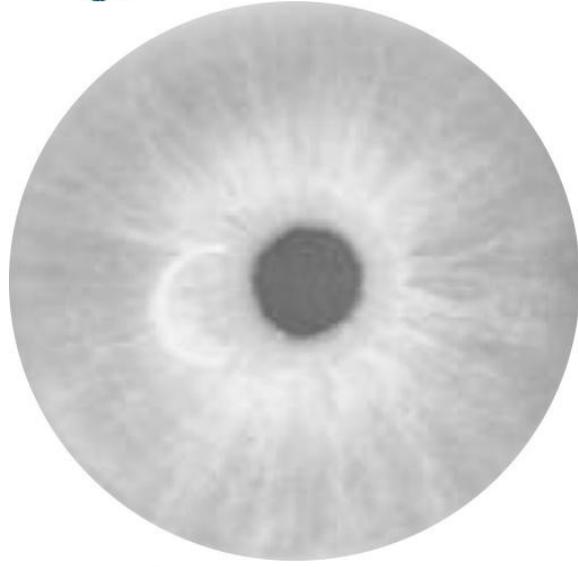


*Equilibrio*

*Equilibrio*



*Alimentar*

*Alimentar*

Coletânea de textos relativos a

Alimentação e Alergia,

disponíveis no site:

**luizmeira.com**

contendo ;-)

- versões atualizadas periodicamente
- referências on line
- grupos de discussão
- orientações clínicas complementares

---

# Equilíbrio Alimentar

---

Sementes..., alimento vivo (cereais, grãos, castanhas, frutos e legumes), com a intenção de promover a vida.

O equilíbrio entre seus componentes (proteínas, vitaminas, sais, gorduras, carboidratos e fibras) induz nosso metabolismo ao mesmo plano.

*É um privilégio poder alimentar-se com produtos que vieram de flores belas e perfumadas, fecundados por colônias de insetos e aves a seu devido tempo, com o potencial para germinar e brotar uma nova vida a qualquer momento.*

Assimilamos características de promoção da vida nos alimentando assim.

Estes conceitos são oriundos das leis apresentadas a Moisés há 3500 anos, descritas nos cinco primeiros livros da Bíblia. Sua compreensão busca o conhecimento para a promoção do bem estar, isentando-se de perspectivas religiosas.

É consoante com o texto apresentado em Deuteronômio 4.5-6.

*"...Ele me deu estas leis para eu transmitir a vocês.*

*Se obedecerem,  
elas darão a vocês fama  
de gente sábia e inteligente."*

---

# Conceitos Alimentares desde a Perspectiva Bíblica

---

O primeiro e mais importante conceito é o equilíbrio necessário dos alimentos, diminuindo-se excessos de carboidratos (açúcares e farinhas), gorduras e de fibras. Este conceito é **relativo**: quanto mais utilizarmos alimentos equilibrados, mais próximo estaremos do plano inicial do Criador. O segundo conceito é **absoluto**: não podemos nem ao menos tocar nos produtos proibidos ou arcaremos com duras consequências, especialmente no âmbito das doenças alérgicas ou auto-imunes.

Gênesis 1.29-30

*"Olhem!*

*Eu dou a vocês todas as plantas que dão sementes, e todas as árvores frutíferas para alimento.*

*E dou todo o capim e toda a erva aos animais para alimento deles."*

O conceito básico é utilizarmos alimentos vivos (sementes e frutas), com a intenção de promover a vida.

O equilíbrio intrínseco entre seus componentes (proteínas, vitaminas, sais, gorduras, carboidratos e fibras) induzem nosso metabolismo ao mesmo plano, enquanto que produtos com predominância de fibras (verduras) seriam para animais.

## Levítico 11

*Digam ao povo de Israel que os animais que podem ser usados como alimento são os **quadrúpedes ruminantes, de unhas fendidas** (dividindo o casco em dois).*

*"Quer dizer que os seguintes não podem servir de comida:*

*O camelo, o arganaz e a lebre (porque ruminam, mas não têm as unhas fendidas);*

*E o porco (porque tem unhas fendidas - com o casco dividido - mas não rumina).*

*"Vocês não podem nem comer a carne nem encostar no cadáver desses animais.*

*A lei declara que são impuros.*

*Quanto aos peixes, podem comer todos os **peixes** de água doce e água salgada, desde que tenham barbatanas e **escamas**.*

*Todos os outros seres aquáticos estão proibidos. Vocês têm que considerar como uma coisa horrível e vergonhosa, tanto comer a carne deles como também encostar nos cadáveres deles.*

Deixar as porcarias!... incluindo os mais diversos subprodutos suínos; desde os embutidos fatiados até o bacon de cada dia.

Deixar os peixes de couro como o cação e o pintado.

Deixar os pobres coprófagos (copro = fezes, fago = comer) camarões e mariscos em geral.

Levítico 19.19

*"Não cruze animais de espécies diferentes"*

*"Não semeie sementes de espécies diferentes nas suas terras"*

*"Não use roupa feita com tecidos misturados"*

Híbridos e transgênicos produzem proteínas estranhas com potencial alergênico. Esta seria uma das explicações para não plantar sementes diferentes num mesmo campo, pois a polinização cruzada origina híbridos.

Levítico 3.14-17

*"Toda a gordura é do Senhor".*

*"Esta é uma lei permanente para todas as partes do nosso território:*

*Os israelitas nunca poderão comer nem gordura nem sangue".*

Gordura, óleo, manteiga, maionese e produtos afins são combustíveis, não alimentos; no máximo seriam adequados para serem utilizados sobre a pele ou cabelos.

Há tanto carbono na gordura que seria como madeira líquida.

---

# Sementes e Frutos

---

O principal está em Gênesis 1.29 na primeira ordenança após a criação: comer sementes e frutos, deixando verduras e capim para os animais.

Sementes e frutos são os elementos da natureza destinados a promover a vida em todas as dimensões de seu significado.

As sementes contêm em sua essência todos os elementos necessários à formação de uma nova vida vinculados entre si de forma perfeitamente equilibrada: as gorduras, as proteínas, os açúcares, os sais e vitaminas (e provavelmente alguns que não conhecemos) em suas devidas proporções. O equilíbrio é essencial para que a semente possa vingar, se faltar alguns nanogramas (1/1.000.000 gramas) mesmo que seja de um íon, a semente terá dificuldade em brotar.

Ao buscar este plano de equilíbrio na alimentação colhemos diversos frutos, entre eles:

- equilíbrio **físico**; onde os gordos tendem a emagrecer e os magros a engordar. Os hormônios tendem ao equilíbrio em sua dinâmica extremamente variável. Os sais ionizados voltam às taxas normais, evidenciando melhora rápida em anemia e osteoporose.
- equilíbrio **emocional**; o corpo tende a ser menos ácido, deixando as pessoas menos irritadas, com maior capacidade de concentração e percepção, maior memória e mais aptos ao aprendizado.
- equilíbrio **imunológico**; diminuindo as expressões alérgicas e auto-ímmunes.

Em Daniel 1.11, temos o relato de uma experiência neste sentido, onde uma dieta de produtos com sementes (legumes) produz uma diferença marcante no prazo de 10 dias.

*"Daniel procurou o mordomo que o chefe tinha indicado para cuidar dele, de Hananias, de Misael e Azarias, e sugeriu que durante dez dias eles comessem apenas legumes e só bebessem água. Quando terminassem os dez dias, o mordomo poderia comparar os quatro com os outros rapazes que comiam as comidas finas dadas pelo rei, e decidir se deveria ou não deixar que os quatro continuassem sua dieta de legumes e água.*

*O mordomo acabou concordando com a sugestão. Dez dias depois Daniel e seus três amigos estavam mais fortes e saudáveis que os rapazes que haviam comido das comidas finas dadas pelo rei! Depois disso, o mordomo só lhes deu legumes e água, deixando de lado as comidas pesadas e os vinhos dados pelo rei.*

*Deus deu aos quatro rapazes uma capacidade de aprender fora do comum, e logo eles conheciam muito bem **toda a literatura e ciência** da época. Além disso, Deus deu a Daniel uma capacidade especial para compreender os significados dos sonhos e visões."*

Sementes saem de flores, belas e perfumadas a seu tempo, compondo o equilíbrio ecológico em perfeita harmonia com insetos e animais. É impossível imaginarmos algo mais **sublime** para alimentar seres constituídos à imagem e semelhança Divina.

# Distribuição dos Nutrientes nos Alimentos

As linhas de **aparência** e **função** sugerem a estrutura dos diversos nutrientes necessários ao metabolismo vital. Os **alimentos** estão distribuídos de acordo com sua composição mais significativa.

<b>nutriente</b>	<b>proteína</b>	<b>gordura</b>	<b>açúcar</b>	<b>sal</b>	<b>vitamina</b>
<b>aparência</b>	gelatina	manteiga	farinha	areia	fermento
<b>função</b>	<i>plástica</i>	<i>carrega</i>	<i>queima</i>	<i>eletrifica</i>	<i>direção</i>
	sementes	sementes	sementes	sementes	sementes
		frutos	frutos	frutos	frutos
			raízes	raízes	raízes
<b>alimentos</b>				verduras	verduras
	ovos	ovos		ovos	ovos
	leite	leite		leite	leite
	carnes	carnes		carnes	carnes

A **predominância** de nutrientes induz desequilíbrios coerentes com suas características:

- **produtos animais** soltam muita uréia, deixando-nos ácidos e mal-cheirosos.

- *ovos e frangos de granja* trazem tanta sujeira química que acaba saindo até na pele. A maior parte dos problemas em ovários, mamas e testículos melhoram após a exclusão destes produtos. Atualmente recomendo que sejam utilizadas somente aves criadas sem ração ou outros insumos industriais.

-  **fibras** (folha, capim, verdura, talo, palmito) são para herbívoros que conseguem digerir a celulose em simbiose com bactérias.

A celulose, elemento predominante nas verduras não pode ser digerida pelo intestino humano; é triturada pela mastigação ou preparo culinário, mas não "desmanchada" quimicamente.

Funciona como uma "esponja" (absorvendo nutrientes, hormônios, os mais diversos elementos), dificultando a assimilação destes pela parede intestinal.

Folhas, caules, raízes estão muito mais expostos aos agrotóxicos do que as sementes e frutas que germinam no interior da planta.

Verdura é colocada como castigo em Gênesis 3.18

*"A vida toda você terá de lutar para conseguir o ganha-pão. A terra produzirá espinheiros e ervas daninhas, e você comerá verduras."*

- **carboidratos** (raízes, farinhas e açúcares) são extremamente calóricos, induzindo o acúmulo de energia na forma de gorduras e glicose intracelular. Sacarose é originária da cana de açúcar, alimento destinado aos animais, enquanto que a frutose, originária de frutas não faz mal. Além dos aspectos glicêmicos, lipêmicos e hormonais, a glicose em excesso liga-se às proteínas, esclerosando nossos tecidos.

- *doce de frutas* sem acrescentar açúcar é equilibrado. Diversas espécies (banana, goiaba etc) podem ser "apuradas" em fogo brando para obtermos um produto **mais doce que seus similares com sacarose**.

Com este recurso estaremos evitando os inumeráveis insumos químicos e biológicos presentes nas guloseimas e petiscos industrializados.

A quantidade não é um fator a ser considerado, inclusive para quem esteja querendo emagrecer, pois por conter produtos integrais **induz o metabolismo ao equilíbrio** (inclusive lipídico), ao invés da sacarose extremamente concentrada (açúcar granulado).

---

# Doenças Alérgicas

---

## "Alérgicos são sensores ambientais de alto requinte"

*Além de reagirem facilmente aos antígenos grosseiros (animais necrófagos e fungos), são capazes de detectar as mais sutis substâncias químicas, assim como discretas mudanças genéticas em produtos alimentares.*

A dimensão e implicações das reações imunológicas e alérgicas são completamente inimagináveis. Vejamos algumas características, cientes que todas são mediadas por anticorpos (proteínas construídas segundo um "molde" espacial, elétrico, químico e magnético) com a intenção de desativar corpos e seres estranhos que entram em contato com nosso organismo (antígenos).

Na vacinação antitetânica tomamos três doses com intervalo de 2 meses e construímos os anticorpos específicos, assim podemos entrar em contato com o toxóide tetânico durante 10 anos e não adoecemos.

Padecimentos obscuros como "alergia cerebral" que nos atormentam diuturnamente com "aquela dorzinha de cabeça" ou a confusão intelectual que só percebemos depois que desaparece são um exemplo desse processo, assim como aquelas cólicas abdominais que aparecem e desaparecem sem um fator causal muito bem definido. No outro extremo, ao entrarmos em contato com um antígeno conhecido, podemos ter uma reação fulminante com morte por asfixia causada por inchaço súbito da garganta.

Quando estes anticorpos se apresentam em grande quantidade acabam por "desativar" nossas próprias proteínas e, especialmente se o "molde" for constituído de proteínas animais, assim como nosso corpo (os suínos possuem extrema semelhança bioquímica conosco). Este processo é a formação e deposição de imuno-complexos, que desencadeará as mais diferentes doenças auto-imunes e alérgicas.

Temos observado que reações imunológicas acontecem praticamente em todos os tecidos do corpo, desde um folículo piloso até células endócrinas, existindo uma hierarquia de acometimento. Esta hierarquia respeita a função básica do sistema de defesa que é a identificação e desativação dos produtos estranhos e potencialmente agressivos ao nosso corpo. Estes produtos podem ser vírus, bactérias, protozoários, tecidos inertes, substâncias químicas (especialmente as tintas) e alguns que não compreendemos muito bem, como por exemplo, a cristalização iônica do dipolo álcool-água constituinte dos medicamentos homeopáticos.

A identificação do corpo estranho (antígeno) acontece primeiramente nos tecidos superficiais, que têm contato com estes produtos (pele, árvore respiratória e tubo digestivo) e após a identificação, acontece a reação e tentativa de "desativação" do produto. As reações conseqüentes (como em cascata) serão percebidas na pele, através de inchaço, vermelhidão, coceiras e secreções; na árvore respiratória, começando pelo nariz, e avançando pelos olhos, seios da face, ouvidos, garganta, brônquios, bronquíolos e alvéolos, ocasionando as respectivas doenças em cada uma destas regiões; e no tubo digestivo, abrangendo desde os lábios, passando pela garganta, esôfago, estômago intestinos, órgãos anexos como fígado e pâncreas, tendo maior incidência no intestino grosso (colite) onde os produtos ficam depositados por mais tempo.

Estas são as reações localizadas, mas os anticorpos ficam circulando pelo sangue em todos os tecidos do corpo, e acabam por desencadear reações nos lugares onde o indivíduo esteja vulnerável, seja por fatores genéticos, seja por fatores ambientais ou estresses localizados. Assim teremos deposição de anticorpos ligados aos alérgenos em glândulas como tireóide causando tireoidite; em cartilagens como as articulares, causando artrites; em "peles" internas como por dentro do coração, causando o "enrugamento" das válvulas; e conseqüentemente os vulgos "sopros" ou regurgitações de sangue por estas válvulas, ou o abaulamento destas devido a inflamações nas cordas que as sustentam como no prolapso da mitral.

Alguns sinais clínicos e inflamações agudas ou crônicas que **podem conter** aspectos alérgicos e auto-imunes:

<p><i>Inflamações da Pele:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>edemas (inchaço)</li><li>pruridos (coceira)</li><li>alopécia (queda de cabelos)</li><li>eritemas (vermelhidão)</li><li>pápulas (granulações)</li><li>acne</li><li>pústulas (pontos purulentos)</li><li>úlceras (feridas)</li><li>dificuldade em cicatrizar</li><li>desidrose (descamações)</li></ul>	<p><i>Inflamações de Mucosas:</i></p> <table><tbody><tr><td><i>Respiratória:</i></td><td><i>Digestiva:</i></td></tr><tr><td>rinite</td><td>aftas</td></tr><tr><td>conjuntivite</td><td>esofagite</td></tr><tr><td>sinusite</td><td>gastrite</td></tr><tr><td>otite</td><td>úlceras</td></tr><tr><td>faringite</td><td>enterite</td></tr><tr><td>bronquite</td><td>colite</td></tr></tbody></table> <p><i>Genital:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>vaginite (corrimento)</li></ul>	<i>Respiratória:</i>	<i>Digestiva:</i>	rinite	aftas	conjuntivite	esofagite	sinusite	gastrite	otite	úlceras	faringite	enterite	bronquite	colite
<i>Respiratória:</i>	<i>Digestiva:</i>														
rinite	aftas														
conjuntivite	esofagite														
sinusite	gastrite														
otite	úlceras														
faringite	enterite														
bronquite	colite														
<p><i>Inflamações Internas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>hepatite</li><li>leucopenia</li><li>artrite</li><li>tendinite</li><li>miosite</li><li>cardite</li><li>neurite</li><li>encefalite</li></ul>	<p><i>Desequilíbrio Hormonal:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>tiroidite</li><li>diabetes</li><li>endometriose</li><li>metrorragia</li><li>irregularidade menstrual</li><li>infertilidade</li><li>tensão pré-menstrual</li></ul>														

Ao excluirmos os antígenos alimentares animais (animais impuros), os sintomas alérgicos melhoram e tendem a desaparecer, as pessoas apresentam-se mais dispostas e com maior vivacidade intelectual. A partir de dez dias (tal como descrito em Daniel 1) podemos observar mudanças clínicas e sorológicas significativas:

Auto-anticorpos que diminuem	<b>ASLO</b> (Anti-eStreptoLisina - O) <b>FR</b> (Fator Reumatóide) <b>Ab-TPO</b> (Anti-TireoPerOxidase) <b>Ab-TG</b> (Anti-TireoGlobulina)
Exames Complementares que indicam melhora	<b>VHS</b> (velocidade de hemossedimentação) <b>Proteína C</b> reativa <b>leucócitos</b> totais

Estes resultados indicam a possibilidade de que **todos os anticorpos** auto-imunes diminuam em quantidade após a exclusão dos animais impuros.

---

# Agressão Camuflada

---

Doenças alérgicas e auto-imunes atingem pelo menos 30% da população quando levamos em consideração suas manifestações em praticamente todos os órgãos do corpo. Em algumas localidades chegam a 60%.

Em nossa prática clínica temos observado remissão significativa destas doenças ao excluirmos os produtos suínos. Assim podemos subentender que os suínos causam agressão **imunológica** e não somente química. Esta diferença não é nítida em nosso universo cultural.

O que costumamos compreender é a agressão **química**, ou seja: um determinado produto que, ingerido ou inalado, agride determinados órgãos, preferencialmente pulmões, fígado e rins. O exemplo mais conhecido é o álcool que agride por contato a parede do estômago e metabolicamente o fígado e o tecido neurológico, provocando sintomas imediatos de euforia seguido de torpor, e sintomas tardios de insuficiência hepática e neurites. A agressão química é dose-dependente (quanto mais o produto é absorvido maior a agressão que causa).

A agressão imunológica é dose-independente (não depende da quantidade absorvida) é qualitativa, tal como o fruto proibido do paraíso. Não é necessário ingerir, somente se aproximar e sentir o cheiro ou tocar já é o suficiente para desencadear uma seqüência de reações disseminadas por todo o corpo, interna e externamente.

O exemplo mais nítido é o surgimento de um grosseiro vermelho seguido de coceira pelo corpo quando se inala um perfume. A **quantidade** de moléculas do perfume que está "flutuando" no ar é **ínfima**, dificilmente perceptível por algum instrumento, mesmo os de alta tecnologia. A reação de coceira, inchaço, vermelhidão não é causada pelo perfume em contato com os tecidos como no caso do álcool, mas por substâncias semelhantes a ácidos (aminas vasoativas) liberadas por nossas células de defesa.

É fundamental compreender este mecanismo, pois as células sanguíneas estão circulando por todo o corpo, desde a raiz de um cabelo, até dentro do olho, do cérebro, pulmões, coração e de todos os órgãos internos. Estas aminas vasoativas liberadas principalmente pelos linfócitos T e macrófagos (células de defesa) podem tanto causar um bronco-espasmo (asma) como uma dor de cabeça (alergia cerebral).

As reações imunológicas são extremamente complexas e pouco compreendidas até o momento. Além das reações celulares temos uma infinidade de reações químicas com a participação de proteínas (anticorpos), enzimas (catalisadoras e biodigestoras), gorduras, hormônios, íons (sais), gases (oxigênio, gás carbônico) que variam de acordo com o nível de acidez do sangue (pH), a pressão arterial, as emoções e tantos outros fatores que seria exaustivo listar. Enumero os passos a seguir com vista a uma compreensão genérica:

1 - Um **antígeno** (substância ou organismo estranho, potencialmente agressor) é **identificado** pelas células de defesa do sangue (linfócitos T).

2 - Esta identidade física, química e funcional é **transferida** para a medula óssea (linfócitos B) que **constrói anticorpos** (proteínas) especialmente desenhados para desativar o antígeno.

3 - Estes anticorpos são colocados na corrente sanguínea em **proporção exponencial** à frequência com que os antígenos são identificados (tendo como base a quantidade destes anticorpos pré-existent).

4 - Quando os anticorpos encontram os antígenos, **desativam-nos**, ligando-se a estes através de reações químicas estáveis, formando o complexo antígeno-anticorpo.

5 - Estes complexos são identificados pelas células de defesa (macrófagos) que os envolvem e os **digerem** quimicamente.

6 - Esta digestão desmancha a própria célula de defesa que se transforma em material purulento ou catarro.

7 - Os "ácidos" e restos celulares originários deste processo irritam o lugar onde se encontram, causando **inflamações**.

8 - Dependendo do lugar onde ocorre a inflamação serão observados **sintomas locais e generalizados, imediatos e tardios** (pele - inchaço, coceira; pulmões - bronco-espasmo; seios da face - sinusite; articulações - artrite; tireóide - tiroidite).

9 - Determinado por fatores genéticos e pela **hiper-estimulação** antigênica ambiental (principalmente através dos alimentos e fungos) acabamos por formar anticorpos que atacam as células do nosso próprio corpo. São os **anticorpos auto-ímmunes**.

10 - Os restos celulares decorrentes das inflamações causadas por estes anticorpos auto-ímmunes estimulam o sistema de defesa, aumentando progressivamente estes tipos de anticorpos e formando um **círculo vicioso** onde os níveis dos anticorpos auto-ímmunes podem chegar a centenas de vezes acima do normal. Isto é frequentemente observado na tiroidite (ab-TG; ab-TPO)

Em posse destes conceitos genéricos podemos diferenciar claramente as reações químicas das imunológicas, onde a primeira **agride diretamente** as células, e a segunda **gera anticorpos** que nos agridem.

Voltando aos suínos, eles passam a ter um significado especial quando vistos sob este prisma, pois são extremamente antigênicos (estimulam a formação de auto-anticorpos) e encontra-se vastamente disseminados em nossa cultura alimentar.

A seguir citamos alguns produtos contaminados com suínos, com o intuito de auxiliar aqueles que querem livrar-se desta agressão camuflada:

- **Embutidos**. Praticamente todos têm alguma proporção de suínos, muitas vezes misturados com eqüinos. Até na lingüiça de frango a "tripa" é de porco. Para ratificar eis os mais freqüentes: salsicha, lingüiça, mortadela, presunto, salame, chouriço.
- **Pão** comum (francês, bengala, etc.). Aproximadamente 50% das dezenas de padarias que investigamos pessoalmente utilizam banha de porco na composição dos seus produtos, especialmente os crocantes como a massa folhada e os doces confeitados (glacê pode conter banha).
- **Salgadinhos** sabor bacon ou presunto.
- **Massas recheadas** tipo lasanha, ravióli. Geralmente contém subprodutos suínos.
- **Sanduíches**. Geralmente contém lâminas de bacon ou são preparados na mesma chapa onde foram fritos produtos suínos.
- **Churrascos**. Geralmente são mesclados com carne suína ou recebem o gotejamento de produtos suínos localizados em andares superiores dentro da churrasqueira. Lembrar que as carnes distribuídas nos açougues estão em geral contaminadas com suínos ao serem manuseadas com as mesmas lâminas e nas mesmas mesas.
- **Pratos compostos**, tipo farofa, risoto, maionese, saladas, bife rolê, feijão muitas vezes contém presunto ou bacon picado. Bom lembrar que em verduras cozidas e sopas é usual "tempero" com bacon.
- **Banha** como substituto do óleo. Muito utilizada em restaurantes comerciais e industriais assim como em alguns ambientes domésticos.

- **Gelatinas.** São preparadas com raspas de couro animal, em alguns casos usando suínos, como por exemplo, os produtos "Otker".
- **Chocolates.** Quando trazem a expressão "gordura animal" entre os ingredientes estampados no rótulo.
- **Sorvetes de massa.** Mais de 50% costuma ser gordura. Parte desta gordura pode ser suína.
- **Queijos.** Aproximadamente 20% dos queijos são preparados com "coalho" suíno. Coalho biológico transgênico também é usado. As marcas "Tradição" e "Porto Belo" não utilizam produtos suínos ou transgênicos, e o leite é de bovinos que pastam exclusivamente, não é oriundo de animais que usam ração industrializada,
- **Fatiados.** Lembrar que as lâminas nos estabelecimentos comerciais geralmente estão contaminadas com produtos suínos.
- **glicerina,** compondo alimentos, bebidas, cosméticos, medicamentos, produtos de limpeza, têxteis.

Quanto à gordura **vegetal hidrogenada** ainda não conseguimos esclarecer se há mistura com produtos animais nos processos de fabricação embora haja indícios, no entanto é melhor evitar este produto, tanto pelo aspecto imunológico pois a maior composição é com óleo de soja que no nosso ambiente é transgênica, quanto pelo aspecto químico, onde a hidrogenação interfere na estrutura, distanciando da gordura natural não aquecida como a manteiga.

Embora esteja tão arraigado o uso de suínos em nossa alimentação, a consciência destes produtos camuflados contribuirá de forma significativa para o alívio do sofrimento de muitos. Para que isto aconteça é **necessário** mais do que a conscientização; a ousadia da **exclusão absoluta** destes produtos do nosso dia a dia, associada à criatividade por parte daqueles que organizam e preparam os alimentos de forma artesanal ou industrial.

A experiência e o prazer pela culinária permitirá a elaboração de pratos que induzam naturalmente à mudança, evitando choques culturais e pessoais no momento da alimentação.

---

# Alergia Cerebral

---

Coloco esta tradução resumida e modificada, a título de **ilustração** de um tipo de alergia muito pouco considerado em nosso ambiente cultural.

## Sintomas

Muitos dos sintomas de alergia cerebral são parecidos com problemas psiquiátricos, sendo diagnosticados como tal. A razão mais provável de serem interpretados assim é que podem ser aliviados freqüentemente por drogas usadas no tratamento de distúrbios psiquiátricos. Às vezes uma **desordem psiquiátrica** moderada existe, mas **é agravada** pela alergia cerebral. Certamente isto deve frustrar psiquiatras e psicólogos que tentam ajudar pessoas com problemas psiquiátricos, quando na realidade eles são causados por alergia a alimentos, poluição ambiental, intoxicação de chumbo e mercúrio, e outros agentes que causam desequilíbrios químicos no cérebro.

Alergia cerebral moderada pode causar apenas alguns sintomas. Casos graves podem causar sintomas exuberantes. Algumas pessoas que sofrem de alergia cerebral possuem alergia a diversos produtos que acabam produzindo sintomas nas mais variadas partes do organismo. Quanto mais alergenos e maior a exposição a estes, maior a gravidade dos sintomas.

## **Sintomas comuns**

**Enxaqueca** moderada ou violenta, inclusive enxaqueca ocasional hemicraniana, que pode durar dias ou semanas, com pequeno ou nenhum alívio com analgésicos.

**Sonolência**, torpor, lentidão, tontura, preguiça, depressão moderada ou severa, apatia, dificuldade de concentração, aparência de embriagado, indiferença.

**Hiperatividade**, comportamento destrutivo ou suicida, hipertonicidade, tensão, inquietação, tremores, ansiedade, sintomas maníacos, inclusive insônia, ilusões de grandeza, nervosismo, impaciência.

**Esquecimento** ou amnésia moderada para nomes, palavras, etc.

**Cabeça cheia** (aumentada), sensação de estar flutuando, ri à toa.

**Fraqueza**, dores nos músculos e articulações associadas a enrijecimento e irritabilidade.

### Causas

**Corantes** alimentares, especialmente **amarelo e vermelho**, adicionados aos alimentos industrializados em geral (por exemplo: mostarda e molho de tomate dos sanduíches).

**Aromatizantes** artificiais, entre eles, o **Glutamato Monossódico** que possibilita a preparação culinária com poucos ingredientes, dando a sensação de encorpar o sabor dos alimentos.

**Chocolates, Queijos, Cerejas.**

**Carnes**, especialmente a de porco. No entanto, devido às condições em que são criados, outros animais de corte podem apresentar fatores alergênicos significativos.

**Produtos injetáveis** em animais de corte que retêm água durante o transporte para comercialização.

**Nitratos** e nitritos borrifados em carnes com a intenção de melhorar sua aparência, ficando mais vermelhas ou mais rosadas.

**Frutos do mar**, principalmente camarão e outros, tais como: moluscos, caranguejos e lagosta.

**Trigo** e cereais, através do glúten. Principalmente os híbridos, como o triticale, usado amplamente em panificação e produtos industriais.

**Petroquímicos Aromáticos.** Incluem a maioria das substâncias derivadas de óleo cru, especialmente aquelas que evaporam depressa como gasolina, querosene, benzeno.

**Químicos Aromáticos.** Inclui muitas substâncias químicas que evaporam depressa, como tuenol, MEK (methylethylketone), tricloroetileno.

**Resíduos industriais.** Muitos poluentes são expelidos para a atmosfera ou lançados em cursos de água.

Metais pesados como o **chumbo e mercúrio**, podem causar sintomas semelhantes à alergia cerebral. Muitos dentistas discordam que o amálgama seja prejudicial. Recentes estudos indicam que níveis de chumbo e mercúrio considerados seguros anteriormente, são prejudiciais. Qualquer exposição ao mercúrio deveria ser evitada.

**Alumínio.** Em quase todos os estudos da doença de Alzheimer, a autópsia mostra uma quantia excessiva de alumínio no cérebro. O alumínio pode ser encontrado em: antiácidos, camadas protetoras para aspirina e outros medicamentos, em aerossol de anti-transpirante, papel alumínio usado para proteção de alimentos, painéis de alumínio, etc.

---

# O Código da Vida

---

A vida em equilíbrio está limitada a um código molecular, o DNA. Este código está dimensionado para construir organismos que se relacionam com outros de forma dependente e específica (bactérias, fungos, plantas, insetos, aves, peixes, etc). Os elementos destas relações passam por textura, forma, cor, sabor, odor, proximidade física e emocional, possibilitando o florescimento e continuidade das espécies envolvidas.

Uma evidência de que este equilíbrio sutil foi quebrado em seu âmago, na sua essência molecular, é a sobrevivência de indivíduos com anomalias genéticas. No entanto a vida, para se preservar, não lhes permite a reprodução, tornando-os progressivamente estéreis em suas gerações.

A sutileza desta quebra aconteceu na concepção, quando a replicação dos códigos dos pais (íntegros geneticamente) foi alterada. Se, durante a transcrição do código, pessoas sadias podem ter problemas determinados por fatores ambientais, imagine indivíduos com alterações físicas, moleculares em seu DNA, como os transgênicos?

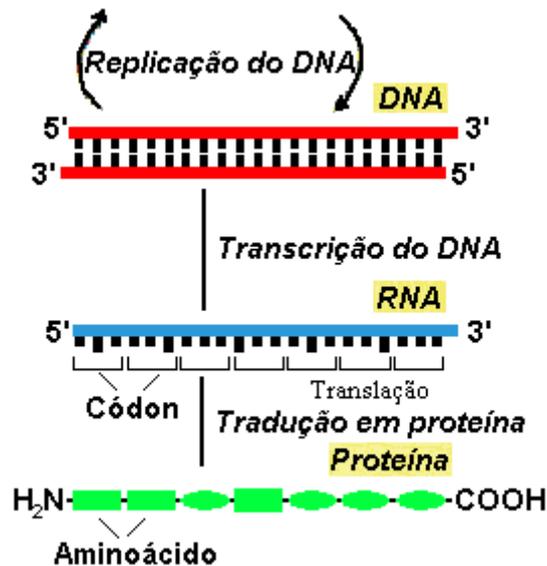
A importância desta sutileza foi negligenciada pelo nosso ambiente cultural, quando considerou os híbridos entre espécies diferentes um melhoramento (Levítico 19.19). Esta perspectiva de melhorar a natureza construiu elementos para uma agricultura mercantilista, devastadora. O valor é medido em toneladas por hectare, não levando em consideração o sofrimento agudo e crônico causado pelos agrotóxicos em humanos e animais. Os transgênicos são um aperfeiçoamento deste processo, onde construímos uma espécie resistente ao veneno (herbicida) que mata outras espécies. Assim, os transgênicos trazem moléculas desestruturadas para a vida que irão constituir nosso corpo, e uma elevada quantidade de veneno na forma do agrotóxico utilizado.

A agricultura insustentável é um dos aspectos de nossa sociedade onde temos a cultura alimentar privilegiando farinhas e óleos (produtos concentrados e desequilibrados); a distribuição despersonalizada de alimentos onde a procedência e o conteúdo são questionáveis; a estrutura administrativa social fundamentada em representantes que beneficiam grupos econômicos em detrimento de valores humanitários básicos; a isenção da responsabilidade pessoal para com a saúde e educação, delegando a profissionais formados em perspectiva mercantilista e por vezes desumana.

Frente a tamanhos limites culturais, a alternativa imediata é o cuidado pessoal, empenhando-se em conhecer a procedência e conteúdo dos alimentos. Privilegiar os grãos selvagens é um filtro eficaz. Este empenho pessoal na severa vigilância da qualidade dos alimentos nos possibilitará esquivar de doenças desconhecidas resultantes das tecnologias emergentes e inseguras.

Uma molécula de insulina transgênica, que apresenta pequena diferença em sua seqüência de átomos, ainda assim funciona, induzindo a formação de glicogênio e abaixando a glicose circulante. No entanto nosso sistema imunológico consegue detectar esta pequena alteração e constrói anticorpos, considerando-a um corpo estranho, reagindo, desativando o hormônio e formando imunocomplexos que propiciarão o desencadeamento de reações alérgicas. Este desequilíbrio imunológico debilita o indivíduo, facilitando a instalação de doenças infecciosas, neoplásicas e degenerativas. A irritabilidade e diminuição da memória decorrentes da alergia cerebral geram confusões nas relações sociais e pessoais, induzindo depressões e atitudes violentas. Lamentavelmente esta morbidade não é atribuída aos transgênicos e híbridos, dificultando assim o discernimento de sua agressão.

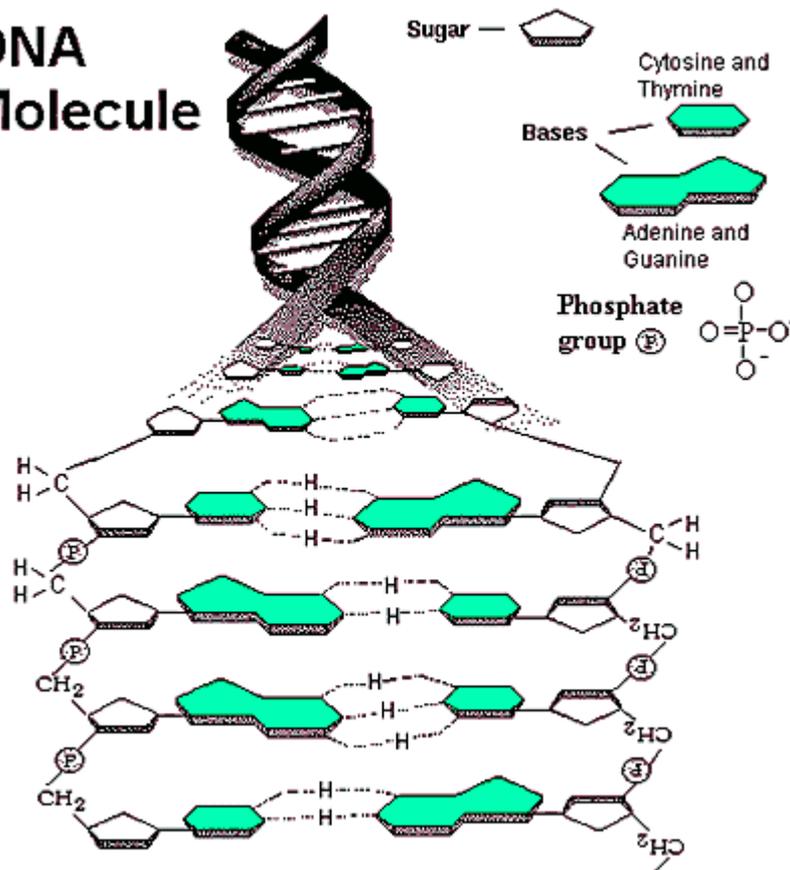
Grupos humanistas e naturalistas têm se manifestado especialmente quanto ao risco ambiental em se alterar a estrutura genética das espécies existentes. Com isto estão considerando os híbridos como íntegros geneticamente (distribuídos praticamente em toda nossa cultura e estéreis por natureza). Além desta discussão ambiental, é importante lembrar o desequilíbrio imunológico pessoal que pode levar a choque anafilático ou a degenerações tissulares irreversíveis que se apresentam nas mais diversas formas de doenças crônicas.



O RNA espelha pedaços do DNA, e induz a formação de moléculas (enzimas, hormônios, proteínas, lípidos) que irão compor os tecidos (músculos, pele, ossos, nervos).

A maioria dos genes é estrutural, estando presentes em todos os seres vivos. A biodiversidade manifesta-se principalmente através dos genes reguladores que orientam os parâmetros dos genes estruturais. Pequenas alterações em genes reguladores determinam mudanças significativas no indivíduo. A suscetibilidade ambiental a radiações, enzimas, metabólitos químicos e mesmo endorfinas circulantes acaba por interferir nas funções desempenhadas pelo DNA e RNA (replicação, transcrição, translação). Esta interferência resulta em mutações ou alterações entre as ligações moleculares dos nucleotídeos, expressando-se através de disfunções orgânicas e metabólicas, entre estas, a formação de proteínas orientada por uma seqüência artificial de bases.

## DNA Molecule



Os híbridos e transgênicos produzem **proteínas estranhas à natureza**, (seqüência de aminoácidos complementares à seqüência de nucleotídeos do DNA alterado) e nosso sistema imunológico pode identificá-las como **corpos estranhos que devem ser desativados**, desenvolvendo assim reações potencialmente alérgicas. A polinização cruzada (que acontece nos campos mistos) é a técnica mais utilizada atualmente para o desenvolvimento dos híbridos.

Paulatinamente toda a agricultura passou a depender das "Casas de Lavoura" para a distribuição altamente eficaz de sementes cada vez mais híbridas, procedentes de grandes empresas de biotecnologia. Com o caminho estabelecido, é simples colocar subitamente sementes transgênicas no mercado. Esta questão assume dimensões calamitosas quando observamos que muitos produtos agrícolas são oriundos de sementes híbridas, tais como trigo, milho, abóboras, pimentões etc. Difícil saber que produtos **não provêm** de espécies misturadas (feijões selvagens são exceções, muito nutritivos e terapêuticos). Isto ajuda a compreender o avanço assustador que as doenças alérgicas vêm apresentando nestes últimos tempos.

Esta perspectiva poderia explicar a alergia ao pólen e ao glúten, assim como diversos fenômenos imunológicos incompreensíveis até o momento. Glúten (fração protéica do cereal) e pólen (carreador do código genético) são produtos naturais, perfeitamente harmônicos à natureza. Porque induziriam alergias? somente se estivessem alterados. O trigo é freqüentemente misturado com o centeio, originando o "Triticale", amplamente utilizado como farinha na preparação de bolachas, macarrão e produtos de panificação em todo o mundo. E quanto ao pólen com efeito alérgico, em sua maioria é devido às gramíneas que seguramente sofreram processos de polinização cruzada devido à distribuição das pastagens ou intencionalmente para a obtenção de espécies com maior rendimento pecuário.

Na literatura médica, alergias aos transgênicos são as mais citadas (onde a adulteração genética é menos sutil que nos híbridos). Os transgênicos são obtidos através de engenharia genética por meio de "transplantes" de segmentos de DNA, não só entre espécies diferentes como entre gêneros, grupos... por exemplo: genes de peixe em plantas, genes humanos em porcos... etc.

Entre espécimes disponíveis para plantio temos milho, soja, algodão e canola.

Nos outros ramos de atividade podemos lembrar-nos de:

**produtos terapêuticos** que utilizam esta técnica de engenharia genética, como a insulina dita humana, mas que é sintetizada por bactérias transgênicas com genes humanos; as **vacinas**

**alimentares** que estão sendo testadas com bananas transgênicas; o **coalho** para queijos preparados com *Echerichia coli* transgênica; **fermentos** para panificação e enzimas industriais com bactérias e transgênicas; **adoçante** artificial aspartame que utiliza enzima transgênica; os produtos alimentícios

**industrializados**: Creme de milho verde e Sopão de Galinha Knorr, Sopão de Galinha Pokemon (Arisco), Prosobee, Cup Noodles, Bac'os, Bac'n Pieces, Batata frita Pringles, Salsicha tipo Viena Swift, Ovomaltine Cereais e Fibras (Novatis), Mistura para bolo de chocolate Sadia (Anaconda), entre outros; **rações com soja e milho transgênicos induzem** produtos animais mais alergênicos, especialmente as aves.

Nesta área as pesquisas têm sido das mais mirabolantes possíveis, e seguramente poucos terão discernimento de qualificá-las como antagônicas à vida.

Momentaneamente no âmbito alimentar, privilegiar grãos selvagens simboliza a brecha viável para a agricultura e alimentação natural, onde os feijões são estrela maior. Este empenho pessoal na severa vigilância da qualidade dos alimentos nos possibilitará esquivar de doenças desconhecidas, resultantes de tecnologias emergentes e inseguras.

---

# Fungos e Saúde

---

Embora não tenha uma relação direta com alimentação, coloco este texto complementando os aspectos alérgicos não valorizados em nossa cultura.

**Fungos, bolor, mofo, cogumelos, leveduras:** Todas estas entidades são compostas do mesmo elemento biológico: fungos. Não são bactérias como as que causam a amigdalite, nem protozoários como as amebas, nem vermes como as lombrigas; são um tipo de vida extremamente poderosa pois conseguem brotar em paredes feitas com cal, conseguem digerir óleos, conseguem crescer dentro da geladeira, mesmo muito abaixo de zero. Basicamente o que precisam é de umidade, detestam ambientes secos.

Os fungos exercem um papel valiosíssimo na reciclagem dos elementos da natureza, desmanchando (digerindo) praticamente tudo. Imaginem o que fazem no nosso corpo. Na pele causam inflamações chamadas genericamente de "impinge" (ptíriase versicolor) e as micoses dos pés, virilha, e dobras em geral. Causam também inflamações nas unhas, tanto na base (candidíase) como na ponta (escurece e descasca). Na boca são os "sapinhos" (grumos brancos principalmente em crianças), na vagina dão o corrimento esbranquiçado parecendo leite coalhado. Nos órgãos internos podem crescer praticamente em qualquer lugar, desde os intestinos até as meninges, com a ressalva de isto acontecer basicamente com os imuno-deprimidos como portadores da AIDS e do câncer.

Não é por acaso que nas leis que recebemos no antigo testamento, a regulamentação sobre fungos é a mais extensa entre todas. Fungos nas leis? Exatamente! A confusão existe basicamente por uma questão semântica: a palavra "lepra" significa mancha.

A doença hanseníase causa entre suas diversas manifestações; manchas na pele. Os fungos, além de causarem manchas na pele, também causam manchas (lepra) nas roupas, sapatos, utensílios e paredes, dependendo do contato que estes tenham com a umidade contínua (Levítico 13 e 14).

Todo o estigma existente com a doença hanseníase deveria, segundo a legislação bíblica, ser direcionado aos fungos, talvez à **umidade contínua**. Desta maneira, seguramente estaríamos livres de muitos males.

Vamos analisar os detalhes de um destes males do qual, na maioria das vezes, nem estamos conscientes: O bolor quando cresce em um canto de parede, geralmente o outro lado da parede do banheiro, no rumo do chuveiro, forma uma mancha escura, que se aumentar fica parecendo com musgo verde. Se olharmos de perto parece algo aveludado, e se tocarmos sobe uma fumacinha (como numa laranja ou pão embolorado). Esta névoa que sobe são os esporos, mais leves que o ar e que permanecem em nebulização (**flutuando no ar**) no ambiente onde existem estas "lepras". Ao respirarmos, estes esporos entram nos seios paranasais (frontais, maxilares, etmoidais e esfenoidais) além de entrarem na trompa de Eustáquio (tubo que liga o ouvido ao nariz). Ao entrar em uma cavidade revestida de pele úmida (mucosa) estes esporos encontram o meio ideal para crescer: umidade contínua. Este crescimento cria uma reação do corpo na forma de inflamação na mucosa fazendo-a inchar. Como estas cavidades comunicam-se com o nariz através de pequenos canais, ao incharem tampam estas ligações. Inflamação, bolor crescendo, bolsa (cavidade) fechada, cheia de pus, isto é a sinusite. Aí está uma das razões de sua cronicidade: a reinfeção, pois mesmo que trate e melhore, ao voltar respirar (inalar) os esporos das lepras nas paredes, a infecção se restabelece.

Mas não para por aí, pois além da infecção local (sinusite), os fungos causam reações à distância, através da resposta imune do hospedeiro, ou seja: eles são muito alergênicos. Assim, aqueles indivíduos que apresentem pré-disposição a alergia, vão ter os sintomas aumentados, ou fazê-los aparecer; um exemplo fácil de compreender é a bronquite. Mas as manifestações alérgicas podem acometer praticamente todos os tecidos do corpo: pele, intestinos, juntas, vasos, etc. Alergia nestes tecidos causa inflamações, resultando nos respectivos sintomas.

Com a sinusite esfenoidal temos um problema a mais: hipofunção hipofisária. A hipófise é como que "refrigerada" pelo seio esfenoidal, devido a sua íntima relação com ele, apoiada na sela túrcica (no centro da cabeça, na base do crânio). Ela é uma glândula ligada diretamente à parte emocional do cérebro (hipotálamo) e comanda o funcionamento das outras glândulas (ovários, mamas, testículos, tireóide, inclusive o crescimento). A limpeza do seio esfenoidal (drenando o catarro acumulado e evitando que volte a congestionar) ajuda crianças com deficiência de crescimento a voltar crescer, associada à melhora dos níveis do hormônio de crescimento.

Sintetizando: a sinusite causada pelo bolor produz inflamação local, reações alérgicas e desequilíbrio hormonal. Isto é apenas um exemplo de infecção por fungo... Com isso reafirmo: devemos repudiar todo tipo de lepra (manchas); nas paredes, nas roupas, nos calçados, nos utensílios...

Ficam os textos selecionados de Levítico 13.47-58 e 14.34-48:

*Quando aparecer mofo numa roupa feita de lã ou de linho, ou num tecido de linho ou de lã, ou num pedaço de couro, ou num objeto feito de couro, se a mancha for esverdeada ou avermelhada, então é mofo e deve ser mostrado ao sacerdote. O sacerdote examinará o objeto mofado e o colocará durante sete dias num lugar separado. No sétimo dia ele examinará a mancha, e, se ele se tiver espalhado, então o mofo é contagioso, e a roupa, ou o tecido, ou o couro, ou o objeto feito de couro estará impuro, e o sacerdote o queimará. É mofo contagioso e deve ser destruído pelo fogo. Mas, se o sacerdote examinar a roupa, ou o tecido, ou o objeto de couro e descobrir que a mancha não se espalhou, então mandará lavar o objeto em que está a mancha e o colocará durante mais sete dias em um lugar separado.*

*Depois examinará o objeto outra vez, e, se a mancha não mudou de cor, mesmo que não se tenha espalhado, então ele está impuro e precisa ser queimado. É mofo contagioso, esteja na parte da frente ou na parte de trás do objeto. Mas, se o sacerdote descobrir que a mancha perdeu a cor depois de ter sido lavada, então o sacerdote rasgará aquela parte da roupa, do couro ou do tecido. Mas, se depois disso o mofo aparecer de novo, então é mofo contagioso, e o objeto deve ser queimado. Se o objeto for lavado, e a mancha desaparecer, então deve ser lavado mais uma vez e aí estará puro.*

*Quando Deus fizer aparecer mofo na casa de alguém, o dono irá falar com o sacerdote e dirá que descobriu mofo na casa. Antes de ir examiná-la, o sacerdote mandará que tirem tudo da casa; se não, tudo o que estiver lá dentro será considerado impuro. Depois o sacerdote irá até a casa e examinará o mofo. Se houver manchas esverdeadas ou avermelhadas nas paredes, e se parecer que entrou nas paredes, então o sacerdote sairá da casa e a deixará fechada por sete dias. No sétimo dia ele voltará e examinará a casa de novo. Se descobrir que as manchas se espalharam pelas paredes, mandará que tirem as pedras em que está o mofo e as joguem para fora da cidade, num lugar impuro. Mandará raspar as paredes de dentro da casa, e o reboco raspado será levado para um lugar impuro fora da cidade.*

*Depois colocarão pedras novas no lugar das que foram tiradas e rebocarão de novo a casa. Se, depois de fazer tudo isso, aparecer mofo na casa outra vez, o sacerdote a examinará. Se as manchas se tiverem espalhado pelas paredes, é mofo contagioso, e a casa está impura. Ela será derrubada, e as pedras, a madeira e o reboco serão levados para um lugar impuro fora da cidade. Quem entrar na casa durante os sete dias em que estiver fechada ficará impuro até o por do sol. E, se nesse tempo alguém se deitar na casa ou comer ali dentro, deverá lavar a roupa que estiver vestindo. Mas, se o sacerdote voltar e examinar a casa depois de rebocada e não encontrar mofo nas paredes, ele declarará que ela está pura, pois o mofo desapareceu completamente.*

---

# Gorduras

---

A perspectiva de equilíbrio deve ser estendida a todos os alimentos que utilizamos, evitando produtos processados que aumentem demasiadamente algum nutriente. Entre os maiores exemplos deste desequilíbrio temos o açúcar, o sal, a farinha e o óleo.

*Gordura, óleo, manteiga, maionese e produtos afins são combustíveis, não alimentos; no máximo seriam adequados para ser utilizados sobre a pele ou cabelos, substituindo os cosméticos.*

*Gorduras não deveriam ser utilizadas de forma isolada na alimentação, mas sim **diluídas** entre amidos, proteínas e ligadas a íons (sais), na devida proporção, a fim de promover a vida, tal qual numa semente de feijão (3% de gorduras). Durante sua metabolização forma ácidos que são neutralizados pelos sais dos alimentos equilibrados. Quando os sais não estão presentes, estes metabólitos acabam reagindo com os tecidos vivos, prejudicando-os (efeito oxidante).*

Vamos imaginar um exemplo prático do desequilíbrio: Drenando todo o óleo existente num prato de comida teremos aproximadamente uma colher de óleo líquido; isto equivale ao óleo existente em aproximadamente 500g de feijão; ou seja, o esforço que o corpo fará para digerir esta colher de óleo será equivalente a digerir as gorduras de meio quilo de feijão; acrescido do prato de comida... Somando toda a gordura ingerida durante o dia teremos aproximadamente a quantidade existente em dois quilos de feijão ao dia... 365 dias ao ano. Imaginem o esforço que o corpo faz para desmanchar a gordura que ingerimos num prazo de 40 anos... Não é a toa que as doenças apareçam. Este esforço é melhor compreendido logo após uma refeição gordurosa, onde ficamos desanimados, letárgicos, sonolentos, o sangue é distribuído preferencialmente no trato digestivo em restrição ao cérebro e músculos.

Na forma de ácidos graxos e triglicérides, após a absorção, as gorduras são reestruturadas para participar de diversos processos metabólicos, desde o **transporte** da maioria dos elementos diluídos no sangue (ligadas às proteínas, as gorduras levam hormônios, remédios, nutrientes, anticorpos, etc.), até a formação de **substâncias** essenciais como os hormônios sexuais, a capa celular (lipoproteínas) ou **tecidos** como o subcutâneo.

A dimensão do transporte é descomunal, raramente discernida até mesmo por profissionais de saúde. Vejamos um exemplo para entendermos melhor:

A testosterona, hormônio masculino que determina as características físicas e comportamentais existe em grande quantidade nos homens, e em menor quantidade nas mulheres. É possível medirmos a quantidade de testosterona que está ligada às gorduras circulantes e a quantidade livre, "solta" no sangue. A testosterona **livre** no homem adulto é em média de 0,03 nanogramas (1/1.000.000.000 gramas) por decilitros de sangue, enquanto que a testosterona **ligada** a gorduras no homem adulto é em média de 600,00 nanogramas por decilitros de sangue. A proporção é de **1/20.000** entre a testosterona livre e a ligada a gorduras circulantes.

Outro aspecto é quando a eficácia metabólica deste transporte está relacionada com o **tempo** como no caso dos hormônios: Num determinado momento precisamos de certo hormônio, o corpo com seus mecanismos de auto-regulação envia ordens para que este seja injetado na corrente sanguínea através de seu órgão produtor (por exemplo, as supra-renais). Para ir do órgão produtor até o órgão alvo (por exemplo, os músculos da íris) é necessário que se ligue às gorduras do sangue. Caso estas estejam aumentadas, o órgão alvo irá receber menos hormônio do que o necessário, pois ficarão ligados às gorduras circulantes. Assim o corpo enviará uma ordem para colocar mais hormônio na corrente sanguínea até atingir o nível adequado no órgão alvo. Após a utilização, sua presença não é mais necessária, uma nova ordem é enviada para cessar a injeção na corrente sanguínea, porém como tem muita gordura circulante, e conseqüentemente muito hormônio ligado a ela, o órgão alvo continua recebendo estes hormônios.

Em síntese: quando foi preciso, o hormônio enviado ficou retido nas gorduras circulantes, e quando seu fluxo deveria ter sido interrompido por não ser mais necessário, o hormônio continua presente por estar ligado às gorduras. Este **retardo metabólico** tem reflexos em praticamente todas as reações químicas do corpo desde a ação dos anticorpos até a quantidade de nutrientes absorvidos pelo intestino. Ter muita gordura circulante é como estar "**embaçado**". Após a exclusão das gorduras na dieta as pessoas ficam nitidamente mais dispostas e brilhantes, como que refletindo o "brilho" que acontece em todo o ambiente desengordurado (panelas, fogão, paredes, etc).

A ingestão de óleo é diretamente proporcional ao aparecimento de **câncer do tubo digestivo** (esôfago, estômago e intestinos). É fácil de compreender porque: Se o óleo irrita a pele que é dura e grossa, imagine a mucosa do intestino que é extremamente fina... simplesmente queima. O corpo tem que cicatrizar esta queimadura, criando nova mucosa. Uma vez ou outra isto é feito sem problemas, mas todo dia, várias vezes por dia... uma hora começa cicatrizar, não para mais e a cicatriz vai crescendo sem controle. Isto é o câncer.

Além do transporte químico e da agressão por contato, outros aspectos do metabolismo lipídico não usual em nossa cultura poderiam ser explicitados, tais como o **desequilíbrio dos hormônios** feitos com gorduras e a alteração estrutural na **capa das células** em geral e dos glóbulos sanguíneos.

Entre os aspectos vastamente conhecidos relembro a formação de placas nas paredes dos vasos, obstruindo-os progressivamente, culminando com infartos, que serão mais evidentes nos tecidos nobres como os coração e cérebro.

Após esta explicação as pessoas dizem: "então é bom usar pouco óleo no preparo dos alimentos", e dizemos: é bom não usar **nenhum** óleo no preparo dos alimentos, nem mesmo o óleo de oliva, pois todo o óleo que precisamos pode vir diretamente das sementes (equilibrados com os sais e os outros nutrientes). Não é à toa que desde há 3.500 anos temos sido orientados a não usar este tipo de produto como alimento (Levítico 3.17; Levítico 7.22-25).

---

# Dieta Saudável

---

Posturas simples que seguramente evitam a maior parte das doenças e elevam a qualidade de vida a um patamar mais próximo da "vida em abundância" que nos foi prometida:

- **1. Privilegiar frutos e sementes** na forma de cereais, castanhas e legumes.
- **2. Diminuir** progressivamente **óleos, gorduras, açúcares, verduras e raízes**, chegando ao uso esporádico somente.
- **3.** Diminuir progressivamente o uso de **híbridos interespécies**.
- **4. Excluir** absolutamente os **animais proibidos** (incluindo seus subprodutos).
- **5. Excluir** produtos **transgênicos**, lembrar da lecitina de soja, usada como emulsificante e também do óleo de soja.
- **6. Iniciar** sem demora o **cultivo de espécies selvagens**, começando pelos cereais e frutas. Mesmo que em escala domiciliar, e fornecê-los prioritariamente aos alérgicos com risco de choque anafilático mais premente e àqueles que sofrem de doenças auto-imunes.
- **7.** Quando utilizar **produtos animais**, certificar-se de que sejam oriundos de criadores que utilizem alimentos **saudáveis**.

# Padrão Alimentar

---

Esta é uma sugestão de rotina para os diversos momentos do dia, harmônica com as horas de circulação de energia nos meridianos (segundo os chineses).

amanhecer se espreguiçando, chá de Camomila para o intestino	amanhecer
cereais matinais, com frutas secas e castanhas (granola)	desjejum
sucos de frutas, misturados com a granola, evitando-se o leite, o pão e a manteiga	desjejum
frutas como ponto de encontro	lanche
cereal (arroz)	
feijão	
grão opcional	almoço
legume cozido	
legume cru	
frutas como ponto de encontro	lanche
chás e banhos, lembrando o rim com cavalinha, de preferência antes do por do sol	entardecer
sopão, ou outro "almoço" para os mais ativos	jantar
chás calmantes, ou chás amargos para o fígado, sem açúcar ou adoçante	dormir

---

# Cardápio Semanal

---

Exclusivo para sementes e frutos, seguindo a rotina proposta do Padrão Alimentar, na página anterior.

<i>domingo</i>	<i>segunda</i>	<i>terça</i>	<i>quarta</i>	<i>quinta</i>	<i>sexta</i>	<i>sábado</i>
trigo	arroz	cevada	arroz	centeio	trigo	aveia
jalo	fradinho	rajado	corda	fava	branco	guandu
lentilha	ervilha	milho	moyashi	grão de bico	azuki	milho
ervilha-torta	abobrinha	berinjela	quiabo	chuchu	vagem	maxixe
pepino		tomate	abobrinha	pepino	abobrinha	

---

# Granola

---

Este é um produto muito adequado para incorporar-se à alimentação diária. É um alimento completo, fornece a maioria dos nutrientes necessários. É fácil de transportar e não se degrada ao ambiente. É fácil de utilizar também, pois com uma vasilha, uma colher e um suco de frutas (manga, laranja, uva, pêsego, etc) está pronto! podendo ser encontrado ou transportado a qualquer lugar. A limpeza dos utensílios para o retorno também é fácil, pois não têm resíduos de gorduras ou açúcar. Pode ser usado pela manhã como desjejum, à tarde ou à noite como lanche. A quantidade é completamente liberada, inclusive para quem esteja querendo emagrecer, pois, por conter produtos integrais, induz o metabolismo ao equilíbrio.

Os produtos comerciais geralmente contêm açúcar e óleo. Aqueles que necessitam de rígida restrição destes ingredientes podem preparar sua própria granola, que além de personalizada ao paladar também é muito mais econômica.

## ingredientes disponíveis no comércio naturalista

<i>Flocos</i>	<i>Castanhas cruas</i>	<i>Frutas Secas</i>	<i>Sementes</i>
Aveia Cevada Arroz Centeio Trigo Milho Feijão	Amêndoa Pará Noz Avelã Macadâmia Pecan Coco	Banana Maçã Pêra Abacaxi Manga Uva Figo Mamão	Gergelim Painço Girassol Linhaça moída Papoula
65%	15%	15%	5%

Estas **proporções** entre os quatro grupos oferecem nutrientes adequados à manutenção e restabelecimento da saúde.

Uma mescla somente de cereais também é nutritiva, principalmente se acrescentarmos flocos de grãos. Crianças, idosos, e pessoas em tratamento dentário são muito beneficiados com este alimento macio e de fácil preparo.

Excluir as frutas fornece um substrato básico para sopas e pratos salgados.

Pulverização com liquidificador fornece um granulado para acrescentar em doces e sorvetes.

**Amendoim** deve ser evitado, pois os fungos usuais agrirem o fígado.

**Castanha de caju** recebe calor e possíveis vapores tóxicos da capa.

**Damasco** é acompanhado de conservante agressivo.

### **Preparo**

Simplesmente misturar os ingredientes, ou levar ao fogo como preferir:

Picar miúdo as castanhas e as frutas, e reservar.

Torrar levemente os flocos (exceto o de milho), em panela grande ao fogo ou em assadeira ao forno.

Misturar os ingredientes e guardar nos recipientes.

---

# Feijão

---

É o melhor alimento dos que necessitam preparação culinária que dispomos em nosso contexto cultural, sendo acessível em todo território nacional. Quanto ao aspecto nutricional é excelente, pois proporciona nutrientes essenciais como proteínas, ferro, cálcio, vitaminas (principalmente do complexo B), carboidratos e fibras (hidrossolúveis, diferente das verduras). Todos estes nutrientes aparecem em **quantidades significativas** a ponto de substituir os produtos animais.

Quanto ao aspecto de adulteração genética, tão disseminada nos nossos tempos, os feijões ocupam um lugar de destaque entre as exceções, pois podemos encontrar **variedades selvagens** praticamente em qualquer lugar. Cito algumas que conheço: **Guandu, Branco, Favas, Fradinho, Moyashi, Azuki, de Corda, Tremoço, Corado**. A manipulação genética feita nas variedades comerciais (preto, carioquinha, rajado, jalo) é inofensiva, pois realiza cruzamentos dentro da mesma espécie.

A soja apresenta um plano de adulteração muito mais profundo, sendo difícil encontrar variedades selvagens, tanto aqui como no exterior. Entre os derivados de soja utilizados nos alimentos industrializados tais como a lecitina, a proteína texturizada e o óleo, a contaminação com transgênica é muito grande, mesmo sendo proibida oficialmente.

Quanto ao aspecto culinário, os feijões são excepcionais, sendo utilizados tanto para salgados como para doces, aceitando os mais diferentes temperos e misturas com outros alimentos. Pode ser apresentado simplesmente cozido com os grãos inteiros ou amassado formando caldo grosso; pode ser preparado como sopa; como salada, com os grãos inteiros. É importante retirar o máximo de agrotóxicos possível, deixando de molho e ir trocando as águas, de preferência dois dias antes do cozimento.

Quanto ao aspecto terapêutico, também é um recurso inestimável. Cito alguns a título de ilustração: A Fibra da casca "regula o intestino"; o Ferro recupera anemias; o Cálcio é assimilado de maneira harmônica, recuperando osteoporose. As gorduras entremeadas e equilibradas com estes outros nutrientes fornecem matéria prima de boa qualidade para fabricação de hormônios; o Guandu é utilizado como anti-diabético, e o Azuki para os rins.

Aproveito para **antagonizar** alguns "mitos" vigentes entre nós:

- **Engorda** - Os carboidratos existentes no feijão estão em proporção equilibrada para prover o sustento necessário ao desenvolvimento sadio. Muito mais carboidratos são encontrados nas massas, e até mesmo no seu companheiro, o arroz.

- **Aumenta o ácido úrico** - pelo fato de ter muita proteína..., considero isso bom: ter muita proteína, mas muito mais nocivas ou uricêmicas são as proteínas animais. Necessitamos de proteínas, que são oferecidas de forma equilibrada pelos feijões, diferente dos produtos animais que, além de não conter carboidratos e fibras, ainda exercem uma ação antigênica significativa ou até mesmo proibitiva.

- **Aumenta a flatulência** - somente quando mesclados com produtos animais contaminados ou quando não se reduz os agrotóxicos trocando as águas enquanto esteja de molho nos dias anteriores. Dietas vegetarianas com feijão seguramente não produzem flatulência (flatulência é diretamente proporcional ao uso de produtos animais, especialmente os contaminados quimicamente e indutores de reações alérgicas).

Coloco a seguir uma tabela de composição genérica para ilustrar quão rico nutricionalmente é este alimento. Se compararmos alguns itens específicos como os aminoácidos existentes em uma concha de feijão com complementos nutricionais comerciais utilizados por atletas, veremos que a concha de feijão tem maior quantidade e variedade.

**Beans, kidney, mature seeds, sprouted, cooked,  
boiled, drained,  
without salt**

<b>Nutrient</b>	<b>Value per 100 g, edible portion</b>	<b>Units</b>
<b>Proximates</b>		
Moisture	89.3	g
Energy	33.0	kcal
Energy	140.0	kJ
Protein	4.83	g
Lipids	0.58	g
Carbohydrates	4.72	g
Ash	0.58	g

<b>Minerals</b>			<b>Vitamins</b>		
Potassium, K	194.0	mg	Vitamin C	35.6	mg
Phosphorus, P	38.0	mg	Thiamin	0.36	mg
			Riboflavin	0.27	mg
Magnesium, Mg	23.0	mg	Niacin	3.02	mg
			Pantothenic ac.	0.38	mg
Calcium, Ca	19.0	mg	Vitamin B-6	0.09	mg
Sodium, Na	7.0	mg	Folate	47.4	mcg
Iron, Fe	0.89	mg	Vitamin B-12	0.0	mcg
Zinc, Zn	0.44	mg	Vitamin A	2.0	IU
Manganese, Mn	0.20	mg			
Copper, Cu	0.17	mg			

**Beans, kidney, mature seeds, sprouted, cooked,  
boiled, drained,  
without salt**

<b>Lipids</b>			<b>Amino acids</b>		
Fatty acids, saturated	0.08	g	Aspartic acid	.628	g
palmitic	0.07	g	Glutamic acid	.589	g
stearic	0.01	g	Leucine	.347	g
Fatty acids, monounsaturated	0.04	g	Lysine	.275	g
oleic	0.04	g	Arginine	.263	g
Fatty acids, polyunsaturated	0.32	g	Serine	.258	g
linoleic	0.12	g	Valine	.248	g
linolenic	0.19	g	Phenylalanine	.243	g
Cholesterol	0.0	mg	Isoleucine	.214	g
			Threonine	.203	g
			Alanine	.200	g
			Proline	.195	g
			Tyrosine	.166	g
			Glycine	.166	g
			Histidine	.135	g
			Cystine	.055	g
			Methionine	.050	g
			Tryptophan	.050	g

USDA Nutrient Database for Standard Reference

---

# Peixes de Escama

---

Vivem em grandes cardumes, em água límpida, na superfície.

Os de água doce alimentam-se preferencialmente de frutos e folhas.

Os distribuídos na forma de filés, em pequenas caixas, nos supermercados dificilmente trarão algum aditivo químico, resíduos de poluição industrial ou orgânica, e adulteração genética, pois são supercongelados em alto mar, nos navios frigoríficos.

água doce	água salgada		
cará	abrotea	cavalinha	olhete
carpa	arenque	cerne	pargo
curimbatá	atum	corvina	pescada
dourado	bacalhau	garoupa	pescadinha
lambari	badejo	gordinho	robalo
manjuba	barbado	linguado	salmão
piau	betara	mandi	salmonete
salmão	bonito	manjuba	sardinha
tilápia	cambuçu	merlusa	sororoca
tambaqui	castanha	mero	tainha
traíra	cavala	namorado	
truta			

---

# Frutas

---

Muitos reconhecem a importância das frutas, mas olhando ao redor vemos poucas árvores frutíferas. Tantos espaços públicos: praças, canteiros de avenidas, margens de rodovias, sem absolutamente uma árvore frutífera! Quantas crianças e pássaros poderiam estar sendo beneficiados em sua nutrição?

Coloco alguns argumentos entre os muitos que cada um poderia acrescentar para lembrar a importância das frutas:

Disponibilizam **íons** assimiláveis, vitaminas, enzimas... antioxidantes, quelantes... carboidratos, ácidos graxos...

Aumenta a quantidade de  **fibras** na dieta, frutificando menos enfezados.

Retém a umidade do solo e principalmente quando árvores frondosas, baixando a poeira, **segurando o vento**.

Constituem um micro ambiente onde a sua sombra cai, aumentando a **diversidade de espécies**; de fungos e insetos que por sua vez metabolizam, como que **filtrando os detritos** atmosféricos depositados principalmente sobre as folhas. Esta sombra **refresca e protege** do sol forte, especialmente em situações de longa caminhada.

Ratifica os **períodos sazonais**, induzindo-nos a um vínculo mais estreito com os ritmos da natureza.

**Abundância** que sobra até para os bichos.

**Funções terapêuticas** substituem química industrializada, contribuindo para compreensão de tecnologia uma mais humanizada.

Resíduos facilmente assimiláveis; em castanhas e fibras para **artesanato**, em **combustível** para incineradores, em **adubo** e sementes para novas plantas. Basta jogar as sementes nos canteiros e terrenos, que muitas poderão brotar.

Diminuem o número de cáries, **substituindo o açúcar**, aumentando a passagem de fibras entre os dentes, aumentando a mastigação e melhorando o **equilíbrio das arcadas**.

Deixa o ambiente mais colorido, florido e perfumado.

Bons frutos!

*Frutas na bíblia: Levítico 19.23*

*"Quando vocês entrarem na terra prometida e plantarem lá árvores frutíferas de toda espécie, não comam os frutos delas nos três primeiros anos de produção. As frutas produzidas dentro deste prazo são cerimonialmente impuras. A produção do quarto ano será destinada ao Senhor. Será oferta para glorificar ao Senhor. Finalmente, no quinto ano poderão comer as frutas destas árvores. E farei aumentar a produção.*

# Cuidados Fitoterápicos Gerais

<i>Chamomilla</i>	<b>Camomila</b>	intestino	infusão	ao despertar, em jejum
<i>Syzygium jambolanum</i>	<b>Jambolão</b>	diabetes	Tintura Mãe	7 gotas em água, às 10 horas
<i>Equisetum</i>	<b>Cavalinha</b>	sistema urinário	infusão	ao entardecer
<i>Luffa operculata</i>	<b>Buchinha</b> Sinustrat diluído ao meio	higiene dos seios da face	solução fisiológica a 5% para adultos	instilar duas gotas em cada
			solução fisiológica a 2% para crianças	narina antes do banho
<i>Punica granatum</i>	<b>Romã</b>	faringites	cocção por 10 min	gargarejo
		vaginites		banho de assento às 20hs
<i>Peumus boldo</i>	<b>Boldo</b>	fígado	infusão	antes de dormir
<i>Passiflora</i>	<b>Maracujá</b>	calmante	Tintura Mãe	até 10 gotas diluídas em água
<i>Mikania cordifolia</i>	<b>Guaco</b>	pulmões	infusão	no meio da madrugada
<i>Aloe vera</i>	<b>Babosa</b>	filtro solar que induz bronzeado suave e duradouro. Regenera lesões de pele, tanto as pequenas inflamações como verrugas e feridas.	usar somente o gel das folhas mais velhas e túrgidas, sem a casca verde.	deixar uma fina lâmina sobre as lesões maiores
<i>Psidium guajava</i>	<b>Goiaba</b>	diarréia	infusão fraca dos brotos	lembrar de oferecer água de Coco

---

# Parasitose Intestinal

---

Vermes..., algo muito freqüente em nosso meio.

A **contaminação da água servida** com a potável é intensa, visto que existem muitas vezes por dia **acidentes** que comunicam suas canalizações nos ambientes urbanos.

Mesmo utilizando água mineral para beber, a contaminação acaba vindo por alimentos ou até por via aérea como a oxiúriase (em agrupamentos como escolas e igrejas).

Os **exames** protoparasitológicos são pouco sensíveis, sendo considerada negativa uma pesquisa **somente** após **seis amostras** negativas. Podemos considerar a porcentagem de **eosinófilos** (acima de 2%) no leucograma como um bom indicador indireto da existência ou não de parasitose intestinal. (desde que excluída outras causas de eosinofilia, entre elas, preponderantemente as alergias)

Considerando esta disseminação ambiente, a possibilidade de diminuir a resistência em geral, causar alergias, diminuir a assimilação de nutrientes, causarem inflamações e até obstrução intestinal, todos deveriam ser vermifugados pelo menos uma vez ao ano, desde um ano de idade, tanto humanos como animais, incluindo cães e gatos.

Entre os produtos naturais, a infusão fraca de Romã ou **semente de abóbora** (não Cambotiá) serve para expulsar helmintos (os parecidos com lombrigas).

Entre os produtos químicos indico: O Mebendazole, que serve para eliminar os helmintos (lombrigas), enquanto que o Etofamida os protozoários (amebas).

<b>Medicamentos químicos</b>	<b>Etofamida</b> 500mg 6cp	<b>Dois vezes por dia</b> durante três dias, tomando os comprimidos <b>juntos</b> , uma hora antes das principais refeições.  <b>Repetir após 28 dias</b>
	<b>Mebendazol</b> 100mg 6cp	

Estes produtos são bastante eficazes e pouco agressivos. O Etofamida não é absorvido pelo intestino. O Mebendazole é absorvido somente 10% do que é ingerido. Por segurança, as mulheres em idade fértil devem usar o mebendazole **durante a menstruação**, pois existe a possibilidade de teratogênese (alteração fetal).

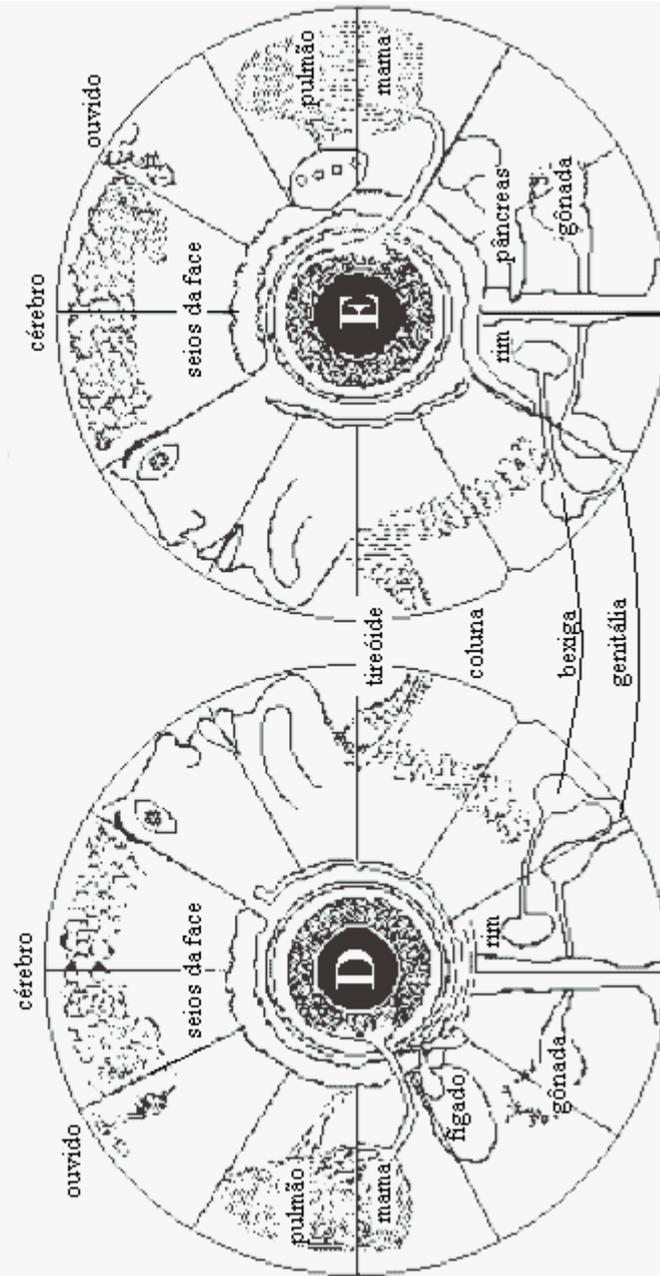
Quanto aos nomes de fantasia, o Mebendazole é muito conhecido, apresentando dezenas de marcas, enquanto que o Etofamida é disponibilizado somente com o nome comercial **Kitnos**

Melhor usar **os dois simultaneamente**, assim estaremos diminuindo possíveis interações entre protozoários e helmintos.

Tomar um comprimido (ou uma medida de cinco mililitros) de cada, uma hora antes das refeições. Assim encontraremos o estômago e o intestino vazios, aumentando a possibilidade de contato das substâncias com os parasitas.

### Mapa da projeção dos órgãos na íris

Observando a evolução das marcas em cada órgão podemos monitorar os resultados dos cuidados realizados



---

# Ritmo Circadiano

---

Circulação diária de energia nos meridianos compreendidos pela medicina oriental.

Podemos utilizar esta perspectiva para potencializar os cuidados terapêuticos e organizar a dinâmica de afazeres do cotidiano.

Pulmão	3-5	despertar e inspirar a vida para o novo dia meditar nos aspectos existenciais
Intestino Grosso	5-7	jogar fora a sujeira do dia anterior
Estômago	7-9	alimentar-se
Baço-Pâncreas	9-11	desmanchar a comida
Coração	11-13	descansar, aliviando as emoções
Intestino Delgado	13-15	absorver os nutrientes
Bexiga	15-17	acumular os resíduos hídricos imediatos
Rim	17-19	drenar a sujeira, banhando-se
Sexualidade	19-21	hora da companhia
Triplo Aquecedor	21-23	Integração de todos
Vesícula	23-1	descanso para o intestino
Fígado	1-3	processar as emoções dos sonhos, transformando-as em produtos químicos que serão utilizados ou eliminados

---

# Índice

---

Capa	
Entrecapa	
Equilíbrio Alimentar	01
Conceitos Alimentares	02
Sementes	05
Nutrientes	07
Doenças Alérgicas	09
Agressão Camuflada	13
Alergia Cerebral	18
O Código da Vida	21
Fungos	27
Gorduras	32
Dieta Saudável	35
Padrão Alimentar	36
Cardápio	37
Granola	38
Feijão	40
Peixes	44
Frutas	45
Fitoterapia	47
Parasitose	48
Íris	49
Ritmo Circadiano	50
Apresentação	52
Autor	53

# Bíblia e Saúde

## Aspectos Alimentares e Ambientais

Caminhamos na descoberta dos sinais da Providência Divina através dos ensinamentos literários. O fascinante é sua universalidade, pois dons especiais são para alguns, mas **o conhecimento escrito** está praticamente acessível a todas as culturas em qualquer lugar do planeta de forma instantânea, e com refinados instrumentos de busca.

Utilizando esta linguagem universal, abordamos conceitos referentes à interação ambiental, através da alimentação e inalação de produtos nebulizados tais como os esporos de fungos e os polens.

Quanto ao aspecto alimentar, buscamos **o equilíbrio** como alvo; evitamos produtos acentuadamente processados e abolimos animais alergênicos.

Além destes conceitos básicos, colocamos perspectivas de discernimento sobre aspectos de **biotecnologia** que estão presentes em nosso cotidiano de forma muito **abrangente e subliminar**: a imunização alimentar dos animais de corte, e as adulterações genéticas dos produtos híbridos e transgênicos.

Estas orientações são cuidados prévios, basais ao ambiente humano. Importa lembrar que o essencial é o bem..., aventuras, estar, ânimo, e **todas as formas de bem querer**, pois este transcende a matéria, situação que buscamos na ânsia da vida.

*Luiz Roberto Salvatori Meira*

*médico de família*  
crm-sp 41.521

Nascido em São Paulo, capital, em 1958. Graduado em medicina pela Universidade Estadual de Campinas em 1981.



Clínica Médica de adultos e crianças, compreendendo a família como unidade, com atendimento domiciliar freqüente.

A terapêutica como busca do equilíbrio.

A compreensão das emoções, a alimentação e atividade física como caminhos.

Naturalismo, homeopatia e alopatia de acordo com a situação.



**luizmeira.com**