



**Faculdade CECAP**

# **Educação Alimentar em Ellen Gould White**

**Mestra da Naturologia Clínica**

**Carlos Henrique Teotonio da Silva**

**Faculdade CECAP**



# **Educação Alimentar em Ellen Gould White**

**Mestra da Naturologia Clínica**

Trabalho Conclusivo para obtenção do Título de Naturologia Clínica da Faculdade CECAP.

**Carlos Henrique Teotonio da Silva**

# Educação Alimentar em Ellen Gould White

Carlos Henrique Teotonio da Silva

Ano: 2019

1ª Edição

***Carlos Henrique Teotonio da Silva***

Naturologista Clínico

Estagiou em Centro de Vida Saudável - PE



Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus.

1 Coríntios 10:31

Escondes o Teu rosto, e ficam perturbados;  
Se fizes tiras a respiração, morrem,  
E voltam para o seu pó.  
Envias o Teu fôlego e são criados;  
E assim renova a face da Terra.  
Permaneça para sempre a  
Glória do Senhor;  
Regozije-se o Senhor nas Suas obras.  
Salmos 104:27-31.



# Introdução. 5

## A nossa verdadeira Missão

por Carlos Henrique Teotonio da Silva

- A Educação Alimentar é de suma importância para a sociedade atual, há uma frase de Ellen White que define bem qual nosso objetivo em favor da humanidade nesta terra:

A vida é-nos concedida apenas como um empréstimo; e a indagação de cada um devia ser: “Como poderei investir os meus talentos com o melhor proveito? Como poderei fazer o máximo para a glória de Deus e o benefício de meus semelhantes?” Pois a vida só tem valor se usada para a conquista desses objetivos. CRA. Pág. 16

- Levo agora para uma visão holística do que é saúde;

Nosso primeiro dever para com Deus e nossos semelhantes é o do desenvolvimento próprio. Cada faculdade com que o Criador nos dotou deve ser cultivada ao máximo grau da perfeição, a fim de podermos fazer a maior porção de bem de que formos capazes. Logo é bem empregado o tempo que se usa no estabelecer e preservar a saúde física e mental. Não podemos permitir que defina ou invalide qualquer função do corpo ou da mente. É indubitável que ao fazermos isto sofreremos as consequências. Conselhos Sobre o Regime Alimentar. Pág. 16

- 1 O que são as sete leis da alimentação na visão naturológica**
  - 1.1. As Leis de Saúde e a Integridade Humana
  - 1.2. Importância das Leis da Alimentação
  - 1.3. As Sete leis da Alimentação Natural
  - 1.4. Etapas da Digestão
  
- 2 As sete leis nos Escritos de Ellen Gould White**
  - 2.1. Quem é Ellen White?
  - 2.2. As Sete Leis nos Escritos de Ellen White
  - 2.3. Relação Corpo e Mente
  
- 3 A visão da Naturologia Clínica sobre as sete leis da alimentação e sua relação com os quatro pilares da naturologia**
  - 3.1. Alimentação e Homeostasia
  - 3.2. Alimentação e Equilíbrio Emunctorial
  - 3.3. Alimentação, Acidose e Alcalinidade
  - 3.4. Alimentação e Sangue
  
- 4 Considerações Finais**

# 1. O que são as sete leis na visão naturológica?

Os quais mostram a obra da lei escrita em seus corações, testificando juntamente a sua consciência, e os seus pensamentos, quer acusando-os, quer defendendo-os;

Romanos 2:15

## 1.1. As Leis de Saúde e a integridade humana

Em nossa sociedade atual existem diversas leis pelas quais somos governados e devemos obediência. O descuido em relação a essas leis nos traz consequências adversas. Porém a sociedade atual se esquece que a natureza também é regida por leis imutáveis deixas por nosso criador. Talvez por ignorância ou até mesmo desprezo por esse assunto. Mas quão importante seriam essas leis para nossa saúde física?

O **Criador** do homem organizou a maquinaria viva de nosso corpo. Cada função é maravilhosa e sabiamente arranjada. E Deus Se comprometeu a manter esta maquinaria humana em saudável ação **desde que o instrumento humano obedeça a Suas leis e coopere com Ele**. Cada lei governadora da máquina humana deve ser considerada tão divina na origem, caráter e importância como a Palavra de Deus. Cada ação descuidada e desatenta, qualquer abuso em relação ao maravilhoso **mecanismo do Senhor**, com desrespeito a Suas peculiares leis na habitação humana, é uma violação da lei de Deus. Podemos contemplar e admirar a obra de Deus no mundo natural, mas a habitação humana é o mais maravilhoso.

<sup>1</sup>

Está Citação deixa claro a importância das leis estabelecidas por Deus para nosso bem-estar, Tal a importância dessas leis que são comparadas as leis de Deus descritas na Bíblia. Fica claro que é pela desobediência a essas leis que convidamos a doença para nossa vida. É pelos respeitos as leis de saúde estabelecidas por Deus que iremos desfrutas o caminho da saúde.



<sup>1</sup> WHITE, Ellen Gould. Conselhos Sobre o Regime Alimentar. 2007, Pág. 18.

As 7 Leis da Alimentação são padrões Fisiológicos pelos quais o corpo obedece, é através do estudo dessas leis que podemos ter a nutrição apropriada. Dentro da visão naturológica se torna em sub-item das leis da natureza:



Veremos no painel a seguir quais são as 7 grandes leis da alimentação natural:





Avancemos no entendimento das Leis da natureza e em um segundo momento o aprofundamento nas leis da alimentação e Fisiologia da digestão.

Com o passar do tempo a ciência evolui cada vez mais, porém indo em direção ao artificialismo antinatural. Quão maravilhoso seria para o homem voltar cada vez mais para o plano original de Deus que é seguir as suas leis e ter uma vida mais saudável com um conjunto de hábitos naturais e nele está incluso o Alimento natural. Mas vejamos na Visão do Mestre Lazaeta Acharam como essas leis dominam a vida do homem:

“As mesmas leis que fixam a órbita dos astros, que marcam as estações do ano e dirigem a vida do reino animal desde o elefante ao menor microrganismo, estas mesmas leis que designamos com o nome de **lei natural**. Os seres da Criação, que no racional se manifesta pelo instinto que constantemente o guia, permitindo-lhe assim viver são e morrer de morte natural, **é continuamente transgredida pelo homem ignorante e rebelde.**”<sup>2</sup>

Quantas vezes nos achamos estudando assuntos da intelectualidade, porém não sabemos nem como funciona o nosso corpo, isso é preocupante na sociedade atual, por isso a importância da Educação Alimentar e os conhecimentos práticos dos agentes da natureza para melhorar nossa qualidade de vida. Há um tempo passando palestras sobre saúde desenvolvi uma frase para reflexão dos meus ouvintes “As leis de saúde não de adequam ao seu estilo de vida, é você que deve se adequar as leis de saúde”. É notório ver até aqui que as leis naturais são imutáveis e inegociáveis. Entendido isso estudemos com diligência todos os mecanismos do nosso corpo, conhecendo cada parte e assim vendo como Deus nos fez de uma maneira extraordinária. Vejamos uma citação que se harmoniza com esses pensamentos:

“Uma vez que as **leis da Natureza são leis de Deus**, é claro **dever** nosso dar a essas leis a mais **cuidadosa atenção**. Devemos **estudar** seus reclamos em relação a nosso próprio corpo, **ajustando-nos a eles**”.<sup>3</sup>

Por que minhas insistentes considerações em dar a devida atenção as leis de saúde no que se diz o estudo profundo? Esse pensamento foi colocado em minha mente logo no primeiro mês de curso, vejamos a frase que me levou a esse pensamento:

“**O Saber que buscamos** não pode ser digno de nossa atenção, se não for composto por critérios mínimos de **lógica e coerência**; sem seguir um **padrão organizado** não só perdemos a própria identidade da pesquisa, mas acabamos caindo em descredito perante as mentes que são preparadas para analisar suas divisas”.<sup>4</sup>

<sup>2</sup> ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao Alcance de todos. Editora Hemus, São Paulo 1995. Pág. 17.

<sup>3</sup> WHITE, Ellen Gould. Conselhos Sobre o Regime Alimentar. 2007, Pág. 19.

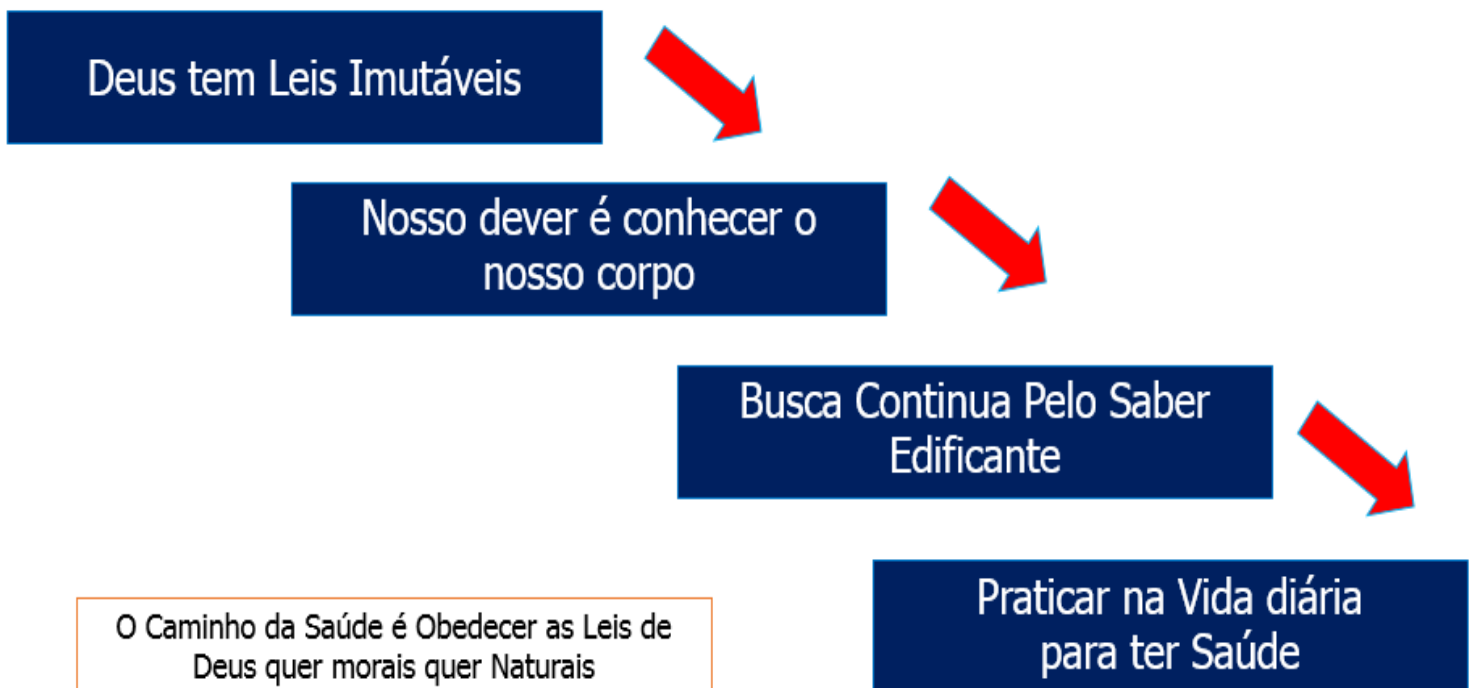
<sup>4</sup> CABRAL, Jean Alves. Introdução a Naturologia Clínica. 2016, Pág. 8.

A pergunta a ser respondida é a seguinte “Será que as Leis de Natureza estabelecidas por Deus possuem Lógica e Coerência? Elas estão em um padrão organizado? Então por que não dar devida atenção a essas leis? Estudando diligentemente cada função a ser desempenhada. Essa é a vontade do Criador para cada um de nós. Porém não

devemos apenas observar ou estudar, deve haver a prática na vida diária, assim alcançaremos o troféu da saúde. Vejamos mais uma citação que fundamenta a busca pelo saber edificante em relação ao nosso corpo:

“O estudo da Natureza nos demonstra que existe uma ordem NATURAL REGIDA POR Leis, que o homem vai descobrindo pelo exame e comparação de diversos fatos. Esta ordem natural se realiza pela harmonia, que é a adequada relação entre as partes e o todo”.<sup>5</sup>

Vejamos o painel a seguir para melhor entendimento:



<sup>5</sup> AFONSO, Eduardo. Curso de Medicina Natural em cuarenta Lecciones. Editora Kier S/A Buenos Aires, Argentina. 1992, Pág. 17.

## Uma visão Integral e Holística na Bíblia.

Uma questão de suma importância que não poderia deixar de ser exposto aqui é em relação a Bíblia e o Ser integral. Já entendemos que o mundo é composto por leis da natureza. Mas há um objetivo muito mais grandioso em obedecer a essas leis. Na sociedade atual muitas pessoas tem biscado melhorar sua alimentação por alguns objetivos específicos, entre eles podemos destacar o seguinte:

- 1- Beleza
- 2- Boa forma Física
- 3- Por amor aos Animais (Veganos)
- 4- Pela conservação da Natureza
- 5- Por motivo de Doença
- 6- Prevenção, viver mais
- 7- Religião, Crença ou Credo.

Mas será que esses deveriam ser o principal motivo para termos uma boa alimentação e hábitos sãos de saúde? Ou há algo maior que isso? Vejamos a citação a seguir;

Ou não sabeis que o vosso **corpo** é o **templo** do Espírito Santo, que habita em vós, **proveniente de Deus**, e **que não sois de vós mesmos?** Porque fostes comprados por bom preço; **glorificai, pois, a Deus no vosso corpo**, e no vosso espírito, **os quais pertencem a Deus.**<sup>6</sup>

Esse é deve ser o motivo pelo qual conservamos a saúde. O amor A Deus, dedicando o nosso corpo que é santuário para a morada do Espírito Santo. Quando as pessoas entendem isso, passam a olhar para si mesmos como uma criação de Deus e a apreciar a Deus como o seu único salvador. Este corpo físico deve ser dedicado a ele de maneira irrepreensível. A Naturologia que ensina como tratar doentes pela natureza e conseqüentemente com uma boa alimentação, tem o firme propósito de restaurar santuários para honra e glória de Deus.

### *A preocupação de Deus com a nossa Saúde*

Amado, desejo que te vá bem em todas as coisas, e que tenhas **saúde**, assim como bem vai a tua **alma.**<sup>7</sup>

Veja que há uma relação entre saúde e seu bem-estar espiritual. Isso significa que quando estamos enfermos com o corpo intoxicado, nossa mente está em desequilíbrio e não podemos ter saúde espiritual, mental e emocional.

O Salmista Davi descreve aquele que há de morar no tabernáculo de Deus:

Aquele que é **íntegro** em sua conduta e pratica a justiça, que de coração fala a

<sup>6</sup> Bíblia Sagrada. 1 Coríntios 6:19,20

<sup>7</sup> Bíblia Sagrada. 3 João 1:2

Mas Afinal o que é um ser humano integral? A palavra Integral remete a algo “Completo”, Indivisível. Outra palavra que define bem esse todo é o “Holismo”. Que vê o ser humano como um todo e não partes divididas. Quando alguma das quatro áreas de nossa vida não vai bem todo o corpo sofre. Vejamos o ser integral na Bíblia:

Respondeu-lhe ele: **Amarás** ao Senhor teu Deus de todo o teu **coração**, de toda a tua **alma**, de todas as tuas **forças** e de todo o teu **entendimento**, e ao teu próximo como a ti mesmo. <sup>9</sup>

O verso diz claramente que para amar a Deus precisamos amar como um todo com nosso coração, Alma, Forças e entendimento. Fica claro a integralidade da Bíblia em não dividir o ser humano. Não há amor a Deus se uma dessas quatro áreas da vida estiverem em desequilíbrio. Observe com atenção o Painel:



Por que mostrar esse painel aqui? O que acontece que a sociedade atual acredita que devemos colocar as nossas emoções, espiritualidade e intelecto submetidos a vontade de Deus. Mas quando falamos que precisamos conversar a nossa saúde há o argumento que isso não interfere em nossa espiritualidade, então condescendem ao apetite perverso e a cada dia mais e mais as pessoas destroem a saúde física, ficam

doentes, e agora a culpa é do Deus dos Céus. Porém Deus nada tem a ver com isso. Como diz a Dr<sup>a</sup> Conceição Trucom “Um Homem não pega uma doença, ele faz a sua

<sup>8</sup> Bíblia Sagrada. Salmo 15;2

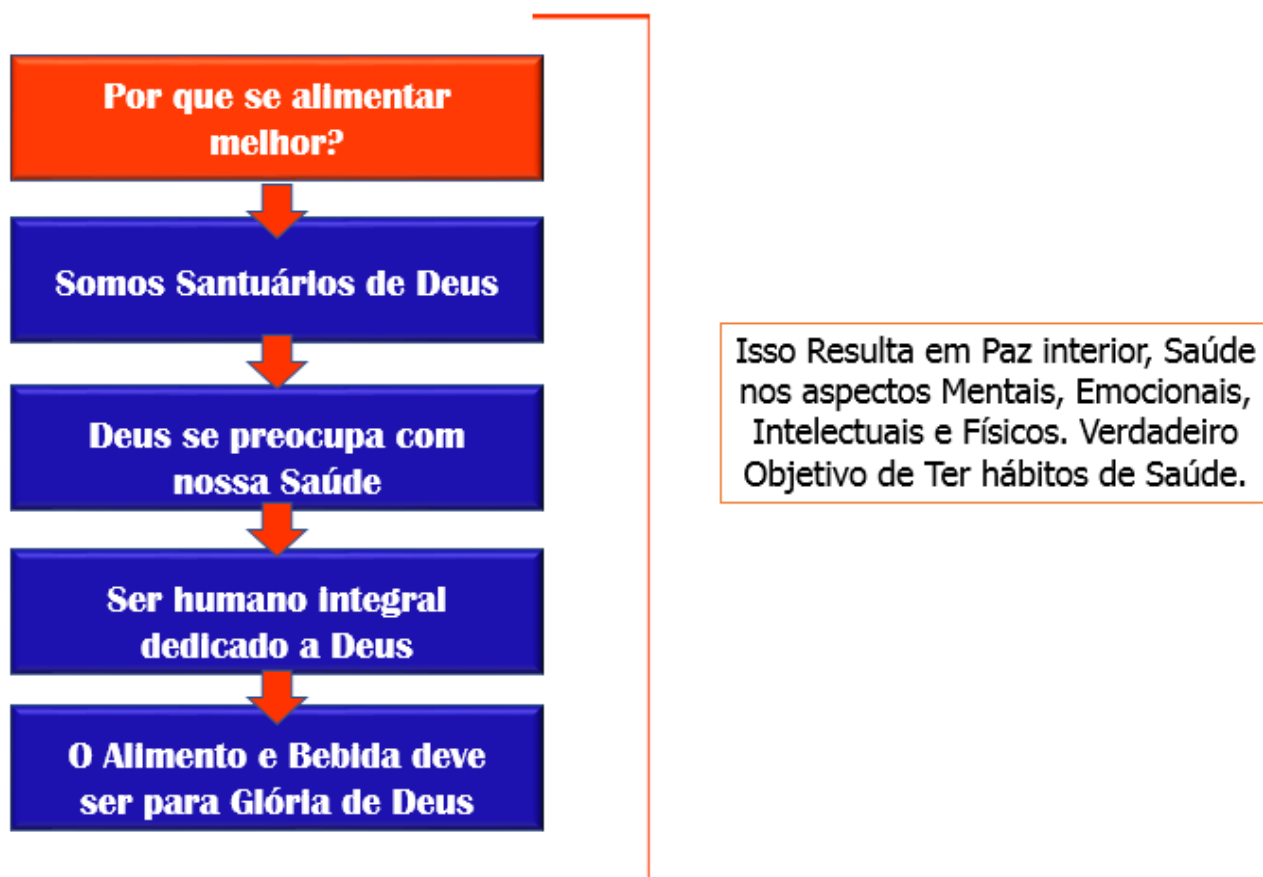
<sup>9</sup> Bíblia Sagrada. Lucas 10:27

doença".<sup>10</sup> A cada dia com hábitos errados de saúde, degenerando a vida comendo toda sorte de alimento prejudicial, tornando o sangue ácido, embotando a mente e impedindo que possa haver verdadeiro amor a Deus.

Entendido isso fica claro que ao escolher o que comer devemos fazer isso com o objetivo de honrar a Deus. Observemos a seguinte citação;

Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus.<sup>11</sup>

Esse deve ser o pensamento de Todo aquele que ama a Deus, ser visto como um santuário, um ser Holístico e integral e indivisível. Buscando preparar todas as áreas de nossa vida para conversar integro diante de Deus o Criador dos Céus e da terra.



<sup>10</sup> TRUCOM, Conceição. Alimentação Desintoxicante. Editora Alaúde, São Paulo, 2004.

<sup>11</sup> Bíblia Sagrada. 1 Coríntios 10:31

## 1.2. Importância das leis da Alimentação

Entendido que as leis da natureza são leis de Deus e que a obediência a essas leis nos leva ao caminho da saúde, coloquemos nossa atenção as leis da alimentação que estão dentro das leis da natureza. Há uma grande preocupação atual das pessoas em relação ao que comer, muitos procuram comer bem, o alimento mais saudável possível e assim acreditam que irão conquistar a saúde por simplesmente comer alimentos naturais. Porém esquecem ou não sabem que na hora de comer meu sistema digestório segue há um ritmo biológico composto por regras ou leis que se forem quebradas nos colocará no quadro de doença que é homeostasia enfraquecida. Isso acontece por que as pessoas fazem algumas atitudes que não permitem uma boa Nutrição mesmo comendo saudável, tais como; comer a toda hora, Grande quantidade de alimento, combinações inadequadas, apressadamente sem mastigar e etc. Vejamos que a questão de comer tem muito a ver com a nossa educação alimentar, pois se existem leis em todos os aspectos de nossa vida, inclusive na natureza, por que não existiriam leis no aspecto alimentar? Prosseguimos com uma citação que nos remete a isso:

“O Dr. Tom Douglas Spies, numa reunião anual da American Medical Association, disse o seguinte: ‘Se tão somente conhecêssemos o bastante, **todas as doenças poderiam ser evitadas e curadas pela nutrição apropriada...** Se pudermos ajudar os tecidos a repararem-se a si mesmos, corrigindo suas próprias deficiências nutricionais, poderemos fazer a velhice esperar’. Outro médico americano, o Dr. George D. Crile, diretor da Crile Clinic, disse: ‘Não há morte natural. **Todas as mortes** das assim chamadas causas naturais **são meramente o ponto final de uma progressiva saturação ácida**’. E para citar apenas mais uma autoridade médica, transcrevemos as palavras do famoso cirurgião inglês, Sir William Arbuthnot Lane: ‘**Existe apenas uma doença – drenagem deficiente.**’ E depois, falando numa recepção feita pelo corpo médico do Johns Hopkins Hospital and Medical College, disse, **referindo-se ao câncer: ‘Ele é causado por venenos criados em nosso corpo através do alimento que comemos. ... O que devemos então fazer, se queremos evitar o câncer, é comer pão de trigo integral, frutas e hortaliças cruas; primeiro, para que sejamos melhor nutridos, e segundo, para que melhor possamos eliminar os dejetos. ... Temos estado a estudar os germes, quando deveríamos ter estado a estudar dieta e drenagem. ... O Mundo tem estado na pista errada. A resposta tem estado conosco o tempo todo. Drene o corpo de seus venenos, alimente-o apropriadamente, e o milagre estará feito. Ninguém precisa ter câncer, contanto que se dê ao trabalho de evitá-lo**”.<sup>12</sup>

Nesta citação podemos ver o quanto o mundo está na direção errada, estudando os germes ou até os nutrientes, mas não dando atenção a verdadeira Educação alimentar, que consiste em seguir as leis da dietética naturista com o objetivo de eliminar toxinas através da alimentação natural e evacuação dos intestinos. Uma Acidez acima do normal no corpo é o que permite a entrada de toxinas no corpo. Os alimentos Naturais e integrais são os melhores para nossa saúde, suando esses alimentos dentro das leis de Alimentação podemos fazer a doença esperar.

<sup>12</sup> LIMA, Durval Stockler de. “Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza”. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí, SP. 1985. Página 18

Visamos buscar uma alimentação natural para melhor nutrir o corpo. Quando decidimos para o caminho da doença usamos alimentos antinaturais que proporciona uma debilidade em todo o organismo, vejamos o porquê recomendamos uma alimentação natural vitalista e orientamos para que evitem os alimentos de origem animal:

Os **alimentos de origem animal**, como a carne e seu respectivo suco, leite, ovos, caldo e mariscos, introduzidos no estômago e intestinos febris. **Corrompem-se, originando fermentações doentias**, que, junto com o privar esses alimentos das suas propriedades benéficas, **carregam o sangue de substâncias tóxicas**, matérias estranhas aos tecidos vivos do corpo, ou substâncias mórbidas.<sup>13</sup>

Vejamos com atenção as figuras Abaixo:



Alimentos indigestos grudam nas vilosidades intestinais, causando fermentações que irão produzir febre interna. Essas Toxinas estarão sendo levada para todo o corpo. Um intestino intoxicado mostra o quão doente está a sociedade atual por não saber se alimentar corretamente. Por isso nosso firme objetivo em levar a Educação alimentar com o objetivo de ensinar a estrita obediência as regras estabelecidas por Deus.

Vejamos mais uma excelente exposição sobre o assunto:

A maioria das pessoas preocupa-se com dieta, em vez de uma **relação confortável com a comida**. Comer é um ato de relação com o alimento, ele está ali não para saciar a gula, a fome, mas a sua função é a **nutrição saudável** que leva ao corpo e ao espírito os nutrientes certos para o **equilíbrio total**.<sup>14</sup>

<sup>13</sup> ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 63.

<sup>14</sup> MOUTA. Paula. Crônicas de bem viver. 2017, pág. 32.

Devemos tomar uma firme decisão na escolha do nosso alimento, tendo em mente o alimento indigesto pode nos trazer prejuízos a saúde. Ao estar diante do alimento antinatural devemos dar o exemplo e dizer não para aquilo que intoxica o nosso corpo que é o santuário de Deus para a Habitação Humana. Vejamos a firmeza de princípios na frase a seguir:

“Recuso-me a pôr no estômago, sabendo, qualquer coisa que ocasione fermentação. Este é o dever de todo o adepto da reforma pró-saúde. Precisamos raciocinar de causa para efeito. É nosso dever ser temperante em tudo”.<sup>15</sup>

*Por que não é uma questão apenas de comer e sim de “Como comer”.*

Durante meu tempo de formação em Naturologia acompanhei diversas pessoas que apresentavam casos de doenças. O interessante é que ao me abordarem queriam um chá, Suco ou Shake milagrosos para a determinada doença ou órgão afetado. Na escola de Naturologia Clínica aprendi que o devemos passar o tratamento para o doente e não para partes separadas do corpo, pois somos integrais e holísticos. Vejamos um pensamento que se enquadra no que estou falando, do Prof. Dr. Jean:

“Livros que não expõem os critérios elementares da fisiologia gastrointestinal e recomendam as pessoas comerem este ou aquele produto com fins terapêuticos, acabam sendo veículos de uma calamidade pública... O próprio estado **emocional** de uma pessoa é afetado pelo tipo de **dieta** que pratica, por que os estados emocionais no ser humano são determinados pelas **secreções glandulares** e, a qualidade de nossos hormônios depende diretamente da **qualidade de nossa alimentação**”.<sup>16</sup>

Assim fica evidente que não existe alimento que cure este ou aquele problema e sim um tratamento voltando para a educação nos verdadeiros princípios da qualidade de vida.

### *Nutrição ou Intoxicação?*

Dependendo do alimento que coloco em meu corpo, posso estar me intoxicando ou nutrindo, a escolha quem faz é cada um de nós, no momento que escolhemos o que comer. Pode se dizer que pela nutrição pelas grandes males sobre a sociedade. Uma vez que esse alimento pode mudar completamente a nossa estrutura mental. Vejamos mais uma excelente citação sobre esse assunto:

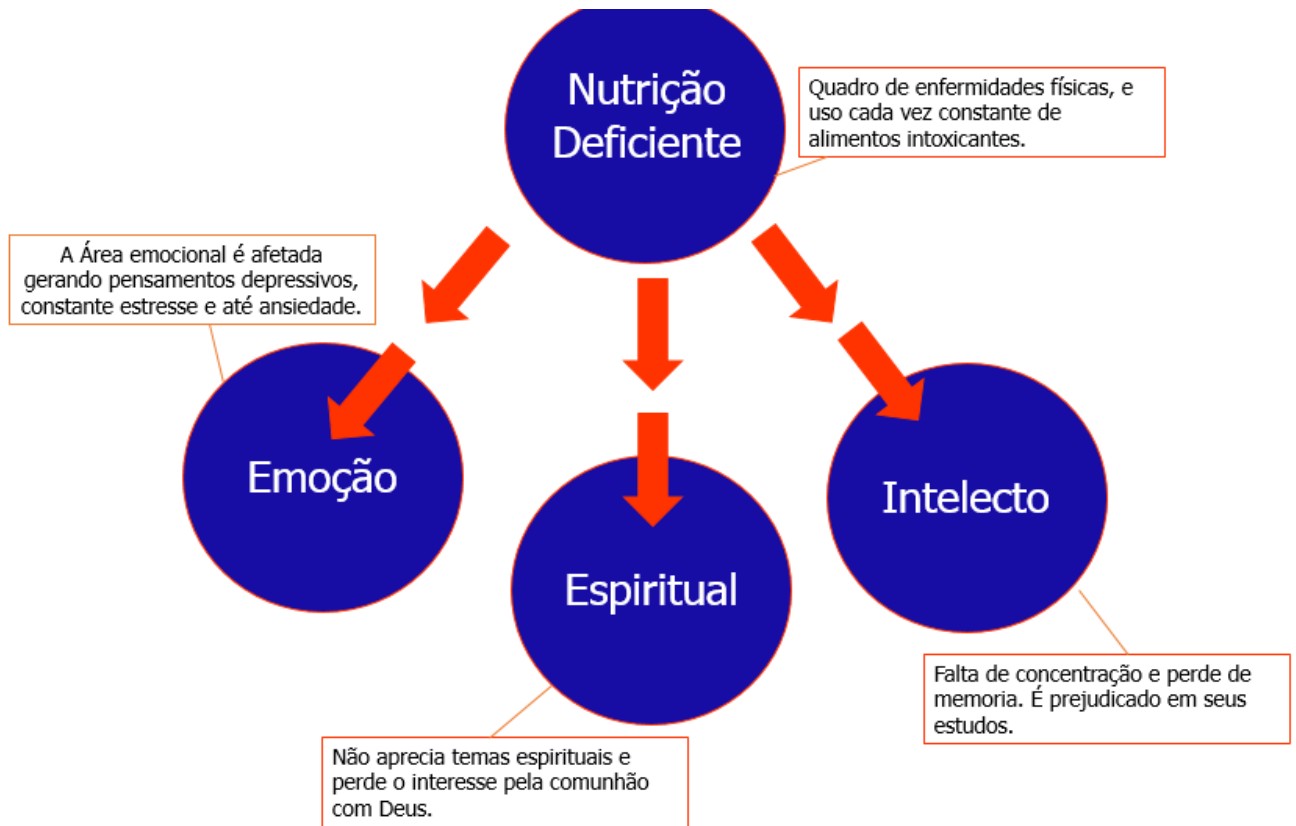
“Uma pessoa mal nutrida, com alimentação pouco variada, tem inúmeras disfunções corporais que colocam as estruturas de controle orgânico (homeostasia) em tão **drástica afetação** que, por extensão imediata, até mesmo sua estrutura não física (**emoções, razão e percepção espiritual**) é **profundamente afetada**”.<sup>17</sup>

<sup>15</sup> WHITE, Ellen Gould. Conselhos sobre o regime alimentar. Pág. 493.

<sup>16</sup> CABRAL. Jean. Educação Alimentar. Pág. 8.

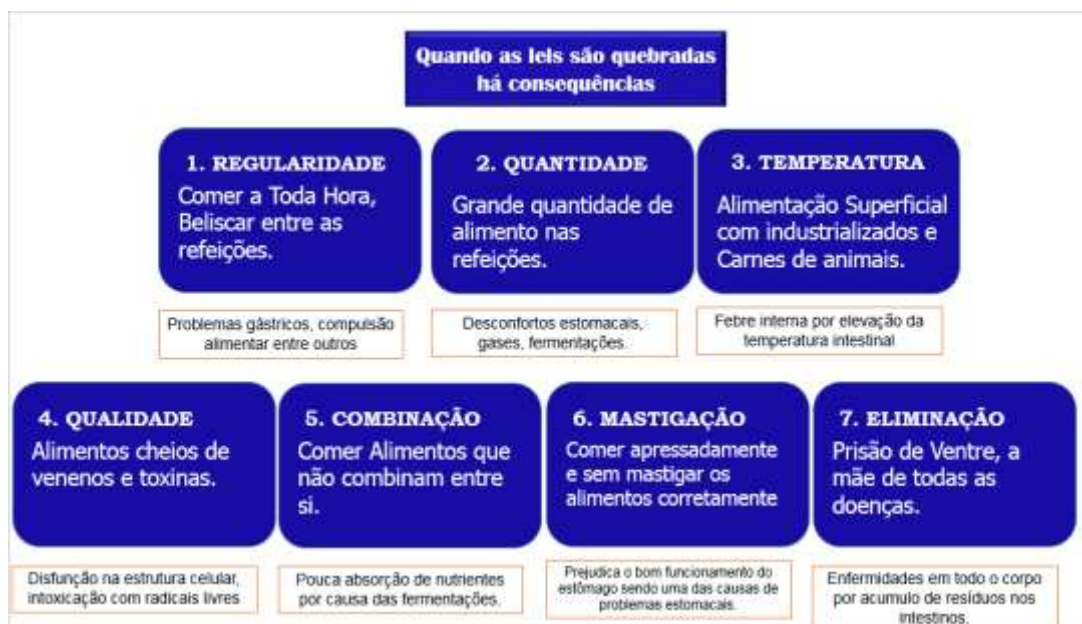
<sup>17</sup> CABRAL. Jean. Educação Alimentar. Pág. 9.





A Educação Alimentar consiste em manter a normalidade funcional orgânica (Homeostasia), veja os benefícios ou malefícios de não seguir as leis da alimentação, no painel a seguir:

Mesmo comendo alimento natural deve-se dar a devida atenção as leis da alimentação. Assim poderemos melhor nutrir o corpo em um todo funcional perfeito.



### 1.3 As Sete leis da Alimentação Natural

Visto como a fermentação pode destruir até pouco mais de 80% dos nutrientes ingeridos, acontece que, mesmo pessoas que comem bem, podem ser mal nutridas. A pessoa pode comer cem unidades de nutrientes, dos quais apenas 20 se incorpora ao organismo, por que a fermentação se encarrega de destruir o restante.<sup>18</sup>

#### 1.3.1 A Primeira Lei: Regularidade.

No trabalho, na escola ou no nosso viver diário tudo vai melhor quando seguimos a horários e cumprimos as tarefas a qual nos submetemos. Ao trabalhar temos horários para chegar, trabalhar e sair. Imagine que o corpo também funciona dessa forma. A regularidade consiste em obedecer ao Relógio da vida. Tendo Horários para comer, dormir e beber água estamos mantendo nosso corpo em constante Homeostasia que é Normalidade funcional orgânica, e o final disso resultará em Saúde. Muito se tem falado de comer bem, mas quantos dão a devida importância nos horários de comer. Vejamos uma excelente exposição do Prof. Dr. Jean Alves Cabral sobre a lei da Regularidade:

Se quebramos os horários regulares das refeições, sobrecarregamos o organismo, por que o complexo digestório ainda não se desfez do alimento ingerido na refeição anterior e está sem força vital para um novo trabalho.<sup>19</sup>

Entendemos assim que nosso estômago tem um limite para se trabalhar e quando impomos demasiado trabalho para o mesmo trazemos sobre si enfermidades que são principalmente os desconfortos estomacais e intestinais. Eu tive uma experiência ao mudar meus horários das refeições, essa mudança me causou desconfortos pois meu corpo já estava acostumado em um ritmo Biológico, porém da maneira errada, quebrando as leis da alimentação. Fazia lanches entre as refeições e ingestão de alimento pesado depois das 21 horas. Quando resolvi mudar o corpo pedia o alimento no horário pelo qual ele estava acostumado, isso me exigiu sacrifício dos meus gostos e entendi que precisa ser perseverante até que o corpo se adaptasse ao Relógio Biológico da vida (Cronobiograma). Em mais ou menos 21 dias estava fazendo as 3 refeições, sem beliscar e não sentia fome entre as refeições. Isso aconteceu pois melhorei minha nutrição com cereais integrais, frutas e etc. Além disso melhorei minha mastigação e sempre buscando colocar em prática as 7 leis da alimentação. *Quem não estiver determinado a fazer sacrifício em busca da saúde, deve estar preparado para encontrar a doença.*

Vejamos mais uma citação sobre esse assunto com o Dr. Silmar Cristo:

Os efeitos negativos da superalimentação se fazem sentir no sistema nervoso central, principalmente o hábito de comer a cada duas ou três horas – Lambiscando o dia todo. Quando se ingere alimento toda a hora, o aparelho digestório fica obrigado a trabalhar sem intervalo.<sup>20</sup>

<sup>18</sup> LIMA, Durval Stockler de. "Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza". Casa Publicadora Brasileira pág. 49.

<sup>19</sup> CABRAL. Jean. Educação Alimentar pág. 89.

<sup>20</sup> CRISTO. Silmar. Saúde e Longevidade em 12 passos. Pág. 72

A seguir codireções do Dr. Durval Lima:

Entre uma refeição e outra, devemos observar um **espaço de 5 ou 6 horas, sem coisa alguma**. O certo é que, nesse intervalo, **não se coma nem mesmo uma fruta**, e muito menos se tome uma xícara de café, como é costume de muitos. Deve-se ter uma substancial refeição de **manhã** em lugar do pobre cafezinho com um pedaço de pão branco; outra substancial refeição ao **meio-dia**; e à **noitinha** uma ceia leve e saudável.<sup>21</sup>

O ideal é de 2-3 refeições ao dia para dar tempo ao corpo de executar suas funções no ciclo biológico. O motivo de não comer ou beliscar entre as refeições é o seguinte:

A **frequência das refeições** é uma série de fatores que podem contribuir para o desenvolvimento da obesidade e doenças cardiovasculares, tendo sido demonstrado uma **associação negativa** entre o **número de refeições e o peso corporal**. Uma **frequência irregular de refeições perturba o Metabolismo energético**, altera as concentrações de lipoproteínas de baixa densidade (LDL), lipoproteínas de alta densidade (HDL), colesterol, triglicerídeos, aumenta a resistência à insulina e conduz a um maior período jejum, alterando o perfil lipídico dos indivíduos.<sup>22</sup>

Fica evidente pela ciência da cronobiologia que quanto mais se come mais prejuízos teremos a nossa saúde. O nosso corpo obedece a esses ritmos de uma maneira padrão. No estudo da cronobiologia há uma relação entre Alimentação e Sono, se comemos tarde da noite estaremos fazendo prolongado esforço digestório, pois o metabolismo já está de 20-30% de sua atuação. O ideal seria jantar algo leve até as 19 horas da noite, o jantar tardio e pesado prejudica a saúde e o sono. A seguir um texto que deixa isso de forma mais clara, ao falar de pessoas que trabalham e comem tarde da noite:

Estes indivíduos são um exemplo onde a normal sincronização entre o ciclo **sono-vigília e alimentação estão alterados**. Vários estudos têm associado esta classe de trabalhadores a doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes e outros distúrbios metabólicos, apontando possíveis razões biológicas comportamentais para os referidos problemas de saúde.<sup>23,24</sup>

Percebemos o quão prejudicial é a saúde o comer tarde da noite e em horários irregulares. Já acompanhei diversas pessoas que sofriam de insônia e quando perguntava que horas elas comiam e o que comiam percebia o que essa regra era quebrada, pessoas com o hábito de comer ao chegar do trabalho por volta das 20-22 horas, aliado a isso refeições pesadas com alimentos intoxicantes. Outro fator era a questão de acordar sem vontade de comer coisa alguma, ao comer frutas no jantar no máximo até as 19 horas durante alguns dias, essas pessoas já viam o efeito positivo,

acordam com bom humor e com fome para fazer a refeição mais reforçada do dia que é o desjejum. Está cada vez mais evidente que o sono é restaurador e dependendo da qualidade do seu sono isso irá interferir em todo o seu dia. Pessoas que não tem

<sup>21</sup> LIMA, Durval Stockler de. "Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza" pág. 49.

<sup>22</sup> Ekmekcioglu C, Touitou Y. Aspectos cronobiológicos da ingestão e metabolismo de alimentos e relevância no balanço energético e regulação do peso. Obes Ver. 2010.

<sup>23</sup> Ellingsen T, Bener A, Gehani AA. Estudo do turno de trabalho e risco de eventos coronarianos. JR Soc Promot Health. 2007; 127 (6): 265-7

<sup>24</sup> Zapka JM, Lemon SC, Magner RP, Hale J. comportamentos de estilo de vida e peso entre os enfermeiros hospitalares. J Gerente de enfermagem. 2009; 17 (7): 853-60. 2760042

regularidade no comer sofrem com distúrbios pois não há descanso para o mesmo. Em minhas palestras para adolescentes eu sempre pergunto “Se você quer descansar depois de um dia de trabalho ao chegar em casa, imagine o seu estômago na mesma situação? E sendo levado a trabalhar fora de hora para satisfazer seus gostos e desejos”.

Ainda sobre essa pauta vejamos a seguinte citação:

Os **Horários das refeições** bem como os ritmos biológicos do sono, da fome, saciedade e metabolismo estão alterados. Alimentação durante o período noturno **causa alterações na motilidade intestinal, diminui o pH gástrico, diminui a saciedade e existe uma maior resistência à insulina comparativamente com a ingestão alimentar durante o período da manhã, estas alterações afetam a digestão e utilização de fármacos e nutrientes.**<sup>25</sup>

As nossas refeições devem ser feitas a **horas determinadas**, bastando para adultos **três.**<sup>26</sup>

O seu corpo está em obedecendo a um relógio e a horários determinados de funções. Por isso a necessidade de ir diminuindo o número de refeições durante o dia. Sendo a principal o desjejum, com equilíbrio no almoço e a mais leve no jantar.

Do ponto de vista cronobiológico a espécie humana é diurna, o que explica em parte o fator dos trabalhadores noturnos apresentarem uma diminuição do apetite durante a noite, altura em que o organismo está programado para reposição, jejum e mobilização endógena de glicose.<sup>27-28</sup>

Fica claro pelo relógio Biológico que o corpo foi criado para fazer apenas três refeições diárias. Sendo que a cada refeição deve-se diminuir a quantidade de comida uma vez que o corpo deve ser preparado para estar em repouso no fim do dia. Há algumas variações de horários no cronobiograma Naturológico para mudança do estilo de vida porém colocamos aqui um padrão nos ajuda a ter um exemplo na prática de como me adaptar ao relógio da vida:

### Cronobiograma Naturológico



<sup>25</sup> Lowden A, Moreno C, Holmback U, Lennernas M, Tucker P, Alimentação e turnos de trabalho - efeitos sobre hábitos, metabolismo e desempenho. Scand J Work Environ Health. 2010; 36 (2): 150-62

<sup>26</sup> ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 23.

<sup>27</sup> Lowden A, Holmback U, akerstedt T, Forslund J, Lennernas M. Time of day type of food – relation to mood and hunger during 24 hours of constant conditions. J Hum Ergol (Tokyo). 2001; 30 (1-2): 381-6

<sup>28</sup> Attia M, Mustafa MK Khogai M, Mahmoud NA, Arar El. Otimização dos planos de trabalho noturno e de turnos entre policiais no Kuwait: uma experiência de campo. Int Arh Occup Environ Health. 1985; 56 (2): 81-90

### 1.3.2 A Segunda Lei: Quantidade

A gula e intemperança também é chamada na Bíblia de “Gluttonaria” o comer em excesso desde os tempos Bíblicos tem sido reprovado. Alguns podem ter o pensamento de que comer bem e muito é sinal de saúde e nutrição, ao passo que aqueles que preferem ter uma alimentação equilibrada na quantidade ideal podem estar desnutridos. Estaria havendo uma troca de valores? Ou o conhecimento da humanidade nesse assunto tem sido pouco? A lei da quantidade é de extrema importância quando vamos falar de boa alimentação, pois é através dela que podemos nutrir ou intoxicar o corpo. O autor acharam dá uma excelente explicação sobre o assunto:

O valor nutritivo de um alimento não está na sua composição química, mas no seu grau de **digestibilidade**. O alimento indigesto, **em vez de nutrir, intoxica**. Atualmente está em moda a **superalimentação** como tratamento fortificante. Pois bem, é este mais um erro da medicina medicamentosa, por que **o organismo só aproveita o que digere e não o que come**. o único regime fortificante está em manter uma boa digestão. Condições indispensáveis a uma boa nutrição intestinal é comer alimentos adequados em **quantidade conveniente**.<sup>29</sup>

Quando comemos grande quantidade alimento a absorção dos nutrientes nas vilosidades intestinais será deficiente. Dessa forma estaremos dando sobrecarga ao estômago ao colocar grande quantidade de comida. O tempo de digestão será maior, ocorrerá fermentações intestinais, os resíduos dos alimentos que no caso já é o quimo estarão grudados nas vilosidades intestinais, ali ele apodrece e intoxica a Sua linfa (que faz parte do sistema imunológico), o seu Sangue, Artérias e Sistema nervoso. A sensação de cheio e estufado é percebido depois de uma refeição além do que seu corpo necessita, sendo essa a causa de gases e outros desconfortos.

Vejamos os dois pontos principais quando falamos em quantidade de Alimento:

Duas questões são fundamentais no assunto referente a quanto se deve comer, são elas:

- O peso total que iremos lançar no estômago
- A variedade de alimento que vamos ingerir.<sup>30</sup>

Ao se alimentar o corpo não deve ter a sensação de cheio, junto a boa mastigação a quantidade ideal do alimento irá proporcionar a melhor nutrição e saciedade. A variedade de alimentos deve ser uma regra, sabendo que cada alimento possui diversos nutrientes em maior ou menor quantidade.

<sup>29</sup> ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 114.

<sup>30</sup> CABRAL. Jean. Educação Alimentar pág. 92



Observemos 2 recomendações para entender melhor na prática:

No início de minha jornada em busca de entender melhor como ter saúde e qualidade de vida, me deparava com três situações. A primeira questão eram pessoas que afirmavam que para ser vegetariano precisaríamos passar um bom tempo aprendendo receitas complicadas, com ingredientes caros e difíceis de encontrar. Haveria necessidade de suplementação pela falta de carne. Do outro lado havia pessoas falando que essa questão da saúde não iria interferir em minha vida, bastava restringir alguns alimentos, e estava tudo bem. Porém ainda havia um terceiro grupo, notei que esse grupo eram de pessoas mais espirituais com bom desenvolvimento mental, felizes e radiavam um semblante de paz. Ao observar a alimentação vegetariana deles percebi que eram alimentos simples preparados com poucos tipos de alimento. Com o passar do tempo comecei a entender que simplicidade é o melhor caminho. Algumas pessoas me perguntam o que eu como se deixei os alimentos de origem animal. Minha resposta é sempre alimentos simples como por exemplo: Salada de frutas, Salada de Hortaliças e verduras, Oleaginosas como amendoim torrado e Guacamole, Pão integral com pasta de amendoim, mingau de aveia, Sopa de legumes, Vitaminas de frutas, Bolo de Banana integral, Lentilha, Grão de bico, farinhas integrais como aveia e linhaça, arroz integral, feijão e etc. Ao ouvir isso ficam surpresos como falo como é simples a preparação desses alimentos. E pela graça de Deus muitos mudaram totalmente seus hábitos alimentares e quebraram esse paradigma que para ser saudável tem que ser uma culinária difícil com ingredientes caros.

Meu objetivo em ensinar as pessoas a simplificar o alimento que comem está na frase do Prof. Dr. Jean:

“Ajudar as pessoas a terem uma cosmovisão de si mesmas, que seja realista e que possa encaminha-las para o pensar correto, uma vida saudável com paz mental plena”<sup>31</sup>

<sup>31</sup> CABRAL. Jean. Choque de paradigmas pág. 25

A importância da Simplicidade:

“ Alimentos que refrescam são os que se comem crus, no seu estado Natural, como frutas, oleaginosas, talos, folhas verdes e algumas raízes.”<sup>32</sup>

“Necessitamos mais do que alimentos bons para ter saúde. Precisamos comer com moderação os melhores alimentos; isto é, comer talvez a metade do que comemos. Comer com gratidão no coração, por que, como diz o sábio Salomão, “O coração alegre serve de bom remédio.”<sup>33</sup>

Com esse pensamento em mente vejamos como pode ser simples nossa alimentação:

Salada de Frutas: Banana + Uva + Maça + . Adicionar Granola e Mel e está pronta a salada de frutas:

Na variedade alimentos devemos ter 3 grupos em nossas refeições:

### 1- Alimentos Reguladores



Como o Próprio nome identifica, esse grupo é constituído por alimentos que apresentam a função reguladora dos diversos processos orgânicos, desde a digestão até a síntese de nutrientes essenciais a vida. Esses alimentos são ricos em vitaminas, sais minerais, água e fibras. São frutas e hortaliças.

### 2- Alimentos Energéticos



Esse grupo é formado por alimentos ricos em glicerídeos, fornecedores de energia para o movimento e a realização dos processos orgânicos. São os cereais, as raízes feculentas, o mel, o melaço, a rapadura. Os lipídios, conhecidos como gorduras e óleos, também fazem parte desse grupo.



<sup>32</sup> ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 116

<sup>33</sup> LIMA, Durval Stockler de. “Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza”. Casa Publicadora Brasileira pág. 202.

### 3. Alimentos construtores



Esses alimentos são ricos em proteínas, que têm o papel de construir o corpo. São essenciais nas fases de crescimento e desenvolvimento, como a infância, adolescência, gestação e amamentação. Nesse grupo, estão leguminosas e oleaginosas (feijões e castanhas, respectivamente), concentrados à base de soja

#### *Importância das Cores*

No uso de diferentes tipos de alimentos também devemos dar atenção às cores que eles possuem, um prato colorido é um prato mais saudável. Vejamos algumas orientações sobre as cores:

**Branco:** Os alimentos de cor branca fortalecem o sistema muscular e circulatório, são indispensáveis na saúde Óssea além de ter grande efeito positivo no sistema nervoso. São muito bons para a manutenção dos dentes. Os nutrientes presentes nesses alimentos ajudam ao melhor funcionamento da Linfa que faz parte do sistema imunológico por possuir fotoquímicos. Exemplo: arroz, banana, repolho, alho, a cebola, batata, cogumelos, gergelim, couve-flor, nabo e pêsego.

**Vermelho:** Os alimentos vermelhos são ricos em licopeno. O licopeno atua principalmente em dificuldades genitárias masculinas como baixo desempenho sexual, Além de ser um excelente antioxidante. Esses alimentos são ricos em Vitamina C, A e B e sais minerais. Outras substâncias antioxidantes encontradas nesses alimentos são o ácido elágico, quercetina e hiperfíndia. Sendo de suma importância para a saúde sexual e imunidade. Exemplo: Pimentão vermelho, tomate, morango, melancia, goiaba, cereja, na framboesa, pimentas vermelhas, pimentão vermelho, caqui, cereja e romã.



**Verdes:** Os Alimentos verdes estão associados ao melhor funcionamento dos olhos por possuir substâncias como b-caroteno e luteína. Por possuir concentração de vitamina A e C, além do cálcio eles auxiliam no melhoramento da pele e sistema circulatório. A riqueza em ferro desse alimento é um grande aliado para um sangue saudável sendo indispensável no tratamento do doente ao mudar o seu estilo de vida. É fonte de fibras e ajuda a regularizar os intestinos estimulando os movimentos peristálticos do mesmo facilitando a evacuação de excrementos. Exemplo: Abacate, abobrinha, alface, quiabo, repolho, brócolis, kiwi, pepino, chuchu, ervilha, vagem, limão, couve, espinafre.

**Amarelo ou Laranja:** Esses alimentos são ricos em betacarotenos que se transformam em vitamina A em nosso organismo, É um antioxidante e possuem grande concentração de vitamina C, sendo muito usado em disfunções respiratórias por sua ação expectorante. É fonte de Zeaxantina, flavonoides e licopeno. Com todos esses benefícios atuam com eficácia na no desenvolvimento saudável das unhas, Visão, pele e Cabelos. Ex: Mamão, cenoura, laranja, milho, abóbora, maracujá, melão, abacaxi, manga, damasco, caju, pimentão amarelo.

**Marrom:** Alimentos ricos em fibras que ajudam na regularidade dos intestinos. São fontes de Selênio e Vitamina E, Atuam na Glicose sanguínea unindo-os ao plano de Educação alimentar. Esses alimentos tem efeito benéfico em desequilíbrios hormonais nas mulheres além de problemas associados com o sistema nervoso como depressão e estresse. Eles são os cereais integrais, as leguminosas, as castanhas e as nozes Exemplo: Soja, aveia, arroz integral, trigo, lentilha, nozes, linhaça, amendoim.

Palavra Chave: Regularidade dos intestinos

**Preto ou Roxo:** Possuem antocianina protegendo o organismo de infecções. Ajuda no rejuvenescer uma vez que é fonte de ácido elágico. Esses alimentos são aliados para quem quer se manter jovem e saudável, aliado a um bom plano de educação alimentar atua no sistema imunológico permitindo o melhor desempenho celular, uma vez que combate os radicais livres. Exemplo: Ameixa, uva, jabuticaba, beterraba, repolho-roxo, alcachofra, açaí, berinjela, figo, mirtilo e cacau.

**Influência das cores nos 11 sistemas do corpo:**

Os sistemas do corpo humano funcionam em conjunto como uma verdadeira cooperativa – Cada um preenche sua própria função vital, mas todos trabalham juntos para manter a saúde e a eficiência.<sup>34</sup>

Depois desta exposição sobre os benefícios das cores podemos concluir que elas influenciam em todo o corpo de uma maneira que leve ao equilíbrio que é “Homeostasia” Assunto que iremos abordar em capítulos a frente. É importante deixar claro que nossa visão é holística, ou seja, integral e completa. Entendemos que deve haver variedade de alimentos e cores, e não devemos fixa nossa atenção em apenas uma cor para resolver problemas específicos, por que esses alimentos possuem diversos nutrientes semelhantes, alguns em maior escala e outros em menor. Esse foi o motivo de não enumerar uma lista de frutas para certo tipo doença. O nosso corpo trabalha como um todo funcional, seguindo essas orientações todas as cores poderão te dar a nutrição que você precisa. Vemos o quão amplo é esse assunto da quantidade/variedade de alimento que nós comemos e como isso influencia em nossa saúde. Temos que quebrar exatamente o padrão mental com visão cartesiana colocado na população. E qual seria esse padrão? Podemos citar por exemplo Sucos, shakes, frutas consumidas com frequência para certo tipo de enfermidade, as pessoas tem que entender que a variedade é o que vai proporcionar toda a nutrição. No estudo da Educação alimentar percebemos que existem nutrientes que dependem de outros para ser absorvido nas vilosidades intestinais e conseqüentemente ser levado para as células. Sendo de extrema importância comer a variedade de cores, de alimentos e na quantidade correta para a melhor Nutrição celular, seguimos em frente em busca da saúde e qualidade de vida:

<sup>34</sup> O livro do corpo Humano. Editora: Ciranda cultural Pág. 15.



### 1.3.3 A Terceira Lei: Temperatura

O nosso corpo possui diversos mecanismos de autocontrole. Uma inteligência dada por Deus para que o ser humano viva em plena saúde. A temperatura intestinal normal é em 37 graus, quando essa temperatura é alterada temos as fermentações intestinais. O corpo eleva a temperatura exatamente para matar os invasores que ali estão presentes, assim nós temos o quadro de febre. Alguma vez você já sentiu febre? Uma febre causa frio ou calor? A febre que causa calor é conhecida como “Febre Curativa” por que o corpo está jogando para fora a temperatura interna e assim curando a si mesmo. Por isso em caso de febre devemos sempre refrescar os intestinos com alimentos ricos em água, oxigênio e naturais. A febre que causa frio é conhecida como “Febre destrutiva”, isso significa que seus órgãos internos em elevada temperatura, assim necessitamos trazer essa febre para fora. Mas a pergunta que tenho feito ao passar palestra é a seguinte “O que causa a febre?”, alguns poderiam responder que algum vírus, doença ou mal se apoderou daquele individuo deixando o mesmo com febre. Porém a febre é mais abrangente, A temperatura intestinal é causada devido a intoxicação por uma alimentação antinatural. Assim fica entendido que a febre é um mecanismo de defesa do corpo para evitar as fermentações intestinais. Uma alimentação natural que promova Nutrição, Oxigenação celular, regularidade intestinais e conseqüentemente evacuação dos excrementos não poderá causar febre. Vejamos o que diz Manuel Lezaeta Acharan em seu livro:

Toda alteração circulatória no fluido vital origina e mantém no organismo **congestões** e anemias com alteração do seu equilíbrio térmico. A **febre interna** que consome a vida das povoações urbanas, é originada por congestão do aparelho digestivo, pelos esforços que exigem os **alimentos inadequados** para serem digeridos. <sup>35</sup>

<sup>35</sup> ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 48-49

A elevação de temperatura acontece quando nós comemos os alimentos industrializados, artificiais e cadavéricos, esses alimentos não proporcionam Nutrição, e sim Fermentações, Intoxicação, Acidez deixando o ambiente propício a morte celular e convidando a doença para si.



Já parou para pensar que todo o seu corpo é constituído por células? Se essa elevação de temperatura causa a morte celular e a intoxicação que irão possibilitar o quadro de doença imagine todas as células do seu corpo morrendo de intoxicação, isso é de preocupar uma vez que o sangue cheio de toxinas irá levar essas substâncias para todo o corpo. Ai onde as pessoas erram em querer resolver problemas específicos de algumas partes do corpo, e esquecem que precisam limpar os intestinos das fermentações intestinais que estão matando o enfermo a cada dia. Todo o sangue deve ser trocado pela eliminação de toxinas através do suor, respiração, fezes e urina. Vemos que não é preciso sentir calor para ter febre, uma vez que existe a febre interna em que os órgãos digestórios estão semelhantes a uma fogueira, elevando a temperatura constantemente devido ao prolongado esforço digestório de uma alimentação intoxicante. Vejamos como ocorre a febre interna (Que causa frio):

A constipação ou resfriamento é precisamente um agudo **desequilíbrio térmico**, por reação nervosa e circulatória. Chega ao grau de desequilíbrio térmico, pois, **enquanto o frio se apodera da sua pele e extremidades, a febre o consome por dentro**. Assim à pele anêmica correspondem **mucosas congestionadas**.<sup>36</sup>

Portanto nosso objetivo sempre será manter o corpo em equilíbrio de uma maneira que não causa a febre interna. Mas qual a única maneira de manter a temperatura em normalidade? Vejamos a seguir:

<sup>36</sup> ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 49

Para fazer desaparecer qualquer doença, é preciso purificar o sangue mediante boas digestões e ativa eliminação cutânea. Isto só se conseguirá congestionando a pele do doente e refrescando suas vísceras.<sup>37</sup>

Quais os melhores alimentos para o corpo?

Tenha-se sempre presente que o alimento mais nutritivo é o que mais se digere facilmente – A frua, Saladas de folhas, talos e Raízes. Alimentos que refrescam são os que se comem crus, no seu estado natural, como frutas, oleaginosas, talos, folhas verdes e algumas raízes.<sup>38</sup>

Assim fica claro que os melhores alimentos provem da natureza, os alimentos integrais que refrescam os intestinos e não permitem a elevação da temperatura.

## Qual sua Escolha?



<sup>37</sup> ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 70

<sup>38</sup> ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 116

### 1.3.4 A Quarta Lei: Qualidade

O homem atual busca cada vez mais facilitar a vida em alimentos fáceis e rápidos. Os alimentos promovem a melhor saúde e qualidade de vida são aqueles vindo da natureza sem aditivos ou processos industriais, esse é o ideal de Deus para cada um de nós. Cabe a cada um buscar o melhor que pode fazer para ter qualidade na sua alimentação.

Vejamos quão prejudicial é a industrialização dos alimentos:

A industrialização, mesmo dos processos agrícolas, introduz no organismo substâncias que paralisam o instinto alimentar, perturbam a assimilação e bloqueiam a eliminação. Enfraquecem pouco a pouco o sistema imunológico, causam vários problemas de saúde e abrem portas às chamadas doenças da civilização – doenças cardiovasculares, câncer, reumatismo, diabetes e outras doenças degenerativas e mentais.<sup>39</sup>

Quais são os melhores alimentos para as células?

Ao ingerirmos esse tipo de alimento (Brotos e germinados) – fresco e cru – ocorre um reforço na vitalidade e regeneração das células. De todos os alimentos do mundo vegetal, as frutas frescas e cruas são as que possuem os maiores estoques de energia solar (plana), por que as frutas amadurecem mais lentamente do que outros vegetais, o tempo todo banhando-se e armazenando a energia do sol. A presença (do sol) é que diferencia uma laranja de uma pastilha de vitamina C.<sup>40</sup>

Engana-se a pessoa que pensa que os melhores nutrientes estão nos produtos sintéticos ou vitaminas separadas em laboratório. Tudo o que precisamos para nossa nutrição está em frutas, verduras, legumes e cereais. E a partir desses textos expostos vemos a importância dos brotos e germinados na nutrição celular. Esses são os melhores alimentos, que se forem de boa qualidade poderão estar mantendo nossa saúde.

Devemos buscar os melhores alimentos, começando pelas frutas Cruas, germinados e brotos que promovem uma boa nutrição, vejamos mais uma citação que fortalece essa visão:

Ingeridos frescos e crus, fornecem ao organismo o alimento mais adequado à saúde humana que existe na terra. Fornecem também uma água cheia de vitalidade e energia solar. Nestas condições, a nutrição acontece de forma plena. Por que frescos e crus? Por que as enzimas e algumas vitaminas, que são termo degradáveis, estarão preservadas.<sup>41</sup>

<sup>39</sup> TRUCOM. Conceição. Alimentação desintoxicante Pág.80

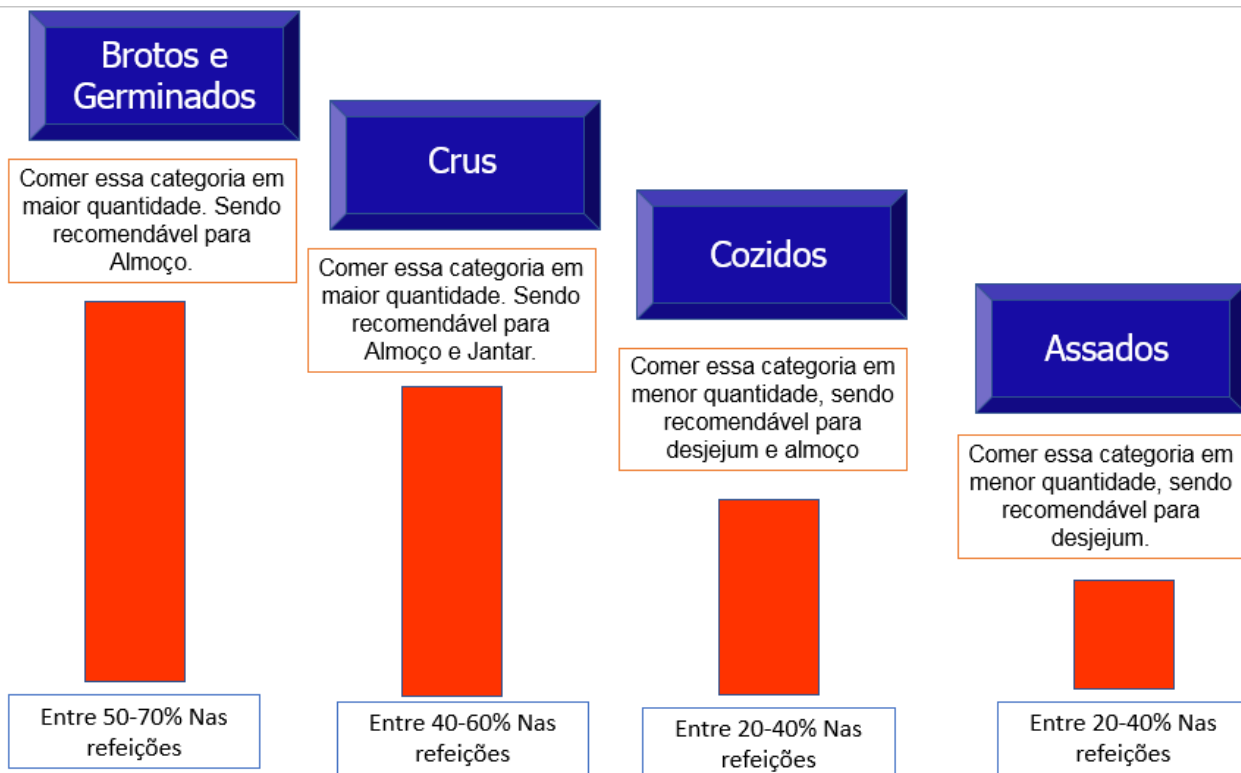
<sup>40</sup> TRUCOM. Conceição. Alimentação desintoxicante Pág.78 e 114

<sup>41</sup> TRUCOM. Conceição. Alimentação desintoxicante Pág.78

O que vem da natureza é sempre melhor para nossa saúde, há uma grande preocupação naqueles que buscam uma alimentação natural em se encher de suplementos alimentares sintéticos, com o objetivo de ter a melhor nutrição devido ao deixar de suar alguns alimentos de origem animal. O que precisam entender é que o simples é o que promove a melhor nutrição. Deve haver variação de cores, de alimentos, combinações corretas e uma boa mastigação. Vejamos os prejuízos de se encher com esses suplementos antinaturais:

Erradamente, as pessoas tentam compensar esta ausência alimentar com suplementos vitamínicos sintéticos. Tentam comprar a saúde com artifícios e pílulas, enquanto perpetuam os maus hábitos alimentares. Entretanto, nada se compara aos alimentos vivos; além da energia da terra, sol, água e ar, existe uma cumplicidade entre os seus componentes; eles são vivos, portanto, têm propósitos claros da natureza e da Perpetuação da vida.<sup>42</sup>

Com isso em mente busquemos a melhor alimentação que promova qualidade para nutrição celular:



<sup>42</sup> TRUCOM. Conceição. Alimentação desintoxicante Pág.112

## Recomendações:

- Prefira Comer alimentos simples e naturais seguindo a ordem de Brotos e Germinados, Crus em maior quantidade, os cozidos e assados em menor quantidade.
- Busque sempre que possível comprar alimentos orgânicos para ter uma melhor Nutrição
- Procure ter uma horta orgânica em casa em que se possa plantar tanto legumes como plantas medicinais que podem ser usados para fins terapêuticos e alimentares. Ex: Coentro, Tomate, Hortelã, Cebola, Melão e etc.
- Procure sempre comer alimentos como pão integral, pasta de amendoim, granola e outros feitos se possível de maneira caseira, comprando os ingredientes separados e fazendo em casa. Isso garante que você irá escolher os melhores ingredientes e ter uma boa Nutrição.
- Evite todos os alimentos industrializados e de origem animal (Com exceção do mel), como por exemplo: Todos os artificiais, industrializados, embutidos, Carnes de animais de qualquer tipo, Leite, Ovos, Café e todo e qualquer tipo de alimento que possa intoxicar os intestinos te levando ao quadro de enfermidade

➤ **1.3.5 A Quinta Lei: Combinação dos Alimentos**

Essa é uma das leis tem suma importância dentro da Educação alimentar, podemos estar comendo alimentos naturais, porém combinando da forma errada. Essa combinação errada pode causar fermentações e conseqüentemente a absorção dos nutrientes será prejudicada, sendo um dos motivos pelos quais pessoas com uma alimentação aparentemente saudável vivem doentes.

Mas afinal por que dar tanta importância para a lei da combinação dos alimentos, vamos deixar que o Dr. Durval responda a essa dúvida:

Visto como a fermentação pode destruir até pouco mais de 80% dos nutrientes ingeridos, acontece que, mesmo as pessoas que comem bem, podem ser mal nutridas. Não é tanto a quantidade que ingerimos ou a qualidade do que ingerimos que tem real valor, mas sim o quanto aproveitamos daquilo que comemos. A pessoa pode comer cem unidades de nutrientes, dos quais apenas 20 se incorporam ao organismo, por que a fermentação se encarrega de destruir o restante.<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> LIMA, Durval Stockler de. "Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza". Casa Publicadora Brasileira pág. 49



Nessa questão temos duas situações:

- Pessoas que fazem combinações com alimentos já considerados intoxicantes ou até alimentos prejudiciais com alimentos saudáveis que no final se tornam prejudiciais e causam fermentações pela má combinação.
- Pessoas que tem uma aparente alimentação natural e saudável, mas não sabem como combinar corretamente os alimentos gerando fermentações e conseqüentemente desnutrição.

Por isso a lei da Combinação deve ser ensinada para todos com o objetivo de promover melhor nutrição do corpo. Esse assunto tem muito a ser estudado por isso devemos sempre estar buscando leituras e materiais que falem a respeito desse assunto. Ainda sobre a importância de estudar sobre esses assuntos:

Comer bem é mais do que comer alimentos de boa qualidade; é comer de tal maneira, que o máximo dos nutrientes seja incorporado. O processo da digestão deveria ser mais amplamente discutido, dada a sua tremenda importância para a saúde.<sup>44</sup>

Antes de deixar minhas recomendações a combinação de alimentos, vejamos quão inteligente é o corpo humano programado por Deus para executar todas as funções em perfeita harmonia.

O corpo humano é um fantástico laboratório de química orgânica. Reações dos mais diversos tipos estão acontecendo a cada segundo, ingredientes químicos sendo solicitados e combinados, substâncias resultantes utilizadas, sobras e dejetos eliminadas. É nesse contexto que precisamos aprender as regras de combinação dos alimentos.<sup>45</sup>

Os Alimentos industrializados e antinaturais por si só já causam fermentações no corpo e prologado esforço digestivo, por isso devemos deixar de lado os Bolos, Carnes, Açúcar refinado, suco de caixinha e todos os outros alimentos que causam fermentações intestinais.

Vejamos alguns pontos importante em relação a combinação de alimentos:

- No geral Frutas e verduras não combinam na mesma refeição. O hábito brasileiro é comer saladas no almoço, sendo assim não usemos frutas como sobremesa ou junto aos alimentos. Isso acontece por que no processo de digestão as frutas tem uma digestão mais rápida que as verduras. Isso pode resultar em fermentações
- Não faça a mistura de tomate com limão, essa combinação resulta em fermentações intestinais. Caso a salada tenha tomate não use limão. Também é desaconselhável usar frutas ácidas junto a salada.

<sup>44</sup> LIMA, Durval Stockler de. "Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza". Casa Publicadora Brasileira pág. 49

<sup>45</sup> CRISTO. Dr. Silmar. Saúde e Longevidade em 12 passos. Pág. 110.

- Procure não misturar frutas ácidas com frutas doces. Prefira sempre com o seguinte critério:
  - Fruta ácida combina com outras frutas Ácidas e Semi-ácidas;
  - Fruta Doce combina com outras frutas doces e com frutas semi-ácidas;
  - Fruta Semi-ácida combina com outras frutas Semi-ácidas , frutas ácidas e doces;
  - Frutas Monofágicas não combinam com outras frutas;
- Procure não consumir alimentos que tenham na mesma mistura leite de vaca e açúcar pois causa fermentações

#### Alimentação Natural Vitalista:

Desjejum 1 : Vitamina Detox: Banana + Mamão + 2 colheres de Aveia + 2 colheres de farinha de amendoim + 5 ameixas secas + Leite de coco. Quando estiver pronto colocar 3 colheres de gergelim Cru com casca. (Pode ainda adicionar abacate junto a vitamina ou no lugar do mamão)

Desjejum 2: Salada de Frutas: Manga + Uva + Mamão + Coco ralado + Granola + Mel. Adicionar 3 colheres de gergelim cru com caca. Pode ser feito o leite de coco e colocar um pouco na salada. Pode ser adoçado com mel de abelhas ou melaço de cana.

Desjejum 3: Mingau de Aveia: Aveia + Banana + Leite de Coco, Soja ou Amendoim + Granola + Mel, Melaço ou Açúcar mascavo . Colocar coco ralado por cima. Quando estiver pronto colocar 3 colheres de gergelim cru com casca.

Almoço Padrão: Arroz Integral + feijão Verde + Salada de 4 cores (Alface + Beterraba + Cebola + Cenoura) . Adicionar 2 colheres de gergelim cru com casca. Para variar pode usar esporadicamente Quinoa ou Painço no lugar do arroz, Lentilha ou Grão de bico no lugar do feijão. E outras verduras que se indentifiquem com as cores expostas aqui. Os Tuberculos e Raizes também pode ser usados no desjejum ou almoço como a macaxeira, inhame ou batata doce. Porém deixo aqui um cardapio para quem está começando a mudar o estilo de vida.

Jantar 1: Até meio quilo de 1 tipo de frua. Como estara usando frutas doces, oleoginosas e secas pela manhã, opte pelas frutas semi-ácidas e ácidas a noite como a Laranja, Abacaxi,

Kiwi, Manga, Uva, Morango. Ou até as frutas com grande concentração de água comidas sozinhas como o Melão ou Melancia.

Jantar 2: Sopa de legumes + Pão integral

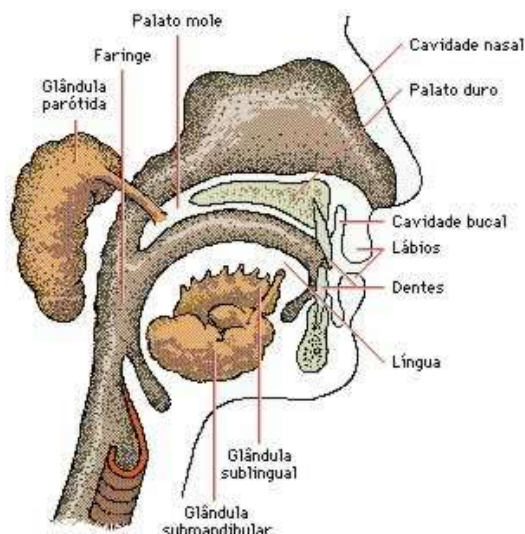
Jantar 3: Suco de uva + Bolo de banana integral ou Pão integral.

### ➤ 1.3.6 A Sexta Lei: Mastigação dos Alimentos

Alguns dos que estão lendo esse material podem ter ouvido a seguinte frase “A mastigação começa na boca”, essa frase tem mais valor que muitos pensam. A boca não foi feita apenas para mastigar e sim para mastigar, ensalivar e degustar. Assistindo diversos vídeos no Youtube sobre o sistema digestório percebi o quão importante é mastigar os alimentos. A boca possui três glândulas responsáveis por produzir enzimas específicas para quebra de Macronutrientes em Micronutrientes, como por exemplo a ptialina enzima responsável por quebrar o amido, que está presente no trigo, milho e etc. Ao ser misturado essas enzimas com o alimento um sinal é enviado ao sistema digestório e o mesmo se prepara com os ácidos e substâncias específicas para aquele alimento. Podemos dizer que a boca é a responsável muitas vezes pela boa ou má digestão. Uma pessoa que come apressadamente pode ter diversos problemas digestórios por não misturar as enzimas específicas e prejudicar toda digestão.

Para comer rápido, as pessoas deixam de mastigar suficientemente os alimentos – e só há dentes na boca em nenhuma outra parte do organismo. Especialmente os alimentos fibrosos e duros, chegam no estômago em pedaços grandes, que mesmo os poderosos sucos gástricos têm dificuldades para processar adequadamente.<sup>46</sup>

Ao ser mastigado os alimentos deve haver calma e tranquilidade, sem preocupações, mastigando calmamente até que esse alimento seja levado ao Esôfago fazendo o processo de deglutição, após isso não há mais volta, os movimentos peristálticos do esôfago leva esse alimento até o estômago e o corpo se encarregará de terminar o processo de digestão que foi iniciado na boca.



<sup>46</sup> CRISTO. Dr. Silmar. Saúde e Longevidade em 12 passos. Pág. 113.

Sendo a Mastigação lembre de dar a devida atenção a essa lei mastigando calmamente os alimentos, precisamos Mastigar, Ensalivar, degustar, Deglutir, Digerir, Absorver, Excretar. Imagine que houve algum erro no primeiro processo que é a mastigação? Esse erro irá comprometer as 7 fases da digestão.

Boa parte dos problemas digestivos, como azia, má digestão, sonolência após a refeição, podem ter origem em uma mastigação insuficiente. Engolir alimentos em pedaços grandes faz com que o estômago necessite de maior esforço para triturá-los, e isso pode causar esses transtornos digestivos tão comuns.<sup>47</sup>

- Mastigue bem alimentos
- Sempre que puder procure um ambiente na natureza para fazer suas refeições
- Procure comer alimentos naturais e integrais para permitir que o pH da boca fique neutro (7)
- Não mastigue os alimentos bebendo água

### ➤ 1.3.7 A Sétima Lei: Eliminação dos Excrementos

A Prisão de ventre é denominada por alguns como “A mãe de todas as doenças”. Esse mal pode ser considerado como um dos maus do século. Muitos se preocupam com o que vai entrar na boca, mas esquecem que aquele alimento precisa sair. Na lei da Eliminação devemos entender o por que o ideal é evacuar 2 vezes ao dia para melhor função intestinal. Vejamos o pensamento de um dos mestres da Naturologia:

Vivemos intoxicando-nos e morremos envenenados. Os corpos que não eliminam as suas impurezas envenenam-se e fatalmente morrem.<sup>48</sup>

Vejamos como ocorre a entrada e saída de alimentos em nosso corpo, e por que devemos escolher os alimentos naturais que nutrem ao invés dos alimentos intoxicantes que envenenam:

<sup>47</sup> <https://cidadeverde.com/noticias/182617/conheca-mais-sobre-a-importancia-da-mastigacao>

<sup>48</sup> ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 127

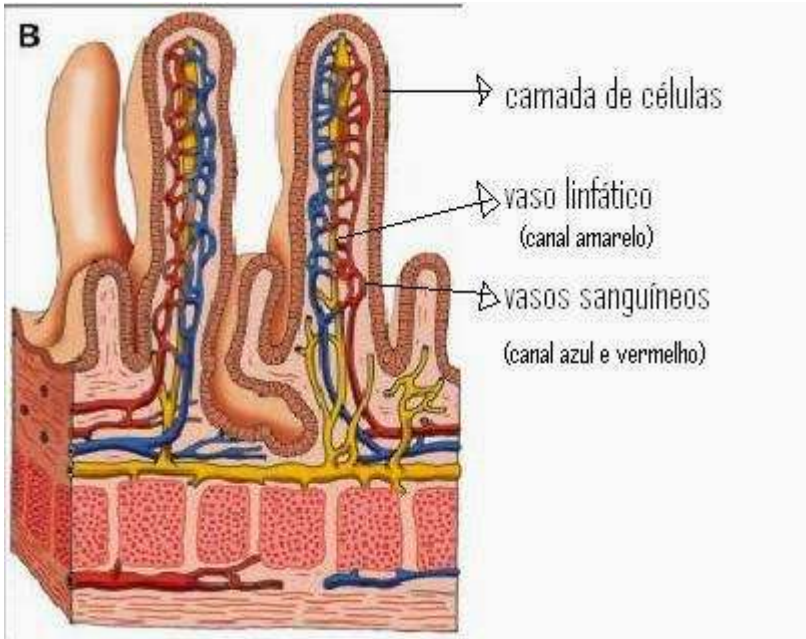


É exatamente essa intoxicação que leva a diversos desequilíbrios homeostáticos denominados “doenças”. O que precisamos é libertar o corpo dessas impurezas:

Expulsando do corpo doente os venenos de origem orgânica ou medicamentosa, levanta-se a energia vital do organismo, pois, assim como a morte se produz por intoxicação, a impurificação orgânica representa sempre maior ou menor debilitamento vital. Obtida a desintoxicação, a Natureza põe de pé as suas defesas para salvar o organismo do desarranjo funcional.<sup>49</sup>

A Educação alimentar aliada aos hábitos de saúde permite a restauração do corpo como um todo, vejamos como isso acontece:

<sup>49</sup> ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 131



Essas são Vilosidades intestinais, responsáveis principalmente por absorver os nutrientes trazidos pelos alimentos. Perceba que nas vilosidades intestinais temos um Vaso Linfático e Vasos sanguíneos. Imagine que resíduos de carnes de animais mortos, hambúrgueres, pasteis, bolos e outros alimentos intoxicante estejam grudados e apodrecendo em cima dessas vilosidades? Essas toxinas irão afetar todo o seu corpo durante anos de alimentação errada. É por isso que quando se limpa os intestinos todo o corpo é beneficiado.

**Linha:** Sistema linfático cheio de toxinas trazidas pelas impurezas nos intestinos. Assim há um acúmulo de catarros no corpo e conseqüentemente teremos o quadro de imunidade baixa, pois as células estão cheias de radicais livres.

**Sangue:** O sangue se torna ácido, essa acidez é levada para todo o corpo, o ambiente fica propício para a entrada de invasores.

**Arteriais:** Arteriais obstruídas, disfunções circulatórias entre outros problemas

**Sistema Nervoso:** Todo o sistema nervoso é afetado com essa intoxicação, causando estresse, ansiedade, depressão, falta de concentração, perda de memória entre outros.

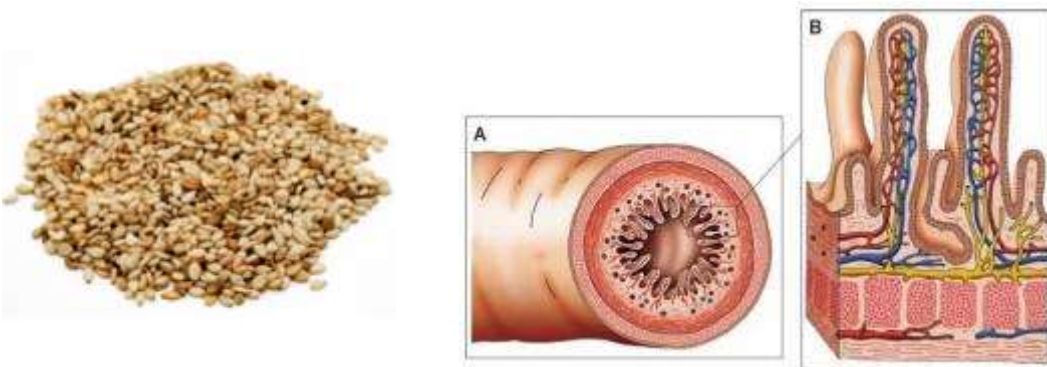
Os intestinos sujos podem ainda gerar diversos problemas como por exemplo:

- Dificuldades Sexuais
- Desequilíbrio hormonal em homens e mulheres
- Órgãos em Geral no corpo começam a apresentar sérios problemas
- Problemas de pele
- Disfunções Respiratórias
- Problemas estomacais e intestinais de toda a espécie
- Desalinhamento estrutural da coluna vertebral causando dores e afetando todo o corpo

Entre outras disfunções associadas aos intestinos Sujos.

Para Limpar os intestinos:

- Deve fazer uma plano de Educação Alimentar aliado com outras atitudes saudáveis como o Uso correto da água, Luz do Sol, Atividade Física, Respirar Ar puro, Ser temperante, Ter um bom sono, confiar em Deus. Assim estaremos retirando os excrementos velhos guardados por muitos anos nos intestinos. Sentiremos os benefícios de renovar nossa saúde com os alimentos que Deus nos deixou;
- Procurar fazer Hidrocolonterapia com o acompanhamento de um profissional qualificado onde poderá passar todas as orientações e recomendações de como fazer o procedimento dessa limpeza intestinal
- Usar a 2-3 colheres de gergelim cru com casaca nas refeições. Veja a seguir os benefícios se se usar o gergelim dessa forma para auxiliar na limpeza intestinal:



A semente do Gergelim possui uma camada de celulose que não é dissolvida pelo suco gástrico, ao chegar nos intestinos o gergelim solta um óleo especial que faz uma verdadeira limpeza intestinal, retirando restos de fezes e resíduos de alimentos que a muito tempo tem sido guardados.

#### 1.4. Sistema da Digestão

A fisiologia humana é o ramo das ciências biológicas que estuda as funções do organismo humano e as suas interações com o meio ambiente e externo. Apoiando-se em todos os campos das ciências naturais, os fisiologistas investigam e tentam explicar as várias etapas do desenvolvimento humano, desde a concepção, nascimento, crescimento e morte.<sup>50</sup>

O Corpo criado por Deus é realmente uma maquinaria incrível, já vimos nas sete leis da alimentação que precisamos cuidar dessa maquinaria obedecendo a leis estabelecidas pelo Criador, nossa atenção agora será direcionada a fisiologia da Digestão. Enumerei aqui sete etapas pelos quais fazemos os processos de digestão:

##### 1.Mastigação:

Os dentes estão admiravelmente construídos para a mastigação, os dentes anteriores (incisivos) proporcionam uma forte ação cortante, e os posteriores (molares), uma ação trituradora.<sup>51</sup>

<sup>50</sup> CABRAL. Jean. Educação Alimentar pág. 41.

<sup>51</sup> GUYTON, Arthur C. Tratado de Fisiologia Médica. 1997, pág. 751

A mastigação é responsável pela preparação da digestão, os dentes já estão preparados para executar essa função, deve haver boa mastigação para ter boa digestão e dentes saudáveis. Esses estímulos mastigatórios além de preparar o corpo, fortalece os dentes. Arthur Guyton reforça:

Uma vez que as enzimas digestivas só atuam na superfície das partículas alimentares, a extensão da digestão depende muito da superfície total exposta às secreções intestinais. Os alimentos digeridos em partículas também evitam a escorificação do trato gastrointestinal e aumentam a facilidade com que são esvaziados do estômago para o intestino delgado, e daí para todos os segmentos sucessivos dos intestinos.<sup>52</sup>

- Mastigue bem e calmamente os alimentos

## 2. Ensalivação:

As principais glândulas de salivação são as parótidas, submaxilares e sublingual, mas além destas existem muitas outras pequenas glândulas bucais.<sup>53</sup>

Em nossa boca ocorre uma verdadeira química na mistura dos alimentos. O interessante é que essas salivas trazem junto enzimas específicas para a quebra de micropartículas em micropartículas. Vejamos como isso ocorre:

A saliva contém dois tipos diferentes de secreção (1) uma secreção serosa que contém ptialina, que é uma enzima para a digestão de amidos, e (2) uma secreção mucosa para lubrificação.<sup>54</sup>

- Procure comer alimentos naturais para a melhor ensalivação.

## 3. Degustação:

Importante para as funções nutritivas é a degustação. O gosto é o sentido que permite-nos perceber as qualidades dos substanciais que entram em contato com a língua que possui esta grande função além de articular palavras.<sup>55</sup>

Uma das melhores sensações é sentir o sabor dos alimentos, na degustação podemos ver se aquele é um alimento impróprio ou não a saúde. Com a degustação dos alimentos um sinal é mandando ao estômago, assim ele poderá produzir todas as enzimas digestivas daquele alimento em específico, por isso é muito importante degustar bem os alimentos.

Sobre o gosto pelo que é prejudicial:

O Gosto é um poder tão imenso que, toda indústria de alimentos está voltada para a sua satisfação e, diremos que é, de todos os sentidos, o que mais tem sido atacado pelo mercantilismo capitalista globalizado. Tratar desse assunto é questão que os naturologistas dão profunda atenção e séria reflexão! Entendemos que devemos ser uma onda contrária à trágica mundialização do gosto antinatural!

<sup>52</sup> GUYTON, Arthur C. Tratado de Fisiologia Médica. 1997, pág. 751

<sup>53</sup> GUYTON, Arthur C. Tratado de Fisiologia Médica. 1997, pág. 765-766

<sup>54</sup> GUYTON, Arthur C. Tratado de Fisiologia Médica. 1997, pág. 765-766

<sup>55</sup> CABRAL, Jean. Educação Alimentar Pág. 46



## 4. Deglutição:

A palavra deglutição tem sido muitas vezes confundida com a palavra engolir, mas a diferença entre uma e outra está no seguinte aspecto: deglutir é engolir com sabor; ao passo que engolir de qualquer maneira é simplesmente engolir.<sup>56</sup>

Na deglutição dos alimentos deve haver uma boa mastigação, para que esse alimento seja perfeitamente deglutido. O esôfago faz os movimentos peristálticos que levam o alimento até o estômago. Esse alimento deve ser já previamente preparado com as enzimas da saliva e de boa qualidade. Quando respeitamos as leis alimentares evitaremos o quadro de refluxo.

## 5. Digestão:

Considerado o centro de confluência do aparato gastrointestinal, o estômago é peça fundamental na economia nutricional e, compreender sua estrutura funcional é da máxima relevância para podermos viver uma vida saudável.<sup>57</sup>

A digestão dos alimentos é feita pelo suco gástrico e outras enzimas presentes no estômago. O estômago pode ser considerado um liquidificador biológico responsável por quebrar as moléculas do quimo. É no estômago que haverá o processo de mistura do bolo alimentar com o suco gástrico. Nele também temos absorção de água para a linfa. Dependendo do que você come essa acidez estomacal pode baixar ou ser elevada causando assim desconfortos estomacais. Por isso a recomendação de comer alimentos naturais, para que a digestão no estômago esteja em perfeita harmonia. Vejamos como isso ocorre:

As funções do estômago são três: (1) armazenamento de grandes quantidades de alimento logo após uma refeição, até que ele possa ser acomodado na porção inferior do trato gastrointestinal; (2) mistura desse alimento com as secreções gástricas até formar uma pasta semilíquida chamada quimo; (3) esvaziamento paulatino do alimento no estômago a uma velocidade adequada para a digestão e absorção pelo intestino delgado.<sup>58</sup>

## 6. Absorção:

Após esta "jornada" o quimo deixará o duodeno e seguirá para o intestino delgado; a área de absorção dos nutrientes à nível molecular, ou seja, dos nutrientes mais diluídos que finalmente serão lançados diretamente na corrente sanguínea, através de um maravilhoso mecanismo de captação destes elementos nas vilosidades intestinais.<sup>59</sup>

É nos intestinos que ocorre a maior parte da absorção dos nutrientes, como já estudamos anteriormente é necessário ter boa alimentação e comer exclusivamente alimentos que possam agregar nutrientes no corpo. As vilosidades intestinais é um verdadeiro mecanismo de inteligência deixado pelo criador. Dependendo do que você coloca no corpo, poderá estar intoxicando ou nutrindo as células.

<sup>56</sup> CABRAL. Jean. Educação Alimentar Pág. 46

<sup>57</sup> CABRAL. Jean. Educação Alimentar Pág. 49

<sup>58</sup> GUYTON, Arthur C. Tratado de Fisiologia Médica. 1997, pág. 754

<sup>59</sup> CABRAL. Jean. Educação Alimentar Pág. 58

## 7. Eliminação:

Há pessoas cujos intestinos se deformaram ao ponto de ter dobras, bolsões e estrangulamentos em vários lugares; ali param as fezes por semanas, meses e anos, produzindo toxinas que através da mucosa e depois instaladas na corrente sanguínea, vão intoxicar todo o organismo. Aí começam as doenças. Se você tem qualquer problema físico, não importa em que parte do corpo se manifestou a doença, esteja certo de que, antes de sentir o primeiro sinal do mal, seu intestino deixou de funcionar satisfatoriamente. Uma pessoa que come regularmente bom alimento. Bem combinado e drena os intestinos, diariamente, não fica doente.<sup>60</sup>

No intestino delgado ocorre o processo de eliminação, ele absorve a água do bolo fecal e logo depois leva esses excrementos para fora. É por isso que recomendamos o uso de alimentos naturais, integrais, ricos em oxigênio e água para haver o equilíbrio na eliminação dos excrementos. Vejamos qual o ideal para eliminação:

A digestão normal manifesta-se por boa elaboração, com excrementos abundantes, inodoros, cilíndricos e de cor bronzeada; Além disso, o intestino deve evacuar, pelo menos, de manhã e à tarde. Uma só evacuação por dia é insuficiente, por que denota que os resíduos da digestão e também bile foram retidos mais de vinte horas no corpo, com o que impurifica o sangue.<sup>61</sup>

## 2. As Sete Leis nos Escritos de Ellen White.

### 2.1. Quem é Ellen White:



Ellen G. White foi uma pessoa de notáveis talentos espirituais, que viveu a maior parte de sua vida durante o século 19 (1827-1915). Contudo, através de seus escritos, ela continua exercendo um extraordinário impacto sobre milhões de indivíduos ao redor do mundo.<sup>62</sup>

<sup>60</sup> LIMA, Durval Stockler de. "Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza". Casa Publicadora Brasileira pág. 49

<sup>61</sup> ACHARÁN, Manuel Lezaeta. A Medicina Natural ao alcance de todos. Editora Hemus. Pág. 113

<sup>62</sup> <https://www.adventistas.org/pt/espíritodeprofecia/sobre-nos/biografia-de-ellen-g-white/>

Durante toda a sua vida ela escreveu mais de 5.000 artigos e 49 livros; mas hoje, incluindo compilações de seus manuscritos, mais de 150 livros estão disponíveis em inglês, e cerca de 90 em português. Ellen G. White é a escritora mais traduzida em toda a história da literatura. Seus escritos abrangem uma ampla variedade de tópicos, incluindo religião, educação, saúde, relações sociais, evangelismo, profecias, trabalho de publicações, nutrição e administração. Sua obra-prima sobre o viver cristão feliz, Caminho a Cristo, já foi publicada em cerca de 150 idiomas.<sup>63</sup>

Ellen White está entre os 4 mestres da Naturologia Clínica trazendo para o mundo a doutrina Psicossomática, pois expõe de maneira clara a relação da saúde física com o estado mental do ser humano. Apresentamos aqui as sete leis da dietética naturista na visão científica da sua importância na vida humana e por que devemos seguir as leis de saúde e conseqüentemente as leis da alimentação. Porém apresentaremos agora uma mulher que esteve a frente do seu tempo, há mais de 100 anos escreveu sobre as sete leis em seus escritos não tendo nem o ensino fundamental 1 completo. Mas a pergunta que indaga a muito é “Como ela poderia saber de todo esse conhecimento na área da saúde em um tempo que as pessoas tinham hábitos errados, como seus escritos são tão atuais e a ciência prova que são verdadeiros?”. Vejamos o que aconteceu:



Os Adventistas do Sétimo Dia creem que Ellen White foi muito mais que apenas uma escritora talentosa – creem que ela foi apontada por Deus para ser uma mensageira especial, a fim de atrair a atenção de todos para as Sagradas Escrituras, e ajudá-los a se prepararem para a segunda vinda de Cristo. Desde os 17 anos de idade até a ocasião de seu falecimento aos 87 anos, Deus lhe concedeu cerca de 2000 sonhos e visões. As visões variavam em duração, podendo ser de menos de um minuto até cerca de quatro horas. O conhecimento e conselhos recebidos através dessas revelações foram por ela escritos, a fim de serem compartilhados com outros. Assim, seus escritos são aceitos pelos Adventistas do Sétimo Dia como inspirados, e a qualidade excepcional dessas

<sup>63</sup> <https://www.adventistas.org/pt/espirtodeprofecia/sobre-nos/biografia-de-ellen-g-white/>

obras é reconhecida mesmo por leitores ocasionais.<sup>64</sup>

Contudo, conforme escreveu Ellen White, “O fato de que Deus revelou Sua vontade aos homens por meio de Sua Palavra, não tornou desnecessária a contínua presença e direção do Espírito Santo. Ao contrário, o Espírito foi prometido por nosso Salvador para aclarar a Palavra a Seus servos, para iluminar e aplicar os seus ensinos” (*O Grande Conflito*, p. 9).<sup>65</sup>

Assim podemos ver que muitas das visões que Ellen White teve em relação a saúde foram dadas diretamente por Deus. Os adventistas do sétimo dia creem ter uma obra a ser realizada nesses últimos dias, intitulada como “Obra médico-missionária”, essa obra se resume em Educar as pessoas nos princípios de saúde ao mesmo tempo que mostra os princípios da Bíblia e como Cristo pode transformar nossas vidas. Em nossas considerações anteriores no início desse material mostramos o que a ciência e diversos outros autores falam sobre as sete leis da dietética naturista. Toda essa introdução é para que entendamos que diferente dos outros autores que dedicaram anos de sua vida a estudos para chegar a essas conclusões temos Ellen White com um diferencial para seu tempo, sua pouca formação, mas com um talento impressionante dado pelo próprio Deus.

## 2.2. As sete Leis nos escritos de Ellen White:

### 1. Regularidade:

A regularidade nas refeições é essencial para a saúde, ter horários específicos para comer é de suma importância quando falamos de alimentação saudável. Isso foi provado pelo estudo da Cronobiologia, em que entende que o corpo segue a ritmos biológicos como um verdadeiro relógio. Vejamos a citação a seguir sobre esse assunto:

Muitos volem costas à luz e ao conhecimento, e sacrificam o princípio ao paladar. **Comem quando o organismo não carece de alimento, e a intervalos irregulares** porque não têm força moral para resistir à inclinação. Em resultado rebela-se o abusado estômago e seguem-se sofrimentos. A **regularidade** no comer é muito importante para a saúde do corpo e a tranquilidade de espírito. **Nunca deve um bocado de alimento atravessar os lábios entre as refeições.**

<sup>66</sup>

Quando estudamos fisiologia entendemos o corpo se esforça com preparando enzimas específicas para digerir o alimento, quando comemos toda hora o corpo estará em constante trabalho com essas enzimas trazendo assim a doença por sobrecarga do trabalho do trato digestório. Mas isso já foi escrito a muito tempo:

Tomada a refeição regular, deve-se permitir ao estômago um **descanso de cinco horas. Nenhuma partícula de alimento deve ser introduzida no estômago até a próxima refeição.** Neste intervalo o estômago efetuará sua obra, estando então em condições de receber mais alimento. Em caso algum devem as refeições ser irregulares. **Se faz o almoço uma ou duas horas antes do tempo usual, o estômago não está preparado para o**

<sup>64</sup> <http://www.centrowhite.org.br/ellen-g-white/biografia-de-ellen-g-white-1827-1915/>

<sup>65</sup> <http://www.centrowhite.org.br/ellen-g-white/biografia-de-ellen-g-white-1827-1915/>

<sup>66</sup> Conselhos Sobre o Regime Alimentar, 180, 181. Ellen G. White. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí, SP

**novo encargo**, pois não dispõe ainda o alimento tomado na refeição anterior, e não possui força vital para o novo trabalho. **Assim é sobrecarregado o organismo**. Tampouco devem as refeições ser retardadas uma ou duas horas, para se acomodarem às circunstâncias, ou para se poder terminar certa porção de trabalho. **O estômago pede alimento na ocasião em que está acostumado a recebê-lo**. Retardado este tempo, diminui a vitalidade do organismo, alcançando afinal um nível tão baixo que o apetite desaparece inteiramente. Se é tomado alimento então, o estômago acha-se incapaz de cuidar dele devidamente. **O alimento não pode ser convertido em sangue bom. Se todos comessem em períodos regulares, não provando coisa alguma entre as refeições, estariam dispostos para suas refeições, encontrando no comer uma satisfação que lhes recompensaria o esforço.**<sup>67</sup>

### *Número de Refeições:*

O estômago precisa receber cuidadosa atenção. **Não deve ser mantido em trabalho constante**. Dai a esse maltratado e muito abusado órgão alguma paz, sossego e descanso. **Depois de haver o estômago feito sua obra relativa a uma refeição, não abarroteis mais trabalho sobre ele antes de ter tido oportunidade de descansar e antes de ter sido pela natureza provido suficiente suprimento de suco gástrico** para cuidar de mais alimento. Cinco horas, pelo menos, devem mediar entre uma e outra refeição, e tende sempre em mente que, se quisésseis fazer uma experiência veríeis que duas refeições são preferíveis a três.<sup>68</sup>

Em 1884 houve uma advertência a desjejuns leves, hoje vemos o quão importante é fazer da primeira refeição a principal pois o corpo está com as condições vitais de processar aquele alimento com melhor qualidade:

É costume e norma da sociedade tomar um **desjejum leve**. Mas não é esta a melhor maneira de tratar o estômago. **Na ocasião do desjejum o estômago está em melhores condições de cuidar de mais alimento do que na segunda ou terceira refeição do dia**. O hábito de tomar um desjejum insuficiente e um lauto almoço é errado. **Fazei vosso desjejum corresponder mais aproximadamente à refeição mais liberal do dia.**<sup>69</sup>

Como estudamos anteriormente o corpo ao final do dia precisa de descanso de uma refeição leve, isso é provado cientificamente pelo estudo da cronobiologia:

Para as pessoas de hábitos sedentários, as ceias tarde da noite são particularmente nocivas. Para essas as desordens criadas são geralmente o começo de doenças que findam na morte.

**Em muitos casos a fraqueza que leva a desejar alimento é sentida porque os órgãos digestivos foram muito sobrecarregados durante o dia. Depois de digerir uma refeição, os órgãos que se empenharam nesse trabalho**

---

<sup>67</sup> Idem. 179

<sup>68</sup> Conselhos Sobre o Regime Alimentar. Pág. 173.

<sup>69</sup> Idem. 173

Vejamos como o texto a seguir é atual apesar de ter sido escrito há muito tempo atrás:

Muitos condescendem com o pernicioso hábito de **comer justamente antes de dormir**. Podem ter tomado três refeições regulares; contudo, por ter uma sensação de desfalecimento, **como se estivessem com fome**, tomam um **lanche**, ou **quarta refeição**. Tendo condescendido com esta prática errada, tornou-se ela um hábito, e eles têm a impressão de não poderem dormir sem tomar um lanche justamente antes de se recolherem.<sup>71</sup>

Relação de refeições tardias com o sono:

Caso seja tomada uma **terceira refeição**, deve ela ser **leve**, e várias horas antes de ir para a cama. Porém, o pobre e cansado estômago protesta em vão de seu cansaço. É atulhado com mais alimento, que põe em movimento os órgãos digestivos, para de novo executar a mesma rotina de trabalho, através das horas do repouso. **O sono dessas pessoas é em geral perturbado com sonhos desagradáveis, e de manhã despertam indispostas. Há uma sensação de fraqueza e falta de apetite. O organismo inteiro sente falta de energia.**<sup>72</sup>

## 2. Quantidade:

A grande quantidade de alimento sobrecarrega os órgãos digestivos, prejudicando a absorção dos nutrientes, além de prejuízos para o intelecto:

**Comer em demasia**, mesmo que se trate de alimentos simples, **insensibiliza os nervos sensitivos do cérebro, enfraquecendo sua vitalidade**. O **comer em excesso** exerce sobre o organismo um efeito pior que o trabalhar em excesso; as energias da alma são mais efetivamente prostradas pelo comer intemperante do que pelo trabalho intemperante. É pecado ser intemperante na quantidade de alimento ingerido, mesmo que seja de qualidade inobjetablel. Muitos acham que se não comerem carne e os mais extravagantes artigos de alimentação, estão livres para comer dos alimentos simples até que não agüentem mais. Isto é um erro. **Muitos professores reformadores da saúde não são nada menos que glutões**. Colocam sobre os órgãos digestivos uma carga tão grande que a vitalidade do organismo é exaurida no esforço para livrar-se dela. Isto tem também influência **depressiva sobre o intelecto**, pois as **faculdades nervosas do cérebro são convocadas para assistir o estômago em seu trabalho**<sup>73</sup>

Vejamos mais algumas considerações sobre comer em excesso:

Sobrecarregar o estômago é um pecado comum, e **quando se usa demasiado alimento, todo o organismo é sobrecarregado**. A vida e vitalidade, em vez de aumentar, diminuem. É assim como Satanás planeja. O homem utiliza suas forças vitais no desnecessário trabalho de cuidar de excesso de alimentos. É possível comer sem

<sup>70</sup> A Ciência do Bom Viver, pág. 304

<sup>71</sup> A Ciência do Bom Viver, pág. 174

<sup>72</sup> A Ciência do Bom Viver, pág. 174

<sup>73</sup> Conselhos Sobre o Regime Alimentar, 102. Ellen G. White. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí, SP.

moderação, mesmo os alimentos saudáveis. Não se deve pensar que, pelo fato de haver alguém deixado o uso de artigos prejudiciais do regime alimentar, deva comer tanto quanto lhe aprouver. **O alimentar-se em excesso, não importa qual a qualidade do alimento, atrapalha a máquina viva e a estorva assim em seu trabalho.**<sup>74</sup>

Fermentações são ocasionadas pela quantidade excessiva de alimento como já observados, vejamos como isso ocorre no corpo:

Quase todos os membros da família humana comem mais do que o organismo requer. **Este excesso se deteriora e torna-se uma massa pútrida.** ... Se é posto no estômago mais alimento do que requer a maquinaria viva, mesmo que seja alimento de boa qualidade, o excesso torna-se um fardo. O organismo faz desesperados esforços para eliminá-lo, e este trabalho extra causa uma sensação de cansaço e fadiga. Alguns que estão de contínuo comendo chamam a isto sensação de fome, mas é causada pela condição de sobrecarga dos órgãos digestivos.<sup>75</sup>

Além dos prejuízos ao comer em excesso nas três principais refeições, a glotonaria consiste em comer além dessas refeições:

Banquetes de glotonaria, e alimentos postos no estômago fora de horas, deixam sua influência sobre cada fibra do organismo; e a mente é também seriamente afetada pelo que comemos e bebemos. Cerrada aplicação ao trabalho duro é prejudicial ao crescimento estrutural do jovem; mas onde centenas têm prejudicado sua constituição unicamente por trabalhar demais, a inatividade, o comer demasiado, a delicada indolência têm semeado as sementes de enfermidades no organismo de milhares que estão indo rápida e seguramente para o declínio.<sup>76</sup>

### 3. Temperatura:

A temperatura dos órgãos internos causa fermentações e febre interna. Isso impurifica o sangue como já foi exposto por grandes expoentes da medicina natural. Vejamos esse pensamento há muito tempo nos escritos de Ellen White:

A condescendência em comer com frequência demasiada, e em muito grandes quantidades, **sobrecarrega os órgãos digestivos**, e produz um **estado febril** do organismo. O **sangue torna-se impuro**, ocorrendo então enfermidade de várias espécies.<sup>77</sup>

Milhares, por condescenderem com um **apetite pervertido**, têm dado **origem a febre** ou outra doença aguda, a qual resultou em morte!<sup>78</sup>

Muitos erram em beber água fria às refeições. O alimento não deve ser misturado com água. Tomada às refeições, a água reduz o fluxo de saliva; e quanto mais fria a água, maior o dano causado ao estômago. Limonada ou água geladas, tomadas às refeições, **retardarão a digestão** até que o organismo tenha provido suficiente calor **ao estômago**, habilitando-o a retomar o seu trabalho.<sup>79</sup>

<sup>74</sup> Conselhos Sobre o Regime Alimentar, 103. Ellen G. White. Pág. 131

<sup>75</sup> Conselhos Sobre o Regime Alimentar, 103. Ellen G. White. Pág. 132

<sup>76</sup> Conselhos Sobre o Regime Alimentar, 103. Ellen G. White. Pág. 123

<sup>77</sup> Medicina e Salvação. Pág. 324

<sup>78</sup> Conselhos sobre saúde. Pág. 138.

<sup>79</sup> Conselhos Sobre Saúde. Pág. 140.

Percebemos que as fermentações causam um estado de febre e conseqüentemente o sangue fica impuro:

Criam-se perturbações mediante combinações impróprias de alimentos; há **fermentação**; o **sangue fica contaminado e o cérebro confuso**.<sup>80</sup>

Os alimentos antinaturais elevam a temperatura dos intestinos e a acidez estomacal, quais seriam esses alimentos?

Os alimentos **cárneos** prejudicam o **sangue**. Cozinhei carne com condimentos e comi-a com **bolos e tortas muito substanciosos e terei má qualidade de sangue**. O organismo é demasiadamente sobrecarregado para digerir uma comida assim. Os **pastéis de carne e os pickles, que jamais deveriam encontrar lugar em qualquer estômago humano**, proporcionarão mísera qualidade de sangue. E um alimento de qualidade pobre preparado de maneira imprópria, insuficiente na qualidade, não pode formar sangue bom. Alimentos cárneos e comidas muito substanciosas, bem como um regime pobre, produzirão os mesmos resultados.<sup>81</sup> Pág. 173.

#### 4. Qualidade:

A qualidade de nosso alimento é de muita importância para a nutrição do corpo, Ellen White dá grande ênfase a escolher alimentos simples, ter variedades para proporcionar a melhor saúde:

Conheço famílias que mudaram do regime cárneo para um regime pobre. Seu alimento é tão deficientemente preparado, que o estômago o aborrece, e depois me disseram que a reforma da saúde não lhes vai bem; que estavam enfraquecendo. Aí está uma razão por que alguns não foram bem-sucedidos em seus esforços para **simplificar a comida**. Usam um regime sem nutrição. A comida é preparada sem capricho, e comem continuamente a mesma coisa. Não deve haver muitas espécies na mesma refeição, mas não devem todas as refeições constar dos mesmos pratos, sem variação. **A comida deve ser preparada com simplicidade, todavia de maneira a se tornar apetecível**.<sup>82</sup>

O melhor Alimento para a saúde:

**Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador**. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante.<sup>83</sup>

Importância da Qualidade do alimento:

Tenho falado da importância de a quantidade e a **qualidade** da comida estarem em **estrito acordo com as leis da saúde**. Não recomendamos, todavia, um regime alimentar insuficiente. Foi-me mostrado que muitos têm uma idéia errônea da reforma da saúde, e adotam uma alimentação bem pobre. Vivem com uma qualidade de comida barata e fraca, preparada sem cuidado ou sem atenção para com a nutrição do organismo. É de importância que o alimento seja preparado com cuidado, para que o apetite, quando não pervertido, o possa saborear. Pelo fato de, por princípio, rejeitarmos carne, manteiga, pastéis de carne, especiarias, toucinho e o que irrita o estômago e destrói a saúde, não se deve dar nunca a idéia de que não tem muita importância o que comemos.<sup>84</sup>

<sup>80</sup> Conselhos Sobre o Regime Alimentar Pág. 101.

<sup>81</sup> Conselhos Sobre Saúde. Pág. 173.

<sup>82</sup> Conselhos Sobre Saúde. Pág. 171

<sup>83</sup> A Ciência do Bom Viver. Pág. 296

<sup>84</sup> Conselhos Sobre Saúde. Pág. 172



Preferir os Alimentos Naturais sem muito preparo:

O Senhor quer que os que vivem em países onde é possível obterem-se **frutas frescas** em grande parte do ano, se compenetrem da bênção que têm nessas frutas. **Quanto maior for o uso que fizermos de frutas frescas, tais como são apanhadas da árvore, maior será a bênção.**<sup>85</sup>

#### 5. Combinação:

Aprendemos algumas orientações sobre combinações alimentares, a muito tempo isso vem sendo passado nos escritos de Ellen White:

**O Senhor ensinará a muitos**, em toda parte do mundo, a **combinar frutas, cereais e verduras numa alimentação que sustenha a vida e não produza doença. Os que nunca viram as receitas dos alimentos saudáveis que agora há a venda, procederão inteligentemente com experimentar os alimentos que a terra produz, e ser-lhes-á concedido entendimento no tocante a esses produtos. O Senhor lhes mostrará o que fazerem.**<sup>86</sup>

Devemos ter a experiência própria na hora de combinar os alimentos, hoje pode ver isso em pessoas que comem alimentos naturais mas pode não se dar muito bem com eles, vejamos a citação a seguir:

Ao percebermos que certo alimento nos não convém, não precisamos escrever cartas de consulta para aprender a causa do distúrbio. Mudemos a dieta; usemos menor quantidade de alguns alimentos; experimentemos outras preparações. **Logo saberemos o efeito que sobre nós tem certas combinações. Como seres inteligentes, estudemos individualmente os princípios e usemos a nossa experiência e discernimento para decidir quanto a que alimentos mais nos convêm.**<sup>87</sup>

Combinações com alimentos que não são naturais trazem prejuízo ao cérebro:

Combinação: Sento-me com frequência à mesa de irmãos e irmãs, e vejo que eles usam grande quantidade de leite e açúcar. Isto sobrecarrega o organismo, irrita os órgãos digestivos, e afeta o cérebro. Tudo quanto embarça o ativo funcionamento do maquinismo vivo, afeta diretamente o cérebro. E segundo a luz que me foi dada, o açúcar, quando usado abundantemente, é mais prejudicial do que a carne.<sup>88</sup>

Não é bom comer verduras e frutas na mesma refeição. Se a digestão é deficiente, o uso de ambas ocasionará, com frequência, perturbação incapacitando para o esforço mental. Melhor é usar as frutas numa refeição, e as verduras em outra.<sup>89</sup>

<sup>85</sup> Conselhos Sobre Saúde. Pág. 510

<sup>86</sup> Conselhos Sobre Saúde. Pág. 508

<sup>87</sup> Conselhos Sobre Saúde. Pág. 514

<sup>88</sup> Conselhos Sobre Saúde. Pág. 170

<sup>89</sup> Conselhos Sobre o Regime Alimentar. Pág. 102.

## 6. Mastigação:

Na boca começa a digestão dos alimentos, vejamos algumas considerações sobre mastigação:

Mastigação; mastigai devagar permitindo que a saliva se misture com o alimento. A fim de assegurar saudável digestão, o alimento deve ser comido vagarosamente.<sup>90</sup> Muito mais preferível é o alimento seco, que requer mastigação. Os alimentos saudáveis são uma bênção a este respeito.<sup>91</sup>

Evitar desconfortos no estômago:

A fim de assegurar saudável digestão, o alimento deve ser comido vagarosamente. Os que quiserem evitar a dispepsia, e os que compreendem a obrigação que têm de conservar todas as suas faculdades em condições que lhes permitam prestar a Deus o melhor serviço, farão bem em se lembrar disto. Se vosso tempo para comer é limitado, não comais apressadamente, mas comei menos, e mastigai devagar. O benefício derivado do alimento não depende tanto da quantidade de comida, quanto da digestão completada; nem a satisfação do paladar depende tanto da quantidade de alimento engolido quanto depende do tempo que o mesmo permanece na boca.<sup>92</sup>

Comer com Calma:

Os que são agitados, ansiosos ou apressados, fariam bem em não comer até que tivessem encontrado tranqüilidade ou repouso; pois as forças vitais, já duramente sobrecarregadas, não podem suprir os necessários fluidos digestivos. A comida deve ser ingerida devagar, completamente mastigada. Isto é necessário, a fim de a saliva ser devidamente misturada com o alimento, e os sucos digestivos chamados à ação<sup>93</sup>

## 7. Eliminação:

Já entendemos que precisamos evacuar todos os dias para ter melhor saúde. Isso acontece por que quando não temos boas evacuações dos excrementos acumulamos o nosso corpo de toxinas, esse é exatamente o objetivo do corpo colocar para fora essas toxinas:

A natureza estava fazendo o possível para livrar o organismo de uma acumulação de impurezas, e tivesse ela sido deixada a si mesma, ajudada pelas bênçãos comuns do Céu, como ar puro e água pura, e teria sido obtida uma cura rápida e certa.<sup>94</sup>

Na alimentação temos que dar a devida atenção ao que entra, mas não esquecer que para boa nutrição e saúde devemos estar atentos ao que sai, Ellen White conclui com esse pensamento:

Ao ser estudado o mecanismo do corpo, deve dirigir-se a atenção para a sua maravilhosa adaptação dos meios aos fins, para a ação harmoniosa e dependência dos vários órgãos. Despertando-se desta maneira o interesse do estudante, e sendo ele levado a ver a importância da cultura física, muito poderá ser feito pelo professor para conseguir o desenvolvimento conveniente e hábitos corretos.<sup>95</sup>

<sup>90</sup> Conselhos Sobre Saúde. Pág. 140

<sup>91</sup> Conselhos Sobre o Regime Alimentar. Pág. 108.

<sup>92</sup> A Ciência do Bom Viver. Pág. 305

<sup>93</sup> A Ciência do Bom Viver. Pág. 305

<sup>94</sup> Medicina e Salvação. Pág. 320

<sup>95</sup> Temperança. Pág. 12-13

## 2.3 O Regime Alimentar e a Mente

Atualmente podemos ver o quanto a nossa alimentação pode interferir no que pensamos, Bom alimento produz bom pensamento. Muitos se tem demorado em tentar resolver problemas espirituais, mentais e emocionais sem sucesso, por que esquecem que junto a isso deve haver uma mudança completa na alimentação, vejamos como isso ocorre em nossas vidas:

O cérebro é o órgão e instrumento da mente, e controla todo o corpo. A fim de que as outras partes do organismo sejam sadias, deve ser sadio o cérebro. E para que o cérebro seja sadio, deve o sangue ser puro. Se pelos hábitos corretos do comer e do beber o sangue se conserva puro, o cérebro será alimentado de maneira apropriada.<sup>96</sup>

Cada órgão do corpo colhe sua nutrição para conservar em ação suas diferentes partes. O cérebro tem de receber a sua parte, os ossos a sua. O grande Construtor-Mestre está em atuação a todo momento, alimentando com vida e forças cada músculo e tecido, desde o cérebro até à ponta dos dedos das mãos e dos pés.<sup>97</sup>

Devemos Nutrir nosso corpo da melhor forma para haver vigor mental, muitos problemas de saúde estão relacionados com os intestinos sujos devido a uma alimentação errada.

Demorei-me na íntima relação que o comer e beber mantêm para com o estado mental e o temperamento. Não podemos correr o risco de contrair um mau temperamento mediante errados hábitos de comer.<sup>98</sup>

Pelo apetite, Satanás controla a mente e o ser todo. Comei unicamente o alimento que mantenha o estômago na mais saudável condição.<sup>99</sup>

A grande variedade de pratos, muitas vezes tomados numa só refeição, é bastante para produzir um estômago desordenado, e um temperamento também desordenado.<sup>100</sup>

Importância na alimentação em nosso comportamento:

<sup>96</sup> Conselhos Sobre Saúde, págs. 586 e 587

<sup>97</sup> Mente, Caráter e Personalidade (Vol. 2). Pág. 385.

<sup>98</sup> Mente, Caráter e Personalidade (Vol. 2). Pág. 23.

<sup>99</sup> Mente, Caráter e Personalidade (Vol. 2). Pág. 23

<sup>100</sup> Mente, Caráter e Personalidade (Vol. 2). Pág. 23

A condescendência com o apetite é causa das dissensões, lutas, discórdias e muitos outros males<sup>101</sup>

### 3. A visão da Naturologia Clínica sobre as sete leis da alimentação e sua relação com os quatro pilares da naturologia:

Quando falamos de saúde humana, devemos entender que existem fundamentos que devem ser priorizados em sua construção conceitual, para que possamos edificar um conhecimento satisfatório e que, em situações de ação e prática clínica, possamos atender corretamente qualquer caso, sem receios de estarmos tateando no escuro da compreensão das leis que regem a vida. Aliás, devemos deixar claro que existem sete conceitos elementares que compõem a ciência naturológica clínica e que podem ser facilmente identificados e devidamente estabelecidos. Fazer este esclarecimento é colocar nossa Metodologia no lugar de onde jamais deveria ter saído: a mais legítima e pura de todas as doutrinas médicas disponíveis para a Humanidade! Dr. Jean Alves Cabral.<sup>102</sup>

#### 3.1. Alimentação e Homeostasia:

Homeostasia é a normalidade funcional orgânica do nosso corpo, O objetivo de ter uma alimentação natural, integral e vitalista é fazer com que esse equilíbrio permaneça íntegro. Porém quando comemos alimentos prejudiciais a nossa saúde saímos do quadro de normalidade para doença. A Homeostasia pode ser entendida da seguinte forma:

o corpo é dotado de vasta rede de **mecanismos** de feedback, os responsáveis pelos delicados equilíbrios sem os quais não conseguiríamos viver. Os fisiologistas chamam de **homeostasia** esse **alto nível de controle interno do corpo**. ***Nas doenças, mais do que nunca, esses equilíbrios funcionais ficam alterados – isto é, a homeostasia fica enfraquecida.*** Quando essa perturbação é excessiva, o corpo como um todo não mais pode sobreviver<sup>103</sup>

Assim entendemos que homeostasia é saúde e homeostasia enfraquecida é doença. Assim como sistema Renal, Epitelial e Respiratório trabalham para manter constantes esse equilíbrio, assim também ocorre no sistema digestório. Todos os órgãos desenvolvem suas funções para manter a saúde.

A palavra **homeostasia** é usada pelos fisiologistas para significar **manutenção das condições constantes**, ou estáticas do meio interno. Em essência, todos **os órgãos e tecidos do corpo exercem funções que ajudam a manter essas condições constantes**.<sup>104</sup>

<sup>101</sup> Mente, Caráter e Personalidade (Vol. 2). Pág. 27.

<sup>102</sup> CABRAL. Jean Alves. Introdução a Naturologia Clínica. Pág. 8.

<sup>103</sup> GUYTON, Arthur C. Tratado de Fisiologia Médica. Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 1991. p, prefácio.

<sup>104</sup> GUYTON, Arthur C. Tratado de Fisiologia Médica. Editora Guanabara Koogan, Rio Janeiro,

Assim fica claro que o nosso objetivo ao mudar a alimentação de uma pessoa é manter o corpo em homeostasia. Nosso foco não está em um órgão específico, não temos tratamento para doenças, temos um plano de Educação alimentar que junto a outros hábitos de saúde podem restaurar santuários que somos cada um de nós.



### 3.2. Alimentação e Equilíbrio Emunctorial:

Em nosso corpo existem quatro canais de saída, pelos quais podemos expelir toxinas, São eles: Pulmão, Rins, Intestinos e Pele. Quando esses emunctoriais (canais de saídas de substâncias) estão trabalhando em harmonia entrando substâncias naturais e saindo toxinas que não deve estar no corpo temos a homeostasia que já entendemos ser saúde. Vejamos a citação a Seguir:

O organismo vivo depende de um grande número **de processos regulatórios para manter constantes as condições de seu meio interno**, o milieu intérieur de Claude Bernard. (...) Um processo regulatório pode ser representado por um mecanismo básico denominado sistema, que consiste em um grupo de componentes interconectados que interagem, **sistema este que apresenta para uma dada entrada uma saída previsível**. (...) É difícil, ou mesmo impossível, atingir-se o ideal de conhecer com detalhes todos os componentes e mecanismos de interação dos processos em um sistema, para deduzir daí suas propriedades. Por isso, é muito utilizada, especialmente entre processos biológicos, a técnica empírica de analisar um dado sistema **observando as relações entre sua entrada e saída**.<sup>105</sup>

Assim fica claro a importância de haver entradas e saídas de substâncias quando falamos em saúde. Pela boca entra o alimento e sai as fezes, assim os intestinos se torna um dos quatro canais de saída do corpo para liberar toxinas e manter a homeostasia. E é exatamente esse acúmulo de toxinas que nos deixam doentes. As pessoas não costumam respirar direito, assim acumulam gás carbônico, não suam todos os dias, acumulam toxinas que deveriam sair pelo suor, não urinam corretamente, assim acumulam toxinas que deveriam sair pela urina e não comem direito assim tem o quadro de prisão de ventre acumulando toxinas que deveriam sair pelas fezes. Vejamos como isso funciona em uma tabela:

1991, p. 3

<sup>105</sup> AIRES, Margarida de Mello. Fisiologia. Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, RJ. 1991, p. 7.

Emunctórios	Função	Substância a ser eliminada	Substância Essencial Natural
Pulmões	Eliminação de Gases	Gás Carbônico	Ar Puro
Rins	Eliminação de Líquido	Urina	Água Pura
Pele	Eliminação de Coloides	Suor	Óleos Essenciais
Intestinos	Eliminação de Cristais	Fezes	Alimento Natural

Ao ser estudado o mecanismo do corpo, deve dirigir-se a atenção para a sua maravilhosa adaptação dos meios aos fins, para a ação harmoniosa e dependência dos vários órgãos. Despertando-se desta maneira o interesse do estudante, e sendo ele levado a ver a importância da cultura física, muito poderá ser feito pelo professor para conseguir o desenvolvimento conveniente e hábitos corretos<sup>106</sup>

### 3.3. Alimentação, Acidose e Alcalinidade:

Todo o nosso corpo é composto por líquidos que podem ser alcalino ou ácido, O problema não está em nenhum dos dois, mas sim no muito alcalino ou muito ácido. Ao estudar a fisiologia da digestão descobri que o ph da Boca é neutro, e dependendo do que comemos esse ph pode ser alterado para ácido demais ou alcalino demais, se isso acontecer temos a maior facilidade de ter cáries e tártaros . Por isso há íntima relação com a comida que comemos e esses equilíbrios de Ácido e Alcalino em nosso corpo. Vejamos que declaração surpreendente:

O Dr. Tom Douglas Spies, numa reunião anual da American Medical Association, disse o seguinte: **'Se tão somente conhecêssemos o bastante, todas as doenças poderiam ser evitadas e curadas pela nutrição apropriada...** Se pudermos ajudar os tecidos a repararem-se a si mesmos, corrigindo suas próprias deficiências nutricionais, poderemos fazer a velhice esperar'. Outro médico americano, o Dr. George D. Crile, diretor da Crile Clinic, disse: 'Não há morte natural. **Todas as mortes das assim chamadas causas naturais são meramente o ponto final de uma progressiva saturação ácida**<sup>107</sup>

<sup>106</sup> WHITE, Ellen Gould. Temperança. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí, SP. 1999, p. 12-13

<sup>107</sup> LIMA, Durval Stockler de. "Nutrição Orientada e os Remédios da Natureza". Casa Publicadora Brasileira. Tatuí, SP. 1985. Página 18

Há relação entre nutrição apropriada e acidez excessiva em nosso corpo, é essa acidez que mata as células aos poucos, não permitindo que ela gere o ATP que é a energia circulante em nosso corpo. Dai entendemos o por que recomendamos alimentos de boa qualidade, ricos em água e oxigênio, fibras e que possam manter a regularidade intestinal. Exatamente para deixar o corpo ácido e trazer a enfermidade pela fermentação pútrida. Há uma excelente citação da Dr<sup>a</sup> Margarida de Melo Aires sobre a relação do que comemos com a acidez do corpo:

**No funcionamento normal do trato gastrintestinal as secreções digestivas não promovem perturbações do equilíbrio ácido-base, a não ser as transitórias devidas às defasagens dos surtos de secreção gástrica e pancreático-intestinal. As perturbações decorrentes dos processos digestivos acontecem em situações mórbidas (vômitos, diarreia) ou são devidas à natureza do que se ingere.**<sup>108</sup>

### 3.4 Alimentação e Sangue:

Aprendi com o Prof. Dr. Jean Alves Cabral que a vida está no sangue. Essa vida que está no sangue é a energia vital para nossa sobrevivência. Essa energia vital é denominada de ATP. O ATP só pode trazer vitalidade para o nosso corpo se houver boa oxigenação celular. Como esse processo aconteceria se o sangue estiver ácido e abarrotado de toxinas? Vejamos a resposta:

Para termos boa saúde, é necessário que tenhamos **bom sangue**; pois este é a **corrente da vida**. Ele repara os desgastes e nutre o corpo. Quando provido dos devidos elementos de alimentação e purificado e vitalizado pelo contato com o ar puro, leva a cada parte do organismo vida e vigor. **Quanto mais perfeita a circulação, tanto melhor se realizará esse trabalho.** A cada pulsação do coração, o sangue deve fazer, rápida e facilmente, seu caminho a todas as partes do corpo. **Sua circulação não deve ser estorvada** por vestuários ou cintas apertadas, nem por deficiente agasalho dos membros. **Seja o que for que prejudique a circulação, força o sangue a voltar aos órgãos vitais congestionando-os.**<sup>109</sup>

Para termos bom sangue é necessário uma boa alimentação, nosso objetivo com o plano de Educação alimentar é fazer com que o sangue fique puro, livre de toxinas e assim tenhamos mais oxigênio. Vejamos mais uma declaração interessante sobre esse assunto:

O Dr. G. World, alemão, famoso por haver ganhado o Prêmio Nobel de Medicina, acredita que uma das peças centrais do quebra-cabeça da causa das doenças da civilização, é a **redução do oxigênio celular.** Trata-se de conclusão simples, mas abrangente. Assim sendo, muitas doenças que suportamos como inevitáveis, e de certo modo incuráveis, como o câncer, o diabetes melito, a aterosclerose (e as graves doenças vasculares a ela relacionadas), **as moléstias auto-imunes, as enfermidades reumáticas, as úlceras digestivas, etc., têm entre suas causas, como elemento de destaque, a deficiência crônica de oxigênio em momentos sutis do metabolismo celular.**

<sup>108</sup> AIRES, Margarida de Mello, Fisiologia. Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, RJ. 1991, p. 114.

<sup>109</sup> WHITE, Ellen Gould. A Ciência do Bom Viver. Casa Publicadora Brasileira. Tatuí, SP. 1997, p. 271-272

## 4. Considerações Finais

Desde os 12 anos de idade o tema da Educação alimentar me despertou profundo interesse, aprendi desde cedo que meu corpo é o santuário de Deus e que não posso destruí-lo com alimentos prejudiciais. A partir dali comecei uma longa jornada em busca de entender como eu poderia conversar o meu corpo da melhor forma, mas me encontrava cercado de opiniões diferentes sobre o que era saúde ou doença e afinal qual seria a melhor alimentação. Sempre questioneei a Deus o por que eu nunca tive resposta a pergunta “O que você quer ser quando crescer”. Eu desejava muito ter uma resposta mas não tinha uma profissão pela qual me identificava, isso me deixava frustrado, como alguém que não tivesse rumo. Através de Deus tive princípios ensinados pela igreja adventista pelos quais muito me beneficiaram.

Mas foi aos 20 anos, perto de terminar meu terceiro ciclo de 7 anos que Deus me mostrou o curso de Naturologia Clínica . Na verdade eu havia durante esse tempo eu tive 4 áreas pelas quais me identifiquei: Teologia (Pregação), Pedagogia (ensino), Medicina e Nutrição (Saúde e Beneficência Social). Porém eu podia ver o direcionamento de Deus e sabia que deveria esperar um pouco mais. Fui então convidado a uma palestra sobre Saúde onde seria apresentado um curso, ao chegar nesse local, na minha frente estava o Prof. Jean que disse a seguinte frase: “Eu fiz Teologia para pregar, Medicina e Naturologia para curar e Pedagogia para ensinar, pois esse é o nosso dever , andar como Jesus andou; pregando, curando, ensinando e fazendo o bem. A partir dali eu tive a certeza que esse era o plano de Deus para a minha vida.

Deus se preocupa com a nossa saúde, ele está disposto a nos ajudar na questão da mudança alimentar. Precisamos educar-nos a nós mesmos para melhor ter saúde,.

Agradeço a Deus por ter me dado a oportunidade de conhecer as terapias naturais e ter um chamado especial na área de Educação alimentar, a ele toda honra e glória.

Agradeço ao Prof. Jean Alves Cabral que me ensinou qual o verdadeiro sentido da vida, sendo o melhor e mais prestativo Prof. Que já tive.

Lembre-se: “Nunca desista de um Objetivo que nasceu no coração de Deus”

Autor: Carlos Henrique Teotonio da Silva



