o organismo (poluição de qualquer tipo).
- Filtrar mecanicamente as bactérias.
- Secretar bile.

Assim sendo, podemos ver o quanto o fígado é fundamental para o funcionamento geral do organismo. Sua importância é tamanha que recebeu meritoriamente o título de “Órgão General”, um dos principais comandantes (se não “o” principal) do sistema biológico. Você pode resumir a importância do fígado da seguinte forma: se o fígado está doente, o corpo está doente. E vice versa.

Poderoso e resistente, o fígado é como um guerreiro valente e indomável, que resiste até o final de suas forças. Mesmo quando cortado ao meio, o fígado é capaz de se regenerar, voltando ao tamanho normal. É justamente por ser resistente que normalmente só apresenta sintomas mais graves quando está realmente mal. Entretanto, um bom observador pode ler os indícios de que o fígado está precisando de ajuda.

A seguir, uma pequena lista de sintomas:

- Olhos sem vida, avermelhados e visão turva (depois de uma revitalização do fígado os olhos se tornam vibrantes, límpidos e a visão melhora).
- Incapacidade de dormir bem durante toda a noite (normalmente por causa de bile estagnada)
- Dormir entre 8 a 10 horas por noite e mesmo assim não se sentir renovado pela manhã
- Língua coberta de um filme branco, amarelado ou cinza (resultado do acúmulo de toxinas no sangue, muitas vezes devido à fraqueza do fígado)
- Problemas digestivos diversos
- Formação de gases e inchaço depois de comer (devido ao funcionamento comprometido do fígado)
- Mau hálito (devido ao sangue intoxicado, toxinas que normalmente são eliminadas pelo fígado utilizam os pulmões como canal de escape)
- Hálito matinal, gosto amargo ou metálico na boca pela manhã (o fígado foi incapaz de eliminar completamente as toxinas do sangue durante a noite)
- Constipação (devido a problemas digestivos)
- Incapacidade de pensar com clareza, “névoa cerebral” (devido à impureza fluando pelo sangue)
- Muitas alergias são causadas por congestão do fígado
- Dor de cabeça (novamente, devido a toxinas no sangue)
- Instabilidade nos níveis de glicose no sangue (o fígado é o principal responsável por esta regulação)
- Má digestão de alimentos gordurosos (A Bile, produzida no fígado, é a responsável pela digestão da gordura)
- Celulite (Causadas pelo acúmulo de toxinas na gordura corporal, toxinas estas que o fígado não conseguiu eliminar completamente)
- Odor corporal desagradável (Toxinas não eliminadas)
- Vermelhidão facial (Nem sempre causada por problemas do fígado, mas pode ser uma pista sutil para seu mau funcionamento)
- TPM (Fígado não está conseguindo limpar o excesso de estrogênio do sangue)
- E, definitivamente, se você tem **acne** de qualquer tipo, seu fígado está sobrecarregado e merece uma boa limpeza.

O fígado é um dos principais filtros do organismo e talvez o que mais sofra nesta era de poluição desmedida. Por ele passam todos os químicos artificiais dos alimentos, cosméticos, produtos de limpeza, gases nocivos de escapamentos e chaminés, átomos de tinta de um prédio recém pintado... e muito, muito mais. Cigarro (seja o seu ou o do seu vizinho), drogas recreativas ou “medicinais” (aquelas que são vendidas em drogarias), álcool, agrotóxicos, conservantes, gordura de origem animal (que traz colesterol produzido fora do corpo), gordura rançosa, frituras, doces caramelados... certamente não é fácil o trabalho do fígado daqueles que vivem, se alimentam e respiram nesta era, especialmente daqueles que vivem nas grandes cidades.

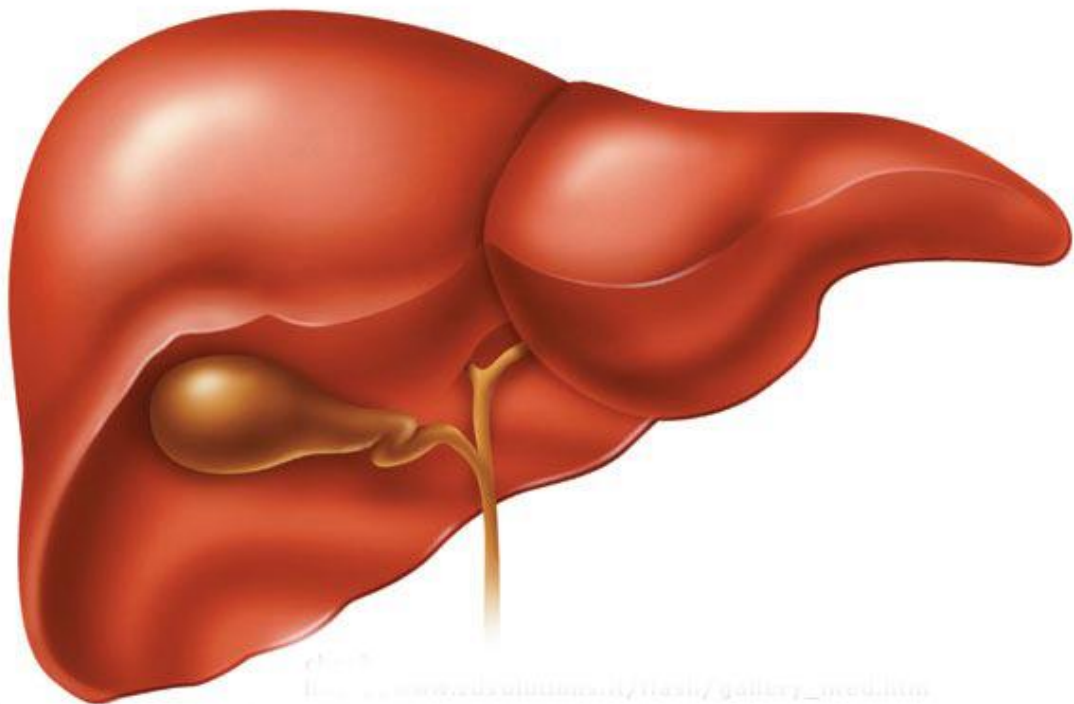
Por atuar como o principal filtro para todo o sangue, o fígado recebe a maior carga de poluição e é, talvez, **o fator mais importante na determinação da saúde vibrante**, pois a pureza do sangue determina a saúde de cada órgão, a clareza do pensamento, o vigor, a longevidade e tudo o mais.

Os ganhos de qualidade de vida em todos os aspectos através do processo de limpar e reconstruir o funcionamento do fígado, incluindo desempenho atlético, capacidade profissional, aparência e outros são tão significativos que é impossível quantificar o valor dos procedimentos a seguir. Na verdade, se todos tivessem o salutar hábito de manutenção do fígado da mesma forma como cuidam da manutenção de seus automóveis, certamente os hospitais seriam menos numerosos e menos freqüentados. Não importa sua condição de saúde, é certo que ela irá melhorar com a adoção destes procedimentos.

O processo de desintoxicação do general só deve ser realizado depois da limpeza do cólon porque o “encanamento” deve estar limpo e fluindo antes de acionar a descarga de toxinas acumuladas no interior do fígado. Caso contrário, caso os intestinos estejam obstruídos ou estagnados, é provável que a toxidade fique retida em algum ponto, sendo absorvida novamente pela corrente sanguínea e reencontrando sua residência no fígado.

A limpeza do fígado e de sua agregada, a vesícula, ocorre simultaneamente e em três etapas:

- 1 – Purgação de pedras
- 2 – Desintoxicação
- 3 – Fortalecimento e reconstrução da capacidade de funcionamento do fígado



Purgando o fígado e a vesícula de pedras e cálculos

Muitos já ouviram falar (ou mesmo já sofreram na pele) de casos de pessoas que tiveram sua vesícula removida por causa da formação de pedras. Este é um procedimento absolutamente comum nos dias de hoje, onde o médico trata a vesícula como um órgão “descartável” para o funcionamento geral do organismo ao desconsiderar qualquer possibilidade de remover as pedras sem remover o órgão junto. Ou seja, joga fora o bebê junto com a água do banho.

Abaixo a foto de uma vesícula extraída, cheia de pedras, ou cálculos:



O procedimento de extração de vesícula ocorre quando esta ameaça se romper pelo excesso de pedras, normalmente formadas por 80% colesterol, 15% bile e o restante de bilirrubina e outros elementos. Algumas vezes estas pedras se calcificam e tornam-se duras e amareladas, mas na maioria das vezes tem a consistência gelatinosa e a coloração verde-esmeralda. Somente são detectadas pelo ultrassom quando estão calcificadas, já em estágio avançado.

O que normalmente ignora-se é que, antes de se formarem na vesícula, estas pedras se formam nos canais biliares do fígado. Uma vesícula cheia de pedras é precedida por um fígado obstruído em seus canais, como na foto a seguir:



É comum que um fígado junte MILHARES de pedras como esta, algumas tão pequenas quanto um grão de areia, outras do tamanho de avelãs ou castanhas do Pará e outras **tão grandes quanto bolas de golfe!** (sem exagero)

Estas pedras se formam por uma infinidade de razões, causadas por qualquer forma de desequilíbrio da saúde. O que elas fazem é impedir o fluxo de bile e de toxinas, **literalmente entupindo o fígado.** Ou seja, além do corpo não receber a quantidade de bile que necessita para os processos digestivos, não consegue descarregar toda a toxicidade de seu interior, e esta fica se revolvendo no interior do fígado, reciclando-se e intoxicando-o mais e mais.

As ramificações disto são imensas e diversas e seria necessário um livro inteiro só para descrevê-las. Caso lhe interesse por conhecer em detalhes os problemas recomenda-se o e-book *“The Amazing Liver Flush”*, de Andreas Moritz (em inglês), que você encontra na internet procurando no Google. Sua visão do fígado JAMAIS será a mesma depois da leitura deste.

Felizmente, existe um processo simples, barato e extremamente eficaz de remover estas pedras sem a necessidade de gastar ou sofrer com cirurgias, remédios ou internações. De fato, este processo é tão benéfico para a saúde como um todo que chega a ser **não apenas absurdo, mas criminoso** que não seja divulgado e conhecido por todos e disponibilizado como opção de tratamento por aqueles que se prestam a auxiliar os enfermos. Contudo, este é apenas mais um exemplo de como a ganância do sistema médico-farmacêutico tradicional afasta o homem daquilo que pode realmente trazer-lhe saúde por um motivo tão idiota quanto a simples lucratividade.

A Descarga do Fígado, tradução livre de *“Liver Flush”* é um procedimento conhecido e praticado há séculos por milhares de pessoas que se livraram de inúmeros sintomas. A

foto abaixo é o resultado da “colheita” do dia seguinte após a execução do procedimento:



Uma descarga de fígado é como uma cirurgia sem bisturi, onde se utiliza o conhecimento do funcionamento do fígado para que este possa vomitar os cálculos normalmente, sem dor, sem sofrimento, de maneira rápida e, para desgosto da indústria médica, quase de graça. Oh, talvez por isto nem se mencione sobre sua existência nas faculdades de medicina.

Eis um artigo maravilhoso sobre o assunto:



A Importância de uma Descarga de Fígado

Por Andreas Moritz

Se você experimenta problemas graves e persistentes de saúde, seja ela física ou emocional, seu fígado pode estar congestionado com compostos tóxicos que estão aprisionados dentro de depósitos de bile endurecida (pedras intra hepáticas). Quase todas as condições de saúde, problemas de beleza ou envelhecimento precoce são intimamente ligados ao declínio do desempenho do fígado, o qual muitas vezes escapa dos exames sanguíneos convencionais. Congestão nos dutos biliares do fígado minam a capacidade do corpo de fazer o aproveitamento devido do alimento ingerido. Isto, por sua vez, pode conduzir a acentuadas expressões de desconforto, incluindo medo, raiva, impaciência, ganância, depressão, doenças e cinismo. Limpar o fígado de obstruções

existentes e impurezas pode ajudar a restaurar o equilíbrio, a vitalidade e a felicidade em cada faceta de sua vida.

Diferente do estômago, por exemplo, o fígado nunca se comunica diretamente quando está incomodado ou quando requer cuidados especiais. Ele se comunica indiretamente, através de um desempenho comprometido. As seguintes condições jamais ocorreriam se o fígado estivesse em perfeito funcionamento: irritação na pele, visão enfraquecida, movimentos intestinais comprometidos, ciclos menstruais irregulares, dores de cabeça recorrentes, ganho de peso inexplicável, perda de energia, envelhecimento repentino, elevação dos níveis de colesterol, a maioria das alergias, vasos sanguíneos constrictos, abdome inchado, retenção de líquidos, problemas gastrointestinais, dificuldades de respiração, memória fraca e dificuldade de concentração, dores nas juntas ou em qualquer lugar do corpo, ossos quebradiços e a maioria das doenças tais como as de coração, câncer, diabetes ou Alzheimer.

O fígado é o responsável pelo processamento, conversão, distribuição e manutenção do suprimento de energia do corpo, o qual consiste em nutrientes e energia. A ineficácia destas funções vitais não apenas compromete o desempenho do corpo como um todo, mas também a saúde de cada célula. O fígado não consegue desempenhar estas funções devidamente se os dutos biliares estão entupidos por pedras. Estas são causadas por diversos fatores, dentre eles o acelerado ritmo de vida moderno, stress, dietas desequilibradas, estilo de vida destrutivo, uso de drogas medicinais, estimulantes ou álcool e ingestão de venenos químicos, tais como aditivos alimentícios ou adoçantes artificiais.

A congestão do fígado resulta num prejuízo enorme para as funções digestivas, reduzindo a oferta de nutrientes para os trilhões de células do corpo. Is faz com que as pedras do fígado sejam **uma das mais significativas causas do adoecimento físico e emocional**.

A Maravilhosa Descarga do Fígado

O processo mencionado neste contexto é um método seguro, direto e indolor que você pode fazer por si mesmo no conforto de sua casa utilizando suco de maçã (ou ácido málico), azeite de oliva, suco de limão e sais de magnésio para expelir as pedras do fígado e, é claro, também da vesícula. O processo pode ser realizado em um final de semana e, ainda que seja simples e seguro, é importante que se siga o procedimento à risca.

Desde que introduzi o procedimento para centenas de pacientes em 1990, recebi incontáveis testemunhos expressando total maravilhamento sobre seus efeitos curativos rápidos e profundos. Eles me encorajaram a escrever um livro sobre o assunto. O livro, *“The Amazing Liver Flush”* (em inglês), inclui o procedimento exato e toda a informação necessária para conduzir esta limpeza simples e profunda. Hoje, a desintoxicação do fígado ajudou a restaurar a saúde de milhares de pessoas em todas as partes do mundo.

Pedras no Fígado – A Causa mais comum do Adoecimento

Estima-se que um bilhão de pessoas da população mundial desenvolverá pedras em sua vesícula em algum estágio de suas vidas. Nos EUA, 20 milhões de adultos sofrem de ataques de dores causadas pela presença das pedras na vesícula a cada ano. Em muitos casos, o tratamento simplesmente consiste na remoção da vesícula, ao custo de Us\$ 5.000 por operação, sem qualquer tipo de menção aos hábitos de vida que podem ter causado o acúmulo destas pedras. Estas estatísticas, porém não levam em conta os bilhões mais que desenvolverão pedras em seu fígado, ou que já as têm.

Durante meus 30 anos de prática com a medicina natural ao redor do mundo eu lidei com milhares de pessoas sofrendo todos os tipos de doença. Posso documentar que cada um deles, sem exceção, tinha quantidades consideráveis de pedras em seu fígado. Surpreendentemente, apenas poucos dos pacientes cronicamente doentes reportaram um histórico de pedras em sua vesícula. Apesar disto, como pude verificar, qualquer um dos que tratei que apresentavam doença do coração, artrite, câncer ou diabetes tinha centenas, se não milhares de pedras bloqueando os dutos de bile no fígado. A presença destas pedras é, em minha opinião, o principal fator que impede a aquisição e manutenção da boa saúde, juventude e vitalidade.

A Mais Infeliz Falta de Percepção da Medicina

A maioria das pessoas crê que cálculos biliares podem ser encontrados apenas na vesícula. Isto é um engano. Na realidade, a maioria das pedras se forma no fígado e, comparativamente, poucas delas se formam na vesícula. Você pode facilmente verificar este fato passando pelo procedimento. Não importa se você é um leigo, um médico, um



cientista ou alguém que não tem mais vesícula e, portanto, assume que está livre de pedras. Os resultados da purgação do fígado falam por si. Uma vez que você vê centenas de pedras verde-esmeralda ou bege flutuando no vaso sanitário durante seu procedimento, você intuitivamente saberá que está no meio de algo muito importante para sua vida.

Repetidas vezes me perguntam a mesma coisa – porque não existe referência na medicina tradicional à ocorrência de pedras biliares no fígado? Esta falha de percepção da medicina tradicional pode ser dentre toda, a sua mais infeliz. A dependência excessiva de testes sanguíneos para os propósitos de diagnóstico pode bem ser uma grande desvantagem no que diz respeito ao acesso da saúde do fígado. **A maioria das pessoas que tem algum tipo de reclamação física geralmente tem perfeitos níveis de enzimas do**

fígado no sangue, ainda que sofram de congestão do fígado. Esta congestão é um dos mais comuns problemas de saúde, ainda que não seja mencionada pela medicina tradicional. Esta é ausente de meios precisos para diagnosticar os cálculos.

Os níveis de enzimas no sangue só se elevam quando existe uma avançada destruição de células hepáticas, como no caso da hepatite ou da inflamação do fígado. Células do

fígado contém um elevado número de enzimas. Quando rompidas, estas penetram no sangue e sinalizam anormalidades no fígado. Até lá, porém, o dano já ocorreu. São necessários muitos anos de congestão de dutos biliares antes que um evento assim se torne possível.

A menos que ocorra uma doença específica do fígado, como a cirrose, este órgão vital é raramente considerado um “culpado” para outras doenças. A maioria dos cálculos do fígado e da vesícula são constituídos pelos mesmos componentes da bile líquida, com o colesterol sendo o principal ingrediente. Isto faz com que estes sejam “invisíveis” ao raio-X e ao ultrassom. Assim sendo, diagnósticos clínicos tradicionais não são meios confiáveis para detectar a presença dos mesmos.

Por outro lado, um iridólogo qualificado, um praticante da ayurveda ou um curandeiro natural experiente que conhece os sinais e indicações da presença destes cálculos pode facilmente determinar a extensão do problema. Muitas pessoas no mundo civilizado, especialmente os ocidentais, sofrem com estes cálculos. Ainda assim, pouco se menciona sobre a existência deste tratamento que é tão eficaz e significativo para o equilíbrio da saúde como um todo.

Colhendo os Benefícios

Aqueles que sofrem de doenças crônicas geralmente tem vários milhares destes cálculos congestionando seu fígado e/ou vesícula. Removendo-as através de uma série de descargas, e mantendo estilo de vida e dieta razoavelmente equilibrados e saudáveis, o fígado será capaz de restabelecer sua eficiência natural, e muitos sintomas de desconforto ou doença rapidamente se dissiparão. Alergias diminuem ou desaparecem, dores nas costas, no pescoço ou nos ombros deixam de existir e a energia e o bem estar aumentam dramaticamente. Não existe parte do corpo que não se beneficie de uma limpeza do fígado.

O procedimento de desintoxicação do fígado não elimina apenas os cálculos, mas também milhares de substâncias venenosas dos dutos. Este é sem dúvida um dos mais importantes e poderosos procedimentos para recuperar a saúde e elevar a vibração do corpo. Pelo processo de reabertura dos canais do fígado, o circuito de energia do corpo restaura-se e a cura pode então ter início em todos os níveis do corpo, mente e espírito.

Andreas Moritz é um médico, praticante de Ayurveda e iridólogo, escritor e artista, É autor de diversos livros sobre medicina natural. Seus livros podem ser encontrados no site <http://www.ener-chi.com>.

O Procedimento de Descarga

Existem dezenas de variedades deste protocolo cuja origem se perdeu no tempo. A versão apresentada é uma muitíssimo lapidada, que apresenta extrema funcionalidade e desconforto mínimo.

Além dos casos mencionados, a descarga é também recomendada (*mas não prescrita – consulte seu especialista antes de tomar qualquer atitude*) para casos clínicos hepáticos envolvendo o fígado ou a vesícula, tais como fígado engordurado, síndrome do intestino irritado, inflamação dos intestinos, colite, intolerância a alimentos, dificuldades digestivas e outros relacionados ao sistema digestivo inferior.

Existem mais de meia dúzia de variedades de pedras biliares, e a maioria tem cristais de colesterol como núcleo. No núcleo de cada pedra há um aglomerado de bactérias, de acordo com cientistas. Estas pedras são porosas e as bactérias, vírus e parasitas que passam normalmente pelo fígado podem se aderir às paredes das mesmas, formando focos de infecção interna que fornecem ininterruptamente microorganismos nocivos ao corpo. Nenhuma infecção estomacal, tais como úlceras ou inchaço intestinal podem ser totalmente curadas sem a remoção destes cálculos biliares.

Este procedimento é muito seguro, tendo sido realizado por diversos profissionais em milhares de casos, incluindo pessoas de mais de 80 anos e até mesmo crianças. Os profissionais que trabalham com a técnica relatam que ninguém teve que ir ao hospital ou relatou dores.

Se você se preparou devidamente, limpando os rins, o cólon e livrando-se dos parasitas, conforme explicado anteriormente, não deverá ter desconfortos.

O protocolo tem sete dias de duração, sendo que os cinco primeiros são um preparo (ou pré-limpeza), a limpeza em si ocorre no sexto dia e o sétimo dia é um merecido descanso.

Elementos necessários para a pré-limpeza:

Na manhã do primeiro dia você deve preparar um coquetel que consiste nos seguintes elementos:

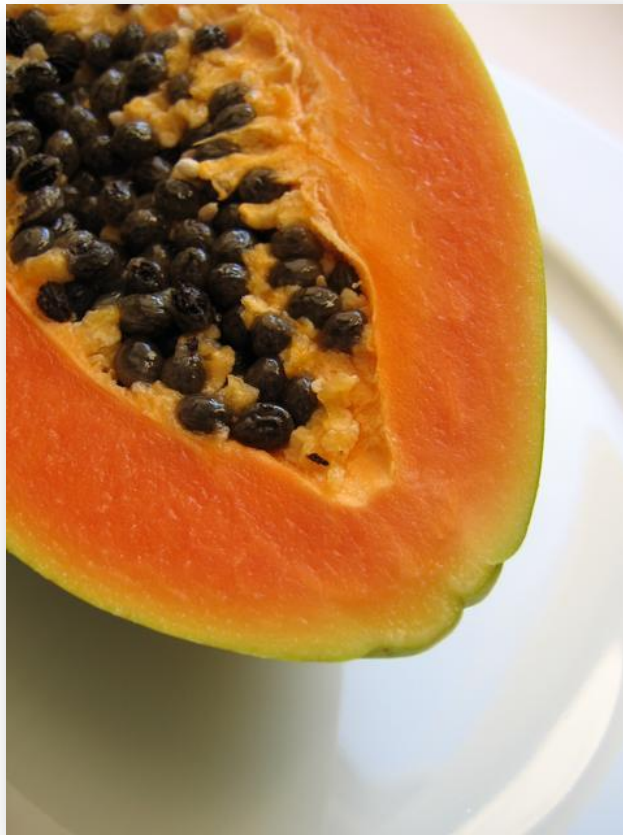
- 1 Garrafa de Livatrex ou, na ausência deste, uma garrafa de 200 ml de tintura de quebra pedra (laboratórios **Panizza** oferecem uma de excelente qualidade).
- 2 Colheres de chá cheias de Ácido Máfico e/ou meio frasco de ácido Ortofosfórico

Misture estes elementos em quatro litros de água, dissolvendo bem seu conteúdo. Você deve tomar um copo de 200 ml do coquetel 15 minutos antes de cada refeição, e como a última coisa antes de dormir. Guarde o coquetel pronto na geladeira, ele deve durar durante os cinco primeiros dias.

O propósito deste coquetel é estimular e fortalecer a capacidade do fígado, ao mesmo tempo em que suaviza e desprende as pedras para que saiam com facilidade.

No lugar do ácido málico você pode utilizar suco de maçã orgânico. Dilua o conteúdo do Livatrex ou a tintura de quebra pedra em quatro litros de suco fresco, recém espremido. Evite o suco caso tenha problemas com glicose sanguínea.

Dieta durante a Pré-Limpeza



A dieta nestes cinco dias iniciais deve ser composta de alimentos que fortalecem o fígado. Para o desjejum, escolha um tipo de fruta dentre as que são conhecidas por este efeito, listadas abaixo. Novamente, escolha **um tipo de fruta apenas** e coma até se sentir saciado:

Melancia, mamão, kiwi, ameixas, peras, maçãs, cerejas, figos ou grapefruit.

Para o almoço e jantar, escolha vegetais frescos, sopas caseiras ou saladas contendo vegetais que desintoxicam e fortalecem o fígado, tais como:

Alcachofra, aspargos, cenouras, beterrabas, brócolis, repolho, couve, alho, alface (não a americana), cebola e couve flor.

Os vegetais podem ser cozidos no vapor ou, preferencialmente, transformados em suco. Na verdade, estes vegetais e frutas fornecem ao fígado elementos que este necessita para seu bom funcionamento, e idealmente devem ser utilizados com frequência durante toda a vida, **especialmente os crucíferos**.

Você também pode comer, no almoço ou no jantar, castanhas, nozes demolhadas (deixe-as de molho por 4 horas antes de comer), sementes de girassol cruas, ou amêndoas (deixe-as de molho por 12 horas). Abacate com a salada também está liberado, bem como sal de boa qualidade (marinho puro (não iodado) ou rosa). Se precisar comer algum cereal cozido, escolha a quinua ou o trigo sarraceno.

Evite beber café, leite, álcool, sucos industrializados ou refrigerantes durante o protocolo. Estes líquidos irão diminuir a eficácia do mesmo, além de adicionar mais toxinas ao corpo. Ao invés destes, beba bastante água mineral e água de coco entre as refeições.

Super Alimentos como **Spirulina, Chlorella** e outros são altamente recomendados, pois fortalecem o fígado e nutrem o corpo como um todo, diminuindo o interesse por alimentos que não estão na lista.

Na noite do quinto dia, antes de dormir, tome seis comprimidos de Oxy-Powder junto com um copo de água para eliminar o conteúdo dos intestinos no dia seguinte.

O dia D



Este é o dia em que você de fato estimulará o fígado e a vesícula a vomitar as pedras para fora de seus canais. Para tanto, depois de um preparo que deixará os dutos bem abertos, você deve tomar 200 ml de azeite de oliva seguido de 200 ml de suco de limão fresco.

Ocorre que esta grande quantidade de azeite acionará um fluxo intenso de bile em direção ao estômago. Este fluxo carregará consigo algumas das pedras e, com sorte, um tanto de “lama tóxica” viscosa. As pedras e as toxinas são normalmente eliminadas pelos intestinos, que a estas alturas devem estar funcionando bem.

O procedimento completo deve ser seguido nos mínimos detalhes para assegurar o máximo de aproveitamento.

O jejum deve ser como em todos os demais dias do protocolo. Melancia é a melhor opção de fruta, pois é rica em **Glutathione**, uma substância que auxilia o fígado a se desintoxicar.

No almoço, a melhor opção é um suco ou uma sopa. Ambos podem ser preparados com os mesmos vegetais sulfurosos, que fortalecem o fígado e o deixam disposto para o que está porvir.

Suco: Couve, beterraba, cenoura, folhas de repolho, água de coco.

Sopa: Brócolis, beterraba, cenoura, alho, cebola.

Coma ou beba a vontade, mas não ultrapasse o horário das 14hs. Desta marca em diante você deve permanecer **em jejum**. Ou seja, não coma nada depois das 14hs. Se você chegou até aqui seguindo todos os procedimentos e recomendações, certamente já adquiriu um certo grau de mestria sobre sua própria língua e manter-se em jejum por algumas horas não será nenhum desafio intransponível.

O ideal é que o dia escolhido para a limpeza seja um sábado, para que você possa ter um dia leve e tranquilo no dia da descarga, bem como um descanso satisfatório no domingo.

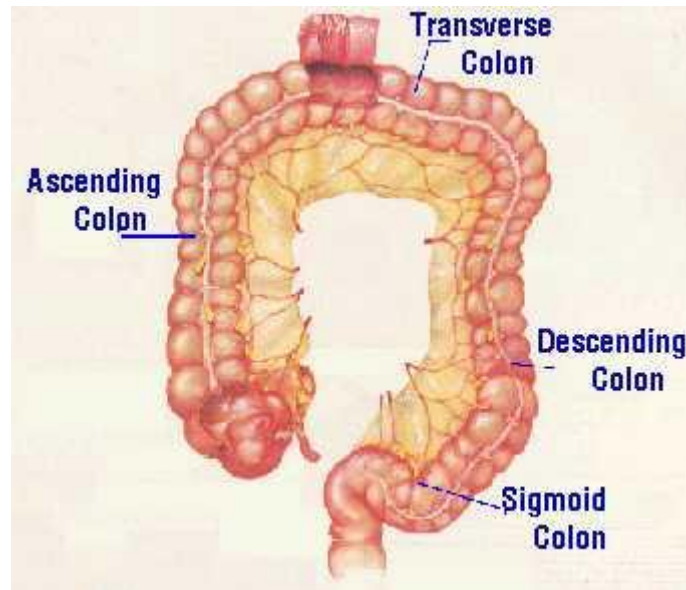
As 17hs, você deve preparar e beber um copo de água morna com duas colheres de sopa rasas de **Aspartato de Magnésio OU Orotato de Magnésio** (adquira-os facilmente em farmácias de manipulação). Estes apresentarão os importantes efeitos de limpar os intestinos e dilatar os dutos biliares.

Repita o Procedimento as 19hs.

As 20:30hs, prepare um **café BEM forte** colocando para ferver 500ml de água com quatro colheres de sopa transbordantes de café em pó **orgânico**. Sim, orgânico. Deixe ferver, abaixe o fogo para o mínimo e mantenha fervura por cinco minutos para ativar os alcalóides do café.

Não, você não irá tomar todo este café... pelo menos não da maneira como imagina. Na verdade, este café será utilizado de uma maneira que realmente aciona seus efeitos medicinais: através de um **enema**, ou implante retal.

O enema de café é sem dúvida uma das mais incríveis e eficazes maneiras de desintoxicar o fígado. Ocorre que existe uma **ligação direta entre o cólon sigmóide** (a última parte do intestino grosso, em formato de curva, logo antes do reto) e o **fígado**, denominado sistema de circulação enteropático.



Você já sentiu uma certa náusea logo antes de defecar? Isto ocorre quando fezes tóxicas atravessam o cólon sigmóide. Estas toxinas são levadas ao fígado para serem processadas através deste canal enteropático.

Aqui utilizaremos este canal para levar ao fígado a cafeína e outros alcalóides presentes no café. Este procedimento terá o desejável efeito duplo de “escancarar” os dutos biliares, facilitando a expulsão dos cálculos, e multiplicar em 700% as enzimas desintoxicantes do fígado, aumentando ainda mais a eficácia do procedimento.

Um enema de café é seguro até para as pessoas sensíveis à cafeína, pois é feito com **baixo volume de líquido (entre 200 e 250 ml)**, devendo permanecer apenas no cólon sigmóide ao invés de se espalhar pelo intestino inteiro.

Você pode pular esta parte do procedimento caso se sinta de algum modo impossibilitado, mas saiba que o ganho de rendimento do mesmo é substancial. Recomenda-se enfaticamente o uso do enema de café durante a descarga de fígado.

Para realizar o enema, prepare o café, desligue o fogo e misture 4 colheres das de sopa rasas de aspartato ou orotato de magnésio. Misture bem e deixe esfriar até que atinja a temperatura ambiente. Coe o café e divida-o em duas partes iguais.

Prepare o enema e inicie o procedimento de implantação as 21:20 hs, seguindo as instruções prévias. Inocule os 200 ml (aprox.) de café deitando-se sobre o lado esquerdo do corpo. Retire a sonda do implante, respire fundo e se levante vagarosamente.

Caminhe por 12 a 15 minutos pela casa para que o corpo absorva os ingredientes do café, retendo o enema durante todo este tempo. Caso sinta uma vontade extrema de evacuar, respire fundo e lembre ao seu corpo quem é o chefe. Se realmente não der para segurar pelo tempo necessário, vá até o banheiro e elimine o conteúdo. Ufa.

Não se preocupe se não conseguir reter o enema por todo o tempo sugerido, mas faça o melhor que puder.

Respire fundo e repita o procedimento. Sim, repita-o. Lembre-se de que você está se livrando de toxinas profundas e que os benefícios em muito ultrapassam o esforço que você está fazendo.

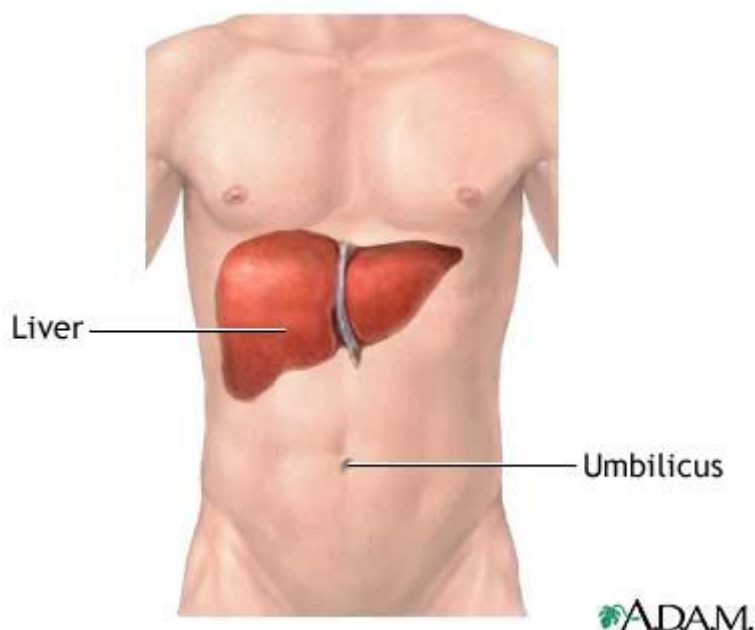
Imediatamente após eliminar a segunda dose de café (limpe-se primeiro), caminhe até a cozinha, tape o nariz e beba **200 ml do azeite de oliva** da melhor qualidade que conseguir encontrar, **adicionado de duas gotas de óleo de orégano** (para matar possíveis parasitas eliminados pelo fígado). Beba de uma só vez, fixando em sua mente a lembrança de que você está realizando um importante gesto em direção à sua própria cura.

Logo depois de beber o azeite, beba **200 ml de suco de limão puro e coado** (ou grapefruit, se preferir), que você deixou previamente pronto à sua espera pouco antes de se internar no banheiro para a primeira injeção de café.

O *timing* é muito importante. Logo depois de terminar com o suco, deite em sua confortável cama sobre seu lado direito, com as pernas encolhidas em direção ao peito, em posição fetal. Permaneça assim por 15 minutos, pedindo ao Universo que lhe purifique daquilo que não lhe serve mais.

Depois dos 15 minutos, estenda as pernas, e respire bem fundo, preenchendo de ar desde o abdome até o topo do peito, retendo o ar por 5 segundos e expelindo o ar com força. Esta respiração a partir do diafragma ativa a circulação.

Ainda deitado, inicie uma massagem sobre o fígado, fazendo pressão ritmada com as pontas dos dedos sobre toda a sua extensão. Veja o diagrama para lembrar-se de sua localização no abdome.



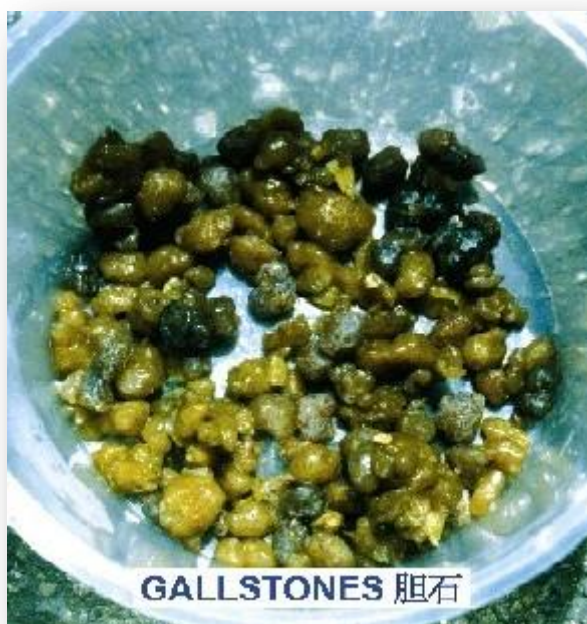
Depois de 30 minutos massageando o fígado, relaxe e vá dormir, se puder, ou leia um livro de conteúdo edificante até que o sono chegue. Mantenha-se deitado e só levante se for **inevitável**.

Pode ser que você vomite depois de beber o azeite, ou durante a noite. Isto é um sinal de que o fígado se encontra extremamente tóxico e que você terá que repetir o procedimento em outra ocasião. Não se preocupe, você colherá alguns benefícios mesmo assim.

Preste atenção especial ao conteúdo dos sonhos durante esta noite, pois estes costumam ser de relevância significativa para o conhecimento de si. Lembre-se de que você está libertando-se não somente de toxinas físicas, mas que o fígado, como o depositário primordial da raiva e de outras emoções, também se liberta de emoções profundas durante este processo. Sonhos simbólicos com familiares não são incomuns.

No dia seguinte, ao despertar, tome um copo de água com seis cápsulas de **Oxy-Powder** para eliminar o mais rápido possível o conteúdo dos intestinos, que deve estar repleto de pedrinhas e bile tóxica. Você pode comer normalmente durante o dia, mas escolha alimentos leves, lembrando que você passou por uma cirurgia, ainda que sem bisturi. Beba bastante água de coco e utilize os probióticos para repor a flora intestinal.

Preste atenção ao que sair de você durante suas idas ao banheiro. As pedras abaixo foram “colhidas” no dia seguinte ao procedimento. Elas flutuam no vaso sanitário. Tire fotos das suas se quiser (para mostrar para os incrédulos), e felicite-se por ter se presenteado com um protocolo de desintoxicação que irá melhorar sua vida em todos os aspectos.



A quantidade de pedras varia muito de pessoa para pessoa. Qualquer resultado é positivo e representa melhorias.

Recomenda-se que este procedimento seja repetido uma vez por mês, **de preferência durante a lua nova**, até que cessem de sair pedras por duas limpezas seguidas. Este é o sinal de que o fígado está livre de pedras. Mantenha-o assim cuidando de ter uma vida e uma dieta equilibrada e repetindo o procedimento uma vez por ano, a cada primavera.

UAU! Intenso, não? Bem, intensos são também os benefícios e mínimo é o esforço quando comparado aos benefícios. O procedimento tem as suas nuances, as quais devem ser bem compreendidas. Leia todo o protocolo três vezes no mínimo até compreendê-lo completamente. Faça anotações para lhe ajudar, se preciso. Mas faça exatamente como foi ensinado para colher os melhores resultados.

OBS: Em casos severos de doença, tais como ataque de dores de vesícula, o procedimento NÃO é recomendado. Se assim for, tome uma colher de sopa de tintura de quebra-pedra a cada duas horas até que os sintomas desapareçam. Estando confortável por alguns dias você pode realizar o procedimento.

Este procedimento é uma ferramenta preciosa da **medicina preventiva** e não deve ser utilizado por doentes em estado avançado, salvo sob orientação médica. Mas lembre-se de procurar um bom médico.

Prosseguindo com a desintoxicação do Fígado



Depois de liberar os dutos das pedras, o fígado está pronto pra se purgar das toxinas acumuladas em excesso. A melhor maneira de realizar isto é através de três ferramentas... o enema de café, conforme mencionado anteriormente (**sem a adição do magnésio**, este é só para a purgação das pedras), a utilização de ervas depurativas e de alimentos depurativos (os quais foram mencionados previamente).

O **enema de café** causa a dilatação dos dutos biliares e a subsequente eliminação de toxinas pelos canais normais (intestinos). Não se preocupe, depois de algumas aplicações você pega o jeito e percebe que este é, na realidade, um procedimento simples, fácil, indolor e extremamente funcional.

Utilizado em conjunto com ervas específicas (**Dente de Leão, Boldo e Bardana**, preferencialmente na forma de tintura, uma colher de sopa, três vezes ao dia, antes das refeições, de uma mistura em partes iguais das três tinturas), o efeito sinérgico destes dois procedimentos dará conta do trabalho. Novamente, o Panizza é um laboratório cuja qualidade notória nos faz recomendá-lo como o local onde se podem adquirir estas tinturas.

O ideal é realizar o enema uma vez por semana, prosseguindo com as ervas durante um período de três semanas. O enema promove a descarga das toxinas que as ervas “sacudiram”.

Uma das melhores maneiras de perceber o progresso de desintoxicação é observando seus olhos. Depois de tomar estas ervas por alguns dias seus olhos se tornarão mais brilhantes, límpidos e vívidos. Caso este efeito não ocorra, então a dosagem de tintura de ervas precisa ser aumentada. Experimente duas colheres de sopa, ou ajuste de acordo com a recomendação de seu médico.

Durante o período de desintoxicação, beba pelo menos um copo de suco de vegetais, especialmente suco fresco de hortaliças verdes, cenoura e beterraba para dar suporte à desintoxicação do fígado.

Depois de três semanas, dê uma pausa na desintoxicação do fígado e inicie o processo de **reconstrução** de sua capacidade funcional (passo descrito a seguir).

Reconstruindo o Potencial do Fígado



Desintoxicar o fígado não é suficiente. É preciso reconstruir seu potencial. Desintoxicar deixa seu fígado enfraquecido e se você não o reconstrói então este rapidamente se tornará intoxicado novamente.

Você ajuda o seu fígado a se reconstruir dando a ele suporte nutricional, ou seja, escolhendo os alimentos que este necessita para tanto. Óleos de boa qualidade são essenciais aqui, assim como o são alimentos sulfurosos como o alho e os crucíferos.

Por óleos essenciais, entenda aqueles que você encontra especialmente nestes três alimentos:

- **Abacate:** Rico em diversas vitaminas lipossolúveis, lecitina e outros elementos. É chamado de “Azeitona das américas” por sua similaridade com o azeite de oliva.
- **Óleo de linhaça:** Rico em ômeegas 3, 6 e 9 em proporções medicinais. Faça uso de pelo menos duas colheres de sopa por dia, misturados à uma colher de sopa de óleo de coco virgem (que multiplica sua facilidade de absorção em 6 vezes). A única marca de qualidade confiável no Brasil até os dias de hoje é a **Vital Atman**.

Elimine gordura vegetal hidrogenada, frituras, óleos transgênicos (como o de canola ou soja).

No mais, alimente-se normalmente. Cereais como Quinoa, Amarantho e Trigo sarraceno são as melhores escolhas dentre os alimentos cozidos. Saladas, vegetais diversos e frutas, assim como castanhas e sementes são os alimentos recomendados para seu desfrute e nutrição durante a vida terrestre.

Caso opte pelo consumo de laticínios, escolha somente os de origem orgânica, provenientes de vaquinhas felizes, bem tratadas, que cresceram comendo pasto. **Não utilize leite fervido ou pasteurizado, somente leite cru.** É claro que, para tanto, o leite deve ser obtido de maneira higiênica e de maneira respeitosa, ou seja, muito diferente da maneira como as grandes indústrias e latifúndios o fazem. Portanto, não faça uso de laticínios de origem industrial, os quais são **profundamente nocivos** para você, para os animais e para a ecologia como um todo.

Carnes não são recomendadas de forma alguma, mas caso lhe pareça impossível viver sem elas, prefira os peixes e, sobretudo, evite os embutidos (salsichas, etc.). O ideal, é claro, é alimentar-se de vegetais. Animais são amigos, e não alimento.

E evite alimentos refinados, industrializados, artificializados, “quimicalizados”, “agrotóxicados”... ou seja, estragados pela ignorância humana. Lembre-se do trabalho que dá para se limpar e evite se poluir novamente com bobagens que não são muito mais do que lixo alimentício disfarçado para atrair consumidores incautos.

Seu fígado é um filtro, lembre-se, e terá que filtrar toda a poluição alimentícia que você ingerir. Portanto seja cauteloso e sábio com aquilo que escolher para nutrir seu templo biológico, não apenas durante o processo de reconstrução do fígado, mas durante toda a sua vida. Não se esqueça de que seu corpo se faz daquilo que você fornece a ele.

Além dos alimentos, procure pelo extrato de uma erva que é especialmente tonificante para o fígado, de nome **Cardo Mariano**. Tome uma colher de sopa deste extrato três vezes ao dia, da mesma forma como fazia com as ervas de desintoxicação.

Assim, mantenha os ciclos de 21 dias, **desintoxicando e reconstruindo**, seguindo os procedimentos explicados.

Naturalmente, desintoxicar e reconstruir a saúde do fígado leva tempo. Anos de vida desregrada e alimentação “menos do que ideal” são necessários para se construir uma condição ineficaz do fígado e, portanto, não se pode esperar que de uma hora para a outra este esteja completamente novo.

Normalmente, leva-se cerca de um ano e meio para reconstruir todo o potencial do fígado e desfrutar de saúde excelente. Mas, os resultados podem ser percebidos muito antes disto. A maioria das pessoas percebe resultados dramáticos **em menos de 20 dias**.

É estimado por alguns especialistas que a pessoa comum tem seu fígado operando com 20% de capacidade, e que aqueles que se sentem muito bem tem seu fígado operando com cerca de 35% de capacidade de funcionamento. Bem, seguindo este protocolo com determinação e cuidado é possível que seu fígado chegue a operar com 70% de eficácia, ou melhor. Imagine o quão melhor você irá se sentir, pensar, parecer e desempenhar no campo dos esportes. acredite, **otimizar o funcionamento de seu fígado é o que de mais poderoso você pode fazer por sua saúde** e o esforço se paga de tantas maneiras que você sequer pode imaginar.



Capítulo IV: Metais Pesados e outros Agentes Tóxicos



Como você já deve ter percebido a estas alturas, a vida nesta época industrializada bombardeia o organismo com uma enorme variedade de agentes tóxicos. Viver em um grande centro urbano, especialmente, é como mergulhar o organismo em uma densa nuvem de compostos nocivos, a absoluta maioria dos quais eras desconhecidos das pessoas que viveram há 200 anos.

Para um observador atento não é difícil perceber o tamanho do erro cometido pela civilização ao desassociar seu desenvolvimento tecnológico das leis de sustentabilidade e harmonia com a Natureza. O resultado é este: um planeta onde a presença humana é sinônimo de sujeira, poluição, destruição e desarmonia. Da forma como tudo se desenvolve atualmente, a definição concedida à humanidade pelo personagem “Agente” do filme Matrix serve perfeitamente: um vírus que destrói tudo o que toca.

Muitos têm consciência disto em algum grau, mas pouquíssimos são aqueles que tomam em suas mãos a responsabilidade de transformar o próprio mundo. A maioria aguarda que o governo ou alguma forma de autoridade superior cuide do problema, talvez se esquecendo que estes são justamente os órgãos que sancionam o uso de **fluoreto** na água de beber, por exemplo.



Confiança é um atributo nobre da alma, mas nesta era das sombras infelizmente é preciso ter critérios acerca de onde depositar a sua confiança. Médicos que recomendam o uso de antibióticos, nutricionistas que afirmam que é impossível viver com saúde sem comer carne, dentistas que instalam dentro da boca das pessoas amálgamas cuja composição é 50% **mercúrio** (o elemento mais tóxico da tabela periódica), fabricantes de alimentos que poluem comida destinada ao público infantil com aditivos como gordura vegetal hidrogenada, glutamato monossódico, açúcar refinado, corantes, nitritos... Enfim, a lista de crimes contra a Natureza, incluindo aquela que vive no corpo de cada ser humano é extensa.

A limpeza que faremos a seguir é a limpeza fina de metais pesados e outras micro partículas nocivas que danificam a saúde como um todo, especialmente o sistema nervoso. Metais pesados jamais existiriam (pelo menos não na maneira como adentram o organismo) em um ambiente Natural e não tem nenhuma utilidade para o corpo. Muito pelo contrário.

A importância desta limpeza não pode ser subestimada. Alguns pesquisadores relacionam a queda do império romano com a destruição da capacidade cerebral dos cidadãos devido à intoxicação extrema causada pelo **chumbo** do qual era constituído a tubulação das cidades.



Antiga tubulação de aqueduto romano.

Nos dias de hoje é absolutamente comum a ingestão de algo como o **alumínio**, que se desprende das panelas de casa ou dos restaurantes, da superfície interna dos enlatados ou das “quentinhas”. Ou que penetra o organismo através da pele vindo de desodorantes antiperspirantes.



Também poluem o sangue do homem moderno metais como o **cobre** de tubulações ou do tacho onde se fez aquele doce de leite da fazenda, o **arsênico** e o **chumbo** que flutuam junto dos gases que saem dos escapamentos dos automóveis e das chaminés das fábricas, e que também invadem o organismo através da ingestão de alimentos bafejados com pesticidas. Ou pela fumaça advinda de um cigarro.



Talvez o pior de todos seja realmente o mercúrio, extremamente nocivo, presente em cosméticos e pesticidas, em quase todo o peixe que vem do oceano (que definitivamente não é mais o que já foi) e, infelizmente, na boca daquele que confiou em um dentista que o socorreu com um **amálgama**.



Hoje já existe uma vasta literatura sobre os riscos do amálgama, e sua proibição em países como a Alemanha, a Suécia e a Dinamarca demonstram que a coisa é séria, ainda que dentistas pouco instruídos e manipulados por instituições pouco éticas teimem em negar a realidade. Na verdade, **a primeira coisa que um indivíduo que busque a saúde deveria fazer é remover estes amálgamas**, substituído-os por alguma outra opção segura. Tradicionalmente isto é feito com resina ou cerâmica, mas existem dentistas que o fazem com pedras, como quartzo rosa. Fica lindíssimo.

Porque remover amálgamas? Bem, convenhamos que ter na boca um pedaço de metal que é feito de mercúrio, estanho e cobre, todos metais pesados, não é a melhor das idéias. Como tudo isto vaza constantemente, **é como ter um suprimento homeopático permanente fluindo para dentro da estrutura celular**. Como é possível se despoluir inteiramente carregando algo assim dentro de si? A resposta é simples: **não é**.

O mercúrio dos amálgamas se converte em Metil Mercúrio pelas bactérias, transformando-se em uma **neurotoxina** absolutamente nociva. Testes de laboratório demonstraram que 24 horas após a injeção de uma minúscula camada de mercúrio dentro de um músculo do corpo, este havia se infiltrado no cérebro, na coluna vertebral, nos rins, pulmões, tecidos conjuntivos, sangue e glândulas adrenais. Especialistas afirmam que o suprimento constante de mercúrio que vaza dos dentes nutre e sustenta uma infinidade de sintomas e doenças, e que não é possível uma recuperação integral sem antes remover os amálgamas.

Pesquisadores afirmam que apenas um grama de mercúrio é suficiente para que um lago grande se contamine. Assim sendo, não menospreza a capacidade de um amálgama em poluir seu organismo e programe a remoção deste equívoco de seu sistema para o quanto antes.



É muito importante, porém, que o dentista escolhido para remover os amálgamas tenha um treinamento e/ou os equipamentos necessários para remover os amálgamas sem promover um derramamento tóxico excessivo de mercúrio para o interior do corpo. Mercúrio é volátil, e cavar amálgamas com furadeiras não é algo muito seguro, pois é um procedimento que libera gases que contaminam o paciente e o próprio dentista, a menos que estes estejam utilizando equipamentos especiais.

O ideal é remover os amálgamas cortando o dente ao redor da mesma, sem tocar na obturação. Perde-se um pedaço maior de dente, mas ganha-se (e muito) em segurança. Caso você seja ou conheça um dentista consciente com treinamento para remoção de amálgamas com segurança, por favor indique seu contato para que seu contato seja divulgado.

Todas as possibilidades de contaminação por metal pesado citadas são ilustrativas do fato de que **é impossível escapar da poluição se você vive no mundo civilizado.**

Compreenda que mercúrio e outros tipos de metais pesados não existiriam naturalmente no organismo e, portanto, este não **tem em sua programação natural mecanismos para eliminá-los.** Metais pesados ficam no corpo até sua morte, ou até que você faça algo para removê-los. É claro que, se você leu até aqui, quer fazer alguma coisa a respeito.

A primeira coisa, naturalmente, é evitar o contato com os agentes mencionados anteriormente. Escolha alimentos orgânicos, respeitando assim sua ecologia interior e a ecologia do planeta como um todo. Substitua suas panelas de alumínio e teflon por inox, vidro, barro ou pedra. Se possível, mude-se para um local onde você possa respirar ar puro e banhar-se em águas límpidas. Não fume. Evite cosméticos que contenham **parabenos**, alumínio e qualquer químico listado no rótulo que você desconheça.

Ao mesmo tempo em que você evita o contato com os agentes poluidores, minimizando o acúmulo de metais em seu sistema, é necessário realizar uma ação proativa para removê-los.

A maneira mais simples e muitíssimo eficaz é através do efeito conjunto de dois alimentos verdes: **Coentro e Chlorella.**



O Coentro, uma poderosa erva medicinal, tem um forte efeito **quelante**, “sacodindo” os metais nas profundezas da estrutura celular, enquanto que a Chlorella, uma alga unicelular que é a maior fonte de clorofila da Terra adere a estes metais, carregando-os para fora do organismo.

O especialista em desintoxicação por metais pesados e renomado autor, Dr. Jon Barron, PHD, afirma que você pode realizar a limpeza de metais pesados do organismo em poucas semanas através da simples ingestão diária de uma colher de sopa de **pesto de coentro** (receita a seguir) acompanhada de **20 mini comprimidos de Chlorella 3 vezes ao dia, 10 minutos antes das principais refeições.**

O pesto de coentro é de fácil preparo, e delicioso como acompanhamento para praticamente tudo.

1. Escolha um belo maço de coentro fresco e **orgânico**. Lave-o bem, pique-o e coloque-o dentro de um copo de liquidificador.
2. Adicione seis colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem e processe até que o coentro esteja liquefeito.
3. Adicione um dente de alho e meia xícara de amêndoas, as quais você deixou de molho um dia antes (descarte a água, utilize apenas as amêndoas).
4. Adicione o sumo de um limão e uma colher de chá de sal puro (marinho ou de rocha).

5. Processe até obter uma consistência uniforme.

Guarde o pesto em um recipiente de vidro limpo hermeticamente fechado na geladeira, conservando-o por até 5 dias.



Caso você não goste do pesto (algo raro, mas pode acontecer), você pode substituí-lo por suco de coentro batido com alguma fruta. Coentro e manga formam uma excelente combinação.

Depois de tantos procedimentos complexos, que demandam esforço, disciplina e até algum sacrifício, você pode até ter ficado surpreso com a simplicidade deste último. Bem, não se esqueça de que as coisas mais simples são as mais poderosas. Como a luz do sol, por exemplo.

Luz: a Medicina do Futuro



“Eu Sou o Sol, sua Luz e Alimento, sou o Brilho em Movimento, sou o Dono do Luar...”

De uma forma ou de outra, pessoas de diversas culturas ao longo da história adoravam o Sol como o símbolo máximo da vida. De fato, não é preciso muito esforço para imaginar que sem ele o planeta não seria muito mais do que um bloco gélido e inerte.

É a Luz do Astro Rei que é a origem de toda a vida neste planeta. É ela que, somada aos elementos vitais da Terra, que se multiplica na forma de folha, fruto, asas a voar ou pernas a caminhar.

Os cientistas de hoje estão através de diversas pesquisas revelando o óbvio: que a exposição à luz do sol, além de bronzear a pele, revitaliza todo o organismo, eliminando fungos, estimulando a produção de hormônios e nutrindo o corpo com a poderosa vitamina D.

A vitamina D é tida hoje como um dos principais aliados no combate a células cancerígenas e doenças do coração. Não são poucos os médicos e especialistas que prescrevem banhos de luz para seus consultados. A vitamina D é também reconhecida por sua benéfica ação na regulação dos níveis de açúcar no sangue, sendo portanto essencial para diabéticos, e na construção e manutenção da densidade óssea saudável.

Sobretudo, a luz do Sol é determinante na produção da **Melatonina** e da **Serotonina**, hormônios que, dentre outros fatores, regulam o humor, a alegria e o bem-estar. Países nórdicos, onde a exposição à luz do sol é baixíssima, são os que têm os maiores índices de depressão e até mesmo suicídio.

Existem cientistas que estão se especializando no estudo do poder curativo da luz, especialmente a do sol, surpreendem-se a cada dia com o que afirmam ser a mais poderosa forma de medicina existente. É claro que este tópico é extenso, suficientemente para preencher

um livro. Felizmente já fizeram isto: chama-se “*Light – Medicine of the Future*”, e pode ser encontrado na amazon.com, caso seja de seu interesse.

Luz do Sol é alegria, saúde, força, e vida. E é essencial durante toda a vida, mas especialmente durante o processo de desintoxicação. Assim, é recomendável que você se programe para desenvolver uma atividade diária ao sol, seja ela passiva, como uma meditação, ou ativa, com um exercício físico.

Eis algumas dicas para um banho de sol altamente benéfico:

- Se você não está acostumado, é bom ir aos poucos, com banhos de sol de 15 minutos de duração. Não utilize protetor solar, pois os raios UVB são necessários para a produção tanto da vitamina D quanto da Melatonina.
- Como é normalmente recomendado, prefira os horários da manhã ou do final da tarde, quando o sol está agradável, porém não forte demais. Ocorre, entretanto, na medida em que o corpo vai se despoluindo e recebendo nutrição de qualidade, uma maior facilidade de trabalhar com os raios solares de qualquer horário. Observe as reações de seu próprio corpo.
- Evite exageros e vá para a sombra assim que a pele ficar rosada. Queimar-se não é nada bom
- Não utilize cosméticos ou qualquer tipo de químico sobre a pele. Especialistas afirmam que o temível câncer de pele se dá devido à reação de poluentes químicos (externos ou internos) sobre a pele com a luz solar, e que um organismo puro jamais desenvolve anomalias quando exposto ao sol.
- Caso você pretenda estar mais tempo sob o sol forte, utilize protetores físicos, como chapéu, roupa, etc. Novamente, evite espalhar químicos sobre a pele e lembre-se da antiga sabedoria ayurveda que afirma que não se deve passar na pele nada que você não possa comer, pois a pele assimila e conduz à corrente sanguínea tudo aquilo que é aplicado sobre sua estrutura porosa... Você decerto não comeria a maior parte dos cosméticos que passa na pele, certo?

Pesquisadores estimam que cerca de 90% da população ocidental é deficiente em vitamina D, portanto adquira o bom hábito de um banho de sol de pelo menos 15 minutos por dia.

Não é difícil compreender que o ser humano foi feito para respirar ar puro, recarregar-se na luz do sol, beber do seio da Terra e se banhar em suas águas límpidas e alimentar-se daquilo que a Natureza generosamente lhe oferece.

A Felicidade é generosamente ofertada a cada momento pela Rainha Natural, mas o homem civilizado em algum momento se esqueceu da necessidade vital de se harmonizar com suas Leis, rendendo-se ao ritmo caótico da cidade, escondendo-se do sol, bebendo de água engarrafada, respirando fumaça e poluindo a si e ao planeta com comida artificial.

Jamais o homem se afastou tanto da Natureza, esquecendo até mesmo de que é parte dela. E jamais foi tão urgente ao homem reencontrar esta harmonia, começando dentro de si mesmo.

Conclusão: Um Novo Despertar



O objetivo deste trabalho, além de lhe ajudar a limpar de sua estrutura biológica o lixo tóxico de uma civilização que vive um momento de profunda escuridão é o de despertar sua atenção para a realidade do local onde você se encontra e da época em que você vive.

A percepção de que criamos um mar que não é para peixes (nós mesmos, no caso) cresce na exata medida em que você realiza os procedimentos e desperta sua sensibilidade. Coisas que antes eram imperceptíveis ou até atraentes aos seus sentidos revelam sua verdadeira natureza, como, por exemplo, a agressividade química dos odores de um perfume industrializado, de um produto de limpeza ou até do cheiro dentro de um carro novo.

O toque do nylon na pele, as frequências destrutivas emitidas por um aparelho celular, a acidez corrosiva de um refrigerante, a loucura de um ambiente como uma danceteria noturna, a insensatez suicida de um cigarro, o gosto de sofrimento e morte em um pedaço de carne... todas estas percepções e muitas outras saltam aos seus sentidos acordados.

Assim, na medida em que vai despoluindo a Natureza dentro de si, você se torna cada vez mais apto a identificar estas coisas como aquilo que verdadeiramente são: agressões à harmonia natural. Ou seja, agressões àquilo que você, de fato, é.

Sim, pois na medida em que as camadas de poluição e toxidade vão sendo removidas de dentro de você, sua verdadeira natureza vai se revelando. Você vai se redescobrir que é, na realidade, a pureza do rio, e na a poluição que um dia o encobriu. Esta pureza sempre esteve em você, desde seus tempos de nascente, de seus tempos de infância. E assim, reconhecendo-se, tudo aquilo que você não é vai perdendo o apelo que antes exercia sobre você.



Alimentos tóxicos, fumaça de cigarro, cosméticos poluentes, bebidas alcoólicas e outros agentes nocivos são então percebidos por você como ameaças à sua ecologia interior.

Pelo fato de que isto acontece a partir de sua própria experiência e percepção, e não por que você leu ou ouviu alguém falar, evitar a poluição torna-se algo essencialmente fácil. Mais do que uma questão de disciplina, de privação ou de escolha, torna-se uma questão de sobrevivência. Ainda que, em algum momento do passado, você tenha sido absolutamente afeito aos hábitos nocivos, você adquire clareza acerca da realidade.

Ao mesmo tempo em que a poluição torna-se cada vez mais incômoda, a Natureza intocada pelo homem torna-se cada vez mais bela. O canto dos pássaros torna-se mais atraente do que o zumbido das rádios. As nuances da beleza de uma folha tornam-se mais admiráveis do que toda a coleção primavera-verão de um designer famoso. Você finalmente se torna capaz de compreender o que Jesus quis dizer com “Olhai os Lírios do campo: não tecem, nem fiam. Entretanto, nem Salomão, com toda a sua glória, conseguiu se vestir com tamanha beleza.”



Aos poucos, sua referência de valor vai se transformando. Desejos consumistas perdem o sentido diante da Grandeza do Universo Natural. A idéia de abandonar a correria sem fim da cidade por uma vida serena no campo se torna cada vez mais aceitável. Acordar, sentir o cheiro do mato úmido, observar o sol, plantar, colher, desfrutar a família, compartilhar dos frutos que a Terra deu, cantar, celebrar a vida, admirar as estrelas... ou seja, viver de verdade.

Com o sangue e os demais órgãos limpos é que se vive a vida que a Natureza criou para o ser humano. Que este trabalho lhe ajude a desfrutar ainda mais do estado de espírito que é seu direito e herança: a Felicidade. E que você possa se recordar de que é desfrutando desta felicidade que você faz a sua parte, tornando-se a mudança que quer ver no mundo e brilhando como um sol que ilumina e esclarece os demais, recordando-os de que somos todos iguais.

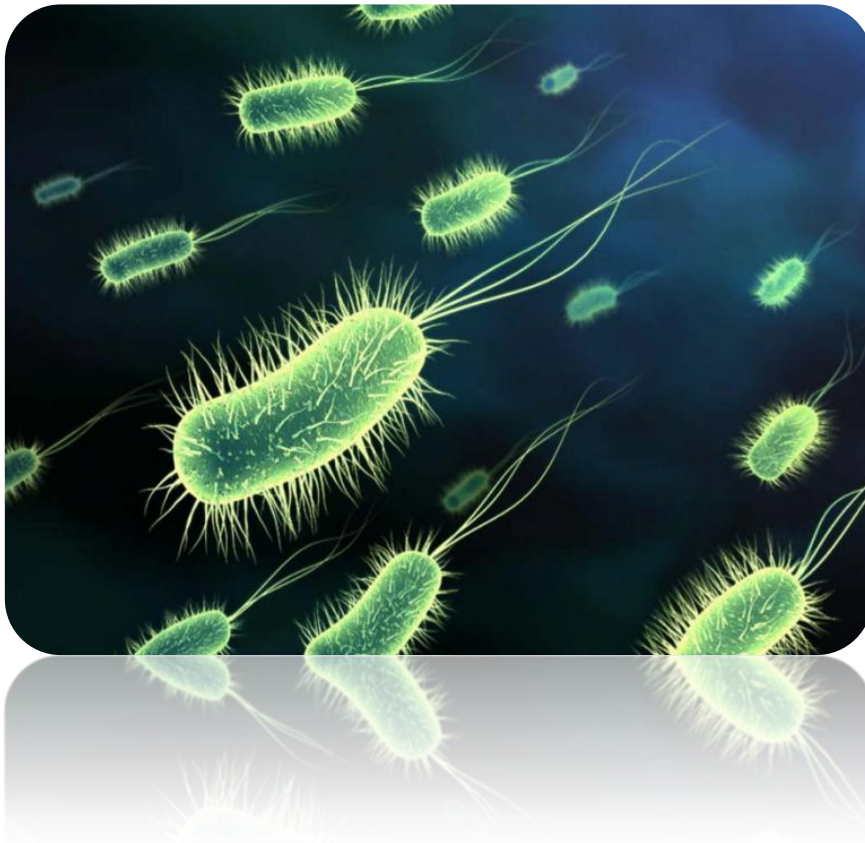


Extra: Capítulos Anexos

A seguir foram acrescentados alguns capítulos que podem ser interessantes para o enriquecimento cultural de maneira geral, ainda que não façam parte do protocolo de desintoxicação.

Sua leitura é opcional, ainda que recomendada.

Probióticos: As Bactérias do Bem



A engenhosa máquina biológica humana é composta de aproximadamente **dez trilhões** de células. Elas nos dão um belo exemplo do potencial e do significado da palavra união, pois é somente pela cooperação e integração destas que as inúmeras funções biológicas conseguem se sustentar. Imagine se as células do corpo subitamente adquirissem personalidade semelhante a dos “civilizados” seres humanos? Provavelmente o corpo se desintegraria em minutos!

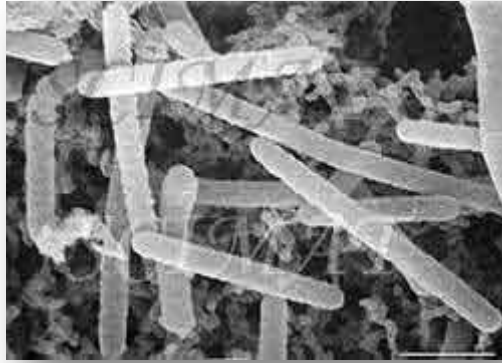
O corpo biológico, lar da Consciência humana, hospeda ainda uma enorme quantidade de microorganismos, um número nove vezes maior do que a contagem de suas células. Sim, cerca de **noventa trilhões** de bactérias habitam simbioticamente nos intestinos, boca, esôfago, boca, nariz, genitais...

A percepção deste fato nos traz mais uma semelhança do corpo humano com o corpo da biosfera terrestre. Assim como os microorganismos do solo não podem ser percebidos a olho nu mas são essenciais para a fertilidade do mesmo, os microorganismos que habitam o corpo humano, ainda que invisíveis, realizam várias tarefas essenciais para o desenvolvimento daquele maravilhoso estado de equilíbrio que denominamos **Saúde**, incluindo a proteção contra patógenos e a conversão metabólica de nutrientes.

É provável que você já tenha ouvido falar sobre os muitos benefícios do iogurte, do Kefir e de outros alimentos fermentados. Muitas pesquisas sobre a longevidade e a excelente saúde de povos que tem por hábito o consumo freqüente de alimentos deste tipo já foram realizadas e revelaram a fundamental importância de um determinado grupo de bacilos e microorganismos: os **Probióticos**.

O que são Probióticos?

O termo vem do grego, significando “a favor da vida”. O extremo oposto dos antibióticos, por sinal. Também conhecidos por lactobacilos, são normalmente definidos por microorganismos vivos, de ocorrência natural (geralmente bactérias) que funcionam internamente para promover digestão saudável, fortalecer o sistema imunológico e contribuir para a saúde de uma maneira geral. Mas a definição mais completa é bem mais interessante.



Antes de você nascer, seus intestinos eram livres de microorganismos. Eles eram virtualmente estéreis. A partir do momento que você passou pelo túnel do nascimento, diversos tipos de bactéria, algumas benéficas e outras nocivas, penetraram através de sua boca e começaram uma luta pelo domínio de seu corpo que só termina no dia em que este morre. Bem vindo ao planeta Terra, o mundo da dualidade e palco da eterna luta entre o bem e o mal.

Se você foi amamentado no seio, em algum momento entre os dias quatro e sete depois de seu nascimento as bactérias “do bem” decisivamente viraram a maré da batalha e declararam sua supremacia sobre virtualmente cada canto do sistema digestivo – desde a boca até o ânus. (Nota: a mesma batalha ocorre no trato vaginal, nas cavidades nasais e na boca). A guerra formal, porém, não é vencida até a idade dos seis anos, quando o sistema imunológico está completamente treinado. Se por qualquer razão sua flora intestinal é severamente comprometida (o que acontece quando sujeita a uma dose de antibióticos) antes desta idade, isto pode impactar sua saúde pelo resto da vida.

Verdade seja dita, é uma batalha que nunca é inteiramente vencida. As bactérias nocivas nunca são inteiramente eliminadas. Mas em um corpo saudável, as inimigas da saúde não têm sequer chance de ganhar território, estabelecer uma colônia, multiplicar-se exponencialmente e causar doenças. Um dos problemas é que a cada segundo de cada dia somos expostos a bilhões e bilhões de microorganismos potencialmente nocivos a cada inspiração tomada, a cada pedacinho de alimento ingerido, a cada gole de água bebido. Assim, a idéia de que é possível se proteger de doenças esterilizando os alimentos e ambientes é **absolutamente irreal**, pois jamais poderia ser realizada perfeitamente.

Desta forma, o resultado é que em um bebê que é amamentado as bactérias benéficas (como a *acidophilus* ou a *bifidobactéria*) controlam mais de 90% do trato intestinal. Algo que simplesmente não acontece com bebês que foram alimentados com fórmulas infantis criadas em laboratório.

Estes microorganismos benéficos produzem uma grande quantidade e variedade de subprodutos essenciais dentro dos intestinos, os quais agem como uma barreira para o crescimento de perigosos microorganismos patogênicos que podem causar doença e infecção.

Quando você está saudável, muitos trilhões de microorganismos de aproximadamente 400 espécies diferentes florescem no trato intestinal, ajudando na digestão, absorção e na produção de quantidades significativas de vitaminas do complexo B (incluindo a B12), vitamina K e enzimas.

É isto mesmo: a misteriosa vitamina B12 é produzida por bactérias, dentro do corpo. Pesquisas relatam que uma boa e saudável flora intestinal sintetiza toda a vitamina B12 necessária ao funcionamento perfeito do organismo. Ainda que nutricionistas e médicos não tão bem informados afirmem o contrário, os alimentos de origem animal (carne, leite e ovos) **não são essenciais** para que o organismo obtenha a B12 que precisa desde que a flora intestinal esteja em bom equilíbrio (algo raro nos dias de hoje). Caso contrário, o ideal é suplementar com B12 sublingual de boa qualidade enquanto se faz um trabalho de correção do terreno biológico com o acréscimo na dieta de alimentos ricos em probióticos (algo que será detalhado mais adiante).

Estas bactérias benéficas também atuam cobrindo cada centímetro de superfície disponível desde a boca até o ânus, não deixando vaga para as bactérias nocivas. Infelizmente, conforme apontado anteriormente, nem sempre acontece das bactérias benéficas receberem as condições ideais para estabelecer e sustentar sua supremacia por toda a vida. E mais: os níveis de bactérias benéficas tendem a diminuir conforme a idade avança. Eis alguns dos motivos pelos quais isto acontece:

- Com o passar dos anos, as colônias envelhecem e perdem sua vitalidade. (Semelhante a uma família real que eventualmente enfraquece geneticamente depois de anos de cruzamento entre membros da mesma origem genética.)
- Mudanças e disfunções no equilíbrio ácido/alcalino dos intestinos podem representar um papel significativo na redução do crescimento das bactérias benéficas, ao mesmo tempo em que favorecem o crescimento de vírus e fungos nocivos, assim como bactérias putrefativas e causadoras de doenças.
- Drogas antiinflamatórias diversas são destrutivas para a flora intestinal.
- O cloro na água tratada que as pessoas utilizam para beber ou cozinhar não mata apenas as bactérias da água, mas também devasta as colônias de bactérias benéficas que vivem nos intestinos. O problema é que a Natureza não tolera vácuos, e então o espaço vago é preenchido por bactérias nocivas.
- Radiação e quimioterapia são devastadoras para o seu meio-ambiente interno de bactérias.
- Virtualmente toda a carne, frango e laticínios que são vendidos (afora os orgânicos) está carregado de antibióticos, os quais destroem TODAS as bactérias benéficas do trato gastrointestinal.
- Uma dieta com alto consumo de carnes e gorduras animais, pelo fato de que levam tanto tempo para serem digeridas dentro do corpo humano, promovem o crescimento de bactérias nocivas e putrefativas.
- Constipação, é claro, permite que as bactérias nocivas fiquem nos intestinos por mais tempo, encontrando mais chances de se estabelecer por ali.



- Cigarro, álcool e estresse também são fatores muito relevantes para o desequilíbrio bacteriológico interior.
- Finalmente, se você algum dia se sujeitou a uma sequência de antibióticos farmacêuticos, esteja certo de que suas bactérias benéficas há muito já se foram. O problema com os antibióticos é que estes destroem indiscriminadamente todas as bactérias, tanto as boas quanto as ruins, permitindo que colônias virulentas e mutagênicas de organismos nocivos se proliferem por todas as partes do corpo. **Antibióticos (tanto os farmacêuticos quanto os que existem na comida industrializada) são a razão número um para o crescimento desmedido de organismos patogênicos no trato gastrointestinal.**

Eis algumas doenças associadas com baixos níveis de bactérias benéficas no organismo: acne, alergias, intolerâncias alimentares, artrite, asma, infecção da bexiga e do trato urinário, patologias dos seios, problemas cardíacos, fadiga crônica, colite, câncer do cólon, imunidade comprometida, constipação, diarreia, diverticulite, infecção nos ouvidos, nos olhos, no nariz e na garganta, mau hálito, gastrite, dor de cabeça, desequilíbrios hormonais, Síndrome do Intestino Irritável, problemas no fígado e na vesícula, câncer no útero e no ovário, síndrome pré-menstrual, sinusite, inchaço no abdomen, gases e infecção vaginal por fungos. Ufa!

Um trato intestinal em perfeito funcionamento é uma de nossas principais linhas de defesa contra invasores. Num cólon saudável existem, na média, algo em torno de **100 bilhões de bactérias benéficas por milímetro** (cerca de 1/5 de colher de chá) que literalmente consomem bactérias nocivas e outros invasores. No típico ocidental, por causa da dieta empobrecida e sua negligência com os cuidados com o cólon, a contagem de bactérias benéficas pode ser tão pequena quanto **quatro ou cinco** por milímetro. Compare 100 bilhões com quatro (não quatro bilhões – só quatro, mesmo) e você consegue ter uma idéia do tamanho do problema. Muitos pesquisadores agora acreditam que o declínio dos níveis de bactérias benéficas no trato intestinal podem de fato marcar o início da doença degenerativa crônica. Já os benefícios de um trato intestinal colonizado por probióticos incluem:



- Colesterol reduzido.
- Assistência na digestão dos carboidratos.
- Ajuda na prevenção da constipação.
- Inibição do câncer.
- Proteção contra envenenamento alimentar.
- Proteção contra úlcera do estômago.
- Proteção contra intolerância à lactose e à caseína.
- Fim de alergias e intolerâncias alimentares diversas.
- Imunidade reforçada.
- Proteção contra muitas bactérias, vírus e fungos.
- Proteção contra o crescimento desequilibrado do fungo Cándida (candidíase).
- Prevenção e correção de constipação e diarreia, ileíte, colite, síndrome do intestino irritável e uma enorme gama de disfunções do trato digestivo.
- Melhoramento na saúde e na aparência da pele.
- Melhor nutrição pela capacidade melhorada de absorver os nutrientes, assim como pela sintetização interna de vitaminas do complexo B e da vitamina K.
- Proteção contra vaginite e infecção por fungos.
- Eliminando os invasores patogênicos e produzindo bioquímicos que fortalecem a imunidade, como fatores de transferência e a lactoferrina, as bactérias benéficas são responsáveis por 60-70% da atividade de seu sistema imunológico.

Em resumo, os probióticos são como hóspedes muitíssimo cuidadosos, que ajudam a manter limpo, forte e protegido o seu hospedeiro. E não há como não receber hóspedes – ou você está cheio de bons hóspedes, ou você está cheio de baderneiros que não tem nenhum respeito pelo seu equilíbrio interior e ocasionalmente resultarão na decomposição de seu sistema biológico.

Probióticos e o Apêndice

Para finalizar, existe um ponto curioso que recentemente veio à luz.

Um novo estudo encontrou uma potencial conexão entre o apêndice e as bactérias benéficas do trato intestinal. Ao que parece, o apêndice não é tão inútil quanto os médicos tradicionais afirmaram por todos estes anos. De fato, é provável que em certo momento os médicos descubram que não existe nada “inútil” na criação do corpo biológico, e que todas as partes têm alguma função importante, ainda que obscura.

De acordo com William Parker, Ph.D., professor-assistente de cirurgia experimental, "Ainda que não haja nenhuma certeza absoluta, a abundância de evidência circunstancial nos dá uma forte indicação de que o papel do apêndice é servir como um abrigo para as boas bactérias para que estas possam ali viver em segurança até que sejam necessárias." Em outras palavras, parece que o apêndice humano serve como um “*bunker*” para que as bactérias benéficas mantenham uma reserva de contingência para quando seja necessário que estas re-inoculem o cólon em eventos quando o conteúdo do cólon é purgado na sequência de uma exposição a patógenos. Por exemplo, repovoando o intestino no evento de uma diarreia.



Além disto, novas pesquisas confirmam o fato de que num trato intestinal saudável as bactérias benéficas são instrumentais na criação de um biofilme composto de micróbios, muco e moléculas do sistema imunológico que cobrem a membrana do intestino, assim prevenindo que as bactérias malélicas consigam afixar raízes. Como diz o Dr. Parke, “Nossos estudos indicaram que o sistema imunológico protege e nutre as colônias de micróbios que vivem no biofilme. Protegendo-os, os micróbios ruins não têm como se estabelecer. Também percebemos que este biofilme é mais pronunciado no apêndice e sua prevalência diminui na medida em que nos afastamos dele.”

Suplementando Probióticos

Daquilo que foi apresentado ficou claro que a possibilidade de uma suplementação com probióticos seria altamente recomendável, com muitos estudos amparando seus benefícios.

A última palavra sobre o assunto é que para a vasta maioria das pessoas não pode haver saúde verdadeira ou recuperação de doenças sem que se tenha colônias de mais de 100 trilhões de microorganismos benéficos florescendo através do trato intestinal, ajudando na digestão e na absorção, na produção de significantes quantidades de vitaminas e enzimas, potencializando o sistema imunológico e trabalhando para suplantando as bactérias danosas. Resumindo – **suplementação com um bom probiótico é essencial para fortalecer os alicerces da saúde.**

A questão então é: como fazê-lo? Como acrescentar na dieta alimentos que ajudem a repovoar a flora intestinal com diversos tipos de bactérias benéficas?

A primeira medida é acrescentar ao máximo alimentos vivos, alcalinizantes e orgânicos, pois estes carregam do solo as boas bactérias consigo, além de fornecerem os elementos que nutrem as boas bactérias já estabelecidas e tornam o ambiente do trato intestinal favorável para seu florescimento. Alimentos cozidos, irradiados, esterilizados por irradiação, ou de alguma outra forma, perdem estes benefícios. Não é só a vida de dentro do alimento que se destrói com o cozimento, mas a vida de fora também. Especialistas como David Wolfe afirmam que, num ambiente natural e orgânico, somente bactérias benéficas se desenvolvem no interior e na casca de frutas, folhas, etc.

A segunda medida é suplementar com uma boa fórmula probiótica, algo absolutamente essencial para a saúde intestinal em longo prazo e também para o controle de parasitas em longo prazo.

Podemos fazer isto através de cápsulas de probióticos, de alimentos fermentados, ou da melhor opção: a junção das duas possibilidades.



Alimentos Fermentados



Ao longo da história da humanidade, diversas culturas perceberam que alguns alimentos, quando fermentavam, manifestavam culturas benéficas, que traziam consigo efeitos benéficos. Iogurte, Kefir e chucrute são alguns exemplos de alimentos, provenientes de culturas diversas, que trazem consigo a reputação de aperfeiçoar processos digestivos e com isto melhorar a saúde e promover a longevidade.

Alimentos fermentados são excelentes, mas nos dias de hoje temos ferramentas melhores e mais eficazes no intuito de colonizar o trato intestinal. Estas são as fórmulas com probióticos, manipulados com tecnologia avançada para assegurar pureza e qualidade.

Kefir, Rejuvelac, Yogurte, Chucrute e outras formas de alimentos fermentados são bons e ajudam, mas correm o risco de não carregarem em sua composição apenas as bactérias benéficas, algo que não ocorre quando utilizamos uma fórmula de probióticos. O ideal, quando optamos por utilizar os fermentados, é iniciar a cultura com uma cápsula de probióticos de alta qualidade, abrindo-a e despejando o conteúdo em pó na base que desejamos fermentar.

Explicando melhor: em uma cápsula de probióticos de alta qualidade devem constar várias espécies benéficas (devidamente selecionadas para **não competirem entre si**), como *Acidophilus*, *Bifidobacterium*, *L. Salivarius*, *L. Plantarum*, *L. Rhamnosus*, etc. Se você tomar um alimento fermentado qualquer (de boa qualidade), você raramente encontra mais do que duas espécies de probióticos. Inocular uma base com uma cápsula é um meio muito eficaz de garantir que o alimento fermentado contenha a biodiversidade ideal para colonizar sua flora intestinal.

Ademais, a vantagem de fermentar um alimento com uma cápsula ao invés de simplesmente tomar a cápsula é que isto irá potencializar em muito o efeito dos probióticos, pois estes terão as condições para crescer e se multiplicar no meio escolhido antes de adentrar seu organismo. Assim, ao invés de ingerir alguns milhões de microorganismos em uma cápsula, você pode ingerir bilhões deles em uma única colherada de alimento fermentado. Fermentando com cápsulas você potencializa o efeito de inoculação e economiza dinheiro, pois probióticos de alta qualidade não são exatamente baratos e fermentando com eles você precisa de menos cápsulas. Fermentar com probióticos otimiza a ação dos probióticos e mais: cria receitas que podem ficar muitíssimo saborosas.

Existem vários meios que podem ser utilizados como base de cultura. A mais simples opção é a água de coco. Simplesmente abra um coco, transfira sua água para um recipiente de vidro bem limpo, despeje o conteúdo de uma cápsula de probióticos, guarde o recipiente coberto com um pano em um local escuro e morno (como um armário, por exemplo) e aguarde algumas horas (entre 3 a 6, aproximadamente, ou até que o aroma e o aspecto da água se transforme. É perceptível quando está fermentado.). Beba puro ou crie saborosos e requintados *drinks*, utilizando gengibre, especiarias e/ou frutas diversas. É realmente algo especial.

Existem, claro, outras possibilidades. Você pode utilizar vegetais fatiados ou ralados para criar “*pickles*” (conservas) saudáveis. O procedimento é semelhante ao da água de coco, basta ralar os vegetais escolhidos (cenoura, repolho, gengibre ou o que parecer mais interessante) e acrescentar um pouco da água de coco já fermentada, ou começar do zero utilizando um pouco do sumo dos vegetais ralados. Depois de algumas horas (entre 5 a 24, dependendo do vegetal), você percebe que estes se tornam macios, pré-digeridos pelos microorganismos, com sabor acentuado de conserva. Os orientais chamam isto de *Kim-Chee*. Uma colherada de algo assim antes de uma refeição ajuda a digerir qualquer coisa, pois fortalece o fogo digestivo com sua acidez e fornece enzimas digestivas, além dos preciosos microorganismos.

Finalmente, existe a sensacional possibilidade dos iogurtes e queijos feitos de amêndoas, castanhas, nozes ou coco. O procedimento, muito semelhante aos demais, consistem em acrescentar probióticos em pastas ou cremes feitos a partir destes oleaginosos (préviamente demolhados e escorridos). Algumas horas depois (entre 4 a 6) obtemos aquele desejável aroma fermentado do iogurte ou do queijo.

Sim, os benefícios do iogurte tradicional não são originados do leite, mas dos probióticos. Assim, escolhendo uma base vegetal de qualidade, como as amêndoas, é possível obter um queijo deliciosamente aromático e nutritivo, de fácil digestão (pois foi pré-digerido pelos probióticos) sem ter que incomodar a doce vaquinha.

Já existem pessoas bem escolaradas na fina arte de preparo de queijos de sementes. Tive a oportunidade de degustar um *roquefort* feito de macadâmias que era melhor que o original. Isso mostra que é mais do que possível evoluir a qualidade da origem dos ingredientes que compõem a nossa alimentação sem com isto abrir mão dos prazeres do paladar.

Como precaução, ouça o conselho de seus sentidos (em especial o olfato) e, caso perceba que algo fermentou demais e/ou passou do ponto, devolva esta cultura à terra e comece de novo com um novo lote de probióticos. Se sentir que está forte, mas que ainda está comestível, não exagere na quantidade. Lembre-se de que estes microorganismos se multiplicam com enorme velocidade, e que em uma colherada pode haver bilhões deles. Um excesso de probióticos pode gerar reações adversas, portanto é bom começar aos poucos, aclimatando o organismo. Mesmo algo essencialmente benéfico como o sol, quando tomado em excesso, pode gerar queimaduras.

Propriedades de Alguns Probióticos

L. Acidophilus reside primariamente no intestino delgado e produz uma variedade de poderosos compostos antimicrobicos (incluindo *acidolina*, *acidophilina*, *lactocidina*, e *bacteriocina*). Estes compostos podem inibir o crescimento e a capacidade de produção de toxinas de 23 patógenos causadores de doenças, entre eles os estafilococos. Além de reduzir o crescimento de tumores e efetivamente neutralizar ou inibir substâncias carcinogênicas. *L. Acidophilus* é também a bactéria benéfica principal em um trato vaginal saudável, e sua ausência é associada a uma série de infecções.

A **Bifidobacteria**, que reside principalmente no intestino grosso, beneficia o corpo de diversas maneiras. Ela:

- Consomem matéria fecal envelhecida.
- Tem a habilidade de remover elementos formativos do câncer, ou as enzimas que levam à sua formação.
- Protegem contra a formação de tumores no fígado, no cólon e nas glândulas mamárias.
- Produzem uma variedade e uma quantidade substancial de vitaminas do complexo B.

L. Salivarius ajuda a digerir comida no trato intestinal e faz com que os nutrientes vitais se tornem mais assimiláveis. Ela também ajuda a comer material fecal incrustada nas paredes de todo o cólon. Auxilia no reparo do trato intestinal fornecendo enzimas e nutrientes essenciais e adere às paredes do intestino, formando uma matriz viva que ajuda a proteger a mucosa.

L. Plantarum tem a capacidade de eliminar milhares de espécies de vírus e bactérias patogênicas, removendo com facilidade a *E. Coli* do trato intestinal.

L. Salivarius e **L. Plantarum** funcionam muito bem em conjunto, pois enquanto a primeira ataca primariamente bactérias, a segunda tem como alvo primário os vírus.

L. rhamnosus é um poderoso fortalecedor imunológico, estimulando a capacidade do corpo de destruir invasores em até três vezes a atividade normal, além de aumentar a circulação de anticorpos em níveis até oito vezes superiores. Suplementação com este probiótico foi associada com a prevenção e alívio de quase tudo, desde alergias alimentares, passando por diarreia e constipação, até mesmo doença inflamatória do cólon.

Outras bactérias amigas importantes que você pode encontrar em uma boa fórmula incluem: **Streptococcus Thermophilus, L. Bulgaricus, B. Longum e L. Casei.**

Prebióticos: Alimento para Probióticos



Conforme mencionado acima, é importante fazer uso de uma alimentação adequada, rica em **Prebióticos** (alimento para os probióticos). Estes nutrem a boa flora e aumentam a eficácia de nossos micro amigos.

Dentre as melhores fontes de prebióticos encontramos os seguintes alimentos: **Aloe Vera**, folhas verdes (especialmente couve, folhas de brócolis, de couve-flor, dente de leão e outras), cebola crua, linhaça, banana, frutinhas (amora, framboesa e outras “berries”), aveia e outros cereais **integrais**.

Um destaque especial para a **Chlorella**, que tende a aumentar em quatro vezes a velocidade de multiplicação das bactérias benéficas no organismo.

Notas Finais

- **Comer iogurte** (a menos que você prepare o seu próprio em casa) **não ajuda muito**, na verdade. Além dos malefícios do leite de origem industrial, as bactérias utilizadas para preparar o iogurte (*L. bulgaricus* e *S. thermophilus*) não são as bactérias chave, ainda que sejam de alguma forma benéficas. Porém, o que acontece com a maior parte dos iogurtes industrializados, além da péssima qualidade de sua matéria prima, é que a coagulação não acontece por meio de probióticos, mas de agentes químicos.

Ainda mais importante: muito do iogurte vendido em lojas é pasteurizado depois de pronto para aumentar sua vida de prateleira, o que simplesmente mata todos os lactobacilos benéficos. Se na etiqueta não diz “culturas vivas e ativas”, não se engane. É só um creme de leite simples.

- Uma dieta rica em carboidratos complexos, como frutas, cereais integrais e vegetais promovem o crescimento de Bifidobacteria no intestino grosso. Consumo intenso de carne faz exatamente o oposto e, de fato, promove o crescimento de E. Coli. Se você ainda come carne, reduza o consumo para, no máximo, três vezes por semana.
- Evite antibióticos se possível. Caso as circunstâncias tornem isto algo inevitável, assegure-se de repor a flora intestinal imediatamente na sequência da carga de antibióticos. Recolonize o seu sistema com os bons soldados antes que o inimigo tenham chance de tomar o lugar deles. Lembre-se de que se você não suplementar com boa bactéria, as bactérias ruins irão provavelmente tomar conta e você sofrerá os temíveis sintomas da **disbiose**.
- Finalmente, beber água com cloro (proveniente de filtros) ou comer carne e/ou laticínios produzidos com antibióticos tiram todo o sentido de qualquer esforço em prol da saúde.

Soja: a Verdade por trás do Mito

Por Flávio Passos



A soja está na moda. Estrela de capa de revista, onipresente nas prateleiras de lojas de produtos “naturais”, recomendada com louvor por médicos e nutricionistas. Muitos que se propõem a melhorar a qualidade do que comem começam por acrescentar seus derivados em sua dieta, de fato acreditando que estão fazendo escolhas mais saudáveis. Atualmente, a percepção geral do público é a de que qualquer coisa que contenha soja é saudável.

Infelizmente isso não é bem verdade. Toda esta propaganda que promove a soja como um “alimento milagroso” é apenas mais uma armadilha da indústria alimentícia. Afinal, a indústria da soja é tão grande quanto à indústria do leite (que o promove como “fonte essencial de cálcio”) e a indústria da carne (que a promove como “fonte essencial de proteínas”), e dispõe de grande orçamento para patrocinar estudos e publicidade para colocar a leguminosa em alta.

Promovida como uma alternativa “mais do que saudável” para o leite e para a carne, a soja hoje é adicionada em quase tudo. Biscoitos, macarrão, salgadinhos infantis, fórmulas nutricionais para bebês, bebidas prontas, suplementos para atletas... Parece que adicionar soja entre os ingredientes é bom negócio. O consumidor realmente acredita optar por algo melhor quando lê a palavra mágica “soja” entre os ingredientes.

Não é a primeira vez que a indústria se aproveita do pouco estudo do consumidor e pincela a realidade com toques de fantasia. Neste caso, porém, a dimensão da “fábula” se tornou realmente enorme e se fala até mesmo em “milagre da soja”. Já passa da hora da verdade ser dita. **E a verdade é que, a menos que seja preparada da maneira correta, a soja é um veneno para a delicada bioquímica do corpo humano.**

Sabedoria Ignorada



A soja foi utilizado como alimento pela primeira vez durante a antiga dinastia Chou (1134-246 AC), somente após esta cultura ter aprendido a transformá-la em algo biodisponível através do processo de **fermentação**, o que fez surgir alimentos como o missô, o tempê, o nattô e o tamari. A soja era então, utilizada apenas como condimento e em pequenas quantidades, como é até hoje nas culturas tradicionais. Nunca foi utilizada como substituto para alimentos de origem animal e nem mesmo da maneira excessiva como tem sido propagada nos dias de hoje pela cultura ocidental.

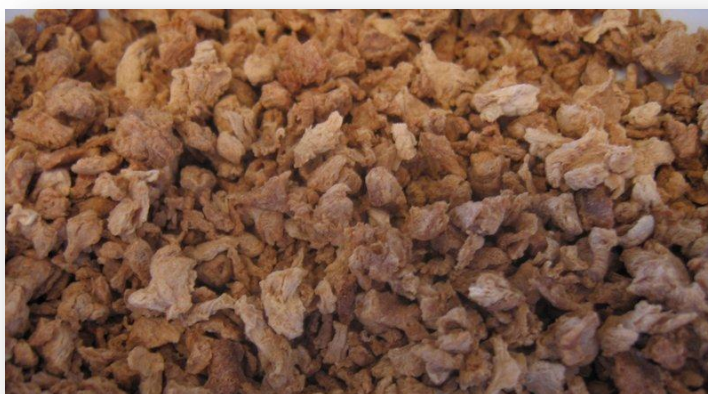
A sabedoria dos antigos compreendia que a soja que não é preparada devidamente é altamente indigesta. Algo que foi ignorado por aqueles que propagam o uso irrestrito da soja, na forma do grão integral cozido, na forma de “carne” ou “leite” de soja e nas inúmeras formas de soja não-fermentada, desnaturada pelo calor excessivo e/ou pressão, tratada com químicos, fracionada ou coagulada para se transformar em tofu ou até mesmo geneticamente modificada para ser resistente a pragas e, portanto, fornecer maior lucratividade por metro quadrado.

O fato é que existe um **elevado conteúdo de anti nutrientes** na soja que não é devidamente preparada. Anti nutrientes são substâncias que interferem com a absorção de nutrientes e seu consumo freqüente conduz a deficiências crônicas de minerais. Na soja se concentram substâncias como o ácido fítico e alguns **inibidores enzimáticos** que bloqueiam a ação da tripsina (uma importante enzima vital), dentre outras enzimas essenciais. Estes inibidores são proteínas resistentes que retêm sua configuração mesmo quando cozidas por longos períodos. Quando ingeridas, estas substâncias produzem desarranjo gástrico, redução na capacidade de digestão das proteínas e deficiências crônicas de aminoácidos.

Os chineses sabiam disto e, portanto, só consumiam a soja fermentada. A fermentação, realizado por microorganismos benéficos (probióticos), pré digere a proteína em aminoácidos e inativa tanto os inibidores enzimáticos quanto os anti nutrientes. Desta forma a soja se transforma em um alimento altamente biodisponível, apta ao consumo humano. Se a soja não for preparada desta maneira bem específica, ou seja, por fermentação lenta, o melhor é evitá-la.

A soja contém naturalmente fito estrógenos, substâncias que mimetizam a ação do hormônio estrogênio dentro do corpo humano. Quando você ingere uma pequena quantidade destas substâncias o corpo se adapta sem alterações, mas em excesso estes fito estrógenos causam **desequilíbrio hormonal**. Acontece que, além do hábito ocidental de consumir a soja em quantidades excessivas, a absoluta maioria da soja disponível é geneticamente modificada. A soja geneticamente modificada contém muito mais fito estrógenos do que a soja natural. Seu consumo agride o equilíbrio hormonal e pode conduzir à puberdade prematura e a uma série de doenças relacionadas ao excesso de estrogênios no decorrer da vida. Pesquisas ainda pouco divulgadas (afinal, não contribuem para a lucratividade da indústria) demonstraram que o uso de soja nas fórmulas de nutrição para bebês pode causar danos irreversíveis em seu sistema nervoso. A sugestão é não consumir produtos geneticamente modificados de qualquer espécie, e no caso da soja isto é particularmente difícil.

Proteína Vegetal Texturizada: Resíduo Industrial



A proteína isolada da soja, presente em suplementos para atletas e em diversos alimentos industrializados, assim como a proteína vegetal texturizada, ou carne de soja, são, sem exagero, **venenos tóxicos** para o sistema biológico humano.

É importante lembrar que nem todos os venenos matam na primeira dose. Porém, assim como os refrigerantes, os refinados e as frituras, esses derivados industriais da soja são agressivos e anti naturais para o sistema e contribuem para o desequilíbrio da ecologia interior. Ainda que o organismo seja equipado com uma exímia capacidade de expulsar toxicidade, a cada vez que você escolhe ingerir algo inadequado está desnecessariamente desgastando o mesmo, poluindo sua bioquímica interior e ofendendo a Natureza que vive dentro de você. Ainda que sua sensibilidade possa não estar vívida o suficiente para perceber esta realidade.

O que faz com que estas substâncias sejam tão nocivas é justamente a sua natureza altamente processada. Para produzir a proteína isolada de soja, os grãos da leguminosa são primeiramente moídos e depois mergulhados em **solvente químico de petróleo**, com o objetivo de extrair os óleos naturais do grão. O resíduo desta mistura, que é na verdade **a sobra do processo industrial de extração do óleo** é então misturado com açúcares e com uma solução alcalina (também química) para remover qualquer fibra. A massa resultante é então precipitada e separada utilizando uma lavagem ácida, feita geralmente em enormes tanques de alumínio. O ácido faz com que o alumínio se dissolva das paredes dos tanques e se concentre na soja. De fato, a proteína isolada de soja pode ter **até 100 vezes** o conteúdo de alumínio que se encontraria nos grãos in natura. Finalmente, o que sobra é neutralizado em uma solução alcalina e depois desidratado em altas temperaturas para produzir um pó protéico.

O resultado final é um pó que é tão **artificialmente desnaturado** que se transforma em veneno. Mesmo assim, a maioria dos anti nutrientes presentes naturalmente na soja resistem e permanecem em seu conteúdo. Seu corpo é incapaz de utilizar a proteína isolada da soja de qualquer forma; o que ele faz é simplesmente tentar eliminá-la do sistema o mais rápido possível.

Proteína vegetal texturizada, ou PVT, a famosa “carne de soja” não é nada mais do que proteína isolada de soja que foi compactada através de um processo industrial de elevada pressão e temperatura. Tão venenosa quanto o isolado de proteína de soja, se não mais, porque esta é muitas vezes adicionada de corante caramelo, substância reconhecidamente cancerígena, e o famigerado **realçador de sabor glutamato monossódico**, um dos piores venenos que o ser humano pode colocar para dentro de seu templo biológico.



Assim sendo, uma maneira de medir os critérios de qualidade de um restaurante que se denomina natural é verificar se este oferece a tal “carne de soja”, ou proteína vegetal texturizada (PVT) em seu cardápio. Pratos como “Strogonoff de carne de soja”, carne de soja refogada, kibe, coxinha ou pastel de carne de soja, molho bolognesa com carne de soja e outras opções semelhantes são uma clara demonstração de que os responsáveis pela elaboração do cardápio carecem de um tanto mais de estudo, uma vez que estão se propondo a oferecer opções de alimentos naturais que contribuem para a saúde das pessoas.

Naturalmente, os critérios das grandes indústrias alimentícias não são muito melhores e portanto é recomendável que você adquira o hábito de ler o rótulo daquilo que você está habituado a comprar e evite tudo aquilo que contenha proteína isolada de soja ou proteína vegetal texturizada em sua composição. Eles estão adicionando isto em tudo hoje em dia, especialmente naquilo que tem como meta atingir o nicho de mercado “natural e saudável”. Uma grande mentira, é claro, pois como foi demonstrado não pode haver coisa tão distante do natural e do saudável.

Um apelo especial às mães: não dê aos seus bebês qualquer coisa que contenha proteína isolada de soja ou PVT, nem mesmo fórmulas feitas com extrato de soja ou leite de soja. Leite de soja é altamente indigesto e carrega em sua composição todos os anti nutrientes e toxinas advindas do processo de industrialização.

Consideremos o processo envolvido no feitiço do leite de soja. Primeiramente, com o objetivo de remover alguns dos anti nutrientes (mas não todos), os grãos da soja são mergulhados em uma solução alcalina. Esta mistura é então cozida em panelas de pressão gigantescas, algo que desnatura a proteína da soja a tal ponto que a torna algo muito difícil para o corpo digerir. A solução alcalina em que os grãos ficam de molho deixa neles um carcinogênico (cancerígeno) chamado *lisinealina*.

Portanto, se é absolutamente necessário beber leite de alguma espécie, que seja o leite de amêndoas, de gergelim, de coco, de castanhas, de nozes, de girassol, de linhaça, de quinua ou, em último caso, de arroz.

Tofu: Só em pequenas quantidades



Mesmo produtos fracionados da soja como o **tofu** trazem consigo alguns inconvenientes, pois herdam os anti nutrientes e inibidores enzimáticos, ainda intactos em sua maioria. O processo de feitura do tofu de fato reduz parte do conteúdo de anti nutrientes, mas muito deste conteúdo permanece. O ácido fítico permanece intacto.

Tofu é uma adição bem recente às culturas orientais, e mesmo lá ele é utilizado apenas como condimento, em quantidades moderadas.

A tragédia é que os produtos de soja estão sendo promovidos atualmente em escala sem precedentes, e as pessoas induzidas a pensar que são alternativas saudáveis para o dia-a-dia. Médicos e nutricionistas que não se dedicam a se aprofundar neste estudo passam adiante as informações patrocinadas pela indústria multibilionária que financia estudos dúbios para incentivar as vendas. O problema é especialmente significativo para aquelas pessoas que, sensibilizadas com o absurdo que é a indústria do sofrimento animal, optam por não mais ingerir carne, derivados de leite e ovos e recebem a informação de que precisam suplementar as necessidades de proteína através da soja, passando assim a consumir derivados da leguminosa com frequência e em grande quantidade.

Em 2003 foi feita uma pesquisa, extensamente divulgada pelo Dr. John McDougall, MD, que demonstrou que os fatores de estimulação hormonal da soja podem **acelerar em até 69% (30% a mais que os temíveis laticínios) o crescimento de células cancerosas e tumores** através da estimulação exagerada de um fator corporal denominado IGF-1 (Insulin Growth Factor). Somente este fator seria significativo o suficiente para despertar um alerta em relação ao desmedido consumo de soja que tem acontecido. Como vimos, entretanto, este está longe de ser o único.

Os únicos produtos de soja recomendáveis são aqueles elaborados a partir da fermentação da mesma, tais como o missô, o tamari, o tempê e o nattô, os quais devem ser originados de grãos orgânicos, e não modificados geneticamente. Tofu não deveria ser usado como substituto para a carne, mas, no máximo, ingerido em pequenas quantidades, como um condimento, assim como fazem as culturas asiáticas que deram origem a ele.

MITOS E VERDADES SOBRE A SOJA

(Fonte: Fundação Weston Price)

Mito: Culturas asiáticas consomem grandes quantidades de soja.

Verdade: O consumo médio de soja no Japão e na China é de 10 gramas (aproximadamente 2 colheres de chá) por dia. Asiáticos utilizam a soja em pequenas quantidades, como condimento, e não como substituto para a proteína animal.

Mito: A soja fornece proteína completa.

Verdade: Como todas as leguminosas, a soja é deficiente em aminoácidos sulfurosos com a Metionina e a Cistina. Além disso, o processamento industrial desnatura a frágil Lisina.

Mito: Alimentos fermentados de soja pode fornecer a vitamina B12 para suprir as necessidades de dietas vegetarianas.

Verdade: O composto que lembra a vitamina B12 presente na soja não pode ser utilizado pelo corpo humano. De fato, alimentos provenientes da soja causam ao corpo uma necessidade maior de B12.

Mito: A fórmula nutricional para bebês feita de soja é saudável.

Verdade: Os inibidores enzimáticos da soja afetam a função pancreática. Dietas com elevado teor de tripsina, quando testadas em animais, levaram a uma paralisia do crescimento e desordens do pâncreas. Soja aumenta a necessidade de vitamina D do corpo, necessária para o fortalecimento dos ossos e para o desenvolvimento em geral. O ácido fítico também reduz a absorção do ferro e do zinco, igualmente importantes para o desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso. E a megadose de fitoestrogênios na fórmula infantil de soja tem sido implicada como um dos fatores da tendência do desenvolvimento sexual prematuro das meninas e do retardamento do desenvolvimento sexual dos meninos.

Mito: Derivados de soja podem ajudar a prevenir a osteoporose.

Verdade: Derivados de soja podem causar deficiências em cálcio e em vitamina D, ambos necessários para a saúde dos ossos.

Mito: Derivados de soja protegem contra diversos tipos de câncer.

Verdade: Um estudo feito pelo governo britânico relatou que não existe qualquer evidência que a soja protege contra câncer de mama ou qualquer outro tipo de câncer. De fato, derivados de soja podem resultar num aumento do risco de câncer.

Mito: Derivados de soja protegem contra doenças de coração.

Verdade: Em algumas pessoas, o consumo de soja irá reduzir o colesterol, mas não há qualquer evidência que as doenças do coração estejam ligadas ao aumento do colesterol.

Mito: O fito estrogênio da soja (isoflavona) é saudável.

Verdade: As isoflavonas são agentes que rompem o equilíbrio do sistema endócrino. Acrescentados na dieta, podem prevenir a ovulação e estimular o crescimento de células cancerígenas. Apenas 30 gramas (4 colheres de sopa) de soja por dia pode resultar em hipotireoidismo com sintomas de letargia, constipação, ganho de peso e fadiga.

Mito: Derivados de soja são bons para as mulheres em seus anos pós-menopausa.

Verdade: Derivados de soja podem estimular o crescimento de tumores devido ao seu teor elevado de estrogênio, além do já mencionado déficit no funcionamento da tireóide. Uma tireóide debilitada é associada com dificuldades na menopausa.

Mito: Os fito estrogênios da soja podem melhorar a capacidade cerebral.

Verdade: Um estudo recente revelou que as mulheres com a maior quantidade de estrogênio em seu sangue apresentavam os menores níveis de função cognitiva. O consumo de tofu é relacionado com o crescimento da ocorrência da doença de Alzheimer em descendentes de japoneses.

Mito: A soja é boa para a sua vida sexual.

Verdade: Diversos estudos demonstraram que derivados da soja causam infertilidade nos animais. O consumo da soja estimula o crescimento dos cabelos em homens de meia idade, algo que indica redução nos níveis de testosterona. Donas de casa japonesas alimentam seus maridos consistentemente com tofu quando querem reduzir sua virilidade.

Mito: A soja é boa para o meio ambiente.

Verdade: A maior parte da soja cultivada hoje em dia é geneticamente modificada, o que amplia o uso de pesticidas e polui a biosfera.

Mito: O cultivo da soja é um auxílio para os países subdesenvolvidos

Verdade: Em países de terceiro mundo, o cultivo da soja toma o lugar dos cultivos tradicionais e transfere o valor adicional do processamento da população para as corporações multinacionais.

Outros Tipos de Feijão também são como a Soja



Não é só a soja que tem os seus inconvenientes: **todos os membros da família dos feijões apresentam fatores de dificuldade para a digestão**, a menos que sejam devidamente preparados.

Qualquer tipo de feijão, a menos que ainda esteja verde dentro da vagem, também apresenta inibidores enzimáticos e anti nutrientes em sua composição. A Mãe Natureza designou estes anti nutrientes nos feijões para impedir que brotassem e crescessem antes que estivessem no ambiente correto.

Além da questão dos inibidores e anti nutrientes, o tipo de proteína que se encontra em um feijão maduro é difícil de ser quebrado pelo sistema digestivo, fato que normalmente resulta em um processo digestivo incompleto, onde fermentações ocorrem no tubo digestivo. Por isso é tão comum ter gases depois de comer feijão.

De fato, assim como é em relação à soja, para qualquer feijão se tornar idealmente leve e digestivo é necessário que antes este seja deixado de molho de um dia para o outro. Na manhã seguinte, os grãos devem ser lavados e deixados em repouso sobre uma peneira. Os grãos inchados recebem da água a mensagem de que podem então despertar para a vida e iniciar seu processo de **germinação**.



No processo de germinação, a semente dormente inicia uma série de transformações que inativam os inibidores e anti nutrientes e pré digerem a proteína. O ideal é manter os feijões sempre úmidos, enxaguando-os duas vezes por dia até que estejam **completamente brotados**, num processo que pode levar em média 72 horas, dependendo do tipo do feijão. Os brotos são a forma mais leve de aproveitar os nutrientes deste tipo de alimento.



Alguns feijões podem ser apreciados na forma de brotos crus, como é o caso do azuki, do moyashi (*imagem acima*) e das lentilhas, desde que tenham sido brotados por pelo menos 72 horas. Caso tenham sido apenas parcialmente brotados (ou seja, por menos do que 72 horas), o ideal é cozê-los lentamente para desativar o que resta de suas substâncias indesejáveis.

No caso dos outros tipos de feijões (incluindo a soja, o roxinho, o grão de bico e todos os demais) o processo para o aproveitamento ideal de sua nutrição é primeiro germiná-los por 48 horas, para depois cozinhar. Os brotos podem então ser transformados em pasta e finalmente fermentados lentamente a partir de probióticos benéficos. Desta forma obtém-se missô, um condimento pré digerido que é livre de qualquer tipo de inibidor enzimático ou anti nutriente e ainda um suplemento de bactérias benéficas ao organismo. Sim, pode-se obter o missô de feijão azuki, lentilhas e outros feijões diversos. Esta é a forma ideal de consumo de qualquer tipo de feijão.



Os feijões mencionados acima (moyashi, azuki e lentilhas) são os de digestão mais fácil e leve, portanto os mais recomendáveis para consumo freqüente (desde que preparados devidamente). Feijões mais densos como o preto ou o roxinho deveriam ser deixados para ocasiões ao invés de fazer parte da dieta do dia-a-dia. Grão de bico é um exemplo de um feijão bem denso, que a menos que seja preparado a contento (germinado e depois cozido) deveria ser evitado. Outros feijões de difícil digestão são o feijão branco e o feijão fava, ambos ricos em toxina **hemaglutinina**, assim como o são o roxinho, o jalo e diversas outras variedades, algo que inviabiliza seu consumo em estado cru.

O Feijão Nosso de Cada Dia

Culturalmente os feijões são ingredientes consagrados da culinária do Brasil e de diversas partes do mundo. O prato mais famoso da culinária brasileira é a Feijoada, e o arroz com feijão considerado como a estrutura nutritiva de toda uma nação.

A pergunta que fica é: será que um ingrediente que requer tantos métodos de transformação para ser consumido sem problemas deveria ser considerado um alimento tão essencial assim? Os melhores alimentos são aqueles que a Natureza fornece já prontos: folhas verdes, frutas silvestres. Estes sim devem ser consumidos com freqüência abundante.

Tudo o que você pode encontrar nos feijões você também encontra em outros alimentos, sem as desvantagens e com muito mais facilidade de preparo. Ferro, magnésio, proteínas, molibdênio... estes e outros nutrientes você encontra suficientemente nas **folhas verde escuras**, sem dúvida a fonte de alimento mais abundante, rica e medicinal deste planeta. Um belo e consistente suco de folhas verdes, acompanhado de outros ricos e nobres elementos dietéticos como, por exemplo, a semente de linhaça, supre tudo o que você pode obter nos feijões, sem lhe deixar pesado e com o pensamento lento, muito pelo contrário.

É importante lembrar que quanto mais leve e de fácil digestão é uma refeição, melhor, mais dinâmico e capaz de realizar qualquer coisa você se sentirá nas próximas horas.

Os antigos membros da escola do sábio Pitágoras observavam a total abstenção de feijões em geral, assim como faziam com a carne, pois estes eram considerados “alimentos impuros” e de difícil digestão, responsáveis pelo embotamento do intelecto e das percepções sutis.

Para concluir, feijões, desde que preparados dentro dos critérios descritos, podem muito bem fazer parte de uma dieta leve e saudável, porém não são absolutamente necessários. Existem fontes mais leves, mais digestivas e de preparo mais simples para se obter os importantes nutrientes. Se ainda assim escolher os feijões como fonte de nutrientes, lembre-se de germiná-los por alguns dias antes de cozinhar. Faz uma enorme diferença, e você certamente terá menos gases.

Finalmente, uma das mais agradáveis formas de se apreciar os feijões é através de suas **vagens**. Neste estado ainda se encontram livres de inibidores enzimáticos, anti nutrientes ou hemaglutininas. Tudo o que requerem é um rápido cozimento no vapor.



As vagens, ou feijões imaturos, são normalmente muito menos apreciadas do que merecem. Riquíssimas em vitamina K, vitamina C, vitamina A, manganês, fibras, potássio, ácido fólico, ferro, triptofano, proteínas e até mesmo ômega 3 (algo que não se encontra no feijão maduro), as vagens não são apenas práticas, leves e nutritivas, mas também **deliciosas** se preparadas a contento.

Uma forma sensacional de saborear este vegetal é usá-lo como substituto para a massa de macarrão *penne*. Selecione vagens novas, frescas e firmes, lavando-as bem e cortando a base com o cabo. Em seguida, faça dois cortes em diagonal, cortando cada vagem num formato semelhante ao *penne*. Cozinhe no vapor por dez minutos, ou até que fique ao dente. Cubra com o molho de sua preferência (evite os enlatados industrializados e prefira os orgânicos, especialmente os caseiros) e saboreie esta delícia nutritiva, sem glúten e sem excesso de carboidratos!

Super Alimentos

Dentre os muitos tesouros alimentícios que a Natureza produz em seu Jardim Terrestre, existem aqueles que são especiais. São os chamados **Super Alimentos** e recebem este título por seu conteúdo densamente nutritivo e medicinal, além de propriedades exclusivas.

Laranja, maçã, abacate, alface e rúcula são exemplos de alimentos muito bons e importantes, mas aqui disserto sobre uma classe de nobres alimentos que são especialmente capazes de elevar sua qualidade de vida. Os Super Alimentos são riquíssimos em fito nutrientes, minerais, vitaminas e outros elementos importantes, podendo ser utilizados para preencher carências nutritivas causadas por dietas empobrecidas. **É o que de melhor você pode oferecer como combustível ao seu corpo.**



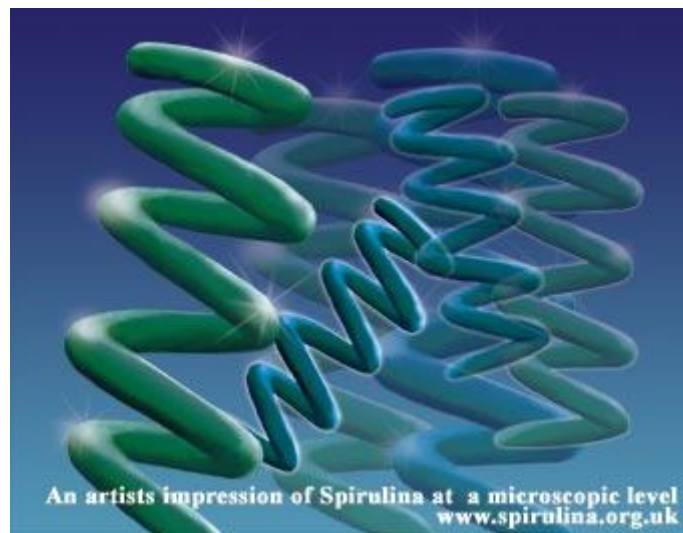
Em cada região do globo encontramos alguns tipos de Super Alimentos. No Tibet encontramos a frutinha avermelhada **Goji**, que contém 500 vezes mais vitamina C que a Laranja, todos os aminoácidos essenciais, 21 tipos de minerais diferentes e uma substância que estimula as glândulas a secretar o hormônio de crescimento, responsável por conservar a juventude do organismo. Por isto, é usada há milênios por monges e yogues nas cordilheiras do Himalaia como um alimento extensor da longevidade.



Com o mesmo intuito, apicultores da antiga União Soviética utilizam o **Pólen de Flores**, considerado por muitos nutricionistas como **o mais completo alimento da Natureza**. O pólen contém mais de 5000 enzimas diferentes, 18 tipos de aminoácidos, vitaminas diversas do complexo B, incluindo a B12 (ativa para humanos), vitaminas A, C, D e E, Rutina, além de minerais diversos e substâncias que se ajudam a reparar danos no DNA e RNA humano. Apicultores de regiões remotas da Geórgia que fazem uso diário do pólen não raro ultrapassam os 100 anos de vida.



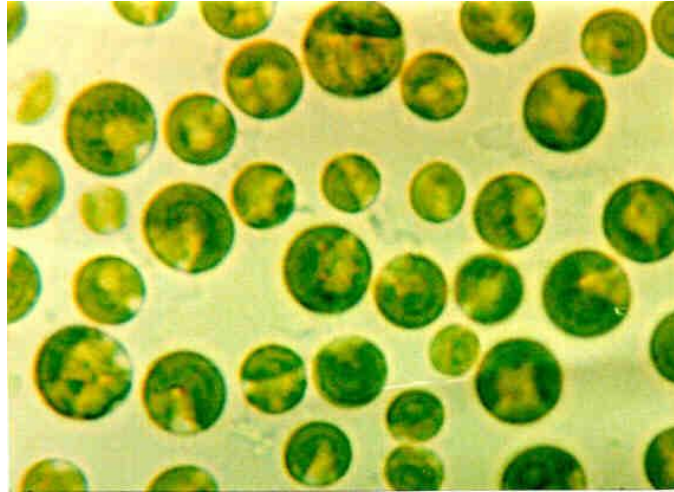
Da Amazônia temos o **Açaí**, um dos maiores antioxidantes do planeta, e o **Cacau**, que foi utilizado pelos antigos Astecas como alimento, dinheiro e até mesmo em rituais, como planta de poder. No alto dos Andes nasce a **Maca**, uma raiz que tem o exato formato do sacro humano. Sua incrível composição tonifica o organismo, regula os hormônios, fortalece os músculos, além de lhe conferir capacidades especiais de adaptação ao stress e mudanças climáticas.



Mas é das águas que se originam aqueles que hoje são aclamados como os mais nobres e completos alimentos do planeta: as Microalgas. **Chlorella** e **Spirulina**, organismos unicelulares que foram as primeiras formas de vida a povoar este planeta. São as precursoras da vida, responsáveis diretas pela criação da atmosfera.

O título de Super não é para menos. Para se ter uma idéia, a Spirulina contém 2300% mais ferro do que o espinafre, 3900% mais beta caroteno do que as cenouras, 300% mais cálcio do que o leite, 4500% mais antioxidantes do que o chá verde e 375% mais proteínas do que o Tofu!

No quesito proteínas, nada se equipara à Spirulina, **a maior fonte de proteína do planeta!** A carne vermelha, considerada densamente protéica, não contém mais do que 22% de aminoácidos, enquanto que a Spirulina é composta de nada menos que **65%** aminoácidos, incluindo todos os essenciais e não-essenciais! Por estes motivos o governo da Índia tem financiado diversas fazendas aquáticas para a produção em larga escala desta Microalga que por si só é capaz de aplacar a pobreza da desnutrição de toda a população da Terra.



Na mesma medida em que a Spirulina é capaz de fortalecer, a Chlorella é capaz de **desintoxicar**. Além de ser a **mais rica fonte de Clorofila da Terra** (75%), a Chlorella tem a capacidade especial de grudar em metais pesados e expulsá-los do organismo. Metais pesados são substâncias que poluem o organismo, como o alumínio das panelas, o mercúrio dos amálgamas dentários, o chumbo e o arsênico da poluição atmosférica de uma cidade como São Paulo. Como se não bastasse sua exímia capacidade de desintoxicar os rins, o fígado, o cérebro e todo o organismo humano, a Chlorella é ainda capaz de equilibrar o colesterol, destruir células cancerígenas e ainda proteger contra a poluição radioativa. Qualquer um que viva nestes tempos de intensa poluição ambiental e tenha condição para tal deveria fazer uso de algo tão especial.

Super Alimentos são os alimentos do futuro, já disponíveis hoje em dia como a maneira mais simples, eficaz e natural de preencher deficiências nutritivas e potencializar a qualidade de vida em todos os níveis.

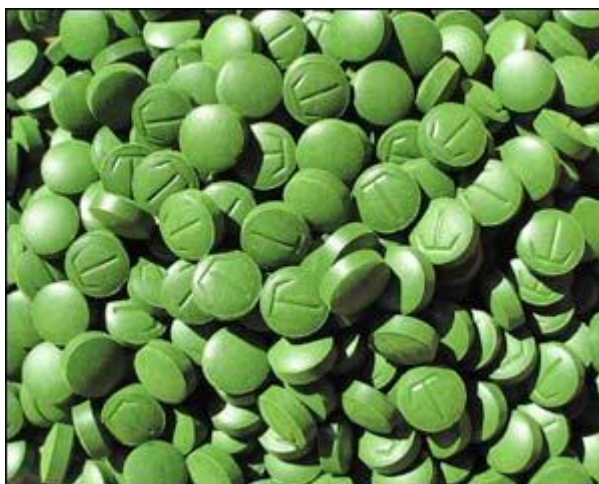
Em outro anexo ofereço a descrição detalhada de alguns destes Super Alimentos para aqueles que se interessarem por se aprofundar neste conhecimento.

Super Alimentos no Cotidiano

Quando você compreende o nível de riqueza dos Super Alimentos, fica simples compreender que estes são os pilares da ciência do enriquecimento alimentar.

Adicionando alimentos tão nobres e ricos em sua dieta, o corpo fica tão satisfeito e bem nutrido que a vontade de comer industrializados vai aos poucos diminuindo até desaparecer. Depois de alguns dias se alimentando destes tesouros com regularidade, você percebe que seu apetite diminui naturalmente e você passa a optar por menos quantidade de comida, o que é excelente pois proporciona leveza e estende a longevidade (pesquisas diversas comprovam que quanto menos você come, mais você vive).

Assim, muito mais eficaz e prático do que qualquer sistema complexo de alimentação, que requer tempo na preparação de refeições específicas, a simples adição de Super Alimentos na dieta é o primeiro e mais eficaz passo na escalada evolutiva dos hábitos alimentares.



Por exemplo: 10 mini comprimidos de Chlorella antes de cada refeição (junto com um copo de água) nutrem o organismo com mais do que você encontraria em cinco pratos de salada, além de proporcionar enzimas que ajudam a tornar mais leve o processo digestivo. A Chlorella ainda serve como antídoto para certas substâncias nocivas, como os agrotóxicos, as gorduras rançosas e a acrilamida, substância cancerígena que resulta do processo de assar, torrar ou fritar qualquer tipo de amido.

Quando enfraquecido por uma jornada estressante (depois de um longo período num avião), experimente a densidade nutritiva do Pólen ou da Goji, que tonificam as glândulas e ajudam a revitalizar o corpo.

Ainda, quando estiver precisando sintonizar-se com a criatividade e focalizar seu poder mental, faça uso do cacau in-natura, não-tostado, e perceba o efeito de suas 184 substâncias nutritivas atuando em seu cérebro. Os Astecas não estavam brincando quando o denominaram “Alimento dos Deuses”.

No caso das crianças, imagine como é muito mais simples (além de infinitamente mais nutritivo) oferecer um suco acompanhado por cinco mini comprimidos de Spirulina do que querer convencê-las a comer um prato de salada, ou de vegetais cozidos. Dê a elas um pouquinho de Super Alimentos e repouse de suas preocupações.



Todos os grandes especialistas mundiais da área da Nutrição não deixam de recomendar a adição de Super Alimentos como o que talvez seja a melhor e mais simples ferramenta para sintonizar-se com a saúde e o bem-estar. A sugestão é que você faça o mesmo, experimentando quais são os que melhor lhe servem e enriquecendo sua saúde biológica com o que há de melhor neste planeta.

Como pesquisador da área há anos, tenho garimpado os melhores fornecedores de Super Alimentos para que pudesse oferecer aos meus clientes **a melhor qualidade pelo menor preço**. Caso a proposta lhe atraia, entre em contato através do telefone: (11) 9953-6595.

Pólen de Flores



Se a flor é o órgão sexual da planta, o **Pólen** é o sêmen do reino vegetal. Nele se concentram uma enorme de elementos bioenergéticos que servem como precursores da vida.

Não é por acaso que grandes nutricionistas e pesquisadores ao redor do planeta intitularam o pólen como “um dos mais nutritivos e completos alimentos existentes na Natureza”.

É dito que o pólen contém todos os elementos necessários para a sustentação da vida humana. De acordo com a *San Francisco Medical Research Foundation*, estima-se que o pólen contenha mais de **5000 tipos de enzimas** e coenzimas diferentes, o que é mais do que qualquer tipo de alimento existente. A alta quantidade de enzimas, como catalase, amilase, protease e outras ,faz do pólen um auxílio para a digestão e também um alimento que ajuda a rejuvenescer o metabolismo e aumentar a longevidade de todo o organismo. Algumas pesquisas sugerem que os nutrientes do pólen são absorvido diretamente do estômago para a corrente sanguínea.

O pólen é uma **fonte vegetariana de B-12 ativa**, da maioria das vitaminas do complexo B, das vitaminas A, C, D e E, Rutina, de todos os aminoácidos essenciais, de ácidos graxos essenciais linolênicos, carboidratos complexos, de RNA e DNA, de substâncias hormonais que atuam como esteróides naturais e de um hormônio natural chamado gonadotropina, similar à secreção da glândula pituitária. O pólen é também abundante em minerais como cálcio, fósforo, magnésio, ferro, manganês, potássio, cobre, silício, enxofre, titânio e sódio, todos em estado orgânico, biodisponíveis e prontos para serem assimilados e utilizados pelo organismo.

De acordo com pesquisas feitas por médicos da França e da antiga União Soviética, o pólen é **uma das mais ricas fontes de proteína da Natureza**, oferecendo um conteúdo de 5 a 7 vezes mais protéico do que a carne, os ovos ou o queijo. A proteína do pólen é pré-digerida e, portanto, fácil de assimilar. Esta imensa riqueza nutricional faz do pólen um dos mais ricos tesouros alimentícios da Natureza.

Colheita e Armazenagem do Pólen



O pólen é colhido pela abelha operária feminina quando ela esbarra contra as antenas da flor ao buscar o néctar que existe no interior delas. O pólen gruda em suas pequenas patas e asas. Quando retorna à colméia, ela passa através de uma tela colocada na entrada da mesma que faz com que parte do pólen se espante para fora de seu corpo. Como na colheita das frutas, a obtenção do pólen não implica na matança da planta.

Grande parte dos apicultores utiliza uma tela grosseira, que machuca as abelhas. Alguns, porém, trabalham com uma tela especialmente desenvolvida para que as abelhas passem através dela sem se ferirem. Consideramos que as abelhas são amigas e auxiliares do homem, e que devem ser respeitadas como tal, sendo, portanto, importante que o pólen seja obtido de uma maneira respeitosa. E consideramos também que este tipo de cuidado afeta profundamente a qualidade do alimento e a qualidade da vida de quem escolhe alimentos produzidos com este critério.

Depois da colheita, os grânulos de pólen precisam ser desidratados, retirando cerca de 97% de seu teor de umidade, para evitar que apodreçam com a mesma rapidez de uma fruta madura.

O que acontece normalmente é que, provavelmente por falta de estudo, a maioria do pólen atualmente disponível é desidratado em fornos, em temperaturas que geralmente ultrapassam os 50 graus centígrados.

Este processo rudimentar anula boa parte da biodisponibilidade dos fito nutrientes, destruindo todo o conteúdo enzimático (que é destruído quando exposto a temperaturas superiores aos 42° C), fazendo com que o pólen não ofereça tudo aquilo que originalmente teria. Ele se torna, nas palavras de um amigo apicultor, "pouco mais do que uma farinha cara", na forma de grânulos endurecidos, sabor rançoso e pouco atraente.

O pólen com o qual trabalhamos, além de ter uma colheita ecológica, que respeita as abelhas, é selecionado de regiões que são distantes de indústrias ou fazendas comerciais que utilizam agrotóxicos. Desta forma você pode degustar esta dádiva das flores selvagens, não-contaminadas por poluentes de qualquer tipo. E, importantíssimo, é **desidratado em baixas temperaturas** (que não ultrapassam os 40 graus), e **protegido do contato com a luz durante todo o processo**.

Finalmente, o pólen é envasado em recipiente de vidro escuro, assim como deve ser feito com um bom azeite. O resultado? Grânulos **perfumados, macios e doces**, que dissolvem na boca e até mesmo enaltecem o hálito, além de trazerem todos os benefícios nutricionais e medicinais apregoados no artigo.



Experimente e sinta a diferença.

Como utilizar

Como todo Super Alimento, o pólen não deve ser visto como um remédio, mas como uma saudável prática de vida. Este um alimento altamente promotor da longevidade. Ingerindo-o diariamente você certamente desenvolverá com ele laços que durarão por toda a vida.

A dosagem recomendada varia para cada indivíduo, de acordo com o estado de saúde, o estilo de vida e a sensibilidade. Ao introduzir alimentos novos, é sempre prudente começar aos poucos. Coloque meia colher de chá embaixo da língua e perceba o que o organismo lhe diz depois de dois minutos. Se a sensação for boa, vá em frente e comece com uma colher de chá por dia, aumentando gradualmente até chegar em uma colher de sopa, ou até mesmo duas. Sempre observe os sinais de seu corpo para conhecer qual a dosagem ideal para você.

O pólen pode ser ingerido puro, pois seu sabor é de fato muito agradável. Entretanto, o ideal é combiná-lo com o suco de alguma fruta ácida, como laranja, limão ou abacaxi, pois o ácido da fruta dissolve uma membrana que envolve o grânulo, abrindo o tesouro de seu conteúdo nutricional e, portanto, facilitando sua absorção.

OBS: Ainda que resista por algumas semanas sem refrigeração, Pólen fresco como o nosso deve ser guardado no freezer. Isto conserva suas propriedades por até nove meses, aproximadamente.

Super Nutrição que vêm das Águas



As algas unicelulares foram as primeiras formas de vida neste planeta. Durante os primeiros bilhões de anos de existência da Terra, sua atmosfera era repleta de gases fatais como amônia, metano e dióxido de carbono. As plantas aquáticas, ou algas, realizaram a função de filtrar estes elementos fatais, criando uma atmosfera rica em oxigênio e, por conseguinte, possibilitando que a vida em forma de fauna e flora pudesse surgir no ambiente terrestre. Foi nas águas que a vida biológica deste planeta teve origem.

Ainda que alguns acreditem que a Amazônia é o pulmão do mundo, são as algas as verdadeiras responsáveis pelo papel de fornecer as condições necessárias para a vida respirar. O que poucos sabem, porém, é que dentre as algas encontram-se alguns dos mais ricos, nutritivos e poderosos alimentos para a vida humana, capazes não apenas de nutrir, mas também de desintoxicar e regenerar todo o sistema biológico.

Minerais: Músicos da Orquestra Biológica



Algas, conforme dito acima são vegetais aquáticos. Podem ser do mar ou da água doce, dependendo da espécie. A idéia de comer algas pode parecer estranha para muitos em nossa cultura, mas não para alguém que vive na China ou no Japão, exemplos de países que usufruem dos muitos benefícios nutritivos destas espécies.

Na realidade, alimentar-se dos vegetais aquáticos não é muito diferente de comer alface, rúcula ou agrião. Se há alguma diferença, esta é no teor de **minerais**, muitíssimo superior nas algas do que em plantas que crescem no solo, especialmente naqueles empobrecidos pelas culturas comerciais. Algo realmente importante, uma vez que, de acordo com uma pesquisa da NASA, cerca de 96% da população humana sofre de algum tipo de deficiência mineral.

Os minerais são como músicos da orquestra biológica que é o seu organismo. Quando faltam minerais, a melodia vital que dele emana torna-se empobrecida. É grande a diversidade de doenças, patologias e desequilíbrios causados por uma dieta desmineralizada.

Mais importante que isto, porém, é o fato de que com uma carência de minerais orgânicos e assimiláveis o organismo humano não funciona no máximo de sua capacidade. Física e intelectualmente empobrecida é a vida de quem tem uma dieta pobre em minerais, assim como amarelas e sem viço são as plantas que crescem num solo pobre em minerais.



Folha de bananeira amarelada e enfraquecida: cultivada em solo empobrecido

O valor e a importância dos minerais não devem ser menosprezados, e nos dias de hoje, onde quase tudo aquilo que é disponível nas prateleiras é palidamente pobre neste tipo de nutriente, se faz necessário que saibamos enriquecer nossa nutrição com alimentos densamente mineralizados. E uma das melhores, mais eficazes e mais fáceis maneiras de realizar isto é através das algas, especialmente as marinhas, que crescem no grande caldo de minerais vitais que conhecemos por oceano.

Assim como as plantas de solo transformam os minerais inorgânicos da terra em minerais vivos, capazes de serem assimilados facilmente pelo organismo animal, assim fazem as algas com os minerais do mar. O sódio orgânico dentro de uma alga, por exemplo, é muito diferente do sódio

inorgânico contido no sal refinado. Os minerais ionizados pelas estruturas vegetais são muito mais biodisponíveis, ou seja, utilizáveis. Por este motivo, suplementos sintéticos de minerais (como aqueles vendidos em farmácias) não funcionam, ou funcionam de maneira muito inferior. A indisponibilidade biológica dos nutrientes sintéticos faz com que estes sejam em sua grande maioria excretados pela urina.

A ciência médica tem descoberto muitas virtudes da presença dos minerais vivos no organismo humano. Por exemplo, **selênio** interrompe tumores cancerígenos. **Zinco** acelera o reparo de tecidos corporais. **Magnésio** ajuda a reverter doenças do coração e desordens neurológicas. **Estrôncio** é um mineral essencial na construção de ossos saudáveis. **Cromo** ajuda a aumentar a sensibilidade à insulina, o que ajuda a regular o açúcar sanguíneo. **Iodo** previne o câncer de mama e regula a função da tireóide, o que termina com rompantes incontroláveis de apetite... E a lista continua! Estes e outros minerais (ao todo são aproximadamente 92 que o corpo necessita para compor seu delicado quebra-cabeças bioquímico) são os segredos da fundação de uma saúde duradoura, e são todos encontrados nas diferentes algas marinhas.

Testes realizados por agricultores orgânicos comprovam que não há melhor forma de enriquecer o solo do que utilizar compostos a base de algas marinhas. As plantas crescem fortes e robustas, as folhas com um verde vivo, resistentes a pragas de qualquer espécie. Se o corpo em que você vive é um **terreno biológico**, é claro que uma alimentação rica em minerais orgânicos também lhe confere os mesmos benefícios: força, vivacidade, imunologia.



Algas: Maravilhosa fonte de proteínas

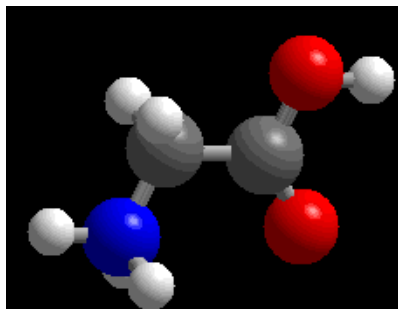


Ecossistema Marinho: Os Peixes e sua Horta de Algas

Se o efeito mineralizante não é razão suficiente para incluir algas em sua alimentação, talvez você se interesse pelo fato de que dentre as algas encontram-se as melhores fontes de proteína de nosso planeta.

Proteínas são constituídas de aminoácidos. Existem ao todo **22 tipos de aminoácidos** diferentes. Destes, 12 são aminoácidos não-essenciais, sintetizáveis pelo organismo. E 10 são aminoácidos essenciais, que precisam ser adquiridos através da ingestão de alimentos.

Não são poucos aqueles que pensam que proteína é sinônimo de carne, leite ou ovos. Muitos são aqueles que temem uma deficiência protéica se por ventura não tiverem acesso a alimentos que contenham estes ingredientes. Entretanto, um simples raciocínio pode revelar o equívoco desta impressão: se o organismo animal é incapaz de sintetizar os aminoácidos essenciais, de onde é obtido o material que constitui a proteína da carne, do leite e dos ovos? Dos vegetais, obviamente.



L-alanina, um aminoácido

Dar preferência para os alimentos de origem vegetal é uma prática sábia por diversos motivos. Uma delas é que você está obtendo os nutrientes de primeira mão. Pelo fato da alga estar na base da cadeia alimentícia, ou seja, mais próxima da fonte primordial de energia (a junção da luz do sol com os minerais da terra), comer uma alga é uma prática mais energética do que comer um peixe, que é essencialmente constituído por algas. E com a vantagem de que você não precisou matar um animal (capaz de sofrer e sentir dor) para obter sua nutrição.

O reino vegetal é doador. Ele doa beleza através de uma flor, sabor e perfume através de um fruto, nutrição através de uma alga. Obter nutrição de plantas é uma maneira pacífica de alimentar-se, uma vez que você está simplesmente acolhendo algo que a Natureza lhe oferece de bom grado, ao invés de usufruir de algo que foi roubado de outros seres, como a carne, o leite e os ovos dos animais. Ainda que a grande maioria de nós tenha sido educada de forma a acreditar que comer carne é algo apropriado e benéfico, fica aqui uma sugestão para uma reflexão sobre o assunto.

Ainda que no reino vegetal existam diversas fontes de proteínas de boa qualidade, como os cereais, as folhas verdes e as sementes, as algas decerto representam uma categoria especial. Primeiramente, pela abundância com a qual se espalham pelo globo. Nosso planeta Terra, que deveria chamar-se água, tem território mais do que suficiente para o cultivo de algas capazes de nutrir com magnífica qualidade muito mais do que seis bilhões de seres humanos.

Mas o mais importante é que algumas categorias de algas, especialmente o gênero das **microalgas** unicelulares, apresentam algo relativamente incomum em alimentos, sejam estes de categoria animal ou vegetal: proteína completa (todos os 22 aminoácidos), de alta concentração e de fácil assimilação.

Quando alguém de nossa cultura pensa em proteína, a primeira coisa que vêm à mente é carne de vaca. Um bife. O que poucos sabem é que a carne é composta de apenas 22% (na média) de proteína enquanto que nas microalgas este percentual pode **ultrapassar os 80%!** E a carne é composta de onze aminoácidos, sendo que apenas quatro destes compreendem a maioria de sua estrutura, o que constitui uma versão não tão excelente de proteína.



Uma vaca amiga, talvez incomodada pela etiqueta em sua orelha.

O que o corpo necessita é de uma ampla oferta de todos os aminoácidos que estejam em correta proporção uns aos outros. Algo que acontece com perfeição nos vegetais que são a base da vida, como as microalgas e mesmo o capim (cujo sumo é constituído de aproximadamente 24% proteína). Afinal, do que será que é feita a vaca?

Se a composição de 22% de proteína é um valor considerado satisfatório pelos padrões gerais para que um alimento seja considerado de alto teor protéico, o que pensar de um alimento que é mais de 60% proteína? Bem vindo ao reino dos **Superalimentos**. Bem vindo ao reino das microalgas.

Spirulina e Chlorella: Tesouros do Oceano



Fazenda de Spirulina

Estas duas algas unicelulares são dois dos mais antigos organismos vivos do planeta, estando presentes na atmosfera terrestre há bilhões de anos. São alimentos originais, criados pela superior inteligência da Natureza, e não geneticamente modificados ou sintetizados pelo homem. São formas de vida fortes, que resistiram e se adaptaram a todo o tipo de mudança climática, radiação e até mesmo venenos criados pelo homem que levaram diversos outros organismos à extinção. Naturalmente, conferem a quem delas se alimenta estas mesmas características, o que pode ser especialmente útil no inóspito e árido ambiente que é uma grande cidade poluída.

Spirulina e **Chlorella** são perfeitos alimentos integrais, verdadeiros super alimentos. São compostos em média de 60% proteína, 19% carboidrato, 6% gordura e 8% minerais biodisponíveis. Não são extratos, concentrados ou amálgamas de vitaminas e minerais, como as fórmulas vendidas que as pessoas geralmente acreditam ser saudáveis. Na realidade, o corpo não absorve mais de 10% destes suplementos vitamínicos, uma vez que estes são mortos e ausentes de enzimas. Por outro lado, comer **Spirulina** ou **Chlorella** é como comer qualquer outro alimento integral como banana, maçã ou brócolis. Ou seja, as microalgas são **comida**, e não remédios (ainda que possam ser utilizados com tal finalidade).

Existem diferentes subespécies destas duas microalgas, mas aqui me refiro as duas de melhor qualidade: *Spirulina Platensis* e *Chlorella Pyrenoidosa*. Não perca tempo nem gaste dinheiro com qualquer outra de qualidade inferior. A Natureza que vive no seu corpo merece o melhor, e nada menos do que isto.

Uma tremenda quantidade de pesquisa científica foi feita em relação a estas duas microalgas em universidades e instituições médicas ao redor do mundo. Elas se provaram como algumas das melhores soluções para os problemas de fome global. Países evoluídos, como o Japão, oferecem as microalgas como enriquecedoras de bebidas infantis e *drinks* para atletas e executivos atarefados.

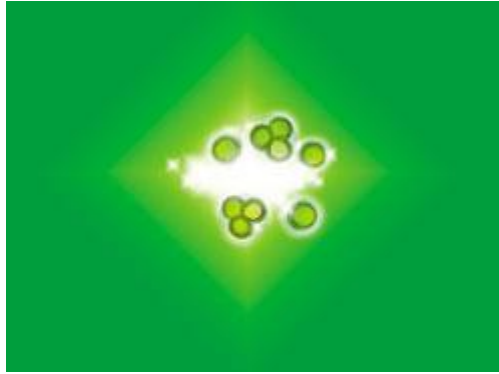
Alimento que também é medicina

“*Faça do teu alimento a tua medicina*”. Baseado nesta sabedoria o grego Hipócrates, considerado o pai da medicina, fundamentou o princípio da única possibilidade de cura natural e verdadeira: fortalecer e purificar o corpo para que este tenha as condições necessárias para prevenir ou reverter qualquer possível doença e debilidade.

Alimentos naturais e integrais contribuem de diversas formas para que o organismo se torne um lugar onde a doença não consegue sobreviver. Uma visão mais acertada de medicina integrada com os princípios da Natureza reconhece que mais importante que combater doenças ou bactérias é fortalecer o terreno biológico para que este tenha a capacidade de ter ativa sua função imunológica e com isto manifestar sua programação original: saúde.

Diversos alimentos integrais apresentam nutrientes e fitoelementos que auxiliam neste processo. Antioxidantes, enzimas, óleos essenciais, vitaminas, minerais e outros, todos contribuem de alguma forma para o fortalecimento do organismo como um todo. A vantagem em se obter estes elementos nutritivos de alimentos integrais, ao invés de em cápsulas sintéticas ou alimentos industrializados “enriquecidos” artificialmente é que nos alimentos integrais e naturais, especialmente quando ainda não modificados de seu estado original, os nutrientes encontram-se conjugados com outros, em perfeita sinergia e biodisponibilidade. Um elemento aumenta a capacidade de atuação do outro, ou seja, o conjunto vale mais do que a soma das partes. Perceba como é maravilhosa a **Sabedoria Natural** que cria os alimentos com tamanha harmonia!

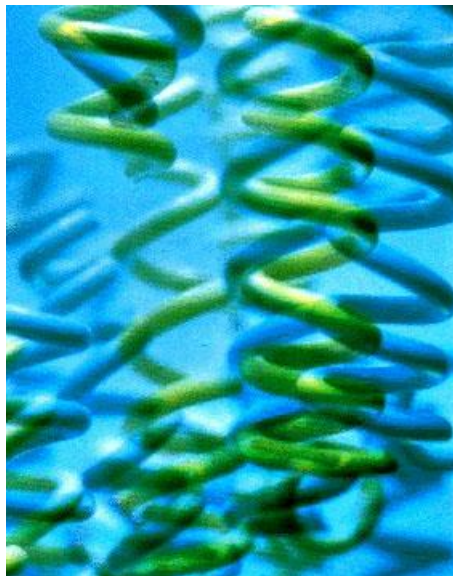
Como as folhas das árvores, estas microalgas obtém sua coloração esverdeada da **clorofila**. De acordo com Alan Keith Tillotson, em seu livro "*One Earth Herbal Sourcebook*," os elevados níveis de clorofila nestas microalgas podem explicar sua habilidade em interromper as colônias cancerígenas de se formarem. Como Tillotson escreve: “Alimentos e ervas que contém elevado nível de clorofila mostram evidência farmacológica de prevenção do câncer, talvez porque estes pigmentos dos vegetais (e algas) verdes fazem ligação com os químicos causadores de câncer, assim estimulando sua excreção”. Se as células cancerígenas, que ocorrem naturalmente no organismo puderem ser interrompidas antes que estas possam se desenvolver em colônias, então dificilmente será possível desenvolver qualquer câncer sintomático.



A clorofila é uma molécula faxineira. Ela gruda em toxinas dos mais variados tipos, limpa o fígado, oxigena o sangue e ajuda a transformar o organismo em um local realmente desagradável para patogênicos de qualquer tipo, como vírus, bactérias, parasitas e fungos.

A clorofila também tem sido estudada por seu potencial em estimular o crescimento de tecido, e em estimular a produção de glóbulos vermelhos no sangue. Realmente impressionante é a **similaridade entre a clorofila e o pigmento vermelho do sangue**. De fato, a hemoglobina e a clorofila compartilham uma mesma estrutura molecular chamada “anel porfirínico”. O sangue verde do vegetal nutre o sangue vermelho dos animais. Uma boa indicação de que os alimentos esverdeados deveriam fazer parte da dieta de todo o ser humano. E em abundância.

É interessante o conhecimento de que a **Chlorella**, em particular, apresenta **70%** de sua composição da mais pura clorofila, o que faz dela a maior fonte de clorofila em nosso planeta. Se a clorofila é a luz do sol capturada pela planta através da fotossíntese, eis aqui uma maneira eficaz de levar o seu brilho para o interior dos órgãos do corpo. Eis um alimento solar de primeira grandeza!



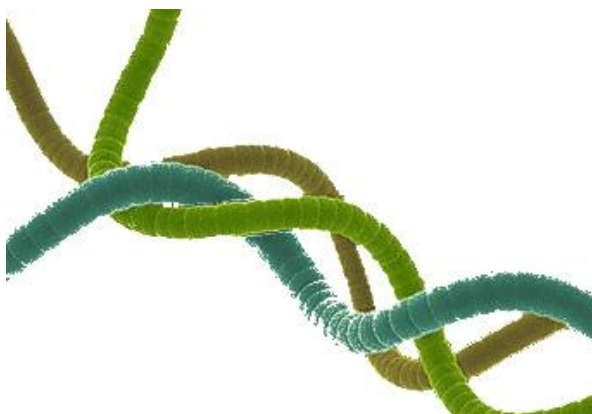
A **Spirulina**, ainda que não seja tão rica em clorofila (35% de sua composição), possui o suficiente para ser considerado um alimento riquíssimo neste pigmento. Apresenta, porém, virtudes exclusivas, como abundância de antioxidantes como alfa e beta caroteno e a phycocianina, um pigmento azul que já foi extensamente pesquisado por seu efeito positivo sobre o câncer.

Como todos os alimentos ricos em clorofila, ambas as microalgas são altamente **alcalinizantes** para a corrente sanguínea, o que significa que ajudam a restaurar o equilíbrio ácido-alcalino. Em outras palavras, as microalgas ajudam a neutralizar o excesso de acidez causado por comer em excesso carne, amidos, açúcares, refrigerantes e alimentos artificiais. Esta acidez também é acentuada pelo excesso de stress e pelo excesso de exercício.

O PH sanguíneo em seu estado natural é levemente alcalino. Estar no equilíbrio é sentir-se como um peixe dentro da água. É viver em seu habitat natural. Isto produz conforto. Ou seja, alimentos alcalinizantes ajudam a trazer um estado de profundo conforto e bem-estar. O mesmo acontece com práticas de respiração profunda e relaxamento, e é por isto que praticantes de yoga sentem tamanho conforto e bem-estar durante e após as suas práticas.

Qual das duas?

Ambas são parecidas, cultivadas de forma semelhante (em fazendas aquáticas equipadas com laboratórios), ricas em fibras solúveis (que umedecem e ajudam a movimentar intestinos presos e/ou ressecados). As duas ajudam a desintoxicar metais pesados do organismo e são extremamente nutritivas, ainda que em cada uma delas existam benefícios exclusivos.



A **Spirulina** é uma microalga azul-esverdeada. Tem gosto de mar. Seu formato é espiralado, o que explica seu nome. Cresce no oceano e também em grandes lagos, e multiplica-se com velocidade tão grande que podemos dar a ela o mérito da metabolização de **metade** do oxigênio do planeta!

Além de todas as incríveis características mencionadas, que deveriam saltar aos olhos de qualquer nutricionista que entende sua profissão, a Spirulina é ainda mais rica em vitamina E do que o germe de trigo, possui mais óleos essenciais anti-inflamatórios (GLA/EFA) do que a linhaça, sendo que um destes ácidos graxos essenciais (o GLA) é carente em todos aqueles cuja amamentação foi prematuramente interrompida. Por conseguinte, para prevenir a degeneração

cerebral e ampliar a capacidade deste órgão, alguns tomam cápsulas de óleo de peixe para obter este nutriente. Mas de onde será que o peixe obtém este óleo?

Como se não bastasse, Spirulina possui fatores de crescimento que estimulam a multiplicação da boa flora intestinal. Tal alimento recebe o título de prebiótico, ou seja, um alimento que nutre os probióticos (também chamados de lactobacilos) que tanto beneficiam a limpeza e imunologia no tubo digestivo.

Dr. David Williams, famoso editor de *Alternatives For The Health Conscious Individual* (alternativas para o indivíduo consciente de saúde), afirma: “se eu fosse forçado a me limitar a apenas um suplemento, Spirulina seria definitivamente minha primeira escolha!”



Chlorella (nome que significa “pequena esverdeada”) é uma microalga unicelular redonda e como a Spirulina invisível ao olho nu. É talvez o primeiro organismo do planeta a apresentar um núcleo. Cresce em lagos, mas também no oceano. Seu sabor é parecido com o de grama fresca (o quê? Não vá me dizer que você nunca comeu grama?!?).

No Japão, categorizada como complemento alimentar, é o alimento de saúde mais vendido de todos, utilizado por bebês, crianças, jovens, adultos e idosos. Riquíssima em vitaminas e minerais de todos os tipos, especialmente em Zinco, é de longe a mais rica fonte dos rejuvenescedores RNA e DNA, os próprios fundamentos de construção da vida!

Chlorella é o mais pesquisado de todos os alimentos esverdeados do planeta e apresenta efeito comprovado em numerosos benefícios tais como melhoramento do sistema imunológico, desintoxicação de metais pesados e pesticidas, “atividade anti-tumoral” e, por causa de um composto denominado CGF (*Chlorella Growth Factor*, ou fator de crescimento), melhoramento da atividade das células brancas de defesa e maior rapidez na regeneração de feridas e úlceras!

Michael Rosenbaum, MD, MSC, notável médico especializado em medicina nutricional, escrevendo para o *M.D.'s Nutritional Bulletin*, na primavera de 2001, diz que a chlorella é “de longe o melhor e mais poderoso dos nutracêuticos, alimentos funcionais que provêm ao corpo com a nutrição adequada para nutrir a si próprio. Não há nada melhor para lhe ajudar a se sentir da maneira como você sempre quis!”

Se estes não são alimentos cuidadosamente elaborados pela Rainha Natureza para nutrir profundamente o ser humano, então, caro amigo, eu não sei o que pode ser. “Açucrilhos”, talvez?

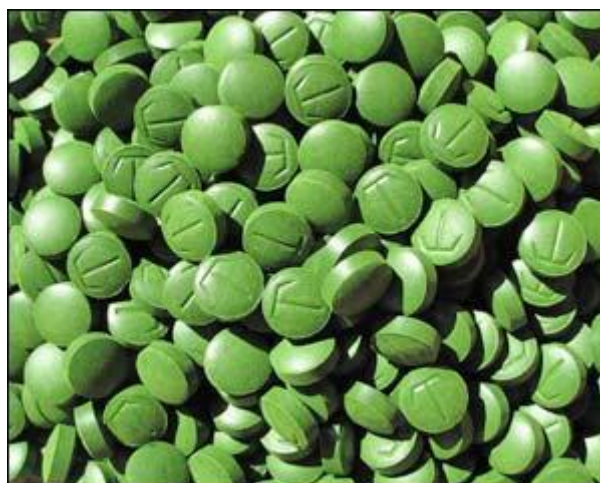
Uma escolha entre as duas é uma tarefa realmente difícil. Melhor mesmo é não ter de escolher entre tantos benefícios e enriquecer sua alimentação com as duas, uma vez que estas oferecem benefícios e nutrientes diferentes e complementares.

Quando, quanto e como utilizar?

Tanto a Chlorella como a Spirulina são disponibilizadas em forma liofilizada (em pó) através de um processo chamado *freeze drying*, que conserva a maior parte de sua delicada estrutura nutricional. A Chlorella, ao contrário da Spirulina, possui uma membrana que não pode ser digerida pelo aparelho humano e portanto é necessário que o baú de seus tesouros nutritivos seja aberto através de um processo que rompa sua parede celular por alta pressão.



Você pode misturá-las no que quiser, e até criar delícias gastronômicas exóticas com as mesmas, como molhos, patês, etc. A Spirulina é apresentada em pó e pode ser processada com bananas maduras (ou outra fruta) e água pura, por exemplo, forma uma deliciosa bebida para antes e/ou depois de uma atividade física. Imagine o quão vitalizante pode ser um alimento em forma de espiral! Diversos são os atletas que não apenas imaginam, mas fazem uso constante desta maravilha.



A Chlorella, por sua vez, é apresentada em forma de comprimidos, o que é algo bem prático para se carregar na bolsa e na mochila e tomar com bastante água nas seguintes ocasiões:

> Antes das refeições, quando se quer complementar o valor nutritivo da mesma e/ou amenizar possíveis efeitos reversos em alimentos menos do que ideais.

> Antes ou durante viagens de avião para proteger o organismo da radiação da cabine (que é bem alta).

> Quando não há nada puro e saudável para comer (ou seja, quase sempre nesta civilização) e deseja-se apenas nutrir o corpo até que algo de bom se torne disponível.

A dosagem recomendada varia de pessoa para pessoa, e deve-se começar com pouco e ir gradualmente aumentando a quantidade para evitar chocar o organismo com seu forte efeito nutritivo e desintoxicante.

Mike Adams (www.naturalnews.com), um especialista em nutrição natural e atleta, recomenda a dosagem-alvo de 10 gramas de Spirulina (1 colher de sopa) e 5 gramas de Chlorella (20 micro comprimidos de 250mg) por dia. Ele afirma que desde que começou a usufruir das microalgas, obtém delas o núcleo de sua nutrição e o resto do que come é apenas para fazer volume. Obviamente, esta é a dosagem que ele descobriu funcionar para si próprio. **É importante que cada um experimente para sentir aquilo que lhe faz bem.**

As microalgas, na concepção de alguns especialistas renomados, não são algo que se deve utilizar vez por outra quando se deseja a recuperação de algum sintoma de doença, ou uma energia extra. Ao invés disto, algo que deve fazer parte da dieta diária para o resto da vida de todo aquele que tiver condição de fazê-lo.*

**Como todo alimento, existe uma parcela da população que apresenta em sua individualidade biológica algo que o torna alérgico e, portanto, incompatível às microalgas. Caso você sinta náusea ao ingerir qualquer uma delas, interrompa sua utilização. Tente algum outro superalimento, se for o caso. Coisas diferentes funcionam para pessoas diferentes!*

**Estes alimentos não são remédios, mesmo assim não devem ser utilizados no tratamento sem supervisão médica. Consulte seu especialista antes de tomar qualquer decisão. Mas, por favor, procure um bom especialista!*

Do Alto das Cordilheiras, a Super Raiz



A raiz **Maca** (*Lepidium meyenii*) é verdadeiramente o "Superalimento dos Andes". Maca é um alimento tônico poderoso, capaz de aumentar a resistência e melhorar o desempenho generalizado do organismo, além de proporcionar equilíbrio em diversas funções corporais.



Maca é uma planta forte e selvagem, que não necessita de cuidados em seu cultivo. Desenvolve-se entre quatro e cinco mil metros de altitude, nos Andes Centrais do Peru, com temperaturas que oscilam entre 20 graus positivos e 25 graus negativos. É uma raiz que sobrevive ao intenso calor da manhã e aos gélidos ventos da madrugada, nos locais mais inóspitos das cordilheiras. Seguindo o princípio de que os vegetais naturais transmitem suas características a quem deles faz uso, é fácil compreender o valor desta planta.

São muitos os fatores que fazem deste um vegetal bem especial mas talvez o principal deles seja o fato de que a Maca é um **adaptogênico**, um tipo de substância que ajuda o corpo a se adaptar a qualquer tipo de condição adversa (mudanças climáticas, stress, etc.). Nativos das montanhas andinas têm usado os poderes de adaptação desta raiz para serem capazes de viver em altitudes extremamente elevadas, onde o frio é grande e os níveis de oxigênio são menores.

Maca é especialmente boa em épocas de mudança de estação, durante viagens internacionais, expedições de qualquer tipo ou em qualquer situação onde o corpo será exposto a mudanças e choques.



Benefícios Hormonais



Maca é uma raiz semelhante ao rabanete, de elevado conteúdo protéico, que tem o formato idêntico ao do cóccix humano. Considerando a filosofia de que a forma dos alimentos e ervas naturais está diretamente associada à sua função, a Maca seria um alimento que ajuda a trazer enraizamento, equilíbrio e centramento. E, naturalmente, potencialização das glândulas sexuais e dos centros energéticos da base.

A Maca tem em sua composição **fito esteróides**, que são compostos vegetais que tem a mesma estrutura que os hormônios naturais humanos, tanto os femininos quanto os masculinos. Por este motivo, esta excepcional raiz é capaz de afetar positivamente o sistema endócrino, regulando o metabolismo, os níveis de vitalidade, o fortalecimento muscular, o crescimento e desenvolvimento sexual, bem como auxiliando a proporcionar um saudável senso de bem-estar e atitude positiva em relação a vida. Isso mesmo: Maca pode lhe ajudar a sentir-se mais vivo!

Muitas pesquisas tem sido realizadas no Peru buscando o entendimento de um dos efeitos que a Maca exerce sobre os homens: aumento da libido. A bióloga peruana Glória Chacon de Popivici, Ph.D., sugere que os alcalóides naturais da Maca atuam diretamente nas glândulas

pituitária (do hipotálamo) e nas adrenais (que são a casa da energia vital), ativando assim uma energização da sexualidade de um modo geral.

Garry P. Gordon, MD, ex-presidente do Colégio Americano de Avanços da Medicina disse que a Maca Peruana seria a "resposta da Natureza para o Viagra" devido aos seus benefícios na potencialização da função erétil masculina. Esta ação se dá através da normalização de níveis hormonais, tanto da testosterona quanto da progesterona.

Já no que diz respeito às mulheres que atravessam a menopausa, Maca revela-se como algo especialmente útil. Gabriel Cousens, MD, declarou: "Sempre que possível eu prefiro utilizar a terapia com Maca (em doses generosas) do que a reposição hormonal, pelas vantagens de não ocasionar um envelhecimento prematuro nem diminuir a capacidade de produção de hormônios das glândulas. Maca provou em diversos estudos ser muito eficaz para senhoras durante a menopausa, eliminando as ondas de calor e depressão e também elevando os níveis de vitalidade e bom humor."

Tesouro do Povo Inca



A maca era considerada pelos incas como um "presente dos deuses". Eles a cultivavam como alimento e a utilizavam em cerimônias religiosas para danças e rituais. Relatos espanhóis contam que durante a conquista do Peru, os animais trazidos da Espanha não se reproduziam normalmente naquelas alturas. Os nativos aconselharam os conquistadores a alimentarem seus animais com maca, o que trouxe resultados positivos, aumentando os níveis de reprodução dos animais.

Conta-se que durante os 100 primeiros anos de colonização, a maca fazia parte dos tributos exigidos pelos colonizadores. Além disso, sua importância era tão grande para o povo, que também era usada para realizar trocas entre as comunidades. Maca era dinheiro para os Incas, assim como Cacau era dinheiro para os Astecas. Durante sua época, a Maca teria sido considerada um alimento para as castas superiores, ao mesmo tempo em que era uma oferenda para os deuses.

Reza a lenda, que durante o apogeu do império, os guerreiros incluíam as raízes da maca na sua alimentação antes de participar das batalhas, o que os tornavam extremamente fortes. Além disso, os guerreiros que se destacavam em combate recebiam a maca como prêmio por seus feitos.



Estudos sobre a Maca constataram que ela faz um excelente trabalho de ajudar no aumento da resistência física e na superação da Síndrome de Fadiga Crônica. Ela também apresenta efeito de acelerar a velocidade com a qual ferimentos e cortes são regenerados. Profundamente nutritiva e com elevado teor de ferro biodisponível, a Maca é ótima para casos de anemia.

Maca ajuda a oxigenar o sangue, o que traz uma série de benefícios. Auxilia também no funcionamento da memória, na capacidade de prestar atenção, de focar a mente e de aprender.

Como utilizar



A Maca é uma planta da família das crucíferas (como o brócolis, a couve-flor e o repolho). Sua raiz é facilmente seca ao sol e depois triturada para se transformar em um pó bege, de sabor suave e levemente adocicado.

Milhares de pessoas que já conhecem seus benefícios começam o seu dia com uma bebida fortificada com Maca. Uma colher de sobremesa cheia costuma ser suficiente para que você sinta os benefícios vitalizantes deste superalimento.

Maca fica deliciosa batida com frutas, e especial quando misturada ao chocolate. Maca é leve, fácil de digerir e assimilar. No Peru, onde o valor da Maca é bem conhecido e divulgado, esta raiz se faz presente em doces naturais, geléias, sopas, pratos típicos, barras nutricionais e até mesmo em balas para crianças.

Por ser um alimento puro e integral, é uma alternativa muito superior a vitaminas sintéticas, estimulantes químicos e energéticos artificiais, como estes que são vendidos em latinhas e que contém taurina, um hormônio extraído dos testículos do boi.

Nutrientes na Maca Peruana



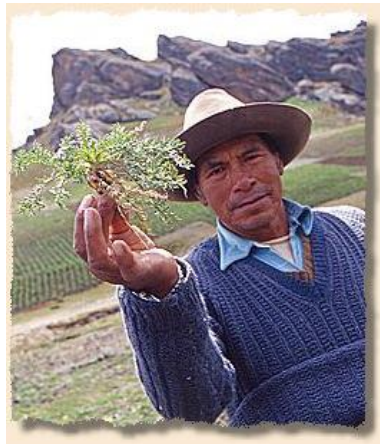
Maca é muito rica em vitaminas A, B1, B2, B3, B12 (parte análoga, parte ativa para humanos), C, D e E. Maca também é conhecida por ser rica em alcalóides que são importantes para a regulação do cálcio e do fósforo.

Altamente protéica (rica em 20 aminoácidos, sendo 7 deles essenciais), também é uma boa fonte de fibras, ácidos gordurosos, cálcio, bismute, potássio, cobre, zinco, iodo, frutose, fósforo, ferro, manganês, silício e magnésio. Conforme mencionado, Maca é rica em fito esteróis, como sitosterol, campesterol, ergosterol, brassicasterol, and ergostadienol.

Para praticantes de musculação, Maca é uma excelente alternativa natural para os esteróides anabolizantes, pois ela ajuda a construir músculos rapidamente sem qualquer efeito colateral tóxico.

Maca é um tonificante de primeira qualidade. Um antigo segredo dos Andes que hoje está disponível para todos os que quiserem experimentar uma dose extra de potência em sua vida diária.

É possível exagerar na dose?



Sim, é claro. Maca é um poderoso superalimento e deve ser tratado com respeito. Aconselha-se não ultrapassar a marca de duas colheres de sopa por dia. Além disso, é recomendável ficar uma semana sem utilizar a Maca a cada mês para não deixar que o organismo se acostume e que os efeitos diminuam.

Lembrando que estamos tratando de um alimento, e não de um remédio, a Maca Peruana não possui contra-indicações (exceto, talvez, para aquele que demonstrar algum tipo de alergia à planta. Isto é algo incomum, porém.). Entretanto, seu uso não é recomendado para as pessoas que fazem tratamento com hormônios, pois uma intensificação do efeito pode ocorrer. Mulheres que tomam pílulas anticoncepcionais ou fazem terapias de reposição hormonal devem consultar seu médico antes de utilizar a maca peruana.

Não existem efeitos colaterais de qualquer tipo, porém. Em efeitos toxicológicos conduzidos nos EUA, Maca demonstrou absolutamente nenhuma toxicidade. Estudos com animais demonstraram que, quanto mais maca consumiam, mais fortes e sexualmente ativos eles se tornavam. Ainda assim, recomenda-se moderação.

Hoje Maca está se tornando cada vez mais popular no Peru e seus efeitos estão criando demanda de mercado no Japão, na Europa e nos Estados Unidos. O cultivo da Maca está em crescimento e o governo do Peru está ativamente promovendo o desenvolvimento de sua agricultura e estudo. Maca está se posicionando para ser um grande produto botânico no mercado internacional de superalimentos e ervas.



WWW.terradorada.org

terradorada@gmail.com

(11) 3578-7227 / 9953-6595