



**Inicial TVeg RadioVeg Newsletter Anuncie Chat Fórum Contatos**

[Inicial](#) ▶ [Tipos](#) ▶ [Alimentação viva](#)

[Pesquisar...](#)

**Livros vegetarianos:**



[Compre aqui](#)



Destaques Veg

[Receitas Vegetarianas](#)

[Guia Vegetariano](#)

[Notícias](#)

[Na mídia](#)

[Artigos](#)

**Vegetarianismo**

[Pelos Pessoas](#)

[Pelos Animais](#)

[Pelo Planeta](#)

[O que é](#)

[Tipos](#)

**Fundamentos Veg**

[História](#)

[Filosofia e Ética](#)

[Religiões](#)

[Fome](#)

[Direitos Animais](#)

[Alimentação saudável](#)

[Nutrição VEG](#)

**Vegetarianos**

[Atletas](#)

[Entrevistas](#)

[Vegetarianos famosos](#)

[Quanto são](#)

**Depoimentos**

[Por que virei VEG](#)

[Motivos para ser VEG](#)

[Por que comer carne](#)

[A indústria da carne](#)

**Mix**

[Diplomacia VEG](#)

[Links](#)

[Frases](#)

[Sítio VEG](#)

[Cartas](#)

[Marly Winckler](#)

[Perguntas e Respostas](#)

[Anna Kingsford](#)

[Ingredientes](#)

[Virando vegetariano](#)

[História da alimentação](#)

[Lista veg-brasil](#)

[Alimento para pensar](#)

[Natal Vegetariano](#)

[Soja](#)

**Login**

Nome de Usuário

Senha

Lembrar-me

[Login](#)

[Perdeu sua Senha?](#)

Não se cadastrou?

[Cadastre-se já !](#)

Baixar Livro Grátis Em Pdf

[iba.com.br](#)

Os Melhores Livros Estão no iba. Compre, Baixe e Leia Agora!

## Alimentação viva

### MUDAR HÁBITOS PARA REGENERAR A VIDA

O corpo necessita dos macronutrientes (proteínas, carboidratos, gorduras e fibras) e micronutrientes (vitaminas e sais minerais) que estão presentes nos alimentos. A ciência da nutrição estuda sobre estes nutrientes e avalia a suas funções no organismo. No entanto, essas pesquisas estão voltadas para atender as exigências do mundo moderno e garantir a permanência do sistema capitalista.

Ao refletirmos sobre o funcionamento do corpo e sobre a manutenção da vida nos organismos vivos, podemos concluir que o homem pouco conhece sobre os processos vitais do corpo e que muitos dos procedimentos utilizados na produção dos alimentos são contrários à manifestação da vida.

No que diz respeito à nutrição do corpo, as investigações da ciência da nutrição não valoriza os aspectos relacionados à energia vital dos alimentos.

A maioria dos alimentos oferecidos no mercado são produzidos com utilização dos agrotóxicos e hormônios, são refinados e ainda durante os processos de industrialização são acrescidos de substâncias tóxicas, como corantes, acidulantes, flavorizantes, conservantes, etc. Nestes diversos tipos de processamento e mesmo no cozimento os alimentos ficam cada vez mais desvitalizados. O organismo humano ao digerir e utilizar esses alimentos esgota suas próprias reservas vitais de energia. Diante disto, não é para se admirar o surgimento de tantas doenças alérgicas e degenerativas. A alergia é um sintoma de defesa do corpo, o qual não reconhece os alimentos ingeridos, que são incompatíveis com sua natureza estrutural e energética.

A degeneração do organismo se desenvolve no decorrer da cronicidade desses processos alérgicos provenientes da batalha que o corpo estabelece, em busca do equilíbrio para a continuidade da vida..

A melhor alimentação para o corpo deve ser composto em sua maioria por alimentos: geradores de vida, que são as sementes germinadas(brotos) e os mantenedores de vida, que são as verduras cruas, frutas frescas, sementes e castanhas.

Os seres vivos, que produzem esses alimentos, para serem desenvolvidos, tiram a energia vital da natureza, que vêm dos 4 elementos que a compõem: fogo(sol), ar(gás carbônico e oxigênio), água(H<sub>2</sub>O), terra(sais minerais).

Ao alimentarmos-nos de alimentos vivos, estamos nos alimentando da energia presente no meio natural que, ao interagir nos organismos vivos promove, gera e mantém a vida.

### MUDAR HÁBITOS

- Conhecer o que comemos
- Estudar sobre os aditivos químicos que estão presentes na sua alimentação;
- Substituir os alimentos destruidores da vida por alimentos mantenedores da vida
- Combinar os alimentos
- Mastigar adequadamente os alimentos
- Incluir na alimentação os alimentos geradores de vida e ativadores da vida na sua maior parte para despoluir o organismo
- Tomar sol pela manhã antes das dez horas
- Prática diária de exercício físico

Para a mudança de hábito alimentar, tendo como alvo uma alimentação saudável e bio- vegetariana, o aspirante que deseja fazer esta opção, para não correr o risco de uma deficiência na ingestão nutrientes, é aconselhável que faça esta mudança aos poucos incluindo na dieta os alimentos biogênico(geradores de vida), que são grãos germinados, capazes de regenerar e fornecer as substâncias ao bom desempenho do organismo.

Um período de transição é necessário para que o corpo possa de adaptar-se à nova dieta, tanto ao nível fisiológico quanto ao energético. Cada pessoa deve sentir as necessidades do próprio corpo e as necessidades de sua alma neste processo, o tempo que vai demorar em cada transição varia, pode demorar dias, meses, anos, dependendo do processo transformador que impulsiona o "ser".

Para que o aspirante possa realizar esse processo com segurança propomos quatro fases de transição.

1º Estágio: é o 1º passo em busca da saúde verdadeira e da autonomia:

- retirar da alimentação os alimentos "biocídios" que tiram a vida:
  - chocolates, leite, carnes curadas(como as salsichas, salames, mortadelas), bebidas



[Compre aqui](#)

Veja outros livros relaciona



## Arroz

[totalrecipeseach.com](#)

Mais De 400 Receitas Internacionais Chinês, italia e mais com app!

Powered by: [Estado Virtu](#)

alcoólicas, alimentos industrializados e refinados, refrigerantes, gorduras hidrogenadas e suas preparações, farinhas brancas e suas preparações, açúcar refinado e preparações, carnes produzidas como hormônios e antibióticos, adoçantes artificiais e preparações.

- o Incluir na dieta alimentos crus: frutas, verduras e brotos (no mínimo 30%);
- o Substituir o leite por iogurte, o açúcar refinado por mascavo.
- o Substituir cereais refinados por grãos integrais;
- o Incluir sucos especiais propostos na dieta básica;
- o Meditar, respirar e praticar exercícios físicos.

2º Estágio: Seguir as restrições da fase anterior.

- o retirar carnes vermelhas e ingerir carnes brancas no máximo duas vezes por semana;
- o usar claras de ovos caipira, queijo fresco, iogurte;
- o evitar o uso de açúcar mascavo;
- o Ingerir 50% de alimento crus, incluindo os brotos nas refeições principais;
- o Incluir sucos especiais;
- o Meditar, respirar e praticar exercícios físicos diariamente.

3º Estágio: Seguir as restrições das fases anteriores.

- o tirar todas as carnes e ovos;
- o usar iogurte e queijo fresco;
- o meditar, respirar e praticar exercícios diariamente.

4º Estágio: Seguir as restrições das fases anteriores.

- o Ingerir 80 à 100% de alimentos crus com a maioria dos alimentos biogênicos que aumentam a vida.
- o Excluir os produtos de origem animal.
- o

Meditar, respirar e praticar exercícios físicos diariamente.

#### AS BASES DA ALIMENTAÇÃO VIVA

Alimentação viva é a mantenedora e geradora de vida. Os seres vivos precisam se alimentar desta energia para que a vida possa se manifestar em sua plenitude. A energia vital está presente na natureza, no ar que respiramos, no sol, na terra, na água. Ao interagirmos com estas energias da natureza estamos alimentando a vida que pulsa em nós.

O alimento vivo, frutas, verduras cruas, sementes, brotos absorvem esta energia da natureza. Quando comemos estes alimentos, recarregamos as nossas baterias, nos harmonizamos com as forças da natureza

#### CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO X ALIMENTAÇÃO

A preocupação da ciência da nutrição é oferecer uma alimentação composta pelos nutrientes, ou seja de macro e micronutrientes que são necessários ao funcionamento do organismo. No entanto, embora a Nutrição tenha se aprofundado muito nesse estudo, ela desconsidera ou não reconhece uma questão primordial que é a presença da energia vital nos alimentos. Infelizmente, quanto mais processado o alimento maior a perda da energia vital. Na digestão de alimentos desvitalizados o organismo esgota as suas próprias reservas de energia vital.

Esses macronutrientes e micronutrientes presentes nos alimentos, ao serem utilizados pelo corpo, são envolvidos em várias reações químicas chamadas metabolismo. Para que essas reações químicas ocorram nos organismos vivos é primordial a presença das enzimas. Os alimentos vivos contêm enzimas que são nutridas pela energia vital absorvida da natureza, contribuindo em nosso corpo para a manutenção da vida.

#### A BOA ALIMENTAÇÃO

- Deve oferecer para o corpo nutrientes e energia vital
- Recarregar o organismo com energia vital proveniente de alimentos vivos: brotos, frutas, verduras, sementes e castanhas

#### ALIMENTOS VIVOS

- O alimento vivo contém enzimas que são substâncias vitais responsáveis pelas reações químicas, que ocorrem no interior das células dos organismos vivos
- Todo alimento cru de origem vegetal ou animal contém enzimas
- A vida não pode existir sem as enzimas
- Nenhuma outra espécie viva da natureza come alimento cozido, apenas o homem desenvolveu este tipo de alimentação cozida, refinada e industrializada

#### PREPREGUIÇA X SAÚDE

- A apatia, a falta de concentração, o desinteresse pela vida e pelos conhecimentos que garantem a vida é o estado preliminar da doença
- A doença é o resultado da intoxicação do corpo com os venenos provenientes da ingestão de alimentos destruidores da vida
- A saúde desenvolve um estado de vigor e alegria onde servir é o reflexo do prazer em compartilhar o amor pela vida

#### CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

**ALIMENTOS BIOGÊNICOS** - geradores de vida

- Alimentos germinados: grãos, sementes, leguminosas, cereais e hortaliças
- o processo de germinação é a fase mais rica em energia vital do alimento, onde as macromoléculas dos alimentos são quebradas propiciando uma melhor digestibilidade e assimilação dos nutrientes
- são regeneradores do organismo

**ALIMENTOS BIOATIVOS** - ativam a vida

- Representados pelas hortaliças, ervas medicinais, cereais, nozes, frutas cruas e frescas

- sao alimentos vivos que dao vitalidade e fortalecem a imunidade do nosso corpo

#### **ALIMENTOS BIOESTÁTICOS** - diminuem a vida

- Alimentos que possuem pouca vitalidade porque perderam a energia vital, através do cozimento, refrigeração, congelamento, armazenamento etc
- são alimentos que garantem o funcionamento do organismo com o mínimo de seu potencial
- esses alimentos em sua maioria, quando são comidos nas dietas envelhecem e degeneram o organismo

#### **ALIMENTOS BIOCIDAS** - destroem a vida

- Alimentos que perderam totalmente a energia vital nos processos físicos ou químicos de refinação, conservação e preparo
- Alimentos que foram inventados pelo homem
- Envenenam as células do corpo com substâncias nocivas e por isso desenvolvem as típicas doenças da civilização: hipoglicemia, diabetes tipo II, arteriosclerose, câncer e outras
- São os alimentos mais utilizados na alimentação moderna

#### **ESCOLHA DOS ALIMENTOS**

O instinto alimentar natural do corpo equilibrado e saudável induz à escolha do alimento adequado ao corpo.

Alimento adequado ao corpo proporciona:

- bem estar, vigor e saúde
- promoção natural da desintoxicação do organismo
- produção de hormônios em equilíbrio pelo organismo
- um corpo trabalhando com todo o seu potencial máximo de desempenho e eficiência
- clareza mental e equilíbrio emocional

#### **ALIMENTOS DESINTOXICANTES E VITALIZANTES**

Os brotos, as algas, o missô, os vegetais crus e as frutas (frescos e produzidos através da agricultura natural) são alimentos que possuem maior quantidade de energia vital e, conseqüentemente, são responsáveis pela manutenção e equilíbrio das energias do nosso corpo físico.

Através da ingestão da maioria desses alimentos e um estilo de vida harmônica, nosso organismo poderá ser capaz de transmutar os nutrientes necessários ao desempenho eficiente de suas funções metabólicas, mesmo que tais substâncias não estejam disponibilizadas na dieta. Isso pode ocorrer devido à energia vital contida nesses alimentos, fator desencadeante deste processo. Na natureza encontramos exemplos claros disso. Por exemplo, a vaca, que come o capim ali colhido na hora, garante os nutrientes necessários para o seu organismo realizar todas as funções e ainda produzir o leite com uma composição rica em nutrientes, lógico, apropriada para sua espécie. Portanto, esse fato demonstra que está ocorrendo a transmutação de determinados nutrientes em outros.

Nós, humanos, certamente, perdemos, em grande parte esta capacidade de transmutação, principalmente por causa dos nossos hábitos de vida inadequados, ingestão de alimentos que agridem o organismo e uma vida em desarmonia com as leis da natureza.

Cada um de nós possui "individualidade bioquímica" na forma de utilização dos nutrientes, no entanto, esses nutrientes estarão mais disponíveis e serão melhor assimilados com a ingestão de alimentos vitalizantes. Então que tal saber um pouco sobre eles?

#### **OS ALIMENTOS PODEM DESINTOXICAR E VITALIZAR NOSSO ORGANISMO DAS SEGUINTE FORMAS:**

- fortalecendo a energia dos rins, aumentando a diurese, eliminando as toxinas e fazendo a limpeza do sangue
- aumentando o trânsito intestinal, evitando a prisão de ventre, diminuindo a absorção das toxinas pelo intestino
- através da ação antioxidante dos alimentos ricos em Vitaminas A, C, E, Selênio, com poder de neutralizar os radicais livres
- produzindo efeitos alcalinizantes no organismo, como é o caso das algas marinhas que são ricas em Cálcio (ver lista de alimentos alcalinizantes)
- combatendo os efeitos dos agrotóxicos, dos pesticidas e dos metais pesados (bardana, nabo, nirá, umebôshi, natô, etc.)
- nutriendo profundamente o organismo, com macronutrientes e micronutrientes, para que ele possa realizar, com normalidade, todas as funções bioquímicas

#### **OS SUCOS DE CLOROFILA E SUAS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS**

**Alguns dos benefícios dos sucos de clorofila são:**

- estimula a síntese de hemoglobina (tratamento da anemia)
- acelera a convalescença após doenças esgotantes e cirúrgicas
- purifica o sangue de impurezas, carreando os produtos tóxicos para fora da circulação (tratamento das artrites e artroses) e ativa os glóbulos brancos (defesa contra infecção)
- na dieta da mulher grávida e no aleitamento, o suco fornece vitaminas e muitos minerais importantes
- eficaz nas doenças cardiovasculares (prevenindo e recuperando nos distúrbios hepáticos, fluidifica a bile, melhora a digestão, combate a fermentação intestinal, promovendo a limpeza putrefativa, isto é, retirando as impurezas que estão coladas às paredes ou dentro de divertículos)
- Também é indicado no combate ao envelhecimento precoce, pois é a essência irradiante, iluminando a escuridão interior, levando "luz" para aqueles que não encontram o seu próprio caminho e estão com pensamentos confusos

**ALIMENTOS QUE DESTROEM A VIDA**

**ALIMENTOS QUE GARANTEM A VIDA**

doces e preparações com açúcar refinado

frutas frescas da estação, frutas desidratadas,

	mel, melado e rapadura
leite e laticínios curados	iogurte caseiro, queijo frescal, ricota e manteiga de garrafa
ovo inteiro de granja	clara do ovo caipira
carnes vermelhas e carnes produzidas com hormônios e antibióticos	carne de frango caipira e peixes de escama
Café e refrigerantes	chá de ervas naturais, sucos de frutas frescas e sucos de clorofila
farinhas refinadas e preparações	farinhas integrais, frescas e preparações
cereais refinados	cereais integrais
leguminosas secas e cozidas (grão de bico, lentilha, ervilha e tipos de feijões)	deixar as leguminosas germinarem por dois dias antes de cozinhar ou por um período mais longo para ingeri-los crus.
carne de glúten e carne de soja	trigo germinado e queijo de soja
Leite com chocolate	leite de castanhas e sementes hidratadas, batido com frutas
gorduras aquecidas	azeite de oliva extra-virgem para temperar
margarina e outras gorduras hidrogenadas	manteiga de leite, thaine e patês
sal refinado	sal marinho, soja fermentada (Shoyu e Miso)
álcool e cigarro	frutas e verduras frescas, brotos e respeito à vida
alimentos cultivados com produtos químicos	alimentos orgânicos
alimento cozido e morto	alimento cru e vivo

### INIMIGOS DA VIDA

#### AÇÚCAR REFINADO E SUAS PREPARAÇÕES

- Diminui a imunidade natural do organismo e favorece a proliferação de bactérias nocivas e vermes
- Provoca vários tipos de infecções como: rinite, angina, otite, sinusite, cistite etc
- Provoca distúrbios hormonais, propiciando doenças como: hipoglicemia, diabetes, etc
- Age no tubo digestivo acidificando e desequilibrando a flora intestinal
- Germes e açúcar se combinam para formar cárie nos dentes
- Provoca enfraquecimento geral do organismo, cansaço físico, exaustão, ansiedade e irritabilidade
- Necessita de grandes quantidades de cálcio para serem metabolizados, utilizando as reservas do próprio corpo e por isso predispõe à descalcificação e osteoporose
- Provoca toxicomania, vicia o organismo criando dependência
- Induz a carência afetiva, baixa de auto-estima e degeneração do sistema nervoso

#### FARINHAS REFINADAS E PREPARAÇÕES

- O grão cereal, quando moído e refinado, perde grande parte dos nutrientes como as fibras, sais minerais (cromo, zinco e outros), vitaminas principalmente a E e as do complexo B
- Quanto mais velhas as farinhas mais oxidadas o que predispõe à doenças degenerativas
- Provocam distúrbios digestivos, inflamações de nariz e garganta, dores nas articulações, distúrbios hormonais

#### SAL REFINADO

- Provoca retenção de água nas células, o que causa celulite, excesso de peso tendência a alergia e a infecções
- Retenção de água no sangue, o que causa sobrecarga circulatória, hipertensão, doenças cardíacas e renais
- O melhor é o sal marinho, no entanto deve ser usado com consciência

**GORDURA AQUECIDA**

- Gordura, ao ser aquecida, satura e libera substâncias tóxicas. Quanto mais aquecida maior a liberação de substâncias tóxicas, por isso as frituras devem ser evitadas

**ALIMENTOS PRODUZIDOS COM AGROTÓXICOS E FERTILIZANTES SINTÉTICOS**

- São desequilibradores, pobres em nutrientes, em energia vital e intoxicam o nosso corpo com resíduos tóxicos
- Desequilibram o meio ambiente, através de resíduos tóxicos que permanecem nas cadeias alimentares, destruindo a vida

**ALIMENTOS REFINADOS, INDUSTRIALIZADOS E ACRESCIDOS DE ADITIVOS**

- Alimentos sem energia vital, inventados pelo homem e que envenenam o organismo
- Produzem alergias e desencadeiam doenças degenerativas, como o câncer

**ALIMENTOS PRODUZIDOS COM AMTIBIÓTICOS E HORMÔNIOS**

- Os hormônios sintéticos se acumulam nos órgãos reprodutores do organismo, propiciando o surgimento de miomas, câncer, puberdade precoce e outros desequilíbrios
- Os antibióticos destroem a vida

**ALIMENTOS PREJUDICIAIS À SAÚDE:*****Açúcar Branco***

Doces, bolos, sorvetes, refrigerantes, chocolates, chicletes, confeitos etc.

***Carnes Vermelhas***

Boi, porco, de caça, lingüiça, salsicha, salame, presunto, mortadela etc.

***Laticínios em Geral***

Leite, queijos amarelos.

***Margarina e gordura hidrogenada******Cereais Descortificados***

Arroz branco, pão branco, biscoitos, bolos etc.

***Estimulantes***

Café, chá preto, cigarros, drogas, bebidas alcólicas, etc.

***Enlatados em Geral***

Todos contém conservantes, antiemectantes, antiacidulantes, corantes, estabilizantes.

***Condimentos Artificiais***

Molho inglês, Ajinomoto, picles, mostarda, catchup.

**DICAS PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA**

- Escolher os alimentos com consciência, os melhores são: frutas, verduras, brotos, grãos integrais, frutos oleoginosos e algas marinhas
- Balancear e combinar os alimentos, em cada refeição, com os nutrientes e energia adequados ao funcionamento eficiente do organismo
- Mastigar bem os alimentos para promover uma boa digestão
- Evitar comer em demasia e beliscar nos intervalos entre as refeições
- Beber água mineral e sucos naturais o suficiente, obedecendo as necessidades do organismo, sempre nos intervalos entre as refeições
- Manter o intestino funcionando regularmente com a alimentação adequada, pois a causa das doenças está associada à incapacidade do organismo de eliminar substâncias tóxicas
- Evite comer antes de dormir, procure se alimentar no máximo até às 20 horas para impedir desgaste anormal do organismo.
- Ingerir sucos de clorofila, preparados com combinações compatíveis, associando maçã e verduras ou somente verduras, para nutrir profundamente o organismo e promover o processo de desintoxicação
- Evite substâncias agressoras ao organismo como: ovos, frango e outras carnes produzidas à base de hormônios e antibióticos, preparações com gorduras hidrogenadas; alimentos refinados ou acrescidos de substâncias tóxicas; evitando dessa forma o desenvolvimento das doenças degenerativas.
- Praticar exercícios diários para promover a circulação da bioenergia e impedir a estagnação energética, que é a causa dos processos degenerativos orgânicos
- Cozinhar é um ato de amor, procure desenvolver esta arte com sabedoria e transmitir uma energia positiva para o alimento
- Ter atitudes de respeito à própria vida e à vida do planeta é o grande segredo para conquistar uma melhor qualidade de vida

**EQUILÍBRIO ALIMENTAR****EQUILÍBRIO ALCALINO/ÁCIDO**

O equilíbrio alcalino ácido ocorre no sistema fluido dos organismos vivos, o que abrange por volta de 70% do peso do nosso corpo: 55% dos fluidos estão presentes nas células, 5% no sangue e 10% são os fluidos que envolvem as células.

O pH é representado numa escala de 0 a 14, onde de 0 a 6,99 representa pH ácido, 7 é neutro e acima de 7 até 14 é alcalino.

O pH do sangue é 7,4, assim ele precisa ser mantido para preservar a nossa vida. Se o pH abaixa a 6,95, podemos entrar em coma e morrer, por que o coração relaxa e não pode bater. Se o pH sobe a 7,7, pode provocar espasmos, tetania, convulsões, etc. Investigação científica demonstra que a acidez

e causa das doenças, quanto mais ácido o meio interno do organismo determinados microorganismo (vírus, bactérias, fungos, etc) podem proliferar desencadeando doenças. Um ambiente ácido disponibiliza menos oxigênio (O<sub>2</sub>) nos sistemas, porque o excesso de hidrogênio (H<sup>+</sup>) produzido pelo sistema ácido reage com oxigênio, diminuindo dessa forma a produção de energia adequada ao funcionamento do organismo, levando-o à degeneração.

A hiperacidez é proveniente de um estilo de vida desarmonioso, stress e uma alimentação composta com grande parte de alimentos que produzem acidez. A ingestão, na maioria, de alimentos alcalinos na dieta é um grande aliado para diminuirmos a acidez do nosso corpo e equilibrarmos os sistemas do organismo. Os alimentos alcalinos são aqueles que criam uma condição alcalina no corpo porque possuem uma alta concentração de Na (sódio), K (potássio), Ca (cálcio), Mg (magnésio) e Fe (ferro), enquanto os alimentos ricos em S (enxofre), P (fósforo), Cl (cloro) e I (iodo) são ácidos. No laboratório pode-se medir o grau de acidez ou alcalinidade do alimento (ver lista). Uma alimentação composta com mais de 50% de alimentos ácidos podem ocasionar grandes riscos para a saúde, predispondo ao surgimento de doenças. O ideal seria uma alimentação com mais de 80% alimentos alcalinos e 20% ácidos, dando condições ao corpo de garantir a manutenção do equilíbrio alcalino-ácido.

Os ácidos vão se acumulando nos tecidos e articulações ao longo dos anos intoxicam o organismo, sobrecarregam os órgãos de eliminação e, desta forma, desencadeiam processos de doenças. Estes ácidos, muitos deles, vêm da digestão do alimento inadequado ao organismo. Estes ácidos atravessam a parede do intestino que perdeu sua função seletiva devido à reações alérgicas alimentares, permitindo a passagem dessas substâncias tóxicas para a corrente circulatória. Todo o empenho dos sistemas orgânicos está voltado para manter o pH tampão (7,4 no sangue) e nesta compensação os ácidos que chegam ao sangue são: imediatamente retirados e depositados nos tecidos.

#### **Relação de alimentos que formam álcalis:**

<b>Frutas:</b>	<b>Vegetais:</b>
Abacate	Abóbora
Abacaxi	Abobrinha
Ameixa seca	Agrião
Banana	Aipo
Cereja Damasco (seco ou fresco)	Alface
Figo	Alho poró
Framboesa	Aspargo
Frutas da estação	Batata Inglesa (c/ cas ca)
Goiaba	Beldroega
Jaca	Beringela
Kiwi	BeFerraba
Laranja	Brócolis
Limão	Caruru
Mamão	Cebola de Cabeça
Manga	Cebolinha
Melancia	Cenoura
Melão	Chicória
Mexerica	Cogumelo Shiitake
Morango	Couve
Nectarina	Couve de Bruxelas
Passas	Couve-Flor
Passas de banana	Dente-de-Leão
Pêra	Ervilha Verde
Pêssego	Espinafre
Pinha	Feijão-Verde
Pitanga	Jiló
Tangerina	Maxixe
Uva	Mostarda
	Nabo
	Nirá
	Pepino
	Pimentão
	Quiabo
	Rabaneete
	Raiz de Lótus
	Repolho

Крепкий

Rúcula

Taioba

Tomate

Vagem

Cereal	Algas	Umeboshi	Brotos
Painço	Nori		broto de alfafa
Aveia (em grão hidra-tada)			broto de Girassol
	Kombu		broto de feijão
	Wakame		broto de moyashi
	Agar-Agar		broto de lentilha
	Chlorella		broto de trigo
	Hijiki		todas as sementes germinadas

**Alimentos que formam acidez:**

- Açúcar branco e todos os produtos que contenham açúcar
- Açúcar mascavo
- Caldos de carne
- Carne de galinha e outras aves
- Carnes de todos os tipos
- Castanhas de caju, noz pecã
- Cereais (trigo, arroz, cevada, trigo sarraceno e farinhas\* de cereais)
- Extrato com carne
- Frutos do mar
- Laticínios (leite, queijo, iogurte, etc.)
- Leguminosas: feijões (azuki, preto, fradinho, mulato, soja, etc.), grão-de-bico, ervilhas secas, lentilhas.
- Nozes
- Ovos
- Pães, bolos, tortas, biscoitos
- Peixe
- Queijo
- Refrigerantes
- Sopas c/ carne
- Sorvetes

**Observações:**

- Cereais integrais, como por exemplo o arroz integral e a farinha integral etc., formam menos ácido que a farinha branca ou o arroz polido.
- A germinação das sementes é um processo alcalinizante, dessa maneira podemos melhorar a digestibilidade das leguminosas.
- O cozimento é um processo acidificante.
- O iogurte de leite desnatado e queijo tipo ricota são menos acidificantes, devido ao processo de fermentação.

**Alimentos neutros:**

- Amêndoas
- Avelã
- Azeite de oliva extra virgem
- Castanha-da-Índia
- Óleo de gergelim prensado a frio
- Pinha
- Sementes de abóbora
- Sementes de gergelim
- Sementes de girassol

**DICAS IMPORTANTES DURANTE A MANIPULAÇÃO DO ALIMENTO**

- Escolha verduras sem agrotóxicos
- Para amornar os alimentos, prefira panelas grossas de barro. As panelas finas facilitam a perda das propriedades energéticas dos alimentos
- Nunca deixe alimentos, preparados nas panelas de alumínio, ferro e aço, permanecerem por muito tempo
- Use colher de pau
- Use escovinha de cerdas naturais para lavar legumes

- Aproveite as cascas das verduras (sem agrotóxico)
- Para higienizar e descontaminar os alimentos de metais pesados e inseticidas, após lavar com bastante água mergulhar em uma bacia com água e carvão de madeira verde no mínimo por 30 minutos

#### (1) Ter o cuidado de usar madeira de poda para a produção do carvão.

#### YIN-YANG

O equilíbrio yin-yang se fundamenta no princípio do taoísmo (filosofia chinesa) que fala do equilíbrio existente entre as forças naturais. Por exemplo, quando chega o máximo do escuro começa a amanhecer. Essas forças são opostas e complementares. Partindo desse princípio, precisamos encontrar o nosso equilíbrio energético, interagindo com as forças da natureza. Instintivamente as nossas escolhas deveriam nos proporcionar esse equilíbrio, no entanto, à medida que nos afastamos da natureza, perdemos essa capacidade natural. Numa tentativa de buscar se harmonizar com essas forças, o homem, intelectualmente, vem buscando formas de encontrar esse equilíbrio. No entanto, se trata de uma questão bastante relativa pois os vários fatores que interferem no equilíbrio yin yang nem sempre podem ser controlados pelo homem. No que diz respeito a alimentação, os alimentos que causam acidez no organismo são os que provocam mais desequilíbrios dessas forças, geralmente deixando o corpo mais yin, por exemplo os alimentos industrializados e refinados.

#### COMBINAÇÃO DOS ALIMENTOS

A combinação adequada dos alimentos contribui para a digestão. Os diversos grupos de alimentos apresentam estruturas químicas diferentes, o que mobiliza produções de enzimas específicas para cada processo digestivo. Por isso é muito importante associarmos alimentos compatíveis em cada refeição.

##### Incompatíveis

- frutas + hortaliças (exceto a maçã, que pode ser combinada com hortaliças)
- frutas + açúcar
- cereais + laticínios
- cereais + carne
- carne + laticínios
- ovos + laticínios e carne

##### Pouco compatíveis

- frutas doces + frutas ácidas
- hortaliças + laticínios
- gorduras e óleos + carne
- cereais e leguminosas germinadas + laticínios
- leguminosas germinadas + frutas
- cereais + açúcar

##### Compatíveis

- frutas + grãos germinados
- frutas doces + frutas doces
- frutas ácidas + frutas ácidas
- cereais + hortaliças
- cereais + frutas
- carnes + hortaliças

##### Comer isolados

- melão e melancia

#### BROTOS

##### Por que consumir brotos?

As sementes quando germinadas possuem características especiais, tornam-se alimentos com grande teor de energia vital e de fácil digestibilidade.

Ao entendemos que, de cada semente vai crescer uma planta, comendo uma porção de brotos comemos a energia responsável pelo crescimento de muitas de plantas, em uma refeição.

Para digerir e assimilar os alimentos processados, como os industrializados e mesmo os alimentos cozidos que são pobres em energia vital, o organismo necessita usar suas próprias reservas vitais e, por isso, ao

longo dos anos, o homem contemporâneo vem desenvolvendo doenças, principalmente as degenerativas. A germinação, em suas características fisiológicas, corresponde a um processo pré-digestivo onde as proteínas são decompostas em aminoácidos, os carboidratos complexos em açúcares simples, as gorduras em ácidos graxos e ainda há um momento da presença de minerais e outras substâncias como as enzimas, fito-hormônios e antibióticos naturais. Todos estes nutrientes estão biodisponibilizados, interagindo dentro do sinergismo adequado para serem utilizados pelo organismo. O que determina esta biodisponibilidade dos nutrientes é que durante a lavagem das sementes, no processo da germinação, são eliminadas substâncias inibidoras de processos metabólicos, como determinadas enzimas que interferem na germinação e oxalatos que bloqueiam a absorção do zinco e de outros minerais. Dessa maneira as sementes se transformam em alimentos alcalinizadores do organismo. Ao incluirmos uma variedade de brotos na alimentação, aumenta-se a vitalidade do corpo,

##### Por que cultivar os brotos?

- A fase de broto é mais ricos em nutrientes do que em qualquer outro estágio da planta;
- No seu cultivo, é dispensável usar terra, fertilizantes e inseticidas;
- Produção em curto prazo de tempo;
- Facilidade para aproveitamento de espaços domésticos;
- Possibilidade de germinação de variedade de sementes, com propriedades diferentes, para compor uma alimentação equilibrada, vitalizante, de baixo custo e;
- Produzida e preparada a refeição alimenta-se tem mais autossuficiência na vida.



- Produzindo e preparando o próprio alimento se tem mais autonomia na vida.

### Como cultivar brotos?

1. Escolha sementes (biologicamente cultivadas) com amor, medite sobre a vida que está ali contida e lave-as. A quantidade deve ser 1/8 do tamanho do vidro.
2. Deixe as sementes em um recipiente de vidro com água, durante a noite.
3. No dia seguinte escorra a água e lave bem as sementes colocando o vidro inclinado em 45° com tela na boca, deixando entrar o ar e escorrer a água.
4. Lave com bastante água potável as sementes, 3 vezes ao dia, até a fase de broto. Dependendo da semente a germinação completa pode variar de quatro a sete dias.
5. Lave e escorra os brotos, estão prontos para serem saboreados.
6. Para armazenar os brotos (guarde-os no refrigerador num recipiente forrado com papel toalha para mantê-lo secos e evitar a proliferação de fungos).

### TEMPO DE HIDRATAÇÃO E GERMINAÇÃO

Cereais	Hidratação	Germinação	Trocar a água	Quantidade por refeição/pessoa
Arroz integral	08 a 12 h	03 dias	03 vezes ao dia	$\frac{1}{2}$ xícara
Aveia em grão	36 a 48 h		03 vezes ao dia	$\frac{1}{2}$ xícara
Cevada	48 h		03 vezes ao dia	$\frac{1}{2}$ xícara
Trigo em grão	08 a 12 h	03 dias	03 vezes ao dia	$\frac{1}{2}$ xícara
Trigo sarraceno	08 a 12 h	02 dias	03 vezes ao dia	$\frac{1}{2}$ xícara
Sementes	Hidratação	Germinação	Trocar a água	Quantidade por refeição/pessoa
Gergelim	08 a 12 h	02 dias	03 vezes ao dia	$\frac{1}{4}$ xícara
Girassol	08 a 12 h	03 dias	03 vezes ao dia	$\frac{1}{2}$ xícara
Linhaça	08 a 12 h	02 dias	03 vezes ao dia	1 colher
Castanhas	Hidratação	Germinação	Trocar a água	Quantidade por refeição/pessoa
Amêndoas	08 a 12 h	02 dias	03 vezes ao dia	20 unidades
Castanha do Pará	08 a 12 h			06 unidades
Nozes	08 a 12 h			$\frac{1}{2}$ xícara
Frutas secas	Hidratação	Germinação	Trocar a água	Quantidade por refeição/pessoa
Ameixa	02 a 06 h			06 unidades
Banana	02 a 06 h			04 unidades
Damasco	02 a 06 h			06 unidades
Tâmara	02 a 06 h			04 unidades
Uva passa	02 a 06 h			$\frac{1}{2}$ xícara

Obs: para descontaminar (aflotóxicas, inseticidas, metais pesadas) sementes, durante todo o período de hidratação, colocar carvão de lenha verde dentro da água.

### DIETA BÁSICA PARA REGENERAR A VIDA

1 – Ao acordar, tomar o suco de clorofila antes da prática de exercícios físicos;

2 – Desjejum:

- no período da manhã das 4h as 12h, o corpo está em processo de eliminação, o ideal é uma alimentação rica em nutrientes, energia vital e de fácil digestibilidade.

\*Sugestões:

Sucos especiais;

Frutas da estação;

Mandalas de frutas;

Vitaminas;

Muslis.

\* Ver receitas

OBSERVAÇÃO: o ideal é usar as castanhas, sementes e cereais hidratados ou preferencialmente germinados.

Almoço:

- um tipo de cereal germinado ou hidratado (trigo, aveia, trigo sarraceno, milho, arroz);
- saladas de brotos;
- saladas de folhas verde escuro;
- saladas cruas de legumes;
- patês: abacate, cenoura com castanhas, tofu, berinjela, gergelim, grão de bico germinado,;
- temperos: sal marinho, azeite extra-virgem, limão, alecrim, orégano, hortelã, manjeriço, gengibre, etc.

Lanches:

- siga as sugestões do desjejum.

Jantar:

- o mesmo que o almoço;
- sushi;
- sopas amornadas. (ver receitas)

## DIETA BIOGÊNICA

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>TERÇA FEIRA</b>	<b>QUARTA FEIRA</b>	<b>QUINTA FEIRA</b>	<b>SEXTA FEIRA</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
	Suco de Clorofila	Suco de Clorofila	Suco de Clorofila	Suco de Clorofila	Suco de Clorofila	Suco de Clorofila	Suco de Clorofila
<b>Desjejum</b>	-Mandala de Frutas creme: abacate, manga (com gergelim) - frutas: escolher.	- Musli - Aveia em grão, linhaça, passas, amêndoas, - Mamão.	- Vitamina: - trigo germinado, - banana, - linhaça, - tâmara, - castanha do Pará.	- Mandala de frutas creme: linhaça, - trigo sarraceno, - nozes, - tâmaras, - frutas (escolher).	- Musli - aveia em grão, ameixa seca, - castanha do Pará, - banana.	- Mandala de Frutas creme: mamão (com brotos de girassol e abacate). - frutas frescas (escolher).	- Creme - trigo sarraceno, - linhaça, - amêndoas, - tâmaras, com pêra picada.
<b>Lanche</b>	- Água de coco verde (batido com a polpa).	- Abacaxi	- Laranja lima (com broto de alfafa).	- Melão ou suco de melão (batido com a semente).	Melancia ou suco de Melancia (batido com a semente).	- Gelatina de frutas in natura (com algas ágar-ágar).	- Mexerica.
<b>Almoço</b>	- Tabule (com trigo germi- nado) - shushi I, - salada (com vários tipos de brotos) - saladas verdes, - patê de abacate (com broto de girassol).	- Tabule (com aveia cevada) - shushi I, - patê de cenoura (com castanha).	- Tabule (com aveia em grão), - patê grão de bico (com gergelim).	- Tabule com trigo mourisco, - patê de abacate.	- Tabule (com trigo germinado), - patê de castanha (com ervas).	- Tabule (com aveia em grão), - patê de tofu, molho de missô.	Tabule com arroz germinado ou arroz selvagem, - patê de grão de bico (com gergelim).
<b>Lanche</b>	- Creme: Leite de girassol (com mamão).	- Mandala de fruta	- Leite de amêndoas (com damasco).	- Leite de nozes (com mamão).	- Açaí (com limão e mel).	- Leite de gergelim (com manga).	- Suco de clorofila.
<b>Jantar</b>	- Sopa de inhame amornada.	- Saladas com tabule de cevada, - creme de abacate.	- Creme de trigo mourisco (com verduras).	- Salada (com brotos)	- Creme de aveia em grão amornada.	- Shushi missô shiro amornado.	- Salada vários tipos de brotos, - patê de abacate.

## RECEITAS PARA UMA BOA DIGESTÃO

- Escolher corretamente os alimentos
- Mastigar corretamente o alimento, porque aumenta a área de contato entre as enzimas digestivas e as partículas dos alimentos; 70% dos carboidratos contidos nos alimentos são digeridos na boca através da ptialina, enzima presente na saliva
- Evitar tomar líquidos durante as refeições, porque diluem as enzimas digestivas interferindo na digestão do alimento
- Evitar sobremesas pois causam distúrbios digestivos, propiciando as fermentações
- Evitar comer em demasia, porque sobrecarrega os órgãos do aparelho digestivo

- Observar a combinação dos alimentos (ver pag. )
- Praticar exercícios físicos
- Alimentar-se tranquilo, com sentimento de gratidão

### Glossário

**Alimentos alcalinizadores:** são alimentos que tornam o ph alcalino.

**Biodisponibilidade:** facilmente utilizável pelo organismo.

**Oxalatos:** compostos que inibem a assimilação dos sais minerais.

**Sinergismo:** interação de nutrientes em proporções adequadas às funções metabólicas orgânicas.

### AMIGOS DA VIDA

- Reconhecem que a vida é sagrada
- Respeitam todas as manifestações da vida através de atitudes programadas e conscientes
- Reconhecem que o homem é natureza e que quando ele agride a natureza também agride a si próprio
- Respeitam a vida que se manifesta pelo próprio corpo, consumindo alimentos apropriados ao bom funcionamento do organismo
- Rejeitam alimentos destruidores da vida, que foram industrializados e acrescidos de aditivos
- Assumem exemplo do agir correto em relação a vida, com ética, respeito e discernimento
- Atuam, na comunidade, em defesa da vida, expandindo essa idéia para as pessoas
- Usam os recursos naturais com sabedoria, preservando-os e renovando-os.
- Responsabilizam-se pelo lixo que produzem, dando um destino responsável a ele
- Reutilizam sempre que possível, selecionem o lixo para propiciar a reciclagem, não seja consumista.
- Reconheçam que a transformação é interna, e que à medida que cada um de nós desperta o amor incondicional pela vida poderemos criar uma rede em defesa da vida.

### COMO PREPARAR O SUCO DE CLOROFILA

#### Ingredientes

- \* 3 maçãs ou 2 cenouras ou 1 pepino
- \* 1 porção de gramínea de trigo
- \* folhas verdes
- \* 1 porção de brotos

A maçã é a fruta que melhor combina com a clorofila. Extrair o suco da maçã em um extrator de sucos ou centrífuga. Em seguida, bater no liquidificador o suco da maçã com uma porção de gramínea do trigo, folhas verdes escuras e um tipo de brotos (girassol, brócolis, alfafa, trevo, etc).

### BIBLIOGRAFIA

- AUGUSTO, Aureo. Liberte-se da prisão de Ventre: Causas e tratamentos clínico-dietético e psicossomático. São Paulo: Cultrix, 1995.
- BONTEMPO, Márcio. Relatório Órion. São Paulo: Círculo do Livro, 1985.
- BONTEMPO, Márcio. SPA em casa. São Paulo: Círculo do Livro, 1985.
- COSTA, Luiz Carlos. Viva Melhor! Com a Medicina Natural. São Paulo: Ed. Missionária, 1996.
- CONSENS, Gabriel. A Dieta do Arco-íris. Rio de Janeiro: Editora Record, 1996.
- DEXTREIT, P. A dieta do tipo sanguíneo. Rio de Janeiro: Manuel Barbosa e Filhos, 1989.
- FRANCO, Guilherme V.E. Nutrição: Texto básico e Tabela de composição dos alimentos. Rio de Janeiro. Livraria Atheneu.
- GRANG, Doris e JOICE, Jean. A combinação dos alimentos. São Paulo: Ground, 1984.
- HIRSCH, Sônia. Manual do Herói ou a filosofia chinesa na cozinha. Rio de Janeiro, 1990.
- PÓVOA, Hélio. Radicia Livres em patologia humana, Rio de Janeiro: Imago, 1995.
- SEARS, Barru, Lawren, Bill. O ponto Z: A dieta. Rio de Janeiro: Campus, 1995.
- SOLEIL. Você sabe se alimentar? São Paulo: Editora Paulus, 1992.
- SOLEIL. Você sabe se desintoxicar? São Paulo: Editora Paulus.

### Ros ´Ellis Maior Moraes

- Nutricionista

Copyright (c) 2001 Ros ´Ellis Maior Moraes.

[www.aldomon.com](http://www.aldomon.com)

É permitida a reprodução entre amigos, desde que indicada a fonte. Fica proibida a publicação em qualquer mídia de massa, ou reprodução para fins comerciais, sem autorização da autora.

### Comentários dos usuários

#### Adicionar comentário

[+] Mostrar formulário

Nenhum comentário

[\[ Voltar \]](#)

### Vagas na Ambev

[vagas.catho.com.br/site\\_vagas](#)

Ambev Contrata Aqui! Veja o Número de Vagas na Ambev.