



Dicas de Alimentação

Alimentação correta: “Alicerce da Saúde”

“O médico do futuro não receitará nenhum remédio, mas estimulará seus pacientes a cuidarem de si mesmos adequadamente, terem uma boa alimentação e prestarem atenção na causa e na prevenção das doenças”. (THOMAS EDISON, 1847-1931)

Segundo Chiang Sing, 1984, Yoga da Alimentação Natural: “A alimentação perfeita é o resultado de uma alimentação tríplice, ou melhor, através da boca, dos pulmões e da pele. Temos que comer alimentos frescos e saudáveis, respirar ar puro e manter a pele em perfeita permeabilidade. Qualquer deficiência de uma destas funções se traduzirá em desequilíbrio e, conseqüentemente, em doença”.

A alimentação é a condição primordial para obter os nutrientes para a manutenção da vida.

A inconveniência alimentar pode ser analisada sob três aspectos:

- a) Irregularidades na falta ou no excesso;**
- b) Contaminação de alimentos;**
- c) *Preferências a determinados tipos de alimentos.***

A irregularidade pela falta de alimentos tem como consequência a deficiência de energia e de sangue, onde se debilitam os fatores de resistência, associando-se, então, a outras enfermidades. O excesso alimentar causam problemas orgânicos de ordem digestiva (estômago, baço, pâncreas) ocorrendo distensão e as dores abdominais e outros problemas como regurgitação ácida, e outros problemas digestivos refletindo em todos os sistemas do corpo.

Alimentos contaminados ingeridos podem causar afecções no estômago e nos intestinos. As afecções das vísceras se manifestam através de sintomas como: dor abdominal, vômito, diarreia, fezes com pus e sangue, etc. Os parasitas (lombrigas, solitárias, e outros...) podem causar dor abdominal, vontade de comer coisas estranhas, emagrecimento, prurido no ânus, etc. Se o alimento contiver substâncias venenosas leva à intoxicação de origem digestiva que se manifesta por fortes dores abdominais, vômito e até mesmo desmaio.

A vitalidade, o bom humor, o bem estar depende do que comemos, como comemos.

As doenças são causadas por uma alimentação de qualidade inferior, artificial, refinada, industrializada, praticamente sem vida.

A comida como terapia tem suas raízes na *Medicina de Hipócrates*, o pai da Medicina, que dizia:

“A força natural de cura existente em cada um de nós é a maior força de que dispomos para chegar à saúde”.

“Que o teu alimento seja o teu remédio e que teu remédio seja o teu alimento”.

Dicas:

- **Mastigar bem os alimentos e não beber água às principais refeições.**
- ***Evitar tudo que provoca a estagnação de líquidos e muco no corpo: creme de leite, queijos em excesso, frituras, gorduras, carne de porco, feijoada, excesso de sal.***
- **Qualquer tipo de alimento gelado tende a influenciar na baixa da imunidade.**
- ***Os alimentos vivos (biogênicos e bioativos: germes e os brotos dos grãos, dos cereais, das leguminosas, das ervas e hortaliças...) fornecem energia ao corpo, enquanto os alimentos biestáticos e biocídicos (São os usados na alimentação moderna; congelados, refrigerados, estocados, refinados, com conservantes químicos, etc.) tiram a energia dele... Quer saber mais? Busque o livro VOCÊ SABE SE ALIMENTAR, do Dr Soleil – Ed. Paulinas, 1992.***

 <p>Nozes</p>	 <p>Gergelim</p>
 <p>Feijões</p>	 <p>Inhame</p>
 <p>Azeitonas</p>	 <p>Batata Doce</p>
 <p>Tomate</p>	 <p>Cebolas</p>

Semelhantes fortalecem semelhantes..

Por exemplo:

Nozes tem o formato do cérebro, assim beneficiam o cérebro, o sistema nervoso; sementes de Gergelim semelhantes aos neurônios, portanto, bom para os neurônios; feijões, cuja forma se assemelha aos rins, beneficiam aos rins; inhame e maxixe, semelhantes aos glânglios linfáticos, ajudam a limpar os fluídos do corpo, as azeitonas se assemelham aos ovários, assim ajudam a saúde e o funcionamento dos ovários. Batata doce são idênticas ao pâncreas equilibram o índice glicêmico de diabéticos; as cebolas parecem células do corpo, investigações mostram que a cebola ajuda a limpar materiais excedentes de todas as células corporais. Até produzem lágrimas que lavam as camadas epiteliais dos olhos; o tomate cortado tem quatro câmeras e é vermelho. O coração é vermelho e tem quatro câmeras. É um alimento bom para o coração e circulação sanguínea; etc.



Nosso alimento é o ar, a água, o sol, os produtos da terra e tudo aquilo que nos rodeia.

Quanto maior o nosso contato direto com a Natureza e quanto mais comemos alimentos ricos em substâncias vivas, mais nosso corpo se torna belo, forte e flexível, mais nossa vida afetiva se liberta das emoções que nos amarram (medo, julgamentos, raiva, frustrações), mais nossa mente se liberta de suas limitações, mais nossa vida espiritual desabrocha.



SAIBA MAIS... Leia os livros:

- **VOCE SABE SE ALIMENTAR – Dr. Soleil – Editora Paulus**
 - **VOCÊ SABE SE DESINTOXICAR? – Dr. Soleil – Editora Paulus**
 - **A COZINHA QUE CURA – Kristina Turner – Editora Ground**
 - **DELÍCIAS VEGERARIANAS – Elisa Biazzini – Editora Expressão e Cultura.**
 - **ALIMENTAÇÃO DESINTOXICANTE – Para Ativar o SISTEMA IMUNOLÓGICO – Conceição Trucom – Editora Alaúde**
-

RECEITAS DE DELÍCIAS VEGETARIANAS

Creme de Ameixas Pretas

Ingredientes: 2 xícaras de ameixas pretas picadinhas

½ xícara de suco de maçã

1 xícara de iogurte de soja

Modo de fazer: Coloque as ameixas pretas picadinhas numa panela com o suco de maçã. Deixe ao fogo até o caldo secar pela metade. Espere esfriar e misture ligeiramente com o iogurte de soja para conseguir um efeito bonito de cores. Enfeite com fatias de maçã pinceladas com caldo de laranja para não oxidar.



MANTEIGA DE ABACATE COM ESPECIARIAS

O Abacate por conter pouco açúcar e quase nenhum amido é muito recomendável aos diabéticos.

(2) A manteiga do abacate, preparado com sal, um pouco de alho e temperinhos verdes, passado sobre o pão é muito saudável.

Manteiga de Abacate com Especiarias

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de cebolinha picada;**
- 1 Colher de sopa de salsinhas picadinhas (a gosto);**
- 2 colheres de sopa de alcaparras picadas;**
- 2 colheres de sopa de suco de limão;**
- 1 colher de sopa de estragão bem picadinhos;**
- 1/2 colher de chá de sal**
- 1/4 de colher de chá de pimenta do reino moída;**
- 1/2 abacate médio.**

Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador e deixe bater até obter um creme. Coloque a manteiga de abacate num pote, bem fechado e leve a geladeira. Validade 2 dias.

ASSADO DE LENTILHAS COM ARROZ

Ingredientes: 1 ½ xícaras de lentilhas cozidas; 1 1/2 xícaras de arroz integral cozido; ½ xícara de cebola picada, 2 dentes de alho picados; 2 colheres (sopa) de óleo de milho; ½ xícara de tomates picados; 1 folha de louro em pedaços; 2 ovos batidos; 1 colher (sopa) de molho japonês, manjericão picado; 2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral; sal a gosto.

Modo de fazer: Frite a cebola e o alho no óleo da milho, junte os tomates sem a pele e o louro e deixe cozinhar por uns minutos. Retire do fogo e então misture todos os demais ingredientes e asse em forma untada por 45 minutos.



Açafrão



estragão



Salsinha



Cebolinha

**SOMOS: O QUE RESPIRAMOS (ALIMENTO DO CÉU),
O QUE COMEMOS (ALIMENTO DA TERRA) E O QUE
PENSAMOS.**

“Que o teu alimento seja o teu único remédio”.
HIPÓCRATES