



SOMOS FEITOS DE ALIMENTOS

Grandes homens voltados aos cuidados da saúde, ao bem estar e a alegria do ser humano deixaram importantes legados, a exemplo de Hipócrates, Pai da Medicina (460 - 377 a. C.) que sabiamente sentenciou: "Teu alimento será a tua medicina e tua medicina será o teu alimento".

Deepak Chopra (indiano - médico - filósofo e escritor - 22/10/1947) afirmou: "Sem alimentação adequada a medicina é inútil e com alimentação adequada a medicina é desnecessária".

Os textos Iogues dizem: "ANUMAYA KOSHA" é um corpo ilusório feito de alimentos.

O alimento é um combustível utilizado pelo organismo para captar energia.

A vida é gerada pelos alimentos. A alimentação deve ser natural e, de preferência constituída de alimentos orgânicos.

Os alimentos naturais, orgânicos, base ideal de nossa alimentação são as frutas, vegetais, cereais integrais e sementes. Estes alimentos refrescam; revitalizam e são de fácil digestão. Seu consumo traz vitalidade, bem estar e mantem o corpo saudável.

Para nos mantermos saudáveis, jovens e felizes precisamos não só de alimentos bem combinados, como também, de bons hábitos quanto a mastigação, a boa respiração na absorção do oxigênio vital ao nosso organismo, da água e, moderadamente receber um gostoso e relaxante aquecimento da luz dourado do sol sobre nossa pele.

Estamos conscientes que a luz do sol, a água, atividades físicas adequadas, um bom e tranquilo sono e uma dieta alimentar natural, nutritiva integrados ao meio ambiente social são elementos da saúde e felicidade de todos os seres.

Importante observar que um bom plano de alimentação deve se adaptar ao clima, às estações do ano e às características do indivíduo, bem como ao modo de vida e trabalho de cada um.

Citamos aqui, junto a este pequeno texto, belos e sábios dizeres da obra do Dr. Soleil, autor do livro, "Você sabe se alimentar"? Editora Paulus, 16ª edição, 1992, da Fundação Soleil, O autor (Dr. Soleil) escreveu nas páginas de introdução: