

I N T R O D U Ç Ã O

Tendo em vista a dificuldade das pessoas de praticar em casa este novo estilo de vida, principalmente mudança no regime alimentar.

Considerando que a maioria das pessoas que me procuram foi indicada por familiares e amigos, apresentando muitas dúvidas e questionamentos precisando de alguma informação e orientação.

Considerando que em Palestras e Treinamentos solicitavam material de apoio. Comecei então a resumir estas informações com um cardápio anexo de acordo com o regime ideal para cada pessoa. A base teórica necessária foi sendo ampliada para que tivesse a mão um manual para recorrer nas dificuldades.

Assim nasceu esta apostila que hoje denomino de Saúde e Integralidade, com as práticas naturais que utilizamos em nosso trabalho e como manual de consulta e esclarecimentos.

Apresento então este trabalho com uma parte prática, uma complementar teórica e outra com os cuidados e conhecimentos da influencia emocional na nossa experiência de vida, para que possam conhecer o teor básico e científico, e também bibliográfico.

Uma atitude real de carinho e amor a cada minuto.

A autora.

Sei que meu trabalho é uma gota no oceano. Mas sem ela, o oceano seria menor...

Madre Teresa de Calcutá.

Para mudar é necessário um grande amor ou uma grande dor.

Santo Agostinho

Como não conhecemos o amor, só vamos mudar através de uma grande dor.

SAÚDE E INTEGRALIDADE

SAÚDE E INTEGRALIDADE é um trabalho baseado em cuidado preventivo e método natural de recuperação e manutenção da saúde. Originado em técnicas milenares conhecidas em vários cursos e vivências práticas.

SAÚDE = Utilizamos este termo tendo em vista que não visamos curar doenças e sim recuperar e manter a saúde física, mental, emocional e espiritual do ser humano. Fazer ciente às pessoas que o nosso objetivo é exclusivamente a saúde nos níveis mencionados e que cada pessoa como um todo integrado é responsável e deve cuidar de si mesmo, da própria vida e da sua saúde.

INTEGRALIDADE = Tendo em vista que fazemos uso de todos os conhecimentos adquiridos em termos de Medicina Natural Integral, de Cuidados mentais, emocionais e espirituais, reencontrando consigo mesmo, com os outros, com a Natureza e com Deus, isto é, visando o ser humano como um todo.

Utilizamos a Medicina Nishi, a Unibiótica, a Geoterapia, a Aeroterapia, a Hidroterapia, a Terapia Colônica, a Trofoterapia, o Jejum, a Meditação, o Relaxamento, Visualizações, Terapia em Grupo, a Helioterapia, a Fitoterapia, Exercícios Terapêuticos Físicos e Específicos, Compressas, Cataplasmas, Banhos de ar, Banhos Alternados, Escalda pés, Banhos de Imersão, Ritos Tibetanos, Exercícios energéticos, Desintoxicação, Reeducação Alimentar, Terapia Floral, Salivoterapia, Salivo diagnose, Terapia Real, Massoterapia, Sauna, Terapia do Canto, Métodos de Controle Mental, Cosmoterapia, Cromoterapia, Cinesiologia aplicada, Autoajuda, Constelação familiar, Body Talk, Barra de Access, Acupuntura, Shiatsu, Moxa, Sangria, Ventosa, Biomagneto, somados a experiência pessoal adquirida em si e em sua família.

SÍMBOLOS E CORES DO TRABALHO

NOSSOS SÍMBOLOS SÃO AS TRÊS ROSAS NAS CORES: VERDE E ROSA.

A Rosa tem o espinho da dor de estar na Terra, mas traz na flor o amor e a força de buscar o céu. Compreender o espírito da Rosa é se preparar para sofrer pela própria felicidade é buscar a totalidade da vida cósmica, é abraçar o fogo do Espírito Santo, que queima, mas eleva. Ser Humano forte, enquanto expressão do espírito de DEUS na vida terrena. Ser Humano como Criador, como Artista que tem que lutar para guiar o fogo através da matéria, e na matéria deixar sua marca, batalha da vida: quem resistir até o fim será coroado de Rosas.



TRÊS ROSAS, por que o número três é o símbolo da Trindade que representa a Unidade do Corpo, Mente e Espírito em harmonia que é igual a UM.

SIGNIFICADO DAS CORES VERDE E ROSA



A COR ROSA é o resultado da união da cor vermelha com o branco. É a cor suprema da harmonia, da alegria, do Amor. A cor rosa abre as portas para a alma deixando penetrar a luz de um mundo superior, sendo a cor da qual só é digno o ser humano. O ser Humano está inserido em corpo e alma; representando o fogo espiritual do sol no coração deste ser, na harmonia do céu com a Terra, isto é do vermelho com o branco está o segredo oculto da felicidade humana.



A COR VERMELHA é uma das cores que compõe a cor Rosa. O vermelho é a cor do Humano sadio, da individualidade agindo e alcançando o mundo através das mãos, da realização. O Vermelho age sobre as emoções promovendo a nossa capacidade de realizar concretamente aquilo que desejamos, assim de nos entendermos com as condições concretas e reais em que estamos inseridos. Rege a energia física, ligada à capacidade de criar, à sexualidade e a agressividade. Governa a compreensão da dimensão física. É o centro do qual se experimenta a reação de “luta ou fuga”.



A COR BRANCA é a reunião de todas as cores, mescla perfeita do espectro solar, que produz a luz branca original, formando a integralidade do ser. Na luz branca da consciência de Deus não pode haver enfermidades. A luz branca é a irradiação divina do Criador. É a luz da consciência de Cristo, do poder supremo, do poder curativo original, que tem a fonte de vida. Quando recebemos o reflexo da luz divina em nós, expulsamos toda a escória e a causa das doenças. Todas as enfermidades se dissolvem à medida que as células do corpo são purificadas e renovadas com a chama puríssima da luz branca. Compreendendo as sete divisões dos raios de cor, vemos a glória essencial da divina radiação cósmica branca, que atua através da fé. Com a cor branca adquire-se a pureza e a ascensão. Repele-se nos corpos: físico, etéreo, mental e emocional, toda a energia desfavorável, as limitações e as depressões.



A COR VERDE: É a combinação do amarelo (sabedoria mental) e do azul (cor da verdade espiritual). Representa equilíbrio, harmonia, serenidade. É a cor da clorofila que renova a força das plantas, é o tom da natureza. Cor agradável, refrescante, tranquilizante, estimula a cura e confere sentimento de segurança. Como coração é o centro do sistema humano, o verde é o coração da natureza. A clorofila do verde estimula a ação do coração. A cor verde fecha o acesso às profundezas do abismo, é considerada a cor da cura, principalmente mental e emocional.

As cores: Verde e Rosa regem o nosso lado afetivo, o que conta história das nossas mágoas e carências. Quando temos o coração muito machucado tendemos a fechá-lo. Quando muito desenvolvidos temos o AMOR UNIVERSAL. Estas cores governam o coração, o sangue e o sistema circulatório, influência os sistemas imunológico e endócrino. Nas emoções serve para acalmar os nervos e os ataques de cólera, a tensão nervosa, a regeneração física e mental, a mudar as ideias. Desperta a verdade, a justiça, a eficiência física, espiritual e as curas.

“CUIDE DE SI, APRENDENDENDO A AMAR-SE E A ACEITAR O AMOR DOS OUTROS”.

“NÃO ESPERE ATÉ FICAR MORTALMENTE DOENTE PARA SENTIR QUE MERECE AMOR”.

“CADA QUAL É O PINTOR E O ESCULTOR DE SUA PRÓPRIA VIDA”.

D E D I C A T Ó R I A

Dedico este trabalho aos meus pais, a minha irmã Rosilea, ao Dr. Jong Suk Yum, a Maria Nadir de Lima Barros e Balbina.

Meu Pai Gabriel Alves, (in memorian – faleceu em 06/07/1995), que com 66 anos após dois enfartos em 1982, AVC (Acidente Vascular Cerebral do lado esquerdo), desde 1987, aceitou e acreditou praticando sete dias de jejum absoluto por três vezes e recuperando a alegria de viver, conseguiu ser útil e auxiliar muita gente no processo de recuperação da saúde através da prática da Unibiótica.

Minha mãe Maria de Lourdes Ferreira Alves que aceitou, praticou e ajudou meu pai sendo beneficiada em vários problemas, hoje é uma pessoa livre, consciente e vive uma vida muito melhor fazendo 89 anos este ano. Faleceu com 93 anos lúcida e ativa.

Minha irmã Rosilea Marie Ferreira Alves que espontaneamente quis me acompanhar na prática dessa nova filosofia de vida e com isso realizou seu mais alto sonho, ser mãe, aos 38 anos e hoje curte João José Ponte (19/03/96), criança gerada e nascida de parto normal na água estando ela em jejum absoluto. Seu filho hoje está sendo acompanhado dentro dos princípios da Medicina Natural e desenvolve-se normalmente e muito saudável. Aos 42 anos teve seu segundo filho Camillo Mostowiski (14/07/2000) que nasceu na banheira do meu quarto num parto rápido e natural e que tem desenvolvimento normal e saudável.

Dr. Jong Suk Yum, que divulga esta filosofia de vida por todo o País, a minha admiração e respeito.

Minhas amigas: Nadir e Balbina que insistiram tanto que eu assumisse a orientação e acompanhamento das pessoas que optassem pelo jejum para recuperação da saúde e da vida.

A Autora.

A G R A D E C I M E N T O S

Ao Frei José Ariovaldo da Silva, sacerdote franciscano que no dia do meu 44º aniversário em 1990, me presenteou com a descoberta da Probiótica (atualmente Unibiótica) através do Banho de Ar, do qual eu sou uma amante, pois me proporcionou excelentes resultados quando iniciei esta caminhada rumo à verdadeira Medicina Hipocrática.

A Ninita Íris Fuchs, que me proporcionou a aquisição dos livros da coleção ABC da Saúde e vem me incentivando desde então me presenteando com fasta literatura que muito me tem ajudado no aperfeiçoamento do trabalho e aumento dos meus conhecimentos.

A Dra. Ingeborg Laaf, médica ginecologista, obstetra e acupunturista; ao Roberto Cordeiro Girão, que me deram o maior apoio e sempre encaminharam diversas pessoas para serem orientadas por mim.

À amiga e companheira Luiza Emilia Fassini, (hoje de volta a casa eterna) que muito me ajudou principalmente me emprestando sua agenda com mais de 300 receitas naturais copiadas durante os cursos com Dr. Yum, que me possibilitou auxiliar e orientar várias pessoas.

A todos àqueles que confiaram em mim e em meu trabalho especialmente: Fernando Cesar Sotelino Rocha, Sr. Aldo Silva Ramos e ao ex-senador e ex-governador de Goiás Dr. Jerônimo Coimbra Bueno e que hoje estão de volta à Casa do Pai.

Especialmente a Deus que me dotou com este talento para auxiliar os outros.

Rosele Marry Ferreira Alves.

ROTINA DIÁRIA

"QUANDO ME SINTO CULPADO POR MEU PASSADO IMPERFEITO OU ME SINTO ANSIOSO POR MEU FUTURO DESCONHECIDO, EU NÃO VIVO O PRESENTE, SINTO DOR, ME FAÇO DOENTE E SOU INFELIZ".

CURA

É uma lei básica da natureza que todas as doenças, tanto emocionais como físicas, só podem ser curadas se você for o primeiro a se esforçar para isso. O MELHOR TERAPEUTA É O QUE ESTÁ DENTRO DE VOCÊ. Infelizmente, só poucas pessoas estão preparadas para tirar lições das consequências, e pôr o que aprenderam em prática. Muitos experimentam um pouco daqui e um pouco dali, mas depois voltam à velha rotina – apesar das melhores intenções. Muitos reconhecem que é possível superar ou prevenir doenças, mas ficam de coração apertado quando imaginam que nunca mais irão tomar café da manhã acompanhado de pão com queijo ou uma torta de chocolate.

Se você ainda se lembra de que tem que dar sua contribuição para tudo o que quiser alcançar na vida – o que faz você pensar que isto não se aplica a saúde? A cura começa na sua mente. Ser esbelto e saudável significa primeiro, construir para si mesmo uma postura definitiva, decidir-se pela saúde incondicional e transformar tudo isso em comportamento pessoal.

Todas as doenças e problemas de saúde desaparecem quando levamos uma vida saudável.

Purificar, construir e manter, é o princípio deste método simples de vida.

Observâncias e sugestões

1. Ao despertar, mastigar 100 vezes para produzir bastante saliva, que engolida será de grande benefício para todo o organismo, agindo como **vacina natural**.
2. Ao acordar, deitado de barriga para cima pedalar 120 vezes no ar. Esse exercício melhora o posicionamento da coluna e da postura, diminuindo ou retardando o encurvamento das costas e aliviando as dores nas costas.
3. Fazer **jejum total uma vez por semana**, e de sete dias pelo menos uma vez por ano, para controlar a irregularidade da alimentação e propiciar uma maior eliminação de toxinas. Se jejuar 12

horas antes e 12 após a mudança da lua nova, elimina-se o excesso de cloretos e nos prepara para o novo período de vida. Ver dia e hora no calendário lunar. Magros devem jejuar um dia e gordos dois dias por semana. Aconselha-se também jejuar no dia semana e/ou dia do mês em que nasceu. Uma forma de entender isso é que jejum significa eliminação de toxinas físicas, emocionais e mentais, mais do que simplesmente parar de comer. O jejum permite que nossos corpos físicos se movam totalmente em direção à assimilação da energia vital (prana), saindo da assimilação exclusivamente biológica. Acelerando a purificação do corpo, permite ao corpo físico se tornar um melhor condutor da energia espiritual (divina). Isso melhora o alinhamento dos chakras e dos corpos sutis, o que faz com que o prana cósmico entre mais facilmente no corpo, aumentando as possibilidades de progresso espiritual. Removendo toxinas do sistema nós não apenas ficamos mais saudáveis, mas removemos bloqueios do corpo e assim aumentamos o movimento de toda a energia, seja no corpo físico ou nos corpos sutis - assim como a força de espiritualização. Através de repetidos jejuns nós também nos tornamos canais mais claros e limpos para a assimilação da energia cósmica em nosso sistema. Também aumentamos nossa sensibilidade para os movimentos da energia espiritual em nós. Quanto mais entramos em contato com o sentir dessa Força Divina, mais fácil é estar motivado a viver de forma a continuar ampliando o desenvolvimento espiritual. É um continuum ascendente. Jejum pode significar silêncio total e isolamento. Gandhi costumava observar um dia de silêncio por semana. Jejum ajuda a manifestar um corpo saudável, equilíbrio mental e espiritual, e ainda trazer o Conhecimento Divino, mais conhecido como AMOR.

Efeitos do jejum:

- a)** No corpo: aumenta a saúde geral, renova a constituição corporal, elimina a neurose e o stress, rejuvenesce e aumenta a energia do corpo, possibilita vida mais longa, diminui a obesidade, elimina o cansaço, melhora o sabor pelos alimentos naturais e saudáveis, aumenta a satisfação entre os casais, mantém neutra a constituição corporal (PH 7,4), previne doenças graves, possibilitam aos magros engordar, aos gordos emagrecer, cura todas as doenças e purifica o coração.
- b)** Na mente: Permite entendimento rápido e profundo, melhora a memória, fortalece a vontade, aumenta a capacidade total da mente, dá coragem, conduz à simplicidade e à humildade, adquire-se a autoconfiança, alarga a visão do mundo, fortifica a vontade de trabalhar e pesquisar; afasta os pensamentos negativos, ajuda a superar dependências e vícios.
- c)** No espírito: faz compreender melhor a providência da Natureza, aumenta a Fé em Deus, santifica o corpo. Favorece a oração. Faz-nos conectar com a essência divina. Abre a Graça da Contemplação, da Intercessão e da Unção do Espírito Santo. Adquire revelações espirituais. Faz observar e compreender os mandamentos das Leis naturais. Faz-nos sentir realmente a presença de divina em tudo o que há na Natureza.

d) Vantagens do jejum: Perder peso rapidamente. Ajudar a superar as dependências; fumo, álcool, medicamentos, comidas, TV, Internet, etc. ganhar uma pele mais bonita e um tecido mais vigoroso. Ter um meio biológico de desintoxicação neste ambiente poluído. Manter a energia e a força vital, principalmente nos anos da “Menopausa” e do “Midlifecrisis”. Retardar o envelhecimento. Possuir um método precoce de terapia: para doenças metabólicas, agudas e crônicas, obesidade, diabete, gota, poligobulinemia, hepatite crônica, doenças crônicas de circulação (arterial e venosa), hipertensão, prevenção de infarto, todas as formas de reumatismo, doenças cônicas da pele, alergias, dor de cabeça e enxaqueca, glaucoma, porfíria (teimosia), poli artrite, vícios.

4. Beber **água**, tomar de gole em gole, a cada meia hora mastigando quatro vezes antes de engolir. Fazer isto durante 45 dias para habituar o organismo a dar o sinal de que necessita água. Tomar 1 a 2 copos de água: ao despertar após a salivação, mantendo-se deitado; antes de dormir e 40 minutos antes e após as refeições. Crianças devem ingerir um total de 2 litros de água por dia e adultos 3 litros no mínimo. A água cura e previne todas as doenças, fortalece o linfócito T, evita problemas renais e cardíacos, mantém o corpo e a pele saudáveis.

5. Comer **SEM SAL** um dia, a cada 15 dias, podendo tomar a sopa de vegetais neste dia.

6. Alimentação:

a) Regras de Alimentação - Só comer quando se tem fome. Ao passar da hora não se deve comer. Só comer quando estiver com a mente satisfeita. Quando arrotar sentindo sabor da comida anterior não se deve comer. Gestantes e menores só devem se alimentar de comidas leves como caldos de vegetais, sucos e água. Devemos ter disciplina todos os dias. Não falar durante as refeições, preferencialmente ouvir músicas clássicas suaves.

Fazer 2 a 3 refeições ao dia, ideal que seja apenas uma. Evitar merendas, lanches e comidas fora de hora. Comer, como **primeiro prato**, 50% de salada crua, com frutos e cereais germinados e hidratados. Esta alimentação estimula o intestino, renova as células, aumenta a capacidade de imunização, elimina líquidos acumulados, cura inflamações. **Segundo prato**: 50% da refeição de cereais integrais e vegetais cozidos (sugestões no cardápio no final desta apostila). No jantar sempre pratos leves como sopas, legumes ou alimentos de fácil digestão (ideais sopas ou caldos de cereais ou/e leguminosas: segunda-feira de feijão branco, terça feira feijão vermelho ou azuki, quarta feira de lentilha, quinta feira feijão roxo, sexta feira de feijão verde ou ervilha, sábado feijão preto ou mulatinho, domingo grão de bico).

⇒ **Folhas conhecidas**: acelga, agrião, alface, almeirão, aipo (salsão), azedinha, beldroega, bortalha, bolsa de pastor, brócolis, bredo, brotos diversos, caruru, chicória, couve, couve-flor, couve chinesa, dente-de-leão, espinafre, escarola, folhas de beterraba, de cenoura, de nabo, de rabanete, mostarda, repolho, rúcula, saião, tanchagem, etc. Evitamos ingerir folhas, pois,

não digerimos celulose, por não sermos ruminantes. Ingestão de folhas somente para pessoas com excesso de ferro no fígado.

⇒ **Frutos de horta** - alimentos perfeitos e íntegros: abóbora (jerimum), abobrinha, berinjela, chuchu, ervilha, jiló, maxixe, moranga, pepino, quiabo, vagem, etc. Vegetais ideais e prontos para nutrir e curar.

⇒ **Temperos diversos**: aipo, alho, alho nirá, alho porró, cebolinha verde, cebola, coentro, hortelã, limão, manjericão, manjerona, orégano, pimenta verde ou vermelha, salsa, etc. Gordura, azeite, óleo, manteiga, maionese e produtos afins são combustíveis e lubrificantes para metais, não alimentos; no máximo seriam adequados para serem utilizados sobre a pele ou cabelos.

⇒ **Raízes**: Bardana, Batata baroa (batata salsa ou mandioquinha), beterraba, batata doce, cará, cenoura, gengibre, inhame, mandioca (aipim ou macaxeira), nabo, rabanete, raiz forte, etc. As raízes nos deixam irritados, intolerantes e perdemos o bom senso, contem muito carboidrato e engordam.

⇒ **Cereais e sugestões**: 1. Milho e grão de bico ideal comer no domingo, 2. Cevada e feijão branco na segunda feira, 3. Sorgo e feijão vermelho ou azuki na terça-feira; 4. Centeio e lentilha na quarta-feira, 5. Ideal na quinta-feira feijão roxo, 6. Arroz integral ideal comer na sexta-feira com ervilha ou feijão verde, 7. Painço e feijão preto ou mulatinho no sábado. Os cereais só devem ser ingeridos bem cozidos. Arroz para 1 xícara colocar 6 de água. As farinhas denominadas enriquecidas são na verdade farinhas empobrecidas. Se eliminarmos todas as farinhas e óleos refinados da alimentação 80% das doenças desaparecerão.

Obs.: Após as refeições dar 100 passos e se possível deitar 15 minutos com pernas elevadas para prevenir varizes e colocar compressa úmida quente com chá próprio sobre o fígado para auxiliar na desintoxicação e melhorar a digestão. Outro exercício ideal é ficar 20 minutos sobre cada perna. Para ativar a digestão sobre perna esquerda e para desintoxicar sobre a perna direita.

b) FRUTAS – Orientações:

- As frutas só devem ser ingeridas depois de maduras, pois verde é cheia de cianureto (veneno).
- Devem ser consumidos 15 minutos depois de cortadas, após isso criam ácido arsênico que envenenam.
- Frutas da época e frescas são as melhores.
- Vida das frutas depois de maduras é muito curta, apodrece rápido, por isso não tem condições de fornecer energia, sua força está em decadência.
- Deve-se comer 15 a 25 sementes de Limão por dia maceradas e deixadas de molho, principalmente mulheres, pois servem para evitar depressão, calores da menopausa e dor da alma.

- Deve-se secar as cascas de Laranja e de Limão, moer e usar como suco ou em pó sobre os alimentos. Ou fazer chá das cascas, elas têm uma substância péptica excelente para a saúde.
 - **FRUTAS ÁCIDAS:** Abacaxi (só ingerir se souber a procedência, pois estão usando muito agrotóxico na plantação), Jabuticaba, (Laranja pera e ponkan - evitar, pois causa alergia por ser híbrida), Romã, Tangerina.
 - **FRUTAS SEMI-ÁCIDAS:** Ameixa, Amoras, Caju, (Caqui – causa: mau hálito e é o grande responsável pelo Câncer do intestino, sua digestão leva 3 meses), Cereja, Damasco, Goiaba, Jambo, Maçã (absorve muito os agrotóxicos, prejudica o funcionamento do intestino e interrompe a diarreia curativa), Manga, Maracujá, Morango, Nectarina, Pera, Pêssego, Uva.
 - **FRUTAS DOCES:** (Banana deve ser ingerida preferencialmente crua). (Banana ouro, deve ser comida com casca, comendo-se 1 a 3 bananas por dia, uma hora antes das refeições durante 30 a 48 dias, eliminam-se todas as AMEBAS de seu sistema definitivamente), Figo, (Mamão deve ser ingerido com casca; só ingerir os caseiros, pois estão com fungicidas; as cascas do mamão servem para eliminar problema de ateroma que causam infartos e derrames, em 3 meses estará livre de coágulos no coração e no cérebro; para corrigir bloqueio de coronária tomar uma colher de chá de leite de mamão verde adoçado com mel pela manhã e à tarde durante 30 dias. Sementes de mamão torrado e moído ingerir diariamente com comida, melhora a digestão, o funcionamento intestinal e problemas de coluna devido à papaína, é também vermífugo; Para lombrigas deve-se consumir 10 a 15 sementes de mamão durante 15 dias), Jatobá, Pinha (Fruta de conde ou Ata).
 - **FRUTAS/SEMENTES OLEAGINOSAS:** Abacate, Amêndoas, Avelã, Azeitona, Castanhas: do Pará, Sapucaia, Portuguesa, de Jaca, etc., Coco, Macadame, Nozes, Pequi, Pinhão, Pistache.
 - **FRUTAS MONOFÁSICAS:** Melão, Melancia. Não combinam com qualquer alimento e nem entre si, devem ser ingeridas sozinhas.
 - **FRUTAS SECAS:** Ameixas, Damascos, Figos, Maçãs, Peras, Pêssegos, Tâmaras, Uvas. Evitamos Ameixas pretas, Damascos e Uvas passas por conterem muito veneno. Combinam com mingaus, centeio, arroz, cevada e frutas doces.
- c) FEIJÃO:**
- É grande desintoxicante de um modo geral. Procurar grãos orgânicos, pois a maioria está contaminada com veneno para matar ratos. Deixar de molho 24 a 48 horas trocando-se a água varias vezes para reduzir a quantidade de veneno.
 - Feijão preto é excelente para os rins, o branco para problemas pulmonares, tuberculose e prisão de ventre; o feijão verde é desintoxicante de medicamentos e o vermelho para o coração e circulação.

- Feijão azuki é excelente para problemas de artrite, reumatismo, artrose, câncer, AIDS, problemas cardíacos e circulatórios.

d) O FRANGO

- O de granja contém excesso de hormônios femininos, causando grandes prejuízos em homens e mulheres. No ovo os hormônios estão concentrados e o prejuízo é maior, além de reduzir o quociente de inteligência, aumenta a agressividade e contribui para as doenças nervosas. Por isso quem ama a vida não deve ingerir. Frango com Câncer tem manchas roxas. Ovo galado é embrião e contém 2000 MG de colesterol. Ovos e frangos de granja trazem tanta sujeira química que acaba saindo até na pele. A maior parte dos problemas em ovários, mamas, próstatas e testículos melhoram após a exclusão destes produtos.

e) PEIXES:

- Tainha e corvina prejudica os processos inflamatórios.
- Evite comer Peixe - cuidado com a procedência, podem estar contaminados por mercúrio, principalmente: camarão, caranguejo, siri e seus produtos. Pesquisas comprovam que os criados em cativeiro com ração contém hormônios (xenoestrogênios) que prejudicam o desenvolvimento dos espermatozoides e causam várias disfunções no corpo feminino inclusive câncer de mama, útero e ovários e também câncer de próstata e de testículos. Se quiser ingerir que seja peixe com escamas de alto mar e congelados.

f) LEITE:

- O leite e seus derivados provocam anemia, calcificações e todo tipo de alergias. O adulto não tem enzimas para metabolizar a caseína que é a proteína do leite por isso causa muitos problemas no ser humano inclusive falta de coordenação motora e de concentração.
- LEITE: Que surpresa! Citação: "Não é natural para seres humanos beber leite de vaca. O leite humano é para seres humanos. O leite de vaca é para bezerros. Você precisa tanto de leite de vaca quanto precisa de leite de rata, leite de égua ou leite de elefante. O leite de vaca é um fluido com alto teor de gordura projetado para transformar um bezerinho recém-nascido de 35 quilos numa boi/vaca de 200. É para isso que serve o leite de vaca!" Dr. Michael Klaper, médico. Veja anexo.

g) NUTRIENTES IMPORTANTES:

- Faltando manganês no organismo (centeio, milho, arroz integral, feijão, nozes, amêndoas, castanha do Pará), não é possível o sentimento de amor.
- Sem cálcio (nabo, salsa, todos os feijões), não há desenvolvimento físico e mental.
- Sem equilíbrio de potássio e sódio (ervilha, lentilha, figo, banana, laranja), ocorre desequilíbrio da ordem interna do corpo.
- Sem enxofre (alho, cebola), há enfraquecimento dos ossos e dos músculos.
- Sem silício (alfafa, pepino, cebola, cevada, gergelim, linhaça), perde-se a capacidade de paciência.

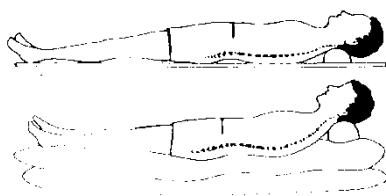
- Faltando magnésio (cevada, milho, girassol, gergelim, salsa, nozes, castanhas) há enfraquecimento dos ossos e dos músculos.
- Carência de cobre (nozes, castanhas, cereais, frutas secas) pode acarretar tuberculose e dificuldade de cicatrização.
- Falta de fósforo (gergelim, arroz integral, abóbora, ervilha, lentilha, nabo, grão de bico), ocasiona perda de inteligência e desgaste mental.
- Sem iodo (pepino, alho, cebola), ocorrem distúrbios de ordem geral, problemas glandulares e principalmente de tireoide.
- Sem flúor (girassol, alho), há deficiência de tônus no organismo.
- Sem ferro (todos os vegetais verdes, amora, arroz integral, ameixa preta, passas, castanhas, lentilhas, feijões) fica-se anêmico e com deficiência na vascularização cerebral.
- Assim as vitaminas e os sais minerais devem ser absorvidos ao natural, através das vegetais crus, da água natural não fervida, nem gelada.
- Os vegetais produzem tudo em silêncio absoluto e sem se mostrar, os animais não produzem nada. Cada célula de vegetais contém todas as substâncias necessárias à vida: proteínas, vitaminas, sais minerais e oligo-elementos, eles são produtos primários. Devemos consumir onde tem, isto é onde eles nascem. Os vegetais absorvem todas as cores e rejeitam o verde, que agarra e capta a energia solar, captando do ambiente o ar, a água e com a luz solar desenvolvem a própria alimentação para sua subsistência e o excesso distribui por seu corpo, folhas, flores, frutos, sementes e raízes que servem para alimentar os animais e os seres humanos.

Obs.: Evite berinjela (que prejudica a voz e a garganta) e tomate (por conter ácido úrico e vários venenos, sendo causador da gota e dos cálculos renais e de vesícula).

7. Evite o uso de qualquer **BEBIDA ESTIMULANTE** (café, chá mate, chá preto, chimarrão, chocolate, refrigerantes, guaraná e todas as bebidas que contém álcool, açúcar e aspartame). Já estamos demasiadamente agitados pelo estilo de vida atual. Não precisamos de estimulantes para manter a saúde, assim como o cavalo não precisa de chicote para ter força. (Qualquer alimento que tenha cafeína causa problemas. A Cafeína do café, do chá mate e preto e do chocolate aumenta a secreção gástrica 40 vezes mais que o normal; absorve nos intestinos nutrientes importantes; provoca desnutrição; deixa a pessoa irrequieta e nervosa; priva o organismo de vitamina B, Inositol, vitamina C, Potássio, Zinco, e outros minerais; aumenta a acidez gastrintestinal; provoca hipertensão cardíaca; aumenta a pressão nos olhos no caso de glaucoma; provoca a diabetes pelo excesso de insulina e posterior falta). A Cafeína do Chocolate é pior, pois tem a teoglobulina que neutraliza a serotonina e por isso não produz endorfina. A pessoa fica agitada, prejudica o cérebro (Mal de Alzheimer que é o bloqueio da memória por excessos de metais pesados).

8. LEITE DE MAGNÉSIA - Tomar 3 colheres de sopa (para adultos, e crianças de acordo com a recomendação) de **leite de magnésia** em 1/2 copo de água e/ou suco de 1 a 3 limões, pela manhã e à noite. Sempre que tiver qualquer alteração física, emocional e/ou psíquica tome o leite de magnésia, pois, tendemos a prender o intestino. O leite de magnésia serve: como laxante, antiácido, desodorizante do organismo, das axilas e pés. Como dentífrico, calmante, regulador intestinal, curativo em ferimentos, assaduras, queimaduras, irritações e erupções na pele.

9. Usar cama dura e plana, de preferência de madeira, (forrada com um cobertor e posteriormente só com lençol) para uniformizar a circulação e corrigir a coluna. Esta prática age como massagem prolongada e contínua durante horas, tendo como efeito a cura e a prevenção de luxações vertebrais. A cama dura estimula as funções renais, promove a eliminação das toxinas, aumenta à força dos nervos centrípedes, auxilia o funcionamento do tubo intestinal. Não se deve dormir em colchões com espuma, pois é produto sintético impedindo a respiração da pele, e com o calor do corpo os micro-organismos se multiplicam retornando para dentro do corpo pelos poros abertos, prejudicando assim a recuperação natural por parte do organismo. Importante dormir de costas posição natural e com as pernas um pouco elevadas para melhorar a circulação cerebral, portanto elevar os pés da cama com calços de madeira (melhoram-se os pensamentos, os sonhos e o descanso físico e mental). Os principais focos de exposição ao ácaro e aos fungos são os travesseiros e os colchões que reúnem as condições ideais para sua proliferação, quais sejam: umidade, calor e restos de alimentos e de pele para sua alimentação.



Usar **travesseiro duro** ou de **madeira** ou outro material (mármore, pedra, etc.) para retificar a região cervical e desenvolver os sentidos. O travesseiro deve ser usado na região da nuca. Bem estar da cabeça, melhora a circulação aumentando a velocidade, dissolve as impurezas acumuladas nas artérias, deixando a cabeça cada vez mais leve e fresca. Dormência é sinal de as subluxações estão sendo corrigidas. O uso do travesseiro de madeira corrige distúrbios dos olhos, dos nervos faciais, do coração, do baço, pâncreas, dentes, doenças auditivas, distúrbios na tireoide, neurastenia, anemia, dor de cabeça e insônia.



10. Descobrir o **abdome** ao dormir. (No abdome esta o maior número de órgãos e é a sede do sistema nervoso autônomo "plexo solar", fonte de saúde e energia).

11. Massagem Abdominal fazer 100 vezes cada movimento.

a) Massagear com as palmas das 2 mãos com pressão moderada o abdome em linha reta, partindo do externo até o púbis.

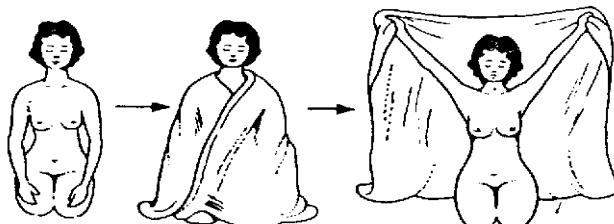
b) Uma mão sobre a outra, massagear por sobre o umbigo em movimentos circulatórios no sentido horário. Com a devida pressão.

c) Uma mão sobre a outra, massagear obedecendo ao trajeto do intestino grosso: ascendente lado direito, transverso, descendente no lado esquerdo e sigmoide no baixo ventre formando um quadrado.

d) Com as mãos em forma de U e obedecendo a inspiração e a expiração massageie elevando o intestino de baixo para cima serve para reduzir a barriga.

12. Praticar **BANHOS DE AR**. Deve-se fazer em qualquer emergência e a qualquer hora do dia ou da noite. No jejum e dieta de vegetais crus é necessário fazer de 9 a 12 banhos de ar por dia. Como preventivo deve-se fazer pela manhã e à noite, de preferência 3 por dia, o 1º para o corpo físico, o 2º para o mental e o 3º para o espiritual, completando assim a trindade ideal para a saúde.

BANHO DE AR



| | | | | | | | | | | | |
|--------------|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| Descoberto ⇒ | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 100 | 110 | 120 |
| Coberto ⇒ | 60 | 60 | 60 | 60 | 90 | 90 | 90 | 120 | 120 | 120 | 180 |

Serve para normalizar a pele, estimular a Respiração através dos poros, purificar o líquido do corpo, absorver oxigênio, expelir toxinas, fortalecer os órgãos internos, melhorar respiração e a circulação sanguínea, estimular os movimentos intestinais, eliminar gases, traz mais disposição, tranquilidade e energia. É um ótimo cuidado para cardiopatias, artroses, bronquites, asma, prisão de ventre, dores de cabeça, enxaquecas, câncer, problemas de fígado, rins e todas as outras doenças. Faça o banho de ar em local onde possa ficar totalmente despidos, com janelas abertas para que circule o ar natural sem ventilador ou ar condicionado; tenha uma

coberta de acordo com a temperatura ambiente à mão e uma gravação ou conte de acordo com a tabela abaixo:

OBS: O Banho de Ar deve ser feito com intervalos de 30 minutos entre um e outro. Após as refeições e o banho alternado deve-se esperar 1 hora. A cabeça fica sempre descoberta. Pode-se ficar em qualquer posição: deitado, sentado ou em pé, pode-se fazer exercícios ou atividades que o banho permita menos fumar ou comer.

13. Praticar **BANHO ALTERNADO** (com duração de 11 minutos). É o banho que se toma com água, ora fria, ora quente, em espaço de 1 minuto cada, num total mínimo de 11 minutos de banho, podendo chegar à uma hora. Este banho estimula a circulação sanguínea e a pulsação; elimina o cansaço e a depressão; previne e resolve problemas de coluna, de rins, bexiga, vesícula, dissolvendo inclusive cálculos; elimina dor de cabeça crônica, enxaqueca, inflamações, infecções; é preventivo contra gripes e resfriados; faz desaparecer a caspa, a queda de cabelos, manchas, rugas e os odores da transpiração; deixa a pessoa mais tranquila e disposta, normaliza o sono. Previne e cura nevralgia, reumatismo, diabetes, hipotensão, hipertensão arterial, stress, doenças de Adisson, malária, anemia, doenças circulatórias, fadiga e depressão. A pele se torna mais sedosa, jovem e macia, normaliza a temperatura do corpo aumentando o vigor e eliminando o cansaço físico e mental. Iniciam-se com água fria molhando-se primeiro os pés, pernas, braços e rosto, contraindo a musculatura e na água quente deve-se relaxar. Conta-se de 1 a 60 em cada temperatura ou usa-se um relógio de parede no boxe ou gravação própria. É desintoxicante. Deve ser feito 40 minutos a 1 hora após as refeições, sempre após o banho de ar. Desta forma a pele se dilata, permitindo equilibrar o líquido base, neutralizar o sangue, estimular e fortalecer todos os nervos e glândulas e eliminar as causas patogênicas, provocando assim a cura natural. Antes do banho, exercitar a panturrilha (levantar o corpo na ponta dos pés), primeiro rápido até esquentar as panturrilhas e depois uma sequencia de 10 movimentos lentos. Pronto. Esse exercício bombeia o sangue para o coração, melhora os batimentos cardíacos e evita obstrução das veias. Nos primeiros 6 meses, se a pessoa estiver com excesso de peso, ela emagrece da cintura para baixo e, nos 6 meses seguintes, da cintura para cima; depois de 2 anos, não engorda mais e, alem de tudo, diminui o risco de uma cirurgia cardíaca e os planos de saúde nem sempre pagam.

- **Usar** sal marinho ou amargo no rosto e nas plantas dos pés no 4º minuto quente, para ativar a circulação e descarregar energia negativa ou usar uma bacia com água e sal grosso.
- Neste banho **não se usa** sabonete, nem xampu, nem creme de barbear, nem outro produto químico, pois eles destroem a VITAMINA D, eliminam a camada protetora e alteram o PH da pele (equilíbrio neutro).

- **Xampu Natural:** Babosa para nascer cabelo. Pegar uma folha grande de babosa, tirar os espinhos, cortar e bater no liquidificador com 1 litro de água, ferver 20 minutos, coar e acrescentar 100 gr. de sabão de coco ralado, guardar em vidro escuro e usar.
- **Barbear-se** durante o banho quente quando os poros estão abertos e/ou barbear-se com pasta de Dolomita ou leite de magnésia ou babosa.
- **Passe** pente fino nos cabelos durante o banho quente para tirar gorduras e sujeiras e, se quiser bicarbonato de sódio ou sal grosso moído ou sal amargo ou o xampu natural.
- Não se esquecer de **tomar 1 a 2 copos** de água ou suco de frutas após o banho, pois a água quente desidrata o organismo, mesmo no banho alternado.
- Se necessitar **desodorante**, use:
 - leite de magnésia na embalagem roll'on,
 - ou suco de gengibre (1 mês, se tiver cheiro forte).



- 14. Banho ALTERNADO DE PÉS:** cura uremia, peritonite, cistite, endometrite, enterites, eczema úmido, frieras. Deve-se alternar até 6 vezes, começa-se com água quente e termina com água fria (6 quentes – 4 minutos em cada e 6 frios 1 minuto em cada). Para problemas renais, alternam-se 3 vezes. Eczema e friera, 30 a 90 minutos de duração.



- 15. LAVA PÉS OU FOOTSSOOK** – é o lava pés de Jesus, que devemos fazer diariamente pela manhã e a noite com água e 1 colher de sopa de sal grosso e ou sal amargo em uma bacia limpa que não tenha sido usado para qualquer outro fim, ideal que não seja de plástico. Fica-se no mínimo 5 minutos, ideal 10 a 15 minutos. Faz-se com água morna quando se está normal; com água quente quando se está muito frio; com água fria quando se está quente e com água gelada quando se tem a cabeça muito quente ou pressão alta. Depois deve enxaguar os pés com água fria e descansar um pouco. Este lava pés é capaz de transmutar, revitalizar e tonificar o organismo em condições psíquicas adversas, tais como crises de ansiedade e agitação, estados de instabilidade emocional, desgaste psíquico e insônia. Auxilia a regeneração e o despertar das células. Promove intensa purificação de todo o ser. Ao chegar a casa, coloque os seus pés em uma bacia com água bem quente (além relaxar,

esse processo desencadeia a dilatação dos vasos sanguíneos dos pés, melhora o cabelo e melhora, inclusive, a visão). Esse processo foi pesquisado com pessoas diabéticas e o resultado evidenciou a melhora na circulação sanguínea, diminuindo os casos de gangrena, o quadro geral de saúde dos pesquisados melhorou e - como um fato relevante - a melhora da visão.



16. ESCALDA PÉS: É um cuidado de emergência para: dores de cabeça, todas as intoxicações, cansaço, fadiga, stress, diabete, tosse, gripe, resfriado, pressão alta ou baixa, asma, bronquite, doenças renais e edemas, problemas nos pés, etc.

Mergulhar as duas pernas até as panturrilhas em água a 40 graus com uma colher de chá de sal-amargo e 3 gotas de essência de eucalipto ou suco de gengibre ou sal grosso, cubra o resto do corpo com um lençol e um cobertor e as pernas com toalhas de banho e um plástico por cima. De 5 em 5 minutos acrescente água quente para aumentar a temperatura da água até atingir 42º. Fique por 20 minutos e tome chá quente de Banchá com gengibre. Após, mergulhe os pés em água fria por um 1 a 5 minutos aproximadamente. Deite e faça vasocapilar por 2 minutos. Cubra bem o corpo e descance 40 minutos. Após, tome um banho alternado e troque toda roupa que estiver molhada de suor. O ideal é fazer o escalda-pés após as 15h00 e com intervalo de 3 horas entre um e outro, e de estômago vazio ou 40 minutos após a refeição. Tomar bastante água após o banho alternado e/ou chá de folha de caqui ou suco de limão com gersal se transpirou muito.



17. Para ESCOVAR OS DENTES, use pasta de berinjela, sal marinho, pó de juá, pó de Dolomita, água oxigenada ou leite de magnésia, pois, a pasta industrializada além de envenenar o sangue, prejudica os dentes. Seque a escova de dente com toalha ou deixe-a num copo de vidro transparente com água limpa e salgada (sal grosso) e troque-a mensalmente ou quando as cerdas se curvem. Só use escova de dente infantil ou júnior que é melhor para as gengivas, pois se escova com mais cuidado. Escove a língua sempre.

Limpar sua escova de dente e trocá-la regularmente. As escovas podem espalhar gripes e resfriados e outros germes. Assim, é recomendado lavá-las com água quente pelo menos quatro vezes à semana (aproveite o banho no chuveiro), sobretudo após doenças quando devem ser mantidas separadas de outras escovas. Usar fio dental e não mastigar chicletes. Acreditam ou não, uma pesquisa deu como resultado que as pessoas que mastigam chicletes têm mais possibilidade de sofrer de arteriosclerose, pois tem os vasos sanguíneos mais estreitos, o que pode preceder a um ataque do coração. Usar fio dental pode acrescentar seis anos a sua idade biológica porque remove as bactérias que atacam aos dentes e o corpo.

18. RELAXAMENTO, VISUALIZAÇÕES E EXERCÍCIOS MENTAIS.

Faça diariamente relaxamentos e exercícios mentais, são muito bons para sua saúde física, mental e aprimoramento para o espiritual. Principalmente exercícios para culpa, raiva, ansiedade, apego e medo, que são as emoções e sentimentos que mais nos atingem causando doenças. É importante desapegar-se do passado e das prisões de ventre. Ideal fazer estes 2 exercícios diariamente.

Exercício da Sereia

Feche os olhos. Respire três vezes. Veja uma sereia muito bonita com cabelos dourados e o corpo e a cauda azul prateados. Veja e sinta a sereia viajar pelo seu intestino de forma rítmica. Faça-a tocar as áreas onde você sente distúrbios e veja a área sarar completamente. Faça-a completar a viagem, certificando-se de que todo o trajeto está em ordem. Quando ela tiver completado a viagem veja-a sair e mergulhar em um rio com água pura e cristalina levando toda a sujeira que retirou de seu interior, depois ela te saúda e parte cantando e feliz. Abra os olhos e faça o peixinho e o vasocapilar.

Exercício da limpeza

Sente-se com os pés firmemente apoiados no chão, coloque as palmas de suas mãos sobre as suas pernas, feche os olhos, respire lentamente três vezes e leve sua atenção para o título deste exercício que vai durar apenas alguns segundos. O título é: exercício da limpeza. Então veja, sinta, perceba ou imagine seu corpo sendo um imenso ímã que atrai uma montanha de ferros-velhos inúteis. Estes ferros-velhos significam todos os seus pensamentos tóxicos que alimentam suas crenças negativas. Respire uma vez e imagine um gigantesco aspirador de pó sugando todo este lixo e desintegrando esta toxicidade no espaço. Veja ou imagine, agora, este mesmo ímã atraindo para o seu campo tudo aquilo que mais deseja, formando agora uma nova crença iluminada e positiva em sua mente. Respire e abra os olhos.

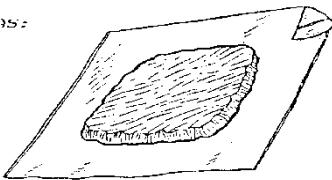
Enterrando o Passado

Feche os olhos. Tome 3 respirações profundas. Veja-se andando em um caminho pelo campo. O caminho está atulhado de pedras, as quais você tem de remover para poder passar. No final do caminho você encontra uma árvore. Sente-se perto dela; pegue uma folha do chão e escreva nela tudo do passado que lhe é doloroso, todos os remorsos e todos os obstáculos do

passado que o impedem de seguir em frente. Use a seiva da folha como tinta para escrever. Então cave um buraco, sabendo que você vai enterrar a folha e que o passado, ainda que enterrado, continua vivo, embora vá se desintegrar com o tempo. Indique quando quer que o passado se desintegre, escrevendo a data na folha. Coloque a folha no buraco, cubra-a com terra e, rapidamente, volte ao ponto de partida, observando se há algo de diferente no caminho. Então abra os olhos.

19. CATAPLASMAS:

a) Cataplasma de Pimenta do reino ou de sementes de mostarda: para inflamação, tosse, gripe, resfriado, tuberculose, artrite, reumatismo, pneumonia, amidalite, bursite, dores provocadas por sangue parado, bronquite, distensão muscular, nevralgia, torcicolo, otite, apendicite, histeria, fadiga, dores de cabeça e na nuca. Fazer uma massa com 50% de farinha de mandioca e 50% de pimenta do reino em grão moída, 10% de argila fina, colocar água até formar a pasta, espalhar num pano e colocar sobre o local cobrindo com um plástico e uma bolsa de água quente enrolada em toalha de rosto. Esperar uns 20 minutos ou até a pele ficar vermelha. Retire e faça 2 minutos de vasocapilar, e para não irritar a pele passar depois de retirado óleo ou leite de magnésia.



b) Cataplasma de Inhame ou cará, gengibre e sal: serve para furúnculos, tumores cancerígenos ou benignos, artrite, reumatismo, sinusite, câncer da pele, nevralgia, câncer de mama, luxação, otite média, apendicite, quistos sebáceos, unhas encravadas, verrugas, espinhas persistentes, farpas ou cacos de vidro, sangue pisado, abscessos, eczemas, hemorroidas infectadas, neurites, miosites e sarcomas. Usado imediatamente após fraturas e queimaduras, evita-se o inchaço e a dor. Defumar o inhame ou cará, tirar a casca, rala-se o miolo e acrescente 10% de sal marinho torrado, 10% de suco de gengibre e farinha de mandioca para ligar a massa. Coloque sobre o tumor, cubra com outro pano ou enfaixe e fique de 3 a 12 horas e faça vasocapilar. Para retirar, se ficou seco use água morna ou chá de gengibre. Use esta cataplasma 2 vezes ao dia.

c) Cataplasma de Nabo: Serve para luxações, artrite, artrose, reumatismo. Ralar nabo e misturar farinha de mandioca para ligar a massa, espalhar em um pano e colocar no local, enfaixar e ficar de 2 a 4 horas.

d) Cataplasma de Inhame ou Cará: Serve para distensão muscular e coluna. Pode-se usá-lo algumas vezes no abdômen. Sapecar o inhame ou cará, tirar a casca e colocar no liquidificador o miolo com 10% de suco de gengibre, acrescentar farinha de mandioca e colocar no local durante a noite ou por 4 horas, podendo-se utilizar o outro lado.

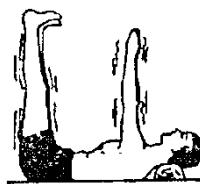
- e) **Cataplasma de Barro ou Argila:** preparar com água e se possível com 20% de dolomita que terá melhor resultado, colocar no local depois um pano e por cima um cobertor, enfaixar ficando 2 horas ou até secar, usa-se para febre interna, inflamações e dores, etc.
- f) **Cataplasma de Linhaça** para problemas pulmonares e renais. Leve ao fogo em uma panela, 1 xícara de sementes linhaça e 10% de gengibre ralado e um copo mais ou menos de água e deixe engrossar, espalhe sobre um tecido duplo do tamanho dos pulmões, dobre por cima o outro lado do pano, deite a pessoa sobre a cataplasma e coloque um plástico e depois bolsas de água quente renovando sempre para manter bem quente, mantenha até completar uma hora.
- g) **Cataplasma de Repolho** - para abscessos, hemorroidas, reumatismo, gota, dor de cabeça intensa, nevralgias faciais, dor de dente, queda de cabelo, displasia de mama, de útero e de próstata. Amasse a folha, aqueça-a no vapor e coloque na parte afetada.
- h) **Cataplasma de Couve** - para úlceras varicosas, feridas inflamadas, gota, artrite, dor ciática, nevralgias, febre. Macerar a folha, aquecer levemente e colocar sobre a parte afetada, trocar sempre que necessário. Para queda de cabelo (passar suco 3 vezes ao dia), Para bronquite (aquecer em óleo de linhaça e colocar sobre o tórax).
- i) **Cataplasma de Dolomita** - para dores musculares e ósseas, processos inflamatórios, sinusites, amidalites, artrites, reumatismos, bursites, gastrites, colites, cistites, prostatites, flebites, osteoporoses, abscessos, furúnculos, erisipelas, herpes, sarna, contusões, etc., usar tecido hidrófilo ou de algodão fino, na metade do tecido colocar o pó, dobrar e molhar com um pouco de água fria. Colocar sobre o local da dor e enfaixar. Ficar de 4 a 12 horas.
- j) **Cataplasma de ervas frescas:** aplicadas amassadas diretamente sobre a parte afetada, sem preparação prévia.
- k) **Cataplasma de ervas seca:** Colocadas no interior de um saquinho e aplicadas frias ou quentes de acordo com o caso. Estas cataplasmas são recomendadas para combater cãibras, nevralgias, dores de ouvido, etc.
- l) **Cataplasma sob forma de pasta:** Ervas são socadas até formarem uma papa, que podem ser aplicadas diretamente, ou sob dois panos, no local. Quando não se tem erva fresca, usa-se a seca. Aí é preciso água fervendo nas ervas, para auxiliar formação de papa. Outra maneira de preparar o cataplasma é mergulhar a erva em vinagre de maçã e misturar com farinha de mandioca para dar liga. Espalha-se a mistura quente e úmida em um tecido, que se coloca sobre o local afetado. Passe óleo na pele antes de aplicar cataplasma quente. Um pedaço de plástico sobre o cataplasma conserva o calor e uma bolsa de água quente envolvida em toalha.
- m) **Compressa com ervas:** Cozinhar as ervas indicadas até se obter um líquido bem forte (3 ou 4 vezes mais que o chá comum).

n) **Compressa Úmida no Fígado** (pegue um tecido, molhe em água ou chá como: Boldo, Chicória, Dente de Leão, Hortelã pimenta, Losna, ou Verduras amargas coloque sobre a área do fígado, por cima coloque um plástico após uma bolsa de água quente enrolada em toalha e deixe 30 minutos antes ou após as refeições, para auxiliar o órgão na desintoxicação do organismo).

20. EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS:

Fazer exercícios 2 vezes ao dia e, se possível, também, durante os banhos de ar:

1) **Exercício vasocapilar:** Fazer 1 minuto. - Normaliza a circulação, impede a invasão dos vírus e bactérias, corrigem distúrbios circulatórios, varizes, celulite, inchação, pressão alta ou baixa, frieza nos pés e mãos, palidez e todos os problemas de entupimento e coagulação do sangue nos vasos capilares e artérias. Cante: "Sabedoria ascendente é".



Não dobrar os cotovelos e joelhos

2) **Exercício do leque:** 1 minuto. - Cura a inflamação do quarto dedo do pé. A cada três dias devem-se inverter os pés fazendo o leque no outro um dia e depois mais três dias no pé caído. No pé esquerdo sempre apertando o BP6 com o R6 se for leque cante: "Compreensão correta de mim mesmo ascendente é". No pé direito sempre apertando o BP 6 com o R6 se for leque: "Compreensão correta do outro ascendente é". No acelerador só aperto o BP6.



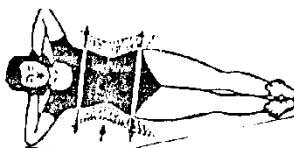
3) **Exercício do acelerador:** 1 minuto. - Cura a inflamação do tornozelo. Cante: "Compreensão correta sou"



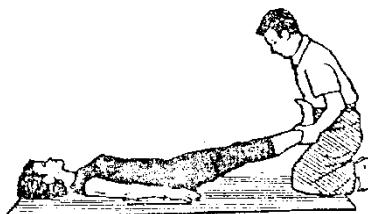
4) **Exercício vasocapilar:** 1 minuto.

5) **Exercício do peixinho:** 1 minuto. - Deitado no chão ou cama dura, colocar as mãos entrelaçadas na nuca e abrir bem os cotovelos, pernas bem esticadas, pés paralelos, dedão bem puxado na direção do joelho. Levantar o abdômen e lançar para a esquerda e para a

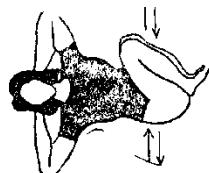
direita por 1 minuto. Cura escoliose, gastropose (queda do estômago), prisão de ventre, diarreia e problemas ginecológicos e de próstata. Cante: “Consciência correta ascendente é”.



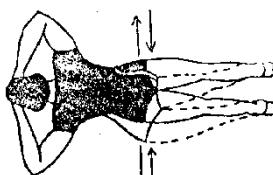
6) **Exercício do peixinho com a ajuda de outra pessoa:** 1 minuto. Massagear os pés antes. Deitado mãos na nuca e o ajudante deve ficar com a coluna reta e braços esticados. Cante: “Intuição correta ascendente é”.



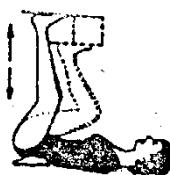
7) **Exercício do peixinho com joelhos dobrados:** 1 minuto. - É ótimo para estimular o estômago, prevenir apendicite, distúrbios ginecológicos, problemas de próstata e para os rins. Cante: “Intuição correta ascendente é”.



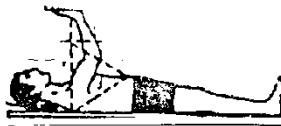
8) **Exercício do peixinho em decúbito ventral:** 30 segundos. - Postar-se de bruços, colocar as mãos uma sobre a outra e a testa nas mãos, apoiar sobre os dedos dos pés, levantar o corpo e lançar para a esquerda e para a direita, 30 a 60 vezes. Recomendado para todos os problemas dos órgãos genitais masculinos, femininos e de coluna.



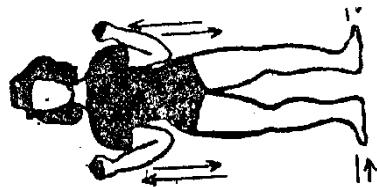
9) **Fortalecimento das pernas:** 1 minuto. - Deitado, empurrar um peso imaginário com os pés, para cima, 60 vezes por minuto.



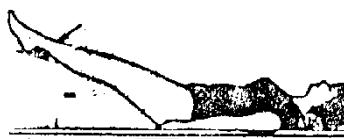
10) **Fortalecimento dos braços:** 1 minuto. Deitado, empurrar com as mãos voltadas para cima um peso imaginário 60 vezes.



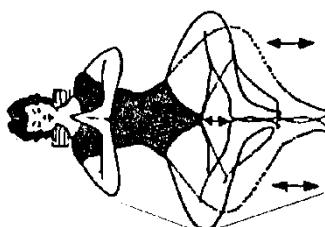
- 11) Exercício para corrigir pé torto:** 5 vezes para fora e 5 vezes para dentro alternando quatro vezes. - Deitado, levantar braços e girar os pés para fora. Depois abaixando os braços girar os pés para dentro tentando tocar o chão com os dedos grandes dos pés.



- 12) Autoexame:** - Deitado, pernas unidas, elevar 30 cm do chão e acelerar os pés por 30 segundos. Detecta pontos de dor, sinal de infecção, e fortalece a musculatura abdominal.



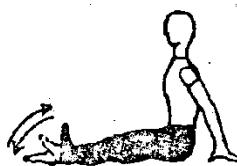
Exercício do sapinho: - Juntar as palmas das mãos e as plantas dos pés; movimentar os pés para frente e as mãos para trás simultaneamente de 20 a 30 vezes. Visa harmonizar os nervos e os músculos dos quatro membros, buscando harmonia para todo o corpo. Previne e cura hipoplasia uterina, retroversão uterina, mioma no útero, carcinoma uterino, endometrite, menstruação anormal, amenorreia, esterilidade, frigidez, cisto de ovário, vaginite, doenças venéreas. Revigora sexualmente homens e mulheres. Melhora os ligamentos da coluna, nivelá as pernas, os gases são expelidos, melhora a coordenação motora, o equilíbrio do sistema nervoso autônomo, equilibra a temperatura do corpo. Corrigir postura errada do feto.



- 13) Rejuvenescimento para mulheres e gestantes com ajuda:** - Deitar e dobrar as pernas mantendo os pés no chão. Abrir os joelhos para fora com força, enquanto a outra pessoa pressiona para fechar. Quando estiver aberto tentar fechá-los e o auxiliar força para abrir. Fortalecer os músculos da vagina e das coxas.



- 14) Exercícios para varizes:** - Sentado, mãos apoiadas atrás, acelerar os pés por 60 vezes por minuto.



- 15) Exercícios para diabéticos:** - Girar o dedão do pé 100 vezes cada um no sentido anti-horário iniciando pelo pé esquerdo. Regulariza a taxa de açúcar no sangue.



- 16) Exercício preparatório:**

- a) Na posição de sentido, movimentar os ombros para cima e para baixo 10 vezes. - Cura bursite e dormência nas mãos.



- b) Inclinar a cabeça 10 vezes para o ombro esquerdo. - Melhora o funcionamento dos pulmões.



- c) Inclinar a cabeça 10 vezes para o ombro direito. - Melhora o funcionamento do lado direito do coração e cura o entupimento das glândulas linfáticas.



- d) Inclinar a cabeça para frente 10 vezes. - Melhora os músculos intervertebrais, estimula o nervo simpático, aumenta a acidez do sangue e dilata as veias.



- e) Inclinar a cabeça para trás 10 vezes. - Estimula o nervo parassimpático, aumenta a alcalinidade do sangue e contrai as veias.



- f) Braços esticados e mãos juntas para frente, olhar para trás rodando a cabeça para o lado esquerdo 10 vezes. - Fortalece a vista.



- g) Fazer o mesmo exercício para o lado direito, 10 vezes.



- h) Braços abertos formando uma cruz, palma da mão virada para frente, virar a cabeça uma vez para direita e uma para a esquerda 10 vezes. - Ativa as glândulas e melhora os músculos do pescoço.

i) Levantar totalmente os braços com as palmas das mãos voltadas uma para a outra, virar a cabeça uma vez para a esquerda e outra vez para a direita 10 vezes. - Ativa as glândulas e melhora os músculos do pescoço.



j) Cerrar os punhos com os quatro dedos envolvendo o polegar. Virar os punhos para frente e abaixar os cotovelos até a altura do ombro com o braço dobrado e o peito aberto.



k) Abrir ao máximo o peito e levantar o queixo, também ao máximo, e abaixar os braços para trás, depois inclinar à frente até tocar o chão com os punhos fechados. - Melhora a caixa torácica, as glândulas tireoides e o nervo parassimpático.

18) Exercício para corrigir enfraquecimento visual: Localizar um ponto e olhá-lo fixamente. Levantar um dedo em vertical com o braço esticado. Olhando o ponto trazer o dedo próximo ao rosto, mantendo o ponto entre a visão dupla do dedo. Fazer 2 minutos.



19) Exercício para coração: - Em pé empurrar com as mãos voltadas para cima um peso imaginário enquanto dobra os joelhos até sentir cansaço ou dor. Para curar o coração deitar 40 minutos e fazer vasocapilar, repetir até não sentir mais nada.



20) Exercício para não urinar durante a noite: - Marchar parado durante 20 minutos com os braços e pernas do mesmo lado, após tomar 1 a 2 copos de água e deitar.



21) Exercício para evitar pernas e pés pesados: - Ficar de pé sobre uma perna só dobrar-se a outra. Sobre a perna esquerda, melhora a circulação das artérias e a atividade do aparelho digestivo e equilibramos o nosso lado feminino. Sobre a perna direita, melhora a

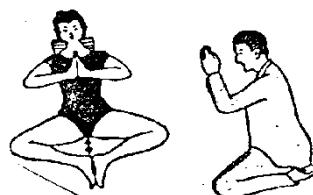
circulação das veias e o processo de desintoxicação do organismo e ainda equilibrarmos o lado masculino. Deve-se iniciar por 1 a 2 minutos até chegar a 20 minutos cada lado.



22) Exercício do João Teimoso: - O mais importante exercício, pois neutraliza os líquidos do corpo, harmoniza o sistema nervoso, conseguem-se efeitos anatômicos e fisiológicos e enriquece a consciência latente.



Dizer palavras positivas para programação mental, como: "Melhorando tudo, melhorando todos", "Estou muito bem, cada vez melhor", "Sou feliz porque me amo, Sou feliz porque te amo", "Obrigado Meu Deus", "Eu me cuido e sou feliz, Eu me amo e sou feliz", "Sou perfeito, alegre e forte, tenho amor e muita sorte, sou feliz inteligente, vivo positivamente, tenho paz sou um sucesso, tenho tudo o que eu peço, acredito firmemente no poder de minha mente, porque é Deus no meu subconsciente", "Amando tudo, amando todos", "Perdoando tudo, perdoando todos", "Mereço Amor", "Mereço alegria", "Mereço Saúde", "Mereço Paz", "Mereço tudo o que é bom", "Eu me amo e me aceito com todas as minhas virtudes e vou me libertando de todos os defeitos", etc.. Crie a sua frase positiva com determinação e amor.



23. Meditação: - Postura do sapinho ou de joelhos sentado sobre os calcanhares, mãos unidas em posição de prece, pressionando as palmas das mãos uma sobre a outra, permanecer no mínimo 5 minutos, e 75 segundos antes de cada refeição. Protege o dia de qualquer desequilíbrio físico, mental e espiritual. Antes das refeições melhora a digestão dos alimentos e a produção da enzima neutralizante dos venenos.

21. EXERCÍCIOS PARA REJUVENESCIMENTO (RITOS TIBETANOS)

Os cinco Ritos buscam o fortalecimento do corpo, sua recomposição e a diminuição das perdas naturais. São exercícios físicos, respiratórios e mentais e tem como objetivo o rejuvenescimento, manter o corpo em saúde e equilíbrio perfeitos, ajudar na qualidade de vida, facilitando a concentração nos domínios mais elevados do espírito, expressão da manifestação

Divina. Deve ser praticado diariamente em princípio 3 vezes cada um, ir aumentando cada semana até atingir 21 vezes de cada por dia. Os cinco Ritos tem a expressa finalidade de devolver ao corpo a saúde e vitalidade e devem ser acompanhados de uma motivação e atitude espiritual consciente. Aprenda a ver todas as experiências como dádiva para um crescimento, descobrirá então que sua força interior enfrenta as situações da vida com Paz no coração, pois sua realização depende apenas de você.

- **Rito 1**

Serve para aumentar a velocidade do fluxo de energia vital. Gire até no máximo 21 vezes da direita para a esquerda no hemisfério Sul ao contrário do hemisfério Norte.



- **Rito 2**

Serve para estimular os chakras. Deitado de costas, estenda os braços ao longo do corpo e virem às palmas das mãos para o chão, mantendo os dedos fechados. Erga a cabeça do chão apertando o queixo contra o peito e ao mesmo tempo vá levantando as pernas com joelhos retos, até ficarem na vertical. Depois abaixe vagarosamente cabeça e pernas, mantendo os joelhos firmes até voltar à posição inicial. Em cada repetição deve-se manter o ritmo respiratório: inspire profundamente quando levanta a cabeça e as pernas e expire profundamente quando se abaixam. Relaxe e recomece 3 a 21 vezes.



- **Rito 3**

Ajoelhe-se no chão com o corpo ereto e os braços estendidos paralelamente ao corpo. As palmas das mãos encostadas na lateral das coxas. Incline a cabeça para frente expirando, até o queixo tocar o peito. Depois inspirando leve a cabeça para trás, o máximo possível e, ao mesmo tempo incline-se para trás, arqueando o corpo. Faça de 3 a 21 vezes.



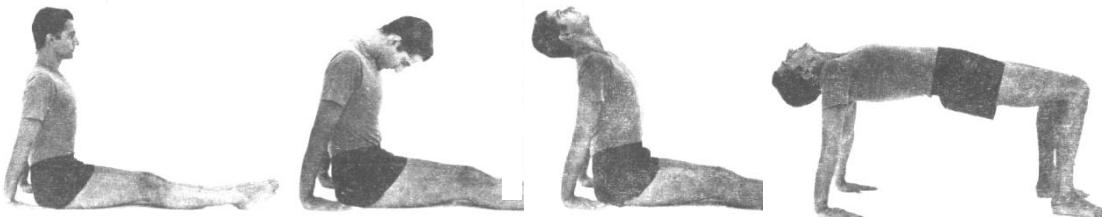
- **Rito 5** (No hemisfério Sul deve fazer o Rito 5 no lugar do quarto).

Deitado de bruços erga o corpo nas palmas das mãos e dedos dos pés. Arqueie a espinha até ficar como um "V" invertido. Mantenha uma distância de 50 cm entre pés e mãos. Volte à posição inicial e repita 3 a 21 vezes.



- **Rito 4**

Sente-se com as pernas estendidas para frente, mantendo o corpo ereto, coloque as palmas das mãos no chão, voltadas para frente, ao lado das nádegas. Incline a cabeça expirando até o queixo tocar o peito. Depois inspirando incline a cabeça para trás ao máximo e erga o corpo de modo que os joelhos dobrarem enquanto os braços permanecem retos, tencione todos os músculos e depois volte à posição inicial.

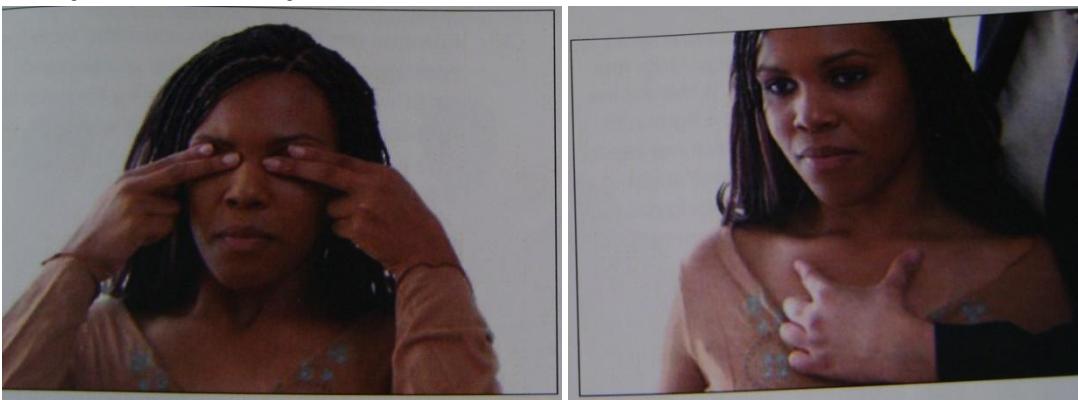


22. EXERCÍCIOS DE BODY TALK

1º - CÓRTICES CEREBRAIS – A técnica do córtex é destinada a melhorar a comunicação e o equilíbrio entre os dois hemisférios cerebrais, ou entre os dois lados do cérebro, reprogramando o complexo da 29amígdala do cérebro e normalizando as prioridades do Sistema Nervoso Autônomo, diminuindo o estresse e facilitando o processo de tomada de decisão. Isso melhora a saúde em geral, já que o cérebro encontra-se em equilíbrio. Efeitos específicos e imediatos incluem uma maior clareza mental, melhoria na memória e concentração, sentimento de bem estar e melhoria geral do funcionamento fisiológico do corpo. Intenção: “A união dos lobos temporais com meu coração que eu tenha paz, harmonia, equilíbrio e serenidade no corpo, na mente e no espírito”.



2º - COMUTAÇÃO – Um dos efeitos colaterais comuns do estresse é a tendência de a mente ir para um estado alterado de atenção – quando a coordenação normal do cérebro torna-se comprometida. Isso pode aparecer como sintomas tais como a distração, a dificuldade na tomada de decisão, confusão mental, baixa compreensão de leitura, comportamentos autodestrutivos, depressão, ansiedade, tensão, medo, má coordenação motora e alteração de humor. A pessoa “comutada” ou “desligada” frequentemente inverte coisas simples, como comandos de esquerda e direita ou de “sim e não”. A técnica ajuda a restabelecer a função normal do organismo e os seus limites para lidar com o estresse. Aperte os olhos suavemente até ver luzes dançantes, toque os pontos Rim 27, respire plenamente e profundo e bata de leve na cabeça e no ponto do cardíaco. Intenção: “Que eu me liberte do estresse, ansiedade, medo, preocupações, tensões, intolerâncias e das irritabilidades. E liberte todos os seres onde quer que estejam. Assim seja”.

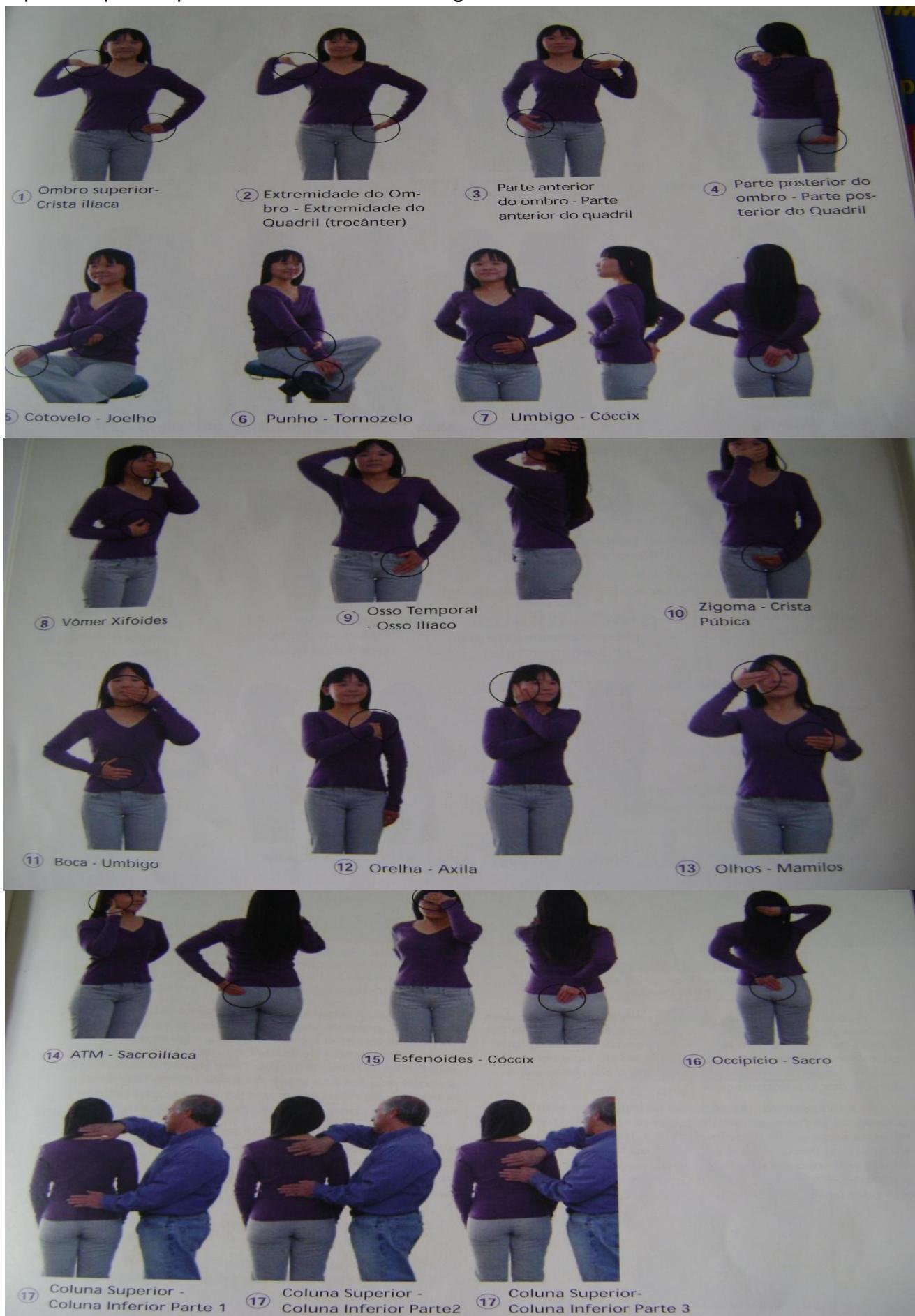


3º - HIDRATAÇÃO – coloque água no umbigo e faça o córtice cerebral – corrige os desequilíbrios da membrana celular em todo o corpo para que as células possam usar água que está disponível. Intenção: Que todas as células recebam a água suficiente para se tornarem fortes e saudáveis. Intenção: “Com a união dos lobos temporais com o córtice cerebral e o meu coração que todas as células do meu corpo recebam a quantidade de água necessária para se tornarem fortes e saudáveis”.

4º - QUÍMICA DO CORPO – coloque saliva no umbigo. Fortalece o sistema imunológico para nos libertar dos vírus, bactérias nocivas, fungos, parasitas, e reações como: alergias, intolerâncias a uma ou mais substâncias, das toxinas que entram pela respiração, pela boca ou pela pele. Intenção: “Com a união dos lobos temporais com o córtice cerebral e o meu coração que meu sistema imunológico fique tão fortalecido que me liberte de todos os vírus, bactérias, fungos, parasitas, intolerâncias, alergias e toxinas”.

5º - RECÍPROCOS – A integridade da estrutura do corpo é fundamental para uma vida saudável e flexível. A coordenação dos músculos, o equilíbrio do tônus muscular e do ilimitado fluxo de energia através do corpo é essencial para o funcionamento saudável em todos os níveis do complexo corpo mente. A técnica: Recíprocos envolve o restabelecimento da integridade das estruturas do corpo, o que auxilia significativamente a recuperação em casos de diversas formas de lesões, quadros de artrite, problemas circulatórios e dores crônicas. Fazer a comunicação entre as partes indicadas do corpo e enviar a informação para o cérebro por meio do campo energético. Equilibrando ambos os lados do corpo de forma harmônica.

6º - **SOCORRO RÁPIDO** – faça os córtices, depois o córtice com a parte afetada, faça os córtices novamente, depois à área prejudicada vinculada ao seu recíproco (quando apropriado) – repita os quatros passos até melhorar ou chegar socorro médico.



23. EXERCÍCIOS DE EMERGÊNCIA:

- a.** Vasocapilar: para dores em geral, hematomas, furúnculos, queimaduras, acidentes em geral, cortes, picadas de insetos e aranhas, etc.
- b.** Peixinho: para cólicas abdominais, gases, problemas de natureza ginecológica e de próstata, crianças com dor de barriga, problemas de coluna e renais.
- c.** Sapinho meditação: para equilíbrio do corpo e mente. Quanto mais tempo ficar na postura, melhor o efeito. Em 40 minutos pode-se ficar totalmente restabelecido.
- d.** Vasocapilar sentado, com os braços (75 segundos): para rouquidão, amídalite e laringite. Colocar uma compressa de água fria na garganta durante o exercício. Repetir 10 vezes.
- e.** Fazer vasocapilar antes de sair de casa e ao retornar para equilíbrio da circulação sanguínea e alívio do cansaço.
- f.** Gire o dedão dos pés 100 vezes e beba água aos goles em caso de hipoglicemias (tonteiras), ou hiperglicemias, (diabéticos ou não), para regular a taxa de açúcar no sangue.

24. MASSAGENS NAS MÃOS - JIN SHIN JYUTSU

Jin Shin Jyutsu- Uma arte muito antiga. Suas origens remontam ao tempo de Buda e de Moisés, quando era transmitida oralmente. No entanto, como tantos outros conhecimentos, essa arte foi esquecida ao longo do tempo. Ela foi redescoberta no início do século passado, no Japão, por Jiro Murai. Jiro Murai se curou de uma doença terminal meditando, jejuando e fazendo mudras, utilizando conhecimentos que havia adquirido até então. Após ter se curado, resolveu dedicar o resto de sua vida a estudar e transmitir esse conhecimento, que conhecemos hoje como Jin Shin Jyutsu. O Jin Shin Jyutsu harmoniza a energia vital no corpo. A energia vital circula pelo corpo por diferentes 'caminhos', alguns similares aos meridianos da medicina chinesa. Quando a energia não pode percorrer o seu caminho livremente, a pessoa começa a se desarmonizar física, mental, emocional e/ou espiritualmente. Essa desarmonia pode ser percebida como dor, tensão, angústia, fadiga, stress, ansiedade, doença, etc.

A mão direita representa o "aqui agora" e a mão esquerda o "passado".

Aproveitem para fazer isso quando vocês forem ao cinema, assistir uma palestra, TV, fila de banco, viagem ou qualquer lugar que vocês possam pegar em seus dedos e esperar pulsar. O toque é na intensidade de quando a gente pega um passarinho. Sem apertar. Depois que começar a pulsar, espera uns 3 minutinhos e aí muda de dedo. Memorizem cada dedo e os órgãos a que eles se relacionam porque aí vocês vão poder se cuidar sabendo realmente onde vocês está estimulando a energia passar. Quando a energia não passa direito no órgão é aí que vem a doença. Envolva, suavemente, com uma mão, o dedo correspondente da mão oposta, por alguns minutos.

| | |
|---|--|
|  | <p><u>Dedo polegar</u> - Melhora a digestão de alimentos, ideias, pensamentos e emoções; ajuda a dormir melhor e nos torna receptivos ao toque e carinho. Preocupações e ruminações mentais desaparecem. Ajuda estômago, baço e pâncreas. Bloqueia uma dor de cabeça que está começando.</p> |
|  | <p><u>Dedo indicador</u> - Traz coragem, fortalece o desejo de viver, harmoniza a circulação dos fluidos corporais e o sistema muscular. Dissolve o medo e as inseguranças. Ajuda rim e bexiga. Evita uma dor nas costas que está iniciando.</p> |
|  | <p><u>Dedo médio</u> - Expande o sentimento de compaixão, a lucidez mental, a criatividade; regula a harmonia interior do corpo. Elimina a raiva, frustrações e irritabilidade. Ajuda fígado e vesícula biliar. Melhora a visão e revitaliza a fadiga geral.</p> |
|  | <p><u>Dedo anular</u> - Promove a alegria, a esperança, o soltar do passado e o se abrir ao novo; dá vitalidade e energia ao corpo. Afasta a tristeza, negatividade e o pesar. Ajuda os pulmões e o intestino grosso. Harmoniza a respiração e desconforto no ouvido.</p> |
|  | <p><u>Dedo mínimo</u> - Conecta com a intuição, aumenta a autoestima, harmoniza o sistema esquelético. Termina com pretensão, julgamentos, comparações e esforço. Ajuda coração e intestino delgado. Evita uma dor de garganta que está iniciando.</p> |
|  | <p><u>Centro da palma da mão</u> Traz sensação de paz profunda e de unidade com o universo. Dissolve o desânimo. Ajuda diafragma e fluxo do umbigo. Harmoniza corpo, mente e espírito mutuamente e com o universo.</p> |



- Coloque as mãos nos dois lados do peito, um pouco acima dos seios e da linha das axilas, e observe se sente aí sua pulsação. Mantenha o toque por cerca de cinco minutos. Ele reequilibra as funções reprodutivas e hormonais.
- Contra irritação, segure o dedo médio direito com a mão esquerda por alguns minutos. Depois alterne.
- Para acalmar-se, envolva o pulso direito com a mão esquerda por alguns minutos. Depois troque.



25. EXERCÍCIOS PARA EQUILÍBRIO DOS MERIDIANOS SUPERIORES E FORTALECIMENTO DOS BRAÇOS



1. Braços esticados a frente na altura dos ombros e palmas das mãos esticadas voltadas para cima. Bata a lateral das mãos desde os dedos mínimos até os punhos 36 vezes. Trabalha: Coração, Pericárdio e o pulmão.



2. Na mesma posição mãos esticadas bata os punhos um no outro 36 vezes. Trabalha Coração, Pericárdio e o pulmão.



3. Na mesma posição mãos esticadas e voltadas para baixo, bata 36 vezes os indicadores com os polegares para baixo. Trabalha intestino grosso.



4. Mãos abertas bata no encontro entre os polegar e indicador sendo 18 batidas de cada lado. Trabalha intestino grosso.



5. Mãos abertas encaixando todos os dedos bata 36 vezes. Trabalha todos os meridianos superiores: intestino grosso, pulmão, coração, pericárdio, intestino delgado, triplo aquecedor.



6. Mãos entrelaçadas e fechadas pressionem os punhos 36 vezes na altura do ombro. Fortalece a musculatura dos braços.

7. Estique os braços nas laterais como se estivessem sendo puxados para cada lado e conte 36 vezes. A contração e estiramento liberam o fluxo de energia das mãos e dos dedos.



8. Com os braços ainda esticados feche e abra as mãos 10 vezes. Depois relaxe vibrando os braços ao lado do corpo várias vezes.



26. EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO DOS CENTROS ENERGÉTICOS

1. Preparação:

- pés paralelos: leva o pé direito à frente, joelho direito flexionado e depois força para alongar a perna esquerda depois troca às pernas.
- articular pés, calcanhar e artelhos.
- joelhos dobrados, girando 10 vezes para direita e depois esquerda.

2. Postura correta com pélvis encaixada e pés paralelos acompanhando os quadris:

- Respirar com abdome, as mãos no baixo ventre.

3. Ativar chakra básico 1º centro - cor vermelha

- pés de palhaço - descer coluna reta 10 vezes, ficar parado 10, repetir 3 vezes.

4. Para segundo chakra - 2º centro - cor laranja - nota = Fá

- Empurrar pelve para frente e bumbum para trás.

- Rodar o quadril como bambolê com mãos nos ombros ou nos quadris para direita e depois esquerda.

5. Para terceiro chakra – 3º centro - cor amarela -- nota = Sol

- Respiração diafragmática. Mãos unidas sobre o diafragma inspirar estufando abdome e expirar empurrando diafragma todo para dentro até sair todo o ar curvando o tórax para frente.

- Aos pares um passivo e outro ativo dando pulinhos no chão cruzado.

7. Quarto chakra – 4º centro - cor verde ou rosa - nota = Lá

- Mãos enganchadas na altura do coração - inspirar puxando contraindo e expirar soltando, relaxando.

8. Preparação para o 5º chakra: 5º centro - cor azul - nota = Si

- pegar mão esquerda com a palma virada para trás alongar puxando dedos para baixo voltar lentamente, repetir com a direita.

- esticar os braços palmas de costas uma para outra, passar a direita por cima da esquerda e apertar, trazer para dentro em direção ao peito e depois esticar para frente sem soltar; fazer o mesmo com o outro braço passando a esquerda por cima.

- Girar ombro esquerdo para frente 10 vezes e depois direito 10 vezes.

- Girar ombro esquerdo para trás 10 vezes e depois o direito.

e. Girar os dois ombros para frente e depois para trás 10 vezes

9. Ativação do quinto chakra

a. Voltar cabeça no movimento de NÃO esquerda e direita 10 vezes lentamente.

b. Voltar cabeça no movimento de TALVEZ esquerda direita 10 vezes.

c. Movimentar cabeça no sentido de SIM frente e trás 10 vezes.

10. Para sexto chakra – 6º centro - cor azul índigo - nota = Dó

a. Fazer movimentos com os olhos para a esquerda e para a direita.

b. Fazer movimentos com os olhos para cima e para baixo.

c. Fazer movimentos para esquerda, para cima, direita, para baixo e depois direito, para cima, para a esquerda e para baixo 10 vezes.

d. Fechar os olhos contraindo ao máximo e depois relaxar, repetir 3 vezes.

11. Para sétimo chakra – 7º centro - cores: branca, violeta, ou dourado.

a. rotação da coroa - esquerda, para trás, direita, para baixo, depois inverter.

12. Trabalhar lado masculino e feminino - ficar sobre perna esquerda contar levantado os braços 10 vezes cada posição, depois perna direita idem.

13. **Equilíbrio da circulação energética** - Fechar as mãos colocá-las na altura dos rins e pressionar virando para trás e respirar sentido todo o corpo vibrar com a circulação da energia, depois se jogar para frente e pegar os dedos dos pés com as pernas esticadas. Andar de quatro com calcanhares no chão e pernas esticadas. Depois voltar à posição normal devagar, encaixando vértebra por vértebra até chegar às cervicais.

14. Equilíbrio

a. Andar de costas com olhos fechados.

CRISES DE CURA:

O vocábulo veio do latim *crisis*, “momento decisivo”, decalque do grego *krísis*, “decisão”, sendo que Hipócrates o utilizava para descrever o momento decisivo no tratamento, onde ou se conquista bons resultados ou o pior pode acontecer...

As crises de cura podem aparecer de diversas formas, como tosse, febre, dores de cabeça, desmaios, tonteiras, crises convulsivas em menor ou maior grau, erupções cutâneas, furúnculos, frieiras, etc. Não devemos nos alarmar e nem tomar medicamentos, pois prejudicam o organismo de sua limpeza e podem até causar maiores danos.

O aumento da tosse e a expectoração revelam maior atividade defensiva do organismo, o qual, por esses meios, procura descarregar o peito de matérias estranhas que o prejudicam. As transpirações constituem boa defesa orgânica e são benéficas, desde que se lave a pele repetidamente com água fria para limpar o suor e se ativar o calor natural na superfície do corpo.

A perda de peso durante o tratamento natural é manifestação de eliminação de impurezas do organismo. Mais vale a qualidade do que a quantidade de peso do corpo.

Ulcerações e urina carregada são expulsões de matérias nocivas ao organismo. **Erupções cutâneas, fístulas, fluxos** e outros processos supurativos revelam uma ativa defesa orgânica e eliminações salvadoras.

A maior **resistência ao frio** como também a maior facilidade para **transpirar - indicam** que estão sendo normalizadas as importantes funções da pele.

A crise acontece normalmente depois que o paciente chega a ponto de sentir uma grande melhora: é à vontade das leis naturais; nenhum médico, nenhum paciente, nenhum regime alimentar podem

induzir à crise de cura antes do tempo. A crise curativa pode apresentar-se áspera ou suave, curta ou prolongada, segundo as condições e a capacidade do corpo para suportá-la.

Pode ocorrer evacuações com sangue gelatinoso e com muitas cólicas (faça lavagens intestinais com leite de magnésia, tome bicarbonato, leite de magnésia, alimentação leve e repouse que logo passa).

É extremamente importante termos em vista que os resultados a serem alcançados com a utilização do método natural não poderão e nem serão fulminantes, uma vez que, na natureza, nada se faz por saltos, e sim, de forma gradual, segura e persistentemente.

Desta forma, não se preocupe com as reações, não confunda um quadro clínico de agravamento com uma reação curativa.

CRISES INICIAIS DA DIETA E DO JEJUM DEVIDAS À INTOXICAÇÃO:

- ***Na cabeça:*** dor de cabeça, tontura, sonolência, problemas visuais, insônia.
- ***Na mente:*** depressão ou agitação, cansaço.
- ***Na parte digestiva:*** enjoo, náuseas e vômitos, sensação de fome.
- ***No corpo:*** câimbras nas pernas, taquicardia, falta de sono, boca e pele seca, muita urina e escura, fezes mais líquidas.

REAÇÕES DE RECAPITULAÇÃO

- No jejum recapitulamos a anamnese isto é a história das nossas doenças desde a infância.
- Retornam as primeiras doenças, principalmente as não resolvidas tanto físicas, mentais e espirituais.
- Volta-se a sentir as dores de cabeça, cólicas, enxaquecas, etc.
- Eu, Rosele, por exemplo: voltei a ter caxumba (parotidite), durante outro jejum tive uma crise renal forte e sinusite de eliminação e já constatei essas crises em várias pessoas.

REAÇÕES DE PROVOCAÇÃO

- Antecipa problemas que estavam em nível latente, isto são doenças que deveriam vir mais tarde, aparecem para auxiliar o processo de cura.

REAÇÕES DE DESINTOXICAÇÃO E O QUE FAZER:

- Mau hálito gosto desagradável na boca. (Escovar os dentes, gengivas e língua. Gargarejar).
- Suor estranho e com cheiro forte. (Escovar a pele com bucha vegetal, banhos frequentes sem sabão, passar leite de magnésia ou suco de gengibre).
- Fezes fétidas. (tomar Leite de magnésia e fazer lavagem intestinal).
- **Nariz tapado.** (Usar sinustrat ou gotas de nabo no nariz).
- Hálito com cheiro forte de acetona. (lavagem intestinal e ingerir Losna e água).
- Cheiro de bálsimo. (Limpeza do fígado e vesícula).
- Urina escura com cheiro forte. (Ingerir água, chás e sucos).
- Dores agudas e febre. (Aplicação de compressas, cataplasmas de argila e escaldapés).
- Sensação de frio. (banho quente, sauna, escaldapés, exercícios, bolsa de água quente);
- Problemas de pele. (Passar urina e/ou Usar gelatina da Babosa).
- Urticária. (Usar gelatina da Babosa, passar urina e/ou leite de magnésia).
- Furúnculos. (Cataplasma de argila, de inhame ou Babosa).

- Manchas roxas ou vermelhas. (Usar gelatina da Babosa).
- Vômitos, náuseas, boca amarga, etc. (Tomar chá de Losna ou Carqueja, fazer vomitório).

REAÇÕES DE DÉFICIT ALIMENTAR

- Problemas relacionados à deficiência na alimentação, isto é desequilíbrio de nutrientes ou hormônios.

REAÇÕES PSÍQUICAS

- Choros, recordação de coisas do passado, revisão do mundo interior.

Durante a crise de cura procure:

1. Fazer uma alimentação suave, comendo pouco ou fazendo jejum.
2. Repousar sempre que o organismo solicitar.
3. Ingerir caldos vegetais ou sopa de vegetais.
4. Ingerir sucos de vegetais, de cereais, de frutas ou água de coco.
5. Manter os pés quentes.
6. Fazer escaldas-pés ou banho de vapor e lavagem intestinal.
7. Para auxiliar na desintoxicação tomar o máximo de água isotônica e/ou água de coco possível e chás desintoxicantes.
8. Fazer banhos de ar e alternados.

OUTROS CUIDADOS:

a. VARIZES - após cada refeição dar 100 passos e deitar 15 a 30 minutos com pernas elevadas para prevenir e curar micro varizes e tromboses. (Varizes são Acidentes Vasculares externos, que ocorrem graças às gorduras/óleos/azeite ingeridos).

b. O canceroso tem falta de **magnésio** no corpo. E tem excesso de proteínas por isso é ideal evitar ingerir alimentos que contenham proteínas como carnes, leites e derivados, ovos, etc.

c. PROTEÍNA ANIMAL: Verificamos que nem micrório se aproxima de embutidos (salsichas, presuntos, linguiças, salame, etc.) devido ao excesso de veneno, citratos e citrinos que são cancerígenos. O sistema digestivo humano não tem capacidade de digerir proteína animal por isso se transforma em putrefação. Sangue ácido prejudica coração e cérebro, o sangue para alcalinizar retira o cálcio dos ossos e dos dentes causando a osteomalácia e osteoporose. A Proteína Animal se coagula a 45º C, portanto toda fritura é daninha para a saúde. Proteína animal é causa de osteoporose em todo o mundo; é causa de ácido úrico causando artrites, gota e reumatismo; gordura saturada se deposita em lugares cômodos: nas artérias causando os ateromas que provocam os infartos, junto com as triglicérides causam arteriosclerose, Acidente Vascular Cerebral (AVC) e tromboses. Gases e fezes fétidas são sinais de putrefação. Verrugas, espinhas, furúnculos, cutículas crescendo demais, são descargas de excesso de proteínas do organismo.

NA NOSSA ALIMENTAÇÃO PREFERIMOS COMER SEMENTES E FRUTOS QUE ATENDE A TODAS AS NOSSAS NECESSIDADES PROTEÍCAS, MINERAIS, CARBOHIDRATOS, LIPÍDICOS E VITAMÍNICOS.

d. Fazer **clister ou lavagem intestinal** como primeiro tratamento nos casos de cansaço, apoplexia, paralisias, crises convulsivas, enxaqueca, hemorragia cerebral, crise de derrame, insolação, malária, febre amarela, dengue, febres infantis, etc. e logo após fazer banhos de ar. Colocar água aquecida, (não fervida) em irrigador à temperatura de 25 a 27 graus, acrescente leite de magnésia 5% em relação ao volume de água e 1 colher de sopa de água oxigenada de 10 volumes. Crianças menos de 1 ano 30 a 40 ml, de 1 a 3 anos 100 a 300 ml, de 4 a 14 anos 400 a 600 ml e adultos acima de 15 anos 500 a 2000 ml de água. Aplicar lentamente aguardar alguns minutos se possível e evacuar, pode repetir quantas vezes for necessário, inclusive no mesmo dia.

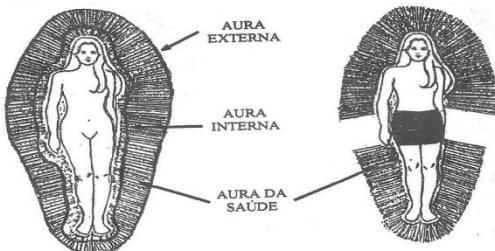
Pode ser feita também com chá de camomila ou de malva, com urina, com café (ver indicações do café no capítulo intestino), com água fria e 5% de argila, com água fria com limão, com chás de ervas como Camomila, Salvia, etc., de acordo com a indicação.

e. Mel é muito concentrado deve-se evitar e aumenta a diabete.

f. Ocorrendo **mordidas, picadas ou machucaduras**, passe no local qualquer folha verde macerada ou geleia da babosa que evitará inflamações e surtirá cicatrização rápida se fizer em seguida vasocapilar ou passe a própria urina imediatamente.

g. Tome **banho morno** durante o período menstrual, pois a água fria dificulta a descida da menstruação ou use bolsa de água quente sobre o baixo ventre.

h. Nunca use por tempo prolongado roupas de cor azul marinho, marrom, preta ou escura, pois esta cor provoca cansaço mental e prisão de ventre. E roupas de tecidos misturados causam alergias. A aura da saúde é a resultante da integração e harmonia da energia vital nos nossos corpos. Quando usamos uma cor escura (saia preta) absorve a aura da saúde eliminando a sua função local que é a de proteção dos corpos, deixando a região vulnerável a energias doentias nos órgãos correspondentes. Com cores claras fazemos cromoterapia de acordo com as cores usadas nas roupas.



i. Evite usar aspartame, pois destrói as células neurais. Evite usar Ajinomoto, pois é tóxico.

j. Quem está doente não deve andar.

i. Para **menopausa** tomar diariamente 1 colher de chá de semente de mostarda moída sem torrar com vinho quente. Para as ondas de calor tomar chá de folha ou da casca do chuchu ou chá de Sálvia frio sem ferver (1/2 a 1 litro por dia), 1 litro de chá de Artemísia e suco de pepino para equilíbrio hormonal.

m. Limpe o nariz várias vezes ao dia e pingar Luffa Operculata a 5% antes do banho diariamente para limpar seios da face.

n. Urina muito clara, sinal de que o rim não está filtrando nada, está tudo retido envenenando o sangue. Urina muito escura, indica excesso de sal e/ou falta de água no corpo.

o. Atualmente usam-se 34 venenos para **purificar água**. Devemos purificar usando apenas carvão vegetal e depósitos de barro para conservar. Devemos mastigar bem a água e todos os alimentos, pois o corpo só tem capacidade de absorver líquido e o alimento principal é a água.

p. Para pés ressecados, banhar os pés com chá quente de casca de laranja seca.

q. Os homens devem ingerir sementes de abóbora para prevenir e curar problemas de **próstata**. Elas contêm magnésio, cálcio, ferro e muitos outros nutrientes. Usar também cataplasma de repolho sobre o baixo ventre diariamente.

r. Ingerir 1 a 2 colheres de sementes de **girassol** por dia, excelente alimento.

s. Sementes de **gergelim** deixe descansar de molho em água, lave, seque, faça leite, adoce com frutas doces. Serve para engordar criança e fortalecer os idosos dando-lhes energia. Leite de gergelim bebido DURANTE 90 DIAS, fazendo-se alimentação vegetariana recupera ossos (osteoporose), elimina rugas e dores menstruais. Podem-se usar torrões de gergelim com gengibre. O gergelim tem tocoferol e muitos outros nutrientes. Para fumantes mastigar gergelim de 5 a 10 minutos acaba com gana de fumar e limpa a pele. Melhor repositor de cálcio no organismo.

t. Qualquer alimento que ingerimos deve estar a **37º**, isto é à temperatura do corpo. Não necessitamos geladeira, só os povos que não têm alimento fresco o ano inteiro precisam congelar. Devemos guardar água e os alimentos em recipientes de barro.

u. Tomate não é alimento, é o único vegetal que contém ácido úrico, que causa a gota, as artroses, reumatismo, calcificações e os cálculos de vesícula e renais. Na plantação leva 38 tipos de substâncias químicas tóxicas. Constatei em casa que nenhum bicho come tomate.

v. Evitar usar limão Taiti, pois ele não é limão e sim Lima ácida que prejudica o organismo acidificando o sangue. Evitar usar limão em alimentos gordurosos, pois, ele desintegra as moléculas e provocam a alta de colesterol no sangue (EXCETO abacate, castanhas e nozes).

w. Mal de Alzheimer – para evitar faça 5 respirações profundas de hora em hora e depois esfregue as mãos uma na outra o máximo possível para unir os lados do cérebro. Causa: venenos de matar rato queimando os neurônios. Use alimentos livres de venenos. **Esclerose múltipla** - causa: alimentos híbridos. **Arteriosclerose** – causa: gordura/óleos na alimentação.

x. Fazer vomitório - nos casos de dor de cabeça, enxaqueca, boca amarga, mal estar digestivo. Tomar rapidamente 1 litro de água morna com sal (salobra), depois coloque 2 dedos na boca para induzir o vômito. Após o vomitório tome 30 gotas de Losna em $\frac{1}{2}$ copo de água.

y. Existem quatro formas de preparo de chá e uso das ervas:

1. **TISANA:** Coloque a erva em água já fervendo, cozinhe por 5 minutos com panela tampada e deixe descansar por 10 minutos com panela tampada. Coe e use.

2. **INFUSÃO:** Ferva a água e despeje sobre as folhas e flores. Tampe e deixe em infusão por 10 minutos. Coe e use.

3. **DECOCÇÃO:** Nesse processo o que se quer extrair da erva é um princípio amargo ou sal mineral. A erva fica de molho em água fria algumas horas e depois é posta para ferver. Usar geralmente cerca de 30 g de planta seca para 2 xícaras de chá de água. Cozinhe a erva por 15 a 30 minutos. Coe e sirva (usada para raízes, cascas e sementes).

4. **MACERAÇÃO:** Ponha a erva de molho em água fria, vinho, óleo ou vinagre, por 24 horas, coe e use sem levar ao fogo. Neste método as vitaminas e sais minerais são mais bem preservados. A maceração de água não deve ser tomada 12 horas após seu preparo, pois existe proliferação de bactérias que podem ser prejudiciais.

Existem formas de aplicar as ervas externamente sobre partes do corpo que estão machucadas, inchadas ou doloridas. Podemos citar:

A seguir mergulha-se pano no líquido, torcer levemente e aplicar sobre a parte afetada.

As ervas também podem servir para **INALAÇÕES**, para casos de distúrbios ou doenças do aparelho respiratório, na forma de tisanas ou infusões bem fortes.

Outras formas de preparo de ervas:

5. **UNGUENTOS:** Pomada de ervas: triturar, misturar em gordura de coco. No momento de uso é só derreter em fogo brando. Outro preparo: Picar erva fresca, colocar em panela de aço inoxidável ou esmaltada. Cobrir a erva com água, levar ao fogo por 20 minutos em temperatura média. Coar e adicionar ao caldo uma quantidade igual de óleo de coco ou girassol. Volte ao fogo e ferva até a água evaporar e sobrar só o óleo. Tirar do fogo, e adicionar cera o suficiente para dar à mistura consistência de pomada. Acondicionar ainda quente em vasilhas de plástico com tampa que vede bem.

6. **XAROPES:** Infusão concentrada que se caracteriza como bebida concentrada padrão. Geralmente usa-se 250 g de ervas para 360 ml de água fervente. Podem ser obtidos também por decocção ou maceração, e misturados com mel para se saturarem.

7. **BANHOS:** Chás fortes para serem misturados à água do banho.

8. TINTURA: Pôr 100 g de erva em pó ou 225 g de ervas frescas picadas num recipiente com tampa hermética. Acrescentar 5,5 decilitros de álcool a 60 graus. Agitá-lo duas vezes ao dia e deixar por duas semanas. Coar e guardar num frasco escuro. (usado para flores e folhas mais frequentemente).

9. ÓLEOS ESSENCIAIS: São as essências concentradas das plantas obtidas a partir de processo de destilação.

10. PÓ: Cortar as partes grandes das plantas secas, como raízes, casca ou caules grossos, esmagá-las num almofariz ou reduzi-las a pó num moinho de café.

CHÁS:

a) **Para eliminar mucos e catarros acumulados no corpo**, provocados por farinhas, leite, laticínios, carnes, frutas e açúcar, híbridos e/ou transgênicos; tomar Banchá com gengibre ou chá de raiz de lótus e pingar nas narinas Sinustrat com Luffa ou suco de nabo comprido.

b) **Para os rins**: Cabelo de milho, Cavalinha, Colônia, Cana do brejo, Chapéu de couro, Folha de Abacate, Quebra-pedra. Tomar conforme indicação diagnóstica (edemas, cálculos, processos inflamatórios, outras disfunções renais).

c) **Para diabete**: três gramas de folhas hortênsia, ferver em três copos de água, até reduzir a um copo. Tomar em dias alternados. Chá de Lobeira ou usar a tintura de Lobeira ou de Jambolão.

d) **Para emagrecer**: Folhas de bambu, ferver em três copos de água, até reduzir a um copo, (Serve também para: Pressão alta, Convulsões, Febre, Inflamações, Infecções, dor de Cabeça, Tosse Seca, Desmaios, Tonteiras em gestantes, Crise Epiléptica, Insônia, Sede em geral, Faz voltar à voz perdida com o derrame, Elimina vômitos, diarreia, Doenças epidêmicas e Elimina tóxico produzido no corpo por minerais e pedras). Tomar um copo pela manhã. Suco de pírus, colocar as folhas por 30 minutos em água morna, depois bater, coar e tomar um copo à tarde. À noite, tomar os dois juntos.

e) **Para desintoxicar**: Fazer chá com nabo, cebolinha verde e alho, bater no liquidificador um dente de alho, um pedaço de nabo, um cebolinha verde com raiz e duas xícaras de água, ferver até reduzir à metade, coar se quiser e tomar com uma pitada de sal marinho ou gersal.

f) **Para depurar o sangue**, reumatismo, artrite, artrose, expectorante, para eliminar vermes, aumentar leite materno, facilitar a evacuação, hemorroidas, hemorragias intestinais e uterinas, segurar placenta e normalizar a menstruação. Tomar chá de bucha vegetal, cortar no tamanho de dois dedos e ferver em duas xícaras de água até reduzir à metade, uma xícara ao dia.

g) **Para fortalecer linfócito T**, tomar chá de alga marinha diariamente. Serve para ativar o funcionamento das glândulas, principalmente tireoides.

h) **Para colesterol, limpeza das coronárias** tomar chá de alecrim três xícaras por dia. (esgotamento físico e mental, tônico SNC, aumenta irrigação e pressão arterial). Tirar todo óleo e gordura da alimentação.

i) O Chá da **Alfavaca-Cravo** tem vários benefícios, é uma planta medicinal. Seu sabor é muito similar ao cravo da Índia. É muito utilizado contra dor de ouvido, tosses, dores de cabeça, má digestão, diurética, pressão alta, gases estomacais, bronquites e antidepressiva. Os extratos obtidos da planta são usados pela população no tratamento de reumatismo, paralisias, epilepsia e doenças mentais.

F I T O T E R A P I A S :

A V E N A S A T I V A

AVENA SATIVA E A SUA PERSONALIDADE HOMEOPÁTICA

Mais conhecida como aveia simples, esse alimento que tem servido a humanidade durante anos é a nossa próxima linha de estudos para a personalidade homeopática. Assim essa medicação tem sido apresentada. Muitos só a conhecem em vitaminas, pães e sopas. Avena sativa é muito mais, ela possui uma personalidade, um encontro com os sentimentos dos seres humanos.

AGUA DE AVEIA:

À noite, coloque um copo de água filtrada e uma colher de sopa de farinha de aveia – não precisa mexer. Tampe e deixe passar a noite aí. Pela manhã a farinha se assentou no fundo do copo, sendo assim tome a água, as fibras estão lá e é uma verdadeira faxina para o intestino. Caso você tenha o intestino meio solto, prefira comer a aveia. Se der diarreia, pare por uns dias. Depois a use de forma preventiva: duas noites seguidas. Bata 108 vezes com colher de pau para dinamizar.

A aveia é um cereal muito nutritivo, que possui cálcio, ferro, proteínas, além de vitaminas, carboidratos e fibras. Existem estudos que dizem ainda que o consumo de aveia em diferentes quantidades está associado ao controle da glicemia (açúcar no sangue), manutenção e diminuição do colesterol sanguíneo, controle da pressão arterial e regulador do trânsito intestinal, evitando a obstipação (intestino preso).

A fibra solúvel presente na aveia, a chamada β -glucana, é responsável por parte das vantagens do consumo da aveia, já que existe a vantagem nutricional deste alimento. As fibras solúveis retardam o esvaziamento gástrico, que tem como resultado uma maior saciedade. Elas, também, ao entrarem em contato com a água, formam géis que tornam o bolo fecal maior e mais viscoso e, com isso, ocorre uma menor absorção de substâncias presentes neste bolo, como glicose e colesterol, devido a uma menor ação de enzimas digestivas.

Em relação ao seu poder hipocolesterolêmante, estudos sugerem que a ação da β -glucana na diminuição do colesterol no sangue esteja ligada à diminuição na reabsorção de sais biliares nos intestinos e a eliminação desses sais nas fezes. Assim, o fígado terá que produzir mais sais biliares para compensar a perda e, como essa produção requer colesterol, mais receptores de colesterol total e LDL presentes no fígado captarão essas moléculas do sangue.

Sendo assim, o consumo regular de aveia pode estar relacionado com a diminuição da formação de placas de gorduras (ateroma), que causam doenças cardiovasculares.

O tipo de aveia que possui maior quantidade de β -glucanas é o farelo de aveia, seguido dos flocos e farinha de aveia. Existem ainda outros alimentos que possuem β -glucanas, como feijão branco cozido, grão de bico cozido, brócolis, manga, etc.

O consumo recomendado de fibras totais (entre as solúveis e insolúveis) é de 20 a 30 gramas por dia, o que comumente não é feito pela população em geral. Mas este objetivo pode ser alcançado com uma alimentação que dê preferência aos cereais integrais como aveia, frutas, verduras, legumes, leguminosas.

Os maiores produtores de aveia são: Rússia, Canadá, Estados Unidos, Austrália, Finlândia, Alemanha, Polônia e Suécia.

A aveia é um alimento rico em fibras, sendo que seu consumo contribui para o funcionamento intestinal. É consumida na forma de flocos de aveia, farelo e farinha. É muito utilizada na culinária em bolos, biscoitos e sucos (vitaminas).

Existem várias espécies de aveias. É um cereal consumido desde a antiguidade pelo ser humano. Recomenda-se o consumo de, aproximadamente, 30 gramas de aveia por dia.

Indicações: acalmar dores reumáticas, aumentar a lactação, ciática, cólica, dar brilho aos cabelos; convalescentes de doenças graves, de operações e de diarreias violentas; desinflamar as mucosas e

deter diarreia; dores de garganta e do tórax, diabete, eczema, esclerose, estimular o apetite, estimular a energia física e psíquica e a capacidade de concentração; evitar o cansaço e reduzir a necessidade de sono; facilitar a digestão e regular os intestinos; fadiga nervosa, frieiras, gota, gripe, hipertensão, impigens; insônia, nervosismo, perturbações hepáticas, prevenir a cárie dentária, queda de cabelo, reduzir a atividade tireoidiana, reduzir colesterol, rouquidão, tosse. Parte utilizada: parte aérea, sementes.

Modo de usar:

- "in natura" misturada com sucos de frutas ou pura, no preparo de broas e bolos, sopas, mingaus e flocos de cereais industrializados; Os grãos são usados para preparar diversos uísques e, em alguns países, na fabricação de cerveja;
- na fabricação de cremes e máscaras emolientes, tônicos para a pele e xampus;
- germe de aveia: reduz níveis de colesterol do sangue;
- decocção da palha de aveia adicionado à água de banho: acalmar dores reumáticas, ciática, perturbações hepáticas, eczema, frieiras, impigens;
- decocção de três punhados de aveia em um litro e meio de água, ferver até que se reduza a um litro. Beber durante o dia: diurético, hidropisia;
- decocção de 50g de aveia (depois de lavada em água corrente) em um litro de água, Ferver até o líquido reduzir à metade, filtrá-lo. Beber em xícaras durante o dia para diarreia. Na água de banho, pode se usar um litro do decoto: é emoliente e refrescante;
- infusão das folhas: tosse, gripes, rouquidão, cólicas, queda e brilho dos cabelos, fadiga nervosa, depressão, ansiedade, insônia e convalescença; auxiliar no tratamento da diabete e preventivo de arteriosclerose e hipertensão; reumatismo, dores ciáticas, perturbações hepáticas, reduzir níveis de colesterol; facilitar a digestão, regular o intestino, auxiliar em casos de prisão de ventre e hemorroidas, estimular o apetite, atenuar dores no tórax e na garganta; prevenir a cárie dentária;
- infusão de um punhado de palha de aveia triturada em um litro de água. ferver, por 20 minutos. Beber durante o dia serve para ácido úrico;
- infusão de duas a três colheres de café de flocos de aveia por chávena de água; tomar três vezes por dia: estimular o apetite e atenuar as dores de garganta e do tórax; fadiga nervosa, nervosismo, insônia, reduzir a atividade tireoidiana, coadjuvante na diabete, esclerose, hipertensão.

Pelo fato da aveia ter propriedades antissépticas e sabendo-se usá-la e combinando-a com outros alimentos podem-se prevenir congestões e formação de toxinas e acidez no sistema digestivo (ambiente propício para essas doenças). É de grande ajuda na prevenção de doenças contagiosas, superando o benefício de qualquer medicina.

A água de aveia (2 colheres de sopa cheia por litro de água) não deve faltar nunca na sua geladeira. Rica em fósforo é de grande influência na formação de cérebro e nervos saudáveis nas crianças. Ajuda também pessoas que exercem trabalhos mentais excessivos.

Porque é tão saudável? A aveia contribui para melhorar algumas afecções e é aconselhável, como preventivo, para muitas doenças e para a manutenção da saúde de diversos órgãos do corpo. A seguir alguns de seus benefícios e indicações:

Coração: É um bom preventivo nas doenças cardiovasculares por seus efeitos sobre o colesterol, a arteriosclerose, o envelhecimento dos tecidos, a hipertensão arterial e por seus efeitos como anti-inflamatório.

Ossos e dentes: Por sua função remineralizante e como preventivo contra as cáries.

Sistema nervoso: Tonifica e nutre este sistema por seu conteúdo de vitamina B1, cálcio e outras substâncias. Acalma os nervos e melhora a concentração e o esgotamento mental. É útil em enxaquecas, insônia, hiperatividade e ansiedade.

Diabetes: Para os não insulinodependentes, é útil como estabilizadora do nível de açúcar no sangue, porque estimula a atividade do pâncreas, e também como fonte de energia para assimilação lenta e de fibras.

Hipotireoidismo: É eficaz contra o hipotireoidismo, pela estimulação que produz nessa glândula.

Energia: É recomendável para todos os que têm altos desgastes físicos e mentais: desportistas, estudantes, convalescente, anciãos, etc.

Para a pele: Em eczemas, dermatites atópicas e urticária, por suas qualidades emolientes, suavizantes e calmantes.

Aparelho digestivo: Em caso de ardor no esôfago, gastrite, úlcera, constipação ou diarreia, flatulência ou mau funcionamento hepatobiliar.

Dores musculares: Tem ação anti-inflamatória e emoliente. Utiliza-se em emplastos de aveia integral com vinagre quente.

Câncer: É eficaz contra certos tipos de câncer por seu efeito antioxidante, de higiene do intestino e de controle do colesterol.

Infecções urinárias: A aveia é útil em casos de cistites, uretrites.

Gravidez: Para evitar deficiências e garantir um bom desenvolvimento do feto. Também estimula a produção de leite.

Crianças: Ajuda no bom desenvolvimento físico e mental, para combater a apatia e acalmar a hiperatividade.

Emagrecimento: Nestes tipos de dietas é útil para evitar carências nutricionais, é útil também por seu efeito diurético, por seu aporte de fibra e por sua ação reguladora do metabolismo.

Importante: Devido ao seu maior conteúdo de gordura, a aveia pode ficar rançosa antes que outros cereais. Convém adquirir os produtos com aveia embalada a vácuo ou protegidos por embalagens de papelão. Recomenda-se, assim, comprá-la numa quantidade adequada ao seu consumo. Uma vez aberto o pacote, deve ser conservada em recipiente hermeticamente fechado e guardado em geladeira.

Anemias: o ferro que a aveia contém é superior aos dos ovos, da carne, das lentilhas, do leite e do trigo.

Cálculos renais: aveia bem moída fervida por meia hora num litro de água; coar e bebê-la varias vezes ao dia.

Cansaço por excesso de trabalho: chá de aveia (2 colheres para meio litro de água).

Convalescentes: 1 litro de aveia cozida em 2 litros de água. Quando reduzir a metade apaga-se o fogo.

Catarro: tisana de aveia.

Colesterol: excelente fonte em fibras tem demonstrado resultados na redução dos níveis de colesterol.

Tome água de aveia e use de todas as maneiras.

Diabete: 200gramas de aveia fervidas por 15 minutos, 2 a 3 xícaras por dia.

Indisposição estomacal: sopa de aveia (ajuda a normalizar a perturbação digestiva)

Prisão de ventre: ver hemorroidas.

Febre – chá de aveia.

Fortificante: 200 gramas de aveia fervida por 15 minutos, 2 a 3 vezes ao dia.

Hemorragias pulmonares: tisana de aveia.

Hemorroidas: torram-se os grãos de aveia e se prepara um café tomado com um pouco de leite de coco 2 a 3 vezes ao dia.

Hidrópicos: tisana, 100 gramas de aveia por litro de água.

Impotência: a aveia produz efeitos tónicos na estrutura nervosa dos órgãos sexuais ajudando em alguns casos de impotência. Tomar chás (o mais concentrado possível) várias vezes ao dia.

Incontinência infantil: chá de aveia.

Inflamação do tubo digestivo: tisana de aveia (excelente calmante);

Insônia: infusão acalma os nervos e induz ao sono.

Laxante: sêmola bem cozida acaba com a prisão de ventre.

Leite materno: 20 gramas de farinha de aveia em 300 gramas de água (faz-se um purê) aumenta a produção de leite.

Nefrite: aveia cozida tomada como se fosse água corrente.

Nervos: tisana. A aveia contém o nutriente “avenan” que a torna de grande valor nutricional para células nervosas. Pode-se combinar aveia com bananas passas cozidas no fogo moderado por 20 a 25 minutos. Recompõe os nervos e a energia.

Paralisia: rica no complexo B, cuja carência predispõe a paralisia e inflamação dos nervos periféricos, pode ser de muita ajuda em alguns casos.

Espermatorréia: chá bem carregado de aveia.

Uso externo:

Abscessos: cozinar a farinha na água até obter uma pasta, passando-a na parte afetada até que o abscesso amadureça.

Cólicas: sal e aveia. Esquentar e fazer bolsas ou enrolar numa gaze; usá-las mornas sobre o ventre da criança.

Dores reumáticas: tisana, aveia cozida com vinagre. Aplica-se em cataplasmas.

Dores nas costas: aveia cozida com vinagre em cataplasmas.

Dores menstruais: banhos ou lavagens com água de aveia (ver resfriados).

Feridas gangrenadas: farinha de aveia com levedura de cerveja diluída em vinho branco ou álcool de cereais até obter consistência de unguento, aplicar na parte afetada.

Lumbago: moa os grãos e ferva-os na água com vinagre. Usa-se em cataplasmas.

Pele: normaliza o funcionamento deficiente da pele.

Resfriados e tosse: ferve-se aveia suficiente durante uma hora e banham-se os pés.

Frieiras: banhos (ver resfriados).

Sarna: banhos (ver resfriados).

Compressas e cataplasma: ferver dois punhados de farinha de aveia em pouco vinagre. Colocar a papa sobre uma gaze, aplicando-a sobre o local afetado usar para lumbago e tosse catarral; cataplasma no peito para catarros bronquiais.

Adiciona-se à farinha de aveia, pequena quantidade de água (suficiente apenas para formar uma pasta). Aplicar sobre a pele e também em pequenas mordeduras de insetos, tratamento da pele, emoliente.

Como se fossem poucos seus benefícios, também podemos usar a aveia para rechear travesseiros, substituindo as plantas ou outros materiais que esquentam indevidamente a cabeça e que impedem a ajuda que pode oferecer descanso reconfortante.

EXTRATO COMUMENTE USADO E SUA APLICAÇÕES

"O extrato de aveia fresca é mais potente que o "Oatstraw" comumente vendido. Alta concentração em sais minerais que alimentam e restauraram os nervos. O estresse crônico que leva ao "desgaste" e esgotamento dos nervos. Neurastenia. A fadiga crônica. Depressão. Insônia. Agitação nervosa. Tireoide deficiente. O tabaco, nicotina e retirada de droga. A impotência sexual, frigidez, baixa libido. Osteoporose. Dificuldade de desenvolvimento em crianças. Problemas musculares e fragilidade óssea. Coriza do nariz, o frio escorrendo".

AVENA SATIVA - HOMEOPATICAMENTE FALANDO

1. O mental dessa medicação é regido pela extrema dificuldade e até inabilidade de fixar a sua atenção sobre um problema. Isso só ocorre devido a distúrbios sexuais.
2. Possui dificuldade de pensar.
3. Entra em estado de esgotamento nervoso, devido a doenças, vícios e fraqueza sexual.
4. É extremamente dependente de vícios, não de pessoas.

Agora vamos desmembrar isso juntos vejamos: Essa medicação tem traços mentais fortes que são ligados a traços físicos fortes, ou seja, desequilíbrios prementes, claros. A fraqueza e esgotamento de Avena sativa são em primeira mão, porque o sexo não vai bem, e o sexo não vai bem pelo uso de drogas, álcool, compulsões ou dependência química – medicamentosa.

Traduzindo, sente falta do sexo, precisa e quer fazer sexo, mas não consegue, sente fraqueza. Enquanto isso não é resolvido entra em ação um turbilhão de pensamentos e não consegue definir nenhuma prioridade, causa ou efeito. Não fixa a atenção no problema. Não fixa a atenção em nada.

Quanto ao seu esgotamento nervoso, além de ser por ineficiência sexual, as doenças o afetam muito, abalando rapidamente seu sistema nervoso. O efeito da abstinência é claramente observado por tremores, incapacidade de se ater a um assunto, dores fortes e por apresentar baixa da pressão arterial.

Sendo assim é comumente usado por pessoas que queiram fixar melhor o pensamento, servindo de tônico para a recuperação de doenças desgastantes.

A informação relativa amorphinomania é dada pelos estudos de **Clark** sobre a Avena sativa, sendo muito valioso para superar o vício em drogas, a dependência química, o alcoolismo, pois apresenta uma ação calmante e agradável, tanto quanto a morfina, sem criar o hábito. Neste caso é o próprio Clark que indica 15 gotas de tintura de Avena sativa em uma xícara de água quente, 4x ao dia. Muito útil no combate as dependências como ao alcoolismo, medicamentos, etc. A noite não é boa para essa personalidade, mais dormir é. Ele não precisa pensar.

O café para ele faz o papel de vilão, pois piora tudo.

Comumente usado após a paralisia diftérica. Tremores senis, Parkinson, Epilepsia e Coréia são boas indicações para Avena Sativa. No caso da personalidade há um descontrole do sistema nervoso central, pelo excesso.

Avena sempre comete excesso, nos remédios, são muitos, nas drogas também, no sexo idem e acaba por prostrar, é aí que sua confusão acontece; que sua falta de direcionamento acontece. Geralmente dormem bem, quando dormem não pensam. Sente ardor e dor na coroa – no período menstrual.

Avena não sente falta de ninguém... Sente falta dos seus vícios (comida, bebida, cigarro, doces, salgados, emoções, etc.). Vício é um hábito repetitivo que leva a degeneração e dependência física e mental.

Especialmente indicado nas insônias provocadas pelo alcoolismo.

Uma curiosidade: Avena Sativa não aperta a sua mão, ela não tem força. Essa sensação acompanha Avena, ela se acha incapaz de conseguir lutar contra tudo isso, mais não se preocupa. Sua única preocupação é manter o vício. Geralmente são bem relacionados com os que são iguais a ele. No auge da crise podem ter uma força física absurda. Todo tratamento de dependência química de qualquer natureza, precisa de acompanhamento médico e muito carinho.

B A B O S A (A L O E)



A babosa (aloés) é conhecida dos seres humanos há milênios, desde a pré-história. Pela imensa quantidade de benefícios e devido à presença de diversas substâncias bioativas a babosa é considerada o alimento mais completo que existe. Embora algumas pessoas pensem que ela tenha surgido no Norte da África ou Oriente Médio, a planta e suas várias espécies estão distribuídas em praticamente todos os continentes e todos os povos antigos conheciam o valor dos seus extratos naturais. As propriedades farmacológicas quer benéficas, quer tóxicas em determinadas espécies, têm sido objeto de estudo de vários laboratórios farmacêuticos e universidades. Nesta última década houve um grande aumento da procura da população mundial por fitoterápicos e chás com ações benéficas, como registrado pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Vários cientistas em centros de pesquisas internacionais estão cedendo ao uso terapêutico de ervas medicinais e muitos estudos têm sido publicados com a utilização principalmente de *Aloe Barbadensis Miller*, (*tem flor amarela e conhecida como Aloe Vera verdadeira*) em vários ramos de pesquisa sobre enfermidades humanas. Esta espécie é a que mais concentra elementos nutritivos em seu cerne gelatinoso e sua toxidez para o organismo humano é nenhuma.

Os *benefícios da babosa* têm chamado à atenção da comunidade científica que tem procurado estudá-la de maneira mais profunda em relação às conhecidas enfermidades. A Babosa também é utilizada como alimento e em algumas culturas como fitoterápico. No Brasil, ela pode ser considerada como um nutracêutico, ou seja, funciona como alimento que complementa nossa dieta com substâncias nutritivas raras que trazem melhora das funções do organismo humano.

A Babosa ou Aloe vera é uma planta medicinal que pode ser utilizada em tratamentos de beleza em forma de gel, mas também têm indicações para evitar e tratar diversas doenças que variam desde uma simples infecção até o câncer. A babosa possui propriedade laxante, adstringente, anestésica, anticancerígena, anti-hemorrágica, anti-inflamatória, bactericida, cicatrizante, hidratante e fungicida.

A Babosa serve para ajudar no tratamento da acne, queda de cabelo, anemia, aterosclerose, artrite, dor de cabeça, dor muscular, hidratar a pele, inflamações, prisão de ventre e problemas digestivos.

A Babosa, também conhecida como Aloe Vera, é rica em nutrientes, como lignina, saponinas, minerais, cálcio, potássio, magnésio, zinco, sódio, cromo, cobre, cloro, ferro, manganês, betacaroteno (pró-vitamina A), vitaminas B6 (piridoxina), B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3, E (alfa tocoferol), C (ácido ascórbico), ácido fólico e colina. Essa riqueza de nutrientes é que

confere à Babosa um enorme poder de cura, sobretudo em doenças imunológicas, como câncer. Além disso, ela cura e previne quase todas as doenças, pois renova todo o sistema imunológico. Também é indicada para diabéticos, uma vez que equilibra a glicose e pode até curar tal doença. A Babosa é indicada para os doentes de AIDS, pois fortalece o organismo. O gel da Babosa corresponde ao cerne gelatinoso da planta e pode ser usado tanto externamente, quanto ingerido, em se tratando da *Aloe barbadensis Miller*, pois é inofensiva aos humanos. O gel aplicado topicalmente tem ação de limpeza, refrescância, regeneradora, fornecendo quantidades de vitaminas, estimulando circulação sanguínea. Melhora a oxigenação da pele, eliminando toxinas. Devolve a maciez e elasticidade e protege a pele dos radicais livres e outras substâncias que contribuem para o envelhecimento. Em caso de feridas, a babosa contém enzimas que digerem o tecido danificado, inclusive o pus e acelera o processo de cicatrização. Ela consegue associar ao mesmo tempo a melhora imunológica local com ação antibiótica e anti-inflamatória. Além disto, ainda promove efeito anestésico local. Esta propriedade cicatrizante multifatorial da babosa promove uma cicatrização mais rápida quando o gel é usado localmente. Na cosmética, seu reconhecido efeito anti-idade é principalmente devido a uma associação dos componentes nutritivos e regeneradores da planta aliados ao seu grande poder de penetração profunda. Age também como excelente componente de gel dental, ajudando a reparar vários tipos de lesões que ocorrem na cavidade oral. Como suplemento dietético, o gel tem propriedades fantásticas, porém o extrato desidratado compromete estas propriedades. A babosa fornece substâncias ativas capazes de reequilibrar um organismo debilitado por agressões como estresse, enfermidades crônicas, doenças agudas entre outras. Desta forma, entre os benefícios da babosa em gel estão o combate ao mau hálito, alergias, falta de apetite, colite, diabetes, dificuldades digestivas por diminuição do suco gástrico, acidez gástrica, constipação, flatulência, anemia, alterações de colesterol, infiltração gordurosa hepática (esteatose), obesidade, hipertensão, problemas respiratórios, queda do desempenho intelectual, fadiga crônica, alterações articulares, distúrbios imunológicos, herpes, psoríase entre outros.

Os benefícios da Babosa são passados de geração em geração em diversas partes do mundo. Pesquisar fontes seguras de informação ajuda a compreender as ações nutracêuticas desta planta. Babosa não é panaceia. É alimento e saúde!

Modo de uso da babosa

As partes utilizadas da Babosa são as suas folhas e a sua seiva.

- Gel de babosa: Abre-se a folha, retira-se o gel e misture no liquidificador na proporção de 1 colher de gel para 1 copo de água. Aplique na região a ser tratada. Melhor usar lâminas de babosa sobre a pele.

Antes de colher a Babosa, observe o seguinte:

O pé da Babosa deve estar plantado de 3 a 5 anos no mesmo local, pois nessa condição ela estará bem forte, com seus princípios ativos em melhores condições para a cura, sobretudo do câncer.

Colha a Babosa quando não estiver chovendo no mínimo há três dias, pois a terra muito úmida e o contato da Babosa com a água fazem com que ela estrague mais rápido. Se isso não for possível, faça a receita e conserve-a na geladeira.

Colha a Babosa preferencialmente à noite, ou pela manhã bem cedo, antes de o sol nascer, pois ela não deve entrar em contato direto com a luz do sol nem com luzes artificiais.

Ao manipular a Babosa, passe apenas um pano úmido para limpá-la e retire os espinhos com o auxílio de uma faca. Não acenda a luz do local onde for prepará-la. Acenda a luz de um cômodo próximo ou use vela.

No período em que a Babosa estiver florescendo, não a utilize, pois ela estará com seus princípios ativos alterados, uma vez que precisa alimentar as flores.

Contra indicações da babosa:

A babosa não deve ser consumida por grávidas, pois pode levar ao aborto.

OBSERVAÇÕES

Podem aparecer abscessos ou espinhas no corpo, pois a Babosa purifica o sangue. É normal ocorrer uma pequena disenteria, pois a Babosa regula as funções intestinais. Isso não faz mal. Nesse caso, basta comer banana-prata. Quem sofre de câncer pode repetir esta receita quantas vezes achar necessário ou até que a doença desapareça. Quem não sofre de câncer deve dar uma pausa de trinta dias entre uma receita e outra.

USO INTERNO sugestão de Dr. Luiz Meira:

Indicada há séculos como purificadora, em nossos tempos tomou a fama de cura para câncer. Geralmente é proposto o uso da variedade "arborescens" (flor vermelha, folhas finas), no entanto prefiro indicar a "Aloe Vera" (flor amarela, folhas largas) por ser menos tóxica.

Forma de uso como preventivo ou purificador: engolir sem mastigar pela manhã somente 1cm3 da gelatina (mucilagem, de preferência congelada, para evitar sentir o gosto) durante uma lua (28 dias), começando na lua minguante. Esperar uma lua (28 dias) e iniciar novamente na lua minguante por mais uma lua. Repetir o uso durante três ciclos. A necessidade de parar depois de uma lua é para diminuir o risco de toxicidade, principalmente para os rins (somente as pessoas que tenham creatinina menor que 1,0 e não tenham proteinúria), assim como o número máximo de repetições em três vezes por ano. Quanto à situação de câncer está diagnosticada, recomendo o dobro da dose, ou seja, 1cm3 pela manhã e outro à tarde, também por três ciclos, respeitando o intervalo de uma lua entre cada ciclo. Para observar o efeito na íris, podemos verificar a diminuição das manchas escuras, áreas amareladas e esbranquiçadas. Para os diabéticos que utilizam insulina ou hipoglicemiantes orais é necessário monitorar de perto, várias vezes por dia, a glicemia. A ingestão de Babosa induz acentuada diminuição da glicose sanguínea, necessitando diminuir bastante a dose dos hipoglicemiantes, em especial a dose diária de insulina. Caso este cuidado não seja tomado, corre-se o risco de hipoglicemia grave até mesmo letal. Para monitoramento adequado seria necessário avaliação da glicemia em diferentes horários do dia.



Aqui vemos a evolução de queimadura por panela de pressão tratada com lâminas de *Aloe vera*. A primeira foto foi feita com dois dias após o acidente, e há segunda 12 dias após.

Ficou com a área toda coberta com Babosa resfriada durante três dias. Nos dias subsequentes a Babosa foi utilizada em períodos alternados.



Repetindo este procedimento por aproximadamente 4 noites. Notando uma evolução a cada manhã. E pela manhã ela lavava o olho com soro fisiológico.

C A M O M I L A

Camomila: planta medicinal utilizada em uso interno contra os espasmos e os problemas digestivos, e em uso externo como desinfetante e cicatrizante. Ela pode ser encontrada em infusão, compressas ou solução.

Nomes:



Nome em português: Camomila
 Nome latim: Matricaria recutita, Chamomilla recutita
 Nome inglês: Camomile
 Nome francês: Camomille vraie, Matricaire, Camomille allemande
 Nome alemão: Echte Kamille
 Nome italiano: Camomilla

Família: Asteraceae (Asteráceas)

Constituinte Camomila: Óleo essencial, matricina, flavonoide, cumarina, taninos.

Partes utilizadas Camomila: Flores secas (flores de Camomila) ou capítulos florais secos.

Efeitos da Camomila: Antiflogística, cicatrizante, espasmolítico, antialérgico, antibacteriano, antifúngico, calmante, sonífero.

Indicações da Camomila: Em uso interno (infusão) - Problemas digestivos (úlcera - acidez, náuseas e vômitos, gastrite, cólicas em recém-nascidos,...) resfriados, distúrbios do sono (leve efeito sonífero), nervosismo (leve efeito calmante), cólicas menstruais, febre do feno, alergia.

Em uso externo (banho, óleo essencial, pomada, compressa) - Eczema, pele seca, psoríase, lavagens e desinfecção da boca e de feridas, olhos vermelhos, determinadas conjuntivites, ferimentos (para favorecer a cicatrização), hemorroidas, cuidado dos cabelos e também para clarear os cabelos (ver remédio: decocção de Camomila).

Efeitos secundários: Risco de reação alérgica.

Contra indicações: Alergia à Camomila (sobretudo ao óleo essencial).

Interações: Desconhecemos

Preparações à base de Camomila:

- Infusão de Camomila (chá de Camomila)
- Decocção de Camomila [para clarear os cabelos]
- Solução líquida de Camomila, para fazer banhos de assento contra as hemorroidas
- Tintura mãe de Camomila
- Pomada ou unguento de Camomila
- Óleo essencial de Camomila. Atenção ao eventual risco de alergias.
- Homeopatia de Camomila (Chamomilla recutita)
- Floral de Camomila (Matricaria)

Onde cresce a Camomila? A camomila cresce na Europa.

Quando a Camomila floresce? A Camomila floresce geralmente no verão (no início do verão europeu, em junho).

Observações: Segundo pesquisas de janeiro 2005, a Camomila também teria efeitos positivos na cura de resfriados e cólicas menstruais. Ela é uma das plantas mais utilizadas em fitoterapia, pois ela tem versatilidade e pode exercer eficácia em inúmeras complicações que vão desde os problemas de digestão a distúrbios sono e problemas de menstruação.

- Estudos científicos provaram parcialmente o efeito antiespasmódico, calmante e sonífero da Camomila. Por isso, para essa indicação, é preferível a utilização de uma dose maior de Camomila (3 colheres de sopa ou 3 saches) e cobrir com uma tampa a infusão por 10 minutos (ver: chá de camomila).

C A V A L I N H A (E Q U I S E T U M A R V E N S E)

É também conhecida como Rabo-De-Cavalo, Cola-de-Cavalo, Milho de Cobra, Cauda de Raposa, Cana de Jacaré, Erva-Canudo, Lixa-Vegetal, dentre outros nomes populares. Pertence a família Equisetaceae.

Usos Tradicionais: acne, artrite, artrite reumatoide, catarro, conjuntivite, diarreia, disenteria, dismenorréia, eczema, edema, feridas, fraturas, gengivite, hemorragia, infecções de rins e bexiga, incontinência urinária, leucorréia, osteoporose, pedras no rim, perda de sangue, problemas nos ligamentos, úlceras, unhas fracas.

As indicações e propriedades terapêuticas, segundo a literatura popular, são: ótimo para rins, bexiga, próstata, cálculos renais na bexiga, resfriados, gripes, herpes, baço, tísica, bronquite, elimina ácido úrico, hidropisia, esclerose, hemorroidas, aftas, feridas, contusões, câncer, anemia, osteoporose, coração, espinhas, nervos, gota, leucorréia, tumores cancerosos, problemas menstruais, fraturas, problemas nos dentes, inflamação no fígado, intestino, olhos, ouvidos, garganta, falta de memória e visão, amídalite, gengivite, chulé, caspas, sudorese excessiva, problemas de pele e hipertensão (WENDLING, 1997).

Segundo a literatura científica, para uso como diurético, e tratamento das afecções dos rins e da bexiga, contra hemorragias nasais, anemia, para calcificação de fraturas, bem como para eliminar o ácido úrico, a literatura etnofarmacológica recomenda o uso do chá preparado por fervura, de uma colher das de sopa de pedacinhos de suas hastes picadas em água suficiente para dar uma xícara das médias, para ser bebido na dose de uma xícara das médias duas vezes ao dia. Na composição química dessa espécie e das outras citadas tem sido registrada a presença, dos alcaloides peridíneos, nicotina e palustrina (equisetina), dos flavonoides glicosilados da apigenina, queracetina e do campferol, e de derivados do ácido clorogênico, cafeíco e tartárico (LORENZI; MATOS, 2002; MORAES, 2007).

O modo de uso, na literatura popular, utiliza-se na parte aérea 50 gramas/litro, como diurético. 50 a 200 ml/dia e como hemostático até 500 ml/dia (adultos). Pó 1 a 2 gramas/dia, como remineralizante, após as refeições 2 a 5 gramas/dia como hemostático (adultos). Uso externo: creme capilar dermatológico infusão 5 a 10% (Prestes). Lavar feridas e cortes – poder ser feitas compressas locais com a própria folha. Tintura: 10 a 30 gotas 4 vezes ao dia no horário dos rins isto é as 15,16, 17,18 e 19 horas. Chá: 4 a 5 gomos em 1 litro de água.

Propriedades Medicinais: adstringente, antibacteriano, antifúngico, anti-inflamatória, diaforético, diurético, hemostático, nutritivo, vulnerário.

A Cavalinha é muito rica em minerais e pode ajudar na recuperação de fraturas e cortes nos ossos, carne e cartilagem, como também pode melhorar o tempo de coagulação do sangue. O alto teor de sílica em sua composição fortalece os tecidos conjuntivos do corpo e também beneficia no tratamento de artrite reumatoide. Pode ser feito um chá de Cavalinha para borifar em ervas de jardim e prevenir o ataque de fungos.

Em algumas formas de tuberculose, a Cavalinha ajuda a isolar os focos da doença nos pulmões. Ensaios clínicos demonstraram que o ácido silícico solúvel promove a formação de leucócitos, estimulando as defesas do próprio organismo, auxiliando no processo de cura

natural. A Cavalinha também pode ser uma considerável influência benéfica contra problemas brônquicos, de reumatismo e gota.

Na medicina alternativa, é utilizada cataplasma para o tratamento de feridas. Ducha para leucorréia. Colírio para conjuntivite. Embebição para chulé. Lavagem para fortalecer os cabelos e líquido para limpeza bucal para gengivite. A Cavalinha é composta de flavonoides, princípio amargo, alcaloides (equisetonina, nicotina, palustre, palustrina), sílica, cálcio, manganês, magnésio, enxofre, fitosteróis e tanino.

O Uso da Cavalinha na Culinária

Quando a planta ainda é jovem, a parte exterior pode ser descascada e a polpa interna consumida. Na culinária, a planta pode ser fervidos e consumidos como aspargos. As raízes são tuberosas e podem ser comidas cruas no começo da primavera ou fervidas como um legume no decorrer do ano.

P I N U S H E L I O T I S

FUNÇÕES E INDICAÇÕES:

Purifica a atmosfera agressiva, une céu e terra, invocando a Graça Divina; Ação sobre as lesões crônicas das vias respiratórias; Expectorante e asma; Tosse, bronquite e faringite; Catarros crônicos do pulmão e da bexiga; Diarréia atônica; Neuralgias ciáticas rebeldes; Controla líquidos do corpo; Elimina formigamentos e coceiras leves; Absorve furúnculos; Reumatismo provocado por vento e umidade; Hipertensão arterial; Hidropsia e inchaço; Tonturas; Insônias; Eczema, escorbuto, escrófulas em geral (linfadenopatia do pescoço, como resultado da infecção nos gânglios linfáticos); Sarna e sífilis; Contusões; Previne derrames e escleroses; Evita o envelhecimento, previne e cura impotência sexual; Fortalece a memória e a atividade intelectual; Protege as artérias e o cérebro; Faz nascer cabelo; Fortalece o organismo; Torna o corpo leve; Ausenta a fome; Proporciona vida longa; Fortalece as pernas; Cura qualquer tipo de reumatismo; Cãibras musculares; Dificuldade de urinar e retenções urinárias.

MODO DE USAR:

SUCO: pegar 10 Gr de folhas de pírus, lavar e colocar em 100 ml água morna 30 minutos, bater no liquidificador, coar e tomar 1 copo à tarde pode acrescentar 1 colher de chá de mel de abelhas.

LICOR: lavar 50 Gr de folhas de pírus, colocar em vidro de 500 ml, encher metade de mel de abelhas e metade de água natural ou mineral sem gás. Tampar bem e enterrar a um metro de profundidade por 2 meses. Após tirar as folhas, coar e tomar um cálice por dia. É recomendável para todas as idades. Quanto mais tempo se usar melhor, ideal como preventivo e curativo da esclerose.

VINHO PARA MEMÓRIA E ARTERIOSCLEROSE: Colocar 70 gr. folhas de pírus em vidro de vinho branco ou tinto seco (500 gr. para um garrafão de vinho com vidro escuro) e levar ao sol por 24 horas ou descansar por 7 dias, após tomar um cálice antes do almoço e do jantar por dia.

TINTURA DE PÍNUS: Tomar 15 a 30 gotas em ½ copo de água 3x ao dia.

N A B O

Usar como molho nas saladas: nabo ralado com cebolinha verde picada, alho amassado e um pouco de sal marinho. (Cura e previne derrames, hipertensão, osteoporoses e escleroses).

FUNÇÕES E INDICAÇÕES: Diminui os efeitos nocivos das proteínas; Desintoxicante; Ação emoliente; Ação antibiótica; Previne derrames (nabo com cebolinha verde e alho); Elimina colesterol; Fortalece estômago; Elimina catarro; Estimula a circulação das pernas; Alivia a má digestão; Auxilia a cólica abdominal com diarréia; Timpanite; Gases intestinais; Bronquite crônica; Tosse de cachorro; Dor de cabeça e sinusite (usar 3 gotas na narina do lado contrário à dor); Hemorragia nasal (1/2 copo de suco de nabo com um pouco de vinho, esquentar e tomar e colocar 3 gotas do suco na narina); Tosse e catarro (ferver sementes de nabo com água e tomar); Falta de ar e angina (tomar sopa de nabo cortado e bem fervido); Hiperacidez (nabo ferver com mel e tomar de vez em quando); Intoxicação por massas e feijão (suco de nabo aquecer e tomar); Vômito com sangue (tomar suco de nabo com um pouco de sal).

P A S S I F L O R A

Folha de Maracujá - *Flor da paixão*

As folhas e raízes do maracujazeiro possuem a maracujina, a passiflorina e calmodilase, e princípios farmacêuticos muito utilizados como sedativos, depurativos antiespasmódicos, anti-inflamatório. Suas sementes atuam como vermífugos e inebriantes.

Indicações:

1. Inquietação, irritação, insônia, impaciência nervosa, agitação. Medo da vida, medo do tempo. Tensão no plexo solar, alcoolismo crônico, asma, coqueluche, convulsão infantil, diarréia, disenteria, partos difíceis, dores de cabeça, nervosismo dos celibatários, tônico cardíaco.
2. Para pessoas atormentadas por medos vagos de origem desconhecida, pressentimentos, presságios de eventos negativos, sensação de perseguição, de punição e morte, ansiedades, mudanças de humor imotivadas e ideias obsessivas, superstições, calafrios, tremores, suores e arrepios, medo da escuridão, de fantasmas, de velórios, e cemitérios.
3. Passiflora floral: para pessoas supersticiosas que temem manifestações sobrenaturais, sonambulismo; enurese noturna; bruxismo; pesadelo; medos vagos e espirituais, mudanças de humor inexplicáveis, falas e chutes noturnos. Podem atrair para si eventos negativos como: catástrofes, acidentes, visões e sustos. Esta essência desperta os planos internos da fé, coragem, superação e ressurreição.
4. Especialmente usar nos casos de compulsões: álcool, alimentar, arrancar cabelo, celular, chocolates, compras, computador, doces, drogas, falar, jogar, atividades físicas, roer unhas, sexo, trabalho.
5. Induz ao sono profundo, facilitando à calma e livrando da ansiedade. Alivia a angústia, a tensão e as preocupações do dia a dia. Aumenta a clareza mental e emocional. Efeito de psicoterapia no sono, com liberação de traumas através de sonhos.
6. O efeito principal da passiflora é como calmante nas ansiedades e a indução diária do sono profundo auxilia o controle da hipertensão arterial e relaxa a musculatura, facilitando o manejo das artralgias e mialgias.

7. Muito útil nos casos de problemas cardíacos como o infarto.
8. O efeito calmante pode ser aproveitado por hepatopatas que tendem a irritabilidade.
9. É seguro para usar na gestação e infância, assim como para os mais idosos e também para animais de todos os portes. Pode ser usado com animais, para diminuir stress de fogos de artifício ou de viagens em veículos.
10. A Passiflora é um eficiente antiespasmódico para tosse convulsa; hábito de morfina, para delirium tremens, Convulsões em crianças; neuralgia.
11. Tem um efeito de silenciamento sobre o sistema nervoso, produz sono normal, melhora a perturbação das funções cerebrais, as neuroses de crianças, febre, dentição, espasmos. Tétano. Histeria; convulsões do puerpério. Diarréia dolorosa. Mania aguda. Condição Atônica geralmente presentes na Asma.
12. Dor de Cabeça - enxaqueca violenta - como se o topo da cabeça viria para fora - sente olhos como se fosse empurrado para fora.
13. Estômago de Chumbo, sentimento morto depois ou entre as refeições; flatulência e eructações azedas.
14. Sono - Inquietação e vigília, resultante de exaustão. Especialmente nas debilidades de crianças e idosos. A insônia de crianças e idosos, pessoas mentalmente preocupadas, excesso de trabalho, tendência a convulsões, tosse noturna.

Parte usada: folhas

Preparo: Infusão ou Tintura Mãe - Podem-se utilizar as folhas da variedade azeda ou doce.

Dose: meia xícara da infusão cada 15 minutos, até ficar mais calmo.

"Passiflora TM" de 30 a 120 gotas (adulto) misturadas em água mineral conforme necessidade até de 30 em 30 minutos antes de dormir. Grandes doses de tintura-mãe são necessárias - trinta a sessenta gotas, repetida várias vezes.

Para crianças 10-30 gotas a cada dez minutos para algumas doses.

Localmente usa-se na erisipela.

Os índios faziam uma cataplasma com as folhas da planta para acelerar a cicatrização de contusões e tumores hemorroidários.

Na Primeira Guerra Mundial a folha de maracujá foi utilizada como ajuda no tratamento de angústia própria de guerra.

LOBEIRA

Nome científico: *Solanum lycocarpum* St. Hil. Família: Solanáceas Sinonímia: Lobeira, Fruta do lobo, Jurubeba, Jurebetão, Berinjela, Baba de boi, Loba, Boleira. Propriedades Nutricionais: Fruto comestível, usado como doces em pasta e compotas.

PROPRIEDADES MEDICINAIS: Diurética, Calmante, Antiespasmódica, Antiepiléptica, Antiofídica, Ativante da Função Pancreática, Reguladora da Produção de Insulina, Depurativa, Lipotrófica, Elimina gorduras do organismo, Moderadora do Apetite, Diabetes, Reduz o colesterol e o Triglicérides, Promove a reeducação alimentar.

INDICAÇÕES MEDICINAIS DAS VÁRIAS PARTES DA PLANTA: As Folhas em chá por decocção na dosagem de 10 Gr para 1 litro de água são eficazes no tratamento das afecções da vias urinárias, espasmos, cólicas abdominais e renais, epilepsia e excitação nervosa.

1. As Flores como chá por decocção para hemorroidas, internas. Como xarope para gripe e expectoração.
2. As Raízes são utilizadas na forma de chá por infusão para hepatite.

3. O suco das cascas verdes dos frutos é aplicado para picadas de serpentes.
4. O polvilho e a farinha da Fruta verde usam-se no tratamento e cura da diabetes e da hipoglicemia.
5. Os Frutos: Auxilia na ascensão da energia dos centros inferiores; dissolve os núcleos de resistência que interferem no movimento e dificultam a expressão da vontade Superior; dissolve estruturas congestionadas e cristalizadas que se encontram no aparelho digestivo; atua em toda esfera de influência do pâncreas, tanto no aparelho digestivo quanto no metabolismo interno do organismo; fortalece o pâncreas, participa de sua regeneração, da reestruturação e tonificação; melhora nos níveis de colesterol; atua no sistema endócrino estimulando a liberação de hormônios beta endorfina, regula o fígado para que não produza excesso de glicose. Os Frutos assados e quentes são empregados no tratamento da atrofia dos tecidos

Toxidez da Planta: Não foi detectado nas pesquisas. Não apresenta efeitos colaterais e podem ser usados com outras terapias.

Uso: 30 gotas em jejum, 30 gotas antes do almoço e 30 gotas antes do jantar. Terapia mínima de 9 meses em todos os casos. Os dependentes de insulina devem continuar após a regularização do nível de glicose. Todos devem fazer acompanhamento com o terapeuta ou médico que indicou para avaliação e prescrição da fórmula de manutenção.

Chá da fruta: Colocar a fruta inteira para ferver por 10 minutos, com água até cobrir a fruta, depois de ferver, tirar a tampa de cima da fruta e a água e jogar fora. O resto da fruta cortar bem pequeno e colocar em uma vasilha com 1 litro de água fria, colocar na geladeira e no dia seguinte começar a tomar 1 cálice por dia durante sete dias. Após fazer exame para verificar o nível da taxa se necessário repetir.

ADVERTÊNCIA

Quando o nível de glicemia (Taxa da glicose no sangue) atingir a faixa de 90 a 100 Mc/ml, o médico deverá ser consultado para redução do medicamento que estiver sendo usado como hipoglicemiantes ou principalmente a insulina, pois, caso contrário à glicose poderá descer a níveis perigosos (abaixo de 70 Mc/ml) causando risco à saúde e mesmo à vida.

QUEDA APROXIMADA DA TAXA DA GLICOSE DEPOIS DE:

| IDADE | 5 DIAS | 10 DIAS | 15 DIAS | 20 DIAS | 25 DIAS | 30 DIAS |
|---------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 14 A 20 | 33 | 37 | 67 | 100 | 130 | 200 |
| 21 A 30 | 28 | 57 | 85 | 113 | 145 | 170 |
| 31 A 40 | 26 | 52 | 78 | 104 | 130 | 156 |
| 41 A 50 | 23 | 47 | 70 | 88 | 117 | 140 |
| 51 A 60 | 18 | 37 | 55 | 73 | 92 | 110 |
| 61 A 66 | 17 | 33 | 50 | 67 | 83 | 100 |
| 66 A 70 | 13 | 27 | 40 | 53 | 67 | 80 |
| ACIMA | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |

FONTES: Fruticultura Brasileira de Pimentel Gomes, Botânico H.C. Hoehne, Dicionário Brasileiro de Plantas úteis do Brasil de Pio Corrêa, Agrônomo Camilo Fonseca, Seleções do Reader's Digest, médico Cláudio Antônio da Silva, Técnico agrícola Lafaiete de Paula, Jornal da Saúde Dr. Gaspar César, José Maria Campos médico, Pesquisadores C.P. Serra, M. Abreu e Silva e P.J. Marques do UFOP- MG, Professores: J.E. P. Reis, M. O. Guerra, V. M. Peters, J.C. M. Bonoto e F. Costa longa da UFJF-MG, Ph. D. em química June Ferreira Maia Parreiras da UFV-MG, etc.

L O S N A

Pertence à família do Girassol, ou seja, das plantas compostas como a Bardana-maior (Arctium), a Erva-picão (Bidens), a Tussilagem (Tussilago), Dente-de-leão (Taraxacum), Tasneirinha (Senecio), Milefólio (Achillea), Raiz de Cascalho (Empatorium). Pertence à família das compostas citadas na Artemísia.

OUTROS NOMES DA LOSNA: Absinto, Alvina, ervas dos vermes, Losna-maior, Absinto, erva-amarga, erva santa, acintro, sintro. **N o m e c i e n t í f i c o e m L a t i m :** Artemisia absinthium.

USO MEDICINAL DA LOSNA: Emprega-se para acalmar, catarros, cólicas, diarréia, dispepsia, dores no ventre, envenenamentos, escrófulas, estômago (perturbações gástricas diversas), febre, flores brancas, falta de apetite, fígado (afecções diversas), facilita eliminação da bile, gases, gripe, hidropisia, histerismo, mau hálito, menstruação difícil e dolorosa, regulariza e limpa (estômago, fígado, rins e pulmões), vermes (oxiúros e áscaris), vômitos.

A N Á L I S E F A R M A C O L Ó G I C A D A L O S N A

- a) caráter e sabor; aquecedor. Ardente.
- b) Círculo de meridianos: Pulmões, Rins, Fígado, Pâncreas.
- c) Função: Equilibrar a energia sanguínea. Regularizar o fluxo menstrual. Eliminar frio e umidade. Auxiliar a vesícula. Proporcionar gravidez normal. Anti-hemorrágico.
- d) Indicações: Cólicas abdominais e angina. Dores de barriga e coração. Corrimentos brancos ou amarelados. Menstruação irregular. Hemorragias ginecológicas. Leucorréia. Hematêmeses. Vômitos provocados por epistaxe e hemorragias nasais e anais. Hemorragia intestinal. Má digestão. Inapetência. Anorexia. Hepatite crônica. Agitação do feto. Eczema. Escabiose (sarna). Anti-inflamatória e adstringente. Tonifica a musculatura lisa do útero. Restabelece a contractilidade das fibras musculares lisas das vias digestivas. Na convalescença o princípio amargo constitui um estimulante para o apetite que ainda tem certa atonia digestiva.

C O M O U S A R A L O S N A :

Infusão: 1 Gr de folha em uma xícara com 100 ml de água aquecendo até ferver e deixar em infusão por 15 minutos. Tomar 2 vezes ao dia e sempre que necessário.

Extrato fluido - 10 gotas, 2 vezes ao dia.

Macerado - 3 Gr em 100 ml de vinho por 5 cinco dias. Filtrar e tomar um cálice pequeno 2 vezes ao dia antes das refeições.

Massa para verruga - Cozinhar levemente a vapor as folhas da losna. Deixar secar Depois amassar. Colocar sobre a verruga (soltará líquido) Não mexer até desaparecer totalmente a verruga dentro de 2 a 3 dias e nunca mais nascerão.

Infusão folhas, flores ou a sumidades floridas, 30 a 50 gramas por litro de água ou de vinho, adoçados com 60 gramas de açúcar, mel ou xarope simples. Utilizada para acalmar ou curar a diarréia, a disenteria, as lombrigas, as obstruções intestinais, as digestões difíceis e as atonias ou debilidades estomacais. Pode ser substituída pela Artemísia e a Aristoloquia.

Incorporar na polpa de ameixa 2g de pó das folhas de losna 0,50 Gr de pó de funcho; tomar essa dose de manhã, em jejum, durante 5 dias seguidos. Usar para áscaris e oxiúros.

Podem-se fazer cataplasmas quentes com as folhas sobre o abdômen, ou compressas quentes com o chá.

Uma cura com o chá de losna limpa e regulariza o estômago, fígado, rins, bexiga, intestino e pulmões. Chá por infusão 20 Gr para 1 litro de água tomar 1 colher de sopa de hora em hora inicialmente e depois ir espaçando aos primeiros sinais de melhora.

P A R T E U S A D A Folhas, flores.

O B S E R V A Ç Õ E S :

- a) Jamais se deve usar o suco de losna, pois ele é altamente tóxico ao natural. A infusão elimina parte desse efeito.
- b) O uso excessivo dessa planta pode produzir efeitos neurotóxicos, com perturbações da consciência e convulsões. Pode prejudicar o fígado, rins e estômago.
- c) A losna torna o leite amargo, por isso às mulheres que amamentam devem evitar usá-la.
- d) É perigosa quando usada em bebidas alcoólicas e são ingeridas em quantidades excessivas, causando ataques convulsivos e alucinações, podendo ser confundidos com epilepsia, mas é mais semelhante ao histerismo. Podem causar transtornos da sensibilidade, pesadelos, insônia, alucinações, cãibras, tremores, depressões psíquicas e embrutecimento. Conhecido como absintismo. Ataca os centros nervosos, como o alcoolismo, mas se diferencia deste por causa dos transtornos da sensibilidade.
- e) A losna tem efeito em três meridianos do corpo inferior (Rins, fígado, pâncreas) e um meridiano do corpo superior (pulmões).
- f) Por sua riqueza a losna é muito valorizada no Oriente, desde a Antiguidade.
- g) Há três mil anos, na Medicina Tradicional Chinesa sobre o efeito terapêutico da Artemísia, lê-se o seguinte: "a Losna cura cem doenças crônicas e hemorragias gerais em mulheres. Proporciona gravidez tranquila, evita cólicas abdominais e quaisquer tipos de leucorréia. Cura hemorragias decorrentes de hemorroidas e a destruição do tecido anal e adenoide. Elimina friagens do corpo oriundas de umidade e de friagens. Facilita a fecundação em idade avançada. A semente de Losna ajuda a visão, aumenta a energia positiva, fortalece a virilidade, a bexiga e os rins (órgãos de água). Auxilia os joelhos e a região lombar. Mantém a temperatura certa para o útero" (Pen-tsáo).
- h) A losna tem grande eficácia em qualquer doença de mulher.
- i) A Losna restabelece a vitalidade sexual dos homens até de idade avançada.
- j) No Oriente ela é usada em cosméticos, em bolos, biscoitos, bolachas, balas, chás, loções, sabões, e em saunas.

Miconia Albicans - Canela de Velho



Nome científico: *Miconia albicans*, Família: Melastomatácea, Nome popular: Canela de Velho, Partes usadas: parte aérea da planta (folhas). Princípio ativo: Flavonoides e compostos triterpênicos (ácido oleanólico e ácido ursólico), Propriedades medicinais: Anti-inflamatória, analgésica (anti-nociceptivo), antioxidante, antimutagênica, antimicrobiana, antitumoral, hepatoprotetora, tônica digestiva. Tratamento terapêutico: Artrose, artrite reumatoide, fibromialgia, dores e inflamação das articulações, dores na coluna, bursite, redução de radicais livres, purificação do sangue, reumatismo, tendinite e muito mais.

Milhares de pessoas tem se beneficiado do chá de Canela de Velho para amenizar as dores articulares e crônicas e em muitos casos curado definitivamente. O chá é usado internamente e externamente - toma-se o chá e aplica o próprio chá na localidade afetada. O chá de Canela de Velho age internamente na corrente sanguínea e externamente aplicado diretamente na localidade afetada pelas dores. A ação anti-inflamatória tem ação eficaz em joelhos inchados - desincha rapidamente acabando com as dores.

Sobre variedades da Canela de Velho

A Canela de Velho (*Miconia albicans*) tem cerca de 15 variedades diferentes, sendo que uma das variedades descoberta por nós (ao longo dos anos de pesquisa) é dez vezes mais potente tanto no combate as dores articulares como na sua ação anti-inflamatória. É esta variedade que tem curado milhares de pessoas com artrose, reumatismo, dores na coluna e dores articulares em geral.

Nota Importante: O tempo mínimo de tratamento para se obtiver bons resultados com a Canela de Velho é de 30 dias, podendo se estender por mais 60 dias. Porém, há casos em que a ação é mais rápida, isso vai depender do estágio de cada doença. Mesmo que os resultados sejam imediatos, o tratamento deve ser continuado pelo prazo mínimo de 30 dias. Há casos, em que a dor desaparece na primeira semana de tratamento e a pessoa, simplesmente, para de tomar o chá. Um grande erro, o chá deve ser tomado e aplicado na localidade afetada pelo tempo mínimo de 30 dias. Período, este, para se obtiver o efeito medicinal pleno da Canela de Velho.

A verdadeira história da descoberta da Canela de Velho Por Mário Augusto de Souza

A descoberta dessa planta e seus efeitos no trato medicinal começaram pela minha vizinha, D. Margarida Almeida, aos 64 anos, sofria de artrose nos dois joelhos, os joelhos sempre inchados e doloridos a limitava de andar normalmente. Ela não andava se arrastava de dores – a verdade é essa segundo suas próprias palavras. Ela narra que já havia procurado vários especialistas da área, fez vários tratamentos da medicina tradicional sem obter êxito algum – pelo contrário alguns medicamentos a base de corticoides contribuíram para o aumento de peso, complicando ainda mais seu quadro, segundo ela.

Eu pelas minhas andanças pelo interior da Bahia há cerca de uns 30 anos atrás, um dia sofri uma queda e meu joelho inchou muito e com fortes dores eu mal conseguia andar. E naquela região, aonde eu me encontrava o hospital mais perto, estava a mais de 300 km. Estava naquele local trabalhando a serviço da antiga Telebahia (hoje a Oi) naquele tempo para se deslocar para Salvador seria meio complicado, pois tinha um cronograma a cumprir. Foi ai, que apareceu uma senhora com traços indígenas de um vilarejo e me deu um galho de uma planta de nome Canela de Velho e mandou que eu fizesse um chá com as folhas e tomasse, além de banhar o local inchado com o chá... Eu meio cético fiz o tal chá das folhas da Canela de Velho. Tomei o chá e banhei o joelho inchado. No dia seguinte, para espanto meu, meu joelho já não estava tão inchado e as dores 'como mágica' haviam praticamente sumido. Continuei o tratamento por mais três dias e pronto - o joelho desinchou completamente. Maravilha! Dessa passagem, o que mais ficou gravado na minha lembrança daquela planta era o nome de Canela de Velho e que a folha tinha duas cores diferentes à parte de cima era verde escuro e a parte debaixo era branca.

Voltando a Dona Margarida – eu me lembrei desse acontecimento e relatei o mesmo para o marido dela. Ele imediatamente saiu à procura dessa planta e me trouxe um pacote cheio de folhas para confirmar se aquelas folhas verdes e claras eram mesmo a tal canela de velho que logo confirmei que sim. Ele fez o chá e deu uma xícara a esposa e banhou os joelhos dela com o mesmo... Prosseguindo o tratamento... dando diariamente duas xícaras de chá e banhando o local inchado...

Duas semanas depois, alguém me chamou no portão da minha casa - para meu espanto - era D. Margarida com o esposo que vieram agradecer, pois os joelhos dela haviam praticamente desinchado e as dores haviam sumido. Um mês depois D. Margarida voltou a sua vida normal. Eu consegui algumas

mudas dessa planta e fiz um plantio dela no meu sítio. E essa plantação cresceu muito devido a procura da mesma. A planta Canela de Velho (*Miconia albicans*) tem ajudado muita gente na melhoria e cura das afecções provocadas pela artrose como inflamações e dores nas articulações (principalmente nas inflamações dos joelhos - inchaços), bursite, dores reumáticas, dores de coluna, hérnia de disco e muitas outras... Nossa intenção, maior, é ajudar a mais e mais pessoas acometidas por estas doenças.

Estudos preliminares sobre Canela de Velho (*Miconia albicans*)

Estudos comprovam que as folhas da Canela de Velho apresentam efeitos anti-inflamatórios, proteção contra o desenvolvimento da neuropatia dolorosa, anti-nociceptivo (redução da capacidade de perceber a dor pelo cérebro), inibição da glicação proteica em diabetes. Também é de conhecimento popular seus efeitos contra doenças estomacais, intestinais e das dores articulares (artrose, artrite).

A Canela de Velho protege as células contra o câncer

O flavonoide, substância conhecida e valorizada por ser um poderoso antioxidante capaz de reduzir os radicais livres que causam danos à saúde, foi encontrado por pesquisadores na *Miconia albicans*, planta do cerrado conhecido popularmente como Canela de Velho. Também presente em alimentos como as frutas vermelhas e até mesmo no vinho, uma das principais funções dos flavonoides é prevenir ou retardar o desenvolvimento de alguns tipos de câncer. A *Miconia albicans* mostrou ter propriedades antimutagênicas, ou seja, a planta é capaz de proteger as células contra danos no DNA, o que previne doenças como o câncer e má formação no desenvolvimento do organismo.

Efeitos analgésicos da Canela de Velho (*Miconia albicans*)

Estudos comprovam os efeitos analgésicos dos extratos (hexano, cloreto de metíleno e etanol) obtidos a partir das folhas de *Miconia albicans* (Canela de Velho) utilizando o teste de contorção e os modelos de placas quentes para a dor em camundongos. Administrados por via oral produziu antinocicepção significativa no teste de contorção. Por outro lado, nenhum dos extratos teve um efeito significativo sobre o teste da placa quente, o fato que sugere que as substâncias presentes nas folhas da Canela de Velho também tem atividades analgésicas periféricas.

Afinal, o que é artrose?

A artrose é uma doença reumática, que pode atacar tanto homens como mulheres e sua incidência é notória com o avanço da idade. Vários são os fatores causadores da doença artrose o seu principal sintoma é a dor nas articulações. O tratamento da artrose inclui mudança de hábitos, como prática de exercícios físicos, repouso, controle do peso e medicamentos para controle da dor, que de certa forma melhoram a qualidade de vida do paciente. A doença artrose, ou simplesmente artrose, também conhecida como osteoartrose, osteoartrite, artrite degenerativa e doença articular degenerativa, é uma doença reumática que ataca as articulações da mão, dedos, dos joelhos, coluna e quadril. Ocorre em ambos os sexos tanto em homens como em mulheres, sendo a mais comum das doenças reumáticas. Pessoas acima de 70 anos, tem mais 70% de probabilidade de serem acometidos pela artrose, mas apenas uma parte destas pessoas desenvolvem a doença. A doença artrose provoca o desgaste progressivo da cartilagem das juntas (as articulações) e uma alteração óssea, conhecido como bicos de papagaio. Os fatores hereditários e os fatores mecânicos podem ser a causa do seu aparecimento.

Quais são os sintomas da doença artrose?

No começo a artrose pode não apresentar nenhuma sintomatologia, visível somente nas radiografias. O principal sintoma é a dor, que no início só ocorre na movimentação da articulação afetada e melhora com o repouso, mas avança com o tempo para uma dor profunda até mesmo em repouso. Em muitas vezes a dor é acompanhada de uma rigidez ao levantar-se pela manhã ou após longo período sentado. Pode diminuir os movimentos da parte afetada, ruído na articulação (crepitações), deformidades e inchaço nas articulações e falta de firmeza para realizar movimentos.

Tratamento Natural da Artrose

Tratamento da Artrose: O chá de Canela de Velho tem sido um santo remédio para o tratamento de dores crônicas das articulações e em especial o tratamento da artrose. Ela apresenta uma grande vantagem no tratamento da artrose por ser um produto natural e não apresentar nenhuma contra-indicação. A Canela de Velho é um anti-inflamatório natural que age externamente e internamente (corrente sanguínea). Milhares de pessoas já se beneficiaram dessa planta milagrosa.

Obs.: Existe várias plantas, por todo o Brasil, com o nome de "Canela de Velho". Na Bahia a planta conhecida popularmente como Canela de Velho é a *Miconia albicans*. [Veja a imagem da planta acima.](#)

Benefícios e propriedades medicinais da Canela de Velho

Anti-inflamatória, proteção contra o desenvolvimento da neuropatia dolorosa. + Analgésica (redução da capacidade do cérebro em perceber a dor) + Antioxidante + Antimicrobiana + Hepatoprotetora + Tônica digestiva. Pode ser utilizado contra doenças: Estomacais + Intestinais + Fibromialgia + Reumatismo + Bursite + Artrite reumatoide + Tendinite.

Como usar

1. O chá pode ser usado internamente e externamente: age internamente na corrente sanguínea e externamente aplicado diretamente na localidade afetada pelas dores. Coloque um litro de água para ferver. Depois, adicione 15 a 20 folhas dessa planta e deixe em fervura por 30 segundos, em média. Em seguida, desligue o fogo, tampe e deixe amornar por cerca de uma hora. Então, coe e consuma esse chá diariamente, de preferência uma xícara pela manhã e outra à noite, em jejum, ou antes, das principais refeições.

2. A tintura de Miconia Albicans usa-se 10 a 15 gotas em $\frac{1}{2}$ copo de água 3x ao dia.

Contraindicação

Não foram encontrados contraindicações e efeitos colaterais nas literaturas consultadas, desde que se observe as doses máximas de consumo.

L U F F A O P E R C U L A T A

Solução fisiológica com Luffa operculata (buxinha) a 5% para adultos e 2% para crianças. Spray.

A indicação principal deste medicamento é para higienização dos seios da face (isto é, das cavidades dentro do rosto) onde acumula catarro em decorrência das alergias causadas por alimentos e contatos com outros produtos.

A Luffa Operculata é um fluidificante e descongestionante dos seios nasais que respeita a fisiologia da mucosa. Indicado em situações de alergias, resfriados, rinites, sinusites agudas ou crônicas.

Através da solução fisiológica, umedece o muco acumulado nas narinas, facilitando sua expulsão. O PH da solução, ao redor de 6, favorece a restauração fisiológica da mucosa lesada.

Seu benefício maior é facilitar a oxigenação da glândula hipófise que é a responsável pelas demais glândulas de nosso corpo e o bom funcionamento do cérebro.

Aplicação: Posicionar o bico de frasco spray voltado para cima na entrada da narina (não introduzir o bico do frasco nas narinas) e pressionar a haste da válvula para baixo. A cabeça deve ser mantida ereta, em posição vertical, durante a aplicação. Após limpar o bico e tornar a colocar a tampa protetora. O frasco deve ser guardado no interior de um cartucho.

Uso: Deve ser usado sempre antes do banho de chuveiro, banheira, mar e piscina. Nas crises de dor de cabeça, enxaqueca, problemas nos olhos e ouvidos. Útil no glaucoma, otites e surdez.

Á G U A O X I G E N A D A

A água oxigenada foi desenvolvida na década de 1920 por cientistas para conter problemas de infecções e gangrena em soldados em frente de batalha. A pesquisa buscava um produto barato, fácil de transportar e usar, que pudesse ser conservado de forma fácil e à temperatura ambiente, sem problemas colaterais. Durante a segunda guerra mundial, a redução no número de baixas e amputações foi tremenda, graças ao uso da água oxigenada.

Numa solução a 3%, é um dos mais potentes desinfetantes que existem. Isso é pouco divulgado e pode-se entender por que. Um produto barato e simples de usar concorre com outros desenvolvidos por laboratórios farmacêuticos e indústrias de desinfetantes domésticos e hospitalares. Portanto, não há interesse comercial no seu uso em larga escala.

O que se pode fazer com água oxigenada:

1 - Uma colher de sobremesa do produto usado para bochechos e mantido na boca por alguns minutos mata todos os germes bucais, branqueando os dentes! Cuspir após o bochecho.

2 - Manter escovas de dente numa solução de água oxigenada conserva as escovas livres de germes que causam gengivite e outros problemas bucais.

3 - Um pouco de água oxigenada num pano desinfeta superfícies melhor do que qualquer outro produto. Excelente para usar em cozinhas e banheiros.

4 - Tábuas de carne e outros utensílios são totalmente desinfetados após uso, com um pouco de água oxigenada. O produto mata qualquer bactéria ou germe, inclusive salmonela.

5 - Passar nos pés, à noite, evita problemas de frieras e outros fungos que causam os principais problemas nos pés, inclusive mau cheiro (chulé).

6 - Passada em ferimentos (várias vezes ao dia) evita infecções e ajuda na cicatrização. Até casos de gangrena regrediram com o seu uso.

7 - Numa mistura meio a meio com água pura, pode ser pingada no nariz em resfriados e sinusites. Esperar alguns instantes e assuar o nariz. Isso mata germes e outros micro-organismos nocivos.

8 - Um pouco de água oxigenada na água do banho ajuda a manter a pele saudável, podendo ser usada em casos de micoses e fungos.

9 - Roupas que precisem desinfecção (lençóis, fraldas, etc.), ou aquelas em contato com secreções corporais e sangue, podem ser totalmente desinfetadas se ficarem de molho numa solução contendo água oxigenada antes da lavagem normal.

10 - Tomar 1 Colher de sopa em 1 copo de água ou em vidro de 500 ml 1 a 2x ao dia, ou colocar no filtro e/ou na caixa de água.

11 – Colocar 1 colher de sopa nas lavagens intestinais, vaginais e em gargarejos.

12 - Via endovenosa em solução fisiológica de 250 ou 500 ml de acordo com a indicação terapêutica de cada caso.

13 – Colocar 1 colher de sopa nos Assados, Pães, Bolos, cozidos para evitar mofo e fungos.

14 - Certamente você encontrará outras formas de usar a água oxigenada em sua casa.

CONTRA-INDICAÇÕES:

1 - Específicas:

Está totalmente contraindicada a infusão do Peróxido de hidrogênio, para gestantes até o quarto/quinto mês de gestação, e parcialmente nos demais meses, devido a vaso dilatação provocada também na barreira placentária, permitindo a passagem de macromoléculas, nem sempre benéficas ao feto. b) Doença Granulomatosa Crônica (CGD), c) nas Desordens de Estabilidade da Membrana Celular (ANEMIAS); d) Diabetes tipo I, por sua ação insulino-mimético.

2 - Efeitos Colaterais: Os efeitos colaterais relatados com maior frequência são observados com uso do H₂O₂ em soluções acima de 3% ou nas: vasculites: ocorre principalmente quando a infusão do H₂O₂ se faz numa veia de pequeno calibre ou suas tributárias. O pouco volume sanguíneo circulante faz com que a concentração de H₂O₂ seja um fator de irritação do endotélio. Este fenômeno ocorre em pacientes cuja frequência de infusões é obrigatoriamente e repetidamente maior que o normal. A parede endotelial e as células da musculatura lisa contêm muito pouco ou quase nada de catalase, que os tornam mais sensíveis aos efeitos do H₂O₂. Esta presença numa concentração crítica de H₂O₂ e sua ação citolítica podem causar vasculites (flebites). Isso é importante para considerarmos não só a concentração correta da solução de H₂O₂, como também a espessura e o tamanho da veia onde será aplicada a infusão. Esta reação, raramente ocorre numa grande veia, ex: a antecubital, radial, safena, etc., quando administrado em infusões em proporções normais.

C A R V Ã O A T I V A D O

O carvão é uma substância porosa capaz de captar e fixar as substâncias estranhas ou tóxicas que estão no ar, na água, nos alimentos, no nosso corpo ou sobre a pele. O carvão é o adsorvente mais poderoso que se conhece há milênios e até hoje ninguém encontrou algo melhor. Ao redor do mundo foi comprovado que o carvão adsorve com eficácia inédita, os medicamentos; entorpecentes; aditivos alimentares; agrotóxicos; adubos químicos; metais pesados; gases e detergentes. Todas essas substâncias estranhas que invadem o nosso organismo sobrecarregando e danificando os rins e o fígado pode ser adsorvido pelo carvão e excretado pelos órgãos competentes. Além disso, este milagre adsorve também as bactérias (salmonelas e estafilococos), os vírus, as toxinas produzidas pelos bacilos da difteria, do tétano, do botulismo e da gangrena; os tóxicos e ácidos provenientes da decomposição dos alimentos. O carvão adsorve ainda o veneno de cobras, aranhas, abelhas, etc., as substâncias tóxicas de peixes e moluscos e até as micro-toxinas elaboradas por fungos que se multiplicam sobre os

alimentos. Na realidade o carvão é um adsorvente tão ávido e seu campo de ação tão vasto que seu uso deveria receber o nome de CARBOTERAPIA.

É um produto muito eficiente usado como antídoto para envenenamento, para limpeza de infecções, distúrbios metabólicos, evitam infecções intestinais, purifica e ajuda a cura do corpo.

É usado para combater odores no ar e na água, para remover gases variados, filtrar venenos, preparar remédios, colorir doces. É útil para remover odores de úlceras e de gases intestinais. Remove toxinas do sangue em doenças renais e hepáticas. O carvão adsorve ácidos minerais pobres, álcalis e sais. Adsorve efetivamente agentes conhecidos como produtores de câncer como o metilcolantrene e benzopirine.

Pode ser usado interna e externamente para vários problemas de saúde, desde picadas de insetos e mordidas de cobra venenosa. Ele atinge seu nível máximo de adsorção em um minuto. Outra vantagem do carvão é que ele não absorve nutriente importante.

O carvão pode ser reutilizado uma ou duas vezes, lavando-o, deixando que assente, jogando fora o líquido e secando o carvão no forno a temperatura elevada cerca 175° C.

USOS DO CARVÃO: Cataplasmas, Tabletes, Pó, Cápsulas.

INGESTÃO: 1 colher de sopa em água ou chá à noite.

INDICAÇÕES: Envenenamento por drogas diversas, Alergias, Mau hálito, Câncer, Odores fétidos, Problemas de olhos e ouvidos, Gases intestinais, diarreias, indigestão, Infecções, Inflamações, Inseticida (carvão com argila), Icterícia, Ingestão de querosene, gasolina e fluídos leves, Deficiência hepática, Problemas do metabolismo, Envenenamento por cogumelo, Dor, Problemas respiratórios infantis, Doenças femininas, etc.

Para limpeza e desintoxicação de verduras, legumes e frutas deixar de molho de 15 a 20', quanto menor o carvão maior adsorção.

Limpeza de Ambientes com Carvão

Para ambientes onde não se podem utilizar plantas ou defumação, ou para os que não gostam de plantas em casa, ou que tem alergia ao cheiro da defumação, o vovô indicou ou uso do carvão. Basta colocar o carvão em um copo com água limpa em algum local da casa, de preferência em um lugar que não chame atenção. Pode-se colocar atrás da porta de entrada, onde todos passam. Quando o carvão afundar é porque ele absorveu as energias negativas do ambiente. TANTO A ÁGUA QUANTO O CARVÃO DEVEM SER JOGADOS FORA DEPOIS QUE ELE AFUNDAR!

Não deixe esse carvão em casa! Jogue-o fora! A água que estava com o carvão deve ser jogada em água corrente, e NUNCA JOGAR EM LOCAIS ONDE SE PREPARA COMIDA OU TOMA-SE BANHO. Jogar de preferência no tanque e deixar a água correr ali por algum tempo. Evite utilizar a pia para jogar essa água fora.

C L O R E T O D E M A G N É S I O

INDICAÇÕES: O Cloreto de Magnésio é, sobretudo importante para eliminar calcificações da Coluna como Bico de Papagaio, Ciática, Esclerose, Artrite, Artrose, importante para evitar o Câncer, evita Enfartes e Envelhecimento, combate o Colesterol, Reumatismo, a Gota, porque ajuda os Rins a eliminar o Ácido Úrico. O Magnésio consegue desmanchar essas Calcificações, basta usar com perseverança. Além disso, acalma o Sistema Nervoso e volta a Lucidez Cerebral. O Magnésio assimila o cálcio cego e o Fósforo fugidio eliminando os excessos. Fixa o Cálcio nos Ossos, depois de retirá-lo das Cartilagens, Membranas, Artérias dos órgãos como os rins e bexiga onde se assentou erradamente.

É bom contra Osteoporose. Assim as Cartilagens ficam mais macias sem Pinçar Nervos (Ciática), As Membranas escorregadias sem dores nas articulações a não ser que o Osso já

encoste com Osso. Limpa as Artérias duras (Esclerose) de suas incrustações deixando o sangue puro e fluido para abrir as veias finas como cabelo, que voltam a irrigar o Cérebro, Coração, Fígado. O Coração Rejuvenesce e evita a Necrose (Sem Vida), Pontes de Safena, Descalcifica as Válvulas. Dá Novo Vigor e Flexibilidade. Evita a Fadiga e Infecções.

DOSAGEM E PREPARO: A dose a tomar diariamente varia conforme o caso e a idade. Para preparar a solução de Cloreto de Magnésio de modo geral se faz assim, mistura-se 20 Gr. ou 1 colher de sopa bem cheia do Cloreto de Magnésio em um Litro de Água Pura (Sem Cloro), agitar e deixar em repouso. Toma-se um copinho desses de cafecinho ou dois dedos de altura dentro de um copo comum em jejum, antes do almoço e antes do jantar. Depois de uma semana, se tudo está indo bem, passa-se a tomar também uma dose dessas à noite. Pode provocar furúnculos ou alergias em alguns casos: é sinal de purificação do sangue. Diminua a dose. Para pessoas que se alimenta com alimentos integrais, o resultado é mais eficiente pois estes alimentos contêm mais magnésio do que os refinados. As crianças novas também podem tomar uma colher das de sopa, da solução por dia. Depois dos 10 anos mais ou menos, já podem tomar metade da dose do adulto. Mulheres grávidas também podem tomar pelo menos uma dose normal por dia. Isso favorece parto suave e bebê sadio. Depois dos quarenta anos, cada pessoa deveria usar um pouco. Depois dos setenta anos é importante usar até três doses da solução por dia, pois é na velhice que este produto opera maravilhas, diz o padre Breno. Se a pressão subir um pouco é recomendado tomar alguma coisa para baixar a pressão, como suco puro de limão, mas não deixar de tomar o Cloreto de Magnésio, porque logo a pressão normalizará.

ONDE E COMO COMPRAR O CLORETO?

Um alerta muito importante do padre Breno, para só comprar o Cloreto de Magnésio PA, isto é, para análise, aquele usado em laboratório. Ele diz que o de farmácia, sem especificação de pureza e sem ser o P. A. não serve para o consumo humano e depois de alguns anos de uso facilmente gera um câncer, devido ao acúmulo no organismo dos metais pesados que contenha como: chumbo e outros. Os frascos vêm em embalagens de 500g ou 1 kg e com especificação de 13 graus de pureza. O mínimo para fazer uma cura é de um frasco de 500 gr. As pessoas que costumam sentir dores no corpo, principalmente na coluna vertebral, nas juntas, nas costas, têm no Cloreto de Magnésio um remédio incrível para acabar com estas dores definitivamente, em duas a três semanas. Use sem medo. Isso opera curas maravilhosas, mesmo sendo apenas um complemento alimentar e não propriamente um remédio.

DOSAGEM PREVENTIVA RECOMENDADA CONFORME A IDADE:

Dos 40 anos aos 55 anos – 1 dose pela manhã.

Dos 55 anos aos 70 anos – 1 dose pela manhã e outra à noite.

Dos 70 anos aos 100 anos – 1 dose três vezes ao dia.

Tendo em vista que o solo de hoje não tem mais o a quantidade de magnésio que tinha recomendamos que dê até para as crianças pelo menos um cálice por dia ou acrescente uma colher de sopa no filtro de casa, assim toda a família se beneficiará. Evitando todas as doenças causadas pela deficiência de magnésio.

RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS:

- Formação Orgânica: Bico de Papagaio, Nervo Ciático, Coluna, Calcificação, surdez por calcificação: uma dose de manhã, uma dose à tarde e 1 dose à noite.
- Artrose: O ácido úrico se deposita nas articulações do corpo, visivelmente nos dedos, que incham. É porque os rins estão falhando, por falta de magnésio. Tenha cautela, pois um rim talvez já esteja deteriorado iniciar com uma dose pela manhã por 20 dias, caso não haja melhora nem anormalidade, acrescentar outra dose à noite.
- Próstata: Ex. Um ancião não conseguia urinar. Na véspera da operação lhe deram três doses como preparação. Ai começou a melhorar, depois de uma semana estava curado, sem operação. Há casos que a próstata, regide, às vezes ao normal: duas doses de manhã e 2 doses à noite.
- Achaques da Velhice: Rigidez muscular, câimbras, tremores, artérias duras, falta de atividade cervical: uma dose de manhã, uma dose à tarde e 1 dose à noite.
- Câncer: Nós todos temos um grau moderado. Consiste em células mal formadas por falta de alguma substância (refinados) ou presença de partícula tóxica. O Magnésio pode conter as

ramificações cancerosas. O Magnésio é o melhor preventivo para o câncer não progredir e formar tumor. Basta o corpo estar devidamente preparado para se ver livre de quase todas as doenças.

MINHA CURA – TESTEMUNHO

- Eu padre Breno J. Scherrestava quase paralítico aos 61 anos de idade. Sentia dores na região lombar, Bico de Papagaio incurável e reumatismo. Durante cinco anos senti dor e peso na barriga da perna direita e formigamento quando levantava. Passei a trabalhar sentado por não ter condições de permanecer em pé. Rezava a Missa sentado. Como agravava a enfermidade procurei um especialista em Florianópolis. Com novas radiografias, disse o especialista:
- “Com um banco de bicos de papagaio duros e calcificados nada é possível fazer”.
- As 10 aplicações de ondas curtas e distensões da coluna não detiveram as dores Passei a não dormir deitado, mas sentado na cadeira até quando descobri que poderia dormir enrolado como um gato, mas a situação se agravava. Assim desenganado apelei ao bom Deus, está vendo a sua criatura não lhe custa dar um jeitinho. Providencialmente fui ao encontro de Jesuítas cientistas em Porto Alegre e o padre Juarez me disse ser fácil à cura com Cloreto de Magnésio.
- Como iniciei o uso do Cloreto de Magnésio? Comecei com uma dose diária pela manhã, depois de seis dias acrecentei uma dose à noite. Continuei enrolado como um gato até o vigésimo dia. Quando acordei estirado e sem dor. Ainda sentia dores ao caminhar. Após 30 dias me levantei todo estranho, nada mais me doía e dei até uma volta pela cidade.
- Aos 40 dias caminhei o dia inteiro. Aos 60 dias a perna estava igual à outra nada doía. Aos três meses recuperei a flexibilidade. Aos 10 meses passei a me dobrar como uma cobra. O Magnésio arranca o cálcio dos lugares indevidos e o fixa solidamente nos ossos. Ainda mais a pulsação seguidamente abaixo de 40, já pensando em marca-passo, normalizou. O sistema nervoso ficou notoriamente calmo, maior lucidez, sangue descalcificado e fluido. As frequentes pontadas no fígado sumiram. A próstata já não incomodava muito e outros efeitos positivos a ponto de várias pessoas me perguntarem o que estava acontecendo comigo? Mais jovem. É isso mesmo respondi, voltou-me a alegria de viver. Por isso me vejo obrigado a repartir o jeitinho que o bom Deus me deu. Milhares de pessoas já se beneficiaram depois de anos de sofrimento e dores voltando a desfrutar uma vida plena e feliz.

Estudo liga carência de magnésio à aceleração do envelhecimento

CHICAGO, EUA (AFP) - A falta de magnésio acelera o envelhecimento das células humanas, o que pode estar vinculado a um risco maior de doenças ligadas à idade, segundo um estudo divulgado nesta segunda-feira nas Atas da Academia Nacional de Ciências. O magnésio é essencial para centenas de reações bioquímicas do corpo. Ajuda a manter as funções normais dos músculos e dos nervos, mantém regular o ritmo cardíaco e os ossos fortes. No entanto, pesquisas demonstraram que, pelo menos nos Estados Unidos, mais da metade da população carece de magnésio devido a deficiências em sua dieta, o que aumenta potencialmente o risco de sofrer enfermidades cardiovasculares, hipertensão, diabetes, osteoporose e alguns tipos de câncer. Para tentar compreender por que a deficiência de magnésio predispõe as pessoas a sofrer enfermidades, Bruce Ames e pesquisadores do Children's Hospital Oakland Research Institute na Califórnia estudaram os efeitos em longo prazo de uma deficiência moderada de magnésio em fibroblastos humanos, células que proporcionam um marco estrutural em muitos tecidos do corpo. Cultivou as células durante toda sua vida útil, um período de três a quatro meses, para imitar os efeitos da falta de magnésio. Descobriram assim que, apesar das células sobreviverem e se dividirem normalmente em condições de pouco magnésio, pareciam envelhecer mais rápido que as células com concentrações normais de magnésio. "A deficiência de magnésio afeta a maneira com que envelhecem as células. E o envelhecimento celular acelerado afeta a maneira com que funcionam os tecidos", afirmou David Killilea, do Centro de Nutrição e Metabolismo do Children's Hospital Oakland Research Institute. "Agora acreditamos que as consequências celulares da deficiência de magnésio poderão conduzir a enfermidades crônicas", acrescentou. Apesar da descoberta, é difícil fazer um diagnóstico e tratamento para a deficiência moderada de magnésio, já que não existe um bom indicador de laboratório sobre essa condição. "É possível ter uma deficiência moderada de magnésio durante muito tempo sem saber", explicou Killilea. Os alimentos ricos em magnésio são os vegetais verdes como espinafre, frutos secos e grãos não refinados.

S U L F A T O D E M A G N É S I O - (SAL AMARGO - SAL EPSOM)

Uso médico

Em uso local pode utilizar-se para o tratamento da unha encravada. O sulfato de magnésio oral e o hidróxido de magnésio se empregam como laxante para as grávidas. Os sais de Epsom também estão disponíveis na forma de gel para aplicação tópica sobre feridas e áreas doloridas. Em administração intravenosa se emprega frequentemente para reduzir a intensidade das câimbras. Por outro lado é utilizado durante a gravidez para a prevenção das crises convulsivas ou em coma conhecidos como Eclampsia. Além disso, pode ser utilizado como bronco dilatador - logo que as drogas beta agonistas e anticolinérgicas tenham produzido uma de sensibilização de seus respectivos receptores - nas exacerbações severas da asma. Também pode ser empregado na forma de nebulizações para aliviar os sintomas da asma, ou subministrá-lo em via intravenosa para tratar casos de crises asmáticas severas.

Outros usos

O sulfato de magnésio é empregado, além disso, como sais de banho, particularmente na terapia de flutuação, porque altas concentrações deste sal dissolvido em água aumentam a densidade da solução, o que faz que um corpo humano flutue como uma boia. Tradicionalmente tem-se empregado para preparar banhos para os pés com propósitos de relaxamento. Em algumas partes do mundo (como na Nova Zelândia) é adicionado às bebidas caseiras; neste caso o radical sulfato não é importante, porque é o magnésio o que proporciona um sabor entre ácido e amargo, devido a seu íon Mg^{2+} que atua como saborizante. Abre os dutos biliares na limpeza de fígado e vesícula, facilitando a expulsão das gorduras e dos cálculos.

O sulfato de magnésio se classifica e prepara com diversos graus de pureza, de acordo com seus distintos usos. Usamos o PA. Não deve confundir-se o grau agrícola, utilizado no campo, armazenado junto a pesticidas e outros produtos agrários, com o grau alimentício ou o farmacêutico, os que devem cumprir com as distintas normas do grau de pureza exigido.

Hipomagnesemia é um distúrbio eletrolítico em que se apresenta uma concentração de magnésio no sangue inferior ao normal.¹¹ Normalmente um soro com nível abaixo de 0,7 mmol/L é usado como referência. Hipomagnesemia não é igual à deficiência de magnésio. A hipomagnesemia pode existir sem haver deficiência de magnésio e vice-versa. O prefixo hipo significa "baixo" (o contrário de hiper-, que significa "alto"). O radical magnes se refere ao magnésio e o sufixo - emia significa "no sangue"; 'observa-se, porém, que hipomagnesemia é, geralmente, um indicativo de déficit sistemático de magnésio. Pode ser resultado de inúmeras condições, como ingestão inadequada de magnésio, diarréia crônica, má absorção, alcoolismo, estresse crônico, uso de diurético e outros distúrbios.

Pode-se usar o sal amargo (sulfato de magnésio) PA; 10% (1 colher de sopa) para 250 ml de água morna e suco de 1 limão em jejum ou à noite para emagrecimento e limpeza dos tóxicos alimentares.

Uso agrário:

Em agricultura e jardinagem o sulfato de magnésio é empregado como corretor da deficiência de magnésio no solo (o magnésio é um elemento essencial no processo da molécula de clorofila). É comum sua aplicação no cultivo de plantas em pomares ou vasos quando seus solos carecem de suficiente magnésio, por exemplo, para rosas. A vantagem do sulfato de magnésio sobre outros aditivos de magnésio para o solo, é sua alta solubilidade.

B I C A R B O N A T O D E S Ó D I O

Nossos corpos albergam uma grande quantidade de bactérias e fungos que vivem, crescem e sobrevivem em harmonia quando estamos comendo e vivendo saudavelmente. Porém, podem tornar-se altamente daninhos quando o meio onde vivem se altera. A alteração desse meio é fomentada por dietas altas em açúcar ou em hidratos de carbono, também por água e ar contaminados, ou pela destruição de nossa flora intestinal causada pelo uso de antibióticos ou outros medicamentos (quimioterapia). As bactérias e fungos se alimentam das mesmas substâncias de que se alimenta o nosso cérebro. Quando ingerimos em excesso alimentos ricos em glicose, também estamos alimentando em excesso às bactérias e fungos que crescem e se multiplicam desproporcionadamente. O consumo de substâncias por parte dessa excessiva população desproporcionada provoca que o cérebro não receba suficiente alimento, e como o cérebro é quem manda, imediatamente emite as ordens reclamando sua ração. Aí é quando sentimos a urgência de correr para ingerir algo doce, ou hidratos de carbono (se convertem em glicose), ou álcool.

Começa assim o círculo vicioso: ao ingerir mais, cresce a provisão de açúcares, e com ele cresce a multiplicação de bactérias e fungos, e essa população em crescimento reclama mais alimentos e sentimos a necessidade de ingerir mais, e mais, e mais, e mais...

Sucede que assim como as bactérias e fungos obtém seu alimento de nosso sangue, também jogam nele seus desperdícios, toxinas que tornam cada vez mais ácidos o meio e com o tempo chegam a “envenenar” os tecidos. Para poder processar as toxinas, o fígado as converte em álcool (ácido) e esse excesso de álcool em nosso organismo, produz uma sensação como à de estar bêbado... mareado, desorientado, mentalmente confundido.

A acumulação excessiva de bactérias e fungos reduz a provisão de potássio e magnésio do corpo com a consequente redução da energia celular que provoca fadiga em excesso, redução das forças e da clareza de pensamento, acaba o entusiasmo, a ambição, a histamina; causa a liberação de radicais livres os quais são coadjuvantes do processo de envelhecimento. Outros sintomas de acumulação de bactérias e fungos são os ataques de pânico, ansiedade, depressão, irritabilidade, dores de cabeça, dores nas articulações, inflamação nas vias respiratórias, sinusite, stress glandular e problemas menstruais.

Muitos estudos científicos coincidiram em que as bactérias e fungos podem chegar a causar enfermidades quando se lhes permite desenvolver-se em um terreno doentio (ácido). Através de diferentes estudos científicos (*) analisando as células vivas do sangue, se observou formas de bactérias que vivem em nosso organismo (algumas inclusive trabalham ajudando o corpo) dependendo do meio em que se desenvolvem, às vezes cresciam e se alargavam tornando-se patogenias. Em alguns casos, mudando de “bactéria” a “fungo”. (*) Dr. Gunther Enderlein, Alemanha - Dr. Robert Young, USA - Dr. Frederico Ituarte, Argentina e outros.

Poucos sabemos, porém... a acidez no pH dos tecidos de nosso corpo deve ser o selo distintivo do câncer e de outros desequilíbrios da saúde tais como: enfermidades cardiovasculares, problemas cerebrovasculares, patologias dos rins, transtornos inflamatórios e enfermidades do pulmão. O investigador Sang Whang, com 50 anos de experiência no estudo do balanço ácido-alcalino, sustenta que: É o excesso de ácido em nosso corpo que cultiva o câncer.

E formula os seguintes postulados:

- 1) As células saudáveis são alcalinas.
- 2) Um ambiente ácido contém menos oxigênio que um ambiente alcalino.
- 3) As células saudáveis morrem em um ambiente ácido, enquanto que as células cancerosas morrem em um ambiente ALCALINO.

Sugere que todo tratamento contra o câncer deveria começar mudando o ambiente ácido por um ambiente alcalino.

O Dr. Robert O. Young, atualmente o microbiólogo mais reconhecido a nível mundial concorda com muitos cientistas de que: “A Enfermidade é a expressão de um excesso de ácidos no corpo humano” Robert O. Young é Doutor em Medicina, Microbiologia e Nutrição.

Há 30 anos realizando análises de sangue, Sua investigação sobre o câncer foi validada por um estudo científico britânico. Diariamente atende a 14 pacientes em seu Centro “Milagroso pH” localizado perto de San Diego, CA.

Seu protocolo de “Estilo de Vida Alcalino” conta com 100% de efetividade em quem o aplicou e conseguiu reverter um sem número de enfermidades metabólicas.

Dr. Young, criador do conceito da “Nova Biologia”, é autor de reconhecidos Best Sellers: “El Milagroso pH”, “Enfermo y Cansado”, “El Milagroso pH para Diabetes”, “El Milagroso pH para Perder Peso” e “El Milagroso pH para El Câncer”.

Como cada dia mais cientistas, o Dr. Robert O. Young sustenta que:

“Nosso organismo fabrica e utiliza bicarbonato de sódio como um sistema natural para manter o desenho alcalino para prevenir a degeneração do tecido”.

(Recordemos o característico sabor do bicarbonato que muitas vezes sentimos na boca antes do vômito). “A hiper-alcalinização dos tecidos corporais com bicarbonato de sódio é a maneira mais segura, eficaz e natural para frear qualquer condição cancerosa e muitas enfermidades e processos inflamatórios”.

Por anos, o Dr. Tullio Simmoncini, oncólogo italiano, esteve tratando o câncer e destruindo tumores mediante o uso de bicarbonato de sódio. Dr. Simmoncini manifesta: "O bicarbonato de sódio é um remédio seguro, extremamente barato e inegavelmente efetivo quando se trata de tecidos cancerosos".

A maioria de nós iniciou nossas vidas como seres sãos. Conforme envelhecemos, e em grande parte por causa de nossos estilos de vida pouco saudáveis, bactérias e fungos se acumulam constantemente em nosso organismo, rompendo o equilíbrio saudável em um círculo vicioso cada vez mais grave. As bactérias e fungos envenenam, estressam e debilitam nosso sistema imunológico. Está comprovado que a maioria das enfermidades imunológicas e condições infecciosas são causadas ou pioradas pela presença de bactérias e fungos.

O Dr. Robert Young manifesta: "Durante anos tenho observado o impacto que provoca aquilo que ingerimos no delicado balanço do pH de nosso sangue. Através de minhas investigações comprovei que a combinação de 4 sais de bicarbonato (sódio, magnésio, potássio e cálcio) ocorre naturalmente em todos os fluidos de um corpo sô, com o propósito de manter o balanço alcalino-ácido natural e atuando como antioxidantes que retardam o processo de envelhecimento. Uma adequada provisão destes quatro sais de bicarbonato é a melhor proteção contra o envelhecimento e toda enfermidade, incluindo o câncer. Melhoram o rendimento atlético e ao melhorar a saúde em geral, melhoraram também o estado de ânimo e as energias. Durante os recentes jogos olímpicos em Beijing, vários dos principais atletas melhoraram seu rendimento e inclusive romperam alguns recordes, ingerindo 1 colher de bicarbonato de sódio".

Beba ao menos um litro de água por dia ao qual tenha agregado uma colher de sopa de bicarbonato de sódio. Isto ajudará a enxugar seu sistema e a liberá-lo da acidez acumulada. Ou 1 copo de água com 1 colher de café de bicarbonato e suco de 1 limão galego ou Siciliano.

Para reverter casos de pneumonia, asma, sinusite, faça nebulizações de água com duas gotas de bicarbonato de sódio líquido, 2 ou 3 vezes por dia.

Para prevenir a acumulação de bactérias na boca, faça bochechos com uma mistura de uma colher de chá de bicarbonato de sódio em um copo d'água.

Para eliminar os resíduos químicos de seu cabelo, agregue uma colherinha de bicarbonato de sódio a seu frasco de xampu.

Para combater os efeitos de uma ingestão ácida, beba antes ou depois da mesma, um copo d'água com uma colher de chá de bicarbonato de sódio e... que sejam 2 colheres se excedeu com o álcool.

De acordo com Dr. Robert O. Young: "se mantemos nosso corpo com um pH alcalino entre 7.3 e 7.4 nos manteremos livres de enfermidades"

Tome seu bicarbonato de sódio todos os dias... É VERDADEIRA PREVENÇÃO

UTILIDADES DO BICARBONATO DE SÓDIO

Introdução

Assim que você descobrir a versatilidade do bicarbonato de sódio, irá se livrar de todos aqueles limpadores guardados debaixo da pia e nunca mais usará um limpa forno novamente. Neste artigo, examinaremos as várias maneiras de usar o bicarbonato de sódio na cozinha. Começaremos pelas superfícies.

Borracha, plástico e madeira - Uma pasta de bicarbonato de sódio remove manchas em utensílios de plástico e borracha. Aplique a pasta com uma esponja comum ou dupla face. Você pode esfregar recipientes plásticos manchados com uma pasta de suco de limão e bicarbonato de sódio. Renove esponjas velhas, esponjas dupla face de náilon e esponjas de esfregar encharcando-as durante a noite em uma solução de 4 colheres (de sopa) de bicarbonato de sódio para 1 xícara água.

Desodorize e remova manchas em tigelas e em utensílios de madeira com uma solução de bicarbonato de sódio.

Superfícies brilhantes - Pias de aço inoxidável podem ser limpas com uma pasta de bicarbonato de sódio ou com bicarbonato de sódio borrifado diretamente em uma esponja ou pano de limpeza. Basta esfregar a superfície. Depois a enxágüe e esfregue-a suavemente com camurça para secar. Limpe o exterior de seu refrigerador e a maior parte de outras superfícies de sua cozinha usando o "Limpador de uso geral" (veja no Box abaixo).

Tampos de gabinetes - Limpadores abrasivos podem riscar a fórmica. Em vez disso, use o limpador de uso geral (veja no Box abaixo). Remova manchas de tampos de gabinetes laminados com uma pasta de bicarbonato de sódio. Aplique a pasta, deixe-a secar e depois a remova esfregando. Em seguida, enxágüe a superfície.

Limpe um tampo de gabinete feito de azulejo e rejuntamento com uma mistura de 1/2 xícara de vinagre, 1 xícara de amoníaco, 1/4 de xícara de bicarbonato de sódio e 3,5 litros de água morna. Aplique a mistura com uma esponja. Assegure-se de proteger as mãos com luvas de borracha.

Limpador de uso geral

Este preparado caseiro pode substituir a maioria dos limpadores comerciais que você tem na sua prateleira.

- 1 colher sopa de bórax
- 1 colher sopa de bicarbonato de sódio
- 2 colheres (de sopa) de vinagre ou suco de limão
- 1 colher (de sopa) de detergente lava louças
- 2 xícaras de água quente

Misture e guarde em uma bisnaga ou frasco pulverizador.

Cuidado: não deixe de usar luvas de borracha quando trabalhar com esta mistura.

Potes, panelas e utensílios de cozinha - Limpe graxa e alimentos incrustados em assadeiras umedecendo-as com água quente e borrifando bicarbonato de sódio. Deixe descansar por uma hora e esfregue com uma esponja.

Para soltar alimentos assados ou ressecados de panelas, ferva água e bicarbonato de sódio em fogo baixo nas panelas. Quando o alimento se soltar, deixe a panela esfriar e limpe-a. Utensílios de cozinha esmaltados não podem receber limpadores abrasivos. Aplique uma pasta de bicarbonato de sódio e aguarde por uma hora. Depois disso, limpe com uma esponja dupla face sintética e enxague. Remova manchas de uma panela antiaderente fervendo 1 xícara de água, 2 colheres de sopa de bicarbonato de sódio e 1/2 xícara de alvejante na panela por vários minutos. Lave a panela como de costume. Cubra manchas de queimado em assadeiras de biscoitos com bicarbonato de sódio ou com água quente e deixe por 10 minutos. Em seguida,arie a assadeira com bicarbonato de sódio e uma esponja dupla face.

Pisos - Limpe pisos cerâmicos com 1/2 xícara de bicarbonato de sódio em um balde de água morna. Use um esfregão com a solução e depois enxague o piso.

Remova marcas pretas de salto de sapato sobre pisos de linóleo ou vinil com uma esponja dupla face umedecida e mergulhada em bicarbonato de sódio.

Fornos e fogões - Limpe cafeteiras de vidro com uma solução de bicarbonato de sódio, usando uma escova de dente para chegar a cantos difíceis. Para uma limpeza completa do forno, deixe 1 xícara de amoníaco em um forno frio e fechado durante a noite para soltar a sujeira. Pela manhã, limpe o amoníaco. Depois limpe as superfícies com bicarbonato de sódio.

Como você verá na próxima seção, o bicarbonato de sódio também pode fazer um trabalho excelente como um auxiliar na limpeza de outras partes de sua cozinha.

Outros usos do bicarbonato de sódio na cozinha - O bicarbonato de sódio pode ser utilizado na cozinha de maneira que poderão deixar você surpreso. Vejamos o que ele pode fazer com as manchas de café e chá.

Manchas de café e chá - Para limpar chaleiras e filtros de cafeteiras, encha com água, adicione 2 ou 3 colheres de sopa de bicarbonato de sódio e ferva por um período de 10 a 15 minutos. Depois que o utensílio esfriar, esfregue e enxague-o completamente. Mergulhe uma esponja umedecida em bicarbonato de sódio e esfregue as manchas de café e chá das xícaras. Manchas difíceis podem requerer também um pouco de sal.

Para remover manchas de ferrugem em chaleiras, encha a chaleira de água e adicione 2 colheres (de sopa) de bicarbonato de sódio e suco de meio limão. Ferva a solução em fogo baixo por 15 minutos e depois enxague a chaleira.



Cuidado: sempre use luvas de borracha e trabalhe em uma área bem ventilada.

Removedor de gordura - Use esta solução caseira para eliminar depósitos de gordura de fornos, painéis traseiros de pias ou superfícies esmaltadas polidas.

- 1/4 de xícara de bicarbonato de sódio
- 1/2xícara de vinagre branco
- 1 xícara de amoníaco
- 3,5 litros de água quente.

Prevenção e eliminação de entupimentos - Para evitar entupimentos, despeje periodicamente 1/2 xícara de bicarbonato de sódio no ralo de sua pia, seguido de água quente. O bicarbonato de sódio e o vinagre formarão uma espuma que limpará o dreno e ajudará a evitar entupimentos. Use 1/2 xícara de bicarbonato de sódio, seguido de 1 xícara de vinagre. Quando a espuma diminuir, enxague o dreno com água quente.

Refrigeradores e freezers - Uma caixa aberta de bicarbonato de sódio no refrigerador absorve odores por até três meses. O mesmo é válido para freezers.

Outros truques práticos - Esfregue a tábua de carne de madeira com bicarbonato de sódio para remover odores. Reduza o odor de latas de lixo borrifando bicarbonato cada vez que adicionar lixo. Lave e desodorize periodicamente as latas de lixo com uma solução de 1 xícara de bicarbonato de sódio para cada 3,5 litros de água. Boriffe bicarbonato de sódio em uma esponja umedecida e esfregue frutas e vegetais para remover sujeira, cera ou resíduos de pesticida. Enxague a comida muito bem. Limpe o óleo derramado de um galheteiro para saladas chacoalhando bicarbonato de sódio em seu interior e enxaguando com água morna.

Apagando incêndios na cozinha - Mantenha uma embalagem de bicarbonato de sódio perto do fogão, mas longe o suficiente para que não ser envolvido pelo fogo em caso de incêndio. Jogue bicarbonato de sódio diretamente sobre as chamas para apagar o fogo. Não use bicarbonato de sódio para apagar o fogo em uma

frigideira porque a gordura poderá espirrar. Não use bicarbonato de sódio em qualquer incêndio que envolva materiais combustíveis como madeira ou papel. Quando o fogo for apagado, deixe os potes e seus conteúdos esfriar antes de removê-los e limpá-los.

Como você viu, o bicarbonato de sódio tem muitas utilidades na cozinha. Experimente e você ficará surpreso.

Respire fácil - A natureza também contribui para a mistura de poluentes com a qual convivemos: mofo, bolor, fungos, pólen, ácaros, bactérias das fezes de animais e insetos, partículas de saliva e de pelos dos animais de estimação – todos proliferam em condições de umidade e podem ser levados pelo ar, desencadeando asma, alergias e outras doenças.

Atenção

Tintas e vernizes são grandes fontes de COVs (compostos orgânicos voláteis). Sempre prefira produtos com baixos teores de COVs ou à base de plantas.

- Se a umidade for um problema, verifique a impermeabilização, se tiver uma, ou acrescente uma nova. Se sua casa estiver sobre uma laje de concreto, peça a um especialista que verifique a impermeabilização embaixo dela. Às vezes surgem buracos, deixando a umidade entrar em casa. Um tratamento na superfície é normalmente a solução mais eficaz para esse problema.
- Mantenha a estrutura de sustentação do piso e o sótão bem ventilados. Você pode acrescentar novos respiradouros de metal prensado à estrutura de sustentação do piso. Para o sótão, use ventiladores “de telhado”, que usam a força do vento para extrair o ar viciado.
- Elimine qualquer água estagnada ou superfície permanentemente molhada sob a casa ou perto dela.
- Se a ventilação não for satisfatória, use exaustores para retirar a umidade do ar dos banheiros e cozinhas. Eles também podem ajudar a remover gases químicos emitidos por aquecedores, fogões, e móveis e materiais sintéticos.
- Limpe e seque imediatamente os tapetes e materiais de construção danificados pela água ou então os retire. Materiais úmidos constituem terreno fértil para mofo e bactérias.

Dica

Se precisar de carpete, escolha um de **fibras naturais** e peça ao instalador que use métodos mecânicos em vez de adesivos.

- Mantenha limpos umidificadores e aparelhos de ar condicionado. Os microrganismos que se reproduzem nesses lugares podem causar doenças respiratórias sérias. Limpe as bandejas de evaporação desses aparelhos e das geladeiras regularmente.
- Mantenha os animais de estimação limpos e livres de infestações de insetos.
- Limpe, tire o pó e ventile a casa regularmente para reduzir pólen, ácaros, além de escamas da pele, fezes e pelos dos animais. Os ácaros não toleram água quente ou vinagre, assim limpar as superfícies com uma solução de vinagre quente é uma boa maneira de se livrar deles.
- Areje camas, colchões e roupas de cama regularmente. Lave as roupas de cama em água quente ou pendure-as ao sol por 3 horas para eliminar os ácaros, o mofo e o bolor.
- Se você ou alguém em casa sofre de alergia ou asma, tente remover os tapetes e outras peças de mobiliário que possam atrair ácaros. Alternativas mais saudáveis de revestimento de assoalho incluem tábua corrida, cortiça, linóleo e cerâmica.
- Durma com a janela aberta, se for seguro. Você passa longos períodos no quarto expondo dióxido de carbono e vapor d'água, então é uma boa ideia deixar que entre ar fresco o máximo possível.

A verdade sobre compostos orgânicos voláteis

Usados na produção de muitos artigos para o lar, os compostos orgânicos voláteis, ou COVs, continuam a evaporar ou “emitir gases” no ambiente por anos. Muitos são tóxicos e suas emissões podem causar uma série de doenças, desde irritação nos olhos até fadiga e tonteira; alguns, como o benzeno e o formaldeído, são potencialmente cancerígenos. Vários países desenvolveram programas de rotulagem que indicam os níveis de emissão dos produtos para os consumidores, mas esses programas não existem no Brasil. A identificação de produtos mais seguros é, portanto, extremamente difícil e a melhor estratégia é, sempre que possível, comprar materiais naturais não tratados.

Radiações do mal - Fontes de energia elétrica e aparelhos elétricos criam campos eletromagnéticos. Pesquisas sugerem que esses campos podem estar associados ao risco maior de certos tipos de câncer e ao mal de Alzheimer. Minimize os riscos.

- Reduza o número de aparelhos ligados ao mesmo tempo.
- Não se sente perto de aparelhos por longos períodos.
- No quarto, remova os aparelhos desnecessários ou tire-os da tomada antes de dormir, principalmente os que têm transformador integrado.
- Não durma com a cabeça perto de uma fonte de energia elétrica ou de um aparelho (mantenha o despertador a cerca de um metro de sua cabeça, por exemplo).
- Não ponha sua cama junto a uma parede que tenha aparelhos do outro lado.
- Escolha um computador com tela de cristal líquido, que emite menos radiação e usa menos energia.

Filtros de ar naturais - Eliminar as fontes de poluição e assegura boa ventilação são as melhores maneiras de garantir a qualidade do ar interior, mas as plantas também podem ser usadas para filtrar as toxinas. Três ou mais delas em um cômodo de tamanho médio podem reduzir os níveis de COVs entre 50% e 70%. Embora os micro-

organismos no vaso façam a maior parte da limpeza, plantas diferentes absorvem poluentes diferentes. A seguir você vai encontrar resultados comprovados.

- **Dracenas** - desenvolvem-se bem em interiores, precisando de calor moderado ($>$ de 12°C), regas regulares e luminosidade de média a alta, embora a espécie *Dracena deremensis* possa tolerar pouca luz.
- **Jibóia (*Scindapsus aureus*)** - esta valente trepadeira gosta de temperaturas quentes (15°C a 30°C) e alta umidade. Em luminosidade forte, deve ser regada regularmente, embora o excesso de água possa causar apodrecimento das raízes. As plantas mal conservadas são suscetíveis a cochonilhas e ácaros.
- **Kéntia (*Howea forsteriana*)** - palmeira de crescimento relativamente lento pode tolerar luminosidade baixa e condições secas. Regue-a quando o solo começar a ficar ressecado. Uma temporada ocasional ao ar livre em área de sombra, bem regada, ajuda a mantê-la saudável.
- **Lírio da paz** - especialmente o "pequeno" *Spathiphyllum*. Estas plantas se desenvolvem bem em luminosidade média e aguentam bem o ar condicionado, mas não toleram a luz solar direta. Ponha o lírio da paz numa bandeja de pedrinhas úmidas e regue as folhas de vez em quando para evitar os ácaros.
- **Schefflera (*Schefflera actinophylla* "Amate")** - esta planta espessa com grandes folhas grossas deve ser mantida quente (acima de 13°C) e não é preciso regá-la com muita frequência. Boriffe as folhas com água morna e fique atento a insetos de escamas, ácaros e pulgões.

Outras plantas que mostraram reduzir a poluição são o bambu, a samambaia americana, o crisântemo, a gérbera, o filodendro, a árvore da borracha e a aranha.

Perfumadores de ambiente naturais

| Problema | Solução |
|-----------------------------------|---|
| Cheiro desagradável na geladeira | Coloque uma vasilha de boca pequena com <u>bicarbonato de sódio</u> em uma das prateleiras da geladeira e troque regularmente. |
| Latas de lixo na cozinha | Limpe e desodorize com uma solução de 1 colher (chá) de suco de limão para 1 litro de água. |
| Latas de lixo externas | Para lavar, junte um pouco de barrilha em 1 litro de água quente. Depois, salpique com bicarbonato de sódio para eliminar o cheiro. |
| Odores desagradáveis de banheiros | Acenda uma <u>vela perfumada</u> por alguns segundos e ela consumirá as moléculas do odor. Um fósforo também funciona. |

A S A U D E P E L A A R G I L A

As virtudes curativas da Argila associadas ao poder curativo que o corpo humano tem operam resultados surpreendentes.

Existem elementos que são fatores de saúde e se forem utilizados inteligentemente, farão com que a pessoa doente passe da "morte" para a "vida" contribuindo para haver alegria e felicidade; são eles: Ar puro, a Água, o Sol, a Luz, A Terra e os Alimentos Naturais.

A Argila absorve do organismo humano tudo que é mórbido, tudo que é negativo: mau cheiro, pus, tumores e fluidos, tudo que é putrefato e decomposto. Ela não tem bacilos, pois com a radioatividade eles não podem resistir. Argila é usada contra todos os venenos; stricinina, para tirar radioatividade depois de radiações químicas, para tonteiras, para digestão, para dor do estômago (tira a dor e cura a causa). Argila em pó é medicina em pó.

A Argila pode realmente absorver grandes quantidades de venenos internos, tira inflamações e fornece força positiva que o beneficia.

A Argila tem a propriedade de absorver grande parte da energia de outros elementos, em especial do Sol, armazenando-a, e essa energia será libertada no corpo de uma pessoa quando em contato direto com esta. A argila é um poderoso agente de estímulo e de transmissão de energia, levando ao organismo humano imensa reserva de força.

A Argila é radioativa e magnética, pois, capta a radioatividade e o magnetismo do Sol, da Água e do Ar, assim pode absorver tudo de mau e transmitir as suas virtudes e poder. A radioatividade é um estimulante natural e vital, imensamente benéfico ao organismo dando vigor e saúde através do equilíbrio eletrico-magnético celular.

Qualquer pessoa pode beber Argila e aplicá-la em cataplasma sem qualquer receio. A Argila em água poluída pode torná-la inofensiva.

Na Argila encontramos: cálcio, ferro, magnésio, potássio, silício, sódio, etc. a utilização da Argila faz liberar dela oxigênio, atuando como antibiótico natural.

Devemos utilizar a Argila na cura das enfermidades e como preventivo, pois ela é fonte de energias e de princípios vitais. A Argila atua como agente purificador quando tomada pela manhã e a noite ao deitar. O ideal é usar a Argila de onde se vive. Devemos usar a Argila interna e externamente.

Internamente como bebida, bochechos, clisteres, gargarejos, irrigações vaginais e vesicais. Externamente como cataplasmas, fricções, enfaixamentos, compressas e ungamentos.

1. Bebida – coloque 1 colher de café de pó em um copo de água, descanse 10 minutos, misture e tome 1 a 3x ao dia. Tome durante 21 dias e descanse de 7 a 10 dias, voltando a repetir o ciclo.

2. Bochechos – 1 colher de sopa cheia de pó para 1 copo de água, mexe-se muito bem, bochechar alguns segundos e cuspir fora. Repete-se ate esvaziar o copo.

3. Clisteres – 1 colher de sopa do pó para 1 litro de água, misture bem e aplique a lavagem intestinal com o irrigador.

4. Gargarejos – 1 colher de sopa do pó para 1 copo de água morna de preferência salgada.

5. Irrigações vaginais – 1 colher de sopa para ½ litro de água, mexe-se bem e faz-se a lavagem imediatamente. Durante o tratamento e na 1^a semana após não deve ter relações sexuais.

6. Cataplasma – limpe a pele com um pano úmido e aplique a argila no local necessário, ficando 2 horas ou até secar. Renovando sempre que necessário.

7. Fricções – esfregue a lama de argila nas partes indicadas. Para dores na coluna, artrite,gota e reumatismo misturem à lama alho esmagado que dará melhor efeito.

8. Enfaixamentos – enrole no corpo ou local indicado um pano com lama de Argila.

9. Compressas – misture o pó de Argila e água ficando semiliquida e aplique no local onde a cataplasma não da para aplicar. Use pano de algodão, linho ou lã. Cobre-se com um pano de lã seco. Renova-se frequentemente.

10. Unguento – misture Argila com água e suco de pepino, ou de limão, ou de outro vegetal ou fruta em partes iguais, prepara-se uma pasta fina e aplique sobre a região da pele, depois limpe com pano úmido.

INDICAÇÕES: Parasitas – principalmente amebas é magnífico e também para diarréia. Para criança que chora muito (choro são parasitas que vão para a cabeça) dar argila 20 minutos depois a criança acalma e dorme.

Cistites - argila tira dor em 20 minutos se não passar toma de novo espera 20 minutos e repete, na 3^a dose ficara totalmente sem dor.

Em feridas lavar antes com água salgada, pois o sal tem grande poder antisséptico e cicatrizante.

Nos casos de impotência sexual usar a Argila durante a noite sobre o ventre, rins e órgãos sexuais. Nos casos de problemas de próstata aplicar água de Argila pelos anus deixando-a toda à noite no intestino. Pode-se colocar cataplasma de Argila sobre as hemorroidas, fissuras ou gretas anais, tumores e prolapsos do reto. Para constipação 1 colher antes de dormir, tomada à noite serve para todos os problemas intestinais.

A cataplasma de Argila pode ser aplicada para todos os problemas de olhos: cataratas, descolamentos de retina, estrabismos, retinite, oftalmia purulenta, na visão perdida por meningite e acidentes; hemorragia nasal coloca-se sobre os rins e ventre. Para inflamação e hemorragia dos rins; problemas de coração sobre o mesmo, nos rins e abdome. Problemas de estômago deve-se colocar cataplasma de dia e de noite.

Pode-se enriquecer a Argila expondo-a ao Sol frequentemente. A Argila deve ser dissolvida de preferência em água do mar, da nascente ou da chuva. A Argila dissolvida com água do mar é preciosa devido ao iodo e o magnésio vivo que são de grande valor para o ser humano, além de o sal ter elementos catalisadores como: cobre e o cobalto. Pode-se usar também na cataplasma a mistura com sal marinho que reforça ação da Argila, pois o sal marinho atrai e absorve o mal.

CRISES CURATIVAS

Crise curativa acontece quando o mal parece agravar-se. Verdadeiramente não há qualquer perigo e ninguém deve temer, pois a isso seguirão melhorias como caminho certo para a cura.

Quando usar a Argila deve-se evitar os remédios alopáticos, pois causam reações adversas; deve-se também evitar alimentos com gordura.

CUIDADOS NO USO

Deve-se evitar a cataplasma de Argila fria no abdome durante período menstrual, neste caso colocar morna. No estomago deve-se colocar a cataplasma 3 horas antes e 2 horas depois da refeição.

COMPLEMENTOS IMPORTANTES

Fazer exercícios respiratórios e banhos de ar sempre que possível.

Tomar a única bebida que a Natureza deu ao ser humano água pura como alimento e como medicamento, tomando-se de gole em gole. Usando-a em banhos de preferência alternado frio e quente. Ela tem efeitos purificadores. No uso externo de água fria pode ter a certeza que não é o frio que cura, mas antes o calor que é provocado por reações contra o frio. Por meio do calor as trocas orgânicas são ativadas, e os resíduos são eliminados e novos elementos são assimilados. Com a Água temos vários tratamentos como os banhos neutros de imersão, genital, de tronco, de baixo ventre, de vapor com ablucções frias e o natural que se faz pela manhã passando no corpo uma toalha molhada em água fria secando ao ar livre fazendo um pouco de exercício físico para provocar reação.

Tomar banhos de Sol para vitalizar e depurar. Vitalizador e o banho de Sol pela manhã começando com alguns segundos até 1 hora. Como depurador deve ser aplicação das 11 às 13 horas, com o corpo nu, coberto com um lençol ou cobertor branco para provocar transpiração e de 3/3 minutos passar um pano molhado em água fria por toda a pele, depois tomar um banho frio (começa-se com 15 minutos depois vai aumentando o tempo).

Banho de luz tomado ao ar livre debaixo de uma árvore ou sombra onde tenha bastante quantidade de luz recebe agentes vitalizadores e melhora as funções respiratórias e de eliminação pela pele.

Fundamental para a saúde fazer alimentação 100% vegetariana, combinando os 5 elementos e os 5 sabores da Natureza. Comendo pouco nos horários certos, usando bem a mastigação para aquecer os líquidos e diluir os sólidos. Manter os ambientes, roupas e utensílios limpos e secos para evitar fungos e parasitas.

DOLOMITA

A Dolomita é uma rocha elaborada pela própria natureza. A sua composição química, conforme análise "in natura" é aproximadamente: Carbonato de cálcio 28% e Carbonato de magnésio 17%.

O cálcio e o magnésio se encontram numa proporção ideal para o uso do ser humano, pois são elementos que atuam em conjunto e são de vital importância à fisiologia do corpo humano, colaborando na manutenção do seu equilíbrio.

A maior concentração de cálcio se encontra nos ossos e dentes sendo de suma importância o seu papel para o desenvolvimento de um sistema esquelético saudável. Atua também no mecanismo de coagulação sanguínea e juntamente com o magnésio, colabora para o perfeito funcionamento do sistema muscular, esquelético e visceral, do sistema neurológico, sistema enzimático e hormonal circulatório.

O MAGNÉSIO tem uma importância vital na prevenção das doenças cardíacas, impedindo o espasmo do músculo cardíaco e aumentando sua eficiência. A dolomita tem sido recomendada para regularizar os níveis de colesterol e normalizar a pressão sanguínea.

Usos terapêuticos:

A Dolomita constitui um excelente agente terapêutico, tanto no seu uso interno quanto externo. Seu efeito se faz sentir em profundidade quando aplicado como cataplasma e ao mesmo tempo produz uma ação benéfica sobre a pele suavizando, tonificando e eliminando impurezas, cicatrizes e manchas.

Processos inflamatórios: sinusites, amigdalites, faringites, artrites, reumatismos, bursites, gastrites, colites, prostatites, flebites, etc.

Utiliza-se em forma de cataplasmas locais e pode-se ingerir o produto em pó dissolvido em água.

Para profissionais da voz, colocar uma colher de café de Dolomita em pó na boca à noite e deixar dissolver e engolir, desta forma também serve para insônia.

Para inflamação da garganta, fazer: gargarejos e cataplasma.

MODO DE USAR:

1. Um pouco do pó na escova úmida para escovar os dentes.
2. Como cataplasma para dores, luxações, osteoporoses, acidentes, ferimentos.
3. Como curativo em feridas e machucados.
4. Uma colher de café na boca para acalmar e dormir e reposição de cálcio e magnésio.
5. Junto com alimentos, saladas, etc. para reposição de cálcio e magnésio.
6. Na água do banho de pés ou na banheira.
7. No irrigador na lavagem intestinal ou vaginal para alcalinizar, cicatrizar ferimentos e úlceras, aliviar dores e cólicas.
8. Como creme de pele massagear o corpo com Dolomita e óleo ou água. Deixar secar e tomar banho.

O S P O D E R E S D O S A L G R O S S O

O sal grosso é considerado um potente purificador de ambientes. Povos distintos usam o sal para combater o mau-olhado e deixar a casa a salvo de energias nefastas. O sal é um cristal e por isso emite ondas eletromagnéticas que podem ser medidas pelos radiestesistas. Ele tem o mesmo cumprimento de onda da cor violeta, capaz de neutralizar os campos eletromagnéticos negativos. Visto do microscópio o sal bruto revela que é um cristal, formado por pequenos quadrados ou cubos achatados. As energias densas costumam se concentrar nos cantos da casa. Por isso, colocar um copo de água com sal grosso ou sal de cozinha equilibra essas forças e deixa a casa mais leve. Para uma sala média onde não circula muita gente, um copo de água com sal em dois cantos é suficiente... Em dois ou três dias já se percebe a diferença. Quando se formam bolhas é hora de renovar a salmoura. A solução de água e sal também é capaz de puxar os íons positivos, isto é, as partículas de energia elétrica da atmosfera, e reequilibrar a energia dos ambientes. Principalmente em locais fechados, escuros ou mesmo antes de uma tempestade, esses íons têm efeito intensificador e podem provocar tensão e irritação. A prática simples de purificação com água e sal deve ser feita à menor sensação de que o ambiente está carregado, depois de brigas ou à noite no quarto, para que o sono não seja perturbado. Banho de sal grosso e o antigo escaldar-pés (mergulhar os pés em salmoura bem quente) têm o poder de neutralizar a eletricidade do corpo. O sal grosso dissolvido em água purifica e ajuda a construir a resistência magnética necessária para afastar forças viciosas e inertes. Dissipa acúmulos de pensamentos e sentimentos negativos, remove a umidade do corpo e fleumas psíquicas. Cria proteção em torno da pessoa. Age também com grande resultado na eliminação de resíduos de ácido carbônico. Para quem mora longe da praia é um ótimo jeito de relaxar e renovar as energias.

Já foi considerado o ouro branco (salmoura para conservar alimentos).

Os povos foram desenvolvendo técnicas de usar o sal, como as abaixo descritas:

Uma pitada de sal sobre os ombros afasta a inveja.

Para espantar o mau-olhado ou evitar visitas indesejáveis, caboclos e caipiras costumam colocar uma fileira de sal na soleira da porta ou um copo de salmoura do lado esquerdo da entrada. 'A mistura de sal com água ou álcool absorve tudo de ruim que está no ar, ajuda a purificar e impede que a inveja, o mau-olhado e outros sentimentos inferiores entrem na casa.'

Depois de uma festa, lavar todos os copos e pratos com sal grosso para neutralizar a energia dos convidados, purificando a louça para o uso diário.

Tomar banho de água salgada com bicarbonato de sódio descarrega as energias ruins e é relaxante. O único cuidado é não molhar a cabeça, pois é aí que mora o nosso espírito e ele não deve ser neutralizado.

Na tradição africana, quando alguém se muda, as primeiras coisas a entrar na casa são: um copo de água e outro com sal. Usam sal marinho seco, num pires branco atrás da porta para puxar a energia negativa de quem entra. Também tomam banho com água salgada com ervas para renovar a energia interna e a vontade de viver.

No Japão, o sal é considerado poderoso purificador. Os japoneses mais tradicionais jogam sal todos os dias na soleira das portas e sempre que uma visita mal vinda vai embora. Símbolo de

lealdade na luta de umô. Os campeões jogam sal no ringue para que a luta transcorra com lealdade. Use esse poderoso aliado! É barato, fácil de encontrar e pode te ajudar em momentos de dificuldade energética e esgotamento.

S E M E N T E S D E A G U A Í

As sementes de AGUAÍ, popularmente conhecida como chapéu de Napoleão da família das Apocináceas, recebem os nomes de Thevetia peruviana, Cerbera peruviana, Thevetia nertifolia e no Brasil de Thevetia ahouai. Dotada de grande poder terminativo, encontram-se reunidas em pares dentro de cápsulas protetoras com formato piramidal. Vistas em corte como estão dispostas na drupa carnosa triangular que as envolve, elas sugerem a milenar mandala do yin e do yang (mandala visual da articulação e do equilíbrio das energias opostas que constituem o universo, segundo a explicação das filosofias orientais). As sementes têm um valor excepcional por sua composição química e pela energia que delas emana. Contém o glucosídio cristalizável denominado theventina, que se apresenta como um pó branco muito amargo, altamente tóxico. Os indígenas do Brasil usavam as sementes para diversos fins e conheciam bem seus benefícios e malefícios. A semente do AGUAÍ produz em nós através do equilíbrio completo, comprovado por sua aura em foto Kirliam, o desejo do domínio pleno de nossas faculdades vibratórias usando-a constantemente junto ao corpo, pois assim se estabelece uma troca constante de energia entre seu corpo e a semente.

MODO DE USAR:

1. FRICCIONA-SE A SEMENTE – YANG (macho) vigorosamente entre as duas palmas das mãos, durante 20 a 30 segundos, para que a sua energia se propague por toda a parte externa do corpo. Em casos de dor ou outra alteração após friccionar coloque a semente sobre a parte afetada e sentirá o alívio da dor ou do incomodo.
2. Colocá-la, em seguida, no topo da cabeça – (moleira: ponto de entrada da energia cósmica) e conservá-la, nesse local, por 3 a 5 minutos, para que a energia penetre, profundamente, no interior do corpo.
3. Para uso do AGUAÍ, em contato, permanente, com o corpo, acondiciona-se a semente, sempre em saquinho de algodão puro – sem mistura com outros fios – a fim de evitar que as vibrações sejam bloqueadas. Quando necessário usar as 2 sementes o macho e a fêmea. Nos casos dos portadores de afecções nos órgãos pares (pulmões, rins, ovários e diabetes), elas deverão ser colocadas uma sobre a outra separada, sempre por um fio de algodão puro. 3 sementes são utilizadas especialmente para labirintite e problemas na cabeça, coloca-se no centro de corpo dependuradas por um fio ou cordão.
4. Sempre que for necessário resolver qualquer assunto junta a semente nas palmas das mãos durante 1 a 2 minutos, visualizando o trabalho a ser feito este simples gesto possibilita uma energização circular por todo o corpo, também se pode colocar a semente do AGUAÍ no alto do crânio, na localização da antiga moleira, durante 3 minutos, para que a energia se potencialize aumentando substancialmente as vibrações.
5. Deve-se utilizar para isso a semente designada como macho, devendo portar consigo noite e dia, em contato com o corpo é impressionante ver e sentir a mudança que se opera, mais notada para o lado psíquico.

O P O D E R D O A N I L

LIMPA O AMBIENTE - TIRA A MEMORIA NEGATIVA

RESTABELECE O EQUILÍBRIO - BLOQUEIA AS ENERGIAS NEGATIVAS

Com a ajuda da cromoterapia, o poder das cores já está mais do que difundido e já faz parte da vida de muitas pessoas. As cores possuem propriedades terapêuticas e energéticas que vão desde a ativação do sistema nervoso até a purificação da corrente sanguínea. Neste último caso, o responsável é o Anil, que pode ser encontrado em pedra ou líquido, sendo que as pedras são mais fáceis de serem achadas.

Os supermercados são locais de energias densas. O nível de frustração de muitos dos seus frequentadores é demasiado elevado e mesmo que as suas energias estejam equilibradas, um dia de compras pode mudar tudo.

Que tal trazer boas energias para dentro de sua casa através do AZUL?

Para isso, você precisará de pedras de anil e panos.

A limpeza da casa com anil deve ser feita da seguinte forma:

- * Encher um balde com água.
- * Se o anil for pedra, jogue uma delas no balde e mexa até dissolvê-la. Se for líquido, jogue um pouco de anil na água até que ela fique com uma tonalidade média de azul.
- * Pegue dois panos limpos. Um para o chão e outro para portas e batentes.
- * Molhe o pano na água de anil do balde e passe por toda a casa.
- * Limpe a casa sempre de dentro para fora e o quintal sempre dos fundos para frente.
- * Após passar o pano com anil na casa, queime o pano ou lave-o em água corrente e bem fria.

BANHO DE ANIL

As propriedades energéticas do banho de Anil

O anil fortalece a aura ao entrar em contato com o corpo de uma pessoa. Segundo especialistas em pedras, o anil se mistura com a aura humana e afasta pessoas que possuam uma má influência com relação à rotina.

Para conquistar a proteção contra as energias negativas, um banho com a pedra de anil pode ser a solução. O anil tem a função de tampar os chacras do corpo para impedir que as más energias entrem e te prejudiquem.

Um bom banho de limpeza é o de Anil.

O primeiro passo para o ritual começa com o banho normal de cada dia. Dissolve-se uma pedra de Anil em água quente e joga-se do pescoço para baixo depois do banho (ATENÇÃO! não jogue na cabeça!). Para jogar a água com anil no corpo, use um recipiente pequeno.

Durante o banho, faça uma oração de proteção. Pode ser qualquer uma, desde que seja feita com fé. Sem acreditar, nada acontece!

Você se sentirá revigorada e mais leve.

Obs. após se enxugar lave a toalha imediatamente.

URINOTERAPIA

Ninguém deveria ignorar o poder de cura e preservação da saúde comprovando o grande valor da urinoterapia.

Os benefícios da Água da Vida, como a urina é chamada nos Estados Unidos e Inglaterra são gratuitos – é um dom precioso da natureza.

Poucos sabem que beber a urina é saudável e fortalece; a maioria esquece que fizemos isso durante nove meses.

Urina não é suja, pelo contrário, é completamente estéril. Podemos beber a urina ou esfregar na pele. A urina combate bactérias vivas, fungos, câncer, convulsões e espasmos, têm efeito antiviral e desintoxicante. Como a urina favorece o processo de limpeza do organismo, não elimina apenas os sintomas, mas combate também às causas. É um líquido repleto de energia, que apoia, fortalece e até regenera a força vital. Na Índia é descrito a mais de 5 mil anos em um texto “O método para rejuvenescer”. É a forma mais primitiva e simples de homeopatia que existe. A urinoterapia produz um efeito curativo. O que os médicos não conseguem tratar, muitas vezes a urina cura.

A urina é composta de 95% de água, 2,5% de ureia e o restante é uma rica mistura de minerais, sais, hormônios e enzimas. Cada uma dessas substâncias tem propriedades terapêuticas importantes. Muitas são usadas por diversos laboratórios farmacêuticos famosos para produzir medicamentos como diuréticos, estrógenos e até urikinase, que salvou muitas vidas, dissolvendo coágulos no sangue.

Cerca de 200 substâncias foram descobertas na urina com propriedades bem conhecidas:

- Ácido úrico – ajuda a controlar os radicais livres e ativa o ADN das células rejuvenesce os órgãos.
- Antineoplaston – inibe o crescimento de células cancerosas.
- H-11- inibe o crescimento de células cancerosas e faz decrescer tumores cancerígenos existentes.
- Ácido Beta-Indol-Acético – Inibe o crescimento de carcinomas e sarcomas em animais.
- Directin 3 Metil Glioxal – isolado da urina pelo prêmio Nobel Albert Szente Gyorgi, tem a propriedade de destruir células cancerosas.
- Allantoin – substância nitrogenada cristalina que promove a cicatrização de feridas. É encontrada também no Confrei e outras plantas medicinais.
- Aglutinina e Precipitina – neutralizam a pólio e outras viroses. Depressoras de secreção gástrica – combatem o crescimento de úlceras pépticas.
- Cortisona natural – um potente cicatrizador, auxilia no stress.
- Urina Peptídeo - apresenta atividade tuberculostática quando isolada na forma quimicamente pura.
- Proteína globulina – contém anticorpos para alergias específicas, idênticas a da proteína imunoglobulina do sangue.
- Ureia – propriedade antibacteriana, impede a decomposição de proteína ao redor das feridas ou infecções. É um solvente orgânico de gorduras e outras secreções do corpo.
- Prostaglandinas – usado para abaixar a pressão arterial.
- Renina – mantém o tônus do sistema vascular e a pressão sanguínea.
- Uroquinase – poderoso agente dilatador das artérias, evitando tromboses.
- Interleucina – tem atividade estimulante e supressora de determinadas substâncias.
- DHEA – (Deidroepiandrosterona) – é um esteroide da suprarrenal que é convertido em outros hormônios nos testículos e ovários, na placenta, no feto, nos pulmões, na pele e no cérebro. Rejuvenesce cerca de 20 anos por isso é considerada a fonte da juventude. Inibe o câncer em seios e reduz tumores nos pulmões.
- Fator S – natural e seguro indutor do sono.
- Proteoses – ativa imunidade para reações alérgicas. Regula o diencéfalo, equilibra o peso do corpo.

A terapia é simples, natural e não tem nenhuma contraindicação; não requer diagnóstico prévio porque é benéfica para todas as doenças, com exceção de traumatismos ou defeitos congênitos. A pessoa corajosa que decide superar o nojo da urina para aplicá-la, externa e internamente, vai descobrir o seu maravilhoso poder de cura, totalmente gratuito e sempre a mão. A urina é um meio precioso de diagnóstico usado não apenas nos laboratórios médicos, mas também em testes caseiros.

USO INTERNO

Bebendo a urina: colhemos a urina em um copo e bebemos a quantidade desejada, sem diluir. Pode-se começar com 50 ml ou apenas algumas gotas, aumentando aos poucos a cada dia. A melhor urina é sempre a primeira da manhã, se solta o primeiro jato para limpar o canal e colhe-se o jato do meio, desprezando o restante ou guardando em jarras para lavagens intestinais, vaginais ou compressas. Pode-se adicionar própolis ou suco de limão.

Tomar a urina como energético sempre nos casos de cansaços físicos e mentais e nas debilidades físicas. Podem-se adicionar própolis ou suco de limão a urina para tomar.

Jejum é muito usada no jejum de desintoxicação para doenças crônicas quando se bebe apenas água e urina durante todo o tempo.

USO EXTERNO

Aplicações na pele: para lesões de pele, psoríase, erupções, coceiras, mordidas e picadas de todos os tipos de insetos, de escorpiões, de cobra em geral, para todos os tipos de queimaduras passa-se imediatamente após o fato e dependendo pode friccionar durante 20

minutos à uma hora. Pode ser urina fresca da própria pessoa ou de outra, para doenças crônicas é ideal urina velha de mais de 7 dias (após 3 dias a ureia se converte em amônia que é um poderoso germicida) e usá-la quente com exceção nos queimados. Passar urina na pele cura cicatrizes, manchas e rugas.

Banho de pés para pé de atleta, frieiras, ácido úrico e ferida nos pés.

Compressas de urina: embebe-se um chumaço de algodão ou tecido apropriado e aplica-se sobre a região, trocando-se sempre que secar até o completo restabelecimento.

Cosmético: massagens diárias com urina no rosto, mãos, pescoço, pernas e pés deixam à pele macia e sedosa e sem cheiro. No cabelo fica sedoso e brilhante.

Gargarejos: para problemas na língua, nas gengivas e para dores de garganta.

Olhos e ouvidos: pingue urina fresca nos olhos e ouvidos quando aparecer dor ou um problema como conjuntivite ou terçol e otites.

Aspirando a urina: eficaz para tratar problemas das vias respiratórias superiores.

Enema, lavagem ou ducha: pode-se aplicar 3 a 5 ml com própolis no reto para hemorroidas.

Para problemas ginecológicos faz-se uma ducha. Para problemas intestinais lavagens do intestino com 500 a 2000 ml pura ou misturada com café, chás e/ou água oxigenada.

Injeções de urina: médicos alemães, italianos e ingleses usam com muito sucesso injeções intramusculares de urina na ativação da defesa imunológica, no tratamento de diversas alergias, asma e doenças infecciosas.

Como todas as terapias naturais à urina podem provocar crises de cura quando o organismo começa a se desintoxicar e reagir positivamente à terapia. Não devemos parar a terapia durante esse processo. Após a crise a pessoa já sente a melhora considerável da saúde.

CUIDADOS

- A urina não deve ser misturada com medicamentos ou drogas.
- Ela é mais eficaz se a pessoa não consome bebidas alcoólicas, fumo, café, carne e alimentos industrializados (como açúcar branco, alimentos com trigo, híbridos, transgênicos e enlatados). O ideal é uma alimentação vegetariana durante a terapia intensiva com a urina.
- A gestante deve tomar a segunda ou terceira urina da manhã por ser menos concentrada.
- A urinoterapia pode ser usada para combater qualquer doença, mas em alguns casos há necessidades de cuidados especiais.

Quem bebe sua própria urina

Após 1 mês – o corpo se limpa por dentro.

Após 2 meses – surge uma grande energia e as atitudes mentais e espirituais se reanimam

Após 3 meses – a maioria das enfermidades desaparece e a pessoa se livra de males piores.

Após 4 meses – a vista se fortalece.

Após 5 meses – a pessoa sente-se muito tranquila.

Após 6 meses aumenta a capacidade intelectual.

Após 7 meses – a pessoa se sente segura.

Após 8 meses - sobrevém uma grande tranquilidade.

Após 9 meses – supera-se a autoridade moral.

Após 10 meses – a pessoa sente-se fortalecida.

Após 11 meses – a pessoa está muito tranquila com tudo.

Após 12 meses – torna-se forte em todos os sentidos.

Após 1 ano – sente-se capaz de tudo.

Após 2 anos – o corpo sente-se muito bem.

Após 3 anos – supera-se a morte.

Após 4 anos – a pessoa se sente com muita energia.

Após 5 anos – adquire-se grande confiança em si mesmo.

Após 6 anos - adquire-se grande confiança em tudo.

Após 7 anos – supera-se o egoísmo.

Após 8 anos – experimenta-se um grande sossego.

Após 9 anos – supera-se tudo.

Após 10 anos – o corpo voa.

SUGESTÕES DE CARDÁPIO DIÁRIO

ALMOÇO: salada crua + arroz integral, feijão azuki e abóbora.

JANTAR: sopa de legumes.

ALMOÇO: salada crua + cevada + feijão branco + chuchu assado com cebola.

JANTAR: sopa de abóbora com cevada em flocos.

ALMOÇO: salada crua + arroz integral, moranga e ervilha.

JANTAR: sopa de painço com legumes e hortelã.

ALMOÇO: salada crua + macarrão de arroz com milho verde e berinjela + feijão fradinho.

JANTAR: sopa de legumes (chuchu, vagem, quiabo, abóbora).

ALMOÇO: salada crua + arroz integral, feijão roxo, farofa de flocos de milho com coco, chuchu assado.

JANTAR: sopa de arroz com coentro.

ALMOÇO: salada crua + polenta de painço, feijão vermelho com maxixe e coentro.

JANTAR: sopa de cevada em grão e legumes.

ALMOÇO: salada crua + arroz integral + quiabo, farofa de farinha de mandioca com coco + ervilha.

JANTAR: sopa de abóbora com salsa.

ALMOÇO: salada crua + arroz integral, feijão vermelho, moqueca de chuchu.

JANTAR: sopa de ervilha.

ALMOÇO: salada crua + arroz integral, lentilha com hortelã, abóbora assada.

JANTAR: sopa de chuchu com flocos de cevada ou de arroz.

ALMOÇO: salada crua + cevada cozida + jardineira de legumes + feijão branco.

JANTAR: estrogonoffe de legumes diversos.

ALMOÇO: salada crua + Sorgo + assado de abóbora com sementes de girassol ou coco.+ feijão.

JANTAR: panquecas de trigo mourisco e legumes.

ALMOÇO: salada crua + centeio cozido com molho de legumes ralados tipo risoto.

JANTAR: sopa de arroz com abobrinha.

ALMOÇO: salada crua + chuchu assado + Bifum + feijão.

JANTAR: pizza natural de arroz ou cevada.

ALMOÇO: salada crua + arroz integral + abóbora com coentro, feijão branco.

JANTAR: Pão ázimo com frutas.

ALMOÇO: salada crua + arroz integral com legumes verde +feijão+ lombo de jaca assado.

JANTAR: bolinho de arroz integral e legumes.

ALMOÇO: salada crua + arroz integral + feijão azuki com nabo e abóbora, farofa.

JANTAR: sopa de Quinoa com legumes.

ALMOÇO: salada crua + cevada com moranga assada + feijão carioca.

JANTAR: lasanha de massa de arroz ou penne de arroz com legumes.

ALMOÇO: salada crua + macarrão de arroz com legumes e feijão fradinho.

JANTAR: assado de abobrinha e semente de girassol.

ALMOÇO: salada crua + quinua + feijão carioca + chuchu com coentro e cebola.

JANTAR: sopa de cevada salsa e cebola.

ALMOÇO: salada crua + Painço + feijão manteiga + abobrinha ou berinjela assada.

JANTAR: sopa de trigo mourisco (sarraceno) com legumes.

ALMOÇO: salada crua + arroz integral+feijão azuki+abobrinha assada orégano e amêndoas.

JANTAR: cevada assada com legumes.

ALMOÇO: salada crua + arroz com curry + grão de bico + abóbora.

JANTAR: sopa de feijão verde com legumes.

ALMOÇO: salada crua + macarrão de arroz ao chop shuey+ feijão roxo.

JANTAR: pizza de legumes (vagem, couve flor, brócolos, jiló, cebola, orégano, etc.).

ALMOÇO: salada crua + arroz integral + feijoada de legumes + molho de pimenta.

JANTAR: Pão integral ou árabe com creme de castanha do Pará ou de gergelim.

ALMOÇO: salada crua + cevada em grão + vagem ao molho branco (feito de leite de gergelim branco e araruta ou girassol).+ lentilha.

JANTAR: assado de chuchu com sementes de girassol.

ALMOÇO: salada crua + arroz integral + lentilha com legumes + bife jaca ou de feijão.

JANTAR: assado de abóbora com castanha ou amêndoas.

ALMOÇO: salada crua + arroz integral + quiabo + feijão branco.

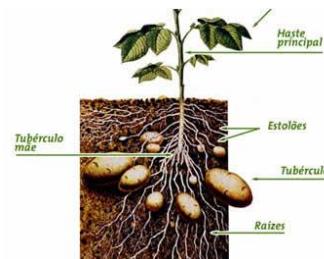
JANTAR: bolo de painço com legumes.

Obs.: Pode servir acompanhando as saladas: gergelim branco ou preto, molho de pimenta com arroz ou creme de legumes, ou de abacate com pimenta, farinha de castanha, multimistura torrada (sementes de abóbora, de melão, de limão, ou de mamão, girassol), thaine (creme de gergelim).

POR QUE NÃO SE DEVE COMER BATATA INGLESA

Como o açúcar, também o uso de batata inglesa, do tomate, da berinjela e do pimentão provoca sérios distúrbios em nosso organismo. Esses alimentos pertencem à família das solanáceas, da mesma categoria do fumo. A solamina contida na batata inglesa contém os seguintes compostos principais que são conhecidos até agora:

| | |
|------------------|-------|
| Nicotina ----- | 247°C |
| Cocaína ----- | 098°C |
| Morfina ----- | 245°C |
| Atropina ----- | 115°C |
| Codeína ----- | 115°C |
| Quinino ----- | 177°C |
| Estricnina ----- | 269°C |
| Brucina ----- | 178°C |



Solubiliza-se na proporção de 25 MG por litro de água, decompõe-se a temperatura de 285°C aproximadamente. É encontrada na batata inglesa na proporção de 0,01% a 0,04%, aumentando na época da germinação.

Sabe-se que a solamina enfraquece o sangue, paralisa o eixo nervoso central do movimento, dilata o aparelho digestivo provocando distúrbios no estômago e no intestino, bem como vertigens, sonolência, hemorróidas, diarreias e outras moléstias crônicas. É ainda uma das causas da amigdalite, da asma e de certas doenças do coração. A solamina provoca a morte de um coelho, se for usada na proporção de 0,45g por quilo de peso do corpo do animal.

Além de tudo o que foi mencionado, a batata inglesa ainda contém uma dose muito alta de potássio, o que acarreta sérias dificuldades no equilíbrio orgânico.

Os alimentos da família das solanáceas são muito negativos e, por isso, quando usados por doentes de natureza positiva (carnívoros), podem trazer temporariamente sensação de bem-estar e de equilíbrio. Os maus efeitos não se manifestam em seguida, mas com o tempo inevitavelmente aparecerão.

A batata era totalmente desconhecida na Europa até a descoberta da América, donde foi trazida. Ela foi desenvolvida pelos nativos da América para enfraquecer os invasores, causando doenças, dependências e debilidade mental. Fonte: A Macrobiótica Zen

“Esse tubérculo é prejudicial à saúde porque inibe a absorção de vitaminas e minerais, além de irritar a mucosa do intestino”

Batata inglesa é um tumor (um câncer numa raiz).

Pão, batata frita e bolacha podem causar câncer, diz estudo em ESTOCOLMO, Suécia (Reuters) - Alimentos ingeridos por milhões de pessoas em todo o mundo como pães, biscoitos e batatas fritas industrializadas ou não, contêm níveis perigosamente altos de acrilamida, uma substância cancerígena, disseram cientistas suecos na quarta-feira. A pesquisa realizada pela Universidade de Estocolmo em parceria com especialistas do órgão governamental de controle de alimentos do país mostrou que o aquecimento de comidas ricas em carboidratos, como batatas, resultam na formação da acrilamida, uma substância tida como cancerígena. O estudo foi considerado tão importante que os cientistas, em uma atitude rara, resolveram divulgá-lo para o grande público antes que os resultados fossem publicados em uma revista acadêmica. "Trabalho nesse campo há 30 anos e nunca vi algo como isso antes", afirmou Leif Busk, chefe do departamento de pesquisa do órgão do governo. Os resultados da pesquisa, divulgados em uma entrevista coletiva, mostram que um saco de batatas fritas comuns pode conter uma quantidade da substância até 500 vezes superior à permitida, por exemplo, em água considerada potável pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Batatas fritas vendidas pelas cadeias norte-americanas de fast- food como o Burger King Corp e o McDonald's contêm uma quantidade cem vezes superior ao limite de 1 micrograma por litro permitido pela OMS em água potável, mostrou o estudo - 1 miligrama, ou 0,001 grama, contém 1.000 microgramas.

LEITES E SUCOS VEGETAIS DURANTE JEJUM (almoço e jantar):

1. LEITE DE ARROZ INTEGRAL: coloque de molho em água quente 2 colheres de sopa de arroz integral cru durante ½ hora, bata no liquidificador com 1 dente de alho ou pedaço de cebola coloque uma pitada de sal grosso, coe e tome. (Se quiser acrescente cebolinha verde, salsa, aipo).
2. SUCO DE FEIJÃO VERDE: bata no liquidificador 1 colher de sopa de grãos de feijão verde com 1 copo de água quente, acrescente 1 pitada de sal grosso, alho ou cebola, coe e tome.
3. LEITE DE SEMENTES DE ABÓBORA: igual o feijão verde.
4. SUCO DE FEIJÃO AZUKI: Deixar hidratar durante a noite, lavar bem e bater no liquidificador até ficar como leite, coar, temperar a gosto e tomar.
5. LEITE DE SEMENTES DE GIRASSOL.
6. SUCO DE INHAME - colocar um pedaço de inhame cru descascado, 1 pitada de sal e um punhado de alho nirá, água morna, liquidificar, coar e servir.
7. SUCO PREVENTIVO PARA INFECÇÕES PULMONARES, INTESTINAIS, DERRAMES, ESCLEROSE CEREBRAL, ALZEIMER, NEUROSES: bater no liquidificador ou centrifugar nabo com cebolinha verde e tomar à noite.

8. LEITE DE ALPISTE

Leite de Enzimas de Alpiste, um verdadeiro brinde à saúde. Segundo pesquisadores da Universidade Nacional do México, os benefícios do leite de alpiste se devem ao seu alto valor proteico e dos seus aminoácidos estáveis, que podem circular seguros e indestrutíveis pelo organismo. O alpiste é um tipo de gramínea, originária do Mediterrâneo e comercializado em todo mundo apenas como alimento para pássaros domésticos. Porém, o resultado da pesquisa revelou que o alpiste tem a capacidade de recarregar e curar o organismo humano. O leite de enzimas do alpiste (um copo) apresenta mais proteínas do que dois ou três quilos de carne. Segundo os dados da universidade mexicana, as enzimas do leite de alpiste desinflam nossos órgãos, em especial o fígado, os rins e o pâncreas. Elas acabam com a diabetes em semanas, curam a cirrose e o fígado, porque conseguem aumentar o número dos hepatócitos.

Os rins, ao serem recarregados com as enzimas do alpiste, passam por uma saudável diurese que elimina o excesso de líquidos do corpo. Também reduz a hipertensão e, por possuir a enzima lipase que dissolve rapidamente depósitos de gordura das veias e artérias, é grande remédio contra obesidade e restaurador da tonicidade muscular. Este leite de enzimas reduz taxas altas de colesterol e previne o afunilamento das artérias. Como é diurético funciona em casos de cistites, abundância de substâncias nitrogenadas no sangue, ácido úrico, gota, hipertensão arterial, edemas, sobrepeso acompanhado de retenção de líquidos, gastrites e úlcera do estômago. O leite de enzimas do alpiste também reduz problemas relacionados à urina, pedras nos rins e bexiga. Por ser emoliente relaxa e abranda as partes inflamadas, além de refrescante se usado externamente em eczemas. Consumir leite de alpiste é uma injeção de saúde e uma forte vacina contra diabetes ou qualquer outra enfermidade que ocorra por altos índices de acidez sanguínea. Portanto, é importante consumir pelo menos dois ou três copos do leite de alpiste para assegurar uma figura delgada e saudável, obviamente acompanhada por uma mente sã e leve.

PREPARO DO LEITE DE ALPISTE (ENZIMAS)

Durante toda noite, deixem de molho cinco colheres de sopa de alpiste. Pela manhã, despeje a água em que as cinco colheres de alpiste ficaram de molho, lave bem, bata o conteúdo com água pura ou água de coco verde ou seco no liquidificador. O resultado será um leite espumoso de sabor suave que deverá ser ingerido em jejum ou com alimentos sem açúcar; ingerir também, antes de dormir. O ideal é beber, pelos menos, dois a três copos no dia. Nunca adicione frutas ou açúcar ao leite das enzimas. Pode alternar com outras sementes: Arroz, Girassol, Gergelim, Quinua, Painço, Castanhas, etc. Açúcar refinado é o veneno que destrói as enzimas e os benefícios de qualquer alimento. Nada sobrevive ao açúcar refinado. A acidez mata as enzimas.

10. SUCO DE ABOBORA

Bate no liquidificador um pedaço de abobora com as sementes e água de coco; coe em voil e tome 1 copo em jejum diariamente. Além de ser alimento serve também como vermífugo.

Durante há primeira semana, a urina apresenta grande quantidade de colesterol LDL (de baixo peso molecular), o que se traduz em limpeza das artérias, inclusive as cerebrais, incrementando, assim, a memória da pessoa.

R E C E I T A S D O N O S S O C A R D Á P I O

SOPA DE VEGETAIS

Numa panela com água, cozinhar um pouco de arroz e acrescentar abóbora, cebola, abobrinha, chuchu, vagem, quiabo, etc. Dependendo do caso, pode-se incluir inhame ou cará cortado em pedacinhos. **Orientação:** Tomar esta sopa ou o caldo em horário de refeição, sempre na mesma quantidade. Não comer outro alimento, exceto beber água ou sucos de vegetais crus. Quando se toma esta sopa, não se deve comer sal, nem açúcar. É ideal consumir sopa duas vezes ao mês. É excelente para distúrbios cardíacos e renais, principalmente retenção de líquidos e inchaço. Elimina-se muita urina e transpira-se após tomar esta sopa; é a eliminação do excesso de sais acumulados no organismo.

MOQUECA DE CHUCHU

Corte o chuchu com a casca e sementes como postas de peixe, coloque na panela, coloque por cima sal e leve ao fogo baixo até o chuchu amaciado. Faça um leite de coco, batendo no liquidificador coco fresco com água quente, acrescente urucum, coentro picado. Vire sobre o chuchu e mexa até ficar cremoso. Jogue coentro picado por cima e sirva com arroz integral. Acrescentar pimenta calabresa, se gostar. Ou servir com molho de pimenta a gosto.

MUQUECA DE BANANA DA TERRA

Cozinhar banana cortada em água (ao dente). Colocar água no liquidificador, sal, coco, bater e misturar na banana, colocar coentro se desejar ou cheiro verde. Se quiser tipo doce sirva com canela.

ESTROGONOFÉ DE LEGUMES

Colocar em uma panela os legumes cortados em quadrado ou redondo médios, cebola, chuchu, quiabo, bar dana, abóbora, abobrinha, vagem, ervilha na vagem, azeitona, outros a gosto e um pouco de sal. Cozinhar ao ponto. Bater no liquidificador 2 colheres de sopa de gergelim branco com água quente até formar um leite, acrescentar 2 colheres de sopa de farinha de mandioca e colorau ou cúrcuma (se quiser colorir), misture juntos com os legumes até engrossar e sirva.

FEIJOADA DE LEGUMES

Cozinhe o feijão. Depois de cozido acrescente abóbora com casca, chuchu, quiabo, vagem, gengibre ralado, cheiro verde e alho porró ou louro. Deixe ferver. Sirva com arroz integral e farofa de farinha de flocos de milho e molho de pimenta.

TAHINE

Deixe hidratar o gergelim até ficar macio, leve ao liquidificador e moa acrescentando se quiser um dente de alho ou pimenta. Use para passar no pão, torradas, comer com arroz.

FAROFA DE SEMENTES

Ingredientes: 100 g de sementes de girassol, 100 de gergelim, 100 de castanhas do Pará, 100 de amêndoas, 100 de nozes, 200 g de semente de linhaça dourada, 100 de farelo de arroz, 1 xícara de Quinua real em flocos. Passe todas as sementes no processador, acrescente o farelo e misture bem. Guarde em geladeira. Use 2 colheres de sopa por dia.

ABÓBORA COM TAHINE AO FORNO

Corte ao meio a abóbora pequena, retire as sementes, unte com tanei e coloque alho se quiser, feche-a e leve ao forno em forma por uma hora ou até ficar macia. Enfeite com folhas de hortelã frescas ou de manjericão e sirva com arroz integral.

NHOQUE DE FRUTA-PÃO OU DE ABÓBORA

Cozinhe o legume escolhido com sal marinho e folhas de louro. Amasse e junte farinha de cevada integral, ou de outro cereal até dar liga. Enrole, corte e leve-os em água fervente retirando quando subir. Arrume numa tigela. Sirva com molho a gosto e cheiro verde.

SALADA DE VEGETAIS CRUS

Numa grande travessa acomode chuchu, abobrinha, abóbora, vagem, quiabo, maxixe, todos com as cascas escovadas e ralada; Adicione hortelã, salsinha ou coentro. Sirva com gersal ou sementes de girassol ou de castanha.

MACARRÃO CROCANTE AO CHOP-SUEY

Cozinhe ao ponto 1/2 quilo de macarrão de arroz. Pique em tirinhas finas cerca de 50 Gr de ervilhas frescas, vagem, chuchu, abóbora, abobrinha, berinjela, couve chinesa, etc. Separe 50 Gr de broto de moyashi, 2 colheres de sopa de farinha de mandioca, 1 e ½ xícara de água ou leite de castanhas ou de coco. Refogue as tiras dos legumes, adicione o caldo, coloque primeiro os legumes duros. Tempere com sal e cozinhe em fogo brando por 7 a 10 minutos. Acrescente a farinha de mandioca batida com água, misture bem e os brotos. Mantenha aquecido. Leve o macarrão ao forno numa travessa e deixe ficar dourado, depois cubra com o composto de legumes e verduras e sirva quente.

PIZZA VEGETARIANA

Unte uma forma e forre com massa de pão fina (veja receita do pão ázimo). Por cima coloque um recheio de azeitonas, fatias de jiló, abobrinha, castanhas, pimenta biquinho, etc. temperadas com gersal e orégano. Depois pode salpicar com castanhas do Pará ou amêndoas raladas; leve ao forno para assar.

BOLINHOS DE SOBRAS DE LEGUMES OU DE CEREAIS

Misture temperos: cheiro verde, hortelã ou coentro (ou orégano), pimenta e sal. Acrescente sobras de arroz ou de feijão e de legumes; amasse bem para ligar com farinha de mandioca ou farinha de gergelim. Coloque em forma às colheradas e asse em forno bem quente, vire-os para ficar dourados dos dois lados.

PASTEL OU EMPADA

Com a receita da massa de pão, faça pastéis ou empadas. Recheio: refogue chuchu e cebola ralados, colorau, cheiro verde, coentro e sal; engrosse com farinha de mandioca e recheie os pastéis ou empadas e leve ao forno para assar. Ficam deliciosos!

BIFE DE JACA À MILANESA

Descasque a jaca retirando os pontinhos com cuidado, retire a fruta e as sementes, bata a casca, tempere com alho, sal e limão e deixe apurar; passe os bifes em farinha de milho moída e leve a assar em forma untada, vire-os para dourar.

MAIONESE DE ABACATE (guacamole)

Bata um abacate com alho porró e sirva com salada, com pão integral ou árabe a gosto.

FAROFA DE VAGEM

Leve ao fogo vagem picada e temperos em uma panela, deixe cozinhar no fogo brando sem água, coloque farinha de milho em flocos, deixe apurar, e sirva com feijão azuki e arroz motti integral ou a gosto.

LOMBINHO DE MIOLO DE JACA

Retire todos os resíduos da fruta, lave, fure com a ponta da faca para penetrar o tempero. Tempere com bastante alho amassado, sal, limão e pimenta, se gostar. Deixe pegar os temperos de véspera. Leve ao fogo em panela de pressão e deixe dourar, complete com água e deixe cozinhar até ficar bem macia. Sirva com arroz integral ou rodeado de legumes.

ASSADO DE ERVILHA

Deixar a ervilha de molho de 1 a 2 dias trocando a água varias vezes. Cozinhar a ervilha em água e sal, com pouca água para ficar na consistência de purê. Temperar com noz Moscada ralada, assa fétida (tempero indiano). Cozinhar abóbora em água. Tempero = cebolinha, girassol hidratado, alho porró picadinho, sal e, se quiser, pimenta calabresa. No pirex colocar uma camada de ervilha, a abóbora e por cima a ervilha novamente. Levar ao forno. Pode substituir a ervilha por feijão branco, grão de bico, feijão fradinho, lentilha e os recheios pode usar brócolis, couve-flor, aboborinha, jiló, vagem, quiabo, maxixe a seu gosto. Por cima coloque gergelim e levo ao forno. Recheio de Bardana – picar a Bardana, acrescentar alho porró levar ao fogo para cozinhar colocar o sal depois de cozida.

COUVE-FLOR

Picar os talos e colocar no fundo da panela de pressão, picar as flores, as folhas do alho poro, a água. Bater no liquidificador, coco verde + água da couve-flor + caule da couve-flor + sal (do Himalaia – tem na Casa Pedro), jogar nas flores da couve flor + azeitona.

SUFLÊ DE CHUCHU

Cozinhar a canjica branca. Passar no liquidificador. Chuchu cozido e amassado. Misturar com salsa e cebolinha. Cobrir com farinha de girassol ou de castanhas, ou gergelim, colocar no pirex e levar ao forno para assar.

SALADA DE FRUTAS

Mamão, abacate, banana d'água. Amêndoas, pera, banana passa e tâmara hidratadas em água de coco.

FAROFA

Coco ralado com casca, farinha de mandioca e chia ou linhaça molhada por cima e levar ao forno até dourar, depois colocar um pouco de sal e misturar.

FEIJÃO CARIOWA

Feijão – ferver sem pressão, retirar a espuma, colocar na pressão. Depois de cozido, coloque água fria, assa fétida, e mais 15min para cozinhar mais um pouco com a panela fechada.

DOCE DE FEIJÃO AZUKI - BRIGADEIRO

Feijão azuki cozido com pouca água, amassado. Passa no liquidificador amêndoas, quando bem moído se mistura na massa ou pode deixar crocante e tâmara cozida. Mistura no feijão até dar consistência de fazer as bolinhas. Passar no coco ralado tostado ou seco.

BOLO DE FEIJÃO AZUKI

Com a massa que sobrou do feijão colocar na forma uma camada de feijão, uma de banana d'água, alternando, por cima a camada de feijão, cobrir com coco ralado ou castanhas ou nozes ou amêndoas moídas.

ASSADO DE BERINJELA

Cortar a berinjela, em uma vasilha espalhar e jogar sal grosso, descansa, ela vai drenar a acidez, escorrer. Misturar salsa, cebolinha, azeitona, se gostar, pimenta calabresa. Deixar de molho a semente de girassol. Bater no liquidificador. Colocar sobre na berinjela no pirex. Pode salpicar castanha do Pará ou amêndoas raladas. Levar ao forno.

SALADA DE BERINJELA

Cozinhar a berinjela na pressão, escorrer, colocar salsa, cebolinha, pimenta biquinho, sal, noz moscada ralada, pera seca cortada em quadradinhos e hidratada.

GRÃO DE BICO

Cozinhar na pressão com água e sal. Após o cozimento colocar um galhinho de sálvia - jogar na panela. Fechar a panela e levar ao fogo mais um pouco. Após, abrir a panela retirar a sálvia. Colocar salsa por cima na hora de servir.

GERSAL

Colocar gergelim cru de molho 24 horas, lavar bem e escorrer em peneira. Depois de seco coloque no tabuleiro, quando cheirar está no ponto, vai olhando e de vez em quando mexe. Retirar do forno, deixar esfriar, bate no liquidificador uns 2 dedos de cada vez, ligando e dando uma rodada um pouco para um lado um pouco pro outro e está bom. Colocar num pote e acrescentar o sal.

TAPIOCA

Bater flocos de cevada, ou trigo sarraceno até virar pó. Colocar água, hidratar. Espalha na frigideira, bota no fogo baixo. Pode usar flocos de centeio, de arroz. Temperar como quiser: orégano etc. Sirva com coco ralado ou banana picada com canela, manga, tahine, etc. ou salgada: com jiló, chuchu, abobrinha, rúcula, etc.

BOLO DE CHUCHU

Em vez de coco, rala-se a abóbora, ou abobrinha no lado mais fino e acrescenta a farinha de cevada ou de girassol. Junte para umedecer coloca-se abóbora, ou abobrinha ou chuchu fica parecendo coco ralado.

PIZZA

Massa centeio ou cevada em flocos; deixe em água comum ou de coco verde para hidratar. O centeio e a cevada pode ser batida um pouco no liquidificador para dar mais liga. Sugestões de cobertura: 1^a Cobertura: rúcula picada, alho porro picado, castanha do Pará ralada, azeitona, orégano. Misture, tempere com sal e coloque por cima da massa e leve ao forno. 2^a cobertura; abobrinha ralada, farinha de castanha, cebola e pimenta biquinho. 3^a cobertura: jiló verde e maduro picado, cebola, pimenta biquinho, orégano. 4^a chicória crespa, orégano, pimenta biquinho, nabo ralado, sal a gosto.

ASSADO DE SOBRAS

Sobrou um pouquinho de arroz? Um pouquinho de feijão? Alguns pedaços de legumes? Então lá vai: - farinha de mandioca ou de gergelim e linhaça, - sal, - cebola, - salsinha, - as sobras. 1) Pegue uma quantidade de farinha de mandioca que vá cobrir o fundo do pirex que você vai usar. 2) Unte o pirex com água. 3) Coloque um pouquinho de água na farinha de mandioca para ela inchar e ficar uma massinha. Acrescente uma pitada de sal. Deixe uns 15 minutos. 4) Forre o pirex com a farinha de mandioca, puxando para cima nas laterais. 5) Leve a massa ao forno quente por 10 minutos, para ela ficar meio crocante. 6) Acrescente bastante salsinha às sobras (a salsinha vai "refrescar" a comida) e a cebola cortada pequena. 7) Coloque as sobras no meio da massinha e leve tudo ao forno novamente por mais 10 minutos.

ASSADO DE FEIJÃO BRANCO

1) Feijão branco cozido na panela de pressão por 20 minutos. 2) Amasse o feijão com o garfo. 4) Uma camada de feijão branco amassado. 6) Vagem crua + farinha de amêndoas 7) Cubra com feijão branco amassado. 8) Coloque por cima, linhaça dourada ou farinha de castanha ou de girassol e leve ao forno.

ASSADO DE FAVA

1) Fava cozida na panela de pressão por 20 minutos. 2) Amasse a fava com o garfo. 4) Uma camada de fava amassada. 5) Recheie com a mistura: Acelga + cebolinha + pimenta rosada + amêndoas ralada ou moída na panela de pressão com pouca água só o tempo de dar a primeira pressão. 6) Cubra com fava amassada. 7) Leve ao forno até dourar.

ASSADO DE GRÃO DE BICO

1) Grão de bico cozido na panela de pressão por 20 minutos. 2) Amasse o grão de bico com um garfo. 3) Arrume no pirex. 4) Uma camada de grão de bico amassado. 5) Recheio: Vagem ou Quiabo ou Maxixe, ou Abobrinha + alho porró, pimenta biquinho, azeitonas, salsa ou rúcula. 6) Cubra com grão de bico amassado e por cima farinha de castanhas ou de amêndoas. Forno.

SALADA CRUA PRATO SERVIDO ANTES DO PRINCIPAL

Abobrinha, chuchu, abóbora ralados, pimenta verde chapeuzinho, salsa e cebolinha, coco ralado, azeitona. Serve com gersal (gergelim torrado e moído mais sal) e limão opcional.

SALADA CRUA II

Pepino, chuchu, abobrinha, abóbora, salsa, cebolinha, alho nira ou porró, azeitona, amêndoas hidratadas (ou semente de girassol ou de abóbora, ou coco seco ralados). Tempere a gosto no prato com gersal, pimenta, e/ou limão.

SALADA CRUA III

Ingredientes: cebolinha, alho porró, alho nirá, batata yacom, couve chinesa, nabo, chuchu ralado, pepino, abóbora ralada. Colocar o limão galego e ralar a yacom, depois ralar o chuchu, a abóbora, o pepino, e o restante. Molho: nabo, alho porró, sal, semente de girassol hidratada, bate no liquidificador.

ACARAJÉ DE FORNO COM FEIJÃO FRADINHO

Deixe o feijão de molho 2 dias, trocando a água varias vezes ao dia. Coloque um pouco de água oxigenada a noite e depois de bem lavado até sair toda a espuma coloque-o no liquidificador com água quente e nabo cortado, bate bem até ficar um mingau leitoso. Em um pirex coloque bem picadinho: Jiló, alho porró, pimenta biquinho ou calabresa se quiser, sal a gosto, misture bem. Despeje por cima o mingau de feijão e misture. Leve ao forno para assar. Sirva com molho de tahine e pimenta. Se quiser pode acrescentar coco seco na hora de bater o feijão. Pode-se fazer com outros legumes como: quiabo, vagem, abobrinha, couve chinesa, ervilha na vagem, ou puro para ser recheado na hora de comer.

NHOQUE DE BANANA VERDE

12 Bananas verdes, 1 colher de sal, 2 colheres de thaine mole, farinha de gergelim para dar o ponto. Lave as bananas, e corte as pontas. Cozinhe com a casca por 20 minutos. Descasque e esprema as bananas ainda quentes em espremedor de plástico para não escurecer, acrescente o sal, o thaine. Amasse e junte a farinha aos poucos até ficar consistente. Acrescente mais um pouco de farinha até que se desprenda das mãos. Faça rolinhos, corte-os em pedaços iguais, enrole-os. Coloque-os em água fervente e deixe cozinhar por 15 minutos. Quando subirem retire-os da água e sirva com molho de sua preferência.

FAROFA GERMINADA

Feijão moyashi hidratado por 2 dias, tira as cascas dos grãos do feijão. Pique a couve chinesa, alho porró, pepino, pimenta verde, pimenta biquinho, azeitona, alho nirá, nabo ralado. Mistura tudo e colocar flocos de arroz ou de quinoa, farinha de amêndoas, quinua e gergelim germinados.

FAROFA CRUA

Moyashi germinado, tirar a casca. Misture salsa, cebolinha, coentro, acelga, e pimenta biquinho cortados. Misture bem farinha de amêndoas ou de semente de girassol (nozes ou castanhas do Pará), linhaça hidratada. Sirva com salada ou com o prato principal.

MOQUECA DE MAXIXE

Retire os potinhos, corte ao meio o maxixe. No liquidificador bata o coco com a água do cozimento do maxixe com um pedacinho nabo, despeje sobre o maxixe e depois o coentro picado.

CEVADA COM AIPO

Cozinha a cevada que foi deixada de molho 1 dia, depois coloque aipo picado e sirva no lugar do arroz.

RISOTO DE CEVADA

Cozinhe a cevada e depois de pronta acrescente os legumes cortados e refogados: chuchu, abobrinha, alho porró, abóbora, talo da couve chinesa, ervilha, vagem, quiabo, misture. Sirva com nozes ou amêndoas raladas.

PAINÇO

Deixa de molho um dia ou mais. Leve a cozinhar com alho porró, pimenta biquinho, abóbora, assa-fetida e sal.

ABOBORA MADURA

Corte em pedaços médios, leve ao fogo com pouca água para cozinhar. Depois bata a carne do coco verde despeje em cima da abóbora e depois coloque manjericão.

OUTROS RECHEIOS DA PIZZA

ABOBRINHA – castanha do Brasil ralada, abobrinha, orégano, cebola. **RÚCULA** - castanha do Brasil ralada, alho porró, rúcula, orégano. Levar ao forno sem a castanha. Salpicá-la quando retirar do forno.

QUIBE DE FLOCOS DE CEVADA

Flocos de cevada de molhada com água quente. Preparar o tabuleiro ou pirex com abóbora e chuchu ou abobrinha ralada, alho porró picado, hortelã, alho nirá ou cebolinha, alho ralado. Misture tudo e coloque no forno.

ASSADO DE BANANA VERDE

Tire a película de fora da casca, corte em rodelas e leve na panela de pressão para cozinhar até ficar macia + ou – 40 minutos. Retire ainda quente e amasse com o garfo. Bata no liquidificador com água morna coco seco cortado em fatias ou amêndoas a gosto e alho porró, acrescente sal e/ou pimenta. Despeje em um pirex molhado e leve ao forno.

ASSADO DE ERVILHA CRUA

Deixe a ervilha partida de molho por 24 horas, trocando água varias vezes. Escorra depois de bem lavada. Coloque no liquidificador coco seco cortado em fatias ou amêndoas, alho porró e água, bata bem acrescente sal a gosto. Rale abóbora crua no ralo grosso tempere com sal e cheiro verde e misture bem. Em um pirex molhado despeje metade da ervilha batida, recheie com abóbora e despeje a camada de ervilha por cima e leve ao forno por + ou – uma hora.

EMPADINHA DE MASSA PODRE

Ingredientes: Massa: • 1/2 xícara (chá) de grão-de-bico cozido • 1/4 xícara (chá) de farinha de arroz integral • 2 a 3 colheres (sopa) de água • 1 colher (chá) de psyllium ou linhaça • 1/4 colher (chá) de sal. Recheio: • 1/4 xícara (chá) de cebola picada • 1/4 xícara (chá) de palmito em cubos • 1/4 xícara (chá) de biomassa de banana verde • 1 a 2 colheres (sopa) de azeitona picada • Sal a gosto. Modo de fazer: Massa: • Bata o grão-de-bico com duas colheres de sopa de água no processador • Misture os outros ingredientes até formar uma bola de massa; se necessário, acrescente mais uma colher de sopa de água aos poucos • Leve à geladeira enquanto prepara o recheio. Recheio: 1/4 xícara (chá) de cebola picada • 1/4 xícara (chá) de palmito em cubos • 1/4 xícara (chá) de biomassa de banana verde • 1 a 2 colheres (sopa) de azeitona picada • Sal a gosto. • Doure a cebola com o sal em fogo baixo. Adicione os outros ingredientes e mexa até encorpar • O recheio deve ficar mais firme, para não escorrer da empada! Montagem: • Unte as forminhas de empada e forre com massa • Adicione uma a

duas colheres de sopa de recheio • Abra um disco de massa entre as mãos e cubra a empada. Use os dedos para retirar o excesso de massa • Leve ao forno pré-aquecido em 200 °C por 15 a 20 minutos.

RECEITA DE QUEIJO DE AMÊNDOAS

01 xícara de amêndoas (deixar de molho por 12 horas).

Pode usar outras sementes e fazer o mesmo processo: Girassol, castanha Pará, de Jaca, Macadame, ou Avelã, etc.

02 xícaras de água filtrada, ½ limão (espremer), 01 colher chá de Agar Agar (5 gramas), Sal a gosto.

Modo de fazer: Bater no liquidificador as amêndoas com água (coar) separar os resíduos. Acrescentar limão, sal, Agar Agar (bater novamente e levar ao fogo até engrossar). Colocar na forma e levar a geladeira.

PATÉ COM RESÍDUOS

Acrescentar sal, suco de um limão, salsa ou coentro picado, pimenta a gosto, assa fétida.

Serve para recheio, passar em torrada e biscoitos, em saladas e fazer canapés, etc.

MOLHO PARA SALADA OU ACOMPANHAMENTO DE PAES E BISCOITOS

Amasse um abacate ou bata no liquidificador com alho porró, limão e sal, sirva com biscoitos, pães de centeio, de cevada, panquecas, chapati, etc. Faça na hora de servir. Molho para a salada = Tahine + pepino cortado fino + limão e sal ou gersal.

1º DESJEJUM

Banana, abacate, água de coco, coco seco ou nozes ou amêndoas. Bata tudo muito bem no liquidificador. Sirva com linhaça moída ou chia e levedo de cerveja.

2º DESJEJUM

Banana, urtiga, coco. Bata tudo no liquidificador bem e sirva com linhaça ou chia.

3º DESJEJUM

1 Banana, 3 colheres de sopa de granola (flocos de arroz, de cevada, de quinoa + semente de girassol, de gergelim, de linhaça), 1 colher de café de canela, 1 copo de água de coco. Bata tudo no liquidificador e acrescente frutas secas se quiser ou folhas de hortelã ou raspinha de casca de limão. (pode usar banana da terra ou banana figo cozida, também abacate maduro junto com a banana).

4º DESJEJUM

Granola Caseira (flocos arroz, cevada, centeio, quinoa 65%; + amêndoas, castanha Pará, noz, avelã, coco desidratado, 15%; banana, manga, figo, desidratadas, 15%; Gergelim girassol, linhaça moída, papoula, 15% com frutas (banana, abacate, manga, laranja lima ou outras frutas naturais de quintal).

PÃES NATURAIS:

PÃO DE ARROZ INTEGRAL E/OU/COM CEVADA EM GRÃO

Ingredientes:

(2 xícaras de: arroz agulhinha ou cateto ou selvagem, ou 1 xícara de arroz e 1 de cevada - todos em grão); ¼ de Coco seco picado; 1 colher de chá de Bicarbonato de sódio, 1 colher de sopa de água oxigenada (para não mofar), 1 colher de chá de sal natural, 1 colher de sopa de linhaça, 1 colher de sopa de erva doce ou coentro em grão, 2 xícaras de água morna. **Modo de fazer:** Deixe de molho por mais de 24 horas 2 xícaras de arroz integral com 1 colher de chá de bicarbonato de sódio (arroz: agulhinha, cateto, selvagem, ou cevada ou 2 xícaras arroz cateto + 2 xícaras de cevada para 2 pães de forma). Troque a água varias vezes até a hora de fazer. Coloque no liquidificador: 2 xícaras de água natural morna + coco seco fatiado (pode usar no lugar do coco: amêndoas, nozes, castanha do Pará) + 1 colher de chá de bicarbonato de sódio, 1 colher de sopa de água oxigenada, 1 colher de chá de sal. Bata bem até ficar tudo bem moído o coco ou a outra semente. Acrescente as colheradas devagar o arroz ou a cevada e deixe moer bem até ficar como

cremoso. Acrescente opcional no final (1 colher de sopa de gergelim ou 2 linhaça + erva doce ou coentro todos lavados e deixe bater mais um pouco para misturar no liquidificador)..Despeje em uma forma de pão untada com thaine (Creme de gergelim). Leve ao forno + ou – 1 hora a 1 hora e meia.

PÃO ÁZIMO

Misture 1 quilo de farinha de arroz, cevada ou centeio ou sorgo integral, 1 coco ou castanhas, ½ litro de água ou de suco de vegetais, sal a gosto, coentro ou erva-doce se preferir. Amasse tudo bem, abra a massa com rolo, faça biscoitos redondos ou quadrados tipo creme craker; pães redondos ou compridos cobertos com gergelim ou linhaça; coloque em formas de pizza ou faça-os recheados com legumes; Enrole como rocambole, corte-os e leve a assar, não precisa untar o tabuleiro.

PÃO DE QUÊ

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de polvilho doce e 2 xícaras (chá) de polvilho azedo. 1 e 1/2 xícaras (chá) de água fervente ou água que sobrou do cozimento das batatas. Quando usar batata ou qualquer outra raiz que já está hidratada pela água do cozimento, coloque menos água para escaldar o polvilho. Se necessário coloque mais água, no final, para dar o ponto. 500g de batata salsa (mandioquinha) ou mandioca ou cará ou inhame neste caso use 1 colher (café) de açafrão aquecido e colocado no polvilho antes de escaldar. Sal para temperar. 6 castanhas-do-pará raladinhas.

Modo de fazer: Cozinhe as batatas, esprema-as com um garfo e reserve. Misture os polvilhos com o sal, o açafrão e escalde com a água fervente (coloque menos água para a massa não ficar mole, quando usar batata que já está hidratada pelo cozimento em água. Se necessário, coloque mais água depois para dar o ponto final). Misture bem, coloque as batatas e amasse. Unte as mãos com água e enrole. Coloque em uma forma (sem untar).Asse em forno preaquecido a 250°C ou até dourar.

PALITINHO DE POLVILHO E CASTANHA-DO-PARÁ

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de polvilho azedo, 2 xícaras (chá) de água fervente. Coloque água aos poucos e, se necessário, acrescente mais para dar o ponto final, 2 xícaras (chá) de fécula de batata. 1 xícara (chá) de castanha ralada. 1 colher (sobremesa) de sal, 1 colher (sobremesa) de erva-doce.

Modo de fazer: Ponha a água para ferver junto com o sal e a erva-doce. Assim que ferver, coloque no polvilho mexendo rapidamente. Depois coloque a castanha e a fécula, misture bem e deixar esfriar. Forme palitos e asse em forno quente ou moderado, em formas não untadas.

Obs.: Você pode deixar a massa mais mole e usar um saquinho plástico com furo na espessura que desejar (palito fino). Coloque a massa e esprema no formando dos palitinhos. Asse em forno preaquecido a 250°C ou até dourar.

BOLOS E BISCOITOS

BOLO DE NOZES

4 xícaras de farinha de centeio, cevada, ou banana verde, 1 pitada de sal, 1 colher de fermento natural ou bicarbonato, raspas de limão, 1 xícara de nozes moídas, 1 xícara de tâmaras picadas, 2 xícaras de leite de coco morno feito na hora. Bata no liquidificador o leite de coco, o fermento. Junte os outros ingredientes, misture bem e vire em forma. Descanse por 1 hora e leve a assar em forno aquecido. Não deve ser comido no dia em que é feito.

BOLO DE PAINÇO

Coloca-se de molho 3 xícaras de painço de véspera. Cozinha-se em fogo baixo até amolecer com 3 xícaras de água, deixe esfriar um pouco. Bata no liquidificador 1 coco fresco seco com água dele, 6 bananas d'água, 1 pitada sal, 1 colher de sobremesa de bicarbonato de sódio, despeje sobre o painço cozido e acrescente erva doce e 1 xícara de farinha de gergelim ou girassol. Misture bem e coloque na forma molhada e leve ao forno.

Cobertura: cozinha bem 1 xícara de tâmaras sem semente. Quando estiverem mornas bata bem no liquidificador, retire e misture bem farinha de amêndoas, girassol ou nozes até ficar

bem consistente. Espalhe sobre o bolo depois de frio e virado em uma bandeja. Decore a gosto com frutas e flores ou coco ralado ou fatiado.

BOLO INGLÊS INTEGRAL

½ xícara de sementes de girassol, ½ xícara de farinha de castanha do Pará, 2 ½ xícaras de farinha de centeio ou de cevada, 2 colher de sopa de canela em pó, 2 xícaras de chuchus crus ou abobrinha crua ralada, 1 colher de chá de bicarbonato, 1 pitada de sal, 1 xícara de tâmaras. Misturar tudo e colocar em forma, assar cerca de 50 minutos.

BOLO DE BANANA VERDE

2 xícaras de leite de coco fresco, 1 xícara de massa de banana verde cozida sem casca e espremida na peneira de plástico, 3 xícaras de farinha de gergelim ou girassol, 1 xícara de tâmara sem caroço, 1 colher de bicarbonato de sódio. Bata no liquidificador o leite de coco e as tâmaras. Adicione a massa de banana verde e bata novamente. Numa vasilha junte a farinha e despeje aos poucos a massa preparada, coloque o fermento e mexa bem. Leve ao forno em forma a 180º por 30 minutos.

BISCOITO DE BANANA E GERGELIM

Amasse bem 3 a 4 bananas bem maduras, moa no liquidificador 1 xícara de gergelim, misture bem, faça os biscoitos e coloque em forma sem untar ou em tapete de silicone e leve ao forno até dourar.

SOBREMESAS

CUSCUZ

½ quilo de tapioca, 1 litro e meio de água fervendo, 1 coco ralado, 1 pitada de sal, raspas de limão. Bater no liquidificador metade do coco ralado com a água fervendo e o sal. Colocar em pirex ou forma para pudim a tapioca e as raspas de limão, despejar o leite de coco do liquidificador e misturar bem até começar a engrossar ou dissolver bem a tapioca. Cobrir com a metade restante do coco ralado e deixar esfriar. Servir com frutas, com creme de tâmaras ou puro se quiser.

CUSCUZ COM FRUTAS EM PASSAS

Ingredientes: 2 xícaras (chá) de flocos de milho ou de arroz para cuscuz, se preferir 2 a 3 tâmaras, 3 figos secos, 1/2 xícara (chá) de castanha-do-pará, 1 pitada de sal, 1 colher (sopa) de polvilho doce. Modo de fazer: Misture os ingredientes e umedeça com água filtrada. ou de coco. Deixe descansar por 3 a 5 minutos enquanto a água ferve em uma cusczeira. Solte bem a mistura e coloque para cozinar por 5 a 7 minutos.

DOCE DE ABÓBORA

Cozinhe a abóbora picada com 1 pitada de sal, pouquíssima água, em fogo mínimo; depois, coloque coco ralado.

ARROZ DOCE

Pegue sobra de arroz cozido para almoço e misture com banana passas, figos ou tâmaras hidratadas com água de coco quente ou fria; polvilhe com canela em pó e sirva.

SORVETE DE LIMÃO

Água de coco, polpa de coco, suco de limão. Bater no liquidificador e colocar no congelador.

SORVETE DE JACA OU DE MANGA

Congelar a fruta, bater no liquidificador, acrescentar canela se quiser e servir.

CAJUZINHO DE GERGELIM

Torrar gergelim com casca, bater ainda quente no liquidificador com pitada de sal. Vira pasta. Enrole e passe na farinha de castanha do Pará ou de amêndoas ou coco seco tostado.

TORTA DE BANANA

Banana bem madura amassada, água de coco com a polpa, pitada de sal, casca de limão ralada. Bata no liquidificador a polpa com a água. Misture tudo acrescente farinha de arroz ou de cevada triturada até ficar pastosa a massa. Leve em tabuleiro para assar.

ALIMENTAÇÃO VIVA

Abacate e gergelim

Abacate cortado em cubos misturado com $\frac{1}{4}$ de xícara de gergelim germinado e suco de 1 limão.

Chuchu e amêndoas - 2 chuchus ralados no grosso, 1 xícara de amêndoas germinadas e processadas, $\frac{1}{4}$ de abacate com suco de limão.

Mandala de frutas doces

Primeiro, faça um creme de banana - 3 bananas d'água, 3 gotas de limão, canela. No liquidificador, bater as bananas com o limão e canela. Dica: para um creme mais consistente, use uma banana menos madura. Depois, prepare o creme de jaca - Gomos de jaca sem caroço, 3 gotas de limão. No liquidificador, bater a jaca com limão. As frutas: 1 manga pequena picada, $\frac{1}{2}$ abacate picado, $\frac{1}{2}$ punhado de tâmaras hidratadas, $\frac{1}{2}$ xícara de amêndoas, coco e nozes picadas processadas. Montagem da mandala: Comece o desenho pelos cremes, depois decore com os pedaços de abacates, a manga, as tâmaras e por ultimo as sementes germinadas.

Falso chocolate

Ingredientes: 1 abacate médio, 8 a 10 tâmaras sem caroço. Modo de preparo: Hidrate as tâmaras. Num processador, junte o abacate e as tâmaras hidratadas até ficar um creme homogêneo e consistente. Dica: Não hidratar as tâmaras por mais que $\frac{1}{2}$ hora para que o creme não fique com sabor aguado.

Verdadeiro chocolate

Ingredientes: 9 sementes de cacau germinado, 3 bananas. Preparo: No liquidificador, coloque as bananas e o cacau e bata até fazer um creme homogêneo. Dica: as bananas não precisam ser maduras demais. Sugestão: Colocar numa forma de plástico que solte a tampinha do fundo, aguardar alguns minutos e virar. Fica lindo decorado com coco germinado ralado! Ideal pra quem prefere chocolate amargo ou meio amargo.

Granola viva

Ingredientes: amêndoas, nozes e coco germinado, frutas desidratadas (manga, banana, pera, entre outras). Picar todos os ingredientes em pequenos pedaços, acrescentar a canela, misturar e está pronto pra servir. Dica: Levar na bolsa, para o trabalho, em passeios. Fica divino com leite de fruta do conde!

Creme de manga com gergelim

Ingredientes: $\frac{1}{4}$ xícara de semente gergelim hidratado ou germinado; $\frac{1}{4}$ copo (50ml) de água mineral; 1 manga descascada e picada; $\frac{1}{2}$ de café de sumo de gengibre ralado. Modo de fazer: bater o gergelim com a água no liquidificador e coar. Bater o leite de gergelim com a manga e o gengibre até ficar cremoso.

Patê de gergelim com ervas

Bater no liquidificador $\frac{1}{2}$ xícara de gergelim hidratado e $\frac{1}{2}$ xícara de água mineral até virar um creme e adicionar temperos como cebolinha, salsinha, manjericão, alecrim; sal/limão a gosto.

GERMINANDO GRÃOS

Coloque de uma a três colheres (sopa) de grãos num vidro e cubra com água filtrada; Deixe de molho por 8 a 12 horas; Cubra a boca do vidro com um pedaço de filó e prenda com um

elástico; Despeje a água em que os grãos ficaram de molho e enxágüe bem os grãos sob a torneira; Coloque o vidro inclinado (45 graus) e emborcado num escorredor, em lugar sombreado e fresco; Enxágüe pela manhã e à noite. Em dias quentes é preciso lavar 3 ou mais vezes. O tempo de germinação varia de acordo com o grão, temperatura etc. Em geral, estão com sua potência máxima e pronta para consumo logo que põem a “cabecinha branca” para fora.

Grão-de-bico, lentilha e girassol: coloque de molho em água filtrada por 6-9 horas. Em 3 dias estarão germinadas e prontas para consumo.

Alfafa: coloque em um vidro por 4 horas de molho em água. Em 5 a 8 dias estarão germinadas e prontas para consumo.

Gergelim e linhaça: coloque as sementes em um vidro por 4 horas (ou durante a noite) de molho em água (1 parte de semente para 4 partes de água). Estarão prontas para fazer leite, pasta ou usar em receitas de sucos desintoxicantes.

Castanha do Pará e Noz: coloque as sementes em um vidro por 24 horas de molho em água e estarão prontas para consumo.

Amêndoas e Avelã: coloque as sementes em um vidro por 12 horas de molho em água e estarão prontas para consumo.

LEITES E IOGURTES DE GERMINADOS

Leite de amêndoas: prepare o germinado de amêndoas (acima). Bata no liquidificador colocando água aos poucos até que fique um leite cremoso.

Leite de gergelim: ½ xícara (chá) de semente de gergelim germinada; 1 xícara (chá) de água mineral ou água de coco. Bata tudo no liquidificador e coe.

Vitamina de banana e gergelim: 1 xícara (chá) de leite de gergelim; 1 banana descascada e picada; canela em pó a gosto, folhas de hortelã ou de urtiga (opcional).

Leite de coco: nada mais simples do que bater no liquidificador a água do coco com sua própria polpa. Não acrescente mais nada e delicie-se!

Imitação de chocolate: ¼ xícara (chá) de leite de amêndoas; ½ xícara (chá) de tâmaras; coco verde (carne e água); 2 colheres (sopa) de alfarroba em pó. Passe no liquidificador. Sirva gelado. A alfarroba é uma árvore selvagem, que dá uma vagem comestível, semelhante ao feijão, marrom escuro e sabor adocicado; substitui o cacau, com apenas 0,7% de gordura e alto teor de açúcares naturais (sacarose, glicose e frutose), em torno de 38 a 45%.

Vitamina cremosa: 1 xícara (chá) da sua fruta favorita; 1 xícara (chá) de leite de cereais (alpiste ou arroz; 1 abóbora (crua) pequena; 2 colheres (sopa) de girassol germinado. Bata tudo no liquidificador e coe. Sirva imediatamente.

Vitamina de manga: água e coco verde; 1 manga em cubos congelada (ou outra fruta congelada). Passe no liquidificador até ficar cremoso. Decore com castanha ou amêndoas germinada e triturada.

Bebida energética: misture 2 colheres (sopa) de pasta de gergelim germinado, água de um coco e gotas de limão.

Iogurte de nozes: coloque 1 xícara de nozes (ou da semente desejada) de molho em água para germinar; Passe no liquidificador colocando água aos poucos até que fique um creme grosso. Passe na peneira para coar a parte líquida e ponha a massa numa tigela coberta com um pano fino para que o ar possa penetrar. Coloque a tigela num lugar morno e deixe descansar por 6 a 12 horas ou até ficar como um gosto ácido. Este iogurte pode ser feito com gergelim, girassol, com qualquer tipo de nozes ou combinações. Pode-se variar o gosto acrescentando mel, suco de limão, sal marinho ou outros sabores naturais. Quanto mais tempo o iogurte demorar num lugar morno, mais ácido irá ficar.

Sugestões de combinações para deliciosos iogurtes: Castanha e gergelim / Castanha, amêndoas e gergelim / Castanha e girassol / Gergelim e amêndoas / Girassol e amêndoas / Pecã e amêndoas / Gergelim e avelã.

S U C O S

Suco de manga: bata no liquidificador 1 xícara (chá) de manga em cubos + 1 xícara (chá) de água de coco + suco de 1 limão + raspas da casca. A manga pode ser substituída por goiaba, abacate ou mamão caseiro (Procure saber sobre a contaminação das uvas por agrotóxicos)

Suco de banana: bata no liquidificador 1 banana picada, 1 colher (sopa) de linhaça germinada, suco de 1 limão, $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água filtrada ou de coco. Sirva imediatamente.

Suco de melancia: bata no liquidificador 1 xícara (chá) de melancia em cubos (com as sementes), ramos de hortelã (ou talos de funcho). Sirva imediatamente.

S A L A D A S E P R A T O S S A L G A D O S

Salada de frutos ralados (abóbora, abobrinha, chuchu, ervilha na fava, quiabo, pepino, vagem), com brotos de girassol, ervilha ou de lentilha. Molho de coentro picado e limão ou de limão com abacate ou alho porrós com abacate.

Molho de salada: 1 xícara (chá) de iogurte de sementes germinadas; 1 cebola picada; 1 salsa e cebolinha picadas; suco de limão, 1 pitada de sal. Bata tudo no liquidificador e sirva sobre a salada de frutos e sementes germinadas.

Lasanha de berinjela: prepare uma pasta com 1 xícara (chá) de castanha ou amêndoas; sal, suco de limão, folhas frescas de hortelã, pimenta. Descasque 1 berinjela pequena, fatie em lâminas finas e marine (sal e limão) com as mãos. Monte alternando as camadas com as fatias de berinjela, a pasta de gergelim. Finalize com salsa e cebolinha. Decore com castanha do Pará germinada e ralada ou com coco ralado.

Lentilha com abobrinha: corte uma abobrinha média crua em fios longos e coloque no prato com a lentilha germinada. Por cima cubra com o molho batido no liquidificador de abacate com suco de 1 limão galego.

P R A T O S D O C E S

Pudim de banana: 6 bananas nanica (d'água ou caturra), suco de 1 limão, 1 colher (sopa) de canela em pó, 2 colheres (sopa) de linhaça germinada e 1 pitada de sal. Bata tudo no liquidificador, acertando a textura do pudim com a linhaça. Coloque num refratário, deixe esfriar na geladeira até a hora de servir.

SUGESTÕES DE CUIDADOS PARA CRIANÇAS

Devemos respeitar quando as crianças preferem fazer jejum, pois o organismo deve ser obedecido. E se a mãe tinha prisão de ventre dar desde nascido 1/2 colher de chá de leite de magnésia em água, 2 vezes ao dia, evitará cólica e prisão de ventre. O bebe deve evacuar antes ou após cada mamada. Dar sucos de vegetais, de cereais ou um pedaço de coco ou castanha crua. Alimentos são melhor que a borracha das chupetas, principalmente quando estiver nascendo os dentes, pois tem vitaminas e pode ser engolido.

Quando a criança deixou de mamar na mãe, deve-se substituir o leite materno por leite de arroz, depois pelos leites de castanha, de amêndoas, de sementes de girassol, etc.

R E C E I T A S D O S L E I T E S

Leite de castanha do Pará ou de amêndoas: $\frac{1}{2}$ xícara de castanha do Pará ou de amêndoas, $\frac{1}{2}$ litro de água fria ou morna. Bata no liquidificador e coe. Sirva ao natural sem açúcar e sal.

Leite de semente de girassol: Lave bem as sementes de girassol, com casca, escalde em água morna, rapidamente. Bata no liquidificador com água morna na proporção de 1 xícara de

semente para 2 ou 3 de água. Coe num pano e sirva, não precisa ferver. Ou use sementes descascadas.

Leite de arroz integral: deixe de molho 1 xícara de arroz integral cru, mexa de vez em quando. Quando a água estiver espessa, leve ao fogo brando, mexendo sempre. Acrescente mais água, coe em pano de algodão.

Sucos: A partir do primeiro mês já pode iniciar com 1 colher de chá de sucos puros de vegetais (chuchu, pepino, abobora, abobrinha, etc.) vá aumentando a quantidade aos poucos. Faça sempre o suco na hora de servir.

CHÁS INFANTIS

Calmantes:

- Hortelã e melissa, 1 copo de água fervendo e 3 a 4 raminhos de hortelã e 4 a 5 folhas de melissa. Coloque as ervas em vasilha de louça, soque e despeje água quente, tampe e deixe 20 minutos, sirva morninho, de preferência puro.
- Erva-cidreira - idem
- Passiflora – folhas verdes ou secas de Maracujá – idem.

Digestivos:

- Hortelã e menta, $\frac{1}{2}$ colher de menta e 4 raminhos de hortelã, faça como acima.
- Dente de leão use 3 folhinhas novas.

Contra as cólicas intestinais:

- Erva doce, Camomila, Anis estrela e Cominho. Nas cólicas fortes use os três juntos. Cólica simples somente uma erva de preferência a Camomila .
- Macere 1 colher de chá de Erva doce, 1 de Cominho e 3 de Anis estrela e junte 1 copo de água fervendo, deixe amornar tampado. Serve para muitos gases.

MAMADAS:

A partir do 4º mês as mamadas devem ser de 4 em 4 horas.

Dar talos de aipo, pepino, pedaços de coco seco, abobora, etc. para coçar no nascer dos dentes no lugar de borrachas.

REFEIÇÕES

08 horas – sucos de frutas e leite materno ou leite de vegetais.

12 horas - suco de vegetais e sopinha.

16 horas - suco de frutas da época.

19 horas - suco de vegetais e sopinha.

21 horas - leite materno ou de cereais.

RECEITAS DAS SOPINHAS

1. Feijão e chuchu. Cozinhe em pouca água, passe por peneira e dê para a criança, evitar sal.

2. Vagem e arroz.
3. Cevada e chuchu.
4. Ervilha e abóbora.
6. Abobrinha e salsa
7. Feijão com legumes.
8. Sopinha de arroz e abobrinha.
9. Sopinha de arroz integral com legumes.
10. Sopinha de painço.
11. Sopinha de quinoa.
12. Sopinha de cevada.

Acrescente temperos devagar, como cebola, alho, salsa, coentro, salsão, louro, etc.

Dê papinhas de cereais ou de sementes, ou caldo de feijão ou caldo de legumes. À medida que a criança for crescendo não precisa passar na peneira.

Crianças devem tomar vermífugos pelo menos de 3/3 meses, pois tem facilidade de atrair parasita, causando insônias, irritações, alergias, etc.

ORAÇÃO ANTES DAS REFEIÇÕES

NA POSTURA DA PRECE MÃOS UNIDAS NA ALTURA DO ROSTO

PAI, MÃE, VIDA, nós te agradecemos pelo alimento que vamos comer que é dádiva da vossa Consciência Amorosa Universal. Abençoa todas as pessoas que trabalharam neste alimento. Faça-as sentir que são filhos do Pai, Mãe, Vida e torne-as felizes. Abençoa este alimento, que ele nos fortifique e aumente a nossa Fé. Este é meu alimento, é meu remédio, dele depende a minha saúde física, mental, emocional e espiritual, por isso eu como com alegria e satisfação todos os dias da minha vida. Abençoe nossas famílias, esta casa e todos os que por ela passam.

Assim seja. **Ou:**

Este alimento é presente de todo Universo, ele veio da terra, do céu, de numerosos seres vivos e de muito trabalho árduo. Que possamos comê-lo em plena consciência e com gratidão a fim de sermos dignos de recebê-lo. Que possamos reconhecer e transformar nossas formações mentais não saudáveis, principalmente nossa ganância, e aprendermos a comer com moderação. Que possamos manter nossa compaixão viva através de uma alimentação que alivie o sofrimento dos seres vivos, preserve nosso planeta e reverta o processo de aquecimento global. Aceitamos este alimento para que possamos nutrir e fortalecer nossa mente e cultivar nosso ideal de servir a todos os seres.

"BOA SAÚDE PARA ENCONTRAR O CAMINHO A VERDADE E A VIDA".

ORAÇÃO ANTES DAS TERAPIAS

Visualizando uma luz azul que vem do alto do céu e entra no topo de nossa cabeça e percorre todo o nosso corpo trazendo paz, serenidade, harmonia, tranquilidade, equilíbrio. Agora visualize uma luz vermelha que vem do fundo da terra e penetra na sola dos nossos pés trazendo coragem, boa vontade, sabedoria, energia, vitalidade. Agora a luz vermelha se une no nosso coração com a luz azul e se transforma numa luz violeta que percorre todo o nosso corpo transmutando, transformando, purificando e curando todas as nossas células.

ORAÇÃO ANTES DAS TERAPIAS

Pai, Mãe, Vida, nós te agradecemos por estarmos aqui reunidos para cuidar melhor da vida que tu nos destes e por isso te saudamos com a oração que vosso filho nos ensinou.

Oração sugerida pelo Cristo para este tempo

Dizer esta prece com olhos fechados e seu olhar erguido em direção às sobrancelhas.

PAI – MÃE – VIDA, tu és minha vida, meu constante apoio, minha saúde, minha proteção, a perfeita satisfação de todas as minhas necessidades e minha mais alta inspiração. Peço que me reveles Tua verdadeira Realidade. Sei que é Tua VONTADE que eu seja plenamente iluminado/a e que eu possa receber melhor a consciência de Tua Presença em mim e ao redor de mim. Creio e sei que isto é possível. Creio que Tu me proteges e me guardas no perfeito AMOR. Sei que meu propósito final é TE EXPRESSAR. Quando falo contigo, sei que Tu estás perfeitamente receptivo para mim, pois Tu és a INTELIGENCIA AMOROSA UNIVERSAL, que maravilhosamente concebeu esse mundo e o tornou visível. Sei que quando lhe peço para falar comigo, eu envio um raio de luz de consciência para a Tua Consciência Divina e que, quando eu escutar, Tu entraras em minha consciência humana e virás cada vez mais perto do meu espírito e meu coração mais e mais receptivo.

"Eu confio meu ser e minha vida aos Teus cuidados".

Hoje é o primeiro dia do resto da minha vida que eu possa torná-la útil para os que me cercam. Esquecendo o que ficou para trás e querendo alcançar o que está a minha frente avanço para o alvo que é a saúde, a paz, a alegria e o amor. Concede-nos a serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar. Coragem para modificar aquelas que podemos e sabedoria para distinguir umas das outras.

Só por hoje serei feliz. Só por hoje farei tudo para ser feliz

Eu coloco minha mão na sua, eu uno meu coração ao seu para que juntos possamos fazer o que eu não posso fazer sozinha.

Seja feito à vontade de Deus e não a minha. Amém.

Que todos os seres visíveis e invisíveis sejam felizes; obtenham a paz, vivam em harmonia, sejam abençoados e se libertem de todo sofrimento. Assim seja.

LER MEDITAÇÃO PARA O DIA.

ORAÇÃO DE JABEZ

Ó Senhor abençoa-me e alargues as minhas fronteiras (mente e coração), fica comigo e livra-me de qualquer coisa que possa me causar dor! (1Cr 4:9-10)

A ORAÇÃO DE JABEZ CONTÉM 4 SEGREDOS:

1. Segredo, Jabez pede a bênção de Deus.

Jabez reconhece que Deus é a fonte de toda bênção, e ele pede a Deus por Sua graça.

2. Segredo, Jabez pede a expansão (crescimento) do território.

Jabez pede pela vitória e prosperidade em todos os seus esforços (físicos, mentais, emocionais e espirituais) e que sua vida fosse marcada pelo crescimento.

3. Segredo, Jabez pede a presença da mão de Deus.

Jabez pede a direção, a presença e a força de Deus para estar com ele em sua vida diária.

4. Segredo, Jabez pede a proteção contra o mal.

Jabez pede a Deus para livrá-lo do mal. "Pai... livrai-nos do mal" (Mateus 6:9, 13).

Objetivo de Jabez em sua oração era viver livre de dor, e a última coisa que lemos sobre ele é que Deus ouviu e respondeu à sua oração. A oração de Jabez foi respondida. O sucesso desfrutado por Jabez compensou o sofrimento de seu início. A oração de Jabez superou o nome de Jabez, que significa "Dor". A Oração pode mover montanhas e transformar vidas.

LIÇÃO DA NATUREZA

A Toxemia é uma grande lição da Natureza. A Natureza sábia e verdadeiramente, dotou o ser humano de habilidade e potencial para se adaptar a qualquer desajuste que possa ocorrer em seu sistema, que é a "Força Curativa Natural". Ela tem a função de ajustar a desordem ocorrida no sistema. O que denominamos Doença é na verdade um sintoma de começo da cura. É sinal de que o conjunto não está bem, portanto, sinaliza erro de conduta. É o esforço do organismo para pôr as coisas em ordem. Doença é um alerta e ao mesmo tempo parte da solução. Harmonizar a vida com esse esforço da Natureza, obedecendo as suas leis - eis a verdadeira MEDICINA. Não tentemos curar doenças, curemos a vida. A doença não morre, desaparece. Curar não é combater, é fazer com que a doença desapareça. Mudar nosso modo de viver é necessário e urgente.

- Doença é o derradeiro efeito produzido no corpo, o produto final de forças profundas desde há muito tempo em atividade. Este sofrimento chamado doença é o resultado do conflito entre a mente e a alma, e a cura só atingiremos através de esforços mentais e espirituais. O sofrimento é um corretivo para se salientar uma lição que de outro modo não haveríamos de aprender, não deve haver desespero, enquanto há vida, pois indica que a alma não está sem esperança.
- O sofrimento é a grande oportunidade dos seres humanos; ela é o seu tesouro mais precioso. É o mestre pessoal e o líder no caminho rumo à cura. Os que conseguirem compreender o papel que a doença representa por direito próprio estarão abertos para um mundo novo e repleto de verdades intuitivas. Assim sendo, primeiro o homem tem que descer as profundezas, a polaridade do mundo material, à encarnação física, à doença, ao pecado e a culpa, para poder encontrar, na mais escura noite da alma e no maior desespero, aquela luz que leva a iluminação, a percepção intuitiva, que lhe possibilite o caminho através do sofrimento e da dor como um jogo repleto de significado, que o ajuda a voltar ao local de onde nunca saiu: a totalidade.
- Tudo o que precisamos fazer é melhorar a nós mesmos, na verdade, temos de ver-nos como de fato somos. Só no equilíbrio das forças é que existe Paz. A cura física, emocional e mental só pode ocorrer depois que ela é impressa na consciência.
- As toxinas acumuladas no corpo correspondem aos conflitos reprimidos dentro da mente.

ORIGEM DAS INTOXICAÇÕES

- Postura ereta, forma de superioridade.
- Vestuário inadequado.
- Habitação.
- Alimentação.
- Vida civilizada.
- Concorrência de vida.

SINTOMAS ORIGINAIS DE INTOXICAÇÃO

- Desvio da coluna.
- Anormalidades na circulação sanguínea: alteração no tipo sanguíneo em vez de O positivo (Sangue Universal), A, B, AB positivo, negativo e O negativo.
- Desequilíbrio no Sistema Nervoso Central e no Sistema Nervoso Autônomo.
- Desequilíbrio ácido/base do corpo no sangue e nas linfas.

NATUREZA DA INTOXICAÇÃO

As Doenças reais e básicas do homem são certos defeitos como:

ORGULHO: arrogância e rigidez mental, conceito elevado e irreal de nós mesmos.

Doenças que ocasionam a rigidez e a ancilose do corpo.

Cura: humildade diante do Criador e da Natureza.

CRUELDADE: causar sofrimento aos outros físicos, emocionais e/ou mentais.

Doenças com dor.

Cura: só fazer o bem a todos indistintamente.

ÓDIO (Raiva, Ressentimento): contrário da Paixão, não cumprimento da lei da criação.

Doenças: As penalidades são o isolamento, o temperamento violento e incontrolável, as perturbações mentais e os estados de histeria.

Cura: Amor e Bondade para com todos.

EGOÍSMO: negação da unidade, nossos interesses pessoais antes do bem da humanidade.

Doenças: neurose, neurastenia e estados semelhantes.

Cura: dirigir para fora, para os outros o carinho e atenção que deveríamos ter a nós próprios.

IGNORÂNCIA: é o fracasso em aprender, é ausência de luz, não tomar conhecimento das coisas, recusa em ver a verdade, reagirem puramente às próprias projeções, em vez de simplesmente ver o que existe; ver o todo e não parte. A falta de sabedoria cria suas próprias dificuldades na vida. A ignorância conduz as ações intencionais. Quando nossa ignorância diminui, diminuem também os desejos, o ódio, o orgulho, as dúvidas e os conceitos e crescem o amor, a compaixão, a alegria e a equanimidade.

Doenças: a miopia e as deficiências visuais e auditivas são consequências naturais. Da ignorância nascem os três impulsos: ódio, desejo e indiferença.

Cura: não ter medo da experiência, mente alerta, olhos bem abertos, ouvidos bem atentos para todo conhecimento que possam ser adquiridos. Eu e o todo somos Um.

INSTABILIDADE: a indecisão e a falta de determinação ocorrem quando a personalidade se recusa a ser governada pelo Eu Superior. Atraiçoamos os outros devido a nossa fraqueza.

Doenças: que afetam os movimentos e a coordenação motora.

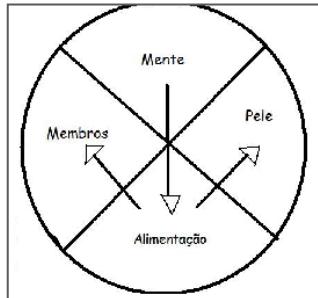
Cura: desenvolver a autodeterminação. Fortalecer a mente, agir com firmeza.

AMBIÇÃO: conduz ao desejo de poder. É uma negação a liberdade e a individualidade de toda alma.

Doenças: que levam a ser escravos do próprio ambições refreadas pela enfermidade.

Cura: estar sempre pronto a estender uma mão experiência com os outros.

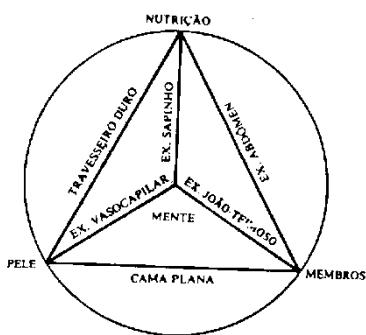
CONCLUSÃO: A Doença embora pareça benéfica, e existe para o nosso próprio bem, E CONDUZIR A PERSONALIDADE DE VOLTA



corpo, com desejos e amiga e repartir nossa cruel, é em si mesma, TEM POR OBJETIVO À DIVINA VONTADE

DA ALMA. Dessa forma, podemos ver que ela é evitável e remediável. A compreensão e a correção de nossos erros reduzirão o alcance da Doença e nos levarão de volta a SAÚDE. Não tenhamos medo de nos lançar na vida, estamos aqui para ADQUIRIR EXPERIÊNCIA E CONHECIMENTO, aprenderemos pouco, a menos que encaremos a realidade e busquemos o melhor de nós próprios.

FUNDAMENTOS BÁSICOS DOS CUIDADOS DE SAÚDE E INTEGRALIDADE: **CUIDAR DA PELE, ALIMENTAÇÃO, MOVIMENTOS E MENTE.**



1º - CUIDAR DA PELE

A pele é um dos órgãos mais importantes do nosso organismo. Tem relação com todos os órgãos, pois interage entre o meio ambiente e o corpo. Sem pele, não se verificam os processos vitais, pois a pele, em toda a sua complexidade, vai desde a superfície externa até ao revestimento de vários órgãos. A pele é uma porta através da qual o corpo recebe a influência saudável da Natureza. A pele é um órgão diligente, com mais produtividade do que os outros, produzindo gordura, suor, cabelos e unhas. A pele é responsável pela maioria das funções do corpo revestindo-o por fora e por dentro.

FUNÇÕES DA PELE

- Respiração - como o pulmão
- Absorção - como o estômago
- Excreção - pois o que não eliminamos pelo intestino, sai pela pele.
- Circulação - É uma força propulsora como o coração, vasos sanguíneos e glomos.
- Mente e Inteligência - através dos olhos, ouvidos, nariz, língua e tato.
- Transpiração, o suor é auxílio dos rins.
- Desintoxicação do organismo - a pele tem íntima relação com o fígado.
- Expressão - o que sentimos e pensamos manifesta-se na face.
- Nutrição - através da pele: o ar, a água, o sol e outras matérias do meio em que vivemos.

Espelho - pois sua cor, aspecto, tônus, odor, brilho, flexibilidade, revela as condições dos órgãos internos.

OBS: Compromissos diários essenciais para cuidar da pele são: 3 Banhos de ar e 2 Banhos alternados, como preventivo para manutenção da SAÚDE. Os fazcientes com problemas sérios de saúde devem fazer no mínimo 6 banhos de ar e 4 a 5 banhos alternados por dia. Na pele só devemos usar o que comemos, pois tudo o que passamos na pele entra na circulação sanguínea e sendo nocivo pode envenenar pouco a pouco o nosso organismo e a nossa vida.

2º CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO

A alimentação integral natural e saudável inicia pela respiração.

O Ar é o primeiro alimento. Respirando bem, isto é, constantemente certo ar natural não ficaremos intoxicados.

a) Para a respiração correta a coluna deve estar ereta.

b) Sempre respirar pelo nariz lenta e profundamente, exalando lentamente.

c) Respiração é norma, expiração é lei, quando exalamos não sai só pelo nariz, mas pelo corpo inteiro.

Pela manhã às 4 ou 5 horas, que é a melhor hora, respire ar fresco, os pássaros começam a cantar, as flores a se abrir e as abelhas dando beijos de boas vindas. Desperte para o que o Criador nos deu e aproveite para agradecer, Ele é Onipresente, Onisciente.

Alimentação é uma das coisas mais importantes que precisamos para viver com SAÚDE. O alimento se transforma em sangue, assim a qualidade do sangue depende da qualidade do alimento. A Alimentação inadequada torna o sangue viscoso e de baixa qualidade aparecendo às intoxicações. Alimento bom é o natural e integral, cultivado na roça e na horta. Os vegetais devem ser aproveitados inteiros e íntegros. Desta forma, aproveita-se tudo, a eliminação é de melhor qualidade e se gasta menos. Quanto mais fresco e de safra é o alimento, melhor. Todas as doenças têm sua causa na má Alimentação e na falta de mastigação acrescidos das emoções.

CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO :

- Espere pelo menos 5 horas entre uma refeição e outra.
- Não coma nada entre as refeições, só tome água, suco ou chá de plantas entre as mesmas.
- Coma devagar em um ambiente de tranquilidade e mastigue bem seus alimentos, para que estes se rompam em partículas pequenas, se misturem bem com a saliva e sucos digestivos, e possam ser absorvidos com facilidade e eficiência pelo organismo.
- Não ingira alimentos nem líquidos muito quentes e/ou gelados.
- O jantar dever ser leve e deve ser ingerido de 3 a 4 horas antes de deitar, seu estômago deve descansar enquanto você dorme.
- Evite ver, ler e ouvir programas excitantes e de violência, durante as refeições.
- Atualmente tudo o que comemos está para a destruição do nosso organismo.
- O excesso de hidrato de carbono provoca diabete;
- O excesso de gordura provoca hipertensão e cardiopatias, escleroses;
- O excesso de proteínas provoca câncer, AIDS, trombose, artrose, etc.
- O excesso de alimentos cozidos provoca o derrame cerebral;
- Carnes e bebidas alcoólicas provocam cansaço no fígado e envenenam o sangue.
- Nutrir-se não significa comer muito, mas realizar absorção completa e eficaz.
- O ideal é seguir os seguintes passos:

Iniciar a refeição com legumes, sementes germinadas e frutos combinando 5 cores e 5 sabores; se usar temperos prefira: limão, vinagre caseiro, alho, cebola, sal marinho, (evite azeite e óleos, pois prejudicam a absorção das vitaminas). A seguir cereais integrais bem cozidos como: arroz, centeio, cevada, milho e derivados, sorgo.

- Fonte de proteínas naturais: ervilha, lentilha, fava, feijões, grão de bico e derivados. Pode-se comer por dia um pouco de oleaginosos como: nozes, castanhas, gergelim, semente de girassol ou de abóbora, de melancia e de melão.
- Tomar 2 a 3 vezes por semana sopa de legumes e cereais integrais.
- Substitua o leite de vaca pelo leite de cereais como: leite de nozes, de castanhas, de gergelim, de coco, de girassol, etc.
- Usar chás de frutas ou de ervas, sucos naturais, doces naturais sem açúcar.
- Em condições de saúde devemos comer: 40% de alimentos crus e 60% de alimentos cozidos (60% cereais integrais, 40% de legumes e frutas).
- Quando doentes inverte-se o quadro ingerindo até 100% de crus até o restabelecimento da saúde. Em estado gravíssimo o melhor é o jejum absoluto só água, sucos e chás.
- OUTRAS FORMAS DE ALIMENTAÇÃO: 1. A pele e o corpo. 2. Músicas e Mantras. 3. Meditação (se conectar consigo mesmo). 4. Exercícios físicos.

M A S T I G A Ç Ã O :

O alimento além de dar vida ao nosso organismo deve capacitá-lo a desenvolver a energia Divina que há em nós. Devemos mastigar bem de 50 a 100 vezes para tornar bem líquido o alimento e produzir saliva, pois a saliva é uma enzima, que vai ajudar na digestão, junto com os sucos digestivos do estômago, pâncreas e fígado. Sem a saliva o organismo não consegue digerir e assimilar bem, obrigando a uma sobrecarga de trabalho que causa distúrbios gastrintestinais. Devemos, portanto, mastigar os líquidos quatro vezes e diluir os sólidos, comendo devagar, suavemente e com espírito calmo, tranquilo e alegre. Hora da refeição é um momento de alegria, felicidade e agradecimento a Deus, pela dádiva do alimento. Comer como se estivesse comendo Deus, beber como se estivesse bebendo Deus, com respeito, gratidão e amor.

J E J U M M A T I N A L

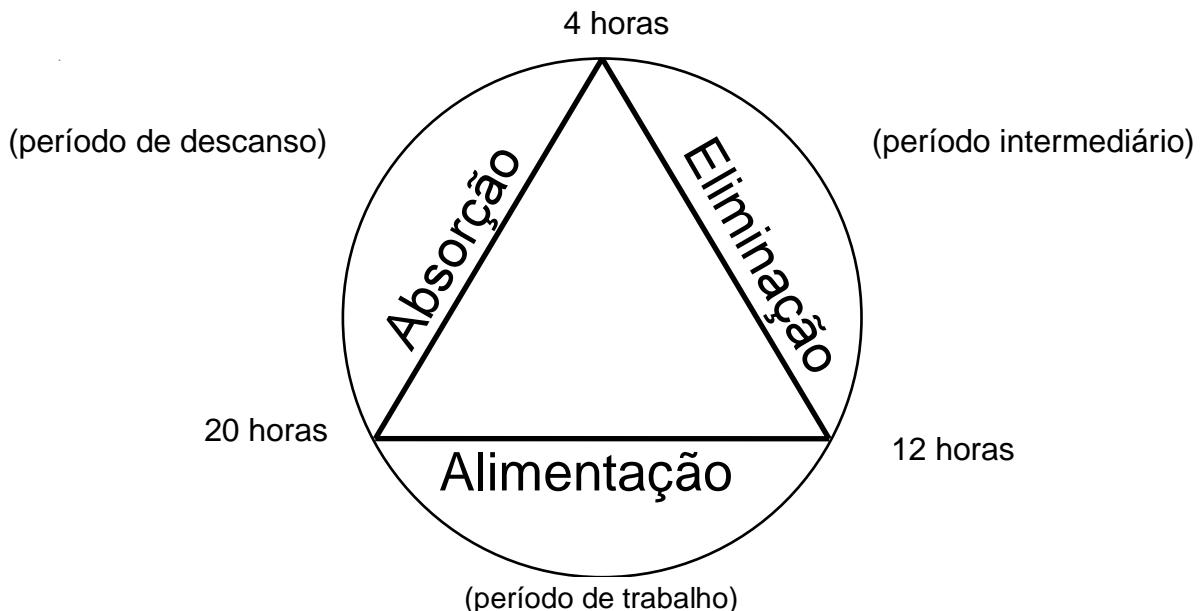
Para seguir a Lei da Natureza, precisamos dar ao nosso corpo, tempo de trabalho e de repouso.

- 12 as 20 h (período de trabalho) tempo de consumo;
- 20 as 04 h (período de descanso) tempo de assimilação;
- 04 as 12 h (período intermediário) eliminação de toxinas.

Como limpamos a casa pela manhã, também devemos deixar o nosso organismo se limpar através do jejum matinal. Pela manhã o corpo está recuperado do cansaço, cheio de energia. O organismo joga fora através das fezes, do suor, dos gases e da respiração os resíduos e os dejetos, pois se permanecerem por mais tempo no corpo se transforma em toxina poluindo o sangue. Os médicos sabem que o movimento do organismo até o meio dia é de expulsão de substâncias nocivas. Portanto, pela manhã, até o meio dia, é período de excreção pelos seguintes motivos:

- No dia anterior houve formação de substâncias que provocaram fadiga e/ou cansaço;
- Durante a noite o organismo absorve as substâncias ingeridas no dia anterior;
- No movimento de absorção do que foi ingerido o organismo rejeita substâncias não úteis, tóxicas, uma espécie de lixo ou refugo que deposita no intestino.
- Comendo-se pela manhã atrapalha-se a eliminação de todas as substâncias nocivas, acumulando-as. O acúmulo dessas substâncias provoca o cansaço, estimula a intoxicação e acelera o envelhecimento.
- Ingerindo-se café de manhã, almoço e janta o organismo retém 25% de substâncias nocivas. Ingerindo-se 2 refeições café da manhã e almoço o resultado é pior retém 35%. E ingerindo-se água, sucos e frutas pela manhã e só almoço e janta o organismo elimina 100% de substâncias tóxicas. Comendo-se só uma vez por dia, entre 15 as 16 h ocorrem eliminação de 127% de substâncias

- Nocivas o que é melhor para a saúde e a vida. Portanto, o jejum matinal deve ser praticado para melhorar os problemas nutricionais, biológicos e econômicos pessoais de toda humanidade.
- A prática do jejum matinal proporciona milagres para o indivíduo e para a Nação.
- A dinâmica da vida constitui-se de trabalho e repouso.



IMPOR TÂNCIA DO JEJUM

O que é o jejum?

- É a abstinência total ou parcial de alimentação.
- É uma prática instintiva no mundo animal, vegetal e nas crianças. (Estas são impedidas pelos pais, que as obrigam a comer quando não querem ou as forçam com promessas de coisas desejadas distorcendo desde cedo o seu caráter e sua naturalidade).
- É uma maneira natural para viver um tempo.
- Jejum é Saúde, Força, Energia e Bem-estar.
- É um convite para o corpo organizar as necessidades básicas através da sua alimentação interior.
- É uma atitude de gente que sabe tomar decisões de plena liberdade.
- É um acontecimento que envolve a integridade da pessoa: cada célula do corpo, a sua mente e seu espírito.
- É a melhor maneira para ficar em boas condições de saúde ou para recuperar a saúde.
- É uma ajuda às pessoas para mudar de atitude e de estilo de vida.
- É uma oportunidade de se purificar o sangue e fortalecer o coração

O que o jejum não é?

- Não é passar fome.
- Não tem nada a ver com penúria e miséria.
- Não significa comer menos.
- Não deve ser um sacrifício, mas uma opção pela vida.

O que você ganha com o jejum?

- O jejum é a parteira da Natureza para recuperar a sua saúde, pois livra o nosso corpo de todas as toxinas acumuladas.
- O jejum traz juventude ao nosso corpo, renovando todas as células.

- O jejum amplia a capacidade mental e nos aproxima de Deus e da grandeza da Natureza.

Á G U A

A água é uma necessidade humana básica, mais urgente de ser atendida do que o alimento. Sem comer conseguimos sobreviver até 90 dias, sem água no máximo 7 dias. A água além de hidratar e alimentar, ela lava o sangue e as células, retirando as toxinas do corpo.

Bebendo-se água de gole em gole, pode-se prevenir e curar doenças, como: desidratação, gripe, dor de cabeça, entupimento de veias, problemas do coração, dos rins, do estômago, dos intestinos, infecções, etc. Além de rejuvenescer-nos e tornar-nos mais belos. Crianças devem tomar no mínimo 2 litros e adultos 3 litros diariamente, para repor as perdas naturais. Através da respiração, urina e fezes, perdem aproximadamente 2,5 litros por dia. A falta de água enfraquece o organismo por isso surgem os problemas. A água lava, recria, resfria, constrói e purifica o nosso corpo.

Devemos beber 1 a 2 copos antes de levantar, antes de deitar e após o banho alternado e os exercícios. Só tomar água 40 minutos antes e após as refeições para não diluir o suco gástrico dificultando assim a digestão. A água deve ser potável na temperatura ambiente e não fervida (água morta). A água deve ficar em recipientes de barro, inox, cristal ou porcelana que não esteja descascada (nunca use alumínio). O ideal é tomarmos água isotônica, isto é com o pH do nosso sangue.

EEFEITOS METABÓLICOS DA ÁGUA:

- Purificação do sangue e da circulação.
- Estimulação da atividade das linfás.
- Controle do líquido corpóreo.
- Participação na produção de glicose fisiológica.
- Estimulação do metabolismo celular.
- Estimulação da atividade dos capilares.
- Agenciamento na eliminação de toxina e purificação dos órgãos.
- Participação no equilíbrio ácido-base.
- Promoção da estabilidade da temperatura do corpo.
- Fortalecimento do linfócito T.

EQUILÍBRIO ALIMENTAR

O conceito básico é utilizarmos sementes como alimento vivo (cereais, grãos, castanhas, frutos e legumes) com a intenção de promover a vida.

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

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

Tendemos a entrar em ressonância com estas características quando assimilamos estes alimentos.

Produtos com predominância de fibras (folha, capim, verdura, talo, palmito) são para herbívoros que conseguem digerir a celulose em simbiose com bactérias. A predominância de

carboidratos como as raízes e tubérculos são para aqueles que necessitam reservas para hibernação ou períodos prolongados sem alimentar-se.

DESEQUILÍBRIOS ALIMENTAR

Alimentação de mais ou menos ou alimentos inadequados provoca retenção de resíduos que deveriam ser evacuados, toxinas que provocam sintomas para avisar que está havendo desequilíbrio.



MUITO

= Metabolismo lento

= Sintomas mentais:

Espírito confuso, impressão de estar dentro de um nevoeiro, pensamento lento, memória deficiente, indecisão, etc.



POUCO

= Eliminação deficiente

= Sintomas emocionais:

Sensação de cansaço, depressão, falta de ânimo, mau humor, ansiedade, etc.



INADEQUADOS

= Campainha de alarme

= Sintomas físicos:

Pálpebras inchadas ou grudadas, olhos vermelhos ou amarelos, vista turva, necessidade de assuar o nariz, nariz tapado, boca pastosa ou seca, língua coberta por uma substância branca ou amarela, vontade de tossir ou cuspir, mau hálito, dor no couro cabeludo, dores de cabeça, de estômago, de barriga ou em outras partes do corpo, sensação de peso, rigidez e fraqueza nas articulações e nos músculos, problemas de pele e cabelos, tontura, cansaço geral, alergias diversas, etc.

Conclusão: Todos esses sintomas indicam uma sobrecarga dos mecanismos de eliminação e um início de intoxicação geral, que geram as intoxicações agudas e depois as crônicas se instalam. Todos os nossos problemas têm como causa a alimentação inadequada que estamos ingerindo. Exemplo arteriosclerose por excesso de colesterol e triglicérides.

A VITALIDADE DOS ALIMENTOS

- **ALIMENTOS QUE GERAM A VIDA - BIOGÊNICOS.**

São os germes dos grãos, dos cereais, das leguminosas, das ervas e das hortaliças. Reforçam a vitalidade das células e permitem a regeneração constante contém vitaminas, sais minerais, oligo-elementos, aminoácidos, enzimas, hormônios vegetais, etc. São as bases ideais da nossa alimentação.

- **ALIMENTOS QUE ATIVAM A VIDA - BIOATIVOS.**

São alimentos vivos, destinados pela Natureza a assegurar a vida e o bem-estar do ser humano. Seu consumo traz vitalidade e energia em qualquer idade. Frutas, frutos, bagos, ervas, cereais (alpiste, arroz, centeio, cevada, painço, sorgo, quinoa), nozes, castanhas diversas, desde que ingeridos crus.

- ALIMENTOS QUE DIMINUuem A VIDA - BIOESTÁTICOS.

São os alimentos que a energia vital foi diminuída pelo tempo, pelo frio ou pelo calor. Seu consumo garante o envelhecimento das células. Peixes e frutos do mar, leite de cabra e derivados, iogurte, queijo branco, leite e queijo, ovos, aves, carne branca e carne vermelha.

- ALIMENTOS QUE DESTROEM A VIDA - BIOCÍDICOS.

São alimentos cuja energia vital foi destruída por processos físicos ou químicos de refinação, conservação ou preparação. Envenenam pouco a pouco as células do corpo com substâncias nocivas. Açúcar, sal, chocolates, chá (preto, mate, guaraná, chimarrão, café), bebidas alcoólicas, frituras e gorduras aquecidas, óleos e azeite, glúten, aditivos e substitutos químicos.

ALIMENTAÇÃO E O CARATER:

| | |
|----------------------|---------------------|
| Animal carnívoro: | Animal herbívoro: |
| Cruel | Brincalhão |
| Agressivo | Espirituoso |
| Egoísta | Cooperativo |
| Medroso | Produtivo |
| Desconfiado | Nobre |
| Desobediente | Obediente |
| Antipático | Gregário |
| Preguiçoso | Trabalhador |
| Destrutivo | Construtivo |
| Dinâmico | Sistemático |
| Instintivo | Intelectual |
| Mecânico | Artístico |
| Superficial | Profundo |
| Esperto | Natural |
| Barulhento | Silencioso |
| Orgulhoso | Humilde |
| Material | Espiritual |
| Consciência presente | Consciência latente |
| CÉREBRO ESQUERDO | CÉREBRO DIREITO |

ALIMENTAÇÃO A BASE DE VEGETAIS CRUS

Efeitos medicinais:

- Ação diurética, com efeito, em distúrbios cardíacos e vasculares, na hipertensão arterial, na arteriosclerose, distúrbios renais e nas vias urinárias.
- Ação anti-inflamatória, com efeito, sobre inflamações, reumatismo, artrite e gastrite, úlcera péptica e distúrbios respiratórios.
- Efeitos benéficos em distúrbios, tais como: diabetes, cefaleia, neuropatia, doenças oculares, bucais e mesmo epilepsia.

Efeitos fisiológicos:

- Maior absorção da energia do sol; maior absorção dos nutrientes do solo; maior teor de vitamina C; quantidade reduzida de cloreto de sódio (sal); alimentação alcalina; proporciona grande eliminação de gorduras; elimina o excesso de proteínas; grande quantidade de água; renova e rejuvenesce as células; estimula o metabolismo; estimula o peristaltismo intestinal; normaliza a circulação sanguínea; elimina líquidos acumulados no corpo; previne o envelhecimento físico, mental e espiritual; possibilita maior sentimento de amor; melhora o desenvolvimento físico, mental e espiritual; equilibra a ordem interna do corpo; fortalece ossos e músculos; melhora a capacidade de paciência; fortalece a inteligência; elimina toxinas do organismo; preventivo para todas as doenças; ajuda o processo depurativo do sangue.

Os alimentos cozidos perdem 75% de seu valor nutritivo, por isso comendo-se cozidos perdemos também parte da nossa vida, e para recuperá-la devemos fazer a dieta dos vegetais crus para mudar a qualidade do sangue, mudar a mente e consequentemente recuperar a Vida e o Amor. Quantos dias fizer de dieta crua, deverá fazer de retorno até poder fazer a alimentação normal natural. Isto para equilibrar, senão perde-se o trabalho feito e também prejudica a vida.

A ALIMENTAÇÃO E A ORDEM NA NATUREZA

Muitas são as relações existentes com os cinco movimentos, descritas pelos textos antigos, algumas se referem aos planetas, notas musicais, alimentos vegetais, alimentos animais e muitas outras que relacionaremos a seguir. Esclarecemos que estas relações são úteis, porque através delas se pode elaborar uma série de complementos terapêuticos e também em alguns casos, usá-las como interessante diagnóstico. A musicoterapia, a dieta aplicada, a cromoterapia, etc., são alguns dos sistemas ou métodos terapêuticos que estão começando a se desenrolar, fundamentando-se precisamente nesta lei e seus ciclos.

“A pedra é dura, mas o ferro a corta; o ferro é rígido, mas o fogo o amolece; o fogo é poderoso, mas a água o extingue; a água é pesada, mas a nuvem a carrega; nuvens são fortes, mas os ventos as dispersam; o vento é forte, mas o corpo o resiste; o corpo é forte, mas o medo o arrebenta; o medo é forte, mas o vinho o espanta; o vinho é forte, mas o sono o conquista; a morte é mais poderosa que qualquer um destes, porém o tsedaká=ofrenda redime da morte”.

| ELEMENTOS: | MADEIRA | FOGO | TERRA | METAL | ÁGUA |
|--------------|-------------------------------|---|---|---|-------------------------------|
| ÓRGÃO | Fígado | Coração CS - Função | Baço/Pâncreas | Pulmão | Rim |
| VÍSCERA | Vesícula Biliar | Intestino Delgado. TA - Função | Estômago | Intestino Grosso | Bexiga |
| SENTIDO | Visão | Fala | Gustação | Olfato | Audição |
| TECIDO | Tendões Músculos | Vaso | Tecido Conjuntivo | Pele e Pelos | Osso |
| EMOÇÃO | Raiva | Alegria | Preocupação | Tristeza | Medo |
| PSIQUISMO | Reatividade | Vitalidade | Reflexão | Subconsciente | Vontade |
| RUÍDO | Grito | Riso | Canto | Choro | Gemido |
| EXCREÇÃO | Lágrima | Suor | Saliva | Catarro | Urina |
| ODOR | Rançoso | Queimado | Perfumado | Podre | Pútrido |
| COR | Verde | Vermelho | Amarelo | Branco | Escuro |
| SABOR | Azedo | Amargo | Adocicado | Picante | Salgado |
| CARNE | Frango | Carneiro | Boi | Cavalo | Porco |
| DIREÇÃO | Leste | Sul | Centro | Oeste | Norte |
| ESTAÇÃO | Primavera | Verão | Canícula | Outono | Inverno |
| CLIMA | Vento | Calor | Umidade | Secura | Frio |
| HORARIO | 23/1 vesícula e 1/3 fígado | 11/13 coração e 13/15 intestino delgado | 7/9 estomago e 9/11 baço/pâncreas | 3/5 pulmão e 5/7 intestino grosso | 15/17 bexiga e 17/19 rins |
| EXTREMIDADES | Unhas | Pelos | Mamas | Vias respiratórias | Cabelo |
| ESPÍRITO | Alma | Mente | Ideias/opiniões | Animal | Força de vontade |
| ESSÊNCIA | Perdão | Amor divino | Criatividade | Piedade | Fé |
| FENÔMENO | Aperto | Depressão/suspiro | Soluço/arroto/vômitos | Tosse | Arrepios/espíritos |
| CEREAL | Aveia | Sorgo | Milho | Arroz | Feijão |
| VERDURA | Alho nira | Mostarda | Malva | Cebolinha | Folha de feijão e de gergelim |
| FRUTA | Pera | Amêndoas | Jujuba | Pêssego | Castanha |
| PLANETA | Júpiter | Marte | Saturno | Vênus | Mercúrio |
| NOTA MUSICAL | DÓ | LÁ | MI | RÉ | SOL |
| NÚMERO | 8 | 7 | 5 | 9 | 6 |

SAUDANDO E HONRANDO AS DIREÇÕES

É muito fácil nos esquecermos da nossa dependência do resto da criação: árvores, minerais, animais, insetos, vento, sol. Quando esquecemos nossas inter-relações, nos isolamos e criamos a desarmonia. Quando nos esquecemos de honrar, esquecemos-nos de amar, perdendo o contato com nossa própria alma. Gratidão é um estado de graça. Ela nos limpa e nos fortalece. Quando vivemos de uma maneira sagrada, conectados com todos os aspectos da Natureza, estamos ajudando a harmonia de todos que vivem no planeta. E por consequência a Mãe Terra.

O LESTE: É o local da Iluminação. Do elemento Ar. Chamado a Porta de Ouro. Da Energia Masculina. Da Primavera. Da Inspiração. Do Intelecto.

Aonde achamos novas ideias. Ajuda a conquistar seus maiores desafios espirituais. Local de remover as limitações e as hesitações. Superação de todas as formas de ignorância e intolerância. Lugar de Cura, da transmutação dos próprios venenos.

O Animal de Poder ligado ao Leste é a Águia. Símbolo da Liberdade, ajudando aqueles que querem procurar novos horizontes. Deixar a Alma voar acima das emoções do cotidiano. Um dos símbolos mais bonitos dessa poderosa ave é fornecido pelos índios Pueblo. Eles acreditam que a águia veio dos céus. Com a habilidade para passar por uma espiral através de um buraco no firmamento, ela veio de seu lar, o Sol. Sempre representando essa energia masculina, solar.

Reflexões para sentido da direção Leste e do elemento Ar em nossas vidas:

- 1- Quais coisas em minha vida estão nascendo, renascendo, ou ganhando uma nova forma?
- 2- Quais elementos em minha vida eu sinto precisarem de renascimento?
- 3- O que está velho e deve ser jogado fora, pois não me inspira mais?

NORTE: Elemento Terra. O Inverno. A Energia do Ancião. Sabedoria. Gratidão. Sol da Meia Noite. Cor Branca. Feminino. Nutridor. Em algumas tradições o Búfalo Branco, em outras o Lobo. O Professor. O Eremita. O Corpo Físico.

Lugar dos mais idosos e sábios. Maior experiência. Na dúvida da atitude a tomar, vá ao lugar aonde aqueles que percorreram a Boa Estrada Vermelha antes de você estão para lhe ajudar. Os ancestrais. Procurar a sabedoria do Norte. Não ser impaciente. Compartilhar também o que já sabe com outros que estejam buscando respostas semelhantes. Remover bloqueios que estão impedindo de se apreciar. Aumento da autoestima. Tempo de procurar pela verdade e pela justiça nos dias cotidianos. Saber que somos responsáveis por nossas ações e pela nossa Paz Interior. Viver de acordo com o que se prega.

O Búfalo Branco, o mais sagrado dos animais para os índios, praticamente dizimados pelos brancos, é o símbolo da gratidão, pois tudo o que ele doa aos humanos pode ser aproveitado. Ele nos ensina a agradecer a Natureza todo seu empenho e sofrimento em se doar para nós. O Lobo, com sua lealdade a família, a sua companheira e filhotes, nos ensinam a cuidar, ensinar e a dirigir nossas vidas.

Reflexão sobre o sentido da direção Norte e do elemento Terra em nossas vidas:

- 1- Que coisas em minha vida estão descansando, paradas, mortas ou se decompondo?
- 2- Consigo ver como esta parte do processo abre caminho para nutrir um crescimento futuro?
- 3- Quanto tempo eu dedico a ouvir a voz do Sábio Interior ou a Sabedoria dos Ancestrais?

OESTE: Elemento Água. Introspecção. Energia Feminina. Estar quieto, ouvir o coração. Sentir. O Outono. Capacidade de concretizar todos nossos objetivos. Cor Preta. Lugar dos Sonhos, das Visões. Lua. Urso.

Procurar as respostas dentro de nós mesmos. Olhar para seu receptivo lado feminino. Entrar no Silêncio Interior. Procurar a Verdade em seu próprio coração. Estar no seu Espaço Sagrado. Colocar limites. Querer ouvir e receber. Local do OUSAR. Não ter medo do futuro. Aprender a aquietar a mente. Prestar atenção aos "sinais de alarme" internos. Colheita do que já plantamos. Ser como o Urso, que hiberna, digerindo tudo que absorvemos. Saber esperar a

hora de ir para o exterior, de se mostrar, respeitar seus movimentos de introspecção e interiorização.

Reflexões para o sentido da direção Oeste e o elemento Água em nossas vidas:

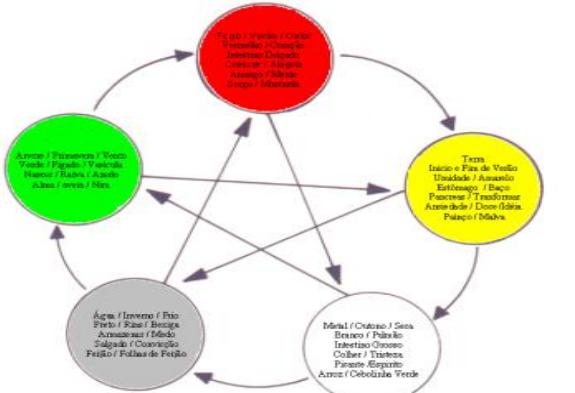
- 1 - Quais coisas em minha vida estão perto de estarem completas, ou de serem terminadas?
- 2- O que está pronto para a colheita?
- 3- Estou desejando guardar e estocar algumas das minhas experiências, e do conhecimento ganho através destas vivências, para que num futuro possa precisar delas?

SUL: É o elemento FOGO. A cor Vermelha. O Verão. O Calor. O Sol do meio dia. A Transmutação. O Entusiasmo. A Inocência, a Energia Infantil. A Confiança. Na maioria das tradições o animal desta direção é o Coiote, mas em algumas tribos se honra o Rato Vermelho, com sua capacidade de olhar de perto as coisas, observando os detalhes.

Reconectar com a inocência das crianças, com o Acreditar. De rir da própria seriedade. Colocar os "óculos cor-de-rosa". Curar as feridas da Criança Interna. Hora de fazer o que sempre teve vontade desde criança, mas lhe foi proibido. O Coiote nos ensina a beleza que existe em nossa confiança e nossa inocência infantil, antes que nos tornássemos sérios demais. Ele arma um ardil para nos enganar, derrubando o excesso de seriedade que serve para mascarar nossos temores e ansiedades. Ser quem realmente se é.

Reflexões para sentido da direção Sul e do elemento Fogo em nossas vidas:

- 1-Quais as coisas em minha vida que estão florescendo e crescendo?
- 2-O que em minha vida está me permitindo ver as coisas mais de perto, com mais detalhes?
- 3- Consigo equilibrar a risada saudável e a seriedade nos momentos certos e adequados, num perfeito equilíbrio?



OBSERVAÇÕES: Os cinco elementos estão relacionados aos órgãos e aos temperamentos.

- A energia do coração se relaciona com a alegria e ansiedade;
 - A energia do pulmão se relaciona com a depressão e a tristeza;
 - A energia do fígado se relaciona com a raiva e o rancor;
 - A energia do rim se relaciona com o medo e o pânico;
 - As energias do baço e do pâncreas se relacionam com a racionalização e a preocupação.
 - Pessoas que têm predomínio da energia terra são mais racionais e gostam mais de sabor doce.
 - Quem tem predominância da energia do metal gosta de sabores picantes como pimenta, gengibre e alho.
 - Quem tem predominância da energia da água gosta de alimentos salgados.
 - Quem tem predominância da energia da madeira gosta de alimentos azedos.
 - Quem tem predominância da energia do fogo gosta de alimentos amargos.
- Fígado regula músculos e tendões; Coração regula pulmões, Estômago regula a carne; Pulmão regula a pele; e rins regulam os ossos.

Caminhar demais prejudica os músculos; uso demasiado dos olhos prejudica o sangue e a circulação. Ficar muito tempo sentado prejudica a carne; ficar muito tempo deitado prejudica a respiração; e ficar tempo demais de pé prejudica os ossos. Pulsação do Fígado são como cordas musicais; Pulsações do coração são como pancadas de martelo; do estômago são intermitente e irregular; do pulmão macio como cabelo e penas; e dos rins como pedra.

CONCLUSÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO: Um ilustre e famoso médico holandês que se dedicou ao estudo da ciência médica mais que em ganhar o próprio sustento deixou como herança para a família uma caixa lacrada com um pergaminho onde estava escrito:

"TUDO O QUE APRENDI DURANTE A MINHA VIDA INTEIRA RESUME-SE NESTAS PALAVRAS: AS MAIORIAS DAS DOENÇAS PROVÊM DE ERROS ALIMENTARES. ENTÃO, COMA-SE O MENOS POSSÍVEL E MASTIGUE-SE BEM, PARA NÃO SOBRECARREGAR O ESTÔMAGO. CONSERVE-SE A CABEÇA FRIA E OS PÉS QUENTES. ASSIM, E SÓ ASSIM, PODER-SE-Á ELIMINAR QUALQUER DOENÇA. NÃO SE GASTE TEMPO PROCURANDO REMÉDIOS, MAS BUSQUE-SE, NA NATUREZA, O VERDADEIRO ALIMENTO DO CORPO E DA ALMA".

DE QUE MODO EU COMO?

Não só a qualidade da alimentação é importante; a quantidade (pare antes de se sentir satisfeita) e a tranquilidade, na hora da mesa, também são fundamentais. Mastigue muito, muito bem! Saiba que não só a carência, mas também os excessos de comida provocam desnutrição, levando a pessoa à perda de imunidade.

COMO COMER

- **COMER COM FILOSOFIA:** Para preservar a vida, para ter saúde e ser útil, para viver e não só para ter energia.

COMER COM GRATIDÃO, ALEGRIA E AMOR. AGRADECER ANTES DE COMER.

- **COMER COM SABEDORIA:** Ser inteligente e observar a proporção dos dentes, conforme então determinou a Natureza.

COMBINAR OS CINCO SABORES EXISTENTES.

- **COMER COM ARTE:** Criar um ambiente agradável, calmo e aconchegante, sem interferências externas (música suave). Decorar a cozinha e a mesa e combinar as cinco cores dos alimentos principalmente das verduras, legumes e frutas, com a louça e os talheres.

COMBINAR AS CINCO CORES.

- **COMER COM CIÊNCIA:** Compor cientificamente a alimentação, de acordo e com as necessidades do organismo; vitaminas + sais minerais + hidrato de carbono + proteínas.

COMBINAR OS CINCO ELEMENTOS.

- **COMER COM TEMPO:** A hora de refeição é sagrada. Reservar-lhe o devido tempo e demorar na mastigação dos alimentos é ganhar tempo para o futuro quando se deixará de ir a farmácias, consultórios e hospitais.

VALORIZAR A VIDA.

- **COMER COM BOM GOSTO:** O sabor dos alimentos não está tanto nele próprio como nos temperos e nos molhos, mas no valor de cada um.

SEJA EXIGENTE NESTE PONTO.

- **COMER COM JUSTIÇA:** Sem abusar dos alimentos, dividindo-os com todos os que estiverem à mesa, guardando as sobras e encerrando a refeição sem estar totalmente satisfeita. Assim você consegue harmonia com o Universo, com o Próximo e Consigo mesmo.

ASSIM VOCÊ TERÁ PAZ.

TERMO DE RESPONSABILIDADE COM A ALIMENTAÇÃO

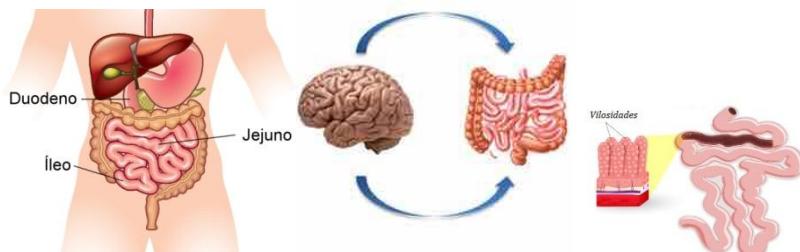
“Eu Rosele Marry Ferreira Alves (...) Consciencia do sofrimento causado pelo consumo inconsciente e desatento, comprometo-me a cultivar a boa saúde, tanto física como mental, em mim, em minha família e na sociedade, tendo consciência do que irei comer, beber e consumir. Comprometo-me a ingerir apenas coisas capazes de preservar a paz, o bem-estar e a alegria de meu corpo e minha consciência, bem como do corpo e da consciência da família e sociedade. Tenho a firme intenção de não usar álcool ou outros intoxicantes, nem ingerir alimentos ou praticar diversões que contenham toxinas, como por exemplo certos programas de TV, revistas, livros, filmes e conversas. Sei que ao contaminar meu corpo ou minha consciência com estes venenos estou traindo meus ancestrais, meus pais, minha sociedade e as gerações futuras. Comprometo-me a trabalhar para transformar a violência, o medo, a raiva e a confusão existentes dentro de mim e na sociedade, praticando uma dieta que ajuda a mim e também a sociedade. Compreendo que uma boa dieta é fundamental para a transformação do individuo e da sociedade”.

A fim de viver uma vida longa e feliz juntos, a fim de poder continuamente desenvolver e aprofundar meu amor e compreensão, eu assino embaixo prometendo observar e praticar.

Assinatura do próprio:

INTESTINOS

INTESTINO DELGADO



É um tubo de calibre variável em toda extensão. Inicia no duodeno e termina na primeira porção do intestino grosso. A função principal é absorver os alimentos sólidos e líquidos. Anatomicamente essa estrutura conta com aproximadamente 6m de comprimento (ou seja 5x a altura da pessoa) por 4 cm de diâmetro, sendo dividido em três regiões distintas: o **duodeno**, localizado próximo ao estômago (cerca de 25 cm, tem esse nome por corresponder a 12 dedos), o **jejuno** (2,5 metros), que é a parte central, e o **íleo** (3,5 m), próximo ao intestino grosso.

O Intestino Delgado, na medicina chinesa, é par do coração. Mas ele completa o trabalho do estômago, com o qual se comunica anatomicamente. É o gerador e o deposito de energia. Processa e transforma as energias dos planos: Universal, Humano e da Terra em energia vital para o corpo que é uma função semelhante ao processo digestivo. Na filosofia Taoista é chamado de “Campo da Medicina”. Para desfrutarmos de uma saúde vibrante, as energias dessa “Usina de Força” precisam fluir com vigor através de vasos e canais, porque são elas que aumentam a sabedoria do corpo e a capacidade

material de autocura do nosso corpo. É também o centro de gravidade física. O corpo se movimenta em torno dele. Estando sentado, de pé ou andando esse equilíbrio depende dele. É o centro da alquimia interior, capaz de transformar frequências energéticas, assim como o fazem os centros do coração e da cabeça.

O estômago e o duodeno são separados por um esfínter muscular chamado *piloro*, por onde o conteúdo estomacal é destinado ao intestino delgado para o início do processo digestivo, em quantidades que este é capaz de digerir.

Quando cheio, o intestino delgado passa a receber a **bile**, que é produzida pelo fígado e armazenada na vesícula biliar, e o suco pancreático, vindo do pâncreas, além do suco intestinal, produzido pela própria parede do intestino. Os **movimentos peristálticos** (contrações rítmicas) fazem com que o conteúdo oriundo do estômago (*quimo*) se misture com essas secreções, transformando-se em *quito*. Quando o material encontra-se neste estado, o nosso organismo absorve os produtos e nutrientes úteis para o corpo através das vilosidades e microvilosidades da parede intestinal, que são pregas que aumentam a área de superfície absorvente.

Funcionalmente, o processo digestivo se dá predominantemente no duodeno e nas primeiras porções do jejuno, enquanto as porções mais inferiores e o íleo são responsáveis pela absorção dos nutrientes e algumas vitaminas vitais.

A parede do intestino é altamente vascularizada, dessa forma, uma vez que os nutrientes são absorvidos pelas vilosidades, os vasos sanguíneos os transportam para o fígado através da veia porta e para a corrente sanguínea, a fim de alcançar todas as células do nosso corpo. Dá-se o nome de assimilação a este processo de utilização das substâncias absorvidas para constituir e fornecer energia ao organismo. O abdome deve estar livre de congestões e tensões para que a energia do Plexo solar possa entrar e sair facilmente do nosso corpo. O intestino delgado é o responsável por manter esta área limpa, livre de toxinas e de tensões emocionais. Não sei se você já sabe disso: nós carregamos no corpo mais células bacterianas do que células humanas. Deixa eu te dar uma imagem melhor... cerca de 90% das células do nosso corpo não são células humanas, e sim... bichinhos! Mas calma isso é legal, é ótimo!

Nosso corpo é um espaço que hospeda muitas colônias de micro-organismos diferentes vivendo (ou tentando viver) em harmonia não só entre eles, mas com o espaço que os hospeda. Isso não te lembra de outro lugar...? O planeta Terra, por exemplo? Não é incrível como no universo tudo o que vemos no nível maior também está reproduzido em níveis menores? Neste caso, a Terra é o macro, nós somos o micro. Somos um planeta inteiro para esses micro-organismos que nos ajudam e dependem de nós.

Essa microbiota é extremamente importante. São esses bichinhos que mantêm o nosso sistema imunológico forte e capaz de nos defender contra infecções. Eles também desempenham papel importante na absorção de vários nutrientes, na síntese de algumas vitaminas pelo corpo e na realização de várias funções metabólicas.

Existem micro-organismos vivendo em outras partes do nosso corpo também, mas é aqui no intestino delgado que eles estão em maior quantidade. Por isso, para falar sobre a saúde do intestino delgado, precisamos falar da saúde da nossa microbiota. E para mantê-la saudável, é muito, muito importante mesmo que estejamos atento a tudo o que colocamos para dentro do nosso corpo, de comida a remédios, de agrotóxicos a conservantes, de emoções tóxicas a autodepreciação.

O intestino determina, em grande parte, nossas emoções, nosso estado mental e até preferências alimentares. Da saúde do intestino depende a saúde do cérebro.

À primeira vista essas afirmações podem parecer irreais – mas não são. Considere os seguintes fatos: O intestino tem mais neurônios que a medula espinhal – cerca de 100 milhões – perdendo apenas para o cérebro em número de neurônios. O intestino fabrica muito mais serotonina que o cérebro. Mais exatamente, 95% da serotonina são fabricadas e armazenadas no intestino. Serotonina é um neurotransmissor – substância química fabricada pelos neurônios e que possui papel vital na transmissão e processamento das informações e estímulos sensoriais através dos neurônios.

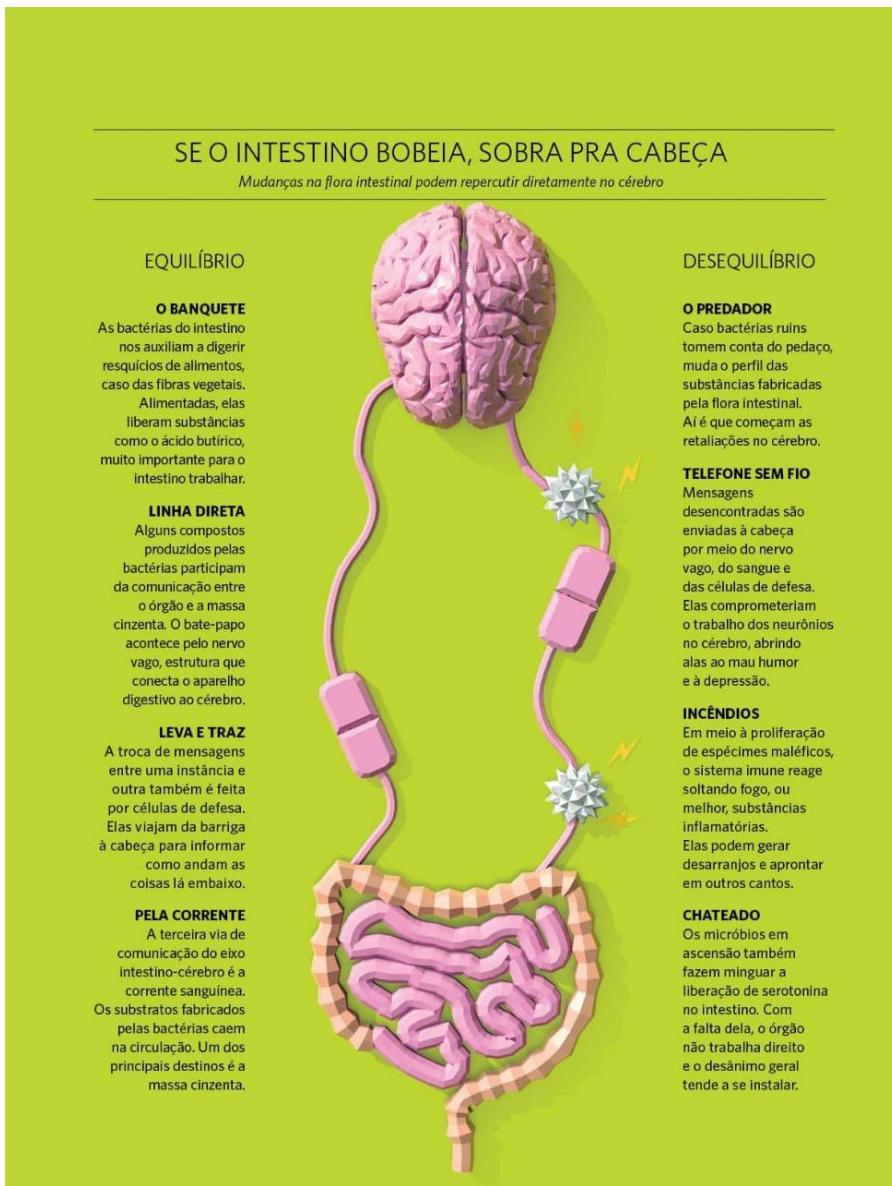
O equilíbrio da serotonina determina, em última análise, o “fundo musical” dos nossos pensamentos. Dependendo do fundo musical, uma mesma cena (pensamento) pode ser interpretada como alegre, triste, pavorosa, engraçada, neutra, relaxante ou aterrorizante. Além da serotonina, o intestino fabrica e utiliza mais de 30 neurotransmissores – substâncias envolvidas na transmissão e processamento das informações pelos neurônios, tanto do intestino quanto do cérebro. Todos esses neurônios e neurotransmissores são necessários para a complexa função que é a passagem dos alimentos pelo intestino – a chamada digestão.

O processo de digestão envolve, entre outras coisas, o monitoramento da pressão exercida pelo alimento na parede do intestino a cada momento; o movimento coordenado desse alimento ao longo do

intestino; o progresso do processo digestivo; a concentração de sal, nutrientes, acidez, alcalinidade – tudo isso sem ajuda do cérebro.

Ao mesmo tempo, esses mesmos neurônios e neurotransmissores, em conjunto com os do cérebro, fazem parte da rede neural responsável pela conexão entre o bem-estar emocional e o bem-estar físico e o mal-estar.

A Íntima Relação entre Intestino, Comportamento, Mente e Cérebro.



Neurotransmissores como a serotonina conectam o que acontece no cérebro com o que acontece no intestino e vice-versa. A quase totalidade de quem sofre de doenças crônicas envolvendo o cérebro, como por exemplo: depressão, pânico, ansiedade, enxaqueca, autismo, esquizofrenia etc., sofre também de problemas no sistema digestivo em maior ou menor grau, como constipação intestinal (intestino preso), síndrome do intestino irritável (alternância entre períodos com intestino muito solto e períodos com intestino preso), cinetose (enjoo fácil quando em movimento, por exemplo, numa simples viagem de carro ou ônibus), colite, doença de Crohn (tipo especial e potencialmente grave de inflamação no intestino), e todo tipo de má digestão e intolerâncias alimentares.

Emoções extremamente fortes podem causar desde “frio no estômago” até diarreia e/ou vômitos. Quantos de nós não nos lembramos de pelo menos um dia muito importante, na infância ou adolescência – pode ter sido uma viagem muito esperada, um prêmio muito antecipado, um final decisivo de torneio ou competição, ou até uma prova escolar – onde, justamente naquele dia, aconteceu uma diarreia e/ou vômito “inexplicável”?

Situações de stress podem também provocar um aumento da permeabilidade do intestino, resultando na absorção de “pedaços” maiores, incompletamente digeridos, de material digestivo, os quais, uma vez na circulação sanguínea, não são reconhecidos pelo organismo como nutrientes a serem aproveitados,

mas sim como corpos estranhos a serem atacados pelo sistema imunológico, provocando reação com produção de anticorpos – uma reação inútil que apenas serve para criar todo um estado inflamatório no nosso corpo e cérebro, o que predispõe a uma série de doenças. Isso além de diminuir o “gás” de nosso sistema imunológico para combater os vírus e bactérias causadores de doenças que realmente importam, e predispondo, em consequência, a toda sorte de infecções.

Alimentos ásperos de impossível digestão – inclusive muitas das tão festejadas “fibras” – podem causar irritação e dano às delicadíssimas células epiteliais que recobrem o intestino, resultando em aumento da permeabilidade do intestino com as mesmas consequências do parágrafo anterior.

Você já se perguntou como os “chás emagrecedores” funcionam? Eles agem provocando irritação no intestino, o que resulta em digestão incompleta, absorção incompleta, aumento da velocidade do “trânsito intestinal” e eliminação mais rápida de alimentos que poderiam ter sido muito melhor digeridos – não sem que alguns desses “pedaços” tenham sido indevidamente absorvidos, provocando – mais uma vez – um estado inflamatório em todo nosso organismo.

A essa altura você já deve ter compreendido que o mesmo processo vale para quem faz uso muito frequente de laxantes – naturais ou não.

E inflamação inútil é exatamente o que não precisamos. As mais variadas doenças são causadas e/ou “turbinadas” por processos inflamatórios. Não apenas doenças acompanhadas de dor – como enxaqueca, cólicas menstruais, tendinites, fibromialgia e muitas outras “ias”, “ites” e dores que existem no universo – mas também doenças que não envolvem dor física, porém envolvem processos inflamatórios, como: esclerose múltipla, esquizofrenia, autismo, entre uma série de problemas de ordem cerebral, mental e comportamental. Cada vez mais, a ciência vem percebendo que por trás de todas as doenças existe um componente inflamatório causado por alergias.

Tais reações de anticorpos contra “pedaços” mal digeridos de nutrientes podem ter consequências ainda mais desastrosas, na eventualidade de um desses “pedaços” serem confundido, pelo sistema imunológico, como sendo uma parte do corpo. Nesse caso, anticorpos começam a atacar estruturas do próprio corpo (por exemplo: da glândula tireoide, cérebro, articulações ou qualquer outro órgão ou tecido), simplesmente por confundirem essas estruturas pertencentes ao nosso organismo com a estrutura química tridimensional de algum desses “pedaços” de material digestivo presentes, indevidamente, na circulação.

Essa confusão e ataque a estruturas do nosso próprio corpo por parte dos anticorpos recebe o nome de autoimunidade. Doenças autoimunes são aquelas que resultam do ataque a órgãos e tecidos do corpo pelos nossos próprios anticorpos. Alguns exemplos de doenças autoimunes são doença celíaca, diabetes do tipo I, tireoidite de Hashimoto, artrite reumatoide e doenças cerebrais como esclerose múltipla.

Até mesmo doença de Parkinson (abril de 2014), autismo (Nov 2013), e transtorno obsessivo compulsivo - TOC (2012) passaram a fazer parte da lista de suspeitos de possível fundo autoimune.

Podemos também olhar a conexão intestino-cérebro por outro ângulo: uma criança (ou adolescente, ou adulto) não come bem, vive à base de “produtos alimentícios” industrializados, refinados, desvitalizados, pobres em nutrientes e que até prejudicam, de uma forma ou de outra, a integridade do intestino e absorção de nutrientes necessários para o bom funcionamento do cérebro. Com o tempo, isso causa prejuízo das funções mentais mais sofisticadas, como memória, atenção, concentração e humor. Isso, por sua vez, leva a um aumento do stress, que como vimos acima, resulta num prejuízo ainda maior da função de absorção de nutrientes pelo intestino, criando um ciclo vicioso que inevitavelmente resulta em doenças e piora do estado mental e comportamental.

Qual a doença, ou qual a manifestação indesejável do estado mental e/ou comportamento que uma pessoa poderá ou não apresentar, dependerá das predisposições genéticas que essa pessoa possui.

Esse ciclo vicioso somente pode ser quebrado através do conhecimento que você começa a adquirir ao ler este artigo. Afinal, somente o conhecimento pode levar a mudanças-chave no estilo de vida.

Você ou suas crianças têm “alimentação rica em fibras”? À luz do que foi discutido, isso pode não ser tão bom quanto se imagina. Tudo depende das fibras utilizadas. O termo “fibras” pode incluir elementos que, mesmo moídos, esfarelados, cozidos e mastigados, continuam “duros”, “pontudos”, “cortantes” e agressivos para a delicada camada celular que compõe as vilosidades e criptas microscópicas do nosso intestino, causando má absorção, aumento da permeabilidade, e todas as possíveis consequências.

Você cozinha seus alimentos o quanto mais depressa, na panela de pressão, para economizar tempo e conta de luz/gás? Lembre-se que o cozimento lento (por mais tempo, no fogo baixo) ajuda a pré digerir os alimentos, de modo a tornar o processo digestivo menos agressivo e menos oneroso para nosso intestino, melhorando a absorção de nutrientes e preservando a integridade do tecido epitelial intestinal.

Deixar grãos de molho por 24 horas (feijão, arroz integral, lentilhas, grão-de-bico, etc.) antes de cozinhar-los lentamente é uma maneira excelente de aumentar a digestibilidade desses grãos, e

minimizar a agressividade deles para com nosso intestino. Nossos antepassados da era pré-alimentos-industrializados sempre faziam isso. Ah, e também deixavam o pão fermentar naturalmente por muitas horas, o que melhorava a digestibilidade do trigo.

Hoje vivemos num mundo com cada vez menos tempo para cozinhar, porém cada vez mais doente. Colite, enxaqueca, depressão, pânico, intestino irritável, comportamento agressivo, autismo, distúrbio bipolar e doenças autoimunes estão cada vez mais frequentes, segundo as estatísticas.

Conclusão: para existir saúde plena, o intestino tem que funcionar bem.

Faltou mencionar as bactérias que povoam nosso intestino, elas determinam nossa saúde – não apenas a saúde do próprio intestino, a boa absorção de nutrientes e a formação ideal de fezes, pois isso dependerá das bactérias e também a imunidade (a ponto que não conseguiríamos viver sem essas bactérias!) e, mais uma vez, o cérebro, a mente e o comportamento.

Então vamos lá! Respira fundo e vai trazendo a sua atenção para o texto e o seu corpo. Coloca qualquer uma das suas mãos levemente abaixo do seu umbigo. Abre os dedos, espalhando bem a mão sobre essa a região. Deixa a mão aí um pouquinho. Pode ser que você sinta algum movimento, algumas borbulhas, uma leve pressão. Seu intestino delgado está bem aí. Imagina uma minhoca oca que começa no estômago e vai até o intestino grosso, toda vascularizada e altamente absorvente, com 4 a 9 metros de comprimento e a largura do seu dedo médio, enrolada magistralmente logo abaixo da sua mão. Seu intestino está aí, provavelmente digerindo silenciosamente a sua última refeição enquanto você lê este texto.

Lembra que eu falei que o estômago movimenta nossos pensamentos conscientes? Pois é, o intestino delgado é quem recebe esses pensamentos e decide o quê fica e o quê vai embora. Ele tem a habilidade de diferenciar questões relevantes com clareza antes de tomar decisões.

O intestino delgado é a casa do nosso intelecto. Funciona mais ou menos assim: o quimo (mistura de alimentos semidigeridos) vem do estômago e entra no intestino delgado para ser digerido. Isso representa a chegada de nossos pensamentos conscientes, que já foram ruminados lá no estômago e chegam aqui no intestino bem unificados para virarem planos e ideias mais concretas.

É o processo que a gente atribui ao cérebro, mas a energia parte daqui. Existe um conjunto de neurônios dentro do coração. Então, hoje sabemos que o intestino também tem um sistema nervoso próprio. Mas é importante notar: o intelecto do intestino delgado deve estar a serviço da sabedoria do coração, sempre! Ele deve separar para si as ideias, planos e ações que levam ao crescimento pessoal e coletivo e alimentam sabedoria do coração. O resto pode ir embora.

Junto com esse processo, o intestino delgado é responsável pela nossa nutrição. Quando chega neste órgão, o alimento (ou o pensamento) já foi quebrado em partes menores, misturado e preparado pelo estômago. Aqui no intestino é que realmente acontece a absorção dos nutrientes. Uma vez que os nutrientes são absorvidos pelas vilosidades, os vasos sanguíneos os transportam para o fígado e para a corrente sanguínea, a fim de alcançar todas as células do nosso corpo.

É o intestino delgado, portanto, que nos traz o discernimento de perceber o que serve e o que não serve para nós. Ele assimila e absorve os nutrientes apropriados e passa adiante o que não nos serve, para que o intestino grosso possa eliminar. Você consegue perceber o significado disto na sua vida? Estamos falando de discernir entre as escolhas certas e as erradas, aquelas que nos nutrem em oposição àquelas que nos intoxicam.

É essa energia que a mente usa para discernir o que é útil entre as coisas que vemos, lemos ouvimos, conhecemos. Quando a energia do intestino delgado está adequada, conseguimos absorver as ideias, situações, pessoas que nos nutrem e deixar de lado as que não servem. Por outro lado, quando essa energia está desequilibrada, absorvemos informações (e nutrientes) de menos e ficamos subnutridos, ou absorvemos informações (e substâncias) demais e ficamos intoxicados.

Alem dos problemas provocados pela toxicidade das emoções, o Intestino Delgado está sujeito aos desequilíbrios provocados pela parceria Yin/Yang com o coração. O calor excessivo no coração pode ser transferido para o ID e quando isso ocorre, os sintomas incluem: urina escura e quente, infecção urinária, sede, agitação mental, hiperatividade emocional.

Como o Intestino Delgado é muito sociável e trabalha com um grupo de órgãos, também fica vulnerável aos desequilíbrios destes parceiros.

O calor do Estomago, por exemplo, pode atingir o Intestino Delgado causando prisão de ventre, fezes secas, dificuldade em defecar e as fezes terão forma de bola tipo de ovelha.

O excesso de frio no Baço/Pâncreas pode desequilibrar e provocar dor em volta do umbigo, diarreia líquida ou fezes diarreicas, urina clara, e um som borbulhante no abdome. Algumas condições correspondentes na medicina são candidases, alergias a alimentos, enterite e disenteria crônica.

O Chi do fígado estagnado provoca distensão e dor no baixo ventre e virilha, sons borbulhantes no abdome com alívio na expulsão de gases. Causando: hérnia, colite, alergias alimentares e enterites.

Podemos ter equilíbrio com Acupuntura, ervas refrescantes ou estimulantes, Moxabustão, etc.

Emocionalmente o Intestino Delgado lida com a absorção e o aproveitamento com suas experiências de vida e a capacidade de entendimento. Tem uma função e uma tarefa ligada a sua mente, pois as críticas excessivas é um fator psíquico que atrapalha a capacidade de absorção, se você vê defeito em tudo, não aprende com os conteúdos do que aconteceu nem se alimenta com as situações a sua volta. Assim terminada a digestão do jantar ele poderá digerir os resíduos das emoções que teve durante o dia. Através dos movimentos peristálticos enquanto você estiver dormindo o Intestino Delgado dissipa o que sobrou das tensões emocionais descarregadas sobre ele, e, na manhã seguinte, você acordará bem mais disposto. Sabe aquela raiva, ansiedade, tristeza, medo ou preocupação que lhe dominava durante o dia? Os diferentes estados emocionais também brotam do nosso Plexo Solar e se descarregam no Intestino Delgado. O papel secreto deste intestino é digerir essas emoções. Por isso na Tradicional Medicina Chinesa o Intestino Delgado é chamado de “Cérebro Abdominal”. É muito importante que procuremos lidar com nossas emoções e passemos a exteriorizá-las o máximo possível. Assim terminada a digestão do jantar, ele poderá digerir os resíduos emocionais que você teve durante o dia. O Intestino Delgado lida com as 5 principais emoções: Medo, Raiva, Ansiedade, Preocupação, e Tristeza.

As couraças acumuladas vão se condensando e se transformam em “COURAÇAS VISCERAIS” que provocam: nós, emaranhados e contrações nos tecidos abdominais. A **Raiva** contrai o lado direito perto do fígado. A **Preocupação** afeta o lado superior esquerdo perto do baço. A **Ansiedade** e a **Impaciência** afeta a parte alta perto do estômago. A **Tristeza** afeta as laterais inferiores perto dos pulmões. O **Medo** afeta as regiões baixas e profundas perto dos rins. As “COURAÇAS VISCERAIS” me enchem de toxinas, bolhas de gás, líquidos, tornando o Intestino Delgado pesado, flácido, saliente e impedem o Plexo Solar de abastecer o corpo de energia. O Intestino Delgado fica doente e fraco provocando diversos distúrbios no organismo e sistemas. Incapaz de digerir nossas emoções o Intestino Delgado, ficamos sujeitos a somatizações tais como: diarreia, dores de cabeça, de estômago, na nuca, náuseas, podemos ter gripes, urinar frequentemente, ficando deprimido, ter erupções cutâneas ou pressão alta. Quando o **Intestino Delgado** está dilatado e pesado, a velocidade da digestão diminui, a função de absorção é prejudicada e mesmo que nos alimentemos bem, podemos ficar desnutridos. Pode também pressionar o fluxo sanguíneo do baixo ventre causando hemorroidas, varizes e distúrbios menstruais. A distensão abdominal apresenta: a dignidade inflada; importância (peso) inflada; meios de alimentação falsos em vez de meios saudáveis de vida; pré-digestão na boca insuficiente, pouca mastigação: hora do laço (da caça) em vez de hora da refeição; disbiose (desarmonia) no intestino, que é um dos fundamentos da vida humana (a morte situa-se no intestino, o que em todo caso é incontestavelmente simbólico). O peso do Intestino Delgado pressiona o colôn, aumenta a curvatura lombar, estreita o diafragma, deforma a caixa torácica, contrai os músculos intercostais, forma muco nos pulmões, enfraquece o sistema linfático. A tensão emocional acumulada no Intestino Delgado com o tempo se transforma em “COURAÇAS MUSCULARES” que é a rigidez crônica nas costas, tórax e pernas. O abdome intoxicado será um depósito de gorduras, massas, inchaços, nervos distorcidos, caroços e tumores.

Tratamento: ao comer converter a segurança de sobrevivência em segurança de vida; digerir a vida desde o começo; mastigar bem. Fazer-se prenhe de ideias, e não de alimentos; deixar pender para fora a sua importância (peso) em planos menos incômodos. Desenvolver poder, influência e peso (importância) em planos espirituais. Zelar pela harmonia com seus próprios poderes anímicos obscuros. Ocupar o espaço necessário para seu desenvolvimento interior; encontrar plenitude na realização; reconciliação com as sombras.

Se abra para as experiências da vida e tire as concepções mentais ou os pré-julgamentos a respeito de tudo. Seja mais flexível e moderado nas transformações, agindo assim não atrapalha o trabalho do Intestino Delgado.

Se tiver dificuldade em lidar com as emoções, busque ajuda profissional e trabalhe sua expressividade. Deixa de engolir sapos! Desenvolver sua Inteligência Emocional é um grande favor que faz a nós dois. Fazer exercícios físicos para dissolver a tensão muscular, massagens bioenergéticas, terapia com pedras quentes. Aprenda a fazer automassagem no abdome. Nunca será demais pedir para relaxar e aprender a reduzir o estresse, Meditação, Artes Marciais, Yoga, Tai chi Chuan, Reiki são muito úteis para evitar acúmulo de tensão no Intestino Delgado.

Acrescente as refeições alimentos de cor vermelha e sabor amargo que fortalecem o Chi. Evite refinados e industrializados.

Com o centro do corpo livre de bloqueios a energia pode fluir com facilidade e vigor garantindo boa saúde, bem estar, alegria de viver e longevidade.

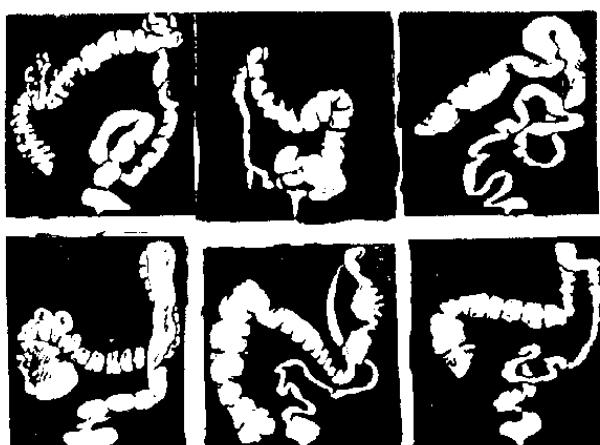
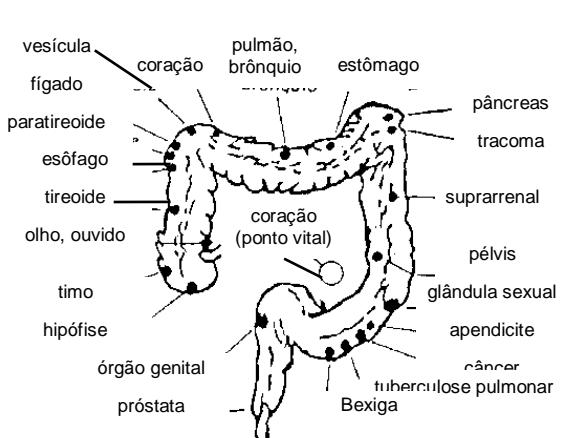
INTESTINO GROSSO:

O que não sai pode passar anos apodrecendo dentro do corpo e causar graves enfermidades, inclusive a morte. Portanto, não há doença para quem tem intestino limpo. Todos os nossos esforços para vivermos com saúde devem convergir no sentido de libertarmo-nos da putrefação intestinal, como meio de prevenção e libertação de doenças. A digestão para, quando o bolo fecal não digerido chega ao intestino grosso. Ali apenas ocorre a reabsorção da água e a formação das fezes. No intestino há produção de 13 trilhões de micro-organismos por dia em uma pessoa saudável. Dependendo da alimentação e da eliminação proliferam bactérias que provocam fermentação e a putrefação das fezes, produzindo substâncias tóxicas que afetam todo o organismo, provocando vários sintomas. Quanto maior o número de bactérias no intestino grosso, mais curta será a vida da pessoa. Quando nosso intestino não funciona regularmente no mínimo 3 vezes ao dia, passamos a acumular fezes e com elas toxinas que baixam a resistência do corpo predispondo as enfermidades agudas e degenerativas, daí sobrevém à constipação celular que se reflete nas funções excretoras dos órgãos como os Rins, a Pele, o Fígado, os Pulmões e o Sistema Linfático, alterando o metabolismo celular: ou seja, o Catabolismo (que é a degradação intracelular dos alimentos e da própria substância viva, que produz energia necessária às funções vitais e dá lugar à formação de detritos que devem ser eliminados) e o Anabolismo (transformação das matérias nutritivas em tecido vivo, assimilação). O metabolismo alterado afeta ou detém o crescimento e a habilidade da célula para eliminar toxinas. Vale a pena compreender que o rigor com a limpeza e integridade dos alimentos deve ser proporcional ao padecimento que o enfermo esteja apresentando. Para compreender melhor: Para uma pessoa que esteja com colite autoimune (doença celíaca ou doença de Crohn), o pão francês é altamente prejudicial, pois contém enzima transgênica, farinha de Triticale, gordura vegetal hidrogenada, sal processado com iodo e outros íons, etc..

Causas diretas da constipação

1. Consumo de alimentos refinados e desvitalizados (sem fibra, etc.).
2. Não atendimento do alarme do corpo quando avisa que quer evacuar.
3. Evacuar apenas uma vez ao dia ou a cada 2 ou 3 dias; menos de 2 evacuações diárias deixam resíduos por 12 horas ou mais. Devemos evacuar a cada vez que comemos.
4. O que nos prejudica e nos torna doente é a comida envenenada que entra em nosso corpo. O que nos mata são os venenos que não saem do organismo.

CONCLUSÃO: Em 95% dos problemas físicos, mentais e espirituais a causa está nos intestinos. Mantenha-os limpos evacuando pelo menos 3 vezes ao dia, ajudando a eliminação: com a prática do jejum, alimentação de vegetais crus e cereais integrais, exercícios do peixinho e do João Teimoso, banhos de ar e alternado. O abdômen tem que possuir maciez e elasticidade, o que se consegue com ingestão de água, massagens abdominais, exercícios físicos e mentais.



“TUDO O QUE ENTRA DEVE SAIR... CEDO OU TARDE”.

TOXEMIA

Toxemia é a intoxicação por envenenamento do corpo ou de partes do corpo por venenos provenientes de um intestino com excesso de fezes velhas (enfezado). O atual estilo de vida impõe uma enorme sobrecarga tóxica a nossos órgãos e glândulas vitais. O estômago se encontra constantemente lotado de alimentos desnaturalizados ingeridos em combinações incompatíveis; o fígado está inflamado e sobrecarregado pelo esforço de decompor enorme quantidade de gorduras e proteínas animais, além de drogas e venenos; o pâncreas se incha até um volume anormal devido à constante demanda de enzimas para poder digerir os alimentos carentes delas, e o côlon se vai revestindo com capa sobre capa de um grude pegajoso que inflama o sangue. De todos os órgãos vitais do corpo, o que sofre as piores consequências dos hábitos dietéticos modernos é o côlon. Deus fez o côlon para que funcionasse como esgoto e nós o temos convertido em uma fossa negra ou cloaca com um montão de lixo em decomposição que usamos para evacuar. A maioria dos seres humanos hoje leva em seu interior uns dois quilos e meio de carne vermelha putrefata e semi-digerida e mais dois a cinco quilos de dejetos tóxicos acumulados durante anos nas pregas do intestino grosso como borracha velha endurecida. O Dr. Harvey Kellogg que fez mais de 22.000 cirurgias de intestino disse que nunca encontrou um intestino normal e o Dr. Irons afirmou: praticamente só poderemos encontrar um côlon normal nos livros de anatomia. A toxemia é o verdadeiro culpado de quase todas as enfermidades crônicas e degenerativas. Ver evolução tabela das homo toxinas.

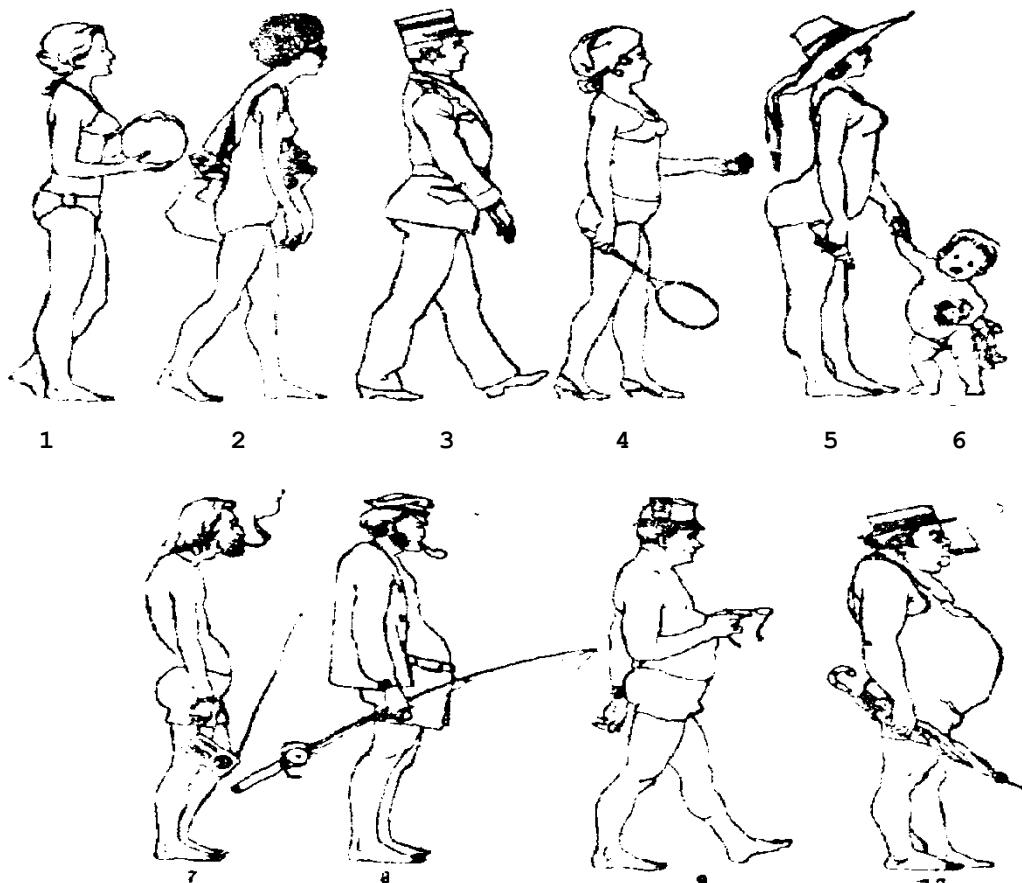
Umas das principais causas do envelhecimento precoce é a acumulação de toxinas no organismo devido a um processo constante de autointoxicação. É no intestino - o principal órgão de limpeza e eliminação - que toxinas acumuladas podem ser absorvidas pelo sistema sanguíneo, poluindo assim todo o corpo. Já diziam os médicos chineses antigos que quase todas as doenças têm sua origem (pelo menos indireta) no intestino, daí a importância de mantê-los impecavelmente limpos. Mesmo aqueles que evacuam diariamente não eliminam completamente as toxinas que, em forma de muco, vão se colando, secando e cimentando nas paredes intestinais, camada por camada, produzindo assim uma memória física e emocional de anos e anos de toxinas acumuladas. Às vezes, podem-se encontrar traços de leite materno na placa mucóide intestinal! E mágoas, tristezas, frustrações e irritações do passado ficam também registradas nesta memória físico-emocional no intestino. Mesmo enemas (lavagens intestinais) não eliminam a placa mucóide intestinal - ainda que, se bem feitos, podem ajudar tremendamente. Na verdade, para a grande maioria das pessoas, estes sedimentos tóxicos provocam fermentações mórbidas e putrefatas que se difundem insidiosamente por todo o organismo, 24 horas por dia.

Os gases venenosos originados em um intestino intoxicado são: 1. Fenol, 2. Cadaverina, 3. Agamatina, 4. Indol, 5. Hidrógeno sulfurado, 6. Cresol, 7. Ácido Butírico, 8. Botulino, 9. Putrescina, 10. Urobilina, 11. Histidina, 12. Amônia, 13. Muscarina, 14. Metil mercaptan, 15. Metil gardina, 16. Indoetilamina, 17. Sulferroglobina, 18. tomarropina, 19. Pentametilediamina, 20. Neurina, 21. Sepsina, 22. Indicano. Estes venenos produzem efeitos altamente fortes até em pequenas quantidades, vão diretamente para:

- O coração onde produz debilidade ao músculo cardíaco e problemas de pressão arterial, as cardiopatias, mãos e pés frios, hemorroidas e varizes devido à circulação deficiente.
- O cérebro produzindo distúrbios mentais e senilidade, dilatação, rompimento ou paralisação das veias sanguíneas, epilepsia, perturbações psíquicas, dor de cabeça, enxaqueca.
- As articulações produzindo dor e rigidez.
- Os músculos produzindo debilidade e fadiga severa.
- A pele produzindo psoríases, "manchas de fígado", rugas, espinhas, cravos, coloração anormal da pele e outros condicionais na face, mau hálito e mau odor do corpo, problemas nos olhos.
- Os Pulmões produzindo transtornos respiratórios, asma e gripes.

Eles ainda roubam à juventude, arruínam a saúde e fazem com que se envelheça prematuramente causando a morte antes do tempo.

O excesso de fezes incrustadas no intestino grosso não permite que as glândulas produzam a flora intestinal benéfica pelo contrário o intestino fica cheio de bactérias nocivas, que causam todo tipo de infecções e inflamações.



Podemos fazer um diagnóstico observando os abdomens das pessoas na figura acima, verificamos que só a 1^a é normal; a 2^a postura inclinada abdome fecalóide; a 3^a posição de sentido cheio de gases com lordose em L5 e S1; a 4^a abdome inflamado, a 5^a postura de pato com lordose em T12 e L1 sinal de abdome gasoso fecalóide inflamado; a 6^a abdome gasoso; a 7^a postura de interrogação, curvatura em L3 e L5 hiperlordose com corcunda tem abdome fecalóide batráquio; a 8^a postura do semeador, com abdome nítido batráquio; a 9^a com abdome gasoso fecalóide batráquio e a 10^a postura de tocador de Bumbo com abdome globoso gasoso fecalóide, o pescoço desaparece e a nuca forma uma corcunda.

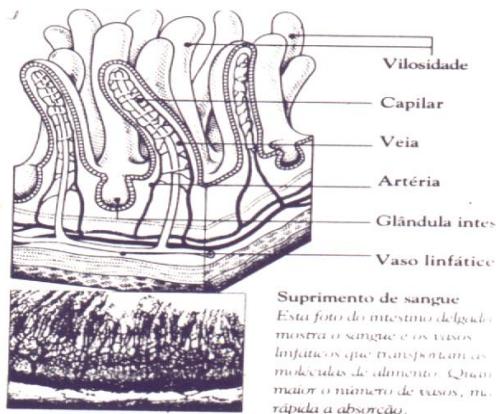
A Limpeza do cólon é efetiva:

- Removendo dejetos fecais das paredes do intestino grosso.
- Prevenindo a entrada de bactérias pela veia porta do fígado e do sistema linfático.
- Tirando a sobrecarga do fígado.
- Removendo muços, gases, parasitas e a debilidade celular.
- Facilitando a absorção dos nutrientes.
- Resolvendo os problemas diretos e indiretos do intestino delgado.
- Evitando que as toxinas do metabolismo das bactérias, (como: Indol, Escatol, Fenol), passem a ser tratadas pelo fígado e logo excretadas pelo rim no esforço de evitar sua entrada no sangue.

h. Permitindo que as bactérias produzam as vitaminas K e algumas B e possam ser absorvidas pelo cólon, chegando até ao fígado, livre de toxinas.

i. Evitando que outras bactérias que fermentam amidos liberem hidrogênio e metais, sendo absorvidas como gases pelos pulmões, produzindo: 1 - Halitose e outros transtornos; 2 - Alergias; 3 - Dores de cabeça; 4 - Irritabilidade; 5 - Má nutrição; 6 - Baixas dos mecanismos de defesa imunológica.

j. Evitando que a flora normal do cólon se torne patogênica. Exemplo: Os estreptococos e estafilococos são partes da flora normal do intestino grosso. Nos estados de intoxicação do cólon estes patogênicos vão à corrente sanguínea como potencial de enfermidades diversas.



ENEMAS X HIDROTERAPIA COLÔNICA

• O enema é uma irrigação que chega só até o sigmoide e parte do descendente. A limpeza intestinal pode ser feita em casa através do enema ou clister que consta da higiene intestinal através da introdução de uma cânula fina no ânus ligada a uma bolsa/irrigador com 1 litro de água. Ou esta pode ser mais completa e indolor através da **Colonterapia**.

• A Hidroterapia colônica é uma irrigação que chega até o ceco, limpando todo o intestino grosso. A **Colonterapia** é um processo de limpeza intestinal que desintoxica através da remoção das fezes retidas no intestino grosso, que ao serem reabsorvidas intoxicam todo nosso organismo. O ideal é que nosso intestino funcione de 2 a 3 vezes ao dia, após cada refeição. Como isto normalmente não acontece, vai ficando resíduos acumulados em nosso intestino, causando gases, cólicas, dor de cabeça, irritação, podendo levar a doenças crônicas em longo prazo. Por isso a importância da limpeza intestinal como método preventivo e desintoxicante para todo o organismo, e assim mantermos nossa vitalidade. Então ao associarmos uma dieta com sucos naturais, jejum e limpeza intestinal podem manter nossa saúde e qualidade de vida.

Existem diferentes enemas aplicados historicamente na medicina:

1. Enemas alimentícios preparados de: Fécula, Caldos, pepinos, água e sal.
2. Enema anual: emoliente e lubrificante.
3. Enema cego: aplica um tubo para expulsar gases.
4. Enema elétrico: aplica-se corrente ao intestino por eletrodos. É chamado procedimento Boudet usa-se em tratamento de oclusão intestinal por retenção de matéria fecal.
5. Enema emoliente: usa-se espécies emolientes como: Malva, Linhaça, Leite de Magnésia e outros conhecimentos.
6. Enema de espuma de silício ou bário, usados para detectar lesões colonsigmóideas.
7. Enema evacuante - simples de água destilada para evacuar matérias retidas no reto.
8. Febrífugo - enema com solução morna de sulfato de quina e Iáudano.

9. Enema de implantação de flora - enema de água que provém da segunda evacuação de outra pessoa para implantar flora intestinal.
10. Enema medicamentoso - injeção de um medicamento no reto.
11. Enema oleosa – Injeção de óleo, de linhaça, ou de amêndoas doces como laxante.
12. Purgante - aplicação com infusão de sene ou sal.

Por que é importante limpar o intestino?

A maior parte da água e dos nutrientes que o corpo precisa, são absorvidos pelas paredes do intestino grosso, onde microvilosidades separam o que deve ser absorvido e o que deve ser excretado. Por conta da alimentação desequilibrada, por vezes gordurosa, industrializada e com excesso de aditivos químicos, resíduos se acumulam nessas paredes, entrando em putrefação e liberando substâncias tóxicas causadoras de várias doenças.

Ao limpar o intestino você consegue:

- regularizar o ciclo intestinal;
- revitalizar a flora;
- depurar profundamente o sangue;
- beneficiar a vesícula biliar e limpar o fígado;
- melhorar o funcionamento do pulmão e dos rins;
- desintoxicar o organismo do álcool e drogas;
- regular colesterol, glicemia e ácido úrico;
- fortalecer o sistema imunológico e a regeneração celular;
- favorecer a ação diurética e excretar toxinas;
- prevenir e reduzir a celulite;
- combater o estresse, a irritabilidade e a depressão;
- auxiliar no emagrecimento;
- aumentar a disposição física;
- liberar bloqueios emocionais;
- reduzir a compulsão alimentar;
- tonificar pele e cabelos;
- aperfeiçoar a absorção de nutrientes;
- e sentir satisfação comendo menos.

Enemas de café facilitam a regeneração de células

Basicamente, os enemas de café contribuem para aumentar a produção de energia celular que mantém a integridade dos tecidos. Tem demonstrado em experimentos que a administração retal de cafeína dilata os ductos biliares e promovem o fluxo da bílis. O café estimula as contrações peristálticas e ajuda a soltar as peles mortas e a matéria fecal das paredes intestinais. Estimula as funções hepáticas.

A introdução de 1/4 de solução de café no cólon dilui o sangue, e, por consequência à bílis. Isto descongestiona o fígado. Os efeitos fisiológicos dos enemas de café se devem a seus componentes, a teofilina e teobromina que dilatam os vasos sanguíneos e combatem a inflamação. Os palmitatos de café também ativam os sistemas enzimáticos, ao ativar a glutacione-s-transferasa, que por sua vez remove os radicais tóxicos do Plasma. Este grupo de enzimas é responsável pela conjugação de radicais livres, que saem dos eletrólitos que a vesícula biliar libera. Isto o afirma o Dr. Peter Cakner, que leva a cabo estudos da terapia do Dr. Gerson para o tratamento do Câncer. Esta terapia utiliza os enemas de café com propósito específico de baixar as toxinas do plasma e dialisar o sangue. Mais interessante ainda é que o fluido dos enemas estimula o sistema nervoso visceral, promovendo a construção dos intestinos, o que facilita a digestão e o depósito de tóxicos diluídos, desde o duodeno, através do reto. Podemos explicar cientificamente a ação dos enemas de café e seus benefícios pelo conceito derno "Ion-cellular" e o conteúdo de água. Dizer, que nas enfermidades crônicas existe uma "síndrome de tecido danificado" por que as células sofrem desnutrição, deficiência de oxigênio, traumas, perdas de potássio, aceitação de sódio e cloro, assim como excesso de

água. Em uma célula saudável, com suficiente reserva energética em forma de ATP (adenosina infosfato) que é o produto principal do metabolismo, se prefere o potássio ao sódio. Porém uma célula mal nutrida com trauma, deficiência de oxigênio, etc. deixam de preferir o potássio. A perda do potássio celular traz aumento de sódio que redunda na diminuição da atração paramagnética dos íons e por isto se desorganiza a molécula de água, que finalmente descontrola o mecanismo do conteúdo de água celular. Os enemas de café representam obviamente uma forma de diálises sanguínea fazendo com que a ação estimulante se prolongue por 15 minutos tendo em vista que o sangue do corpo passa através do fígado a cada 3 minutos.

COMO FAZER: 1 litro de água sem cloro e 3 colheres de sopa bem cheia de pó de café, ferver 5 minutos destampado para liberar óleos essenciais depois 15 minutos tampado. Coe e deixe ficar a temperatura do corpo. Usar 200 ml deste concentrado em cada vez. Retenha o enema por 15 minutos. Guarde em geladeira e aqueça com água morna quando for usar.

CONCLUSÃO: O café, tomado via oral, não tem o mesmo efeito. Pelo contrário, promove a reabsorção dos tóxicos biliares, apesar de ser droga que aumenta o fluxo da bílis desde o fígado, não promove a desintoxicação do sistema enzimático e não facilita a passagem de bílis dos intestinos até ao reto. Por isso a ação dos enemas de café se podem classificar como único entre os agentes coleréticos ou biliares. Dra. Carmen Colón de Jorge 25.09.91.

OS PERIGOS DO CAFEZINHO Que o café causa estresse e aumenta a pressão arterial, muita gente já sabe. *Mas o hábito de tomar cafezinhos durante o expediente esconde outro mal: Aquecido, o plástico dos copinhos descartáveis libera uma substância química semelhante ao hormônio feminino estrogênio: o xenoestrogênio. Ao entrar no organismo junto com a bebida, o xenoestrogênio ocupa os receptores desse hormônio, aumentando a chance de as mulheres terem câncer de mama e/ou útero/ovários. Já os homens ficam mais predispostos ao câncer de próstata, à infertilidade e à diminuição do número de espermatozoides e impotência sexual.* CNOL Notícias - 25/04/01.

Patologias mais favorecidas com a Hidroterapia Colônica:

1. Constipação atônica (debilidade muscular de cólon e reto; cólon relaxado, distendido por acúmulo fecal; pouca ação peristáltica; com gases; cólon transverso mais afetado; fezes secas e duras).
2. Cólon obstruído.
3. Cólon espástico ou hipertônico - o cólon se contrai, excesso de tonicidade; abdome duro e doloroso ao palpar; frequentemente ocorre em neuróticos e hipertireóidicos.
4. Megacolon ou acalácia pélvico-retal, ver história de nascimento ou condição de distensão do cólon, pouco comum.
5. Diarreia.
6. Diverticulites.
7. Dispepsia.
8. Envenenamentos.
9. Úlceras anais.
10. Outros.

INTESTINO GROSSO EMOCIONAL

Defecar é um ato de doação e de generosidade. Fezes e dinheiro são correlatos simbolicamente assim como defecar e dar algo. Prisão de ventre significa que não se quer dar nada, ou o fato de se apegar como avareza. Prisão de ventre é um apego excessivo as coisas materiais e a incapacidade de conseguir desapegar-se das coisas materiais da vida. O intestino grosso corresponde ao inconsciente ou reino dos mortos, pois nele são encontrados todos os elementos que não podem ser trazidos à vida. Onde há a fermentação que é um processo de putrefação como processo mortal. As fezes são os conteúdos do inconsciente (medo de permitir que o conteúdo do inconsciente venha à luz do dia – tentativa de mantê-lo oculto, fechado no nosso interior). Para resolver estas questões é necessário limpar a parte física, primeiro para que os conteúdos do inconsciente venham à luz. Mostra-nos também que temos dificuldades para dar e receber coisas materiais e emocionais. O intestino grosso representa o inconsciente, o submundo. Conflito em torno da digestão (do mundo), em especial em torno da análise e da assimilação (diferenciação e recepção); da viagem ao submundo ou a região do intestino grosso; discussão agressiva sobre o dado ou recebido pelo corpo; no domínio da consciência, discussão por demais cuidadosa e temerosa.

CAUSAS EMOCIONAIS PRINICPAIS:

APEGO – é estar agarrando-se a alguma situação ou lembrança. Medo como limitação e apego. Ideias mal resolvidas. Recusa em largar velhas ideias. Preso ao passado. Avareza. Medo de um desvio do normal, das normas e regras de vida; medo do caos, do estranho (“sem higiene”); medo do feminino original, do vivaz original, do pântano em seu próprio submundo, que por precaução é mantido completamente seco (na prisão de ventre o intestino retira a água demais); incerteza com relação à situação de abastecimento; a (nova) alimentação é incerta, preferindo-se ficar com a antiga e segura; recusa de intercâmbio com a nova terra (greve inconsciente); preferir levar para casa os tesouros recém adquiridos; problemas com o dar o receber; reserva e ausência de vivacidade.

CONTROLE - Existe uma luta no nosso interior: uma batalha para ter o controle. A nossa força de vontade falha repetidamente. A quem podemos recorrer quando nos damos conta de que não podemos controlar a nossa vida? A melhor forma de perder a vida é ter certo controle ante ela. O controle tem sua origem na mente e a vida supera a mente. Os controles são nossas criações, são nossos prejuízos, nossas invenções. A vida não é criada por nós; ao contrário, nós somos apenas ondas no lago da vida. Que tipo de controle pode ter uma folha de grama com relação à Terra, a Lua, ao Sol ou as estrelas? Todos os controles são egoístas, todos os controles são estúpidos. O domínio próprio não é força de vontade. Não é algo que obtenhas apertando os dentes e nos obrigando a dizer “não”. O domínio próprio é um fruto. A fruta não aparece imediatamente na arvore. À medida que a arvore cresce e as estações passam, a fruta se desenvolve naturalmente. Da mesma maneira, à medida que seguimos a direção de Deus, dando um passo de cada vez, desenvolvemos, de maneira gradual, a virtude do domínio próprio. A nossa tarefa á manter o nosso relacionamento com Deus. É tarefa de o Espírito Santo produzir a fruta do domínio próprio na nossa vida.

Gases – causa: Estar agarrando-se a alguma situação. Medo. Ideias mal resolvida.

RELAXO E DEIXO A VIDA FLUIR ATRAVÉS DE MIM.

Problemas no intestino grosso – causa: Apego e controle. Estar agarrado a alguma situação. Medo de se desapegar do velho e obsoleto. Ideias mal resolvidas. Recusa em largar velhas ideias. Preso ao passado. Pode indicar avarice.

RELAXO E DEIXO A VIDA FLUIR ATRAVES DE MIM. FACILMENTE ME LIBERTO DO QUE É VELHO PARA RECEBER O NOVO COM GRANDE ALEGRIA. Á MEDIDA QUE VOU LIBERTANDO O PASSADO, O NOVO, O QUE É PURO E VITAL VAI ENTRANDO EM MIM.

Infecção intestinal – causa: Irritação, raiva, aborrecimento.

QUERO SER PACÍFICO E CONCILIADOR.

Obstrução e entupimento – causa: Não se permite ter alegria. Não reconhece o próprio valor.

DESPERTO NOVA VIDA DENTRO DE MIM. É EXTREMAMENTE FÁCIL PARA EU FLUIR COM ELA. EU ME AMO E APROVO MEU MODO DE SER.

Inflamação intestinal: Medo. Estado colérico. Medo de pensar exaltado.

MEU MODO DE PENSAR É PERFEITO, CALMO E EQUILIBRADO.

Colite – causa: Insegurança. Dificuldade em se desapegar de algo que já acabou.

SOU PARTE DO PERFEITO RITMO E FLUXO DA VIDA.

TUDO ESTA ACONTECENDO NA DIVINA ORDEM, QUE É SEMPRE CERTA.

Colite espasmódica – causa: Medo de se soltar. Insegurança.

É SEGURO PARA EU VIVER. A VIDA SEMPRE ME DARÁ TUDO DE QUE PRECISO. TUDO ESTA BEM.

Colite mucosa – causa: antigos e confusos pensamentos atrapalhando o processo de eliminação.

Atolando-se na lama do passado.

DISSOLVO E LIBERTO O PASSADO. PENSO COM TODA A CLAREZA. VIVO O PRESENTE COM PAZ E ALEGRIA.

Tumor intestinal – causa: Acalenta mágoas e antigos traumas. Acumula remorsos. Feridas antigas, tormento, não se permite a cura.

COM AMOR ME LIBERTO DO PASSADO E VOLTO MINHA ATENÇÃO PARA ESTE NOVO DIA. TUDO ESTÁ BEM.



Diverticulose: - significa pequeno acumulo de fezes nos cantos escuros (pequenas bolsas variando de 2,5 mm a 2,5 cm, costumam aparecer na parte final do intestino grosso). Causa: deposito de lixo tóxico: necessidade de certeza, de parcimônia: estreiteza, desejo inconfessado por reservas estagnadas; na base do reter e acumular do inconsciente pode sobrevir muito pequenos conflitos na região do divertículo podendo inflamar - diverticulite.

RELAXO E DEIXO A VIDA FLUIR ATRAVES DE MIM. FACILMENTE ME LIBERTO DO QUE É VELHO PARA RECEBER O NOVO COM GRANDE ALEGRIA. À MEDIDA QUE VOU LIBERTANDO O PASSADO, O NOVO, O QUE É PURO E VITAL VAI ENTRANDO EM MIM.

INTESTINOS LIMPOS SEMPRE TRAZEM: Alegria, Bem estar, Segurança, Clareza na mente, Perdão, Aceitação ativa da vida, Mais energia, Pele sedosa, Flexibilidade, Rapidez de pensamento, Saúde, Renovação, Melhor metabolismo, Equilíbrio do peso, Cura, Pensamentos positivos, Amor incondicional, Clareza dos olhos, Apetite saudável, Rejuvenescimento, Espaço pro novo, E muito mais...

INTESTINOS POLUÍDOS PODEM TRAZER: Perda do tônus estomacal, Cálculos renais e biliares, Insônia, Depressão, Problemas no nervo ciático, Mau hálito, Hemorroidas, Problemas no fígado, Apendicite, Cânceres, Anemia, Infecções nos genitais, Erupções na pele, Irritabilidade, Varizes, Úlceras, Patologias no sangue, (o que contamina todas as células), Cólicas, Envelhecimento, Pensamentos negativos e muito mais...

TRATAMENTO:

Lutas corajosas em torno de assuntos relativos ao que se devem deixar entrar; discussão ofensiva sobre o conteúdo das sobras (em caso de colite ulcerativa); vontade de ajustarem-se as atuais condições de vida; resolver abertamente o conflito quanto ao dizer sim e não (digerir também significa separar o joio do trigo e aprender o que é bom e o que é ruim para si). Travar relações de modo consciente e aberto (ofensivo) com o “admitido”, ingerido; empreender com vontade a viagem para o reino das sombras.

Permitir-se mais reservas sob as reservas supérfluas, como por exemplo, fibras na nutrição; pôr algo de lado na própria casa ou no banco, em vez de fazer do intestino um esconderijo; debate ofensivo (aberto) e corajoso em torno do conteúdo inconsciente (observar nos cantos obscuros do inconsciente); arrumar o próprio porão - o interior numa visão psicoterapêutica, o exterior num ritual.

REMISSÃO: fazer justiça às próprias necessidades de certeza e de poupança em seus devidos planos; encontrar certeza em outros planos, por exemplo, no sentimento do próprio valor. Sugestões:

1. Desapegue-se e distende-se, torne-se flexível e deixe as coisas acontecerem.
2. Limpezas intestinais profundas.
3. Exercícios de dar e receber.
4. Reconhecer sua própria recusa.
5. Converter honestamente as sensações de inadequação.
6. Reconciliar-se com o mundo e com o medo.
7. Seja honesto consigo mesmo, isto é ser livre.
8. Solte o passado e as preocupações, viva o momento presente, onde não precisamos possuir ou perder nada.
9. Minha vida é perfeita aqui e agora.

Responder e discutir com Rosele ou alguém de confiança.

1. Sou muito sensível?
2. Sinto-me facilmente atingido por palavras ou atos de outras pessoas?
3. Como fujo dos conflitos? Algo está me roendo por dentro?
4. Como expresso a minha agressividade?
5. Concordo que a solução é mudar meu modo de encarar as pessoas e sua maneira de agir?
6. Estou disposto a mudar ou já tenho de certa forma, mudado?
7. O que devo modificar? Como devo começar?
8. Porque será que ainda não consegui o que espero da vida?
9. O que é que eu gostaria de ser ou fazer para poder me sentir realmente feliz?
10. Já me libertei das influências exteriores para Ter uma vida serena e feliz?

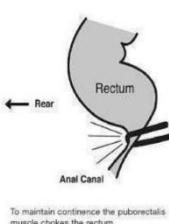
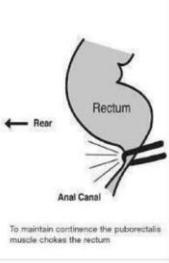
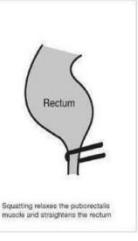
11. Já adquiri coragem para mudar as coisas que podem ser mudadas em minha vida, ou continuo esperando que elas se modifiquem por si mesmas?
12. Tenho sido intolerante? Em que casos? Que tenho conseguido com isso?
13. Em que medida encontro o meio termo entre o repouso e a atividade?
14. Que “carga hereditária” devo liberar do ponto de vista da alma?
15. Quão consciente é minha relação com os rituais? Em que medida minha vida é um ritual?

Programe-se:

EU ASSIMILO E ABSORVO TUDO O QUE PRECISO SABER E LIBERTO-ME DO PASSADO COM ALEGRIA. ESTOU FAZENDO O MELHOR POSSÍVEL.

Você nunca mais vai ir ao banheiro da mesma forma depois de ler isto!

Quando seu estômago se rebelar, ou quando você sentir que tudo começou a revirar por dentro, a solução pode ser simples. E você provavelmente nunca imaginou que este era o problema.

| | |
|---|---|
|   | <p>Pense um pouco: como que você se senta no vaso sanitário? Provavelmente assim...</p> |
|  | <p>... ou até mesmo assim? Mas você sabia que essa é a posição MENOS recomendada e mais nociva à sua saúde?</p> |
|   | <p>Nesta posição de 90 graus (ou seja, o ângulo que o seu quadril faz), a passagem natural do seu intestino é interrompida e literalmente fechada. Apenas por meio de movimentos desnecessários, e contrários às leis da física, é que você consegue finalmente algum resultado. No pior dos casos, isso pode levar a constipação, irritação no intestino, hemorróidas e até câncer de cólon.</p> |
|   | <p>A chamada posição de 35 graus é completamente diferente: aqui a natureza segue o seu curso. Em muitas culturas, essa posição ainda é considerada normal e praticada desde a infância. É apenas no mundo ocidental que o costume pouco recomendado de se sentar é reforçado. A razão, não consigo entender...</p> |
|  | <p>Então, aqui vai uma sugestão; já que seria impraticável converter todos os nossos banheiros para a altura correta, vale à pena colocar os pés sobre algo ao sentar no vaso. Não precisa ser nada específico, pode ser uma caixa velha. Experimente! Você logo vai perceber a diferença. Dá até pra continuar a leitura relaxante costumeira. E o seu corpo vai te agradecer!</p> |

Quando você lembra que isso é totalmente normal em outras culturas, a coisa começa a fazer mais sentido. É bastante possível que esta seja a raiz de muitos dos problemas de digestão no mundo ocidental.

R I N S

De acordo com a fisiologia chinesa, os rins também são responsáveis pelo desenvolvimento de ossos e dentes fortes. Quando os rins estão deficientes, os ossos tornam-se mais quebradiços e a saúde dental deficitária (mais cáries e sensibilidades).

Os rins produzem medula e estão conectados ao cérebro. A medula tem uma função muito mais ampla na Medicina Tradicional Chinesa do que na medicina ocidental. Na medicina ocidental, ela está envolvida primariamente com os ossos e o crescimento das células sanguíneas. Na fisiologia chinesa, a medula é derivada diretamente da essência *qi* e é a fonte das células cerebrais. Deficiências na essência vital ou na medula podem gerar casos de deficiência mental.

Os rins regem a audição, quando o meridiano dos rins (1 dos 12 canais de energia da Medicina Tradicional Chinesa) se abrem dentro do ouvido. Essa função tem grande significado clínico: as dificuldades de audição geralmente podem ser tratadas com a nutrição dos rins. A capacidade auditiva dos bebês é tida como subdesenvolvida devido à falta de maturação da energia do rim. As pessoas idosas são propensas a ter oscilações nos ouvidos (zumbido) ou audição prejudicada devido ao esgotamento do *qi* dos rins com o tempo.

Em geral os problemas renais são divididos em dois grupos:

- 1) Os de causa yang na qual se apresentam contraídos criando restrição no fluxo sanguíneo e interferindo na eliminação dos resíduos tóxicos.
- 2) Os de causa yin onde os rins se apresentam expandidos ou estagnados pela ação de ácidos gordurosos, mucos ou fluidos excessivos e outros materiais prejudiciais à saúde. Atualmente muitos são os abusos praticados contra os rins. A começar pelo sistema alimentar moderno devido à ingestão excessiva de proteínas animais, gorduras saturadas, alimentos e bebidas geladas, alimentos refinados e processados quimicamente, estimulantes e drogas.

Para que possamos melhorar a nossa condição renal devemos nos ater a uma alimentação de base mais tradicional centrada no consumo de grãos integrais (especialmente arroz integral e cevada que ajudam a purificar o sangue, evitando-se farinhas), feijões e seus derivados (exceto soja e tofu, missô, shoyu etc.).

O consumo de proteínas animais deve ser limitado e em alguns casos até suprimido completamente até que os rins restabeleçam completamente suas funções.

Os alimentos devem ser temperados moderadamente, o consumo de sal refinado deve ser evitado além de temperos salgados refinados e industrializados.

Devemos incluir algum exercício fixo moderado dentro dos nossos hábitos diários e procurar andar a pé o máximo possível e eventualmente descalço para ativar os meridianos dos rins localizados nos pés.

Banhos de mar são também aconselháveis de tempos em tempos para promover um equilíbrio osmótico além de compressas de gengibre na região dos rins em casos de problemas de pedras ou estagnação de líquidos. É importante também o uso de um colchão firme e evitar mobiliários que não mantenham a postura ereta.

O consumo excessivo de alimentos extremos yin e yang podem levar a formação de pedras, quistos e tumores no trato urinário.

Estas obstruções se desenvolvem quando um excesso de material solidificado não consegue passar através da fina rede de células no interior dos rins, dos ureteres e da bexiga.

Os rins são um local frequente de acúmulos de mucos e ácidos gordurosos retendo muitas vezes líquidos e tornando-se cronicamente expandidos. Desde que o processo de eliminação esteja danificado, o excesso de fluidos é geralmente depositado nas pernas produzindo periódicos inchaços e enfraquecimento geral.

Ao longo do consumo excessivo de grandes quantidades de alimentos gordurosos ou expansivos, o muco e as gorduras depositadas se cristalizam e formam as pedras nos rins.

Alimentos como carne, ovos, laticínios, galinha, peixes gordurosos e sal refinado combinados com doces, açúcar refinado, adoçantes artificiais, sorvetes, yogurt, suco de laranja, refrigerantes, água gelada e outros, danificam as funções renais.

Após o consumo excessivo destes alimentos, quistos e pedras poderão culminar na formação de tumores numa tentativa dos rins de lutar em contra defesa para conter o fluxo excessivo de líquidos e ácidos gordurosos através de seu sistema. O uso frequente de alimentos processados e de água químicalizada também pode contribuir para a formação de câncer nos rins e na bexiga.

Os rins são mais afetados pelo consumo de alimentos yang como proteína animal rica em gordura saturada e a bexiga por alimentos mais yin como alguns tipos de laticínios (leite, manteiga, yogurt), açúcar refinado, químicas, farináceos, frutas e vegetais tropicais. O consumo excessivo de sal e outros temperos salgados fazem com que a massa de células cancerosas tenda a se solidificar de forma que devemos usá-los moderadamente.

Os rins são o tesouro escondido de nossa mais profunda vitalidade hereditária capaz de suportar anos de abusos repetitivos. Permitindo-nos a alguns ajustes nos nossos hábitos diários, estaremos ajudando estes órgãos delicados e fundamentais, na concretização dos mais elevados sonhos com relação à manifestação da vida.

OS RINS correspondem ao âmbito da parceria. Capacidade de amar e de se relacionar. São dois órgãos com o formato de feijões, situados um pouco acima da linha da cintura, na parede posterior do abdome, um em cada lado da coluna vertebral. As atividades renais são indispensáveis ao organismo; elas ocorrem em grande intensidade. A cada minuto, aproximadamente 1/3 do sangue saído do coração flui através dos rins. As substâncias residuais extraídas da corrente sanguínea produzem a urina.

Os rins contribuem para a estabilidade do organismo, filtrando o sangue das substâncias químicas de que o corpo não necessita. Exercem controle sobre o volume hídrico do corpo. Promovem a ionização sanguínea e o equilíbrio do ácido/base que mantém o valor do PH do sangue, possibilitando as reações bioquímicas do corpo, que favorecem a produção de energias corporais. Eles são os principais órgãos que compõem o Sistema Urinário. Metafisicamente, os rins representam o referencial físico da habilidade de se relacionar e vivenciar as experiências afetivas através dos relacionamentos interpessoais, que englobam principalmente o parceiro e os familiares. O amor estabelece os laços que unem as pessoas, possibilitando a elas se manterem juntas desfrutando de uma vida em comum. O relacionamento estabelece a percepção consciente do sentimento de amor.

O maior referencial do amor no corpo físico não são exatamente os rins, mas sim a glândula do timo, que está localizada no centro do peito. O timo corresponde a uma espécie de "berço da alma". Na região central do tórax é onde brotam os conteúdos mais profundos do nosso ser, em especial o amor. Quando fazemos alguma referência a nós mesmos, costumamos apontar dedo indicador para a área do timo; esse gesto demonstra que esta região do corpo representa uma espécie de foco referencial de si mesmo.

A relação metafísica dos rins com o amor prende-se ao fato de que esse sentimento é responsável por estabelecer os laços afetivos, unindo as pessoas para que elas compartilhem de uma vida em comum. A maneira como as pessoas se relacionam no âmbito da parceria rege as funções renais. À medida que amamos, estabelecemos um contato com nossos próprios sentimentos. Somos a fonte do amor que sentimos por alguém.

O universo consciente abrange apenas uma pequena parte do nosso ser. Na escalada da consciência rumo à maior percepção de si mesmo, a alma vai desvendando seus potenciais através do mundo externo. Trata-se de um processo por meio do qual a lucidez é a somatória das descobertas adquiridas através das experiências da vida.

Amar possibilita a ampliação dos limites da consciência e a expansão dos horizontes de percepção do nosso próprio ser, aumentando a lucidez. Para que isso ocorra de maneira progressiva é necessário não resistir aos sentimentos; abrir-se para a vida e para as pessoas amadas, sem perder a integridade. Resistir ao amor torna a pessoa limitada, extremamente racional, e compromete o progresso interior.

O sentimento é um significativo conteúdo que também integra o ser com o mundo físico. Quem ama vive melhor. Tudo na vida passa a ter um significado especial.

A presença da pessoa amada intensifica as sensações agradáveis que o amor promove em quem ama; por isso, os amantes procuram estabelecer a convivência para desfrutar dos sentimentos e viver um grande amor. A maneira como a pessoa se relaciona é determinante para sua felicidade afetiva; consequentemente, promove um bom funcionamento dos rins.

O relacionamento consiste em a pessoa sair do seu próprio mundo em busca do universo alheio. Essa trajetória em busca do outro, que é movida por aquilo que sente, faz com que a pessoa descubra a si mesma. Por isso, aquele que se abandona perante seus parceiros ou entes queridos perde a conexão com sua própria essência, comprometendo o processo de integração consigo mesmo. Existem ainda algumas particularidades metafísicas acerca do rim direito e do rim esquerdo. Apesar dos dois rins desempenharem as mesmas funções biológicas, existe fatores metafísicos específicos relacionados a cada um deles. Quando uma doença afetar mais um do que o outro, isso revela o foco dos conflitos afetivos que a pessoa apresenta no relacionamento.

RIM DIREITO

Metafisicamente, corresponde à expressão da pessoa na relação afetiva, sua conduta perante o parceiro, bem como a capacidade de se colocar perante aqueles que convivem ao seu lado, agindo de maneira coerente, sendo conciliador e preservando a ternura em seus atos. Saber dosar seus impulsos e administrar suas vontades para preservar a harmonia no relacionamento é uma condição que, além de promover a aproximação com as pessoas queridas e fortalecer laços afetivos, também é saudável para esse rim. Quando o rim direito for mais afetado por alguma doença, isso representa que o foco do conflito da pessoa está na forma dela agir com seus entes queridos. Falta de respeito à individualidade

alheia, falta de consideração e respeito para com aqueles que convivem do seu lado. Geralmente, são pessoas difíceis de conviver. Costumam ser implicantes, arrumam confusão por nada, criticam praticamente tudo o que os outros fazem. Algumas pessoas que têm esse rim afetado apresentam um comportamento oposto ao que foi apresentado no parágrafo anterior; elas reprimem sua expressão. Isso acontece por terem se machucado muito por suas atuações desastrosas, como as que foram citadas acima, que abalaram sua convivência com alguém querido. O rim direito afetado é indício de uma pessoa frustrada nas relações afetivas. Mediante isso, muitas pessoas projetam nos outros suas insatisfações, tornando-se impertinentes para com aqueles que as cercam, enquanto algumas se reprimem, ficando caladas e amarguradas.

RIM ESQUERDO

Metafisicamente, refere-se à relação consigo mesmo. Manter a autoconsideração, uma boa autoestima, o respeito e o amor próprio, atributos indispensáveis para a edificação de personalidade saudável, contribuindo também para a saúde do órgão. Outra condição metafísica relacionada ao rim esquerdo é a maneira como a pessoa acolhe aquilo que provém das pessoas queridas. A habilidade para ficar somente com o melhor da relação, desvencilhando-se dos desagradados provocados por aquilo que o outro fala ou faz. Essa atitude também favorece a capacidade de filtragem do rim esquerdo. Já os problemas que afetam esse órgão metafisicamente estão relacionados com os conflitos internos provocados pelo sentimento de inadequação e pela autorreprovação. Punir-se pela sua conduta no relacionamento, reprovando seu desempenho, e culpar-se por tudo aquilo que sai errado na convivência é altamente nocivo ao bem-estar, podendo também comprometer as funções desse órgão. Ou ainda, um estado de inquietação por não conseguir desvencilhar-se das críticas provenientes das pessoas amadas; ficar remoendo os desagradados provocados pelos outros. Esses fatores também figuram entre as causas metafísicas das doenças que afetam o rim esquerdo.

Problemas nos rins esquerdo e/ou direito – causa: Crítica. Desapontamento, fracasso. Vergonha. Reage como criancinha. Onde as mágoas se acumulam diminuindo a proteção dessa região. Medo de perder o que conquistou. Pagar contas emocionais e/ou espirituais.

**A CORRETA AÇÃO DIVINA ESTÁ SEMPRE ACONTECENDO EM MINHA VIDA.
DE CADA EXPERIÊNCIA RESULTA APENAS O BEM. É SEGURO CRESCER.**

CAUSAS DOS PROBLEMAS RENAIOS

Dificuldades de relacionamentos - Por trás de qualquer problema renal existe uma pessoa com grande dificuldade para estabelecer vínculos afetivos. Não se despojar dos conteúdos nocivos da convivência prejudica o relacionamento atual, gerando sequelas que serão projetadas também nas futuras relações. O processo somático pode ocorrer quando a pessoa está atravessando uma fase ruim de sua vida afetiva. É quando os conflitos internos oriundos do relacionamento ganham uma proporção muito grande no seu ser. Em alguns casos, as circunstâncias presentes não justificam tamanho abalo emocional, pois o maior problema está na sua mente. A pessoa vê fora aquilo que existe dentro dela mesma, desenvolvendo a mania de perseguição ou o medo de sofrer no amor. O principal foco desencadeador dos conflitos e perturbações amorosas é a maneira como as pessoas se relacionam. A dependência do outro e a necessidade de apoio figuram entre as principais causas dos problemas afetivos. Algumas pessoas demonstram o oposto; adotam uma postura de indiferença ou descaso aos desagradados dos outros, alguns até se mostram inabaláveis ou autossuficientes, mas na verdade encontram-se intimamente frustrados nas expectativas de um relacionamento afetivo. Aquele que é apegado torna-se dependente da aprovação do parceiro para se sentir bem. Além disso, passa a viver em torno da relação, molda-se de acordo com os padrões e critérios que agradem ao outro, sufocando as características que lhe são próprias. Portanto, quaisquer fatos desagradáveis da vida afetiva causam-lhe profundo abalo emocional. Para evitar que sua vida se resuma a uma relação afetiva ou que você se defina de acordo com as opiniões alheias, delegando aos outros o poder de fazê-lo feliz ou promover sua autoestima, é necessário o desapego. Desapegar-se é libertar-se do outro e dar a si mesmo consideração e respeito. Preservar seus valores internos e reconhecer os potenciais latentes no ser. Isso fará com que a pessoa tenha melhores condições para lidar com as divergências do relacionamento e não se abale tanto com as confusões do lar. Por fim, se a união não se consolidar, seja através de uma separação ou morte de um ente querido, a pessoa terá a consistência necessária para sobreviver a um abalo dessa natureza. Caso contrário, o fim de uma relação representará uma catástrofe que poderá arrastá-la para a depressão ou até mesmo às drogas.

A fundamentação em si mesmo é extremamente importante para que a pessoa não compense suas lacunas interiores, apresente somatização desse quadro emocional, afetando as funções renais, ou ainda, se torne dependente dos outros, nem tampouco recorra a subterfúgios como a droga e outros males sociais, entre eles a arrogância e prepotência.

Outro fator que causa conflitos no relacionamento é a tentativa de impor regras na convivência, ser muito criterioso com aqueles que convivem do seu lado. Pessoas assim não têm habilidade para acatar as necessidades do outro e preservar a harmonia entre o casal; falta-lhes flexibilidade para conceber a individualidade alheia. São exigentes e querem impor condições para o amor. Essa postura gera uma série de conflitos no relacionamento, dificultando o fluxo do sentimento. E preciso aprimorar a maneira de se relacionar para sanar os conflitos afetivos.

Quando o sentimento não flui com naturalidade, sendo bloqueado pelo apego ou reprimido pelas cobranças, etc., o amor pode converter-se em ódio. Pode-se dizer que quando uma pessoa odeia é porque já existiu muito amor vertendo nela.

O ódio provoca a revolta, mobilizando as forças agressivas para a violência. Dominada pelo ódio, a pessoa se transforma. A vida passa a ser recheada de sucessivas desforras contra inimigos reais ou imaginários. Qualquer situação confusa é um indicador de problemas, que põe a pessoa em alerta. Ela vive em constante atrito com os outros ou com seus próprios pensamentos, contrários a seus anseios. Quem odeia torna-se áspero e rancoroso. Menospreza aqueles que estão a sua volta, deixando transparecer seu orgulho, a inveja e até mesmo a crueldade.

O instinto de crueldade surge naquele que cultiva o ódio "em seu coração". Sob o domínio dos impulsos hostis, a pessoa não observa que seus atos não atingem somente os outros, como também prejudicam a ela mesma. O maior prejudicado pelo mal é quem o pratica. Aparentemente seus golpes são dirigidos aos outros, mas com o tempo a pessoa compreenderá que o fato de ter estagiado na maldade deteriorou a sua integridade e impediu seu progresso interior.

Quem é alvo da maldade, por sua vez, sofre algum tipo de transtorno, mas consegue superar. O mal do outro só irá gerar grandes prejuízos na sua vida se ele também acionar seus impulsos maldosos. Uma maneira discreta das pessoas entrarem nessa esfera é a vingança. Quem se vinga também se torna maldoso, consequentemente, prejudica-se. Os gestos maldosos abalam a felicidade própria e do outro, Criticar, falar mal, caluniar, acusar, mentir, amedrontar, punir ou bater deterioram os laços afetivos, podendo até provocar desvios de personalidade e rebeldia. Há momentos na convivência que exigem firmeza e determinação, porém não é necessário tornar-se rude, nem tampouco perder a ternura e a docilidade. O orgulho é uma condição muito frequente nas pessoas afetadas pelos problemas renais.

Existe um fator orgânico dos rins que corresponde a uma realidade na vida afetiva. Quando um rim precisa ser removido pela prática cirúrgica, o outro se expande para suprir sua ausência. Basta 1/3 (um terço) da quantidade total de unidades funcionais de um rim (os néfrons) para manter a sobrevivência humana. Uma pessoa consegue sobreviver bem somente com um rim. Analogamente a isso, se em algum momento da nossa vida nos encontrarmos sozinhos, sem alguém para amar e nos relacionarmos, isso não representa que está tudo acabado. A falta de alguém para compartilhar do dia-a-dia exige que nos empenhemos um pouco mais; no entanto, conseguimos suprir as necessidades existenciais. Além disso, um período sozinho poderá ser muito produtivo na reformulação interior e aprimoramento dos critérios adotados para os relacionamentos afetivos.

CAUSAS DOS CÁLCULOS RENAS

Apego às complicações afetivas. Cultivar mágoas e criticar excessivamente os entes queridos. Os cálculos são compostos principalmente de minerais, que geralmente se alojam no interior dos rins. Os menores, porém, deslocam-se para o ureter (tubo que conduz a urina do rim à bexiga). Eles podem se desenvolver também no interior da bexiga, aonde chegam a atingir tamanhos consideráveis. A presença de cálculos provoca irritações nas paredes do órgão onde estão alojados, predispondo-o às infecções. E comum à presença de sangue na urina. Quando eles se deslocam, dão origem às cólicas renais. No âmbito metafísico, a pessoa afetada pela formação de cálculo nos rins ou bexiga é alguém com dificuldades para se relacionar. Ela não se desprendeu dos problemas vivenciados nos antigos relacionamentos ou dos que fizeram parte do passado da família; projeta isso naqueles que estão a sua volta, temendo passar por tudo novamente. Por ter se magoado muito em sua vida afetiva, carrega consigo uma espécie de fantasma do medo de complicações. Para afugentar essa possibilidade, a pessoa fica alerta a tudo o que passa ao redor, criticando a maioria das ações dos outros. O que leva alguém a agir assim é o fato de temer os mesmos transtornos de outrora. Obviamente a pessoa não tem consciência disso, critica com base nas situações presentes, apegando-se a qualquer gesto do outro. Por mínimo que seja o deslize, já é motivo para duras críticas. Nem sempre fala aquilo que pensa; mesmo permanecendo calada, fica indignada com a conduta dos entes queridos, caso uma pessoa afetada por cálculo renal não tenha o hábito de criticar com frequência, é porque ela está contendo a reprovação daquilo que seus entes queridos fazem.

Essa postura compromete a integração harmoniosa entre as pessoas que compartilham de uma vida em comum. Quem critica enfraquece a capacidade realizadora do outro, dificulta o desenvolvimento pessoal daqueles que o cercam, impedindo a colaboração, que promoveria o fortalecimento do grupo

familiar. Em vez de delegar responsabilidades e dividir as funções, permitindo que cada um participe a sua maneira, das atividades pertinentes a casa onde moram, o crítico se mete em tudo, dá palpites, implica com o jeito de o outro realizar as tarefas. Tem mania de corrigir as pessoas que estão do seu lado. Quando não consegue que os outros sigam o seu modelo, lança duras críticas. Essa postura promove a intriga, acarreta um excesso de preocupação, ocasionando um desgaste muito grande da pessoa. Mesmo assim, ela não se rende às evidências do mal-estar provocado pela sua maneira complicada de ser; continua criticando aqueles que estão do seu lado. A crítica é fruto de um pré-julgamento, lançada em forma condenação. Condenar não resolve situação alguma, apenas inunda você das soluções, tumultuando o ambiente. Criticar é atribuir ao outro um desconforto que existe somente em você. Ser implicante com as pessoas que o cercam representa uma projeção dos próprios conflitos afetivos. É uma espécie de precaução, para evitar ser surpreendido por atitudes dos entes queridos que promovam decepções com as pessoas que ama. De certa forma, o crítico está punindo aqueles que estão a sua volta. Ele age assim para disfarçar sua revolta por ter sido muito machucado por alguém querido no passado. Ele projeta sua revolta naqueles que atualmente compartilham de sua vida afetiva. A solução dessa condição interna não está na melhora do desempenho alheio, mas sim no seu despreendimento dos sofrimentos causados pelos antigos relacionamentos. Afinal, cada um tem seu jeito de ser; quando você resolver suas chagas afetivas e estiver bem interiormente, vai parar de implicar tanto com as pessoas queridas. Terá o bom humor necessário para filtrar as situações do seu meio, interpretando-as de maneira positiva, valorizando as iniciativas do outro, contemplando o espírito de colaboração, sem se apegar aos detalhes e fazer tanto dramalhão. Essa reformulação interior é indispensável para que você se torne uma pessoa de fácil convivência, fortalecendo os laços afetivos, promovendo a harmonia nos relacionamentos. Além desse benefício na vida afetiva, a renovação da sua postura resulta também em benefícios físicos, como a eliminação de cálculos renais. Para resolver suas mágoas é necessário compreender como elas surgiram em você. A mágoa é fruto das expectativas frustradas. Ela se manifesta quando aquilo que você almeja no relacionamento não alcançado. A pessoa magoada não aceita o fato de que os outros não têm obrigação de corresponder aos seus desejos. Ela não sabe respeitar a individualidade alheia, focaliza somente seus anseios, restringindo a ótica sobre a situação. Por mais que doa, é necessário admitir o fato que os outros não giram em torno de você, que cada um tem seus próprios sentimentos e nem sempre os caminhos deles são paralelos aos seus. Portanto, é preciso aceitar as divergências e até mesmo as rupturas nos relacionamentos. Caso a situação tenha sido traumatizante e você tenha se magoado com tudo o que aconteceu, convidado-o a refletir melhor acerca do fato de você ter resistido a um desfecho inevitável, adiando os transtornos da situação. Grande parte dos ferimentos causados pelas atitudes dos outros são atribuídos também a sua conduta. É preciso admitir que você não fosse tão vítima quanto imagina. O outro pode ter deixado muito a desejar ou até mesmo ter "aprontado" com você, mas não se pode atribuir exclusivamente a ele todos os seus infortúnios. Consciente disso, não adianta sentir-se culpado; é necessário posicionar-se no presente, com firmeza e responsabilidade; refazer-se interiormente para garantir um futuro promissor para sua vida afetiva. Perdoar é desprender-se das mágoas, eliminar as críticas e parar de punir o outro ou a si mesmo. O perdão liberta a pessoa dos emaranhados que corroem seus valores internos e consomem sua integridade, promovendo a reformulação e edificação do ser. A incidência de cálculos renais é mais frequente nos homens que nas mulheres. Metafisicamente, os homens têm mais dificuldade de se libertar das marcas de um relacionamento desastroso estendendo por mais tempo a dor causada por um problema afetivo. Prova disso é que a famosa "fossa" geralmente é mais profunda e duradoura nos homens. São eles quem mais se entregam a vida boemia ou ao uso abusivo das bebidas alcoólicas. Essa falta de habilidade do homem em se despojar dos ferimentos afetivos é evidente também nas relações com seus filhos têm mais dificuldade para perdoar o filho que o decepciona profundamente. Já as mães conseguem se desprender com facilidade. Por mais graves que sejam as faltas cometidas pelo filho, a mãe, mesmo não acobertando suas falhas na sociedade, permanece ao lado do filho, nem que seja na reclusão de um presídio. Já o pai desconsidera-o, sufocando tudo o que sente por ele. O homem não só tem mais dificuldade de expressar seus sentimentos como também de libertar-se dos problemas de relacionamento, projetando naqueles que estão a sua volta suas decepções e frustrações afetivas. Para sair desse emaranhado que provoca a confusão e desordem no lar é necessário cultivar os bons sentimentos pelas pessoas que estão do seu lado; parar de se incomodar tanto com as picuinhas da convivência. Considere o fato de que, se ainda existe uma relação, é porque há sentimentos promovendo essa união. Talvez você esteja tão imerso nas complicações que não consegue perceber o amor que existe entre o casal. O que mais importa é o sentimento existente entre as pessoas que convivem. As divergências são administráveis, o que não se pode é sufocar aquilo que um sente pelo outro. O que os entes queridos fazem de sua vida, ou deixam de fazer para seu próprio benefício, cabe unicamente a eles, é parte do

seu processo individual de experiência de vida. Dê mais atenção ao prazer que ainda existe nas relações afetivas; caso não houvesse algo positivo na união, o rompimento já teria ocorrido. Curta o que há de melhor na relação, só assim você se sentirá realizado e feliz.

Cálculo renal – causa - O sentimento do cálculo é de raiva não dissolvida, corresponde a um acúmulo de assuntos que já deveriam ter solucionado há tempos, visto não serem mais úteis para nossa evolução. Quando nos apegamos aos assuntos sem importância ou ultrapassados, eles bloqueiam a corrente do desenvolvimento e ocasionam estagnação. Portanto salte, pule para além do que é velho para mobilizar outra vez o fluxo da vida e se livrar dos velhos temas (pedra). Tem a ver também com o não saber lidar com a harmonia e união conjugal. Os cálculos são os resultados da sedimentação e da cristalização de determinadas substâncias presentes na urina em quantidade excessiva (ácido úrico, fosfato de cálcio, óxido de cálcio e a pouca quantidade de líquido ingerida). As medidas terapêuticas úteis são: o calor, expressão de simpatia e de amor, o relaxamento das vias contraídas, como sinal de "abrir-se" e de "expandir-se" e, finalmente, a grande ingestão de líquidos que deve fazer tudo fluir e se movimentar outra vez.

EU ME DESFAÇO DE TODOS OS PROBLEMAS DO PASSADO COM GRANDE FACILIDADE.



"Nos rins mora a nossa energia ancestral, energia que não se repõe; só se esvai".

Preservamos essa energia, também, mantendo os pés sempre quentes, pois os meridianos dos rins (raízes) começam nas solas dos pés, e o excesso de frio causa a deficiência dessa energia (desarmonizando rins, bexiga, e a emoção diretamente ligada a este elemento/órgão: o medo), o calor nos pés fortalece rins, bexiga, e proporciona vitalidade.

Além disso, o excesso de umidade nos pés gera umidade no baço-pâncreas, ocasionando peso nas pernas, coágulos e cólicas durante a menstruação. O baço-pâncreas também é um acoplado do elemento terra, responsável pelo sistema de defesa e harmonia do nosso corpo físico, o calor nos pés ajuda a equilibrar a umidade e fortalece este elemento. Nossa extremidade inferior tende a ser mais fria, pois recebe o yin da terra, enquanto nossa extremidade superior é mais quente por receber yang do céu/sol.*O escaldapés* ajuda nessa subida de energia yin e descida de energia yang, fazendo um movimento fluído, o que quer dizer: saúde.

E por movimentar tal fluidez esta prática pode trazer muitos alívios físicos, liberações de pesos corporais e emocionais além de bem-estar.

Como fazer um lava-pés (5 a 10 minutos água até tornozelos) e/ou escaldapés (20 a 40 minutos bem agasalhado com cobertores, balde com água a 40º até meio da perna):

Separe ervas numa bacia para lava-pés ou no balde para escaldapés:

Eervas calmantes: •camomila •erva doce •lavanda

Eervas estimulantes: • alecrim • hortelã

Eervas de limpeza: • manjericão • arruda• Guiné • sálvia

*** NÃO misture ervas calmantes com ervas estimulantes!

*** Pode usar outras ervas, óleo e essências ou flores, que você sentir conexão.

Coloque um pouquinho de sal grosso para potencializar o efeito e trazer aterrimento/descarrego. *Cristais são bem-vindos, sobretudo se você compreende sobre as propriedades deles.

Ferva água, despeje lentamente sobre as ervas e quando a temperatura estiver agradável mergulhe seus pés e permaneça assim até a água fique fria.

Para tornar a prática um cuidado a mais e um momento de relaxamento, conexão espiritual, você pode:

- consagrar suas ervas,
- beber um chá enquanto os pés estão na bacia ou no balde,
- acender uma vela e meditar,
- colocar uma música de aconchego, para fazer desse momento ainda mais prazeroso e eficiente.

“Após é importante enxaguar os pés com água fria para fechar os poros e manter os pés quentes, secar bem os pés, colocar meias, e não tomar friagem depois do lava-pés e/ou escaldar pés”. ❤️ Texto: Mayara Árvore

3º CUIDAR DOS MOVIMENTOS (EXERCÍCIOS FÍSICOS)

Vida é movimento. Quanto mais nos movemos física e mentalmente, melhor vivemos. Precisamos nos exercitar diariamente para corrigir nosso corpo e também nossa mente, nos tornando belos e saudáveis.

A coluna vertebral é formada de 33 vértebras, de onde saem os nervos que se espalham pelo corpo inteiro. O peso excessivo e a postura errada dos membros causam deslocamento das vértebras, provocando a subluxação (machucamento) e a pressão exercida continuamente contra os nervos das cavidades intervertebrais, causa inúmeros problemas e outros males.

LIGAÇÃO DA COLUNA COM OS DIVERSOS ÓRGÃOS:

COLUNA CERVICAL: tem 7 vértebras - ligação com os olhos, ouvidos, nariz, garganta, glândulas, circulação cerebral, coração, ombros, braços, pulsos e mãos.

COLUNA TORÁCICA – (DORSAL): têm 12 vértebras - ligação com a traqueia, pulmões, coração, ombros, braços, sistema nervoso autônomo, fígado, pâncreas, estômago, diafragma, piloro, pés, pleura, olhos, mãos, bexiga, útero, músculos internos das coxas, vagina, rins, intestino grosso e cavidade abdominal.

COLUNA LOMBAR – tem 5 vértebras - ligação com os órgãos genitais, estômago, fígado, pernas, sistema urinário, bexiga, defecação, circulação genital e glândulas pituitárias.

SACROCCIGEANA: ligação com o sistema genital, pênis e ânus.

Assim sendo, a subluxação das vértebras causa, automaticamente, mau funcionamento de muitos órgãos e de outras vértebras provocando mais e mais doenças.

Os distúrbios a seguir ocorrem por falta de água, vitamina C e de exercícios físicos, mentais e espirituais. Pois devemos alimentar nossas 3 dimensões: 1. Alimento correto, exercícios físicos, 2. pensamentos positivos (mente) e 3. Fé (espírito).

DISTÚRBIOS GERAIS NO ORGANISMO E PROBLEMAS NOS PÉS:

Eu me deparo aqui com o mais importante mistério destes exercícios, que, a saber, devem ser iniciados pelos pés. O homem não está ligado com os mundos mais elevados através da cabeça, e sim, por meio dos pés. Sabemos com certeza que alguém que morre de morte natural perde primeiro a sensação dos pés, e com isso o domínio sobre si mesmo. O mesmo acontece quando o corpo astral abandona o corpo físico, pois todos sentem então que os pés ficam entorpecidos primeiro.

- **Reflexos por defeito no pé direito:**

Doença de Morton - é a inflamação do terceiro ou quarto dedo do pé direito.

Doença de Soarrel - é a inflamação na articulação do tornozelo devido ao excesso de peso e à subluxação.

Sintoma de Power - é a inflamação do joelho ou lesão na ponta do fêmur que se liga do joelho, causado pelo excesso de peso em decorrência da inclinação do corpo. Causando artrose no pé direito.

Sintoma de Lann - é a subluxação da articulação da coxa e o acúmulo de fezes no intestino próximo a essa região. Pode sofrer de hérnia inguinal e de hérnia de disco.

Abdômen superior direito - distúrbio hepático, vesícula, nefrose no rim direito.

Tórax esquerdo inferior - distúrbios cardíacos em geral, inclusive infarto e nevralgia intercostal.

Tórax superior direito - pneumonia, bronquite, asma, bursite direita e outros sempre do lado direito.

Omoplata esquerda - bursite, no ombro esquerdo, peso e dor nos ombros, dormência nos dedos consequente de se dormir sobre este lado.

Pescoço direito - laringite, faringite, amigdalite e outros.

Cabeça esquerda - rinite alérgica, dor de dentes, cárie dentária, gengivite, zumbido no ouvido, perturbações oculares em geral e enxaqueca.

Outros: febre sem causa aparente, transpiração excessiva, pés e mãos frios, sensação de peso e cansaço no corpo.

- **Reflexos do defeito no pé esquerdo:**

Doença de Morton - idem pé esquerdo..

Doença de Soarrel - idem tornozelo direito

Sintoma de Power - idem com artrose pé esquerdo.

Abdômen inferior direito - hemorróidas, diarréia, poliúria, enurese, cistite, prostatite, sensação de dor súbita e aguda na região lombar ao levantar pesos, hérnia de disco, apendicite aguda, enjoo, dores menstruais, mioma, menstruação anormal, esterilidade, cisto no útero, torção intestinal, etc.

Abdômen superior esquerdo - acúmulo de fezes intestino esquerdo, nefrose esquerda, hipertrofia do baço, gastrite, gastroespasmo, úlcera gástrica, etc.

Tórax direito inferior - nevralgia intercostal direita, problemas de fígado, colelitíase, etc.

Tórax superior esquerdo - distúrbios cardíacos; dor na região superior esquerda das costas; bursites; etc.

Omoplata direita - bursite ombro direito, dores e dormência no braço direito, dormência nos dedos, etc.

Pescoço esquerdo - laringite, faringite, amigdalite, etc.

Cabeça direita - rinite alérgica; dor de dentes; cáries dentárias; gengivite; problemas de ouvido; zumbidos nos ouvidos; perturbações oculares; enxaquecas; etc.

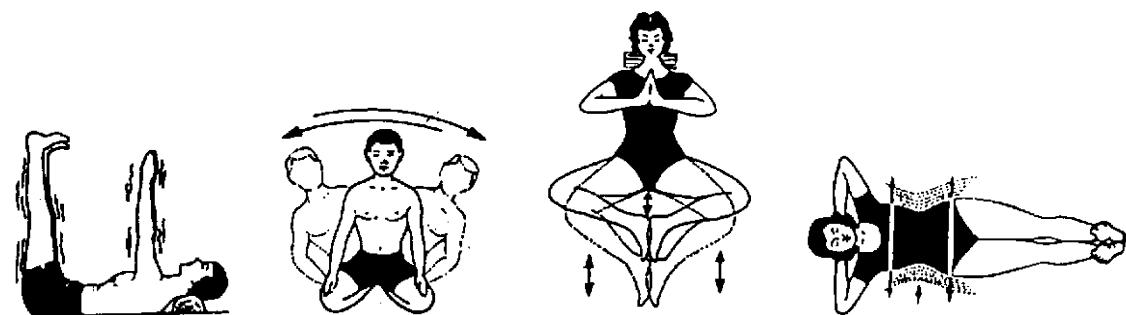
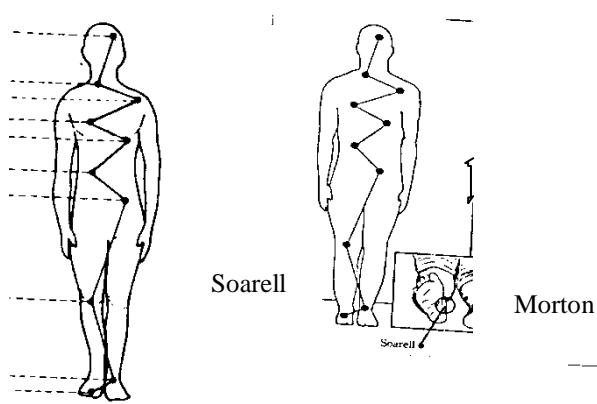
Outros: dores abdominais, náusea, insônia, desidratação e congelamento, frieras, rachaduras nas mãos, calos, cravos, espinhas, soluço, aumento dos glóbulos brancos.

- **Defeito em ambos os pés:**

Hipertensão arterial, hipotensão, hemorragia cerebral, hemiplegia, neurose, stress, desequilíbrio do sistema nervoso autônomo, distúrbios nervosos, histeria, epilepsia, cianose, edema, nefrose, diabete, câncer, cansaço, falta de resistência física e mental, dificuldade de concentração, melancolia, escrofulose (inflamação dos gânglios linfáticos com tuberculose), preferência por um único alimento. Cansa facilmente, não possui resistência e paciência. Tem dificuldade de concentração, caráter melancólico e constituição física frágil. Raquitismo

CONCLUSÃO: É difícil manter os pés perfeitos devido ao nosso estilo de vida, aos fatores da vida civilizada como: meio ambiente, alimentação, profissão, etc. Devemos exercitar o corpo diariamente com os principais exercícios: vasocapilar, leque e acelerador, Peixinho, João Teimoso, Sapinho e Meditação.

Região esquerda da cabeça
 Lado direito do pescoço
 Omopata esquerdo
 Tórax direito superior
 Tórax inferior esquerdo
 Abdome superior direito
 Abdome inferior esquerdo
 joelho direito
 tornozelo esquerdo
 3^a ou 4^a falange



4º CUIDAR DA MENTE

O corpo humano é composto pela mente e pelo físico. A mente influencia o corpo e o corpo influencia a mente. A boa saúde significa equilíbrio entre o corpo e a mente. "Mente sã cria corpo sã". As preocupações, a ansiedade, o medo, a raiva, a tristeza e o esgotamento nervoso podem resultar em desordem orgânica e várias doenças. Somos o que pensamos e o que comemos. "SOMOS O ÚNICO SISTEMA QUE SE AUTODESTRÓI, A ÚNICA ENTIDADE BIOLÓGICA QUE BUSCA DESTRUIR-SE".

A mente é um poder invisível. Um bom pensamento, acompanhado de Fé e convicção pode levar à ação positiva. Para se viver de forma construtiva é preciso que a maneira de pensar, também, seja construtiva. A alimentação, a pele e os membros têm influência sobre a mente. O físico e a mente estão interligados pelos nervos.

Os problemas começam pela mente. "Eliminando o desapego, a mente fica clara; anulando o ego, o espírito se torna puro".

A mente determina o corpo. A mente tem mais força de contaminação do que as bactérias. Ex: quando se sente medo, forma-se no organismo uma substância química misteriosa que entrando na circulação sanguínea causa intoxicação. As condições de saúde ou de problema são resultadas de posturas assumidas em tempos passados. O que se faz no presente será revelado no futuro. Acreditar e programar "**vida longa, feliz, saúde, sorte**", trará seu fruto no futuro. Onde há Fé, há caminho. A Fé renova as células do cérebro de forma ordenada. Pensando bem, ter-se-á o bem. Pensando mal, ter-se-á o mal.

"A fortuna e a calamidade não têm porta certa para entrar; elas só entram quando são chamadas". Sua vida é sua; a saúde também. Seu problema Você mesmo o cura.

"Ousar é perder o equilíbrio momentaneamente. Não ousar é perder-se" (Soren Kierkegaard).

Equilíbrio é a habilidade de olhar para a vida a partir de uma perspectiva clara: fazer a coisa certa no momento certo. Uma pessoa equilibrada será capaz de apreciar a beleza e o

significado de cada situação seja ela adversa ou favorável. Equilíbrio vem do entendimento, da humildade e da tolerância.

Quando há a necessidade de saltar nas mãos da ousadia, aquele equilíbrio que parecia seguro, determinante pode vir a se perder... para alcançar outra forma de equilíbrio. A ousadia quer nos tirar de uma estrutura por demais encaixada em moldes... Ela nos permite saltar, dançar, fazer coisas nunca antes feitas... Na canção da vida ela é fundamental!

Há 8 fatores que levam à cessação do sofrimento e ao conhecimento profundo:

Sila = moralidade

- **FALA CORRETA** = a fala deve ser pura e íntegra. Abster-se de mentir, das maledicências, das fofocas, de palavras ásperas, de críticas e de tudo que possa ferir outro ser. Falar somente palavras sábias e necessárias. (1) Falar sempre a verdade. (2) Não falar coisas contraditórias deliberadamente. (3) Não falar com crueldade. (4) Não exagerar nem retocar os fatos. "É do fruto de sua boca que um homem se nutre, com o produto de seus lábios ele se farta". Provérbios 18,20

- **AÇÃO CORRETA** = É a prática de entrar em contato com o amor e evitar prejudicar os outros, praticando a não violência consigo mesmo e com outras pessoas. Abster-se de matar, de roubar, de conduta sexual inadequada. **1º reverencia pela vida**: "Côncio do sofrimento causado pela destruição da vida, eu me comprometo a cultivar a compaixão e a aprender formas de proteger as vidas das pessoas, animais, plantas e minerais. Estou decidido a não matar, não deixar que matem, e não dar apoio a qualquer ato desta natureza, nem em meus pensamentos nem em meu estilo de vida". **2º "Côncio do sofrimento causado pela exploração, injustiça social, roubo e opressão**, comprometo-me a cultivar a bondade e a aprender formas de contribuir para o bem-estar de pessoas, animais, plantas e minerais. Praticarei a generosidade ao compartilhar meu tempo, energia e recursos materiais com aqueles que realmente necessitem. Estou decidido a não roubar nem possuir qualquer coisa que deva pertencer à outra pessoa. Respeitarei a propriedade alheia, mas impedirei que haja o lucro de alguns com a dor humana ou com o sofrimento das outras espécies do planeta". **3º**

- "Côncio do sofrimento causado pela má conduta sexual** comprometo-me a cultivar a responsabilidade e a aprender meios de proteger a segurança e a integridade de indivíduos, casais, famílias e da sociedade. Estou decidido a não ter relações sexuais sem amor e sem compromisso. Para preservar a minha felicidade e a dos outros, respeitarei os compromissos assumidos por mim e também os compromissos assumidos pelos outros. Farei tudo o que puder para proteger as crianças do abuso sexual e impedir que casais e famílias se separem devido à má conduta sexual". **4º côncio do sofrimento causado pelo consumo inconsciente e desatento** comprometo-me a cultivar a boa saúde, tanto física como mental, em mim, em minha família e na sociedade, tendo consciência do que irei comer; beber e consumir. Comprometo-me a ingerir apenas coisas capazes de preservar a paz, o bem-estar e a alegria de meu corpo e minha consciência, bem como do corpo e da consciência da família e sociedade. Tenho a firme intenção de não usar álcool ou outros intoxicantes, nem ingerir alimentos ou praticar diversões que contenham toxinas, como por exemplo, certos programas de TV, revistas, livros, filmes e conversas. Sei que ao contaminar meu corpo ou minha consciência com estes venenos estou traindo meus ancestrais, meus pais, minha sociedade e as gerações futuras. Comprometo-me a trabalhar para transformar a violência, o medo, a raiva e a confusão existentes dentro de mim e na sociedade, praticando uma dieta que ajuda a mim e também a sociedade. "Compreendo que uma boa dieta é fundamental para a transformação do individuo e da sociedade". "Examina o caminho onde colocas os pés e que sejam sempre

retos! Não te desvies nem para a direita, nem para a esquerda, e retira teu pé do mal" Provérbios 4,26-27.

- MEIO DE VIDA CORRETO = Encontrar uma forma de ganhar a vida que não represente uma transgressão aos ideais de amor e compaixão. Isto é através de meios honrados como: não vender armas, não vender carne, álcool, drogas nem venenos, não fazer profecias nem dizer a sorte.

Samādhi = domínio da mente

- ESFORÇO CORRETO = evitar maus pensamentos, vencer os pensamentos perversos que vierem à mente, trazer bons pensamentos, manter e criar os bons pensamentos que já estão na sua cabeça. Desenvolve a vontade, reúne suas energias, emprega sua mente e se empenha para impedir o surgir e para erradicar os estados mentais negativos. Desenvolve a vontade, reúne suas energias, emprega sua mente e se empenha para desenvolver e manter estados mentais saudáveis, para multiplicá-los e levá-los a um amadurecimento e desenvolvimento plenos. "Vigiai e orai".
- CONSCIÊNCIA CORRETA = (atenção plena correta) – é a consciência e compreensão constante concentrada da impermanência. O pensamento num só ponto, observar a verdade sobre o corpo e sobre a mente, afastar o sofrimento causado pela cobiça, pelo egoísmo e pela aversão pelo mundo de mente e matéria. Viver o eterno presente.
- CONCENTRAÇÃO CORRETA = Desapegado da avidez e dos estados mentais prejudiciais, ganhando tranquilidade interior e unidade da mente, após desaparecimento do êxtase permanece em equanimidade, consciente com compreensão entra em um estado para além do prazer e da dor. Mente focada em um único ponto, medita direito (dominando todos os pensamentos da carne e do espírito). Fixar a atenção apenas na sensação é um meio de praticar a consciência correta, pois o passado já se foi e o futuro está fora de nosso alcance.

Paññā = sabedoria ou purificação da mente

COMPREENSÃO CORRETA = observar as 4 verdades: Nascer, envelhecer, adoecer e morrer. Fé e confiança. Conhecimento do sofrimento, do surgir do sofrimento, do cessar do sofrimento e do caminho que leva a cessação do sofrimento. Quando você planta uma alface, se ela não crescer bem, você não culpa a alface. Você procura pelas causas porque ela não cresce bem. Pode precisar de fertilizante, ou mais água, ou menos sol. Você não culpa a alface. No entanto, se tivermos problemas com os nossos amigos ou familiares, culpamos o outro. Mas se soubermos cuidar deles, eles vão crescer bem. Culpar não tem nenhum efeito positivo, nem tentar persuadi-los usando a razão e o argumento. Esta é a minha experiência. Sem culpa, sem raciocínio, sem argumentos, apenas compreensão. Se você compreender, você mostra que comprehende, e assim, você pode amar e a situação mudará. (Olhar e ouvir com profundidade é saber tudo). "Que teus olhos vejam de frente e que tua vista perceba o que há diante de ti". Prov. 4.25

- ATITUDE/PENSAMENTO CORRETO = ver as coisas como elas são, evitar o sofrimento, afastando a fantasia, a tristeza, as preocupações, a cobiça, o egoísmo, a raiva, o desejo de vingança e o medo. Pensamentos de renúncia, livres de aversão, de violência.

ÓRGÃOS DO SENTIDO E MENTE

As funções dos órgãos dos sentidos são hereditárias, mas sofrem transformações no decorrer da vida de acordo com treino e a educação. Os cinco sentidos têm influência sobre as atividades físicas e mentais, sobre a saúde e a doença, agem sobre o homem todo.

- Olhos = que pode enxergar tudo, até o que é invisível. 1ª consciência.

- **Ouvidos** = que pode ouvir tudo, até o que é inaudível. 2^a consciência.
- **Paladar** = que pode saborear tudo, até o que é insípido. 3^a consciência.
- **Olfato** = que pode cheirar tudo, até o que é inodoro. 4^a consciência.
- **Pele** = que sente tudo e que está sempre em harmonia com a natureza. 5^a consciência.
- **Mente** = que pode perceber e criar tudo, até o que não existe. 6^a consciência.

Praticando esta teoria, a capacidade dos órgãos dos sentidos se desenvolve e com isso aumenta-se também a Fé, o Amor, a Criatividade e o Pensamento Positivo. Estas virtudes não veem de graça. Tentar obtê-las sem esforço é mera fantasia; é viver como um cego de olhos abertos.

Alimentação mental também exige cuidado. Não ingerir lixo visual, auditivo e mental para não apodrecer por dentro. Devemos parar de jogar lixo físico e mental no altar do nosso interior.

Quando amadurecemos o suficiente, e conseguimos ver além do império das raízes, nosso coração nos leva a buscar outra ordem de valores, outra plataforma de consciência. Nossa única meta na vida é voltar para casa, levando nosso coração de volta ao Pai que nos deu vida e colocou tudo pronto para vivermos: o ar, a água, as raízes, as folhas, os frutos e o imenso amor que ele nos tem. Se, ao acordar, sorrimos e agradecemos os dons da vida, isto poderá contribuir para que o dia seja alegre e feliz.

Meditando diariamente, no mínimo 5 minutos, (para se conseguir uma graça especial ou a cura, medite por 40 minutos sem mexer) na postura do Sapo que é a mais indicada para se sentir DEUS, o bem, o Amor, as Verdades da Fé. Quando juntamos pés e mãos formamos o círculo, símbolo do Universo, do Infinito, que não tem princípio nem fim, simplesmente Você É, um com Deus, então Ele age em você.

Pratique, sendo humilde e persistente confie em Deus sempre.

Os movimentos da mente: - pensamentos, desejos, imaginação e memória – criam a infelicidade. Quando não existe movimento de pensamentos e desejos, a mente desaparece. Você existe, mas não à mente. Esse estado de não mente lhe dará o vislumbre da paz, da felicidade, da harmonia, do ser.

SEJA INTELIGENTE! Limpe seus intestinos, use bastante água pura, vegetais crus e cereais integrais. Alimente-se corretamente, mastigue bem e faça os exercícios indicados. Agindo assim, sua alma será um agradável hóspede de seu corpo e Você tornar-se-á uma pessoa tranquila, otimista e harmoniosa. Embora enfrente dificuldades na vida, Você será mais feliz, terá controle sobre seus sentimentos e emoções e os outros serão mais agradáveis com Você e Você com os outros.

E DEUS ESTARÁ SEMPRE PRESENTE EM VOCÊ, POIS VOCÊ VALORIZA A VIDA.

Devemos manter sempre uma meta que é o nosso BEM ESTAR em conformidade com o BEM ESTAR DA HUMANIDADE.

Vivenciar o desapego, usufruindo tudo que nos é oferecido por Deus: ar, água, o sol e todos os bens materiais que precisam ser administrados por nós. Fluir com a Natureza, pois somos um com o Universo. Saber viver é aproveitar estes recursos e viver em Harmonia, eis o segredo da paz e da Felicidade.

Sentimentos que precisamos admitir; aceitar e fazer o possível para modificar que são as verdadeiras causas de nossos problemas físicos: MEDO, RAIVA, DESAMOR, ANSIEDADE, TRISTEZA, EGOÍSMO, agindo diretamente sobre órgãos vitais.

Além destes os 7 defeitos de caráter conhecidos como sete pecados

OS CHACRAS PRINCIPAIS



capitais:

- 7º Lilás – **ORGULHO, VAIDADE** **CHUMBO** **PINEAL**
- 6º Índigo- **PREGUIÇA, INDOLENCIA** . **ESTANHO**.... **PITUITÁRIA**
- 5º Azul – **LUXÚRIA** **PRATA** **TIREÓIDE**
- 4º verde – **COBIÇA, AVAREZA** **MERCÚRIO**... **TIMO**
- 3º Amarelo – **INVEJA** **COBRE** **BAÇO/FÍGADO**
- 2º Laranja – **GULA** **OURO** **SUPRA RENAIOS**
- 1º Vermelho – **IRA** **FERRO** **OVÁRIOS/TESTICULOS**

A palavra Chakra significa Roda de Energia e tem 3 funções básicas: receber, transformar e distribuir a energia de planos sutis para o corpo físico. São sete os principais e cada um tem uma função específica na evolução da consciência. Os chakras são as pontes entre a energia sutil de planos invisíveis para o corpo físico. Regulam diretamente a glândulas endócrinas, responsáveis por produzir hormônios, substâncias reguladoras que percorrem o sangue e estimulam o correto funcionamento dos órgãos.

1º chakra – **IRA** - Eu sou a FORÇA DA SOBREVIVÊNCIA que mora dentro dos humanos. Se me utilizar bem, posso oferecer-lhe segurança física, satisfação das necessidades materiais, enraizamento no planeta Terra. Entretanto, se não aprender a me governar e a me civilizar, você será dominado pela ferocidade da **IRA**. Animal ou instintiva, a **IRA** fará você consumir todas as suas forças, lutando contra tudo e contra todos, como se algo sempre o estivesse ameaçando. Ela o tornará rígido, apegado a matéria, colérico e capaz de entrar em atrito por qualquer motivo. Se, por outro lado, não se apossar do impulso primitivo e guerreiro que possui, não suportará o peso da vida material. Prisioneiro da face oposta da **IRA**, enfraquecido por medos e inseguranças, você se desprenderá do que é essencial a vida terrena, ficando sem firmeza e alegria para existir. Nome: Muladhara – “Base/Fundamento”, cor: Vermelho, elemento: Terra, Nota musical: Dó, glândula: Suprarrenais; localização: Base da coluna, principais funções: Construir estrutura “raízes fortes”, Garantir sobrevivência.

2º chakra – **GULA** – Eu sou a FORÇA DOS PRAZERES PRIMÁRIOS – Posso oferecer-lhe a sexualidade e reprodução física e o prazer e o desejo de continuar vivo. Se não souber governar meus impulsos, serei prisioneiro da **GULA**, tornando-me um glutão da vida, de doces, massas e do que vier. Descontrolado e ávido por tudo o que me puder garantir satisfação

imediata (sexo, comida, bebida, compras, etc.), embriagado pela carência, serei um compulsivo insaciável nos relacionamentos, sujeito a ressacas físicas e emocionais. Se, porém negar meus impulsos serei servo da face oculta da **GULA**, tornando-me inapetente a tudo, paralisado, anoréxico e aprisionado no medo das sensações, do sexo e da vida. Atividade sexual em excesso como: ejaculação precoce no homem - enfraquece os Rins; orgasmo na mulher como fator de doença enfraquece o fígado. Nome: Swadhistana – “Morada do Prazer”, cor: Laranja, elemento: Água, Nota musical: Ré, glândula: Gônadas; localização: 3 cm abaixo do umbigo, principais funções: Regular os relacionamentos e prazer de viver, Sexualidade.

3º chakra – **INVEJA** – Eu sou a FORÇA DO PODER PESSOAL, minha energia oferece-lhe a consciência de seu brilho e valor. Revela minha real identidade, trazendo-me autonomia, individualidade e clareza mental. Se, na infância ninguém validou meu valor pessoal e, por este motivo, negligenciou meus estímulos, terei uma visão distorcida de mim mesmo, tornando-me um **INVEJOSO** do poder alheio, incapaz de ver meu próprio valor. Se, por outro lado eu me tornar cego pelo poder pessoal, a face polar da inveja me manterá no cárcere dos que buscam desenfreadamente deter o brilho ilusório e o lugar dos **INVEJÁVEIS**. Nome: Manipura – “Cidade das Joias”; cor: Amarelo; elemento: Fogo; Nota musical: Mi; glândula: Pâncreas; localização: 3 cm acima do umbigo; principais funções: Expressão do Poder Pessoal.

4º chakra – **AVAREZA, COBIÇA** – Eu sou a FORÇA DO SENTIR. Vibra o amor humano e a autoaceitação. Mediando as trocas afetivas e as interações, posso oferecer-lhe momentos de felicidade, paz e harmonia. Se você for dominado pela sofreguidão dessa felicidade, buscando desesperadamente a sua garantia, nada conseguirá senão transformar-se em prisioneiro da **AVAREZA e da COBIÇA** e do Labirinto das Carências Crônicas. Entretanto, se negar minhas vibrações e encarcerar seus sentimentos, vai tornar-se prisioneiro da face oposta a da **COBIÇA**, onde reina a estagnação árida da **INDIFERENÇA**. Nome: Anahata – “Invicto ou Inviolado”; cor: Verde; elemento: Ar; Nota musical: Fá; localização: Centro do peito; glândula: Timo; principais funções: Expressar o amor próprio e incondicional a todos os seres.

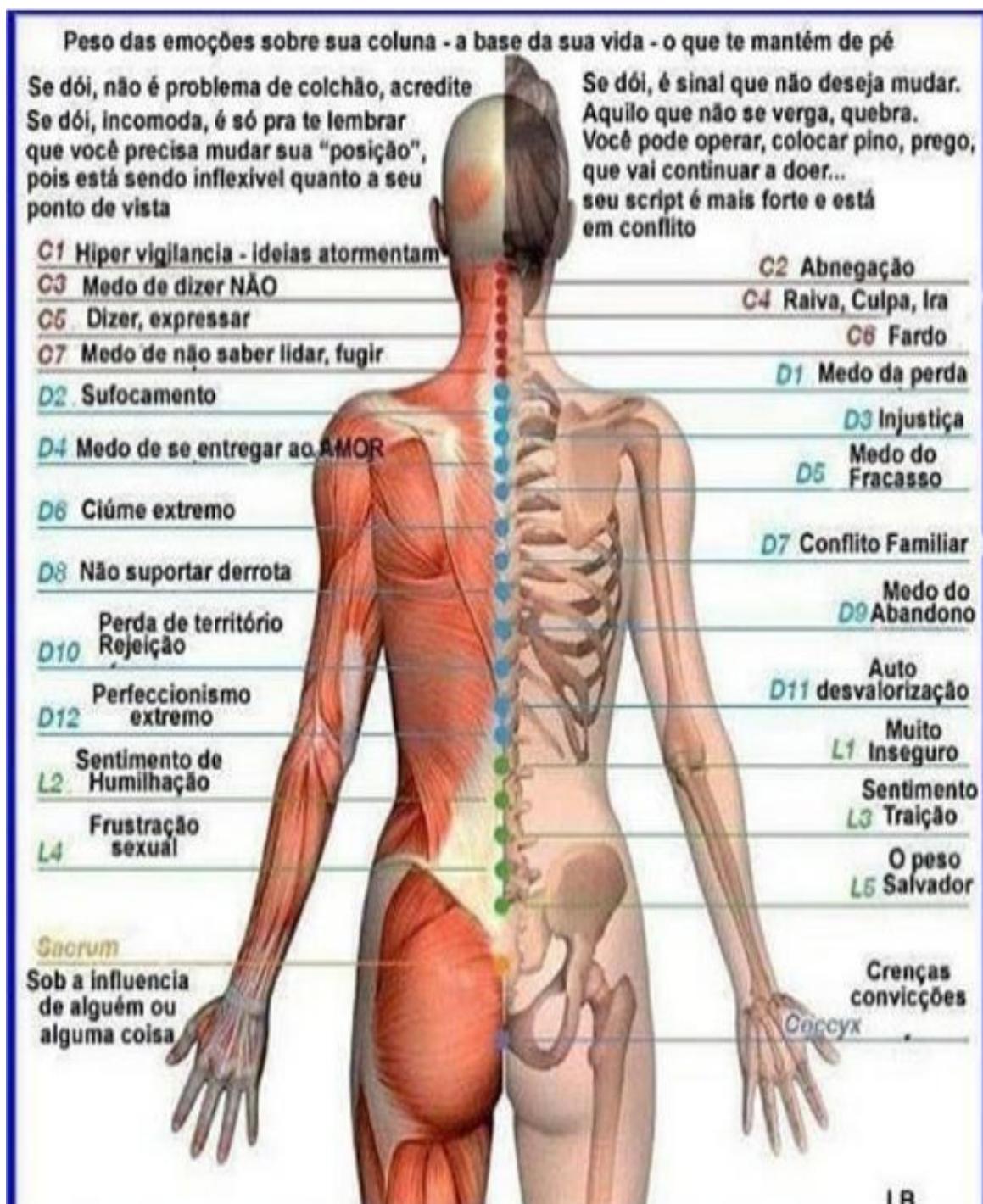
5º chakra – **LUXÚRIA** – Eu sou a FORÇA DOS SENTIDOS que aprimora tudo o que você aprendeu no Labirinto Laranja. Posso oferecer-lhe a exuberância e as nuances sofisticadas do prazer, a liberdade de se expressar e a arte de ser quem é materializando riquezas inesperadas. Se você for dominado por meus impulsos, será escravo das orgias dos sentidos, a **LUXÚRIA**. Desvirtuando a sexualidade, não passará de um libertino desmedido, que desperdiça a sofisticação que lhe foi dada. Se fugir aos meus apelos e simplesmente negar-me, será prisioneiro da face oposta da **LUXÚRIA**. Sufocado pela matéria e suas necessidades primárias, será uma versão muito pobre de si mesmo, com uma coleira cerceando suas expressões e possibilidades. Nome: Vishuda – “O Purificador”; cor: Azul Claro; elemento: Éter; Nota musical: Sol; localização: Garganta; glândula: Tireoide; principais funções: Materializar ideias e objetivos. Comunicar.

6º chakra – **PREGUIÇA** – Eu sou a FORÇA DA QUIETUDE. Posso oferecer-lhe todas as suas fantasias, o mundo mágico de seus sonhos e a contemplação do Universo, permitir que seu Ser mergulhe no estado meditativo do mundo da Lua e ative o seu potencial de síntese, integração, felicidade e percepção do mundo util. Caso fique narcotizado com os encantos da Lua, será prisioneiro dos pecados da **PREGUIÇA** e da **INÉRCIA** e viverá a letargia dos sonolentos, sem ímpeto para agir com empenho e a determinação que a vida adulta exige. Se negar meus estímulos, será dominado pela face polar da indolência, será privado da quietude, fechando-se para os seus sonhos mais preciosos e para a percepção da realidade fora da dimensão material. Perderá, assim, o potencial de se religar aos mundos sutis. Nome: Ajña – “Centro de Comando”; cor: Azul; elemento: Não tem; Nota musical: Lá; localização: Centro da testa; glândula: Pituitária (Hipófise); principais funções: Ver claramente a realidade.

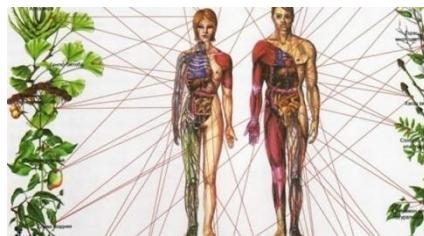
7º chakra – **ORGULHO** – Eu sou a FORÇA DIVINA que habita o seu ser. Transmitem a consciência universal a espiritualidade, a grandeza e o esplendor da Luz magnífica. Se ficar fascinado com a magnitude de sua divindade e poder, será encarcerado no Labirinto da Vaidade e do **ORGULHO**. Arrogante, renegando sua imperfeição humana e seus semelhantes,

se sentirá um deus. Se porventura desconfiar de sua Luz Divina, se desconhecer o brilho de ser quem é, negará a graça de ser imortal, de ser capaz de transcender e transmutar sua vida terrena. Sem usar os recursos e dons que lhe forem dados, será prisioneiro da face polar do **ORGULHO**, que lhe reserva apenas o peso da matéria sem luz. Nome: Sahashara – “Lótus de Mil Pétalas”; cor: Violeta; elemento: Não tem; Nota musical: Si; localização: Topo da Cabeça; glândula: Pineal; principais funções: Conexão Espiritual.

COLUNA MENTE E EMOÇÕES



CURANDO OS 7 CHAKRAS COM ERVAS E PLANTAS



Plantas têm sido usadas como medicina há milhões de anos para curar diversas doenças, **adquirir sabedoria** e para nos ajudar a conectarmos com a natureza. Há textos que datam 2.500 AC sobre várias plantas e suas propriedades de cura. Na Índia, há vários Vedas que mencionam diversos tratamentos a base de ervas e plantas. As plantas emitem uma frequência vibracional que vive em sintonia com nossos corpos e psique. Essas qualidades vibracionais das plantas auxiliam no equilíbrio, cura e energização dos **sete principais chakras**.

Os componentes das ervas **interagem com nosso sistema energético** e removem as toxinas do sangue, melhora a circulação sanguínea e regula o fluxo de oxigênio. Se usadas apropriadamente, pode-se manter um estado de equilíbrio da mente, corpo e espírito. Aqui estão algumas das ervas associados com os sete chakras:

Primeiro Chakra – Raiz



O Chakra Raiz está localizado na base da coluna vertebral. Conecta-nos a terra, porque é daí que recebemos todos os nutrientes vitais essenciais para a nossa sobrevivência, e é também onde as toxinas do corpo são liberadas. O chakra raiz não nos aterra apenas fisicamente, mas também exerce a função de nos manter no presente momento. Esse chakra quando desequilibrado pode levar a problemas nas pernas, pés, reto, cóccix, sistema imunológico, depressão, deficiências autoimunes. O chá de raiz de DENTE DE LEÃO (*Taraxacum*) é altamente eficaz no tratamento de depressão, vesícula biliar ou pressão sanguínea elevada, um remédio desintoxicante para o fígado e os rins. Adicionando em alimentos como: cenoura, batata, nabo, rabanete, cebola e alho, e qualquer outra coisa que se enraíza, pode ter um efeito calmante para o nosso chakra raiz.

Segundo Chakra – Sacral



O Chakra Sacral está localizado entre o nível próximo ao abdômen, entre os ovários para as mulheres e próximo à próstata para os homens. A qualidade fundamental desse chakra é a criatividade pura, a atenção, a expressão sexual, livre do ego. Quando esse chakra está bloqueado pode levar a distúrbios alimentares, problemas do trato urinário, distúrbios reprodutivos, dor de cabeça ocasional, febre e desequilíbrios emocionais. A CALÊNDULA é uma erva fácil de plantar que acentua a criatividade em todas as áreas da vida. Outra erva que é altamente benéfica para este chakra é a GARDÊNIA, que se podem utilizar tanto as raízes quanto o óleo para muitos fins. Suas flores são usadas por ser muito reconfortante para os sentidos, bem como, não é de admirar que também seja conhecida como Erva da Felicidade. Já o SÂNDALO ajuda a curar muitos tipos de infecções, uma vez que instiga crescimento de novas células. Você pode aplicar óleo de sândalo em seu corpo antes de tomar um banho ou você pode usá-lo para criar um bom aroma em sua casa. Outras ervas e especiarias benéficos: são COENTRO, ERVA-DOCE, ALCAÇUZ, CANELA, BAUNILHA, ALFARROBEIRAS, PÁPRICA DOCE, SEMENTES DE GERGELIM e DE COMINHO.

Terceiro Chakra – Plexus Solar



O Terceiro Chakra ou o *Plexus Solar* é o centro de poder das emoções e do controle positivo de si mesmo. Quando bloqueado pode gerar certas emoções negativas, como sentir-se indigno e com baixa autoestima, depressão e ansiedade com uma tendência duvidosa e desconfiada para com os outros. E como as emoções se manifestam no corpo físico na forma de doenças, isso pode levar a uma infinidade de problemas: má digestão, úlceras, diabetes, problemas hepáticos ou renais, anorexia, bulimia, e até tumores intestinais. Para desbloquear o fluxo energético, pode-se usar óleo de lavanda, bergamota ou alecrim. *Bergamota* é ótima para o sistema digestivo, uma vez que acelera o processo de digestão causando menos tensão para o trato intestinal. Na região Mediterrânea, as pessoas consideram o alecrim como uma erva essencial para o estômago e intestino. Pode-se colocar folhas de alecrim em vários pratos ou você pode usar óleo de alecrim para cozinhar. *Althea* também relaxa o terceiro chakra e suaviza nossos esforços para controlar a vida. Ele ajuda você a relaxar o diafragma e reconectar-se com a respiração. Outras ervas e especiarias que são úteis como anis, aipo, canela, lírio do vale, hortelã, gengibre, hortelã (menta, hortelã, etc.), melissa, açafrão, cominho, erva-doce.

Quarto Chakra – Coração



O Chakra do Coração é o centro do amor, compaixão e perdão do nosso sistema energético do corpo. Quando esse chakra está bloqueado, tendemos a nos sentir desconectados e com problemas em amar a si mesmo e os outros. Além disso, experienciamos uma baixa na circulação no nível físico, não há empatia no nível emocional, e carece de devoção no nível espiritual. Muitas questões como amor, tristeza, ódio, raiva, ciúme, temores de traição, de solidão, assim como a capacidade de curar a nós mesmos e outros estão centradas no quarto chakra. Um chá ou extrato de bagas de *ESPINHEIRO* aumenta a confiança no processo da vida e incentiva você a se sentir seguro ao seguir seu coração. Ela também ajuda a fortalecer o coração e os vasos sanguíneos. Você também pode usar *PIMENTA CAIENA*, *JASMIM*, *LAVANDA*, *MANJERICÃO*, *SÁLVIA*, *TOMILHO*, *COENTRO* e *SALSA* para um coração saudável.

Quinto Chakra – Garganta



É em grande parte responsável pela autoexpressão e comunicação. Quando este chakra é claro, nosso discurso se torna leve, sábio e podemos comunicar claramente a nossa intenção. Quando em desequilíbrio, leva a problemas de tireoide, laringite, codependência no nível emocional, pensamentos pouco claros no nível mental, e insegurança no nível espiritual. Falamos muitas vezes sem pensar e encontramos dificuldade para nos expressar de forma autêntica. Ele também é responsável pelo nervosismo, medo e ansiedade. Flores de *TREVO VERMELHO* auxiliam, permitindo um fluxo livre de comunicação e autoexpressão. Uma xícara de chá de trevo vermelho pode desbloquear as emoções e pensamentos que estão esperando para sair. Uma pesquisa realizada pela Universidade de Maryland em seu Centro Médico mostra que *ERVA-CIDREIRA* é capaz de curar várias doenças, incluindo tireoide. O óleo de *EUCALIPTO* é muito benéfico para o descongestionamento, simplesmente esfregar algumas gotas de óleo na garganta já ajuda. Outras ervas e especiarias que podem ajudar com o chakra da garganta é *TUSSILAGEM*, que é excelente para tosse irritativa e catarro, a tussilagem ou unha de cavalo alivia e relaxa os pulmões, acalma a respiração e ajuda a expelir o muco, *HORTELÃ-PIMENTA*, *SÁLVIA*, *SAL* E *LIMÃO GRAMA*.

Sexto Chakra – Terceiro Olho



É associado com a intuição e a glândula pineal. Quando bloqueado, tendemos a falta de imaginação e da intuição, resultando na tomada de decisões pobres e de autoengano. Fisicamente, a fraqueza do terceiro olho pode se manifestar como problemas nos olhos e ouvidos, dores de cabeça, enxaquecas, insônia e até mesmo pesadelos. MENTA, JASMIM e a ERVALHIÇA EYEBRIGHT são ervas utilizadas para abrir o sexto chakra. A menta tem sido utilizada para curar depressão, enxaquecas e perda de memória. Ela também aumenta a conexão entre mente e corpo. Estas são as ervas e especiarias que podem energizar e curar qualquer desequilíbrio no chakra do terceiro olho, ZIMBRO, ARTEMÍSIA, PAPOULA, ALECRIM e LAVANDA.

Sétimo Chakra – Coroa



Conecta-nos a energia universal divina. Esse chakra é associado à sabedoria, iluminação e transcendência. Quando aberto e limpo, experienciamos a união divina e o amor cósmico, estendendo-se para sempre. Nossa frequência única em sintonia com a orquestra cósmica. Quando bloqueado, nos sentimos desconectados espiritualmente e passamos a viver sem direção ou propósito. No nível físico, pode levar a depressão, distúrbios do sistema nervoso, enxaquecas, amnésia, ADD, dislexia, e em casos mais extremos, delírios cognitivos e doença mental. As flores de lavanda e de lótus auxiliam a abertura do sétimo chakra. A lavanda traz para você o alinhamento com a sabedoria divina em uma base diária e é uma erva popular para melhorar a meditação. Enquanto as folhas de lótus e caules são amplamente utilizado na culinária japonesa e chinesa, e cada parte tem seu próprio conjunto de benefícios. A LAVANDA é sua melhor aposta, porque ela funciona bem em todos os chakras. Você pode incluir plantas internamente em sua vida através de chás, ou externamente como um banho ou aromaterapia, você pode aumentar os benefícios conscientemente se conectar com suas qualidades vibracionais.



| MAPA DA ESCALA DA CONSCIÊNCIA | | | | | |
|---|----------------------------------|--------------------------|---------------|------------------------------|--------------------------------|
| <u>Visão de Deus</u> | <u>Visão da vida</u> | <u>Nível</u> | <u>Pontos</u> | <u>Emoção</u> | <u>Processo</u> |
| Ser (Ser-interno) | É | Illuminação | 700-1.000 | Indescritível (Inefável) | Consciência pura |
| Todo Ser (Ser-universal) | Perfeito | Paz | 600 | Êxtase (Arroubamento) | Illuminação |
| Um | Completo | Alegria | 540 | Serenidade | Transfiguração |
| Amoroso | Benigno | Amor | 500 | Veneração | Revelação |
| Sábio | Significativo (Profundo) | Razão | 400 | Compreensão | Abstracção |
| Misericordioso | Harmonioso | Aceitação | 350 | Perdão | Transcendência |
| Edificador (Inspirador) | Esperançoso | Vontade (Disposição) | 310 | Optimismo | Intenção |
| Consentidor (facilitador) (possibilidade) | Satisfatório | Neutralidade | 250 | Confiança | Liberação |
| Permissivo | Factível (Viável) | Coragem | 200 | Consentimento (afirmação) | Empoderamento (Potenciação) |
| <hr/> | | | | | |
| Indiferente | Exigente | Orgulho | 175 | Desprezo (Escárnio) | Validade (Inflação) |
| Vingativo | Antagonista (Hostil) | Ira | 150 | Ódio | Agreção |
| Negativo (Denegar) | Deceptionante | Desejo | 125 | Anseio (Ansiar) | Escravatura (Escravidão) |
| Castigador | Atemorizante (Temível) | Temor (Medo) | 100 | Ansiedade | Retiro (Retirado) |
| Altivo (Desdenhoso) | Trágica | Sofrimento (Pesar) | 75 | Remorso (Lamento) | Desalento (Desesperação) |
| Censurador (Condenador) | Desesperançadora (impossível) | Apatia | 50 | Desesperação (Desespero) | Renúncia (Abdicação) |
| Vindicativo | Maligna (Funesto) | Culpa (Culpabilidade) | 30 | Culpa | Destrução |
| Desdenhoso (Desprezo) (Desprezível) | Miserável | Vergonha | 20 | Humilhação | Eliminação |

Traduzido por Juan Nina. Extraido do livro, (Power Vs Force, El poder contra la fuerza e El Ojo Del Yo. Por David R. Hawkins)

MEDO - 1º sentimento do ser humano

1. O que você pensa do medo?
2. De que eu tenho medo? Escreva 3 coisas que você tem medo.
3. Com quem posso falar sobre meu medo de viver?
4. O que os meus medos têm para me revelar sobre eu mesmo?
5. Como aprender a me desapegar do medo de viver?
6. Não é porque tenho medo que estou em perigo?
7. Meu medo mais terrível é realista nesta situação?
8. De que maneira o medo me motivou? Existe alguma situação que é dirigida pelo medo?
9. Posso ter todo o prazer que quero sem consequências dolorosas?
10. O que devo temer?
11. Alguém pode me ferir?
12. Tenho medo de encarar meus defeitos, a ponto de evitar contar a outra pessoa?
13. Sempre que tenho medo, posso relaxar, respirar e ficar seguro em meu corpo outra vez?

ANÁLISE DAS SITUAÇÕES DE MEDO - Diante da insegurança, devemos nos perguntar:

1. - Por que vejo perigo nesta situação?
2. - Qual é o perigo real?
3. - O que acontece no presente que me causa medo?
4. - O que aconteceu no passado para eu temer tal situação?
5. - Qual é a relação entre o passado e o presente?
6. - O que posso fazer para modificar meus sentimentos?
7. - Meu sentimento de hoje precisa ser o mesmo que tive no passado?

A sede do Medo são os Rins. Os rins têm três funções principais: Armazenar ou Conservar a essência; Governar a água; e Receber a energia que é a raiz do Ser humano. Esta energia tem influência sobre o nascimento, a integridade física e mental, e o poder de procriação. O rim pertence ao elemento Água. A natureza da água é de "umedecer a parte baixa". Os Rins abrigam Força de Vontade e a Ambição. Os Rins dominam os ouvidos e chamam à vida o que está adormecido e fechado; são órgãos naturais para acumular.

Um excesso de Medo produz a diminuição da solidez da energia dos Rins, há relaxamento dos esfíncteres e incontinência urinária e anal. Daí o Medo faz descer a energia. O Medo é uma emoção que está desgraçando a vida de muita gente. A corrida aos psicotrópicos, analgésicos, tranquilizantes, antidepressivos, comida, bebidas alcoólicas, drogas. O Medo produz hormônios de stress, adrenalina e cortisona enfraquecedores das defesas. O grande Medo do homem moderno é o Medo de Amar, que é tão grande quanto o Medo de ser Amado. Mas o medo maior que existe em nós não é o medo de ser nós mesmos ou o medo da morte, é o medo de amar. O contrário do amor é o medo. O medo de Amar é uma praga, uma erva daninha, que corrompe o coração da maioria das pessoas que vivem se queixando de solidão. Para amar temos de perder o Medo, a angústia e o desespero. Não ter medo de ter medo, este é o começo do caminho. Quando permitimos que o Medo, a preocupação e ansiedade penetrem, estamos nos inclinando ou nos afastando da Fé em todas as boas coisas da vida. (Por Medo de perder, Acabei te perdendo... Não quis te dar tudo, Acabei sem nada... Achei que te dava o meu Amor, E reconheço que te dei as minhas carências). O Medo diminui a quantidade de endorfina (dentro + bem estar, que alivia a dor e todo e qualquer sofrimento) e gera doenças. O Medo é o maior antagonista da Fé ou da Confiança. O autêntico humilde nada teme, nem a si mesmo, suas qualidades e limites, nem aos outros, nem as coisas. Saiba ser você mesmo. Os outros precisam de você como a natureza o criou. Você não tem o direito de representar, de fingir, dê ao outro pensando que ele nunca encontrou e nem encontrará alguém como Você, pois você é um exemplar único. Se tiver Medo do outro, pense que também ele ficará impressionado por Você, se você tiver aceitado a si mesmo. Pois todo homem é limitado diante do outro, porque é apenas ele mesmo e não pode ser outro. Tenha apenas um desejo: ser plenamente, sem falhas, aquilo que Deus deseja que você seja. Só assim chegará à perfeição. Medo é um sentimento que gera uma energia negativa que incomoda. Paralisa física e emocionalmente. Quando paralisa fisicamente ele é nefasto. Impede de ir em

frente, de ver as coisas com clareza. Medo do medo. Medo impede de aprender. Consome energia, tira o vigor, tira a espiritualidade, tira relação com as pessoas. Perde o interesse, a qualidade. Por medo de não alcançar não atuo. Absorve-me até o pânico. O medo me deixa vazia, ansiosa, Me impede de aproximar das pessoas, não tem intimidade, não tem tolerância. O medo me faz acreditar que eu preciso do outro, medo impede o crescimento. A tendência do ser humano é a busca da felicidade que é um ponto que se localiza entre a dor e o prazer. O Medo da dor e o Medo do prazer flagelam e matam. A aceitação da dor e a vivência natural do prazer geram vida. Quando decidimos as leis que regem corpo e mente, podemos esperar confiante a atenção da natureza, na restauração de nossa saúde. GRATIDÃO e ESPERANÇA produzem endorfinas que fortalecerão as células do corpo. RESPIRAÇÃO com gratidão. ALIMENTAÇÃO com gratidão. REPOUSO com alegria, pois a natureza cuidará de nós. Se Você sofre meus parabéns - a dor é promotora do engrandecimento, excelente conselheira. O homem precisa transformar-se, precisa curar-se, para chegar à perfeição. Medo é falta de espiritualidade - afastado da fonte, o homem duvida da sua força, da sua capacidade, da sua eternidade. Adoece, sofre por não aceitar o sofrimento, morre e perde a existência. "Não se turve o vosso coração, nem se atemorize", Jó 14,27; e a doença começará a perder peso e acabará se transformando em bem-aventurança, "dedicando todas as ações ao amor, considerando-se a si mesmo tão só um servo e instrumento, isento de desejos pela colheita dos frutos da ação, a salvo do egoísmo e sem qualquer sentimento de cobiça, engaja-te na batalha". Medos Reais: catástrofes, assaltos, desgraças, guerras, enchentes, acidentes, etc. Medos Fantasmas: medo de ter medo, de imagens criadas pela mente, de ser o que é, de não ter, do desconhecido, de perder, do outro, do abandono, de mudar, de qualquer situação na vida. Medos que são frutos do orgulho, da vaidade e do autoritarismo. São Medos que precisam ser trabalhados, para que cessem de impedir o fluxo natural da vida. Quem acha que não tem Medo - desconfie - pois pode estar sofrendo de um dos piores Medos, que é o de não querer encarar o seu próprio problema. Quando houver Medo, lembre-se sempre de não voltar atrás, porque esse não é o jeito de resolvê-lo. Se tiver Medo, trema, nunca fuja dele, aprenda com ele. O Medo é simplesmente um desafio. Deixe-o estar presente; comece a tremer. Se o Medo iniciar certa vibração em Você, permita-a, trema. Fique o mais apavorado possível. Fique quase possuído pelo Medo e veja o quanto ele é belo. Ele é quase um banho e muita poeira irá embora com ele. Quando Você sair dessa tremedeira, se sentirá muito mais vivo, borbulhante de vida, pulsando com uma nova energia, rejuvenescida. Escondido atrás de cada Medo, Você encontrará um tesouro. O abraço é o melhor tratamento para a Depressão e o Medo, objetivamente, ele faz com que o sistema imunológico do organismo seja ativado. Abraçar traz nova vida para um corpo cansado e faz com que Você se sinta mais jovem e mais vibrante. No lar, um abraço todos os dias reforçará os relacionamentos e reduzirá significativamente os atritos. O abraço é uma receita segura num processo de cura. A cura para o Medo é a Fé, a Confiança na Força Maior e na Natureza.

Os medos podem ser deslocados quando não recebem espaço. Melhora o medo de ficar sozinho e aparece o terror da tempestade. Só quando os medos puderem ser reconhecidos abertamente é que teremos força para lidar com as ameaças do mundo. Ao desenhar a imagem do medo estes se tornam "normais" e com possibilidades de transformação já que a pessoa foi sua autora. O importante é perceber a fonte de seu medo e clarificar a situação a altura de seu entendimento. Brigas dos pais, doenças de amigos, solidão e a violência da vida moderna são alguns fatores escondidos atrás do medo do monstro no quarto de dormir. A enurese noturna é uma forma de extravasar a angustia e um pedido de socorro é um exemplo de medo. O corpo pode pedir socorro com asma, bronquite, pneumonias, enxaquecas e tantas outras doenças.

Sempre que houver medo, nunca tente escapar dele. Na verdade, siga as indicações do medo. É na direção delas que você precisa se movimentar. O medo é simplesmente um desafio. Ele o chama: "Venha". Ele o força em direção a certas mudanças, leva-o a um ponto

crucial a partir do qual, se você voltar, jamais se perdoará. Entre nele, porque essa é a única maneira de superá-lo, de transcender o medo. Você será capaz de desfrutá-lo e dirá: "Que tolo eu fui de ficar com medo de uma experiência tão linda".

O MEDO E SUAS MANIFESTAÇÕES

No programa de Neuróticos Anônimos, tomamos conhecimento que a causa da doença emocional, é o egoísmo inato que impede a aquisição da capacidade de amar.

Apesar de manifestar o descontrole emocional, para o neurótico é difícil admitir seu egoísmo, principalmente porque a ideia que se tem de egoísta é da pessoa que luta para conseguir que sua própria vontade prevaleça. Procura pisar sobre os demais na busca da realização de seus próprios desejos e faz aos outros exigências inadmissíveis. Assim, quem não se vê neste modelo, pode demorar um pouco mais para se reconhecer egoísta.

Porém, em N/A, aprendemos que a preocupação exacerbada com a própria pessoa, é o tipo de egoísmo realmente destruidor e que esta preocupação é causada pelo medo, pela insegurança.

Concluindo que egoísmo é o medo que temos de relacionar com as pessoas e de enfrentar a vida, fica mais fácil admitir nossa neurose e combater nossos defeitos de caráter.

Portanto, o que tira a serenidade do neurótico é a autodefesa. Por causa de nossos medos, colocamos máscaras, representamos papéis, prejudicamos nossa comunicação, impedimos que sejamos conhecidos e não conseguimos estabelecer relacionamentos verdadeiros. Isto explica o isolamento do neurótico, sua solidão, sua imaginação demasiadamente solta, suas fantasias. Sem lidar com a realidade, não há chance de crescimento, uma vez que, crescemos na medida em que trocamos experiências através de uma comunicação franca e honesta. Vale lembrar que o aspecto verbal, é uma porcentagem da comunicação e que se faz necessária a correspondência entre o falar e o agir.

O medo é um sentimento natural, faz parte do nosso instinto de autopreservação. Entretanto, a imaginação do neurótico agrava o perigo. Em busca de segurança, a pessoa defensiva não experimenta a vida. Não são raros os indivíduos que se queixam da rotina, mas não ousam abandoná-la. Na verdade, o problema não está nos acontecimentos, mas na interpretação, nos sentimentos que temos em relação a eles.

MEDOS BÁSICOS

Na prática, o ser humano só tem um problema emocional que é a insegurança ou medo e que se manifesta em diferentes circunstâncias, níveis e ocasiões.

Analizando nossas atitudes, podemos afirmar que o ser humano sente três medos básicos:

a) O medo da morte, b) O medo de não ser amado, c) O medo de desperdiçar a vida.

a) O MEDO DA MORTE

A morte é um acontecimento natural, ainda que recusemos a aceitar esta ideia. Toda insegurança tem como causa última o medo de morrer. São várias as causas que nos levam a temer demasiadamente a morte:

1º) Nossa sociedade, usa todos os mecanismos possíveis para que as pessoas não se conscientizem do verdadeiro sentido da vida e, portanto, da realidade da morte. Alienados, somos mais consumidores e melhor seguimos as diretrizes que servem a interesses materiais.

2º) A criança é resguardada, impedida de participar de funerais e, sendo influenciada pela visão trágica de morte transmitida pelos meios de comunicação, não desenvolve uma ideia real sobre o assunto.

3º) Uma das razões para o medo da morte, reside nas fantasias de ser enterrado vivo, muitas vezes alimentadas pelo cinema e literatura. Este sentimento é agravado pelo fato de morrer ser um ato solitário.

4º) Enquanto neuróticos, estamos determinados a depender unicamente de nós mesmos. Ampliamos nossa ilusão de tudo realizar, até que fatos aconteçam à nossa revelia. Diante da morte, lembramos que aqui estamos de passagem e sentimos toda impotência para mudar o rumo dos acontecimentos. Aí, se instala o sofrimento e a insegurança em seu grau mais elevado.

5º) A morte é imprevisível. Não é preciso adoecer para morrer. Por um acidente pessoas saudáveis e jovens podem morrer.

6º) Outra causa bastante frequente para se temer a morte, é o medo do desconhecido, o medo do que vem depois, sentimento que só é superado quando desenvolvemos nossa espiritualidade e a fé em um Poder Superior.

b) MEDO DE NÃO SER AMADO

Todo ser humano nasce egoísta. A criança é egoísta e isso, naturalmente, é necessário para sua sobrevivência. Preocupa-se com a satisfação de suas necessidades. No entanto, tendo um desenvolvimento normal, a criança aprende a amar. Se sentir amado, é condição básica para ter segurança emocional. Não amar e não ser amado é a falência total do ser humano. O indivíduo inseguro, resiste em sair de si e amar, mas quer ser amado. Quando não aprendemos a reconhecer as atitudes de amor das pessoas para conosco, sentimos uma enorme carência afetiva. Devido a essa falta de amor fazemos as maiores concessões, usamos as mais diversas técnicas para chamar atenção sobre nós mesmos, mendigamos afeto. Por isso, podemos afirmar que a doença emocional é uma só, os sintomas é que podem variar de pessoa para pessoa.

c) MEDO DE DESPERDIÇAR A VIDA

Muitas vezes, nosso medo se manifesta de maneira sutil, difícil mesmo de ser detectado. O que dizer das vezes que tentamos esconder a idade, sentimos melancolia ou até mesmo depressão por ocasião do Natal e fim de ano que não temos nada para comemorar? Não nos parece um medo, de não estar usando bem nosso tempo ou de estar esperando uma felicidade que buscamos fora de nós? Esta sensação acomete quem se prende ao passado sem viver o momento presente, ou antecipadamente se ocupando do futuro. Expectativa é uma das causas de nosso sofrimento neurótico, é preciso amar o caminho, lembrando que nada neste mundo é permanente, que temos compromisso com o esforço e não com o sucesso, pois o resultado não depende somente de nós. Admitir essa limitação é de fundamental importância, a menos que desejemos estar constantemente sofrendo com "imaginados" fracassos. Só há fracasso quando rejeitamos o resultado do nosso esforço. Viver o presente intensamente, buscando verdadeiros valores, lutando por objetivos espirituais é um dos alicerces da serenidade.

POSTURA DIANTE DO MEDO

Sentir medo é natural, o importante é ter serenidade para enfrentá-lo.

Frente às situações de medo, reagimos de três formas diversas: negamos nosso medo, nos afastamos dele ou o enfrentamos. Enquanto negarmos nosso medo, não haverá como combatê-lo. O primeiro passo em N/A, é a admissão de nossa impotência perante nossas emoções. É necessário retirar as máscaras. Por vezes, nos afastamos das situações que nos causam medo, mas fugir não vai minimizar a insegurança, muito ao contrário. A melhor maneira de lidar com o medo, é vivenciar aquilo que tememos, analisando com honestidade nossa vida cotidiana, enfrentando com decisão nossas fraquezas e entregando nossa vontade e nossa vida aos cuidados de um Poder Superior. No plano espiritual, o sucesso é a medida da vitória sobre nossas próprias inseguranças. Como tudo na vida, é necessário esforço para dar o passo inicial e depois, dedicar uma atenção regular ao andamento do processo de autoconhecimento e libertação do medo.

MANIFESTAÇÕES DO MEDO

Fomos convidados a participar da festa da vida e sermos felizes. Assim seria, se não tivéssemos desenvolvido tantos sentimentos errados em relação às pessoas e interpretações distorcidas dos acontecimentos. O homem é o único animal que precisa vitalmente do outro. Desde o nascimento, precisamos do outro para que possamos simplesmente sobreviver, mas é também o "outro" uma das maiores causas de nosso sofrimento, quando não desenvolvemos a nossa capacidade de amar e passamos a temê-lo. Usamos algumas estratégias com a finalidade de esconder o sofrimento por não possuirmos um sentimento positivo diante da vida, enquanto outras têm como objetivo receber amor.

São inúmeras as manifestações do medo. Apenas para dar alguns exemplos:

- timidez (insegurança no relacionamento com outras pessoas, órgão, medo de crítica);
- sentimento de inferioridade (insegurança na comparação com os outros, orgulho)
- ansiedade (insegurança diante do resultado; pressa em obter um resultado por medo de que não dê certo, perversão na identidade sexual);
- angústia (insegurança diante do desconhecido);

- culpa (insegurança diante da própria consciência, da autoridade, do Poder Superior; medo do castigo);
- indecisão (medo de errar, orgulho)
- desânimo (medo do fracasso);
- ciúme (medo de perder o amor do outro, possessividade, apego);
- avareza (medo que faltem meios para sobrevivência);
- apego (medo da mudança);
- depressão (insegurança diante do futuro, raiva de si mesmo);
- masoquismo (medo de ser feliz);
- luxúria (fuga da realidade através do sexo);
- compulsão (tentativa de preencher o vazio existencial);
- solidão (medo de se envolver com outras pessoas, distância de si mesmo);
- uso de drogas (fuga da realidade)
- agressividade (necessidade de atacar para se proteger, aliviar a tensão e o estresse);
- cinismo (medo de confiar no outro, de mostrar sua fraqueza);
- superstição (medo do futuro, medo de viver, joga tudo fora);
- mentir (medo de enfrentar a situação, pobreza espiritual);
- pessimismo (medo de lutar);
- docilidade defensiva (medo de desagradar, de discordar, de ser rejeitado); etc.

Estes sentimentos, muitas vezes, fazem com que as pessoas se sintam tão inadequadas, sintam um sofrimento tão grande que preferem se livrar disso através da libertação do corpo físico, do suicídio. Somente através de um honesto e minucioso inventário moral, descobriremos as várias manifestações do medo em nossa personalidade.

MANIFESTAÇÕES DO MEDO EM NOSSO CORPO

Quando não sabemos expressar ou mascaramos nossas verdadeiras emoções, acabamos por demonstrá-las fisicamente. A insegurança ou medo, se manifesta em nosso corpo através das doenças psicossomáticas. Geralmente elas aparecem ou se agravam, quando tememos situações novas ou temos que tomar decisões importantes. Adoecer pode ser um pedido de socorro, uma forma de chamar atenção para nossos problemas. São diversos os sintomas psicossomáticos: **Suor excessivo; gastrite; taquicardia; dor; tensão muscular; desnutrição; alergia; confusão mental; vertigem; intoxicação; insônia; asma, bronquite, etc.**

O maior sofrimento causado pelo descontrole emocional, é a depressão e inúmeras vezes questionamos se ela é de origem biológica ou física, ou se é de origem psicológica ou mental. A ciência comprova que a pessoa insegura, com medo, fica com os músculos contraídos. Essa tensão muscular, faz com que o organismo deixe de assimilar adequadamente os alimentos e a pessoa fica mal nutrida. Com a digestão prejudicada, o alimento fermentado no estômago, produz toxinas que são lançadas no sangue que ficará de pior qualidade e inadequado para oxigenar o cérebro. Assim a pessoa tem maior dificuldade de pensar. Neste estado, os remédios ministrados à pessoa podem reequilibrá-la fisicamente, mas esse remédio não cura a depressão. É preciso atacar a doença emocional em sua causa, isto é, a insegurança é que precisa ser compreendida, para que possamos mudar nossos sentimentos e nos libertar do estado depressivo. Portanto, podemos concluir que não é o mau estado físico que leva à depressão, mas é a depressão que acarreta o mau funcionamento do organismo.

ORIGEM DO MEDO

No capítulo 12 do Livro Vermelho de N/A (As Leis da Doença Mental e Emocional) aprendemos que explicação não é cura. Concentrar a atenção nas causas da doença emocional, não nos liberta do egoísmo. Nossa recuperação está na mudança de sentimento. O quarto passo, nos sugere que façamos um minucioso destemido inventário moral de nós mesmos e nesta análise encontraremos medos e mágoas que trazemos de nosso passado. Não se trata de culpar os outros ou a nós mesmos, mas uma tentativa de rever acontecimentos, atitudes e sentimentos através da ótica atual. Na verdade o passado não

pode ser transformado, mas podemos entendê-lo, aceitá-lo e mudar nossos sentimentos em relação a ele. As inseguranças do ser humano têm, basicamente, três origens: a) perturbações sofridas pela mãe no período de gestação; b) a educação; c) os falsos conceitos religiosos e a falta de espiritualidade.

a) Perturbações sofridas pela mãe no período de gestação.

A ciência afirma que os sentimentos positivos ou negativos da gestante, têm reflexos no feto. Se a futura mamãe viveu dificuldades e sentiu-se insegura no período de gestação, a criança assimilará estes medos e os carregará consigo, no subconsciente, podendo ser traduzidos na forma de falta de perspectivas de futuro, ou sentimento de incapacidade de enfrentar a vida. Por isso, é preciso que o doente emocional crie o ideal de vida, tenha objetivos e lembre-se sempre que as dificuldades, que porventura existiram no passado, foram vencidas. Que o amor e a proteção do Poder Superior, foram e continuam sendo maiores, que qualquer dificuldade que tenha ocorrido ou possa ocorrer.

b) Educação

A educação que recebemos é decisiva na construção de nossa autoimagem e na elaboração de nossos conceitos sobre a vida e sobre os outros. São várias as interpretações que demos, às atitudes daqueles que conosco se relacionaram na infância e adolescência. Podemos ter nos sentido superprotegidos, desprotegidos, reprimidos, amados. Estas interpretações, variam de pessoa para pessoa, podendo gerar atitudes e sentimentos opostos. Se houver falta de diálogo, com certeza, ela colaborou para que tenhamos cultivado mais fantasias, do que a visão real das situações. A criança que se sentiu superprotegida, pode ter se tornado um adulto egocêntrico ou alguém incapaz de se conduzir pela vida. A desproteção, impede que a criança reconheça seus limites ou se sinta capaz de estabelecer relacionamentos adequados com os outros. A repressão desenvolve grande sentimento de culpa, necessidade de aprovação pelos outros, dificuldades de lidar com a liberdade, impedindo a construção de uma segurança emocional. Só a pessoa que aprendeu a amar incondicionalmente, nutre sentimento normais em relação ao Poder Superior, aos seus semelhantes e à vida. É importante lembrarmos, que não fomos nós que escolhemos nossa família, nem nossa família nos escolheu. Há coisas que não nos compete decidir ou modificar mas, com ajuda da prece e da meditação, podemos entender, perdoar e superar.

c) Falsos conceitos religiosos e falta de espiritualidade

Observando a perfeição da natureza, é fácil perceber e acreditar na existência de um Poder Superior ao homem. No entanto, afirmar que existe um Deus é diferente de ter fé, reconhecer e abandonar-se em Seu Amor. Muitos de nós, chegamos a uma sala de N/A completamente descrentes e dispostos a depender unicamente de nós mesmos. O 2º e 3º passos de N/A, sugerem a crença e a entrega a um Poder Superior a nós mesmos. Através do conhecimento e prática do programa de N/A, nos reeducamos, desenvolvemos uma verdadeira espiritualidade e percebemos que estivemos seguindo antigos conceitos religiosos, que nos foram transmitidos de forma equivocada. Não raro, comprovamos que a educação religiosa que nos foi passada, é baseada muito mais na repressão do que na libertação espiritual. Algumas religiões reforçam a ideia de culpa. Foi-nos apresentado um Deus que julga, castiga, nos impõe o sofrimento e assim nos afastamos d'Ele. Na verdade, o homem produz seu próprio sofrimento, distanciando-se de Deus. Mas, como em outros aspectos de nossa vida, modernizamos e atualizamos conceitos e comportamentos, concluímos que também no aspecto religioso, podemos mudar nosso relacionamento com Deus e nossa prática religiosa. Afinal, nunca estamos prontos, há sempre o que aperfeiçoar. Aprender significa, fundamentalmente, desaprender certas coisas e mudar a visão. A vida, tem que ser algo além de um simples cumprir programas do passado e pode vir a ser se nos dispusermos a analisar nossas emoções, reações, atitudes e pensamentos.

ANTÍDOTOS PARA O MEDO

Com a prática do programa de Neuróticos Anônimos, aprendemos a lidar com nossa insegurança, com nosso medo, observando alguns pontos básicos:

- admitir o medo
- analisar a situação

- cuidar dos pensamentos
- desenvolver o autoamor e a autoaceitação
- sentir-se vitorioso diante da vida
- sentir-se amado pelo Poder Superior ou Deus como o concebemos
- traçar objetivos para curto, médio e longo prazo
- viver o lema "Só por hoje"
- encarar as situações como desafios, não como ameaça
- desenvolver a espiritualidade e a fé
- aprender a lidar com a frustração

Uma vez compreendido o programa de N/A através da frequência às reuniões, do estudo da literatura e dos depoimentos dos companheiros, resta-nos pô-lo fielmente em prática para obtermos os resultados. A extensão destes resultados dependerá somente da sinceridade com que eles forem aplicados. Isto é algo, que cada pessoa tem que decidir por si mesma. Podemos e devemos ajudar-nos uns aos outros, mas, de modo geral, cada qual tem que salvar-se da doença emocional. Se quisermos realmente mudar nossa vida e nossas emoções, se realmente desejarmos ter paz, serenidade e desenvolvimento espiritual basta seguir os Princípios Espirituais de Neuroticos Anônimos em todos os setores de nossa vida, quotidianamente, quer queiramos ou não e, principalmente, quando não tivermos vontade de segui-los.

EXERCICIOS PARA LIBERTAR-SE DO MEDO:

1. Feche os olhos. Respire 3 vezes. Visualize-se carregando um bordão e um cajado. Use o cajado para ajudá-lo a caminhar por uma estrada reta e o bordão para repelir qualquer imagem de medo que se intrometa em seu caminho. Veja seu cálice transbordar.
2. Limpe completamente os oitos cantos de um quarto (4 em cima e 4 embaixo). Não pare até que toda sujeira seja removida. Limpe toda a tensão, todo o medo, toda a raiva, toda a culpa, toda a tristeza, todas as velhas limitações. Encaminhe toda sujeira para um rio ou para o mar. Sinta-se em paz, em paz consigo mesmo, em paz com o processo da vida, em segurança. Sinta-se confiante, alegre, sereno, lúcido, saudável, forte, otimista inteligente, agradável, bem sucedido, calmo, paciente, seguro de si, cheio de amor. Ilumine as pessoas irradiando paz, bondade, sorrisos e amor. Irradie coragem e fé a todos. Respire fundo e abra seus olhos.
3. Feche os olhos. Se aproxime das pessoas das quais têm medo, olhe nos olhos dela até vê-los de verdade – até ver o seu coração – abra os olhos para ela, para que também ela consiga ver sua alma. Depois olhe para os mortos dessa pessoa. São todos iguais. Retorne lentamente respirando suave e lentamente e abra os olhos.

M E D O? P O R Q U E?

Por que o Medo da vida se ela é milagre de
gratuidade?

Medo da sombra se ela é caminho da luz?
Medo do outro se ele é imagem de Deus?
Medo do espelho se ele reflete a verdade?
Medo do hoje se ele é apelo do eterno?
Medo do ontem se ele foi trampolim para o
presente?
Medo do amanhã se ele é promessa do
nascimento?
Medo de mudanças se ela é caminho de
libertação?
Medo do amor se ele é o sol da vida?

Por que MEDO de DEUS? Se ELE é a plenitude do AMOR!

Medo da lagrima se ela é fonte de pureza?

Medo da saudade se ela é esperança do
infinito?

Medo da perda se existe a eternidade?
Medo do abismo se a ponte é segura?
Medo da morte se ela é começo de vida plena?
Medo da queda se ela é semente de grandeza?
Medo silêncio se ele é linguagem da prece?
Medo do abandono se o amor é para sempre?
Medo da solidão se ela é saudade do encontro?
Medo da sede se canta uma fonte?
Medo do relógio se ele é ritmo da jovialidade?
Medo da liberdade se ela é a glória do homem?
Medo da viagem se ela conduz para casa?

No Amor não há medo. O Amor está em toda parte... É real. O medo não tem onde ficar... É ilusão. Nada real consegue ser ameaçado. Nada irreal existe. É real só o que tenha correspondência em Força Divina. Fora do Amor nada é real. Nisso está a Sua Paz. Sempre!

RAIVA/RESSENTIMENTO - 2º sentimento

A Raiva é uma emoção natural e normal. A Raiva acumulada transforma-se em ressentimento, e são camadas após camadas de ressentimento que contribuem para o aparecimento de doenças espirituais, mentais, emocionais, físicas e inclusive o Câncer. Precisamos reconhecer os nossos sentimentos e encontrar modos de expressá-los de modo saudável. Processos inflamatórios têm a ver com raiva. Quando nos deixamos tomar pela raiva encurtamos o nosso tempo de vida. Nossos verdadeiros inimigos são os venenos mentais: a ignorância, a raiva, o desejo, o ciúme, o orgulho. São os únicos capazes de destruir nossa felicidade. A raiva ou o ódio são a causa de um grande número de tristezas deste mundo, desde brigas familiares até os maiores conflitos como a guerra. Quando cedemos à raiva, não fazemos mal ao nosso inimigo, mas prejudicamos, com certeza, a nós mesmos. Perdemos a paz interior, digerimos mal, dormimos mal, afastamos as nossas visitas e tornamos a vida impossível para aqueles que vivem conosco e afastamos até os nossos amigos mais queridos. Sentir raiva não faz sentido. Uma resposta suave afasta a ira, mas palavras cruéis estimulam a raiva. O modo como tratamos os outros em casa, no trabalho e no lazer é um convite para recebermos como retribuição um tratamento similar. De fato, todas as nossas ações claras ou veladas, são notadas por outras pessoas. Estamos sempre ensinando alguém como deve nos tratar. A raiva é um professor muito eficiente e tudo o que podemos esperar quando estamos tomados por ela são tensões, oportunidades perdidas e crescimento espiritual sufocado. Muitas oportunidades para realização passarão sem que sejam notadas se nossa atenção estiver desviada pela raiva. Todavia, podemos modificar o modo como reagimos à vida, basta tomarmos uma decisão. Abordar pessoas e situações de modo positivo, afável, é tão poderoso como qualquer comportamento negativo. Podemos decidir amar a vida e descobriremos que sorrisos convidam sorrisos e respeito gera respeito. Uma atitude serena diminui a tensão naqueles que nos cercam. Cada um de nós é responsável pelas suas próprias ações e todos têm o poder de influenciar positivamente as experiências que repartimos com os outros. O modo como eu for tratado hoje refletirá o modo como estou tratando os outros. Poderei me orgulhar? Aprendi o silêncio com os faladores, tolerância com os intolerantes e bondade com os maldosos. Não devo ser ingrato com esses professores.

Ressentimento – quando você abriga ressentimento por alguém, está ligado a esta pessoa por um laço emocional mais forte do que o aço. Nossa atenção é consumida pelo que desejamos controlar. Como um imã somos atraídos para a situação. A preocupação se instala e a liberdade de viver o momento presente desaparece. De fato, desistimos de viver quando tentamos controlar os outros. Os ressentimentos têm origem em nosso fracasso em controlar os outros, um fracasso que aumenta nossa insegurança. O ressentimento nos sufoca. Que hoje eu siga meu caminho e os outros os deles. Se porventura nesta manhã você ao abrir os seus olhos pode identificar uma amargura e ressentimento contra uma determinada pessoa, saiba que você está provocando uma grande sabotagem contra si mesmo (a). Esse sentimento pode enfraquecer áreas vitais da sua vida ao corroer o que há de mais precioso na sua existência: o seu coração. Ressentimento é como um anzol que trazemos certas pessoas amarradas na nossa linha. Enquanto não a libertarmos desse anzol às consequências maléficas que trazemos sobre nós mesmos serão devastadoras. Ressentimento é a mãe das principais doenças emocionais e é a responsável por um número incontável de pessoas que hoje estão se submetendo a mais variadas formas de terapias ou ocupando leitos de hospitais. Quem é a pessoa (ou pessoas) que hoje você precisa "soltar" do seu anzol para que uma vez aliviado desse peso você possa criar pela graça de Deus um espaço no seu coração para a paz e felicidade? Nesse momento pense naquela pessoa a qual você tem manifestado um negativo sentimento de condenação ou crítica. Após fazer isso, visualize na sua mente à abertura do seu anzol e mesmo que você não tenha a mínima vontade de fazer isso diga: "Deus, em obediência à Tua Palavra eu libero essa pessoa dessa culpa contra mim". Da mesma maneira como um dia o Senhor me perdoou, eu também a perdoou. "Texto de Nélio da Silva". Fazer concessões demais, levar desafogo para casa e acumular raiva são atitudes que podem levar a obesidade. Sentimentos de impotência provocam raiva, que os levam a comer, que engorda e provoca sentimentos de culpa. A relação entre raiva e comida começa cedo. Quando os bebês choram o peito da mãe é a solução. Culturalmente somos condicionados a "engolir o choro", a raiva e o que mais se manifeste. Reprimir a emoção deixa o corpo em estado de alerta constante. A ira, a raiva exagerada é entendida por alguns como um dos sete pecados capitais. Vez ou outra dizemos "que raiva me dá", "que raiva ter que sair para trabalhar", "que raiva de ter fazer isso que eu não quero fazer". A ira não chega para as pessoas do mesmo modo. Ela é uma emoção, mexe com a gente. Há situações que deixam as pessoas extremamente iradas e outras nem tanto. Há controvérsias em relação a esta temática; até cães e gatos que são da

mesma família, um deles na ninhada sai menos espaventado, menos emocionado e o outro sai mais raivoso. A ciência ainda não sabe, com toda a clareza, o que é que nos move nessa direção. O poeta norte americano Ralf Waldo Emerson, num de seus ensaios no século XIX, escreveu: "Fervemos a graus diferentes".

Muitas pessoas não identifica a raiva e a denomina magoa. Ninguém pode nos magoar, a não ser nós mesmos. Cada experiência que temos, nos torna mais aptos para a vida. É comum dizermos: "Ela me magoou" ou "Tenho medo de magoá-lo". No entanto, ninguém pode nos magoar sem nossa colaboração. Os atos de outras pessoas só nos afetam quando escolhemos permitir que isso aconteça e palavras só nos ferem quando as transformamos em armas.

Uma boa parte do que chamamos de magoa é na verdade um aprendizado. Como o orgulho acaba nos enrijecendo contra mudanças, especialmente na juventude, qualquer aprendizado que force uma mudança em nosso comportamento causa dor. À medida que vamos aprendendo a humildade, passamos a nos curvar com maior facilidade e não aceitar a dor causada pelos atos de outras pessoas. Todas as experiências nos ensinam alguma coisa, basta estarmos dispostos a aprender. Muitas vezes a dor virá junto com a sabedoria. É possível até que o preço da sabedoria seja dor. Todavia, tudo o que aprendemos favorece nossa vida. "Hoje entenderei minha dor e encontrarei seu valor para minha vida".

Raiva psicológica – pavio curto

A raiva faz mal as relações sociais e detona a saúde de todo mundo. Em nossa sociedade, a raiva ou irritação é até mesmo confundida com determinação. Estudos já comprovaram que expressões de raiva transmitem a impressão de que o raivoso é mais competente. Mas é só impressão. A maior competência dos raivosos, na verdade, é para as doenças, especialmente do coração. O sentimento acumulado de raiva psicológica aumenta a possibilidade de uma pessoa ter algum problema grave de saúde. Na classificação em níveis de alta, media e baixa disposição à raiva, as pessoas de alta tendência, as que se irritam com mais frequência, têm quase 3x mais possibilidades de sofrer infarto que as pessoas que enfrentam as dificuldades com tranquilidade. Significa dizer que o sentimento continuado de raiva é tão ruim para o coração como fumar, comer muita gordura saturada, engordar e não fazer exercício físico. Não vale a pena ser aquele tipo de personalidade "Pavio curto".

E sobre isso, o Livro dos Livros tem dicas especiais.

- 1."O insensato expande toda a sua ira, mas o sábio afinal lha resolve" Pr. 29,11. Não de vazão ao sentimento de raiva apenas para se libertar dele, porque você não sabe onde isso pode terminar.
- 2."A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira" Pr. 155,1. Aprimore o seu vocabulário. Não custa nada evitar o uso de palavrões, palavras grosseiras e provocativas.
- 3."Não se ponha o sol sobre a vossa ira" Ef. 4.26. Se não foi possível passar o dia sem confrontos interpessoais, pelo menos não deixe que o seu cérebro se transforme num saco de guardar sentimentos raivosos. Antes de dormir, distribua perdão para todos. O seu pobre coração agradece.
- 4."O amor encobre todas as agressões" Pr.10.12. Essa é a melhor vacina para a raiva psicológica.

Ressentimento Publicado julho 18, 2008

Sim, você recebeu um tratamento péssimo daquele cliente, daquele namorado, do professor, do seu marido, dos seus pais, dos seus filhos, dos vizinhos, do seu chefe, dos seus colegas, dos amigos, críticos, do cachorro... Você tem toda razão em ter sentido mágoa, tristeza e desapontamento quando isso aconteceu. Mas sentir tais coisas só tem lógica se for naquele momento. Nunca mais. Se você está, ainda hoje, sentindo essa decepção, essa tristeza, essa mágoa com outra pessoa, então você está ressentido, com ela. Veja com atenção o significado da palavra ressentimento: RE-SENTIMENTO. Sentir novamente; Sentir infinitamente, para alguns. Qual a razão de usar sua mente para sentir novamente coisas ruins, fragilidades e decepções? Sentir coisas ruins novamente não tem absolutamente nenhuma função, exceto prender você ao passado e tornar você uma eterna vítima de alguém que nem mesmo está tentando prejudicar você mais. Ao guardar qualquer ressentimento você está se acorrentando a alguém que lhe fez mal, mesmo que essa pessoa não queira mais isso. Você está ressentindo a dor que só existe em sua memória. A outra pessoa, por pior que tenha sido não será prejudicada por seu ressentimento. Mas você será. Você desperdiçará momentos únicos das suas vinte e quatro horas para pegar o punhal que alguém usou contra você há semanas, meses, anos ou décadas atrás e, acredite ou não, você mesmo estará se apunhalando dia após dia, com seu ressentimento. Se o caso for tão grave que tenha que ser resolvido em tribunais, deixe advogados cuidando disso e se concentre em sua vida e sua felicidade. Não caia na armadilha do ressentimento. Viva o momento que estiver vivendo. Esqueça as coisas ruins do passado. Ele não existe mais. E, se mesmo com toda a lógica do mundo, você ainda estiver "sentindo ressentimento" e mágoa de alguém, lembre-se do que disse: William Shakespeare: *Ressentimento é o veneno que eu tomo para matar o outro.*

Muitas pessoas passam os dias tomadas de raiva e nem se dão conta disso. Condições de trabalho e a vida em si enraivecem muitos de nós porque nos sentimos impotentes para mudá-las e a frustração contribui para aumentar a raiva. Hoje olharei para a raiva como algo que escolhi em vez de algo inevitável.

Aquele que o encoleriza, o conquista. (Elizabeth Kenny) é por escolha que deixamos os outros controlarem nossas emoções. Quando fazemos essa escolha, abdicamos de nossa responsabilidade pessoal pela nossa evolução. Decidimos sentir o que realmente queremos sentir em vez de entregarmos o controle a alguém é libertador, estimulante e nutritivo. Quando deixamos alguém nos encolerizar, decidimos fazer dessa pessoa objeto de nossa atenção e desaparecer qualquer intenção de fazer o que precisa ser feito. A cólera nos consome. Quando nos deixamos envolver por ela, travamos o crescimento e contribuições para os quais fomos criados. Nosso poder de pensar com criatividade e agir se perde quando escolhemos a raiva, pois assim fazendo, quem decide quem somos é o objeto de nossa cólera. Hoje estarei encarregado de meu crescimento espiritual se eu escolher determinar minhas próprias emoções. "Eu descobri que as coisas que mais nos magoam podem se tornar o combustível e o estimulante para nos impulsionar em direção ao nosso destino. Elas ou te tornarão mais amargo, ou melhor." T. D. Jakes. Córera, na maioria das vezes, pode ser definida por situação de calamidade no mundo íntimo.

A raiva reprimida pode envenenar um relacionamento com tanta certeza como as mais cruéis palavras. A raiva contra um cônjuge, um colega de trabalho, um amigo ou vizinho, constrói uma muralha que nos separa de todos se não reconhecemos sua causa. Como qualquer segredo, a raiva regada se infeciona e contagia nossos relacionamentos com amigos, conhecidos e até mesmo estranhos. Ela domina nossa atenção e polui cada emoção. O mais importante é que, senão for reconhecida, a raiva começa a nos controlar, tornando-se um poder que tudo consome e depois decide nosso destino.

A raiva não precisa ser uma força especial em nossa vida. Como acontece com qualquer outra emoção, podemos aprender com ela e depois a deixarmos ir para crescemos. A raiva reconhecida e resolvida fortalece a compreensão entre as pessoas e incentiva a intimidade. A raiva enfrentada é ao mesmo tempo amarga e doce, pois não há nada mais doce do que o sabor que resta em nós depois de resolvida uma disputa. Desloque-se da raiva para a criatividade e verá uma grande mudança. Quando sozinhos, vigiemos nossos pensamentos: em família - nosso gênio; em sociedade - nossa língua.

Na vida prática, o homem possui a prevenção contra incêndios, o controle da energia elétrica, o serviço imunológico na preservação da saúde e o sinal vermelho nos códigos de trânsito, evitando acidentes.

Por que não estabelecer em nós mesmos, nas horas difíceis, o minuto de silêncio ou de prece, inibindo a explosão do azedume? Semelhante impacto de forças desorientadas é suscetível de conturbar o ambiente de que necessitamos para viver, tanto quanto é capaz de arrasar muitas plantações de esperança ao redor de nosso amor. A irritação não apenas pressiona os recursos orgânicos da pessoa que a ela se rende, irrefletidamente, predispondo-a para doenças de natureza obscura, mas igualmente espalha agressões vibratórias sobre aqueles que nos compartilham o dia-a-dia e que, muitas vezes, dependem de nossa serenidade a fim de se equilibrem na vida. Se alguém te atordoá, acalma-te e espera, proporcionando tempo a ti mesmo, a fim de solucionar o problema que esse alguém te apresenta. Age sem precipitação e sem barulho, resguardando, sobretudo, a tranquilidade dos corações que se te fazem apoio nas próprias experiências. Se algo te fere, perdoa e esquece, para que não agraves as tuas dificuldades com o peso das emoções negativas. Ora e pede à Providência Divina compreensão e paz, de modo a que teus dias na Terra se tornem marcados pelo rendimento no bem. E sempre que te inclines à ira, faze o teu minuto de silêncio ou de oração, observando que a cólera, em qualquer questão e em qualquer circunstância, é uma sombra que te complicará os caminhos ou te fará perder. *Chico Xavier*

Thich Nhat Hanh diz que quando você sentir raiva, volte-se para dentro de si mesmo e cuide dela o melhor que puder. E quando alguém fizer você sofrer, cuide do seu sofrimento e da sua raiva. **Não diga nem faça nada.** Qualquer coisa que você disser quando está com raiva pode causar ainda mais dano ao relacionamento. No entanto, a maioria de nós não faz isso. Em vez de nos voltarmos para dentro de nós e cuidarmos da raiva, queremos ir atrás da outra pessoa para puni-la. O Buda nos deu **instrumentos extremamente eficazes** para apagar o fogo que arde dentro de nós: o método da respiração consciente, o método de abraçar nossa raiva, o método de examinar profundamente a natureza das nossas percepções e o método de observar profundamente a outra pessoa para compreender que ela também sofre muito e precisa de ajuda.

"Ninguém" nos deixa com raiva. Nós mesmos nos deixamos com raiva quando perdemos o controle de nossas ações. O que os outros fazem é irrelevante. Nós escolhemos não eles. Os outros apenas colocam nossa postura em teste. Somos nós que escolhemos irados, deprimidos ou assustados. Com a mesma facilidade podemos decidir sermos confiantes, felizes e tranquilos. Se você for paciente em um

momento de raiva, você vai escapar de cem dias de tristeza. Seu maior problema não é o que os outros pensam de você, mas o que você pensa de si mesmo.

A raiva reprimida pode envenenar um relacionamento com tanta certeza como as mais cruéis das palavras.

A raiva contra um cônjuge, um colega de trabalho, um amigo ou vizinho, constrói uma muralha que nos separa de todos se não reconhecemos sua causa. Como qualquer segredo, a raiva negada se infeciona e contagia nossos relacionamentos com amigos, conhecidos e até mesmo estranhos. Ela domina nossa atenção e polui cada emoção. O mais importante é que, se não for reconhecida, a raiva começa a nos controlar, tornando-se um poder que tudo consome e depois decide nosso destino.

A raiva não precisa ser uma força especial em nossa vida. Como acontece com qualquer outra emoção, podemos aprender com ela e depois a deixarmos ir para crescermos.

A raiva reconhecida e resolvida fortalece a compreensão entre as pessoas e incentiva a intimidade. A raiva enfrentada é ao mesmo tempo amarga e doce, pois não há nada mais doce do que o sabor que resta em nós depois resolvida uma disputa. Hoje a raiva não precisa ser minha dona.

Nada na Terra, consome mais completamente um homem do que a paixão do ressentimento. (Nietzsche)

A obsessão de controlar outras pessoas e fracasso nas tentativas de controle, provavelmente bem consistentes, são alimentos para os ressentimentos que abrigamos. É humano querer controlar outras pessoas, tentar controlá-las a nosso favor. Todavia, o ressentimento que disso resulta passa a nos controlar e essa situação leva apenas à frustração, às vezes ao pânico e sempre à infelicidade.

Se estamos ressentidos com alguém ou com uma situação, não conseguimos reconhecer as oportunidades que se nos apresentam no dia de hoje. E, quando não atendemos o convite para um envolvimento significativo, nossa evolução pessoal é prejudicada.

Perdemos o poder quando o ressentimento nos engole. Nossa identidade se emaranha com o ressentimento. Somos incapazes de ações responsáveis. Felizmente, podemos recuperar o poder no instante em que decidimos nos libertar do ressentimento.

A lição que preciso aprender é apenas que meu controle é limitado pelo meu próprio comportamento e pelas minhas próprias atitudes. Hoje pode ser meu novo começo.

Existem diversos tipos de raiva:

1º Alguém me agride ou me faz uma injustiça, e eu reajo com indignação e raiva. Essa raiva permite que eu me defenda ou me imponha com energia. Ela me capacita para agir, é positiva e me fortalece. Essa raiva é objetiva e por isso é adequada. Ela cessa logo que atinge seu objetivo.

2º fico enfurecido e zangado porque noto que deixei de tomar, exigir ou pedir o que eu poderia ou deveria ter tomado, exigido ou pedido. Em vez de me impor, recebendo ou tomado o que me falta, fico enfurecido e zangado com as pessoas de quem não tomei, não exigi ou não pedi, embora eu pudesse ou devesse ter agido dessa maneira. Essa raiva é um substitutivo da ação e a consequência de uma omissão. Ela paralisa, incapacita e enfraquece, e muitas vezes perduram por longo tempo. De maneira semelhante, a raiva funciona como defesa contra o amor. Em vez de expressar meu amor, fico com raiva das pessoas que amo. Essa raiva surgiu na infância, em consequência da interrupção de um movimento afetivo. Em situações posteriores semelhantes, essa raiva reproduz a vivência original e dela retira a sua força.

3º Fico com raiva de alguém porque lhe fiz mal, mas não quero reconhecer isso. Com essa raiva, eu me defendo das consequências dessa culpa e a empurro para a outra pessoa. Também essa raiva é um substituto da ação. Ela me permite ficar inativo, me paralisa e enfraquece.

4º Alguém me dá tantas coisas grandes e boas, que não consigo retribuir. Isso é realmente difícil de suportar. Então me volto contra o doador e suas dádivas, ficando zangado com ele. Essa raiva se manifesta como recriminação, por exemplo, dos filhos contra os pais. Ela se torna um substitutivo do tomar, do agradecer e do próprio agir. Paralisa e esvazia. Essa raiva se manifesta também sob a forma de um luto muito prolongado depois de morte ou uma separação, quando fiquei em dívida com essas pessoas no que tange ao tomar e ao agradecer. Essa raiva se manifesta ainda, como no terceiro tipo, se deixei de assumir minha própria culpa e suas consequências.

5º algumas pessoas têm uma raiva que adotaram de outras pessoas contra terceiros. Num grupo, por exemplo, quando um membro reprime sua raiva, depois de algum tempo outro membro se enraivece, geralmente o mais fraco, que não tem absolutamente nenhum motivo para isso. Nas famílias, esse membro mais fraco é uma criança. Quando, por exemplo, a mãe fica zangada com o pai, mas reprime sua raiva, um filho fica zangado com ele. O mais fraco frequentemente não se torna apenas sujeito, mas também objeto da raiva. Quando, por exemplo, um subordinado se irrita com seu superior, mas reprime sua raiva diante dele, costuma descarregá-la em alguém mais fraco. Ou, quando um homem fica com

raiva de sua mulher, mas a reprime diante dela, um filho é castigado por ela. Muitas vezes, a raiva não se desloca apenas de um portador para outro, por exemplo, da mãe para o filho, mas também de um objeto para outro, por exemplo, de uma pessoa forte para uma pessoa fraca. Nesse caso, uma filha que assume a raiva da mãe pelo pai, não dirige essa raiva contra o próprio pai, mas contra alguém mais a sua altura, por exemplo, ao próprio marido. Nos grupos, a raiva adotada não se dirige então contra a pessoa forte que era inicialmente visada – por exemplo, o dirigente do grupo -, mas contra um membro fraco, que se torna bode expiatório, no lugar do mais forte. Quando, agem através de uma raiva adotada, os perpetradores ficam fora de si. Sentem-se orgulhosos e em seu direito, mas agem com uma força e um direito que não lhes pertencem, o que os frustra e enfraquece. Por sua vez as vitimas dessa raiva adotada se sentem fortes e em direito, pois sabem que sofrem injustamente. No entanto, também eles permanecem fracos e seu sofrimento é inútil.

6º Existe uma raiva que é virtude e habilidade; uma força de imposição, alerta e centrada, que responde a emergências e que, com ousadia e saber, enfrenta inclusive o que é difícil e tem poder. Essa raiva é destituída de emoção. Quando é preciso, também inflige algum mal ao outro, sem medo e sem maldade; é a agressão como pura energia. Resulta de uma longa disciplina e de um longo exercício, mas é possuída sem esforço. Essa raiva se manifesta como ação estratégica.

RAIVA ESPIRITUAL

Cada vez que vocês sentem uma intensa indignação ou uma vontade enorme de mudar as coisas, ou sentem-se impotentes e zangados com as coisas do jeito que elas são, vocês estão na armadilha da raiva espiritual. Você querem muitas coisas ao mesmo tempo. Você não estão vendo a realidade como ela é, porque estão tomados por uma emoção, a emoção da raiva. Eu lhes peço que tomem consciência deste fato e que o liberem, porque este tipo de inspiração, que na verdade está carregada de raiva, tira vocês do seu centro. Ela não lhes proporcionará a verdadeira inspiração, a paz e a quietude do seu corpo emocional, que os ajuda a incorporar a sua Luz na Terra. Seu verdadeiro trabalho espiritual não é fazer, mas ser. Quando a sua energia espiritual está equilibrada, a energia curadora que vocês enviam para os outros flui facilmente e sem esforço físico ou mental. Ela flui leve e suavemente, sem esgotá-los. As pessoas aparecem espontaneamente no caminho de vocês e voltam-se para vocês em busca de cura. Cada vez que vocês se fecharem na indignação e na raiva, mesmo se for devido a alguma injustiça ou sofrimento que vocês acham insuportável observar, Eu lhes peço que deem um passo para trás e se movam para o seu próprio centro. Entrem no silêncio e aceitem essas coisas como elas são. Aceitem que tudo completa seu próprio ciclo e tem seu próprio desenvolvimento, inclusive as pessoas que lhes são mais queridas. Libertem-nas também. É suficiente que vocês estejam aí para elas, nada mais e nada menos.

Veja 13 formas de lidar com a raiva e sentir-se bem

Todos sentem raiva em determinado momento da vida. Mas se você tem depressão, outros sintomas como tristeza, medo, dificuldade em dormir, e mudanças no apetite são bem comuns. De acordo com a psiquiatra Carol Bernstein, professora da Escola de Medicina em Nova York, se a pessoa achar que está muito mal-humorada, irritada, rabugenta e com o pavio curto, pode estar com depressão. O primeiro passo é procurar uma terapia para tratar do problema. No entanto, outras coisas podem fazer você se sentir melhor e também diminuir a raiva, mesmo se seu quadro não for de depressão. Veja a seguir o que fazer, segundo o site *Health.com*.

Contar até 10 (ou 100) - Thomas Jefferson disse a famosa frase: "Quando se está zangado, conte até 10 antes de falar. Se estiver muito irritado, vá até o 100". Segundo o professor de comunicação e psicologia da Universidade de Ohio, Brad Bushman, pessoas irritadas ficam altamente excitadas e acabam dizendo coisas que mais tarde vão se arrepender. Ao contar lentamente, a sua pressão arterial e cardíaca têm a chance de voltar ao normal, diminuindo a excitação.

Perdoe - Mesmo se você não esquecer o incidente, em última análise, perdoar uma pessoa que o tenha provocado é uma excelente maneira de dominar a raiva. O perdão pode ajudá-lo a parar de ruminar, quando os pensamentos não saem da sua cabeça como um pesadelo. "Isso não significa que você tenha de achar que o que o outro lhe fez é bem, apenas vai ajudar você a parar de se consumir pela raiva.

Tente se distrair - Outra maneira de aplacar a raiva é buscar uma distração. Pode ser palavras cruzadas, desenhar, cozinhar, andar com o cachorro. Antes de tentar resolver o problema, o diretor de medicina comportamental Kueny, da Universidade de Nebraska, afirma que a pessoa deve avaliar o quanto está irritada. Se numa escala de 1 a 10 ela considerar valores entre 5 e 10 o melhor é se distrair antes de tomar uma decisão.

Respire profundamente - Respirar de forma profunda é uma boa maneira de acalmar-se, já que respirações lentas vão abrandar o ritmo cardíaco. De acordo com a Sociedade Americana e Psicologia,

o ideal é fazer respirações por meio do diafragma, e não aquelas pequenas somente que enchem o peito com pouco ar. Ouvir música calma e praticar exercícios de relaxamento muscular também podem ajudar.

Não negue que está irritado - Pessoas que são capazes de discernir que estão com raiva e que lidam com esse sentimento são menos propensas a recorrer à agressividade ou violência. Quem consegue colocar suas emoções em categorias distintas estão em mais sintonia com seu interior. Assim, quando esses indivíduos estão bravos, são mais rápidos para lidar eficazmente com as emoções negativas e distrair-se menos com ineficientes estratégias de enfrentamento, como consumo excessivo de álcool ou abusar de outras substâncias.

Escreva sobre o problema - Escrever permite que você abrande o sentimento ruim e ajude a pensar qual a melhor forma de lidar com o problema. Quando você reage imediatamente a algo, a decisão é baseada na emoção. Mas quando para, para pensar um pouco escrevendo, a chance de resolver da melhor forma é muito melhor.

Não faça tempestade em copo d'água - 1. Em vez de sair gritando, tente se acalmar no quarto e faça algo para dissipar a raiva, como ler um livro, escutar uma música. Depois que você estiver se sentindo mais calmo, é hora de conversar e colocar tudo em pratos limpos. 2. Tampe a narina direita que corresponde à energia masculina até conseguir respirar com a narina esquerda (polo feminino), assim terá controle da raiva e agirá de forma consciente e sensata para resolver a questão.

Faça exercícios - O exercício aeróbico, incluindo caminhada rápida ou corrida, pode ser uma ótima maneira de lidar com a raiva. Quando você pratica exercício libera adrenalina, sua, respira de forma mais ofegante, sensações bem parecidas com a raiva. No entanto, vai perceber que tais sintomas não estão ligados a um sentimento ruim, mas a algo bom. A atividade física também libera endorfinas, substâncias químicas no cérebro que ajudam a nos acalmar e a gerir as nossas emoções.

Pratique a compaixão - Fazer algo de bom para alguém de quem você está com raiva parece incompatível. No entanto, pesquisas mostram que a compaixão pode também dissipar a raiva da outra pessoa. Um estudo recente descobriu que responder solidariamente quando um colega lhe trata de forma ríspida é uma boa forma de resolver uma situação tensa.

Não envie e-mail quando você está com raiva - Nunca, jamais, envie um e-mail quando você está realmente chateado. Se você quer escrever algo para a pessoa deixe o e-mail pelo menos 24 horas na sua caixa de rascunhos. Depois o releia. Você vai ver que isso lhe dá tempo para elaborar uma resposta sensata e racional para a situação.

Tente ser grato - Pesquisas mostram que o simples fato de mostrar gratidão por algo faz com que a pessoa fique mais feliz e contente. Claro que isso parece impossível quando se está bravo. Você não precisa ser grato a quem lhe ofendeu, mas você poderia ser grato por outras coisas na sua vida, grandes e pequenas. Pesquisadores da Universidade da Califórnia dizem que praticar a gratidão constante pode até melhorar a saúde.

Espere para falar - Medir o quanto intensa está a sua raiva antes de começar a despejar sua ira é uma boa forma de evitar entrar numa discussão. Você não deve falar quando está com raiva. É melhor parar e dar um tempo. Quando você achar que sua raiva é gerenciável e você pode efetivamente expressá-la sem ser destrutivo, está na hora de lidar com a situação.

Faça uma oração - Pesquisadores mostram que se a pessoa conseguir rezar pelo outro que a deixou com raiva, acaba conseguindo abrandar um sentimento ruim. A oração faz com que você dissipe seus pensamentos negativos. Se você não gosta de rezar, tente gastar alguns minutos pensando de forma sensata sobre aquilo que lhe deixou com ódio.

Responder e discutir com alguém de confiança ou com Rosele

1. Cada vez que estás em contato com algo do passado (música, cheiro ou lugar) sentes um desgosto porque recordas de quem te causou algum dano?
2. Evitas lugares ou pessoas a fim de não encontrar com quem te fez algum dano?
3. Critica ou faz comentários a fim de causar problema a quem te molestou há muitos anos?
4. Existe alguém que te causou dano com quem não falas a mais de seis meses?
5. Cada vez que vês a pessoa que te molestou, te sentes de mau humor ou triste ainda que tenha passado muito tempo?
6. Ter raiva é humano?
7. A raiva é inofensiva?
8. Eu me perdoei por todas as vezes que exprimi minha raiva inadequadamente?
9. Eu me perdoei por pensar que fui uma vítima?
10. Já não preciso ficar em pedaços quando tenho raiva?

11. Posso conseguir o que quero?
12. Posso ter um "não" como resposta?
13. Prefiro ganhar amor a discussões?
14. A paz precisa de defesa?
15. *Anote as pessoas, organizações e normas pelas quais nos ressentimos.*
16. Anotemos as causas ressentimentos e os motivos da raiva e a maneira como ela te afetou.
17. Meu sentimento foi magoado por causa do meu orgulho?
18. Minha segurança foi ameaçada de alguma forma? Em que área?
19. Um relacionamento pessoal ou sexual ficou ressentido ou interrompido?
20. De que maneira eu manipulava os outros? Por quê?
21. De que maneira me comporto egoisticamente?
22. De que maneira fiz exigências descabidas aos outros? Quais foram às pessoas mais prejudicadas e como reagiram?
23. De que maneira meu orgulho e meu ego se externaram em cada situação?
24. A que extremo me levou o meu sentimento? O que tenho conseguido com estes ressentimentos?
25. Em que caso planejo vingança, chegando a cometê-la? Como a alimento?
26. Estou disposto a perdoar e me libertar?
27. *Pense em todas as pessoas de quem ainda sente raiva. ESCREVA-LHE UMA CARTA CONTANDO TODAS AS SUAS QUEIXAS E EXPLICANDO COMO SE SENTE. NÃO SEGURE NADA, EXPRESSE-SE AO MÁXIMO. Sugiro ainda que escreva uma carta falando sobre todas as vezes que sentiste raiva de você mesmo. Escreva uma especial para seu pai e sua mãe. Comente sobre o que percebeu e analise as três e anote as conclusões.*
28. *Responda todas as perguntas e leia às cartas para uma pessoa de confiança, antes de destruir sobre-as e escreva: "O QUE DESEJO REALMENTE É SEU AMOR E APROVAÇÃO". Queime-as e esqueça-se delas. "Não devemos permitir que alguém se afaste de nós sem sentir-se melhor e mais feliz". Madre Teresa Calcutá.*
29. Fazer a dieta do Perdão: Escrever durante sete dias 70 vezes: Perdão completamente meu pai. Sete dias: Perdão completamente minha mãe. Sete dias: Eu me Perdão completamente e sete dias Perdão completamente a Deus. No final de cada dia queimar e cantar "Deixo ir e Deixo Deus agir" e jogar as cinzas em água corrente ou em plantas. Fazer oração do perdão 3x ao dia 30 dias, depois 1x por semana sempre.

Tratamento: Aprenda a dizer não, a expor sua opinião, independente do que os outros pensem. Participe de grupos de autoajuda: Neuróticos anônimos, Codependentes anônimos, Amor exigente e outros específicos.

TRATADO DE PAZ

A fim de poder viver uma vida longa e feliz juntos, a fim de poder continuamente desenvolver e aprofundar nosso amor e nossa compreensão, nós abaixo assinado, prometemos observar e praticar o seguinte:

Eu, que sinto raiva, concordo em:

1. Evitar dizer ou fazer qualquer coisa que possa causar sofrimento ou aumentar a raiva.
 2. Não reprimir minha raiva.
 3. Praticar a respiração consciente e me voltar para dentro de mim mesmo para cuidar da minha raiva.
 4. No prazo de 24 horas, relatar, da maneira mais calma possível, a raiva e o sofrimento que estou sentindo em relação à pessoa que os causou, seja verbalmente ou através de um bilhete de Paz.
 5. Pedir verbalmente ou por escrito para marcar um encontro mais tarde na semana, para discutir profundamente o assunto.
 6. Não dizer: "Não estou com raiva, está tudo bem, não estou sofrendo". "Não há nenhuma razão para me zangar".
 7. Examinar profundamente minha vida do dia-a-dia enquanto descanso, ando, me deito, trabalho e dirijo, com o objetivo de perceber:
- A forma como às vezes fui inábil.

- como magoei a outra pessoa por causa da minha energia do hábito.
- Como a poderosa semente da raiva dentro de mim é a principal causa da minha raiva.
- Como a outra pessoa é somente a Causa secundaria.
- Como a outra pessoa esta apenas procurando se livrar do próprio sofrimento.
- Que enquanto a outra pessoa sofrer, não poderei ser realmente feliz.
- 8. Pedir desculpas imediatamente, sem esperar o encontro, assim que eu me der conta da minha inabilidade e da falta de plena consciência.
- 9. Adiar o encontro se não conseguir atingir a calma necessária para me encontrar com a outra pessoa.

Eu, que fiz a outra pessoa sentir raiva, concordo em:

1. Respeitar os sentimentos da outra pessoa, não ridicularizá-la e conceder um tempo suficiente para ela se acalmar.
2. Não insistir numa discussão imediata.
3. Aceitar o encontro com a outra pessoa, seja verbalmente ou através de bilhete, e assegurar que estarei presente.
4. Se eu puder me desculpar, fazê-lo imediatamente, sem esperar o encontro.
5. Praticar a respiração consciente e o exame profundo para perceber que:
 - Possuo sementes de raiva e crueldade, bem como a energia do hábito. Eu me enganei ao pensar que, fazendo a outra pessoa sofrer. Eu placaria meu sofrimento.
 - Ao fazê-lo sofrer; eu também sofro.
6. Pedir desculpa assim que me der conta da minha inabilidade e falta de plena consciência, sem fazer esperar o encontro marcado.

Prometemos, com a presença do Senhor, como testemunha e a presença consciente do nosso mestre interior, nos sujeitarmos a esses artigos e praticá-los irrestritamente. Invocamos as três pedras preciosas da proteção (fé, amor e harmonia) para nos concederem clareza e confiança.

Assinatura _____ Local _____ Data ____/____/____

ALEGRIA – 3º SENTIMENTO

Coração é a sede da Alegria e do Prazer. O Coração pertence ao elemento Fogo e é responsável pelo Processo de Desenvolvimento e Crescimento. Um excesso de Alegria causa muitas vezes a dispersão da energia do Coração, daí o espírito não pode concentrar. A Alegria não é algo que sinto somente como o resultado de alguma ação ou evento. Ao contrário, a alegria é aquela faísca interna que me possibilita sentir plenamente as pessoas e as circunstâncias que me cercam. É uma gloriosa dádiva de Deus; ela que me torna capaz de assumir atitudes positivas e com um coração em regozijo, encorajado diante de cada situação em minha vida. A Alegria e a leveza são parceiras inseparáveis. Não se pode tomar uma atitude alegre e, ao mesmo tempo, sentir o peso da crítica, da inveja, da suspeita, do ciúme, enfim, de todas as formas negativas e pesadas de sentir. A Alegria convida ao riso e o riso é bom para o coração, para o aparelho digestivo, para o fortalecimento dos músculos e para ativar todas as funções criativas do cérebro. Quando escolhemos o caminho da Alegria, todas as nossas atitudes ganham um brilho especial. A Alegria é uma questão de claridade e convicção. Viver o presente é ter uma visão tal que possa perceber um futuro bom, não só para si mesmo como para todas as coisas e pessoas. A Alegria em sua forma verdadeira, se adquire; tem-se que trabalhar para consegui-la eliminando toda a saciedade interior que possa ter. Os olhos devem bailar enquanto os pés se arrastam. É uma questão de amar a vida. Quando o fogo do entusiasmo se acende, passamos a ter um interesse vivo por tudo o que queremos realizar. O ardor de querer fazer o melhor de nós mesmos se une a uma alegria despretensiosa, leve e sabemos como persistir, mesmo quando dificuldades emergem. A Alegria é não ter vergonha de manchar as mãos de tinta quando se está dando as últimas pinzeladas. A atitude alegre nos vitaliza com um fogo curador e divino e a energia está sempre presente para nos apoiar. O resultado é uma perfeita entrega a nossa Essência Divina. A Alegria faz com que todos nos amem porque percebem nossa vitória, que não é uma vitória fria e solitária, já que seu pé firme ajuda que outros lhe sigam. A alegria é leve, luminosa; vem sem criar apego ou divisão. Sejamos a alegria enquanto ela passa e nos tornaremos alados como os Anjos.

SUGESTÕES PARA SE TER UMA ATITUDE ALEGRE

A Alegria de Deus está viva em mim agora! Não importa o que aconteça ao meu redor, porque a alegria de Deus está dentro de mim. Nem pessoas, nem eventos podem tirá-la de mim. Permito que esta Alegria interna expresse plenamente o prazer de dar e receber, amando cada oportunidade que se me apresenta.

- Quanto mais Alegria eu der, mais Alegria experimentarei. Estou plenificado com entusiasmo e gratidão, porque sei que o manancial de Alegria interna jamais pode secar.
- Sinto-me alegre neste momento, pois sei que Deus pôs em mim o germe de tudo de que possa necessitar, dependendo apenas que lhe dê expressão. Coloquemos a Alegria em tudo que fizermos e tudo será melhor.
- Brinque mais com as situações da vida. Não leve a vida tão a sério.
- Cante mais, dance mais. Mesmo que o canto seja silencioso, mesmo que a dança seja seu simples caminhar.
- Se você começar a amar o que faz, naturalmente acabará fazendo o que mais ama.
- Viva na companhia de suas aspirações mais elevadas. Leia livros que estimulem sua autorrealização.
- Procure sempre ver o melhor nas pessoas e situações. O que há de melhor em cada pessoa é que acolhe e transforma aquilo que ainda não tem consciência passa a ser o que realmente é.
- Realize suas tarefas com ardor, ou deixe para fazê-las quando estiver em paz consigo mesmo.

FALAR EM VOZ ALTA DIARIAMENTE:

SINTO A RADIANTE ALEGRIA PERMEANDO TODO O MEU SER.

SINTO A ALEGRIA DE SER QUEM SOU AQUI E AGORA

EXERCÍCIO MENTAL PARA A ALEGRIA NO CORAÇÃO: O Coração Cósmico

Feche os olhos. Respire três vezes. Desabotoe seu peito. Vá lá dentro e retire seu coração. Remova todas as flechas, espinhos e marcas de dor e jogue-as fora (os desapontamentos, tristezas no campo do amor, as rejeições, os desprezos, as frustrações, as separações, os divórios, os lutos). Limpe todos os pontos doloridos e suas marcas. Massageie suavemente o coração e sinta o músculo fortalecido do coração tornar-se vivo. Agora jogue o coração para cima, em direção ao cosmo e recupere-o. Veja o coração como um cristal bem claro, que reflete como um prisma todas as cores do arco-íris (vermelho=capacidade de criar, laranja=estabelecer relações emocionais, amarelo=poder pessoal, verde/rosa=autoestima, azul=comunicação material, emocional e mental, índigo=clareza mental e espiritual, violeta=espiritualização, iluminação). Coloque este coração limpo e puro de volta no lugar e feche o peito. Entre em seu coração e encontre o portal para o paraíso. Veja o que acontece. Sinta seu coração reagir. Abra os olhos com firme determinação de alegre e feliz só por hoje.

NOVO PADRÃO DE PENSAMENTO

ALEGRIA. ALEGRIA. ALEGRIA. AMOROSAMENTE PERMITO QUE A ALEGRIA PREENCHA
MINHA MENTE, MEU CORPO E MINHA VIDA.

ANSIEDADE/PREOCUPAÇÃO - 4º sentimento

Deus não trabalha na ansiedade do homem. As coisas acontecem na hora certa!

As coisas acontecem exatamente quando devem acontecer!

A ansiedade é um sistema de resposta cognitiva, afetiva, fisiológica e comportamental complexo (isto é, **modo de ameaça**) que é ativado quando eventos ou circunstâncias são considerados altamente aversivos porque são percebidas como eventos imprevisíveis, incontroláveis que poderiam potencialmente ameaçar os interesses vitais de um indivíduo.

A ansiedade, por sua vez, é entendida como um estado mais difuso e mais permanente na qual haveria uma possível ameaça (real ou imaginada), mas que não se concretiza como a pessoa que não sai de casa (agora fobia) pela possibilidade de ser assaltada.

Além do medo (que estaria no fundo da ansiedade), encontramos no estado ansioso outros fatores como “aversão, incerteza, desamparo, incapacidade de obter resultados desejados”.

O **transtorno de ansiedade** é um padrão de preocupação e ansiedade frequente e constante em relação a diversas atividades e eventos. A ansiedade pode se manifestar em três níveis: neuroendócrino, visceral e de consciência. O nível neuroendócrino diz respeito aos efeitos da adrenalina, noradrenalina, glucagon, hormônio antidiurético e cortisol. No plano visceral a ansiedade é devida ao Sistema Nervoso Autônomo (SNA), que reage excitando o organismo na

reação de alarme (sistema nervoso simpático) ou relaxando (sistema vagal) na fase de esgotamento.

Os principais sintomas do transtorno de ansiedade são a inquietação, palpitações, sudorese ou opressão no peito, sintomas gastrointestinais como náuseas, vômitos, diarréia, outros apresentam mal-estar respiratório, tensão muscular. Enfim, os sintomas físicos e viscerais variam de pessoa para pessoa. *Em mulheres pode causar disfunção hormonal, num ponto capaz de suspender a menstruação.*

Tipos de ansiedade

Apesar das definições acima serem úteis e descreverem já a diferença entre o medo e a ansiedade, ainda se faz necessário ir mais fundo e entender as diferenças entre grupos de pessoas que tem tipos de ansiedade diferentes.

Afinal, uma pessoa que tem medo de ser contaminado por germes e lava a mão a cada cinco minutos possui um tipo de ansiedade muito diferente da pessoa que tem um transtorno do pânico (e sente que está tendo um infarto), assim como esta ansiedade é diferente da pessoa que tem fobia social e sente pavor ao falar em público.

Ansiedade normal - é uma reação normal, dita bio-adaptativa, ou seja, é uma resposta do corpo a algum tipo de estressor externo, por exemplo, diante de uma ameaça (um predador), o organismo deve reagir aumentando seu ritmo para que este possa se preparar para a luta ou fuga. O ritmo cardíaco aumenta, há contração de vasos periféricos para que se concentre sangue em áreas vitais, a respiração aumenta sua frequência. Portanto, todas estas reações são normais e preparam o indivíduo para enfrentar o estressor externo. É uma sensação difusa, desagradável de apreensão acompanhada por várias sensações físicas.

Ansiedade patológica: É um processo de preocupação excessiva que ocorre sem nenhum estímulo conhecido ou devido a fatores bioquímicos cerebrais, ou seja, desequilíbrios nas substâncias químicas do cérebro.

Transtorno Fóbico-Ansioso: Quando ocorre uma reação de medo excessivo a uma situação que não apresenta um perigo real ao indivíduo.

Fobias Sociais: A fobia social (ou a ansiedade social) é um dos tipos de ansiedade mais comuns e acontecem sempre em situações públicas, tendo por base a avaliação que os outros podem ter de um dado desempenho. Pode ser uma apresentação oral como em uma reunião, palestra ou seminário ou pode ser em uma conversa informal. A pessoa com fobia social sente uma grande ansiedade em situações sociais, como se estivesse para ser avaliada negativamente, humilhada ou constrangida. O medo de ser exposto em público e ficar à mercê da observação ou crítica das outras pessoas sem motivo algum.

Fobias Específicas: Consideradas os medos excessivos que geram uma reação maior do que necessária a algo único: como fobia de aranhas, palhaços, sangue ou lugares pequenos.

Transtorno Obsessivo Compulsivo: Também conhecido por sua sigla TOC, consiste em pensamentos, ideias ou imagens que invadem a consciência, como dúvidas que sempre retornam, questionar-se se trancou a porta, se apagou a luz, entre outros. A melhor forma que o indivíduo encontra para resolver isso é repetindo padrões de comportamento, dos quais se torna dependente para sair da situação. O TOC, por sua vez, é considerado outro tipo de ansiedade por trazer para a pessoa que sofre deste mal o medo de perder o controle ou ser responsável por algo terrível para si ou para os outros (culpa). O que elicia a ansiedade no TOC não é uma situação específica, mas pensamentos e sentimentos que são oriundos de “dentro”, ou seja, pensamentos e sentimentos que parecem vir de fora são intrusivos, obsedantes – como se houvesse um obsessor externo – e, com isso, a pessoa sente que não aguenta e sente-se constantemente ansiosa.

Transtorno de Estresse Pós-Traumático: É aquele que ocorre depois de um evento muito grave, e faz com que o paciente tenha medo de situações que, de alguma forma, se assemelhem ao momento traumático, mesmo que sejam cotidianas. A ansiedade, então, advém de medo de pensamentos, lembranças ou sintomas relacionadas com a experiência traumática.

Transtorno de Pânico: (com ou sem agora fobia) - Neste tipo de ansiedade, o indivíduo sente fortes sensações de que está para morrer, como se estivesse tendo um ataque do coração ou então, sente que está perdendo o controle, que está enlouquecendo ou perdendo a consciência. Após ter uma crise de pânico, um ciclo pode ser criado, com o medo de ter um novo ataque de pânico, uma ansiedade de ter uma nova crise de ansiedade. Envolve ansiedade e medo, mas também sintomas físicos, em crises que podem ter duração de até 10 minutos.

Transtorno de Ansiedade Generalizada: “um estado de ansiedade e preocupação excessiva sobre diversas coisas da vida e que vem sempre acompanhado de sintomas como irritabilidade, dificuldade de concentração, fadiga, depressão”. A pessoa teme sair e paralisa sua vida. O Transtorno de ansiedade generalizada ou simplesmente TAG não está tão ligado a sensações corporais específicas como no tipo anterior. No TAG, o estresse ou preocupações excessivas podem ser levantados como causas de pensamentos e sentimentos que iniciam a ansiedade. No fundo, o medo na ansiedade generalizada é de um final catastrófico para as preocupações ou situações que são sentidas como ameaças.

Todos esses quadros impedem as pessoas de exercerem suas atividades do dia a dia. Infelizmente o diagnóstico nem sempre é simples. Afinal, cada pessoa manifesta esse tipo de problema de uma forma diferente. Podem ser confundidos com outras síndromes depressivas ou de angústia. Tudo depende, principalmente, da forma como o paciente descreve seus sintomas. “Às vezes uma pessoa está angustiada e diz que está ansiosa. A diferença é que a primeira está relacionada com uma escolha ou uma dúvida, enquanto a última se liga sempre a uma espera”, diferencia o psiquiatra Gomes de Deus.

Para quem não tem condições de buscar um tratamento, seja com o médico ou com o psicólogo, por não ter condições financeiras ou não ter profissionais de ambas as áreas em postos de saúde ou outras instituições, eu recomendo um excelente livro do criador da psicologia cognitiva, Aaron Beck, chamado “Vencendo a ansiedade e a preocupação”, da Editora Artmed. É um livro voltado diretamente para o paciente que sofre de ansiedade, para que ele possa entender melhor os seus sintomas, fazer autoavaliações e conseguir obter ajuda através de técnicas completas da psicologia cognitiva para ir superando as suas dificuldades.

A Ansiedade nasce do excesso de pensamento. O Baço, Pâncreas e o Estômago são a sede dos Pensamentos, das Ideias. O Baço e o Estômago pertencem ao elemento Terra. A Natureza da Terra é de produzir e de transformar todas as coisas, por isso nestes órgãos temos a origem das Mutações e das Transformações e como essência a Criatividade. A humanidade abusa dos alimentos saborosos, cheios de calor e acidez que produzem intoxicações no organismo. O Estômago não pode estar cheio. Quando ele guarda mais energia do que precisa temos a gastrite. Muitas doenças têm sua origem no mau funcionamento do estômago. O Estômago recebe todas as impressões que provém de fora e que deve digerir. Poder receber implica estar aberto. O Estômago digere os elementos nutritivos e os alimentos psíquicos. A tendência básica de dirigir os nossos sentimentos para dentro, em vez de para fora provoca com o tempo a formação de úlceras gástricas. A pessoa passa a digerir a si mesma.

Quando as distrações na mente começam a desviar a nossa percepção de um caminho construtivo, é preciso parar e concentrar a atenção naquilo que é verdadeiramente relevante no momento presente. A mente superior, aquela parte clara, luminosa e criativa de nós mesmos, está sempre disposta a nos servir. A energia segue os pensamentos e a nossa atenção consciente é que vai determinar o modo como criamos a vida instante a instante. Uma atitude concentrada diante de certos desafios multiplica a nossa energia e evita acidentes desnecessários. Um excesso de preocupações acarreta uma parada na energia do Baço que não tem força de efetuar sua função de transporte, daí a expressão: “com a preocupação a energia é bloqueada”.

Um ansioso é geralmente uma pessoa doentamente interessada em si mesma, todo o seu Medo, todas as suas preocupações decorrem deste anômalo amor a si mesmo. O que nos protege não são nossos vícios, e sim nossa humanidade; nossa capacidade de Amar os outros e aceitar o Amor que os outros desejam nos oferecer. Não é nossa firmeza que nos mantém aquecidos à noite, mas sim a nossa ternura, que faz com os outros queiram nos manter aquecidos. O novo se constrói quando abrimos mente e coração ao poder da alma e, coincidentemente, permitimos que a energia criativa se expresse através de nós. Dessa forma, aprendemos que o poder criativo do Universo está dentro de nosso ser e que podemos, com pensamentos, sentimentos e ações positivas, criar a nossa própria realidade.

7 Dicas para controlar a Ansiedade Dr. Arthur Frazão (Médico)

Saiba aqui 7 dicas para controlar a ansiedade e o nervosismo, um transtorno psicológico que aumenta a pressão e, consequentemente, o risco de infarto, e proteja-se deste mal:

- **Mude sua atitude em relação ao problema.** Tente informar-se sobre o que está causando a ansiedade.
- **Respeite suas limitações** e, quando for preciso, peça ajuda.

- **Respire fundo e calmamente.** Feche os olhos, imagine-se numa praia e imagine um mar com ondas cada vez mais lentas.
- **Mantenha pensamentos positivos** e evite situações que remetam a pensamentos negativos ou autodestrutivos.
- **Valorize e viva o presente.** Se a ansiedade é causada pelo passado, nada poderá ser feito para mudá-lo e, se for relacionada ao futuro, poderá te impedir de viver o presente.
- **Identifique o que causa ansiedade ou tristeza e mantenha-os longe.**
- **Dedique-se a alguma atividade** no tempo presente e mantenha sua mente focada neste objetivo, evite distrações e, principalmente, as situações que podem causar ansiedade.

A prática regular de atividade física de baixo impacto como caminhar, andar de bicicleta ou nadar são ótimas armas para lidar com a ansiedade. Por isso, recomendamos que a pessoa ansiosa faça exercícios todos os dias e, durante os exercícios, tenha pensamento relacionados à própria atividade física ou outros pensamentos positivos.

- **Ocupar a mente com algo que seja prazeroso e útil também é uma ótima forma de controlar a ansiedade.**

Se, mesmo ao seguir todas estas orientações, a pessoa continuar manifestando sintomas de ansiedade, tais como: dor de barriga, dor de cabeça, enjoos, tontura, medo e ficar pensando sempre na mesma situação, de forma prejudicial, recomendamos procurar um grupo de autoajuda ou uma consulta com um profissional, pois ele pode indicar medicamentos para combater a ansiedade e a depressão, um calmante de Valeriana ou de Passiflora ou Avena sativa, por exemplo que pode ajudar bastante.

TÉCNICA PARA LIDAR COM A ANSIEDADE

1. Aceitar a ansiedade
2. Contemplar as coisas a sua volta.
3. Aja com a ansiedade.
4. Libere o ar em seus pulmões.
5. Mantenha os passos anteriores.
6. Examine seus pensamentos.
7. Sorria, você conseguiu.
8. Espere o futuro com aceitação.

SUGESTÕES PARA SE TER UMA ATITUDE CONCENTRADA

- Faça exercícios de concentração: pelo menos uma vez por semana, tente realizar algo prestando atenção aos mínimos detalhes (arrancar o mato do jardim, regar as plantas em casa, fazer limpeza, lavar e passar roupas, etc.).
- Diminua a velocidade com que faz as coisas. Se você for um tipo apressado, diminua sua velocidade em 50%; se for muito lento e preguiçoso, faça o inverso: aumente sua velocidade em 50%.
- Dedique pelo menos 15 minutos por dia para escutar as pessoas; escute-as com toda a atenção.
- Pratique a presença da Alma em seu coração sintonizando-se sempre com o momento presente.
- Faça caminhadas silenciosas no campo ou no parque de uma cidade. Comungue com os sons naturais a sua volta.
- Lance sobre Deus toda a vossa ansiedade, porque Ele tem cuidado de Vós. I Pedro 5,7.

MENTALIZARDIARIAMENTE

"O PODER CRIATIVO ESTÁ FLUINDO ATRAVÉS DE MIM AGORA"

EXERCÍCIO MENTAL PARA ANSIEDADE

Comece imediatamente a prestar atenção à sua respiração. A respiração sempre se altera quando ficamos ansiosos. O controle da respiração leva ao controle da ansiedade. Comece a soltar longas e profundas expirações pela boca e inspire normalmente (sem exageros) pelo nariz. Continue a fazer isso até se tranquilizar. Não inspire profundamente, porque isso vai aumentar sua ansiedade e lhe fazer sentir tontura.

DEIXANDO IR - Tome uma respiração profunda, e relaxe todo seu corpo, deixando toda a tensão sair de seu corpo. Deixe seu couro cabeludo, sua testa e seu rosto relaxarem. Deixe sua língua, a garganta e os ombros relaxarem. Deixe as costas, o abdome e a pélvis relaxarem. Deixe sua respiração se tranquilizar enquanto você vai relaxando as pernas e os pés. Note o quanto você se prende. Se estiver fazendo isso com seu corpo, está fazendo com sua mente. Agora diga a si mesmo: "Estou disposto a deixar ir. Eu solto. Eu deixo ir. Solto toda

a tensão. Solto todo o medo. Solto toda a raiva. Solto toda a culpa. Solto toda a tristeza. Deixo ir todas as minhas velhas limitações. Deixo ir e estou em paz. Estou em paz comigo mesmo. Estou em paz com o processo da vida. Estou em segurança. Sinto-me confiante, alegre, sereno, lúcido, saudável, forte, otimista, inteligente, agradável, bem sucedido, calmo, paciente, seguro de mim, cheio de amor. Sou um facho de luz para iluminar as pessoas. Quero irradiar paz, bondade, sorrisos e amor aos necessitados. Quero irradiar coragem e fé aos que pedem socorro. Faça este exercício sempre que sentir pensamentos de dificuldade aparecendo.

NOVO PADRÃO DE PENSAMENTO

'EU ME AMO E APROVO MEU JEITO DE SER. SEI QUE O PROCESSO DA VIDA ESTÁ SEMPRE A MEU FAVOR. ASSIMILO TODAS AS EXPERIÊNCIAS COM FACILIDADE. A VIDA ME FAZ BEM. SINTO-ME PROTEGIDA.

"Ansiedade e insatisfação" Por: Luiz Mendes 1990

Vivo preocupado em ultrapassar a mim mesmo. Não me conformo com o que vou sendo. Busco sempre um passo a mais. Por conta disso, vivo me estudando, assim como o espaço onde vivo. Assim, hoje, pensando nisso, descobri, na cultura social, uma cultura de ansiedade. E essa cultura nos arrastando a uma insatisfação perenizada.

Principalmente porque busca nos identificar com aquilo que nos induz a sentir e pensar. Tenta nos condicionar a um estado unívoco de consciência. Paradigmas e padrões são promovidos, distorcendo valores, para definir o homem como proprietário. Obriga-nos a ter para ser. Nessa sequencia, a sermos possuídos pelo que julgamos possuir. Já não é mais para economizar em nossos capitais monetários. Mas também em nossa generosidade e alegria, bondade e amizade. Oferecem-nos, em troca, o que consideram conforto e segurança.

No real, individualiza, tornando nossa vida vazia, criando um abismo imenso entre nós e o outro. Retiram de nós a possibilidade de uma relação substancial com os outros. Sartre diz: "Quando me encontro com o outro, este me toma o mundo e me converte em objeto". O dinheiro dissipa todos os obstáculos. Elimina a possibilidade de uma luta direta com a vida. Garante uma segurança que nos empobrece de motivos. Então a ansiedade e em sequencia a insatisfação. Não somos o que temos sido incitados a sentir e ser. Somos aqueles que, relacionados a algo, sentimos de acordo com nossas definições pessoais. Sentir e pensar são movimentos daquilo que somos. Quando sonhamos com algo que nos faça sofrer ou nos traga prazer, geramos sentimentos de sofrência ou alegria. Ao acordarmos, como que por encanto, toda aquela agonia ou felicidade desaparece. O alívio ou a frustração é imediato. Fica claro, então, que o que sentimos, não somos nós.

Tudo o que sentimos é relativo ao nosso estado de consciência. Estamos situados na existência. Mas situados acima. Num estado de utilização de nossas capacidades. E não como quer o sistema consumista da cultura social, à mercê de suas instigações behavioristas.

De modo algum podemos ser separados do que somos de verdade. Daquilo que somos além do que a estrutura social busca fazer de nós: seres automatizados, induzidos a produzir e consumir. A psicologia é ciência cuja finalidade seria procurar e resolver os problemas da psique humana. Tristemente, foi transformada em instrumento de condicionamento e indução do pensamento e da emoção. Somos incitados a possuir tudo o que aqueles que manipulam o mercado desejam ver escondido de seus estoques. Sem a menor preocupação do que sejam nossas necessidades ou possibilidades. Querem nos tornar adquirentes, compradores compulsivos. Buscam nos viciar em seus esquemas, tal qual o cão salivante de Pavlov. Os cursos de técnicas de marketing, as práticas de merchandising e o desenvolvimento das teorias subliminares de propaganda estão aí para comprovar.

Além de explorar e diminuir, esse esquema de ideias invade nossa psique, fragilizando nosso sistema psicológico. Potencializa nossos preconceitos e recalques. Reforça nossos traumas e frustrações, desenvolvendo hábitos nocivos e condicionamentos neurotizantes. Busca nos desviar de nós mesmos. Tenta nos desestruturar e fazer de nós o que não somos realmente.

Não podemos viver anestesiados por essa massificação de ideias alienantes. Isso nos torna insensível, cego à rudeza do destino do outro e surdos aos infortúnios que não são nossos infortúnios. Não devemos nos limitar à vida que nos é dada a conhecer pela via social. Porque então já não seremos mais potentes para lutar por uma vida mais digna e condizente com nossa humanidade. Estaríamos apoiando um sistema de ideias enlouquecido que busca nos escravizar. Está mais do que claro que nossa organização social está subordinada a valores econômicos. O que é uma ameaça imensurável à qualidade de nossa existência. Não podemos sequer aspirar às recompensas que tal estrutura social nos oferece. Porque nos incapacitaria de considerar a possibilidade de uma vida diferente, mais humana e profunda do que essa a que somos quase obrigados. Somente em negando essa realidade como única, poderemos construir uma alternativa. Poderemos então ter a chance de experimentar algo diverso e quem sabe melhor. Algo para além da sabedoria convencional fundamentada por essa ideologia tecnocientífica. Concebida e alimentada por privilegiados que se utilizam dela para atingir seus lucros questionáveis. Devemos acreditar que é sempre possível alterar. Só então construiremos o espaço para a análise da realidade e poderemos ultrapassá-la.

Temos sido o que não somos. Vivemos mergulhados em véus que nos separam de nossa verdade pessoal. Precisamos trabalhar em busca de nós mesmos. Necessitamos examinar véu a véu, questão a questão, resolvendo um a um, até conseguirmos estar diante de nós mesmos. Inventar um módulo existencial que nos transporte para além do que estamos condicionados.

Por exemplo, buscar o amor acima dos momentos de prazer. Acima das carências que sentimos. Uma ciência que busque além da utilidade. Uma arte que procure além da perfeição dos traços ou das expressões. Acima de tudo, uma relação como pessoas. Que não vise apenas à satisfação de nossas necessidades e que pense a necessidade do outro ao mesmo tempo em que a nossa. Somente assim criaremos algo novo. Venceremos essa antiga e ultrapassada cultura social, que só produz a ansiedade e a insatisfação que nos têm tangido.

TRISTEZA – 5º SENTIMENTO

A sede da Tristeza são os pulmões. Os pulmões têm a função de recepção e de entrega, do dar e receber e pertence ao elemento Metal. A Tristeza tem a função de purificar e fazer descer. A natureza do Metal é a pureza, à volta a si mesmo. A respiração é o cordão umbilical através do qual a vida flui para nós. É a respiração que faz com que continuemos fiéis a esse dar e receber. É a respiração que nos liga a tudo o que existe. A respiração tem a ver com "contato" e com "relacionamento". Nos pulmões temos o centro do relacionamento da Amizade. Um excesso de Tristeza provoca a depressão do espírito, a energia do Pulmão diminui e com a Tristeza a energia desaparece.

Quando triste fique realmente triste, mergulhe na tristeza. A tristeza é necessária. Ela é muito relaxante, uma noite escura que nos envolve. Adormeça com ela, aceite-a e perceberá que, no momento em que aceita a tristeza, ela começa a ficar bela.

Uma vez aceita, você perceberá quanto ela é bela, quanto é relaxante, calma, serena, silenciosa. Ela tem algo a dar que a felicidade nunca poderá dar.

A tristeza dá profundidade, a felicidade dá elevação. A tristeza dá raízes, a felicidade dá ramos. A felicidade é como uma árvore dirigindo-se ao céu, e a tristeza é como as raízes dirigindo-se ao útero da terra. Ambas são necessárias, e quanto mais alto a árvore for, mais fundo ela irá, simultaneamente. Quanto maior a árvore, maiores serão suas raízes. Sempre há uma proporção, esse é o seu equilíbrio.

Quando estamos felizes, ficamos tão excitados (euforia) que cansamos. O coração imediatamente se move para outra direção, ele nos dá um repouso. Que sentimos como tristeza. Ela está dando um repouso, porque ficamos muito excitados. A tristeza é medicinal, terapêutica. Após a tristeza, ficamos novamente rejuvenescido, pronto para ficar feliz de novo.

Toda ação realizada com um sentimento de inteireza no coração é organicamente pura. Para tomar uma atitude pura é preciso perceber que só quando escolhemos ir além do conflito, do medo e da ilusão, é que estamos dizendo sim a um processo de purificação íntima e despoluindo o meio ambiente de nossas consciências. Somos essencialmente puros sempre que nossos pensamentos, emoções e atos estão em sintonia com a visão maior de nossa Alma. A verdadeira purificação se processa quando abrimos nossa mente e nosso coração ao Sol interior, com seus raios de amorosa luz, toda a energia que mantém a memória da negatividade se clarifica, purificamos ao mesmo tempo o corpo e mente.

O choro nada tem a ver com a Tristeza e a Depressão, tem algo a ver com a vivacidade. Sempre que você estiver muito vivo, sentirá uma erupção vulcânica em seu interior e quererá chorar. Esse choro será belo, abençoado. Um homem que realmente sabe como chorar torna-se capaz de rir, um dia. É um merecimento. O riso que não tem lágrimas é muito superficial, imposto, mascarado.

Há duas bênçãos na respiração, absorver o ar e soltá-lo outra vez; uma nos pressiona, outra nos refresca; que mistura maravilhosa é a vida! A respiração abrange a polaridade da recepção e da entrega, do dar e do receber. Com isso chegamos ao simbolismo mais importante da respiração. “preciso de ar” significa fome de liberdade e de espaço livre. A respiração simboliza principalmente os seguintes temas:

Ritmo, no sentido de “não só, mas também” - Contração – descontração; Receber – dar; Contato – resistência ao contato; Liberdade – restrição.

Não se esqueça: Sempre que se sente uma limitação, ela de fato é medo! O único modo de combater o medo é expandindo-se. A expansão ocorre se a pessoa deixar entrar aquilo que até agora rejeitou!

O corpo humano consiste de bilhões de *células vivas*. E, cada uma delas deve ser provida com um combustível, **oxigênio** (O₂), e um mecanismo de excreção, funções estas consideradas essenciais à vida. E, os pulmões são fundamentais nestas duas funções: na inspiração fornecer o O₂ (pró-vida); e na expiração excretar o principal subproduto desta geração energética, o **gás carbônico** (CO₂). A circulação sanguínea (sistema cardiovascular) é o mecanismo de transporte destes gases e manutenção destas *células vivas*. E o sangue tem estreita cooperação com os pulmões, motivo pelo qual a qualidade da respiração e a saúde do coração podem afetar a sanidade de cada *célula viva*, portanto, de todo o organismo. Porém, o ser humano só inspira 30% do ar que deveria atrair para suas células vivas; e, com pulmões atônicos, atrofiados, expira menos CO₂ do que deveria. Assim, as células vivas estão sempre desvitalizadas e intoxicadas, pois falta oxigênio e sobra gás carbônico.

Pergunte-se:

1. O que me faz sentir falta de ar?
2. O que me recuso a aceitar?
3. O que estou evitando dar?
4. Com o que não desejo entrar em contato?
5. Acaso terei medo de dar o passo para uma nova liberdade?
6. Em que campos da vida quero receber sem dar nada em troca?
7. Consigo confessar conscientemente minhas agressões?
8. Que possibilidades disponho para expressá-las?
9. Como lido com o conflito entre a vontade de dominar e a sensação de inferioridade?
10. Quais setores da vida valorizo e quais rejeito?
11. Posso sentir algo do medo que fundamenta meu sistema de valores?
12. Quais setores da vida procuro evitar por considerá-los sujos, baixos, ignóbeis?
13. Liberto meu pai?
14. Liberto minha mãe?
15. Nunca perco nada de valor duradouro?
16. Nunca perco nada que seja para o meu maior bem?

17. Sempre que pareço perder, há uma nova vitória a caminho?
18. É seguro sentir tristeza?
19. Chorar é másculo?
20. Há sempre alegria por sobre a minha tristeza?
21. Posso abandonar a minha tristeza sem perder amor?
22. Eu mereço ser feliz?
23. Escreva um relatório de nascimento, incluindo as seguintes informações: nome, data de nascimento, idade dos pais quando do nascimento, idade dos irmãos; se o parto foi cesariana, prematuro, apressado pelo rompimento da bolsa, induzido, auxiliado por incubadora, atrasado, com o cordão umbilical em torno do pescoço, acrescentando todas e quaisquer circunstâncias incomuns.

SUGESTÕES PARA UMA ATITUDE PURA:

- Comece cada dia como se estivesse diante de tudo pela primeira vez. Permita-se renovações, renascimentos, inspirando-se num contato mais consciente com a Natureza.
- Faça alguma coisa que lhe permita sentir-se puro. (Tomar um banho especial, ouvir uma peça musical, fazer um momento de silêncio e de entrega a sua Essência Interior, dizer uma oração).
- Visualize todo o seu ser envolto na mais sublime luz da Alma e sinta a força purificando cada célula, cada átomo, ao mesmo tempo em que se irradia para tudo a sua volta.

MENTALIZARDIARIAMENTE:

BANHO-ME NA LUZ BRANCA DA MINHA ALMA TODOS OS DIAS.

EXERCÍCIO MENTAL PARA O SENTIMENTO DE TRISTEZA

Feche os olhos e veja nuvens negras acima de você. Enquanto está sob as nuvens, visualize-se as soprando para a esquerda com três respirações (nas imagens e não fisicamente). Então olhe para o céu e à direita e observe o sol entrar no céu por sobre você. Quando terminar, sinta que a tristeza desapareceu e abra os olhos.

NOVO PADRÃO DE PENSAMENTO

TENHO CAPACIDADE DE ABSORVER A PLENITUDE DA VIDA.

VIVO A VIDA PLENAMENTE, COM TODO AMOR.

Programação mental:

Enfisema: Medo de viver. A vida não vale a pena.

TENHO O DIREITO DE VIVER PLENA E LIVREMENTE. AMO A VIDA. EU ME AMO.

Tratamento: Ampliar o âmbito de comunicação e de contato de dentro para fora; valorizar sua própria impotência e aceitar como ponto de partida e tarefa; reconhecer os riscos para o coração e para o âmbito do sentimento, esgotados pela comunicação limitada e pelo intercâmbio obstruído; aprender a tomar parte em vez de dilatar-se; reconhecer a comunicação como uma oportunidade de dois polos, em que para cada receber há o correspondente dar. Descobrir os pulmões como asas, voar sobre o pensamento aparente e sobre a leveza de uma comunicação equilibrada, harmonia entre dar e receber.

Asma – causa: Amor que sufoca. Incapacidade de agir por si. Sente-se oprimido. Choro contido.

EU QUERO E É SEGURO ASSUMIR O CONTROLE DE MINHA PRÓPRIA VIDA. ESCOLHO SER LIVRE.

Asma em bebês e crianças – causa: Medo da vida. Não quer estar aqui.

ESTA CRIANÇA É AMADA E ESTA EM SEGURANÇA. ESTA CRIANÇA É QUERIDA E BEMVINDA.

PROMESSA (falar para o bebê):

Prometo-te que: Quando a vida se tornar chata sem nenhum desafio. Quando nada o incentivar a progredir. Quando tudo se tornar a mesma experiência monótona que o sufoca e estrangula. Então, Eu estarei lá para trazer movimento em sua vida. Eu o farei tomar consciência da dinâmica da sua existência. Eu o ajudarei a se movimentar no infinito movimento reluzente da mandala da vida, o último caleidoscópio do universo.

Tumor – causa: Acalenta mágoa profunda e antigos traumas. Ressentimento nutrido por longo período de tempo. Segredo íntimo ou angústia que consome o ego. Ódio. Sentimento de desesperança. Acumula remorsos. Feridas antigas, tormentos, não se permite a vida e nem a cura.

EU AMOROSAMENTE PERDÔO E ME LIBERTO DO PASSADO.

VOU AGORA ENCHER MEU MUNDO DE ALEGRIA GOSTO DE MIM E ME APROVO.

Pneumonia – causa: Desespero. Cansaço da vida. Ferimentos emocionais que não recebem permissão para sarar. Programe-se:

EU ABSORVO LIVREMENTE AS IDEIAS DIVINAS, QUE ME TRAZEM O FÔLEGO E A INTELIGÊNCIA DA VIDA. ESTE É UM NOVO MOMENTO.

Problemas nos pulmões – causa: Depressão. Sofrimento. Medo de viver. Não se sente digno de viver plenamente a vida.

TENHO CAPACIDADE DE ABSORVER A PLENITUDE DA VIDA.

VIVO A VIDA PLENAMENTE COM TODO AMOR.

Tuberculose causa: Definhando por orgulho. Possessividade. Pensamentos cruéis. Desejo de vingança.

À MEDIDA QUE VOU ME AMANDO E ME APROVANDO,

CRIO UM MUNDO HARMONIOSO E FELIZ PARA MIM.

SE A TRISTEZA VIER

Se a tristeza vier por qualquer motivo, faça o seguinte: Evite as sombras que ficaram para trás. Assopre o pensamento triste, deixe escorrer a última lágrima, e conte até vinte. Abra então a janela, aquela que dá para o voo dos pardais, procure a luz que pisca adiante. Ao encontrá-la, coloque-a dentro do peito, de tal jeito que possa ser notada do lado de fora; acrescente agora uma pitada de poesia, do tipo que passa por nós todos os dias e nem sequer consegue ser notada; aumente o brilho com toda a intensidade de que um sorriso é capaz.

A felicidade é o seu limite... E o paraíso é você mesmo quem faz.

Apego X Desapego Ingrid Dalila Engel

Desapego... que exercício difícil para nós ainda presos ao ego humano... O apego é uma das maiores ilusões da vida terrena... Apegar-se a que? A quem? Apegar-se para que? Se tudo é transitório, se tudo é passageiro...

O apego é uma das fontes de maior sofrimento... Quanta dor, quantas lágrimas por nada. O apego é o mesmo que queremos segurar o vento, o ar... Somente com o desapego é que podemos ter... Ter o que é da alma... Porque nós não temos... Nós simplesmente somos... Somos o que somos. O sofrimento do apego se inicia aqui, na Terra, quando presos aos mayas* acreditamos ter posse sobre as coisas materiais; a nossa terra, a nossa casa, as nossas roupas, a nossa beleza, o nosso carro, o nosso cargo, a nossa posição social, o nosso talão 5 estrelas, o nosso cartão de crédito internacional, a nossa empresa e assim por diante... Claro que a prosperidade é um direito do ser, é estarmos em sintonia com a energia da abundância cósmica, mas não podemos confundir com posse...

Alguns têm um forte sentimento de apego dentro de um Fusca 64 e outros passarão totalmente desapegados dentro de uma Mercedes 2003... Nós aprendemos na Luz e na sombra... Temos que perder para darmos valor ao ganhar, temos que passar pela escassez para aprendermos a buscar a abundância; e a vida é uma grande roda, que gira e gira e nós vamos vivenciando todos os desafios, todas as situações para adquirirmos sabedorias... Tudo é cíclico... Tudo é empréstimo temporário para o nosso aprendizado.

Quanto sofrimento é gerado à alma no momento do seu desencarne, quando, presa aos apegos terrenos... Não alcança a Luz porque está olhando as sombras; não atinge um nível maior de consciência porque está presa à inconsciência dos apegos terrenos...

Deveremos sim viver os prazeres da terra, com o desapego da alma... Vivendo aquilo que a vida está nos proporcionando sem a prisão do medo da perda...

E o que dizemos do apego emocional? Ah... É mais e muito mais dolorido! Criamos inúmeras vezes na nossa mente, no nosso corpo emocional, a ilusão de que o outro nos pertence, que nós temos posse sobre o outro e também vendemos a ilusão que o outro tem posse sobre nós... E neste jogo emocional vivemos anos, vidas inteiras e criamos laços carmáticos profundos... E o mais irônico, para não dizer o mais triste, é que nos atrevemos, presos a esta visão distorcida, a chamar isto de amor! Mas temos que compreender que para atingirmos o Desapego e o Amor Maior, temos que vivenciar o apego e o amor terreno. São os nossos primeiros passos para alcançarmos à sabedoria dos Mestres.

Nós confundimos apego profundo com desapego e não conseguimos realmente enxergar nossa confusão e a vida faz a parte dela, ou seja, gera o desapego para percebermos o quanto estávamos apegados.

Na minha própria experiência de vida e na minha experiência profissional já tive a abençoada oportunidade de perceber esta distorção.

Na minha mente vêm, neste momento, dois ou três casos recentes que ilustram esta situação e vou citar um deles para que, através de uma profunda reflexão, sirva-nos como um aprendizado, porque a humanidade é interligada e um influencia o outro; o aprendizado de um altera o todo.

A Maria e o João foram casados por quase 20 anos. O João se apaixonou pela Joana e foi embora em busca da sua felicidade, real ou ilusória, não importa aqui. Isto já faz dez anos... O João foi embora, mas, continuou iludindo a Maria. Não permitia que ela se desprendesse dele. Visitava-a constantemente, a presenteava sempre, escrevia cartas dizendo da sua ligação com ela, que não conseguia esquecê-la, mas que não tinha forças para deixar a Joana, pois, ela era tão frágil... tão necessitada dele... e que a Maria sim, era forte, e como ele a admirava por isso e que a Maria poderia compreender e esperar que ele resolvesse a situação... e que tentaria resolver o mais breve possível e em algumas vezes até deixava transparecer que seu desespero era tão grande que poderia até se suicidar e que a Joana era tão dependente que se ele a deixasse provavelmente ela seria capaz de fazer uma loucura e o que seria dele? E a consciência e responsabilidade dele? Nunca mais se perdoaria. A Joana era tão depressiva... até tomava vários medicamentos... e a Maria nisso tudo? Um verdadeiro exemplo de desapego... negou a própria vida, parou de lutar por suas metas, escondeu-se atrás destas migalhas ilusórias e ficou aguardando esperançosa o retorno do João; ficou adiando ser feliz por todos esses anos... Quando o João retornasse como seriam novamente felizes!

Desapego? Amor incondicional? Baixa autoestima? Sim, pode até ser amor, mas, o amor incondicional é desapego e desapego é amor incondicional... é querer a felicidade e o bem estar do outro e de si mesmo. Mas para amarmos o outro temos também que nos amar e nos respeitar. Será que não é um apego tão forte, tão enraizado, que não permitimos que o outro seja feliz e num grande autoboicote, optamos em sermos infelizes para não nos desapegarmos do outro e não permitirmos que o outro se desapegue de nós.

O que aparenta desapego é um profundo apego; tão forte que preferimos renunciar à própria felicidade a renunciarmos ao outro. Estejamos atentos aos mayas... aos autoboicotes... às migalhas que acreditamos merecer... Desapego nos liberta. Apego nos aprisiona.

Exercitemos o desapego das coisas materiais, das ilusões emocionais, dos rancores (É preciso honestidade para verificar se ainda guardamos rancores, se existe alguém na nossa vida que não conseguimos perdoar completamente, um "inimigo". Caso você esteja nessa situação, tome consciência do rancor tanto no nível do pensamento quanto no nível emocional, ou seja, conscientize-se dos pensamentos que mantêm a continuidade desse sentimento negativo e sinta a emoção, que é a reação do corpo a esses pensamentos. Não tente deixar o rancor de lado. Tentar perdoar não dá certo. O perdão acontece de modo natural quando entendemos que o rancor não tem outro propósito a não ser fortalecer uma falsa percepção do eu, ou seja, possibilitar a existência do ego. Compreender é libertar-se. O ensinamento de Jesus sobre "perdoar os inimigos" trata, em essência, de desfazer uma das principais estruturas do ego da mente humana. O passado não tem força para nos impedir de viver no estado de presença agora. Apenas o rancor em relação ao passado pode fazer isso. E o que é o rancor? A bagagem de velhos pensamentos e antigas emoções. Eckhart Tolle), das mágoas, de tudo aquilo que nos aprisiona. A ausência de intenções passa a ocupar o lugar do apego.

Libertemo-nos! Sejamos livres no Desapego!

Apego ou Amor?

"A solidão é boa, ficar sozinho não é vergonhoso". Ao contrário, dá dignidade à pessoa. As boas relações afetivas são ótimas, são muito parecidas com o ficar sozinho, ninguém exige nada de ninguém e ambos crescem. Relações de dominação e de concessões exageradas são coisas do século passado. Cada cérebro é único. Nossa moda de pensar e agir não serve de referência para avaliar ninguém. Muitas vezes, pensamos que o outro é nossa alma gêmea e, na verdade, o que fizemos foi inventá-lo ao nosso gosto.

Todas as pessoas deveriam ficar sozinhas de vez em quando para estabelecer um diálogo interno e descobrir sua força pessoal. Na solidão, o indivíduo entende que a harmonia e a paz de espírito só podem ser encontradas dentro dele mesmo, e não a partir do outro. "Ao perceber isso, ele se torna menos crítico e mais compreensivo quanto às diferenças, respeitando a maneira de ser de cada um."

De fato, há uma tendência enorme para se confundir amor com apego.

Se eu disser que amo alguém, mas, que não lhe sou apegada porque, apesar de amá-la, há outras pessoas que me fazem sentir bem e coisas que me interessam e que tenho de viver sozinho, a maioria das pessoas fica escandalizada e vai responder-me que sou uma narcisista.

Ora, amar em liberdade não pressupõe libertinagem, mas, sim, respeito pela minha individualidade e pela individualidade da pessoa que amo. Não pressupõe ver o mundo através dos olhos dela, respirar o ar que ela respira, ir sempre para onde ela vai, como se fossemos siamesas. Isto não é amar. Isto é depender.

Quando decidimos desenvolver uma relação com quem amamos, não devemos permitir que a nossa liberdade e interesses fosse postos em causa pela pessoa que amamos. Aliás, devemos estimulá-la a fazer o mesmo que nós. Numa relação de amor há o eu, o tu e o nós e não apenas o tu. Viver uma relação com esta desigualdade, aprisiona, submete, causa dependência, castra e destrói a pessoa que se "esqueceu" de viver o eu e o nós.

Dizer "Ela (e) é tudo para mim", "Sem ela (e) a minha vida não tem qualquer sentido", "Sou viciada (o) nela (e)", "Prefiro uma má relação com ela (e) que uma solidão tranquila" não são frases de amor e sim de profunda dependência e imaturidade. Esta forma de sentir e pensar apenas significa que a pessoa desistiu de si próprio para ficar nas mãos do outro que, naturalmente, procederá em conformidade com a expectativa do apegado, através de jogos de poder, manipulando e fazendo do outro o que quer.

Dir-me-ão, que é por amor que as pessoas se deixam anular assim. Eu digo-vos que não. O apegado/dependente/vítima, assim como o manipulador/controlador/carrasco não amam, apenas sobrevive de acordo com o seu código emocional que é extremamente imaturo. Na verdade, para existir um carrasco, há sempre uma vítima. Eles atraem-se mutuamente como um imã. Se observarmos à nossa volta com atenção, apercebemo-nos que a nossa sociedade exalta constantemente e por diversas formas o apego chamando-lhe amor, logo, não nos devemos admirar que existissem cada vez mais relações doentias e causadoras de infelicidade.

Você se prende ao passado?

Tem uma história bem interessante na Bíblia que fala do perigo de resistir às mudanças por meio do apego ao passado. Sodoma e Gomorra e Deus resolveu destruí-las. Chamou Ló e sua mulher, comunicou a eles o seu propósito e deu-lhes o direito de fugir quando ele estivesse destruindo as duas cidades e impôs uma única condição: "Quando vocês fugirem da catástrofe, não olhe para trás". A mulher de Ló, ao transgredir a ordem, foi castigada virando uma estátua de sal. O simbolismo é claro. A estátua é imóvel e o sal conserva.

Todos nós somos capazes de algum tipo de nostalgia, o que é bastante normal e saudável, pois é baseado em experiências passadas que alicerçamos nossas atitudes no presente. Mas existem pessoas que se "alimentam" do saudosismo, da nostalgia e insiste em citar os "velhos tempos" como único exemplo do que é bom.

Normalmente são pessoas de índole melancólica, conservadoras ou sentimentais, que têm grande dificuldade em encontrar a felicidade no seu dia-a-dia, uma vez que vivem apegadas ao ontem.

O apego ao passado gera um bloqueio energético que dificulta o livre fluir da vida, cristaliza a alma e impede o "ser" de desfrutar o momento atual. É muito comum encontrarmos pessoas que estão sempre falando de sua terra natal: da arquitetura à cortesia e educação dos habitantes, da comida às diversões, ou ainda do aroma que certa flor exala no verão – TUDO LÁ É MELHOR! O único problema é que ela vive a 800 km de distância, numa cidade repleta de oportunidades de diversão, com ótimos vizinhos em potencial, mas fica impedida de se relacionar e de aproveitar plenamente a cidade que a acolheu por se encontrar fixada em antigos padrões.

Outra manifestação de cristalização no passado pode ser encontrada naquelas pessoas que estão sempre lamentando uma oportunidade perdida no trabalho, sem perceber que, com esta atitude, se "fecham" e não conseguem enxergar uma boa chance, quando esta aparece. Da mesma forma, uma pessoa que vive a suspirar pelos cantos por um amor perdido, não está sendo justa consigo mesma, pois seu apego a uma imagem do passado impossibilita o surgimento do inusitado, de um novo amor. Viver no passado é um aprisionamento da alma que barra a evolução do ser humano, tanto no nível material, quanto nos níveis emocional e espiritual.

LIBERTAR-SE DO PASSADO É EVOLUIR!

A terapia floral é uma grande aliada na superação deste bloqueio, pois os florais atuam diretamente sobre as emoções, possibilitando que a alma siga sem amarras seu próprio caminho.

CONTROLE

É IMPORTANTE TER ALGUM TIPO DE CONTROLE?

A melhor forma de perder a vida é ter certo controle ante ela. O controle tem sua origem na mente e a vida supera a mente. Os controles são nossas criações, são nossos prejuízos, nossas invenções. A vida não é criada por nós; ao contrário, nós somos apenas ondas no lago da vida. Que tipo de controle pode ter uma onda em relação ao oceano? Que classe de

controle pode ter uma folha de grama com relação à Terra, a Lua, ao Sol ou as estrelas? Todos os controles são egoístas, todos os controles são estúpidos.

A vida não é uma filosofia, não é um problema; é um mistério. Você tem que vivê-la, não de acordo a certo padrão de conduta, não de acordo a um condicionamento, não de acordo com o que te contaram sobre ela. Você tem que começar novamente, desde o zero.

Cada indivíduo deve pensar como se fosse o primeiro na terra; um Adão ou Eva. Então, é possível abrir-se a infinitas possibilidades. Então você será vulnerável, acessível e quanto mais vulnerável fores, mas acessível, terás maiores possibilidades de vida.

Teus controles funcionam como barreiras; então a vida nunca chega a ti como é, tens que encaixar em tua filosofia, em tua religião, em tua ideologia e nessa mesma adaptação, algo morre. O que tira dela é um cadáver. Pode parecer vida, porém, não o é. Isso é o que as pessoas têm estado fazendo através dos séculos. Os hindus vivem de acordo com a atitude hindu, os muçulmanos vivem de acordo com a atitude muçulmana e os comunistas vivem de acordo com a atitude comunista. Porém, recorda uma verdade básica e fundamental: o controle não te permite entrar em contato com a vida tal como és. Destorce, interpreta.

Quando tens certo controle diante a vida, perdes a mesma. A vida é vasta, nenhum controle pode conte-la; é impossível classificá-la numa certa definição. Se, teu controle pode cobrir certo aspecto, somente será um aspecto. E a tendência da mente é proclamar seu aspecto como se fosse o todo e no momento em que se pretende que o aspecto seja o todo, é perdida a conexão com a vida. Então, vives rodeado de teu controle numa espécie de cúpula, encapsulado e és infeliz. Então, tuas mal chamadas religiões estarão felizes porque isso é o que elas têm estado dizendo: que a vida é um vale de lágrimas. Buda disse que o nascimento é sofrimento, que a juventude é sofrimento, que a velhice é sofrimento e que a morte é sofrimento; toda a vida não é mais que uma larga, larguíssima tragédia. Si começas com condições, descobriras que Buda estava certo; tu serás a prova.

Porém eu quero dizer-te que a vida não é infelicidade e não estou em absoluto de acordo com Buda. A vida se converte em miséria, mas isso se deve a ti; de outra maneira a vida é um eterno gozo. Porém, para conhecer o gozo eterno terás que viver com o teu coração aberto, com tuas mãos abertas. Não te aproximes da vida com os punhos cerrados, apertados. Abre tuas mãos. Entra na vida com imensa inocência. Os controles são astutos; tens decidido de antemão sem haver saboreado, sem haver experimentado, sem haver vivido. Tens chegado a certas conclusões, e obviamente, se estas conclusões já estão em ti, a priori, a vida delas irá confirmando. Não é que a vida as confirme, senão que toda tua mente tratará de encontrar os meios e as formas, os argumentos e os dados que as apoiem.

Ensino-te uma vida sem controle algum. Este é um dos fundamentos de minha experiência. Se realmente queres conhecer o que és, deixa de lado toda filosofia, todos os "ismos". Caminha então com as mãos abertas e totalmente nu ao sol, para ver o que és.

Pensava-se no passado que nossos sentidos eram portas pelas quais a realidade entrava no mais profundo de nosso ser. Agora, as últimas investigações demonstram outra coisa: nossos sentidos não são portas, também são guardiões. Somente permitem passar dois por cento da informação, e noventa e oito por cento é excluída. Qualquer coisa que vá de contrário a tua ideia de vida é excluída e somente dois por cento consegue filtrar-se e entrar.

Agora, viver uma vida de somente dois por cento, não é em absoluto viver. Quando se pode viver cem por cento, por que decidir viver somente dois por cento?

Perguntas-me: É importante ter algum tipo de controle diante da vida? Não somente não é importante, senão que é perigoso ter qualquer controle a respeito da vida. Por que não permitir que a vida dance sua dança, cante sua canção, sem nenhuma expectativa? Por que não

podemos viver sem expectativas? Por que não podemos ver a vida tal como é em sua pureza? Por que temos nos impor a ela? Em nada sais perdendo. Trata-se de te impor à vida, somente tu será o perdedor. É melhor não colocar etiquetas na vida, é melhor não dar-lhe uma estrutura, é melhor deixá-la aberta sem final, é melhor não classificá-la, não etiquetá-la. Terás uma experiência muito mais bela das coisas, terás uma experiência mais cósmica das coisas, porque as coisas não estão realmente divididas. A Existência é um todo orgânico, é uma unidade orgânica. A folha menor do jardim, a menor das folhas é tão importante como a maior das estrelas. O menor é também o maior, porque tudo é uma unidade, é uma continuação. E no momento em que começas a dividir, estás criando linhas arbitrárias, definições e é assim que se vai perdendo a vida e o seu mistério. Todos temos controles; essa é a nossa angústia. Todos nós encaramos a vida de certo ponto de vista e é aí que nossa vida se torna pobre; porque cada aspecto pode ser como muito, uma só dimensão, e a vida é multidimensional. Tens que ser mais líquido; mais capaz de dissolver-te e fundir-te; não tens que ser um espectador. Não há nada que resolver. Não tomes a vida como um problema, é um mistério tremendamente belo. Bebê-la, é puro vinho! Embriaga-te com ela! Cuidado com o estresse por que: 'Mais vale chegar atrasado neste mundo... Do que adiantado no outro'. A humildade é a realidade. Uma pessoa humilde é uma pessoa que se aceita como terra, como argila. Ser humano é ser terra.

Não podemos evoluir e criar a não ser que nos sintamos livres para fazê-los. De fato, nosso progresso será proporcional à liberdade de respirar, de nos mover, de viver a vida plenamente. O controle é o posto da liberdade e rouba tanto a liberdade do que controla como a do controlado. Ninguém evolui emocionalmente, intelectualmente ou espiritualmente se sua energia está sendo gasta para controlar alguém. No entanto, a condição humana é tal que nós, com passividade, se não de bom grado, estamos sempre praticando o jogo do controle com os principais personagens de nossa vida. Esse é um jogo que ninguém ganha. Mesmo quando aparentemente estamos no controle, não gozamos de liberdade, pois nossa atenção está voltada para alguém que, com isso, exerce controle sobre ela. Ninguém está livre até todos estarmos livres. Só com a liberdade encontraremos alegria no trabalho, no lar e com os amigos. Dando liberdade aos que nos cercam, teremos a satisfação de vê-los gozar da alegria que ela traz. Se eu abrir os braços para o amor, encontrarei amor. Se eu estender os braços para controlar, terminarei desprezado. A obsessão de controlar outras pessoas e o fracasso nas tentativas de controle, provavelmente bem consistentes, são alimentos para os ressentimentos que abrigamos. É humano querer controlar outras pessoas, tentar controlá-las a nosso favor. Todavia, o ressentimento que disso resulta passa a nos controlar e essa situação leva apenas à frustração, às vezes ao pânico e sempre à infelicidade. Se, estamos ressentidos com alguém ou com uma situação, não conseguimos reconhecer as oportunidades que se nos apresentam no dia de hoje. Perdemos o poder quando o ressentimento nos engole. Nossa identidade se emaranha com o ressentimento. Somos incapazes de ações responsáveis. Felizmente podemos recuperar o poder no instante em que decidimos nos libertar do ressentimento.

A lição que preciso aprender é que meu controle é limitado pelo meu próprio comportamento e pelas minhas próprias atitudes.

AUTOCONTROLE – Existe uma luta no nosso interior, uma batalha para ter o controle. A nossa força de vontade falha repetidamente. A quem podemos recorrer quando nos damos conta de que não podemos controlar a nossa vida? O apóstolo Paulo disse: "Quero dizer a vocês, o seguinte: Deixem que o Espírito Santo dirija a vida de vocês e não obedeçam aos desejos da natureza humana. Porque o que a natureza humana quer é contra o que o Espírito

quer; e o que a Espírito quer é contra o que a natureza humana quer. Os dois são inimigos, e por isso vocês não podem fazer o que vocês querem. Mas o Espírito de Deus produz o amor, a alegria, a paz, a paciência, a delicadeza, a bondade, a fidelidade, a humildade e o domínio próprio. "E contra essas coisas não existe lei". Gálatas 5.16-17, 22-23. O domínio próprio não é força de vontade, mas boa vontade. Não é algo que obtemos apertando os dentes e nos obrigando a dizer "não". O domínio próprio é um fruto. A fruta não aparece imediatamente na arvore. À medida que a arvore cresce e as estações passam, a fruta se desenvolve naturalmente. Da mesma maneira, à medida que seguimos a direção das leis da natureza, dando um passo de cada vez, desenvolveremos, de maneira gradual, a virtude do domínio próprio. A nossa tarefa é manter o nosso relacionamento com Deus. É tarefa de o Espírito Santo produzir o fruto do domínio próprio na nossa vida.

Quem ou o que controla a nossa vida? É Deus? São outras pessoas? Por acaso, é um estado de dependência que não podemos deixar; uma compulsão ou uma emoção dominante? Essa questão de controle é vital para nosso crescimento espiritual e recuperação. Para alguns de nós, o sentimento de raiva é dominante. Tiago nos aconselha a ouvir antes de falar, a ter domínio próprio e a ser paciente, impedindo que a ira controle as nossas ações em qualquer situação. Talvez sintamos raiva por causa do nosso passado ou por situações atuais. Para controlar a nossa raiva, precisamos entregar a nossa vida a Deus. Mesmo que nos sintamos fora de controle, ele pode nos ajudar a manter a calma. O Senhor pode nos dar força e sabedoria para pensar e ouvir antes de falar ou agir.

Nem todo controle é opressão. Às vezes é libertação.

Nossa mais perigosa ilusão é a ideia de que podemos controlar os outros. A verdade aprendida à duras penas é que podemos controlar somente nós mesmos – e às vezes levamos uma vida inteira para nos convencer disso. No entanto, o autocontrole significa libertação, libertação de comportamentos desgovernados e irrefletidos. Quando reconhecemos que nosso legitimo poder é aquele que temos sobre nós mesmos, ficamos livres para crescer espiritualmente e aumentar esse poder.

Falta de controle não é liberdade, é caos. Impulsos conflitantes desperdiçam energia em vez de controlá-las e dirigi-las para o caminho da evolução. Não podemos submeter nosso eu rebelde lutando contra ele. Devemos aceitá-lo, amá-lo como parte da imperfeição humana.

À medida que vamos reconhecendo os benefícios do autocontrole, passamos a escolhê-lo cada vez mais. Com isso assumiremos um maior controle sobre nossa vida e seremos capazes de dirigir nossas energias para obter êxito naquilo que desejamos fazer. Somente escolhendo o autocontrole conseguirei a liberdade.

Somente escolhendo o autocontrole conseguirei a liberdade.

CULPA

A sede da Culpa quase sempre são os órgãos sexuais, tudo tem a ver com a nossa polaridade masculino-feminina.

A Culpa prejudica o desempenho sexual e os relacionamentos entre os opostos.

A humanidade inteira está sobre condenação e sentimento de culpa. Ninguém tem o direito de condenar ninguém. A compreensão e aceitação desse fato produzirão endorfinas, diminuindo cada vez mais a produção de adrenalina.

A dança das polaridades é uma constante em nossas vidas: dar e receber, rir e chorar, ser e não ser, positivo e negativo, masculino e feminino; desse modo, cada um carrega dentro de si um espectro colorido de energias.

Os geradores de Culpa são: ligação com o passado, medo da rejeição, responsabilidade por nosso comportamento, medo da solidão, medo do outro, medo de aceitar os caminhos da vida, medo de enfrentar a dor, medo de aceitar que a natureza humana falha, medo de aceitar o que é, medo de ser sincero.

A Culpa é uma manifestação de conflito entre o Eu Real e o Eu Ideal; entre o que a pessoa é e o que gostaria se ser; entre o que faz ou sente e o que pensa que deveria fazer ou sentir. A Culpa inibe o espírito competitivo. A Culpa tende a provocar conformistas, de comportamentos submissos. Para a pessoa oprimida pela Culpa, a ambição e a competição pertencem ao terreno da imaginação e da fantasia. A pessoa é geralmente retraída, não gosta de aparecer e evita contradições.

A Culpa sempre procura punição, e a punição é a dor. Seu coração é imenso, mas está atravancado como um armário mal arrumado. As gerações passadas aí deixaram suas velharias e Você o vai enchendo de futilidade ou sujeiras e também de devaneios, leituras, olhares, paixão, vingança, prazer orgulhoso. Culpa, remorsos são perdas de energia. Desperdício. Para se viver bem é necessário ser um bom administrador da sua própria energia.

Devemos acostumar a frequentemente fazer revisão de nossas lembranças para encontrar aquilo que deveria ser jogado fora. Comportamentos e sentimentos comuns que são frutos do sentimento de culpa são: codependência, manipulação, chantagens, medo, impotência, vulnerabilidade. A culpa torna as pessoas indefesas e sem ação.

"Tudo que está dentro de Você está vivo. Vivo quando pensa, vivo quando não pensa, vivo de dia e vivo de noite. E tudo que está vivo e é mau, faz mal".

O tratamento mais correto é estudar cuidadosamente a remoção de tudo o que nos faz mal.

Cada Alma é potencialmente Divina. E no divino não cabem neuroses, mentira, ilusão. Ache Deus em Você. Colocar Deus muito alto, lá no inacessível e não dentro de nós como é na realidade, tem nos feito tanto mal.

Não posso carregar nada sem Ele, nem mesmo Eu. "Conhece-te a ti mesmo" esta é a suprema tarefa de cada um de nós. Faça isto, e SEJA LIVRE.

Quando eu disse ao caroço de laranja que dentro dele dormia um laranjal inteiro, ele sorriu e zombou de mim e se mostrou estupidamente incrédulo.

É muito comum que nos sintamos Culpado por experiências negativas do passado, vividas sem a percepção amorosa que gostaríamos de ter tido então. Quando estamos dispostos a perdoar, a Alma nos concede o dom de podermos admitir a nossa impecabilidade. A atitude impecável nos convida a ser e agir segundo a percepção mais elevada que temos de nós mesmos e dos outros, além das aparências e das limitações do ego. O eterno presente é o único tempo e lugar onde podermos nos sentir livres da Culpa e dar um passo adiante em qualquer situação nova, de modo impecável.

O culpado torna-se inseguro, vulnerável e impotente. Se forem pais, serão manipulados e extorquidos. A culpa tira à liberdade, a segurança, a autoridade e a capacidade de agir. A culpa reforça emoções negativas, e elas dificultam o "uso da razão diante dos sentimentos", resultando significações incorretas, inadequadas e fantasiosas. Sem culpa, a razão fica livre para usar o conhecimento e a sabedoria para encontrar os limites da responsabilidade, o caminho do dever e do amor responsável.

Inúmeras crenças religiosas têm sido imensamente nocivas ao desenvolvimento das criaturas, pois usam frequentemente a culpa, como forma de atemorizar para poder manipular. Utilizam-se de comportamentos manipuladores baseados em crenças punitivas e enfraquecedoras. As religiões foram criadas para retirar as criaturas da ilusão e transportá-las a espiritualização, reconectando-as a Fonte, mas na atualidade, algumas religiões se transformou na própria ilusão social.

Somente através da real conscientização é que se estabelece o processo de amadurecimentos nas criaturas. Em outras palavras, tal conscientização se dá pelo somatório de suas experiências vivenciadas através do tempo, nunca pela imposição, medo ou pelo receio. "Sacrifice-se pelos necessitados" poderá ser uma recomendação equivocada, quando endereçada a uma pessoa psicologicamente fragilizada, pois se ela não consegue nem mesmo ajudar a si mesma, obviamente se sentirá culpada por não conseguir ajudar o próximo. Ela até se sentirá provida de boa vontade e pode tentar fazer alguma coisa, mas não conseguirá efetuar uma real ajuda, visto que é tão necessitada que dentro de si não há senão escuridão e desequilíbrio. Só podermos prestar auxílio a alguém que estiver se afogando se soubermos nadar. Como ajudá-lo, se estivermos também nos afogando? A culpa não encontraria abrigo em nossa alma, se tivéssemos ampla fé no amor de Deus por nós e se acreditássemos que Ele habita em nosso interior e sabe que somos tão bons e adequados quanto permite nosso grau de conhecimento e de entendimento sobre nossa vida interior e exterior também. Procuremos não distorcer a mensagem de Cristo sobre o "amor ao próximo", visto que o auxílio real entre as criaturas está alicerçado nas trocas equilibradas a que todos nós somos convocados a realizar, mas devemos aprender quando não dar e quando não executar tarefas da responsabilidade de outras pessoas, pois isso também faz parte da "Lei do Amor".

É possível ser uma boa pessoa sem o recurso da culpa. As pessoas têm culpa porque têm medo de si mesmas. É um mecanismo de controle. Eu digo: trabalhe firmemente pela sua bondade para não precisar sentir culpa. A culpa gera muita tensão, desperdiça energia e limita muito sua vida.

REFLETINDO SOBRE MEUS SENTIMENTOS DE CULPA

1. O que significa ser culpado, para mim?
2. O que significa Ser responsável?
3. Eu me sinto culpado? De que, exatamente? Por quê?
4. Sentir-me culpado é bom? É ruim? Serve para que?
5. O que eu posso fazer para “libertar-me da culpa” e sentir-me responsável?
6. Faça uma lista de dez coisas que você acha que fez para ferir os outros, por exemplo, bater em alguém, negar amor ou mentir.
7. Faça uma segunda lista de dez coisas que você acha que os outros fizeram para feri-lo.
8. Respire fundo e olhe longamente as duas listas. Libere a culpa primal perdoando a si mesmo por ter concretizado o desejo subconsciente de outras mentes culpadas de serem punidas. E perdoe a si mesmo por atrair punição para aliviar a dor da sua própria culpa. Perceba que ninguém é culpado, que a culpa e a punição estão sempre procurando um pelo outro, que um padrão atrai um padrão, que são vítima e agressor num acordo não expresso.
9. Faça uma lista de dez maneiras pelas quais você experimenta a sua inocência; pode ser tomar sorvete, tomar banho de mar ou ir a parques de diversões. Programe essas atividades em sua agenda. Agora.
10. Faça uma relação de verificação de integridade! Relacione as principais áreas de sua vida:
 - Relacionamentos: (você está dizendo a verdade, amando a si mesmo e respeitando os outros?)
 - Trabalho (você está fazendo uma contribuição com o máximo de sua capacidade, está recebendo o dinheiro que merece, está no emprego certo?)
 - Lar (você está mantendo em ordem o espaço onde vive?)
 - Saúde (você está cuidando do seu corpo?)
11. Verifique essa relação diariamente, fazendo sua a intenção de alcançar 100 por cento. Quando negligenciar uma área, perdoe a si mesmo, verifique por que ocorreu e volte a se comprometer a fazer aquilo que o faz sentir-se bem.
12. Faça uma lista de todos os bons atos que Você pretende realizar no próximo mês e comprometa-se a realizá-los escalonando-os em sua agenda.

COMO AGREGAR QUALIDADE A SUA VIDA E VIVER SEM CULPA:

(-) DIMINUA EM SUA VIDA:

- Autoacusação
- Arrependimento
- Ansiedade
- Desespero
- Crítica
- Terceirização
- Autopiedade
- Intolerância
- Ódio

(+) AUMENTE EM SUA VIDA:

- # Autoconsideração e Responsabilidade
- # Definição e assertividade
- # Paciência e Interdependência
- # Otimismo e Libertação
- # Generosidade e Capacitação
- # Segurança e Honestidade
- # Desprendimento e Confiança
- # Tolerância e Dialogo
- # Amor e compreensão

Culpa é a grande desculpa para não se fazer nada. Culpando alguém, você simplesmente perde a responsabilidade por si mesmo e não precisa fazer nada.

Não se deve confundir Culpa com Responsabilidade. Diante de um fato posso não ter culpa, mas, seguramente, tenho responsabilidade. Culpa leva ao imobilismo, Responsabilidade chama a ação, a necessidade de dar uma resposta adequada ao fato.

Quando as pessoas se punem, se subestimam ou sentem autopiedade, tornam-se complacentes para com os outros e implacáveis para consigo mesmas. Ela não consegue ver com realismo o que está diante de seus olhos. Dentro de um programa de prevenção e solução de problemas, encontramos recurso que nos permitem acertar ou errar, sem nos sentir culpados por isto.

Sentir-se culpado, achar culpados, de nada adianta. Neste caso mostra apenas que consciente ou inconscientemente estamos pensando que somos melhores que os outros.

Acabando com Culpas e Culpados, com vítimas e algozes cuidando dos sentimentos de raiva, medo, autopiedade, punição ou autopunição, estamos crescendo, amadurecendo o espírito, assumindo responsabilidade, caminhando a largos passos para a solução dos problemas.

Perdoar! Quem não perdoa é prisioneiro do passado. Perdoar é dar oportunidade a si mesmo, ao outro. O mais difícil perdão a ser dado é aquele que precisamos dar a nós mesmos (não confundir perdão com desculpa).

EGOÍSMO

Egoísmo (ego+ísmo) é o hábito ou a atitude de uma pessoa colocar seus interesses, opiniões, desejos, necessidades em primeiro lugar, em detrimento (ou não) do ambiente e das demais pessoas com que se relaciona.

Egoísmo e egocentrismo

Um sujeito egoísta é aquele que se coloca no centro do seu universo. Diferente da cultura popular que defende que o egoísta acredita que "o mundo, inclusive as pessoas ao seu redor, foram criadas para ele e somente para ele", o egoísta na verdade é uma pessoa que se valoriza mais acima dos terceiros, mas não necessariamente desprezando-os. Um sujeito egoísta é aquele que acredita que, na sua perspectiva de ser, é mais importante do que os demais seres.

O egocentrismo caracteriza-se pela simples aplicação do egoísmo. Dada a definição psicanalítica de Ego, o egocêntrico, priorizando o seu ego, esta simplesmente priorizando a sua razão por sobre a razão dos terceiros, mas não necessariamente ignorando o ego dos outros.

A sociedade acabou por definir o egoísmo e o egocentrismo como características negativas em uma personalidade, porém diferente disso, Ayn Rand demonstra no Objetivismo e no livro A Revolta de Atlas (Atlas Shrugged) que o ser egoísta contribui positivamente para a sociedade e pode muitas vezes, desfrutando de seu ego e do prazer que sente em ajudar as pessoas, agir de maneira semelhante ao altruísta, porém por puro interesse próprio.

Descobri que existe 2 tipos de Egoísmo, um que se nutre com o orgulho e o outro que se baseia no medo, por isso, é difícil a pessoa se identificar como egoísta. O egoísta orgulhoso é o dono da verdade, prepotente, arrogante, intolerante, impaciente, passa por cima de tudo e de todos e assim termina sozinho, isolado e se sente vítima das situações que não são da forma que a pessoa deseja e acha que é a certa. O Egoísta medroso foge de todas as situações se sentindo incapaz, submisso, bonzinho, age em surdina, também se sente vítima, carrega muita raiva de tudo e de todos e como não se expressa se enche de culpa e procura culpados para seu infortúnio.

Comentário: acredito que ainda não conseguimos amar o outro porque não conseguimos amar a nós mesmos. Sim, mas não nos amamos, porque não nos conhecemos. Desconhecemos nossas próprias personalidades. O nosso conhecimento de nós mesmos é superficial. Imagine um lago onde você conheça a superfície do mesmo. Quantos mistérios! A superfície talvez tenha um dedo de espessura e este lago tem dezenas de metros de profundidade. Nós conhecemos um dedo de profundidade do lago que somos. Precisamos fazer um bom, minucioso e destemido inventário de nós mesmos. Todos os mestres da humanidade ensinaram "Conheça a ti mesmo" e a maioria tem medo de se ver como realmente é e continua rolando no sofrimento: físico, emocional, mental e espiritual. Conhecer-nos trás a libertação de tudo que não nos deixa ser feliz, impede nossa felicidade no aqui e no agora.

Para se amar é necessário se autoconhecer.

-- À medida que os homens se esclarecem sobre as coisas espirituais, passam a dar menos valor às coisas materiais. Além disso, é preciso que se reformem as instituições humanas que o entretêm e excitam. Isso depende da educação.

-- É certo que o egoísmo é o nosso maior mal, porém ele se prende à inferioridade dos seres encarnados na Terra e não à Humanidade em si mesma. Ora, depurando-se estes seres

perdem o egoísmo, assim como perdem as outras impurezas. Não haverá na Terra nenhum homem isento de egoísmo e praticante da caridade? Há muito mais homens assim do que pensais, mas poucos os conhecem, porque a virtude não busca ostentação. Se há um, por que não haverá dez? Se há dez, por que não haverá mil, e assim por diante?

Egocentrismo é resultado do egoísmo fruto da ignorância espiritual. Sair do egoísmo é muito difícil, pois ele é cômodo, é confortante não nos envolvermos com nada, olhar e não ver, escutar e não ouvir, assim perdeu o sentido de responsabilidade pelas ocorrências, pelos conflitos externos e internos que ocorrem em nossa vida. Alimentar o medo, conviver com ele é puro egoísmo. As pessoas acomodadas, conformadas vivem no egoísmo. Egoísmo não é amor, mas sim, uma desvairada paixão por nós próprios. Nossa caráter é o resultado de nossa conduta. A inteligência é a violência educada.

Egoísmo é a preocupação excessiva com a própria pessoa que nos converte a um viver vazio, inútil e destrutivo de nos mesmos e nos afasta de Deus e das pessoas.

Egocentrismo é o caminho que leva a ruína. Ajudar é controlar o outro o que é egoísmo. Autopiedade surge do confronto entre o que idealizei e a realidade da minha vida. Autoengrandecimento.

Cérebro – Cabine de comando. Sede do ego, egoísmo, egocentrismo e Superego. Egoísta é extremamente retraído, solitário, medroso, desanimado, pensa unicamente em si mesmo, em como dominar as pessoas e em ter tudo o que deseja. Representante da polaridade

Nascemos rompidos com a essência divina. Doença emocional é carência espiritual.

Doença mental e emocional é progressiva. A Cura é a eliminação do egoísmo e a aquisição da capacidade de amar.

Enquanto não tiver a disposição de ir para o outro, enquanto não sair do ostracismo eu não me recupero da doença mental e emocional. O serviço é o meu movimento para a recuperação do outro. Grover não acredita em recaída e sim progressão da doença.

Defeito de caráter é um padrão de comportamento. Expectativa é o primeiro passo para a frustração.

Egoísmo leva a tristeza, depressão, frustração, vazio existencial. O egoísta ama as coisas e quer possuir as pessoas. Devemos amar as pessoas e possuir as coisas. Se ajudarmos o nosso próximo a encontrar o caminho dele, ele nos ajudara a encontrarmos o nosso.

Faça de seus pensamentos a força de que esta precisando. Tudo o que é capaz de planejar é capaz de realizar.

A verdadeira segurança - "O ego cria insegurança porque o ensina a buscar segurança fora de si mesmo, em posses, casas, dinheiro, cargos, família e por aí a fora, enquanto que a única segurança verdadeira, a única segurança que não pode ser roubada, é aquela que se baseia no seu poder pessoal, em Deus e nas leis Divinas". Joshua David Stone

Não Ser Especial - Neste lugar tão digno e apropriado o ser humano redescobre o fato de "não ser especial" como uma conquista gloriosa e libertadora. Com essa consciência, podemos falar com o universo. É este "eu" feito de delírios produzidos por segredos que ofusca a possibilidade de se ver e de se perceber a realidade com mais lucidez.

Não ser não mais nem menos é uma potência inigualável. Ninguém é mais poderoso do que aquele que se é plenamente, não permitindo que a insegurança lhe impeça de ocupar seus espaços e que sua arrogância fantasie jurisdições que não lhe competem. Nilton Bonder (rabino).

"Quem dominou o egoísmo, atingiu a suprema felicidade". "Aquele que protege sua mente da cobiça e da ira, desfruta da verdadeira e duradoura paz". Sidarta Gautama.

"Se você não tiver nenhum ego, não importa se alguém diz que você é um idiota ou se alguém diz que você é um gênio. Não importa... são opiniões dos outros. Você sabe quem você é -

você não depende da opinião dos outros. Seu ego depende. Seu ego o mantém um escravo da sociedade dentro da qual você vive. Comumente as pessoas pensam que o ego é uma coisa preciosa. Ele não é nada mais do que a escravidão delas." Osho

"O amor verdadeiro existe no coração. Este amor não pode ser pronunciado nem expresso em palavras. As palavras pertencem ao intelecto. Não há amor nas palavras, só ego. Vá além das palavras para chegar ao coração." Amma

Responda honestamente e discuta com alguém de confiança.

1. Como manifesto o egoísmo em minha vida?
2. Quais as consequências do egoísmo no dia a dia?
3. Já aceitei que não consigo me recuperar só com meus próprios recursos ou ainda resisto a isso?
4. Como encaro a impotência emocional?
5. Sou capaz de perceber que as minhas reações emocionais negativas são produzidas pela minha mente egocêntrica? Como trabalho isso?
6. Tenho sido capaz de perceber que viver autocentrado é estar identificado com a minha mente? Eu sou o que minha mente egocêntrica diz que sou? Isso é verdade?
7. Já percebi que a mente egocêntrica tem muita dificuldade de viver o momento presente? Que compulsivamente retorna ao passado (em forma de culpa) ou ao futuro (em forma de medo e ansiedade)?
8. Já percebi o: "É dando que se recebe" como uma Lei Espiritual? E que a recuperação no Programa de Doze Passos depende da minha disposição de partilhar, porque não partilhando eu volto ao estado egocêntrico?
9. Fale sobre o vazio existencial e sua causa.
10. Meus sofrimentos e misérias são de responsabilidade de Deus, da minha família ou dos meus defeitos de caráter?
11. Uso todas as oportunidades para colocar minha vontade a serviço do amor? Como?
12. Olhando para o passado, quais os sentimentos que mais me afetaram?
13. Qual a lembrança que me trouxe?
14. Meu comportamento foi correto para a situação?
15. Nesta situação, agi com hipocrisia?
16. Insistia em ter coisas à minha maneira ou ficava enraivecido quando não as conseguia?
17. Fazia exigências descabidas em tudo e com todos?
18. Queria que as pessoas, lugares e coisas me fizessem feliz, contente e sadio?
19. Coloco meus desejos e interesses antes dos desejos dos outros?
20. O que é sagrado?
21. De que é feito o espírito?
22. Pelo que vale a pena viver?
23. Pelo que vale a pena morrer?

PLANO DE AÇÃO CONTRA O EGOÍSMO E EGOCENTRISMO

1. Só Por Hoje sou menos exigente comigo mesmo e com as pessoas do meu convívio;
2. Só Por Hoje sou menos perfeccionista e não exijo tanto das pessoas;
3. Só Por Hoje sou menos rebelde, aceitando aquilo que hierarquicamente está acima de mim;
4. Só Por Hoje não olho as pessoas e situações com preconceitos, aceito as diferenças;
5. Só Por Hoje não entro em controvérsias e discussões que não me leva a nada;
6. Só Por Hoje cuido da minha vida, sem interferir e comentar na vida alheia;

7. Só Por Hoje aceito os pontos de vista diversos, e coloco o meu com calma e Serenidade;
8. Só Por Hoje entendo o outro ser humano, dentro da sua singularidade; respeitando o sistema de experiência que lhe conduz;
9. Só Por Hoje escuto atentamente as pessoas que falam comigo, sem pressa de falar em seguida;
10. Só Por Hoje pergunto mais sobre o que está sendo dito e assim entendo o que o outro está querendo comunicar com maior clareza;
11. Só Por Hoje sou mais suave na fala e no pensamento; evito palavras "chulas" e "rudes" nas conversações;
12. Só Por Hoje estabeleço prioridades nos afazeres e não me sinto oprimido;
13. Só Por Hoje chego mais cedo nos compromissos e evito atropelos e ansiedades;
14. Só Por Hoje eu compro apenas o que é necessidade, sem me deixar levar pelos desejos;
15. Só Por Hoje eu ingiro bebidas e comidas saudáveis, e respeito o meu corpo, minha morada;
16. Só Por Hoje doubro meu Joelho numa prece de reconhecimento ao Poder Superior de Deus e suas Leis Universais. - Revista Novos Horizontes.

INVOCAÇÃO PARA ELIMINAR O EGOÍSMO

É tão inconsciente que eu não percebo o buraco fundo de minha carência interior. Eu só tenho olhos para mim, só eu sofro, a minha dor é a maior, os meus problemas também. Sou incapaz de perceber a dor e o problema do outro e ajudá-lo. Não dou amor suficiente nem compreensão, sou limitado nas minhas expressões de afeto. Só vejo o que é bom para mim, no fundo só quero me satisfazer. Não partilho, não empresto, não dou, com isso faço aqueles que me amam sofrerem sem merecer. Sou cabeça-dura e minha verdade tem de prevalecer, sei tudo e não quero ouvir. Com tudo isso tenho dificuldade de relacionamentos, e não entendo o porquê! Fico preso à ilusão de minha própria "verdade", sem conhecê-la de fato. Na realidade não vivo plenamente porque me limito sem perceber.

INVOCO neste momento que abra a minha mente e que o discernimento e a compreensão preencham a minha vida, libertando-me da dor que me cerca plenamente.

Que a consciência alcançada possa me fazer enxergar a minha carência, entendê-la e modificá-la com vossa ajuda. Que eu abra os ouvidos e os meus sentimentos para ouvir o que o outro tem a dizer. Que eu receba suas verdades e necessidades e possa comprehendê-lo. Que eu tenha consciência de que partilhar é melhor que negar e reter. Que eu possa entender que a vida é passageira e tenho de amar, dar amor e estar aberto para receber também. Que eu perceba a minha participação no mundo como um ser necessário e seja capaz de partilhar e me doar sem medo. Que a energia da abundância me inunde de amor espiritual e supra a carência que deixou seco meu coração. Que eu perceba que é dando que se recebe de volta do Universo. Que seja feito Senhor a Sua vontade e não a minha.

ORGULHO

Orgulho é um conceito exageradamente favorável que alguém faz de si mesmo, demasiado amor-próprio, soberba, altivez. Orgulho é um amor desordenado da própria excelência, seja corporal ou mental, ou o ilegítimo prazer que tiramos da consideração de que ninguém é superior a nós. O Orgulho por ser um egoísmo inchado, erige a lama humana em um centro de origem separado de Deus, exagera a sua própria importância, e torna-se um mundo em si e para si. O Orgulho se manifesta de varias maneiras: a) o ateísmo (negação da dependência de Deus); b) a vaidade que torna as mentes indóceis porque imaginam que sabem tudo; c) a superficialidade que julga os outros pelas suas aparências, sotaques e bens; o esnobismo que lança um olhar de cima para baixo aos “inferiores”; a vangloria que discrimina pessoas e ambientes; a arrogância busca de honras e cargos superiores a sua capacidade; a prepotência superioridade sobre as pessoas, levando a manifestações ostensivas de arrogância, por vezes sem fundamento algum em fatos ou variáveis reais. Existem três tipos de orgulho: 1) Achar-se melhor que os outros (superioridade); 2) achar-se pior do que os outros (inferioridade); 3) achar-se tão bom quanto qualquer outra pessoa (igualdade). O ser humano desenvolveu o Orgulho porque ficou de pé, esticou os joelhos, daí se sente superior aos demais e também aos elementos da própria espécie e da natureza. Acometeu-se de certo grau de vaidade, arrogância, excessiva autoestima, frieza emocional e não admite ser repreendido. Os joelhos têm a ver com a flexibilidade e expressam o orgulho, o ego e a teimosia. Muitas vezes ao irmos em frente, ficamos com medo de sermos obrigados a nos dobrar. Desejamos mudar, mas não queremos modificar nossas atitudes. Isso leva à inflexibilidade e causa o enrijecimento das articulações, de todas as articulações a mais difícil de curar quando atingido é o joelho, pois nele sempre há o envolvimento do ego e do orgulho. Quando tiver problemas no joelho, pergunte-se onde está sendo teimoso, onde está se recusando a dobrar. Abandone esta inflexibilidade. A vida é um fluxo, a vida é movimento e, para sentirmos bem, temos de ser flexíveis e nos movimentar com ela. Uma árvore se dobra e balança ao vento e é sempre graciosa, está sempre em paz com a vida. Joelhos representam a humildade, o ajoelhar-se como gesto universal de humildade. Humilhação (por alguém de joelhos). Ficar de joelho bambo, tremer, balançar é expressão de medo. Ao ajoelhar-se, o individuo confere aos superiores a devida honra, para tanto se fazendo pequeno/menor; expressar respeito e veneração (perante Deus); curvar-se para a mãe Terra; expressar o reconhecimento da hierarquia no que diz respeito a Deus. O nariz também tem a ver com o orgulho e o poder (nariz empinado). “Quando um homem está em posição elevada e é modesto, ele brilha com a luz da sabedoria. Quando ele está numa posição inferior e é modesto, não pode ser ignorado”. Este é o comportamento do homem ideal. A pessoa orgulhosa normalmente tem dificuldades circulatórias nos membros inferiores, varizes precoces, distúrbios na coluna, enrijecimento corporal, reumatismo, artroses e artrites. O Orgulho profundamente cultivado pode fazer germinar situações traumáticas e inusitadas que impliquem em humilhação pessoal.

O orgulho é uma condição muito frequente nas pessoas afetadas pelos problemas renais. Essencialmente, o orgulho representa uma ruptura que impede a integração harmoniosa com as pessoas que compartilham de sua vida. Existem duas maneiras de manifestar o orgulho: a mais conhecida é a da pessoa que assume uma falsa superioridade, menosprezando os outros para se promover diante daqueles que compartilham de uma mesma situação. Essa face do orgulho promove a competição. O orgulhoso vive competindo para se sobressair perante os demais. Essa atitude, além de prejudicar a harmonia do ambiente, enfraquece aqueles que o rodeiam. A vitória obtida por meio do prejuízo causado aos outros não é algo sadio, nem tampouco edifica alguém. A falsa consistência obtida pelo aparente vitorioso não perdura, necessitando de novos momentos de destaque perante os outros para sustentar a falsa imagem de forte e poderoso.

Outra forma de orgulho é a das pessoas que rompem consigo mesmas para atender à solicitação dos outros. A ruptura do elo consigo mesma representa não preservar seus valores internos, não praticar suas vontades e sua força expressiva. Essa conduta faz com que a pessoa tenha uma baixa autoestima, passa a viver em função daqueles que estão a sua volta.

Essa postura muitas vezes é interpretada como humildade, na verdade a pessoa não preserva sua integridade, deteriorando sua personalidade, moldando-se de acordo com o meio que vive.

O orgulho é sempre prejudicial, pois impede o fortalecimento do todo e enfraquece o indivíduo. As pessoas bem equilibradas são grandes servidoras da humanidade, na forma de curadores, terapeutas, professores, conselheiros, mestres inovadores, pois a calma, a autoconfiança, a empatia, a serenidade, a modéstia e a sabedoria de que dispõem são os requisitos indispensáveis para o serviço de doação amorosa. A atitude modesta nos coloca sempre em situações favoráveis porque conscientizamos o valor da humildade. A verdadeira humildade surge quando percebemos que tudo o que enche, mais tarde esvazia, e tudo o que sobe, uma hora há de descer. O exercício desta atitude desenvolve o senso de igualdade, simplifica as estratégias e não impõe condições prévias. Na atitude modesta esconde-se a verdadeira grandeza de uma pessoa.

Fazer oração do perdão 3x ao dia. Fazer o decreto da autorresponsabilidade diariamente. A INTENÇÃO DIVINA da CONSCIÊNCIA UNIVERSAL foi a de expressar SUA própria totalidade através da criação, ao individualizar, na forma física, cada um dos dois aspectos de SI MESMO igualmente equilibrados, e depois voltar a uni-los na forma física, a fim de que eles experimentem a unidade e a totalidade da CONSCIÊNCIA DIVINA, de onde originalmente obtiveram a sua individualidade. A natureza primordial da Criatividade da CONSCIÊNCIA UNIVERSAL, nossa FONTE do SER (Deus – Pai, Mãe, Vida), era a INTENÇÃO. A Intenção de criar, planejar e desenhar – e depois levar adiante esse projeto, ao cultivá-lo, alimentá-lo, curá-lo, protegê-lo e satisfazer todas as suas necessidades de maneira disciplinada. Tanto o homem quanto a mulher evoluíram em forma física e em consciência para experimentar a INTENÇÃO DIVINA e expressá-la de todas as maneiras possíveis em suas vidas. Este é o primeiro ato de criatividade.

Sem a INTENÇÃO DIVINA não haveria CRIAÇÃO.

A INTENÇÃO DIVINA é a origem de tudo – e atravessa – toda a existência.

A INTENÇÃO define a natureza da ação – amorosa ou destrutiva.

Uma “INTENÇÃO potente para fazer algo”, converte-se no PROPÓSITO que está por trás de toda a existência. Desta maneira, combinam-se o pensamento com o sentimento para realizar o trabalho da criação.

SETE SUGESTÕES

Aqui estão para ajudá-lo a transcender ideias arraigadas sobre a própria importância. Todas estas são concebidas para ajudar a impedir de se identificar falsamente com a autoimportância do ego (ORGULHO).

1 – Deixe de ficar ofendido.

O comportamento dos outros não é motivo para ficar retido. Aquilo que o ofende somente o enfraquece. Se estiver procurando ocasiões para ficar ofendido, você as encontrará a cada oportunidade. Este é o seu ego operando, convencendo-o de que o mundo não deveria ser assim. Mas você pode se tornar um apreciador da vida e se equiparar ao Espírito universal da Criação. Você não pode alcançar o poder da intenção ao ficar ofendido. De qualquer modo, ajude para erradicar os horrores do mundo que emanam da identificação massiva do ego, mas fique em paz. Como “Um Curso em Milagres” nos lembra: “A Paz é de Deus, você que é parte de Deus, não está no lar, exceto em sua paz. O Ser é de Deus, você que é parte de Deus não está no lar, exceto em sua paz”. Ficar ofendido cria a mesma energia destrutiva que o ofendeu em primeiro lugar e leva ao ataque, ao contra-ataque e à guerra.

2 – Libere a sua necessidade de vencer.

O ego adora nos dividir em vencedores e perdedores. A busca da vitória é um meio infalível de evitar o contato consciente com a INTENÇÃO. Por quê? Porque em última instância, a vitória é impossível o tempo todo. Alguém lá fora será mais rápido, mais afortunado, mais jovem, mais forte e mais inteligente, e novamente você se sentirá inútil e insignificante. Você não é o seu prêmio ou a sua vitória. Você pode curtir a competição, e se divertir em um mundo onde a vitória é tudo, mas você não tem que estar lá em seus pensamentos. Não há perdedores em um mundo onde todos compartilham a mesma fonte de energia. Tudo o que você pode dizer em um determinado dia é que você realizou em um determinado nível, em comparação aos níveis de outros neste dia. Mas hoje é outro dia, com outros competidores e novas circunstâncias a considerar. Você está ainda na

presença infinita em um corpo que está em outro dia, ou em outra década, mais velho. Deixe ir à necessidade de vencer, sem concordar que o oposto de vencer é perder. Este é o medo do ego. Se o seu corpo não está atuando de modo a vencer neste dia, ele simplesmente não se importa quando você não está se identificando exclusivamente com o seu ego. Seja o observador, notando e apreciando tudo isto sem precisar ganhar um troféu. Esteja em paz, e corresponda com a energia da INTENÇÃO. E, ironicamente, embora você quase não o perceba, mais vitórias se apresentarão em sua vida quando menos as perseguir.

3 – Deixe ir a sua necessidade de estar certo.

O ego é a fonte de muitos conflitos e desavenças, porque ele o empurra na direção de tornar outras pessoas erradas. Quando você é hostil, está desconectado do poder da INTENÇÃO. O Espírito Criativo é bondoso, amoroso e receptivo; e livre da raiva, do ressentimento ou da amargura. Liberar a sua necessidade de estar certo em suas discussões e relacionamentos é como dizer ao ego: eu não sou um escravo para você. Eu quero aceitar a bondade e rejeitar a sua necessidade de estar certo. Realmente, eu oferecerei a esta pessoa uma oportunidade de se sentir melhor, dizendo que ela está certa, e lhe agradecer por me apontar na direção da verdade. Quando você deixa ir à necessidade de estar certo, é capaz de fortalecer a sua conexão com o poder da INTENÇÃO. Mas tenha em mente que o ego é um combatente determinado. Eu tenho visto pessoas terminarem relacionamentos maravilhosos, apegando-se a sua necessidade de estar certo, interrompendo-se no meio de um argumento e se questionando: “Eu quero estar certo ou ser feliz?” Quando você escolhe o humor feliz, amoroso e espiritualizado, a sua conexão com a INTENÇÃO é fortalecida. Estes momentos expandem no final das contas, a sua nova conexão com o poder da INTENÇÃO. A Fonte universal começará a colaborar com você, criando a vida que você pretendia viver.

4 – Deixe ir a sua necessidade de ser superior.

A verdadeira nobreza não se refere a ser melhor do que outra pessoa. Trata-se de ser melhor do que você costumava ser. Permaneça focado em seu crescimento, com uma consciência permanente de que ninguém neste planeta é melhor do que outro. Todos nós emanamos da mesma força de vida criativa. Todos nós temos uma missão de compreender a nossa essência pretendida. Tudo o que precisamos para cumprir o nosso destino nos está disponível. Nada disto é possível quando você se vê como superior aos outros. É um velho provérbio, mas, entretanto, verdadeiro: Somos todos iguais aos olhos de Deus. Deixe ir a sua necessidade de se sentir superior, vendo a revelação de Deus em todos. Não avalie os outros com base em sua aparência, em suas conquistas, posses e em outros índices do ego. Quando você projeta sentimentos de superioridade, isto é o que você recebe de volta, levando a ressentimentos, e principalmente, a sentimentos hostis. Estes sentimentos se tornam o veículo que o distancia mais da INTENÇÃO. Um Curso em Milagres trata desta necessidade de ser especial e superior. A pessoa que se julga especial sempre faz comparações.

5 – Deixe ir à necessidade de ter mais.

O mantra do ego é mais. Ele nunca está satisfeito. Não importa quanto você consiga ou adquira, seu ego vai insistir que não há o suficiente. Você se encontrará em um estado perpétuo de esforço para obter, eliminando a possibilidade de nunca chegar. Entretanto, na realidade, você já chegou, e como você optar por usar este momento presente de sua vida, é sua escolha. Ironicamente, quando você deixa de precisar mais, mais do que você deseja parece chegar a sua vida. Desde que você se desligou da necessidade por isto, você achará mais fácil transmiti-lo aos outros, porque você comprehende quão pouco você precisa a fim de ficar satisfeito e em paz. A Fonte universal está contente com ela mesma, expandindo-se constantemente e criando nova vida, sem tentar se apegar as suas criações para seus próprios propósitos egoístas. Ela cria e libera. Quando você libera a necessidade do ego de ter mais, você se unifica a esta Fonte. Você cria, atrai para si e libera, nunca exigindo que mais venha ao seu caminho. Como um apreciador de tudo o que se apresenta, você aprende a poderosa lição de S. Francisco de Assis: “É dando que recebemos.” Ao permitir que a abundância flua para e através de você, você se equipara a sua Fonte e garante que esta energia continue a fluir.

6 – Deixe de se identificar com base em suas realizações.

Este pode ser um conceito difícil se pensar que vocês são as suas realizações. Deus canta todas as músicas, Deus constrói todos os prédios, Deus é a fonte de todas as suas realizações. Eu posso ouvir o seu ego protestando em voz alta. Entretanto, permaneça atento a esta ideia. Tudo emana da Fonte! Você e esta Fonte são um! Você não é este corpo e as suas realizações. Você é o observador. Observe tudo isto; e seja grato pelas habilidades que acumulou. Mas dê todo o crédito

ao poder da INTENÇÃO, que lhe trouxe à existência e da qual é uma parte materializada. Quanto menos precisar assumir o crédito pelos seus empreendimentos e mais conectado permanecer às sete faces da INTENÇÃO, mais estará livre para realizar, e mais se apresentará para você. Quando você se liga a estas conquistas e acredita que apenas você que está fazendo todas estas coisas, você deixa a paz e a gratidão de sua Fonte.

7 – Deixe ir a sua reputação.

Sua reputação não está localizada em você. Ela reside nas mentes dos outros. Portanto, você não tem nenhum controle sobre tudo isto. Se falar para 30 pessoas, você terá 30 reputações. Conectar-se à INTENÇÃO significa ouvir o seu coração e se conduzir baseado naquilo que a sua voz interior lhe diz que é o seu propósito aqui. Se estiver muito preocupado em como será percebido por todos, então você se desliga da INTENÇÃO e permite que as opiniões dos outros o oriente. Este é o seu ego operando. É uma ilusão que se interpõe entre você e o poder da INTENÇÃO. Não há nada que não possa fazer, a menos que se desconecte da fonte de poder e se torne convencido de que o seu propósito é provar aos outros como você é poderoso e superior, e gaste a sua energia tentando ganhar uma gigantesca reputação entre outros egos. Permanecer no propósito, desligar-se do resultado, e assumir a responsabilidade pelo que faz, reside em você: seu caráter. Deixe que a sua reputação seja debatida por outros. Ela nada tem a ver com você. Ou como o título de um livro diz: "O que você pensa de mim, não é da minha conta." No fim de cada dia, ponha tudo de lado... Você fez o melhor que pôde.

Se houve erros e enganos, esqueça-os imediatamente.

Amanhã será um novo dia; comece-o bem e com serenidade.

Responda as perguntas e converse com alguém de confiança.

1. *Você tem medo exagerado?*
2. *Preocupa-se muito com sua própria segurança?*
3. *Você é uma pessoa intolerante?*
4. *Você vive e deixa os outros viverem?*
5. *Você é uma pessoa invejosa?*
6. *Costuma repelir ou rejeitar as outras pessoas porque elas te incomodam?*
7. *Costuma invadir o espaço das outras pessoas?*
8. *Dá opiniões sem que lhe sejam solicitadas?*
9. *Joga a responsabilidade dos seus defeitos nos outros?*
10. *Costuma justificar as situações?*
11. *Sente-se superior ou inferior a alguém?*
12. *Não se conforma em ser um entre os demais?*
13. *Acha que pode se mostrar com seus erros e seus acertos?*
14. *Costuma manipular as pessoas?*
15. *Sente-se paralisado em algumas situações?*
16. *Tem mania de perfeição?*
17. *Quer sempre ser o centro das atenções?*
18. *Acha-se melhor que os outros? Vale mais que eles? Por quê?*
19. *É uma pessoa tímida?*
20. *Costuma menosprezar as pessoas, olhá-las por cima?*
21. *Reclama sempre da maneira como é tratado?*
22. *Escolhe as pessoas com quem vai conversar ou se isola?*
23. *Está sempre de mau humor?*
24. *Valoriza-se demais?*

Cura – matéria de Dr. Luiz Meira

"O coração alegre é bom remédio para o corpo, mas a tristeza na alma acaba com a saúde do homem." Provérbios 17:22

É um processo, onde os sintomas causados pelas enfermidades induzem a busca do equilíbrio. Quanto mais cedo damos ouvidos aos sinais e sintomas, menor a energia empenhada na busca do equilíbrio e maior a criatividade e interação com o ambiente.

Assumir esta perspectiva implica em ser o responsável pela própria cura. Mesmo na busca de curadores, seu auxílio é utilizado no caminhar pessoal onde se colhe as benesses ou tristezas da interação com estes terapeutas.

Coloco alguns aspectos básicos, transculturais, para instrumentalizar aqueles que assumem a condução filosófica e técnica de sua história. No site: luizmeira.com você encontra: Conceitos Alimentares: promovem a nutrição e regeneração. Fitoterapia: facilita ou estimula o trabalho dos órgãos. Iridologia: diagnóstico que integra a compreensão. Homeopatia: um toque suíl para os literatos. Clínica Doméstica: lista de mensagens sobre promoção da saúde. Aspectos Clínicos: área do site onde disponibilizo ferramentas detalhadas. Transgênicos: Peste que avassala a humanidade. Culinária: Alimento saudável, atraente e saboroso.

Sementes e Frutos

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

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

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

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

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

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

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

*O mordomo acabou concordando com a sugestão. Dez dias depois Daniel e seus três amigos estavam mais fortes e saudáveis que os rapazes que haviam comido das comidas finas dadas pelo rei! Depois disso, o mordomo só lhes deu legumes e água, deixando de lado as comidas pesadas e os vinhos dados pelo rei. Deus deu aos quatro rapazes uma capacidade de aprender fora do comum, e logo eles conheciam muito bem **toda a literatura e ciência** da época. "Além disso, Deus deu a Daniel uma capacidade especial para compreender os significados dos sonhos e visões."*

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

Distribuição dos Nutrientes nos Alimentos

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

| Nutriente | Proteína | Gordura | Açúcar | Sal | Vitamina |
|------------------|----------|----------------|----------|------------|----------|
| Aparência | Gelatina | Manteiga | Farinha | Areia | Fermento |
| Função | Plástica | <u>Carrega</u> | Queima | Eletrifica | Direção |
| Alimentos | Sementes | Sementes | Sementes | Sementes | Sementes |
| " | | Frutos | Frutos | Frutos | Frutos |
| " | | | Raízes | Raízes | Raízes |
| " | | | | Verduras | Verduras |
| " | Ovos | Ovos | | Ovos | Ovos |
| " | Leite | Leite | | Leite | Leite |
| " | Carnes | Carnes | | Carnes | Carnes |

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

- **produtos animais** soltam muita ureia, deixando-nos ácidos e malcheirosos.
- **ovos e frangos de granja** trazem tanta sujeira química que acaba saindo até na pele. A maior parte dos problemas em ovários, mamas e testículos melhoram após a exclusão destes produtos. Atualmente recomendo que sejam utilizados somente aves criadas sem ração ou outros insumos industriais
- **fibras** (folha, capim, verdura, talo, palmito) são para herbívoros que conseguem digerir a celulose' em simbiose com bactérias. A celulose, elemento predominante nas verduras não pode ser digerida pelo intestino humano, é triturada pela mastigação ou preparo culinário, mas não "desmarchada" quimicamente. Funciona como uma "esponja" (absorvendo nutrientes, hormônios, os mais diversos elementos), dificultando a assimilação destes pela parede intestinal.
- **Folhas**, caules, raízes estão muito mais expostos aos agrotóxicos do que as sementes e frutas que germinam no interior da planta. Verdura é colocada como castigo em Gênesis 3.18.

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

- **carboidratos** (raízes: batata barôa (salsa ou mandioquinha), inglesa e doce, beterraba, cará, cenoura, inhame, aipim/mandioca; farinhas e açúcares) são extremamente calóricos, induzindo o acúmulo de energia na forma de gorduras e glicose intracelular. Sacarose é originária da cana de açúcar, alimento destinado aos animais, enquanto que a frutose, originária de frutas não faz mal. Além dos aspectos glicêmicos, lipídicos e hormonais, a glicose em excesso liga-se às proteínas, esclerosando nossos tecidos. Evite a cana sob forma de suco, pois é muito concentrado causando hiperglicemia e bexiga arriada, podendo levar ao coma.

- **doce de frutas** sem acrescentar açúcar é equilibrado. Diversas espécies (banana, goiaba, etc.) podem ser "apuradas" em fogo brando para obtermos um produto mais doce que seus similares com sacarose. Com este recurso estaremos evitando os inumeráveis insumos químicos e biológicos presentes nas guloseimas e petiscos industrializados.

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

Protocolo básico alimentar

- Sementes e frutos são alimentos perfeitos geradores de equilíbrio e saúde.
- Água boa é de fonte.
- Em períodos de desequilíbrio, preparar a comida em casa.
- Produtos Híbridos e Transgênicos. São incompatíveis com a natureza, induzindo reações alérgicas e autoimunes: Trigo, soja e derivados não compõem alimentação.
- Porco, mariscos, peixe de couro, manter-se à distância.
- Milho: usar o que foi plantado de sementes crioulas, preservadas. Os milhos de feira orgânica, milhos brancos: pipoca, canjica e farinha são admissíveis.
- Cítricos, usar os que foram plantados de semente - não enxertadas.

- Laranja - as enxertadas são interespécie, mesmo orgânicas. Admitidas as plantadas de semente.
 - Abóbora Cambotiá, Hokaido ou Jacaré é interespécie, mesmo orgânica, assim como pimentão e pepino japonês.
 - Queijo, sem coalho transgênico (Ha-la e outros) ou suíno. Mesmo orgânicos podem apresentar coalho proscrito.
 - * Evitar raízes e folhas.
 - Usar açúcar de frutas (mel de cacau, geleia de cacau ou fruta seca orgânica, sucos naturais orgânicos).
 - Frutas e legumes sem venenos.
 - Para diminuir os agrotóxicos dos grãos: feijão, arroz, grão de bico, lentilha, ervilha, deixar de molho 48h. Grãos orgânicos (embalados a vácuo) deixar de molho 12 horas para separar os grãos com insetos. Grãos orgânicos vendidos a granel - 24hs de molho. Grãos pequenos (gergelim, linhaça, chia) e feijão verde - 24hs. Manter o molho até que não haja odor. Caso permaneça, desprezar o produto. Animais Sacrificados lícitos ao consumo alimentar: Quatro patas: boi, cabrito, carneiro. Carne que não foi contaminada por contato por porco, não sendo aberta no açougue.
 - Aves e Ovos orgânicos, de galinhas que não comem ração.
 - Peixes que tenham escamas, e que não foram armazenados com peixe de couro ou mariscos. (Não ingerir Peixes de cativeiro são alimentados com ração).
 - Evitar derivados do porco (gelatinas, chocolates em barra, medicamentos encapsulados).
- * Amaciante de roupa e sabonetes com glicerina animal (porco) provocam alergia.

O CÓDIGO DA VIDA

A vida em equilíbrio está limitada a um código molecular, o DNA. Sua aparência é a mesma da energia vital. Um cordão de dois fios torcidos, e quanto maior o equilíbrio entre o yin e o yang, maior a intensidade da vida.

Este código está dimensionado para construir indivíduos que se relacionam com outros de forma dependente e específica (bactérias, fungos, plantas, insetos, aves, peixes, etc.). Os elementos destas relações passam por textura, forma, cor, sabor, odor, proximidade física e emocional, possibilitando o **florescimento e continuidade** das espécies envolvidas.

O florescimento, veículo de beleza e perfume, perpetuado na fecundação é a perspectiva da plenitude da vida. Onde os infecundos expressam incapacidade física ou social de reprodução. Em incapacidade física encontramos os mais diferentes problemas relacionados com a produção e trânsito dos gametas, interação nucleotídica, replicação gênica, nidação e crescimento embrionário. Para que estes processos ocorram é necessário equilíbrio de uma variedade incomensurável de fatores que se expressam no plano bioquímico, montando os ácidos nucléicos de maneira ordenada.

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

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

A importância desta sutileza foi negligenciada pelo nosso ambiente cultural quando considerou os híbridos interespécies um melhoramento (Levítico 19.19).

Uma molécula, por exemplo de insulina, que sofreu pequena alteração em sua sequencia de átomos pode continuar funcionando, induzindo a formação de glicogênio e abaixando a glicose circulante (insulina suína, bovina e humana transgênica). No entanto nosso sistema imunológico consegue identificar esta pequena alteração e constrói anticorpos, considerando-o um corpo estranho, reagindo, desativando o hormônio e formando imunocomplexos que propiciarão o desencadeamento de reações alérgicas. Este desequilíbrio imunológico debilita o

indivíduo, facilitando a instalação de doenças infecciosas, neoplásicas e degenerativas. A irritabilidade e diminuição da memória decorrentes da alergia cerebral geram confusões nas relações sociais e pessoais, induzindo depressões e violências. Lamentavelmente esta morbidade não é atribuída aos transgênicos e híbridos, dificultando assim o discernimento de sua agressão.

Grupos humanistas e naturalistas têm se manifestado especialmente quanto ao risco ambiental em alterar a estrutura genética das espécies existentes. Nesta discussão ambiental, em geral nos esquecemos do desequilíbrio imunológico pessoal que pode levar a um choque anafilático ou a degenerações tissulares irreversíveis que se apresentam nas mais diversas formas de doenças.

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

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

Os híbridos e transgênicos produzem **proteínas estranhas à natureza**, (sequencia de aminoácidos complementares à sequencia de nucleotídeos do DNA alterado) e nosso sistema imunológico pode reconhecê-las como **corpos estranhos que devem ser desativados**, desenvolvendo assim reações potencialmente alérgicas. A polinização cruzada (que acontece nos campos mistos) é a técnica mais utilizada atualmente para o desenvolvimento dos híbridos. Esta questão assume dimensões calamitosas quando observamos que a maioria dos produtos agrícolas é oriunda de sementes híbridas, tal como trigo, milho, café, laranja, abóboras, pimentões, couve-flor, etc. Difícil é saber quais produtos **não provém** de espécies misturadas (feijões selvagens são exceções, por sinal muito nutritivo e terapêutico). Isto ajuda a compreender o avanço assustador que as doenças alérgicas vêm apresentando nestes últimos tempos. Esta perspectiva poderia explicar alergia à pólen e ao glúten, assim como diversos fenômenos imunológicos incompreensíveis até o momento. Glúten (fração proteica do cereal) e pólen (carreador do código genético) são produtos naturais, perfeitamente harmônicos à natureza, porque induziriam alergias?, Somente se estivessem alterados. O trigo é frequentemente misturado com o centeio, originando o "Triticale", amplamente utilizado como farinha na preparação de bolachas, macarrão e produtos de panificação em todo o mundo. E quanto ao pólen com efeito alérgico, a maior quantidade é devida às gramíneas que seguramente sofreram processos de polinização cruzada, devido à distribuição das pastagens ou intencionalmente para a obtenção de espécies com maior rendimento pecuário.

Na literatura médica, alergias aos transgênicos são as mais citadas (onde a adulteração genética é menos sutil que nos híbridos). Os transgênicos, são obtidos através de engenharia genética, por meio de "transplantes" de segmentos de DNA, não só entre espécies diferentes como entre gêneros, grupos... por exemplo: genes de peixe em plantas, genes humanos em porcos... etc. Entre espécimes disponíveis para plantio encontramos produtos comuns como milho, feijão, arroz, tomate, abóbora, canola.

Nos outros ramos de atividade podemos lembrar-nos de: **produtos terapêuticos** que utilizam esta técnica de engenharia genética, como a insulina dita humana, mas que é sintetizada por bactérias transgênicas com genes humanos; **vacinas alimentares** que estão sendo testadas com bananas transgênicas; **coalho** para queijos preparados com *Escherichia coli* transgênica; **fermentos** para panificação e enzimas industriais com bactérias transgênicas; **adoçante** artificial aspartame que utiliza enzima transgênica; os produtos alimentícios industrializados: Creme de milho verde e Sopão de Galinha Knorr, Sopão de Galinha Pokemon (Arisco), Prosobee, Cup Noodles, Bac'os, Bac'n Pieces, Batata frita Pringles, Salsicha tipo Viena Swift,

Ovomaltine Cereais e Fibras (Novatis), Mistura para bolo de chocolate Sadia (Anaconda), entre outros; ração com soja e milho transgênicos induzem produtos animais mais alergênicos, especialmente as aves. Nesta área as pesquisas têm sido das mais mirabolantes possíveis, e seguramente poucos terão discernimento de qualificá-las como antagônicas à vida.

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

"Os alérgicos são sensores ambientais de alto requinte"

Além de reagirem facilmente aos抗ígenos grosseiros (animais necrófagos e fungos), são capazes de identificar as mais sutis substâncias químicas, assim como discretas mudanças genéticas em produtos alimentares. Os alérgicos são como "batedores", indicando onde estão os produtos nocivos imperceptíveis de modo imediato para a maioria, mas que podem prejudicar a todos.

Alergia Cerebral

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

Sintomas

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

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

Sintomas comuns

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

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

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

Esquecimento ou amnésia moderada para nomes, palavras, etc.

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

Fraqueza, dores nos músculos e articulações associados a enrijecimento e irritabilidade.

Causas

Corantes alimentares, especialmente **amarelo e vermelho**, adicionados aos alimentos industrializados em geral, nas cápsulas e comprimidos; nas gelatinas e sorvetes. (Colchonilha)

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

Carnes, especialmente a de porco. No entanto, devido às condições que são criados, outros animais de corte podem apresentar fatores alergênicos significativos. E todos os alimentos, condimentos, cosméticos, produtos de limpeza que contém produtos suínos: gordura hidrogenada, sorvete, cremes, folheados, pão Frances, sabonetes, sabões, coco ralado e leite de coco industrializado, etc.

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

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

Frutos do mar, principalmente camarão e outros tais como: moluscos, caranguejos e lagosta. **Trigo** e cereais, através do glúten. Principalmente os híbridos como o triticale usado amplamente em panificação e produtos industriais. Pão, biscoitos, macarrão, bolos, tortas, etc.

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

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

Resíduos industriais. Muitos poluentes são expelidos para a atmosfera ou lançados em cursos de água. Metais pesados como chumbo e mercúrio, podem causar sintomas semelhantes à alergia cerebral. Muitos dentistas discordam que o amálgama seja prejudicial. Recentes estudos indicam que níveis de chumbo e mercúrio considerados seguros anteriormente, são prejudiciais. Qualquer exposição ao mercúrio deveria ser evitada.

Alergia a Produtos Animais

O eixo da questão é que os "animais proibidos" descritos no Antigo Testamento causam alergias. O simples toque dos dedos é estímulo suficiente para causar reações nas mais diversas partes do corpo. O uso repetitivo **aumenta** as reações alérgicas e autoimunes agudas e crônicas que a pessoa esteja predisposta.

Aproveitando o aspecto consensual de excluir produtos suíños e similares, temos observado relação direta com a diminuição dos níveis de autoanticorpos (ASLO; FR; Ab-TPO; Ab-TG). O Anti-TireoPerOxidase por exemplo, podem estar *centenas de vezes acima do normal* nos usuários de produtos suíños, sugerindo que **a reação autoimune seria consequente à intensa formação de imunocomplexos** devido à grande quantidade de anticorpos circulantes.

Em situação semelhante de desequilíbrio imune encontram-se os animais de corte distribuídos no comércio em geral. O uso de rações com **proteínas animais para herbívoros** e grãos modificados geneticamente, são os estímulos para as reações imunes que acabam por inchar o animal, aumentando seu peso e valor de mercado.

O aparecimento dos "príons" (cadeia de aminoácidos com comportamento infeccioso) em **herbívoros tratados com proteína animal** (ração) é uma evidência concreta do efeito deletério desta prática assumida pela maioria dos criadores comerciais.

A trombeta mais forte é a doença da "vaca louca". Ao invés de carneiro moído, damos peixe e frango ao gado, enquanto que ao frango damos ossos de gado e porco (lembre que grande parte dos ossos é composta de matriz proteica - antigênica), e aos peixes confinados (trutas e pesqueiros) damos esterco de frango e porco. Estes procedimentos induzem imunização alimentar constante nos animais. Os anticorpos resultantes acabam por aumentar à deposição de imunocomplexos nas pessoas que utilizem seus produtos, aumentando as alergias. Isto explica porque as pessoas **alérgicas ao leite** bovino não desenvolvem sintomas à ingestão ao leite caprino, pois não é usual fornecer proteína animal às cabras, principalmente às criadas em pequena escala. Tenho a experiência com pessoas alérgicas ao leite de vaca, e não apresentam reações ao utilizar leite de vacas que pastam somente.

O leite de gado alimentado com rações é menos denso, tem odor mais fétido e degrada mais rapidamente quando comparado com o leite de gado alimentado com pastagem. Além dos príons resultantes da encefalite ovina, as conservações dos restos animais nas diversas fases do processamento das rações permitem o desenvolvimento de fungos. Com a permanência da soja transgênica em nosso ambiente tem uma complicação a mais: é a fonte de **proteína vegetal** mais utilizada nas rações, assim como de outros insumos utilizados na indústria alimentícia. Após esta explanação normalmente aparece à expressão: "então não poderemos comer mais nada?". E normalmente fico estarrecido, pois em nenhum momento da história da humanidade houve uma oferta tão variada de alimentos na forma de frutas, cereais, castanhas e outros grãos, quer sejam importados, quer cultivados aqui, temos disponível estes produtos em qualquer época do ano. Lembrando o cuidado necessário de excluir os transgênicos, diminuir os híbridos e as intoxicações mais grosseiras.

BANHO NEUTRO PURIFICADOR E SEUS MARAVILHOSOS EFEITOS

Este banho deve ter a duração de 3 a 12 horas, com a água à temperatura do corpo isto é a 37º mantidos durante todo o tempo. Meia hora antes de sair do banho deve-se colocar 1 a 2 quilos de sal amargo na água e não acrescentar mais água.

FREQÜÊNCIA:

Banho de 2 a 3 horas pode ser repetido com intervalos de 2 a 3 dias, se a pessoa manter uma alimentação conveniente e banhos de sol sempre que possível. Banhos de 7 a 12 horas podem ser repetidos 15 a 30 dias de acordo com a reação do organismo.

PREPARATIVOS PARA O BANHO:

1. JEJUM PURIFICADOR OU ALIMENTAÇÃO BEM LEVE.
2. UMA BOA LAVAGEM INTESTINAL.
3. VONTADE DE SE CURAR.
4. AMOR PRÓPRIO.
5. PACIÊNCIA.

INDICAÇÕES:

1. Purifica o sangue dos venenos decorrentes das perturbações do metabolismo e das impurezas de toda classe.
 2. Rejuvenesce.
 3. Reduz os cálculos biliares, renais e vesicais.
 4. Melhora a respiração do pulmão e da pele.
 5. Ativa os músculos diminuindo a tensão.
 6. Ativa o metabolismo digestivo e celular.
 7. Cura o reumatismo. Com a colocação do sal desaparecem os nós reumáticos de ciática nas articulações desde que a temperatura se eleve a 39º, pois necessita de calor acima do nível do sangue. À 39º dissolve o ácido úrico acumulado possibilitando sua eliminação pelos canais competentes, acima de 37º deve-se ficar apenas 3 horas pois pode provocar debilidade.
 8. Após 3 horas a água penetra nos órgãos internos e começa a agir.
 9. Após 5 horas a água do banho começa a mudar a cor e exalar cheiro desagradável pois recebe os resíduos tóxicos do organismo.
 10. Entre 6 e 9 horas o fígado é purificado de maneira especial.
 11. Após 6 horas os resíduos endurecidos e putrefatos do intestino amolecem, facilitando a sua expulsão pelas vias normais.
 12. Os cálculos biliares algumas vezes são eliminados após 9 horas de banho sem causar qualquer dano ao organismo.
 13. O sal grosso dissolvido em água purifica e ajuda a construir a resistência magnética necessária para afastar forças viciosas e inertes. Dissipa acúmulos de pensamentos e sentimentos negativos, remove a umidade do corpo e fleumas psíquicas. Cria proteção em torno da pessoa. Age também com grande resultado na eliminação de resíduos de ácido carbônico.
 14. Durante o banho só se deve ingerir água, sucos e chás.
 15. Durante o banho devemos aproveitar para fazer também uma boa limpeza mental, revendo a vida e deixando ir todas as coisas negativas do passado, acompanhando os relaxamentos para auxiliar a liberação das toxinas mentais e emocionais. Faça uma regressão mental desde o dia de hoje até à hora do parto depois no útero até a concepção. Desde a concepção até o dia de hoje com programações positivas. "Não podemos mudar a história mas podemos criar um final feliz". Fale o menos possível é um momento de interiorização profundo.
 16. Estar na banheira é à volta a origem, ao útero materno, onde estivemos 9 meses.
- Agradeça a Deus esta maravilhosa oportunidade.

1. Preparo da pessoa e o do ambiente - Atitude de recolhimento, livre de resistências, receptivo a transformação e alinhada com as energias de cura. Ambiente silencioso, livre de correntes de ar e iluminação tenua e agradável.

2. Preparo da água do banho - Aquecer a água até a temperatura de 37 a 38,5º. Impulsioná-la rítmica e vigorosamente com as mãos, durante certo tempo para dinamizá-la. Retirar as mãos e colocar os ingredientes conforme indicação e deixar que se misturem.

3. Aplicação do banho - Deitar-se na banheira e apoiar a cabeça em sua borda sobre uma toalha de rosto dobrada. Manter o corpo submerso e relaxado, pode mergulhar a cabeça algumas vezes. Ao terminar levantar-se devagar, enxaguar o corpo quando indicado.

4. Após o banho - Recomenda-se ir para o leito logo depois e procurar dormir um pouco.

BANHO SULFUROSO

O Enxofre possui enorme capacidade de purificação e transformação, ajuda no metabolismo, na digestão, favorece o sono, queima cargas psíquicas negativas, dissolve nódulos psíquicos que se manifestam como problemas digestivos e metabólicos, problemas de pele e reumatismo, confusão mental, medos, fobias e outros males. Pode ser aplicado 1, 2 ou 3x por semana, de preferência pela manhã, pois favorece os processos de eliminação. Ingredientes: 50 ml de suco de limão fresco, 25 Gr de sulfureto de potássio diluído em 100 ml de água.

BANHO PURIFICADOR COM SAL MARINHO

Capacidade depuradora, purifica e ajuda construir resistência magnética que afasta forças viciosas e inertes. Dissipa acúmulos de pensamentos, sentimentos negativos, remove a umidade do corpo e fleumas psíquicas. Cria proteção em torno da pessoa. Pode ser tomado diariamente, deve durar 15 minutos. Ingredientes: 20 colheres de sopa de sal grosso marinho.

BANHO PURIFICADOR COM SULFATO DE MAGNÉSIO (SAL AMARGO)

Dissolve toxinas psíquicas criadas pela sobrecarga emocional e mental e estresse. Este banho promove intensa purificação de todo o ser. São indicados nos casos de fixações psíquicas em opiniões, cristalizações mentais e emocionais, tendências à sistematização e a compulsão. Podem ser aplicados 1, 2 ou mais vezes ao mês, duração de 15 minutos. Ao término enxaguar rapidamente com água pura. Ingredientes: 10 colheres de sopa de Sulfato de Magnésio (sal amargo) dissolvido em água.

Pode-se acrescentar nestes banhos óleos essenciais aromáticos ou extratos vegetais aromáticos dinamizados. Como: Alecrim, Alfazema, Citronela, Eucalipto, Tangerina, etc.

Podem-se acrescentar também chás aromáticos como de Capim limão, cipreste, Hortelã do campo, Macela, Mentrasto, Tanchagem, servem para tonificar o organismo, em seus elementos constitucionais e funcionais, colabora na transmutação de cargas ancestrais do psiquismo, alojadas no organismo, favorecendo a regeneração das suas estruturas, fortalece o fluxo de energia vital entre o sistema nervoso central e o periférico. Ou chás purificadores como Alecrim do campo, Artemísia, etc.

PEDILÚVIO OU LAVA PÉS COM CAPIM LIMÃO, EUCALIPTO E SAL AMARGO.

Este lava pés é capaz de transmutar, revitalizar e tonificar o organismo em condições psíquicas adversas, tais como crises de ansiedade e agitação, estados de instabilidade emocional, desgaste psíquico e insônia. Auxilia a regeneração e o despertar das células. Promove intensa purificação de todo o ser. Ingredientes: óleos dinamizados, 3 a 5 colheres de sopa de sal amargo, água a 40º fica-se 10 a 15 minutos depois se enxágua com água pura fria, deita-se para descansar.

BANHO GENITAL VITALIZANTE

Para prevenção de problemas ginecológicos e de próstata, tome **banho genital vitalizante** da seguinte forma: pela manhã com o corpo quente do calor da cama e após tomar uma xícara de chá quente, sentar-se agasalhado na beira de um banco, acima de um grande balde de água fria vitalizada com um limão raspado, espremido e as duas cascas. Mergulhe uma toalhinha na água e molhe a parte genital tocando de leve a região por fora durante 20 minutos, molha, pausa para molhar o pano, novamente molhar a pele, pausa, numa repetição rítmica – mais nada. O ritmo aumenta as forças, pode-se meditar durante este banho. Indicações: todos os problemas genitais externos, ressecamento e destruição da mucosa vulvar, infecções por bactérias, clamídia, cocos, vírus, na vagina e colo do útero, fungos, parasitas, enfraquecimento do tecido conjuntivo, intumescimento, distensão, deslocamento, prolapso de bexiga, de intestino, trompas coladas, distúrbios menstruais, ausência de menstruação, esterilidade, distúrbios da menopausa (ondas de calor, rubor, suor), equilíbrio na sexualidade, no erotismo, frigidez, problemas de bexiga, uretra, pelve renal, rins, equilíbrio hídrico, segregação e eliminação de toxinas, pressão sanguínea alta e baixa, equilíbrio da tireoide, dores de cabeça, enxaqueca, problemas de pele, equilíbrio emocional e metabólico.

LIMPEZA DO FÍGADO E DA VESÍCULA



Limpa o fígado e a vesícula e pode evitar a retirada cirúrgica da vesícula biliar. O método aqui exposto é **retirado do livro da Dra. Hulda Clark ("A Cura para Todas as Enfermidades")** e está integralmente disponível em sua forma original em vários sites da internet, inclusive no site oficial da Dra. Clark. O original foi alterado para simplificar a execução e entendimento da limpeza. Esta limpeza é séria, funciona e deve ser seguida à risca para que o resultado seja alcançado com sucesso. Os sintomas de quem tem problemas na vesícula ou no fígado incluem (mas não diagnosticam exatamente) os seguintes:

- Dificuldade para digerir comidas oleosas;
- Sono e/ou peso após as refeições com comidas que contém gorduras (carnes, pequi, frituras, cozidos com óleo, etc.).
- Mau humor e irritabilidade frequentes.
- Manutenção de uma alta taxa de glóbulos brancos (os leucócitos, dentre eles os eritrócitos, linfócitos e neutrófilos):
- Febre interna frequente.
- Sistema imunológico deficiente contra infecções:
- Baixa capacidade de proteção do corpo.
- Retorno de sintomas de doenças.

Para aqueles que gostam de mais informações, seguem as explicações dos porquês e sobre o que acontece durante a limpeza. As instruções estão logo a seguir.

A limpeza é recomendada para casos clínicos hepáticos envolvendo o fígado ou a vesícula, fígado "gordo", síndrome do intestino irritado (IBS), inflamação dos intestinos (IBD), colite, intolerância a alimentos, dificuldades digestivas e outros relacionados ao sistema digestivo inferior.

O fígado produz de 3 a 5½ litros de bile por dia para dissolver a gordura que comemos. Ele é cheio de canais (dutos biliares) que levam a bile até um tubo mais largo chamado de "duto biliar comum". A vesícula é acoplada ao duto biliar comum e serve de reservatório para a bile que desce do fígado durante todo o dia. Quando as gorduras e proteínas que ingerimos chegam ao intestino delgado, a vesícula começa a se espremer até esvaziar-se totalmente em até 20 minutos, fazendo com que a bile seja empurrada até o intestino delgado. A bile é um suco digestivo composto por mucus, pela bilirrubina direta (que vem da degradação das hemácias do sangue), sais biliares, colesterol e recitina.

É comum a muitas pessoas, incluindo crianças, terem pequenas pedras nos finos dutos do fígado e também armazenadas na vesícula. Algumas desenvolvem alergias ou reações na pele e outras não apresentam quaisquer sintomas. Quando a vesícula é examinada (raios-x ou outros aparelhos) nada é visto. Isto acontece por dois motivos: 1) Na maioria das vezes estas pedras não estão na vesícula e, 2) Os equipamentos de escaneamento (exames) não

conseguem detectar corpos muito pequenos ou que não sejam compostos de cálcio (um pré-requisito para raios-X). Existe mais de meia dúzia de variedades de pedras biliares e a maioria tem cristais de colesterol como núcleo. Elas podem ser pretas, vermelhas, brancas, verdes ou marrons claro. As verdes têm esta coloração porque são cobertas de bile. Veja quantos "objetos não identificados". No núcleo de cada pedra há um aglomerado de bactérias, de acordo com cientistas, o que sugere que um pequeno grupo de parasitas morto pode ter iniciado a formação de cada pedra.

Com o aumento de pedras se acumulando nos dutos a pressão anterior no fígado se eleva e faz com que ele entregue menos bile e com que possa haver vazamento de bilirrubina para a corrente sanguínea. É como se uma mangueira de jardim tivesse pedras dentro dela: A pressão aumenta na torneira, mas o fluxo de água fica reduzido, causando uma diminuição da pressão do líquido ao longo da mangueira, insuficiente para empurrar as pedras para fora. Com menos bile sendo entregue aos intestinos, menos colesterol deixa o corpo e os níveis de colesterol possa se elevar bastante. Além disto, estas pedras são porosas, e as bactérias, vírus e parasitas que passam normalmente pelo fígado podem se aderir às paredes das pedras, formando focos de infecção interna que fornecem ininterruptamente micro-organismos nocivos ao corpo. Nenhuma infecção estomacal como úlceras ou inchaço intestinal pode ser totalmente curado sem remover estas pedras do fígado. Para melhores resultados e para evitar um mal-estar após o processo recomenda-se fazer antes a limpeza de parasitas seguida da limpeza dos rins e tratamento de cáries. Independentemente da limpeza dos rins é importante beber bastante água e sucos para que todas as toxinas possam ser expelidas. (Nota: Dra. Clark recomenda as demais limpezas para um processo integral, mas elas não são pré-requisitos a esta).

E quão segura é a limpeza?

É muito segura. Minha opinião (Dra. Hulda Clark) é baseada em mais de 500 casos, incluindo pessoas de mais de 70, 80 anos. Nenhuma teve que ir ao hospital ou relatou dores. Entretanto, pode-se sentir um mal-estar por um ou dois dias após a limpeza embora em cada um destes casos a limpeza de parasitas foi negligenciada. Após a limpeza de pedras da vesícula e do fígado são esperados os seguintes resultados:

- Desaparecimento de crises hepáticas.
- Desaparecimento de alergias, dores nos ombros, nas partes superiores dos braços e nas costas, a cada limpeza.
- Aumento da energia para o dia a dia.
- Melhora da digestão.
- Melhora da saúde como um todo, já que a boa digestão é à base da boa saúde (após a limpeza, é uma boa fase para reflexões sobre a vida).

ORIENTAÇÕES DA LIMPEZA EM CASA

Sal amargo (Sulfato de Magnésio, Epsom salts) 4 colheres de sopa (60g).

Bicarbonato de sódio (1 colher de café para cada copo)

Água mineral (ou "água pura") 3 copos (750 ml)

Limão fresco e laranja lima (qualquer tipo de limão: china, galego, siciliano etc. exceto Taiti) 1 limão para cada copo de sal amargo e 1 a 2 limões grandes ou 1 laranja lima para o óleo.

Óleo de girassol de boa qualidade – 125 ml

Opcionais: Escolha um dia como sábado para a limpeza para descansar no dia seguinte. Não tome qualquer remédio, vitaminas ou pílulas que você puder ficar sem, pois eles podem atrapalhar o processo de limpeza. Se estiver fazendo a limpeza de parasitas, pare 1 dia antes.

É importante salientar que não se aconselha fazer a limpeza enquanto o estado de enfermidade estiver muito agudo.

Parte 1 - Café da manhã - Sugestões: Chás naturais (menos de mate, preto, chocolate e café), evite ingerir pães (nem bolos nem biscoitos, porque contêm óleo), prefira sucos de frutas.

PART 2 – Almoço - Faça um almoço leve, livre de qualquer gordura, óleo ou azeite (ou seja, não tome leite, coalhada, ovos, carnes, manteiga, queijos, margarinas, patês, requeijão, etc.) e evite produtos que contenham cafeína (café, chocolate, chás: preto, mate, chimarrão, etc.).

Sugestões: sopa de legumes cozidos ou legumes no vapor.

PART 3 - Pausa de ingestão - às 14 horas - Às duas da tarde (14 horas) pare de comer ou beber. Se você quebrar esta regra você poderá se sentir muito mal mais tarde. Vamos preparar o sal amargo:

Misture 4 (quatro) colheres de sopa de Sulfato de magnésio (todo o recomendado) em 3 copos de água (750 ml) em uma jarra. Misture bem e distribua todo o conteúdo em 4 copos.

Aproveite para responder o questionário da raiva e refletir sobre o porquê dos problemas nestes órgãos no texto no final deste tema.

PART 4 - Primeiro copo - às 18 horas

Beba o copo 1 da mistura de Sulfato de magnésio com 1 colher de café de bicarbonato de sódio e suco de 1 limão rosa ou Siciliano. Você pode bochechar com alguns goles de água após beber o sal amargo para lavar a boca. IMPORTANTE: Você pode ir ao banheiro a qualquer hora que tiver vontade, menos durante o repouso (após beber o óleo com suco de laranja lima).

PART 5 - Segundo copo - às 20 horas

Beba o copo 2 da mistura de sal amargo com 1 colher de café de bicarbonato de sódio e suco de 1 limão rosa ou Siciliano. Mesmo não tendo comido desde as 14 horas, você não sentirá fome. Já é hora de se preparar para dormir; coloque tudo o que você precisa por perto porque o tempo com que os próximos passos são executados é fundamental para o sucesso da limpeza.

PART 6 - Preparando o copo de óleo e laranja lima ou limão - às 21h45min

(Isso mesmo, às 15 para as 10h da noite ou pouco antes. Isto porque você terá que se deitar e repousar completamente às 22 horas) Separe meio copo de óleo de girassol (125 ml). Esprema 1 laranja lima, passe por uma peneira ou coador. Misture o suco espremido com o óleo. Em um vidro ou garrafa plástica vazia, bater bem antes de beber a mistura. Agora vá ao banheiro uma ou mais vezes, mesmo que atrasar a hora de tomar o óleo (às 22h), mas não passe mais de quinze minutos das 22 horas.

PART 7 - Bebendo o óleo - às 22 horas

Tome toda a mistura de óleo e laranja. ATENÇÃO: Você deve beber o óleo estando **em pé**, não deitado. IMPORTANTE: Não vá ao banheiro durante o repouso (até 1 hora e meia após beber o óleo com limão). Deite-se imediatamente após beber o óleo. O quanto antes você deitar mais pedras sairão. Ao terminar de beber, dirija-se para a cama e deite na posição de costas e com a cabeça alta no travesseiro. Se não fizer isto poderá não expelir as pedras. Você poderá sentir as pedras caminhando pelos dutos biliares, mas sem dor porque as válvulas (esfíncteres) da vesícula e dos dutos biliares estarão abertas, graças ao sal amargo.

Tente ficar completamente parado na mesma posição (de costas) pelo menos por 1 hora (melhor se forem 2 horas imóveis). Esvaziar a mente e dormir é o melhor a fazer agora.

Colocar compressa de chá de Boldo ou Losna ou Carqueja sobre o fígado com bolsa de água quente 30 minutos após tomar o óleo e também após as refeições quando possível.

PARTE 8 - O dia seguinte e o terceiro copo - a partir das 6 horas (nunca antes)

Ao despertar tome o copo 3 de sal amargo, mas não antes das 6 horas da manhã. Se você tiver alguma indigestão ou náusea ao acordar, aguarde até que passe antes de beber. Após beber, pode voltar para a cama e fazer seus banhos de ar.

PARTE 9 - Quarto e último copo – 2 horas depois do terceiro - 8 horas

Tome o copo 4 do sal amargo. Se quiser, volte para a cama. Podes fazer a lavagem de café e o banho alternado.

PARTE 10 – Comer! - 2 horas depois da última dose de sal amargo

Pode comer novamente. Comece com leite de alpiste ou água de coco ou suco de frutas frescas de época. Depois de 2 horas, pode-se comer comida normal, mas prefira alimentos leves, de fácil digestão e com pouco ou nenhum tempero (principalmente condimentos).

Você deverá se sentir restabelecido ao final da tarde.

Nota: Alimentos bem leves são aconselháveis durante este dia. Afinal, quase todo o percurso dos intestinos (uns 5 a 7 metros) terá se esvaziado durante a limpeza.

Como saber quão boa foi à limpeza?

- Espere por uma leve diarréia logo pela manhã (talvez não imediatamente após acordar). Ela é necessária para que as pedras que desceram da vesícula possam ser expelidas para fora do corpo. - Pode-se usar uma lanterna para ver as pedras no vaso. Procure pela esverdeada, pois ela é prova de pedra biliar genuína - e não resíduos de comidas. Só a bile do fígado é verde como uma ervilha. O verde pode estar bem claro ou mais escuro (pedras formadas há mais tempo).
- Se quiserem ver melhor as pedras, coloque algum tipo de peneira de furos maiores (grossa) no vaso (acima da água). A diarréia fará com que as fezes passem diluídas pelos furos enquanto que as pedras ficarão na peneira.
- **MAS É IMPORTANTE NÃO HAVER CONTATO COM AS FEZES PARA NÃO OCORRER NENHUMA CONTAMINAÇÃO.**
- O melhor é visualizar e descartar o quanto antes. Use a peneira somente se tiver curiosidade.
- Algumas pessoas guardam as suas pedras. Porém, **isto pode trazer consequências ruins**. As pedras, geralmente, estão contaminadas, pois cerca de 50% das fezes são compostos de bactérias, micro-organismos nocivos e podem conter até vermes! Não adianta usar luvas ou "proteção" porque alguns são menores do que os poros da luva e entram novamente no organismo pela pele.
- Algumas das pedras flutuam na água por causa do colesterol que há dentro delas. É a forma mais eficiente de contá-las. Conte-as mais ou menos, sejam amarronzadas ou esverdeadas.
- Geralmente, para que a pessoa se livre completamente de alergias, bursite e dores na parte superior das costas, cerca de 2 mil pedras terão que ser expelidas. Mas este número de pedras é o resultado da soma de algumas limpezas seguidas. A primeira limpeza talvez livre a pessoa de alguns sintomas por poucos dias, mas assim que as pedras da parte anterior do fígado começar a descer para frente, os sintomas retornam.
- Pode-se repetir a limpeza diariamente até 7 dias seguidos, pelo menos após a primeira limpeza sugerimos 3 dias seguidos a cada mês, durante 1 ano. Nunca faça a limpeza quando estiver doente.

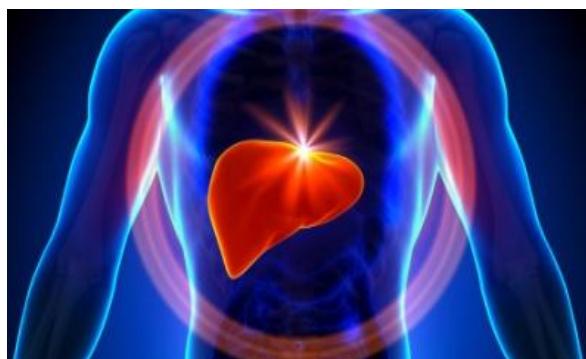
- Algumas vezes os dutos biliares estão cheios de cristais de colesterol que não se tornaram pedras arredondadas ainda. Elas parecem “farelos” que boiam na água da evacuação, de coloração amarronzada e reunindo vários pequeninos cristais brancos. Retirar estes farelos é tão importante quanto retirar as pedras.
- **São esperadas 50 a 200 pedras ou cristais por evacuação** (entre pequenas e grandes; entre 1 milímetro e 2,5 centímetros).

PARABÉNS! Você deve ter removido suas pedras biliares sem cirurgia!

Talvez eu (Dra. Clark) tenha aperfeiçoado esta receita, mas não é meu o crédito pela sua autoria (criada e aperfeiçoada já há muito tempo, talvez centenas ou milhares de anos atrás por especialistas em ervas).

Este procedimento contradiz vários pontos de vista médicos. Acredita-se que as pedras biliares são formadas na vesícula biliar, não no fígado. Pensa-se que são alguns não milhares. Não as ligam às dores além daquelas que atingem a vesícula. E é fácil compreender o porquê disto: Quando a dor aguda aparece, várias pedras já estão na vesícula e são grandes e suficientemente calcificadas para serem vistas nos raios-X e, claro, já causaram inflamações lá. Quando a vesícula é retirada, as dores se vão, mas outros sintomas como bursite e outras dores e problemas digestivos continuam. A verdade é evidente: Pessoas que já tiveram a vesícula retirada cirurgicamente continuam expelindo várias pedras verdes cobertas de bile quando fazem esta limpeza e qualquer um que presta a atenção a estas pedras pode ver que os círculos concêntricos e cristais de colesterol batem exatamente com as fotos de pedras biliares que os livros médicos trazem.

O CORPO FALA: METAFÍSICA DO FÍGADO



Por Dr. Fábio Pisani |

Quando falamos no fígado, do ponto de vista energético, estamos falando do fígado propriamente, da vesícula biliar, dos olhos, dos ombros, dos joelhos, dos tendões, das unhas, das mamas, e todo o aparelho reprodutor feminino, desde ovários, trompas, útero e vagina. Por esse motivo, na MTC (medicina chinesa) se diz que o fígado é o órgão mais importante para a mulher, assim como o rim é para o homem.

A energia do fígado é responsável por manter o livre fluxo da energia total do corpo. Como o movimento do sangue segue o movimento da energia, dizemos que o fígado direciona a circulação do sangue e regula também o ciclo menstrual. Mas o papel mais importante, sem dúvida é sobre o equilíbrio emocional, é a energia do fígado quem vai nos fazer responder a todos os estímulos emocionais, 24 horas por dia sem parar; daí já se deduz o desgaste intenso ao qual é submetido este sistema, e pouquíssimas atitudes são tomadas para auxiliar o fígado nesta tarefa, pelo contrário a nossa cultura parece fazer tudo para impedir o equilíbrio. Como todas as emoções boas ou más passam pelo fígado, não devemos reprimi-las a todo o

momento. A repressão das emoções provoca um bloqueio da energia que vai levar à formação de calor no fígado. Este desequilíbrio energético pode se manifestar de várias formas. Dependendo da sua localização, podemos ter uma insônia, uma enxaqueca, uma pre-cordialgia, uma hipertensão, uma gastrite, uma tensão pré-menstrual, e por aí vai.

Os adoecimentos podem ser de dois tipos, por falta ou por excesso de energia, ou usando um termo mais técnico, por vazio ou plenitude. Em relação às emoções que lesam mais especificamente o fígado vamos ter, num quadro de plenitude, a raiva, mais exatamente a raiva reprimida e, num quadro de vazio, o pânico, que agora virou síndrome de pânico. Cabe aqui fazermos uma distinção entre sentimento e emoção. Os sentimentos geralmente fortalecem os órgãos e servem como mecanismos de defesa para o nosso organismo. Por exemplo, uma sensação de apreensão é diferente do medo. A primeira nos coloca num estado de alerta diante de certa situação, sem nos limitar em nada, nos protegendo dos perigos. O medo por sua vez nos limita e nos paralisa. A mesma coisa em relação à certa irritação que nos leva a reagir quando somos atacados ou nos sentimos lesados, que é diferente da raiva que tem um grau mais intenso. **O importante é entender que todos os sentimentos atuam bem no organismo, tudo depende da intensidade e por quanto tempo.**

Da mesma forma que o sal, o orégano e a pimenta são temperos usados na alimentação, os sentimentos são o tempero da nossa existência. A qualidade de nossa vida dependerá da quantidade e da forma com que serão usados.

Como já foi dito, o fígado rege praticamente todo o sistema reprodutor feminino e é responsável por alterações no seu funcionamento que vão desde alterações no ciclo menstrual, os cistos de ovário, miomas uterinos, corrimentos vaginais, prurido vaginal, alterações da libido, como frigidez e impotência. Em algumas doenças só a energia do fígado está em desarmonia, e em outras existe também desequilíbrio de outros órgãos.

O fígado rege as articulações do ombro e joelhos e também os tendões de modo geral. Assim sendo, as bursites e as dores nos joelhos sem causa aparente são sinais de comprometimento da energia do fígado. As tendinites e os estiramentos frequentes também estão neste grupo.

Os olhos são a manifestação externa do fígado, e suas patologias também vão nos indicar algumas alterações no fígado, as mais comuns são as conjuntivites, os olhos vermelhos sem processo inflamatório, os terçois, os pontos brilhantes que aparecem no campo visual e outros. As unhas são outra manifestação externa das condições do fígado, e as suas deformidades ou a presença de micose vão nos sugerir algum comprometimento na estrutura yin do fígado, ou desequilíbrio prolongado da energia do fígado.

Para concluir, o fígado comanda o funcionamento do sistema nervoso e é o responsável pelas alterações funcionais como as várias formas de epilepsia, as alterações no raciocínio, os desmaios e as perdas de consciência de modo geral, e as doenças degenerativas como o Parkinson.

Todo órgão está acoplado a uma víscera que, no caso do fígado, é a vesícula biliar, que em geral tem um papel secundário para o funcionamento do sistema. Resumidamente, a vesícula atua mantendo o nosso equilíbrio postural. Todos os quadros de tonturas, vertigens, labirintites estão ligados a ela. Rege a articulação têmpora mandibular (ATM). Todas as tensões que ficaram retidas no fígado podem descarregar nesta região e produzir um quadro de ranger os dentes (bruxismo), que se manifesta mais frequentemente durante o sono. No nível emocional a vesícula biliar comanda o nosso processo de decisão, e seus desequilíbrios vão se apresentar na forma de indecisões ou mesmo desorientações, perda de rumo.

A lágrima é a secreção interna que ajuda a aliviar o fígado. Deste fato vem à importância de não se reprimir o choro, embora nem sempre seja conveniente socialmente. Mas, pode acreditar conter o choro faz mal à saúde.

Agora que já temos uma ideia de como é estar com a energia do fígado desequilibrada, vamos fazer alguma coisa para ajudar. O mais importante é a harmonia das emoções, isto é, as emoções não devem ser reprimidas. Nós devemos senti-las e deixá-las fluir, evitando o apego emocional. Depois, evitar os medicamentos químicos, as bebidas alcoólicas, os temperos picantes, se não puder evitar, usá-los com moderação. Na alimentação, optar pelas coisas de cor verde, e usar de preferência verduras cruas.

Pergunte-se e responda honestamente depois discuta com alguém de confiança:

1. Em que âmbitos eu perdi a capacidade de fazer uma avaliação e uma discriminação corretas?
2. Onde é que não consigo mais decidir entre aquilo que posso suportar e aquilo que é um “veneno” para mim?
3. Em que sentido eu ando cometendo excessos?
4. Até que ponto eu estou “voando alto demais” (ilusões de grandeza) e aonde venho ultrapassando os limites?
5. Acaso me preocupo comigo mesmo e com o âmbito da minha “religio”, de minha religião com a fonte primordial? Ou o mundo a multiplicidade está impedindo minha percepção intuitiva?
6. Os temas filosóficos ocupam uma parte muito pequena na minha vida?
7. Eu confio nos outros?

Doenças hepáticas:

1º O fígado secreta cotidianamente entre meio a um litro de bálsico por dia, é a bálsico que se deve essencialmente, por um lado, digestão das gorduras, por outro lado, a desinfecção dos intestinos.

2º O fígado transforma todas as substâncias que entram no organismo. Um fígado cansado deixa passar para o organismo matérias gordurosas não transformadas ou mal assimiladas.

3º O fígado recebe totalidade das matérias digeridas e as controla rigorosamente; rejeita os excedentes e os resíduos alimentares, neutraliza e expulsa para o intestino todas as substâncias tóxicas, destrói as bactérias e permite a passagem para o sangue dos elementos nutritivos. Quando cansado, não assegura perfeitamente a defesa do organismo. Deixa passar para o sangue matérias não controladas, carregadas de toxinas e bactérias nocivas.

4º O fígado neutraliza os venenos devidos tanto à atividade celular, muscular ou de origem interna ou de origem externa, como álcool, medicamentos, agrotóxicos, etc. Um fígado cansado não cumpre estas funções. Por outro lado, grande número de células hepáticas morre ao contato com o álcool, medicamentos e outras substâncias químicas. Tal hecatombe cotidiana encolhe e endurece o fígado, que corre o risco de ser atingido por uma cirrose.

5º O fígado regulariza a circulação sanguínea, da mesma forma que uma barragem controla o curso de um rio. Semelhante a uma esponja, ele reduz as congestões sanguíneas que poderiam prejudicar o funcionamento do coração, absorvendo até um litro e meio de sangue, a fim de assegurar uma circulação sanguínea normal. Assim que a congestão se dissipar, ele restitui o sangue ao organismo. Um fígado cansado perde esta capacidade.

6º O fígado dosa a quantidade de hormônios do sangue, metaboliza gordura e protídeos, estoca vitaminas e açúcar, de modo a mantê-los sempre aptos a exercer a sua atividade. Além

disso, fixa os materiais de construção necessários ao conserto e a consolidação das partes do corpo vítima de lesões e deteriorização. Elimina também o excesso de colesterol. Um fígado cansado, ao não prestar estes serviços ao organismo, deixa que ele envelheça que não recupere as partes lesadas ou desgastadas e que o colesterol invada os vasos sanguíneos.

7º O fígado assegura constância da temperatura interna. Um fígado cansado ao deixar de exercer esta função térmica leva-nos a suportar com dificuldade, tanto o frio como o calor.

8º O fígado produz a protombina e a fibrina que permitem a coagulação do sangue; a heparina que torna o sangue fluido, a globina que defende o sangue das infecções. Um fígado cansado não produz estas substâncias necessárias ao sangue e sem proteção o organismo adoece.

9º O fígado é também responsável pelo equilíbrio sanguíneo. Regulariza o teor de ferro nos nossos glóbulos.

O fígado está associado a todo um cortejo de sintomas, inclusive à enxaqueca, e dizemos também que ele é responsável pelo nosso humor. Que todos estes distúrbios ao nível do fígado vão influenciar nosso comportamento. Certa tristeza, certa melancolia pode estar relacionada a um problema hepático. A palavra melancolia deriva do grego e significa “bile negra”, isto é, uma bile tóxica que pode provocar uma série de sintomas, tais como vômitos, icterícia, problemas alérgicos e calafrios. É neste lugar do corpo que a luz pode ser estocada e todas as emoções: medo, cólera, ciúme – impedem que a luz o habite. O fígado está ligado à visão. O fígado fica doente porque se nutre exclusivamente de realidades materiais e ele tem necessidade de informações espirituais e de luz. A vesícula biliar é a sede do discernimento. Para curar os olhos precisamos mergulhar no inconsciente. Olhar o que em nós produz a bile, a tristeza e a infelicidade. É preciso olhar o que nos rói o fígado. Aceitando este fel e esta sombra, poderemos ver claramente. Para os antigos as doenças do fígado ou da vesícula eram consideradas como uma recusa a ver claramente, uma recusa ao discernimento, uma recusa à retidão profunda. O que deveria ser uma riqueza torna-se um peso, uma sombra. Podemos estar em uma busca espiritual, mas se não olharmos face a face nossos problemas terrenos, nossas dificuldades concretas, a espiritualidade pode nos cegar, em lugar de aclarar a nossa busca. Doenças causadas por amarguras, pensamentos negativos, severidade, condenações e orgulho. Sedimentações e Pedras dentro do corpo sempre são manifestações de energia petrificada. Pedras na vesícula são impulsos fossilizados de agressividade. As situações religiosas e/ou familiares se transformam numa obrigação da qual não tem coragem de se livrar; com isso, as energias se agregam e petrificam. Quando surgem cólicas, a pessoa é obrigada a dar vazão a tudo aquilo a que não se atreveu antes: através de movimentação intensa e gritos, bastante energia estagnada volta a fluir. A doença torna as pessoas honestas.

Programe-se:

A VIDA É UMA ALEGRE LIBERTAÇÃO DO PASSADO.

PROCURO O AMOR E O ENCONTRO EM TODOS OS LUGARES.

A VIDA É DOCE E BELA E EU TAMBÉM.

Timo: A Chave da Energia Vital

No meio do peito, bem atrás do osso onde a gente toca quando digo "eu", fica uma pequena glândula chamada timo. Seu nome em grego, *thýmos*, significa energia vital. Precisa dizer mais? Precisa, porque o timo continua sendo um ilustre desconhecido. Ele cresce quando estamos contentes, encolhe pela metade quando estressamos e mais ainda quando adoecemos.

Essa característica iludiu durante muito tempo a medicina, que só conhecia através de autópsias e sempre o encontrava encolhidinho. Supunha-se que atrofiava e parava de trabalhar na adolescência, tanto que durante décadas os médicos americanos bombardeavam timos adultos perfeitamente saudáveis com megadoses de Raios X achando que seu "tamanho anormal" poderia causar problemas. Mais tarde a ciência demonstrou que, mesmo encolhendo após a infância, continua totalmente ativo; é um dos pilares do sistema imunológico, junto com as glândulas adrenais e a espinha dorsal, e está diretamente ligado aos sentidos, à consciência e à linguagem. Como uma central telefônica por onde passam todas as ligações, faz conexões para fora e para dentro. Se formos invadidos por micróbios ou toxinas, reage produzindo células de defesa na mesma hora. Mas também é muito sensível a imagens, cores, luzes, cheiros, sabores, gestos, toques, sons, palavras, pensamentos. Amor e ódio o afetam profundamente. Ideias negativas têm mais poder sobre ele do que vírus ou bactérias. Já que não existem em forma concreta, o timo fica tentando reagir e enfraquece, abrindo brechas para sintomas de baixa imunidade, como herpes. Em compensação, ideias positivas conseguem dele uma ativação geral em todos os poderes, lembrando a fé que remove montanhas.

O teste do pensamento. Um teste simples pode demonstrar essa conexão.

Feche os dedos polegar e indicador na posição de o.k, aperte com força e peça para alguém tentar abri-los enquanto você pensa "estou feliz". Depois repita pensando "estou infeliz". A maioria das pessoas conserva a força nos dedos com a ideia feliz e enfraquece quando pensa infeliz. (Substitua os pensamentos por uma bela sopa de legumes ou um lindo sorvete de chocolate para ver o que acontece...) Esse mesmo teste serve para lidar com situações bem mais complexas.

Por exemplo, quando o médico precisa de um diagnóstico diferencial, seu paciente tem sintomas no fígado que tanto podem significar câncer quanto abscessos causados por amebas. Usando lâminas com amostras, ou mesmo representações gráficas de uma e outra hipótese, testam à força muscular do paciente quando em contato com elas e chega ao resultado.

As reações são consideradas respostas do timo e o método, que tem sido demonstrado em congressos científicos ao redor do mundo, já são ensinados na Universidade de São Paulo (USP) a médicos e acupunturistas. O detalhe curioso é que o timo fica encostadinho no coração, que acaba ganhando todos os créditos em relação a sentimentos, emoções, decisões, jeito de falar, jeito de escutar, estado de espírito... "Fiquei de coração apertadinho", por exemplo, revela uma situação real do timo, que só por reflexo envolve o coração. O próprio chakra cardíaco, fonte energética de união e compaixão, tem mais a ver com o timo do que com o coração e é nesse chakra que, segundo os ensinamentos budistas, se dá a passagem do estágio animal para o estágio humano. "Lindo!", você pode estar pensando, "mas e daí?". Daí que, se você quiser, pode exercitar o timo para aumentar sua produção de bem estar e felicidade. Como? Pela manhã, ao levantar, ou à noite, antes de dormir.

a) Fiquem de pé, os joelhos levemente dobrados. A distância entre os pés deve ser a mesma dos ombros. Ponha o peso do corpo sobre os dedos e não sobre o calcanhar, e mantenha toda a musculatura bem relaxada.

b) Feche qualquer uma das mãos e comece a dar pancadinhas contínuas com os nós dos dedos no centro do peito, marcando o ritmo assim: uma forte e duas fracas. Continue entre três e cinco minutos, respirando calmamente, enquanto observa a vibração produzida em toda a região torácica. O exercício estará atraindo sangue e energia para o timo, fazendo-o crescer em vitalidade e beneficiando também pulmões, coração, brônquios e garganta. Ou seja, enchendo o peito de algo que já era seu e só estava esperando um olhar de reconhecimento para se transformar em coragem, calma, nutrição emocional, abraço.

Ótimo, Íntimo, Cheio de Estímulo. Bendito Timo. Jornalista e Pesquisadora Naturista, Sonia Hirsch.

AUTO-HEMOTERAPIA

Definição

É um recurso terapêutico de baixo custo, simples que se resume em retirar sangue de uma veia e aplicar no músculo, estimulando assim o Sistema Retículo-Endotelial, quadruplicando os macrófagos em todo organismo. *Dr. Luiz Moura*

Sumário

A técnica é simples: retira-se o sangue de uma veia comumente da prega do cotovelo e aplique-se no músculo, braço ou nádega, sem nada acrescentar ao sangue. O volume retirado varia de 5ml a 20ml, dependendo da gravidade da doença a ser tratada. O sangue, tecido orgânico, em contato com o músculo, tecido extra vascular, desencadeia uma reação de rejeição do mesmo, estimulando assim o Sistema Retículo-Endotelial. A medula óssea produz mais monócitos que vão colonizar os tecidos orgânicos e recebem então a denominação de macrófagos. Antes da aplicação do sangue, em média a contagem dos macrófagos gira em torno de 5%. Após a aplicação a taxa sobe e ao fim de 8h chega a 22%. Durante 5 dias permanece entre 20 e 22% para voltar aos 5% ao fim de 7 dias a partir a aplicação da auto-hemoterapia. A volta aos 5% ocorre quando não há sangue no músculo. As doenças infecciosas, alérgicas, autoimunes, os corpos estranhos como os cistos ovarianos, miomas, as obstruções de vasos sanguíneos são combatidas pelos macrófagos, que quadruplicados conseguem assim vencer estes estados patológicos ou pelo menos, abrandá-los. No caso particular das doenças autoimunes a autoagressão decorrente da perversão do Sistema Imunológico é desviada para o sangue aplicado no músculo, melhorando assim o paciente.

Auto-hemoterapia, cem anos de cura - Walter Medeiros.

A auto-hemoterapia vem sendo utilizada há mais de cem anos, com resultados que seriam suficientes para transformá-la em prática recomendada no âmbito da saúde pública. Além de ter sido objeto de muitos trabalhos científicos, a técnica já foi utilizada em animais, em grupos humanos e é usada regularmente em muitos serviços de saúde ou por particulares. É anterior inclusive a muitas especialidades médicas, como a homeopatia, acupuntura, medicina ortomolecular e medicina antroposófica. Aliás, é anterior até mesmo ao Ministério da Saúde e ao Conselho Federal de Medicina, que acaba de completar 50 anos.

Técnica

Esta forma de cura que está sendo divulgada pelo Dr. Luiz Moura através do DVD "Auto-hemoterapia - contribuição para a saúde" que já foi visto por mais de vinte milhões de pessoas, é "uma técnica simples, em que, mediante a retirada de sangue da veia e a aplicação no músculo, ela estimula um aumento dos macrófagos (...), elementos que fazem a limpeza de tudo, eliminam as bactérias, os vírus, as células cancerosas - que se chamam neoplásicas."

Segundo Dr. Moura, com a auto-hemoterapia "essa ativação máxima só termina no fim de cinco dias. A taxa normal (de macrófagos) é de 5% no sangue e com a auto-hemoterapia nós elevamos esta taxa para 22% durante 5 dias". Explica que "Do 5º ao 7º dia começa a declinar, porque o sangue está terminando no músculo, e quando termina ela volta aos 5%, daí a razão da técnica determinar que deva ser repetida, de 7 em 7 dias.

Trata-se de um método de custo baixíssimo, pois basta uma seringa, e pode ser feito em qualquer lugar, simplesmente porque o sangue é tirado no momento em que é aplicado no paciente, precisando apenas de uma pessoa que saiba pegar uma veia e dar uma injeção no músculo, mais nada. Ele assegura que "resulta num estímulo imunológico poderosíssimo". Opina que "é uma coisa que poderia ser divulgada e usada em todas as camadas da população sem nenhum problema, essa é que é a grande vantagem".

Fases humorais - enfermidades de disposição

| Fases celulares – enfermidades de constituição | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|--|
| | | Fases humorais – enfermidades de disposição | | | | |
| Tecido | Fase de excreção | Fase de reação | Fase de deposição | Fase impregnação | Fase degenerativa | Fase neoplásica |
| 1) Exodérmico. | | | | | | |
| a) Epidérmico | Suor, cera, sebo, etc. | Furúnculo, eritema, dermatite, eczema, etc. | Ateromas, verrugas, calos, etc. | Tatuagem, pigmentação. | Dermatose, lupus vulgar, lepra, etc. | Ulcis rodens, basalioma, etc. |
| b) Orodernal | Saliva, coriza, etc. | Gastrite, rinite, candidíase, | Pólio nasal, cistos, etc. | Leucoplasia, etc. | Ozena, rinite atrófica, etc. | Câncer de nariz e boca |
| c) Neurodermal | Secreção celular neuro-hormonal, etc. | Poliomielite, herpes zoster, | Neuroma benigno, neuralgias, etc. | Enxaqueca, tiques, infecções por vírus, | Paresias, esclerose múltipla, atrofia nervo ótico, | Neuromas, gliosarcomas, etc. |
| d) Simpatocodermal | Secreção celular neuro-hormonal, etc. | Neuralgias, herpes zoster, | Neuroma benigno, neuralgias, etc. | Asma, úlcera gástrica e duodenal, | Neurofibroma, etc. | Gliosarcoma, etc. |
| 2) Endodermal | | | | | | |
| a) Mucodermal | Esterobilina, Secreção gastrointestinal, CO ₂ , toxinas nas fezes. | Faringite, laringite, enterite, coite, etc. | Pólio das mucosas Estreitamento, megacôlon, etc. | Asma, ronco, úlcera gástrica e duodenal, síndrome carcinóide, etc. | Tuberculose pulmonar e intestinal, etc., | Câncer de laringe, estômago, intestino e do reto, etc. |
| b) Organodermal | Secreção biliar, pancreática, hormônios tireoide, etc. | Parotidite, hepatite, pneumonia, colangite, etc. | Silicose, bôcio, coletíase, etc. | Lesão tóxica no fígado, Infiltrações pulmonar, Infecção por vírus, etc. | Cirrose hepática, mixedema, Hipertireoidismo, etc. | Câncer fígado, de vesícula, de pâncreas, de tireoide e pulmão. |
| 3) Mesenquimal | | | | | | |
| a) Intersticiodermal | Subst. Mesenquimal, ácido hialurônico, antraz, etc. | Abscessos, fleimões, antraz, etc. | Adiposidade, gota, edemas, etc. | Elefantíase, vírose gripal, etc. | Esclerodermia, caquexia, velamen vulvae, etc. | Sarcomas de diversas localizações, etc. |
| b) Osteodermal | Hematomas, etc. | Osteomilite, etc. | Osteófitos, etc. | Osteomalácia | Espondilite, etc. | Osteosarcomas, etc. |
| c) Hemodermal | Menstruação, Hematomas e formação de anticorpos. | Endocardite, tifo, septicemia, embolia, etc. | Varizes, trombose, esclerose, etc. | O | Angina do peito, miocardose, etc. | Leucemia mielóide, angiosarcoma, etc. |
| d) Linfodermal | Lífa, formação de anticorpos. | Amigdalite, apendicite, etc. | Tumefação das glândulas linfáticas Edema, etc. | Linfatismo, etc. | Linfogranulomatose, etc. | Leucemia linfóide, linfossarcoma, etc. |
| e) Cavodermal | Líquido sinovial, cefalorraquidiano, etc. | Poliartrite, etc. | Hidrocefalia, etc. | Hidrocefalia, etc. | Coxartrose, etc. | Condrosarcoma, etc. |
| 4) Mesodermal | | | | | | |
| a) Netrodermal | Urina com secreções de produtos metabólicos finais. | Cistite, pielite, nefrite, etc. | Albuminúria, hidronefrose, etc. | Ó | Nefrose cirrose renal, etc. | Câncer de rins, hipernefroma, etc. |
| b) Serodermal | Secreções serosas | Pleurite, pericardite, peritonite, etc. | Fase pré-tumor, etc. | I | Tuberculose das membranas serosas, | Câncer de membrana serosa, etc. |
| c) Germinodermal | Menstruação, sêmen, líquido prostático, ovulação, etc. | Metrite, ovarite, salpingite, prostatite, etc. | Fase pré-tumor nos anexos, útero, testículos, etc. | C | Impotência viril, esterilidade, etc. | Câncer útero, ovários, testículos, etc. |
| d) Musculodermal | Ácido láctico, lactacidogênio, etc. | Reumatismo muscular, miosite, etc. | Miosite ossificante, etc, | O | Distrofia muscular progressiva, etc. | Miosarcoma, etc. |

Princípio de excreção. Enzimas intactas. Tendência à cura espontânea. Prognóstico favorável.

Princípio condensador, lesão enzimática, tendência para agravamento. Prognóstico duvidoso.

A Dor e as Emoções

Os padrões emocionais condicionam nossa estrutura

Pescoço: Inflexibilidade, teimosia, não querer ver outros pontos de vista.

Ombros: representam a habilidade para viver nossas experiências de uma maneira feliz. Fazemos da vida uma carga por causa de nossa atitude.

Coluna: representa o suporte da vida.

Superior: falta de apoio emocional.

Média: culpa, ancorado no passado.

Inferior: medo por dinheiro. Falta de suporte material.

Cotovelo: representa a mudança de direção e a aceitação de novas experiências.

Punho: representam o movimento, a tranquilidade e a simplicidade

Quadril: Medo de ir além das decisões importantes.

Joelho: Teimosia no orgulho e no ego. Medo, inflexibilidade, esgotamento.

Tornozelo: Inflexibilidade e sentimento de culpa.

Representam a habilidade para receber prazer.

Joanetes: falta de alegria ao viver as experiências da vida.

Nosso corpo é o reflexo de nossa alma.

- **Artrite:** Ressentimento, crítica, não se sentir amado.
- **Fraturas:** Rebeldia contra a autoridade.
- **Bursite:** Ira reprimida
- **Inflamação:** medo, pensamentos inflamados, braveza.
- **Dor nas articulações:** Representam as mudanças na direção da vida e sua aceitação.
- **Perda do equilíbrio:** pensamentos dispersos, falta de concentração.
- **Ciática:** Medo pelo dinheiro e pelo futuro.
- **Hérnia de Disco:** indecisão, sensação de que a vida não nos apoia.
- **Distensão:** resistência às mudanças.
- **Fraqueza:** necessidade de descanso mental



Cinesiologia

A Specialized Kinesiology, ou seja, a Cinesiologia Especializada é uma ciência que aplica o teste muscular para o equilíbrio da saúde física e emocional, podendo ser utilizada por qualquer pessoa. No Brasil a técnica é difundida pelo Instituto Brasileiro de Balanceamento Muscular.

1- O que é Cinesiologia Aplicada?

Para se defender do meio ambiente agressivo em que vive, a estrutura física do ser humano sofre, diariamente, a ação de componentes químicos e fatores psicológicos, resultando em estresse. Se o estresse continuar, a pessoa começará — de forma inconsciente e repetitiva — a tensionar um ou vários músculos, dificultando seu relaxamento e descanso, tão necessários à recuperação orgânica. Como resultado, irá sentir inapetência, irritabilidade, falta de concentração, cansaço, desconfortos, dores, incapacidades físicas e mentais que, além de outros problemas, produzirão bloqueios emocionais e disfunções disléxicas da fala, leitura, aprendizagem, etc. A pessoa vivenciará traumas e repetições de comportamento que a impedirão de fazer simples escolhas cotidianas.

A CINESIOLOGIA APLICADA consiste em técnicas de avaliação e de estímulos para normalizar a função dos músculos, desativando cargas negativas que possam gerar distúrbios. Ao restaurar o fluxo de energia, a terapia restabelece a função normal do sistema afetado. Como resultado, consegue prevenir e resolver vários distúrbios e dores relacionados à disfunção muscular. Os testes musculares podem, ainda, indicar outros fatores de disfunção orgânica, servindo como excelente complemento para um eficiente diagnóstico.

O QUE É STRESS?

É um conjunto de reações de defesa do organismo a agressões de ordem física, psíquica, emocional e infecciosa capazes de comprometer o equilíbrio do organismo.

1- O que Ocorre no Organismo

No estado de tensão, as glândulas suprarrenais entram em ação produzindo mais adrenalina. No fígado, a gordura é convertida em açúcar (energia) e a irrigação sanguínea é reduzida na periferia do corpo, privilegiando coração e músculos. Neste estado, a pessoa está suscetível ao infarto, derrame, hipertensão, hipercolesterolemia e dores generalizadas. Portanto, a ação prolongada de um nível alto de stress, além da perda acentuada da qualidade de vida, aumenta muito o risco de sérios problemas de ordem física e psicológica.

2 - Distúrbios Emocionais Gerados pelo Stress

Alguns sintomas estão diretamente relacionados com o comprometimento orgânico gerado pelo stress. Mas antes, é preciso salientar que o stress desencadeia um círculo vicioso que se retroalimenta, pois como o sujeito vai minando suas forças, com o passar do tempo fica mais difícil sair sozinho dele. Vejamos alguns desses sintomas: Ansiedade, desânimo, desmotivação, distúrbios do sono, baixa autoestima, depressão, falta de vitalidade, cansaço físico, irritabilidade, cefaleias, sentimento de solidão, dificuldade de concentração, diminuição da libido e outros.

É PRECISO OLHAR TODAS AS DIFICULDADES, OS MAUS HÁBITOS, ESSA REVOLTA
QUE PARECE PETRIFICADA NAS CÉLULAS DO TEU CORPO.

É PRECISO OLHAR TUDO ISSO COM O SORRISO DE ALGUÉM QUE DIZ: "EU NÃO SOU ISSO"

Barra de Access

A **Barra de Access** é uma ferramenta criada em 1990 pelo norte-americano Gary Douglas, fundador do Access Consciousness. Hoje, a técnica está presente em 173 países e tem sido utilizada por mais de 30 mil pessoas.

Access Consciousness empodera as pessoas a saberem o que já sabem, desta forma, foi desenvolvido dezenas de processos verbais e corporais para permitir o acesso à consciência e o empoderamento pessoal através do uso da energia e da frequência dos pensamentos.

A terapia das **Barras de Access** propõe uma mudança de vida através da liberação de energias acumuladas no campo energético das pessoas, a maior parte delas atuando em nível inconsciente. As Barras de Access são 32 pontos ao redor da cabeça, cada um deles corresponde a um aspecto do comportamento humano e de como a pessoa se relaciona com eles, tais como: dinheiro, controle, poder, criatividade, corpo, sexualidade, tristeza, alegria, bondade, paz e calma, entre outros. Estes pontos armazenam o componente eletromagnético de todos os pensamentos, ideias, atitudes, decisões, crenças e conclusões que as pessoas têm sobre qualquer coisa e que bloqueia o fluxo livre da energia vital, impedindo a auto realização pessoal.

Podemos citar a dificuldade de alguém que, apesar de trabalhar bastante, tem problemas com sua prosperidade material, o que é bastante comum com a maioria das pessoas. Isso acontece porque muitas vezes, desde pequenos, ouvimos expressões como: "Dinheiro é sujo!", "Seu pai não é rico!". Estes pensamentos se acumulam no subconsciente da pessoa gerando várias dificuldades em relação ao recebimento. O mesmo processo serve para crenças de quem tem dificuldades de emagrecer ou de se relacionar com o próprio corpo, com a sexualidade, com a própria raiva, entre outros fatores. O leve toque com os dedos nestes 32 pontos libera o fluxo destas energias e permite o acesso à consciência, criando mais expansão.

Ao "correr as barras" de alguém, como se diz, é como se os mecanismos de controle que ficam implantados em nossos pensamentos fossem baixados e essas crenças limitantes fossem apagadas do nosso banco de memória. Esse processo facilita a expansão da consciência e abre a percepção para uma nova forma ilimitada de ver as coisas.

As **Barras de Access** são autoaplicáveis, ou seja, qualquer um pode aprender a maneira de tocar os pontos específicos e fazer em si mesmo. Se fizeres um curso te tornarás um praticante "practitioner" da técnica.

Já para se tornar um facilitador, ou seja, um replicador/professor da técnica e ministrar cursos para outros são necessários fazer mais dois cursos de Barras com facilitadores diferentes. Entretanto, se sua ideia é apenas receber o tratamento, em todo o Brasil e no mundo existem pessoas especialistas nesta técnica libertadora.

As recomendações do uso das Barras de Access

Não há limite de idade para entender **como funcionam as Barras de Access** e experimentar esta técnica, ela abrange todos os tipos de pessoas, e é totalmente livre de crenças religiosas. Para participar, basta abrir a mente para novas possibilidades.

Seus benefícios são muitos:

- Redução de estresse/clareando o falatório mental;
- Presenteando seu corpo com mais facilidade e alegria;
- Receba MUITO mais e faça um pouco menos;
- Durma melhor e acorde renovado e cheio de energia;
- Para DDA e TDAH (Distúrbio de Déficit de Atenção e Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade);
- Para crianças antes das provas;
- Para grávidas;
- Para relaxamento profundo;
- Dissipe um pouco dos bloqueios mentais, emocionais, físicos e energéticos que mantêm você imobilizado;
- Sua vida não bem o que você gostaria? Você deseja mais;
- Para criar mais espaço e possibilidade em sua vida e seu modo de viver;
- E muito mais!

"As Barras de Access ajudaram milhares de pessoas a mudar muitos aspectos de seu corpo e sua vida, incluindo o sono, saúde, peso, dinheiro, sexo e relacionamentos, ansiedade, estresse e muito mais! Na pior das hipóteses, sentirão que receberam a melhor massagem de suas vidas. Na melhor das hipóteses, toda sua vida pode mudar para algo melhor com total facilidade" Gary Douglas – Criador de Access Consciousness.

Constelação Familiar

A Constelação Familiar é uma técnica terapêutica que põe em evidência o profundo poder de conexão que cada pessoa tem com sua família em uma ou várias gerações, e também com as pessoas com as quais têm um vínculo profundo de amor e lealdade. O que uma geração deixa de resolver, será transferido inocente e inconscientemente para as gerações seguintes, que ficam emaranhadas com estas pendências, que na realidade não são de sua responsabilidade. Existe uma transferência nas gerações dos conflitos familiares que criam uma cadeia de destinos trágicos.

As pendências dos sistemas familiares das gerações anteriores, as injustiças cometidas dentro do sistema familiar, bem como fora, através da violência social e política em todas as suas modalidades, podem, inconscientemente, afetar a vida de seus familiares, como enfermidades inexplicáveis, depressões, suicídios, relações conflitantes, transtornos físicos e psíquicos, dificuldade de estabelecer relações duradouras com parceiros, comportamento conflitante com algum membro da família, etc.,

No entanto, o amor que adoece é o mesmo que tem a sabedoria da solução quando se torna consciente. As lealdades invisíveis emergem durante a configuração das Constelações Familiares. Ao incluir as pessoas que foram excluídas, esquecidas, difamadas, injustiçadas, denegridas e não honradas no sistema, as que se foram para ceder espaço a outros e as que tiveram destinos trágicos.

Até onde podem chegar estas lealdades invisíveis ou onde elas nascem? Esta é uma incógnita que normalmente se desvela na busca de soluções através das Constelações Familiares.

A prática dessa terapia se desenvolve em duas modalidades:

INDIVIDUAL

Individualmente, o cliente também traz um tema pessoal e que o facilitador pode trabalhar com bonecos, almofadas ou outro instrumento, para representar papéis/personagens relacionados a situação em questão, ou o facilitador pode trabalhar sem nenhum recurso externo onde ele próprio e o cliente podem representar os papéis dentro da constelação. Outro recurso é com as visualizações.

EM GRUPO

Em grupo, o cliente traz um tema que, depois de abordado, o facilitador ou o próprio cliente escolhem pessoas para representar os papéis relativos ao tema. Então, observamos calmamente as sinalizações do campo e somos guiados pela consciência sistêmica à medida que as informações vão surgindo.

DECRETO DA AUTORRESPONSABILIDADE

“Ler em voz alta 1x ao dia batendo no ponto do caratê da mão direita 30 dias”.

Escolho não colocar o peso de meu abandono infantil em meu relacionamento afetivo.

Escolho não deixar a rejeição cortante da infância, desfazer o laço do amor. Se a relação está feliz ou triste, vou lidar com meu lado adulto, são coisas da vida. Minha criança ferida não chorará suas lágrimas por cima de meu bem. Chorará em meu colo de acolhimento em momentos apropriados.

Escolho não ser dominado pela ganância faminta de minha criança no momento de usar o dinheiro que ganho com meu trabalho. Já sei que essa fome não cessa que não há medida de satisfação. Aprendi que dinheiro é minha colheita e é sagrado, e não desvalorizo mais o valor do que dou ao mundo com meu serviço e ofício. Criança não trabalha e não lida com dinheiro.

Escolho não deixar nas mãos de minha criança ferida a decisão do que e quando comer, me alimentar. Sei que ela sente que açúcar, álcool e glúten vão finalmente preencherem seu vazio de não ter sido vista, ouvida e considerada. Já comprehendi que o que alimenta esse buraco é sentir plenamente minha dor, tomando essa responsabilidade em minhas mãos, com pulso firme e de forma amorosa. No entanto, escolho comer com prazer, desde que seja comer sabores para comer sabores, e não para entorpecer o desespero da solidão.

Escolho não fazer sexo e dar meu corpo para receber segurança de qualquer tipo, atenção ou aprovação. Essas são as necessidades infantis não satisfeitas, e não é razão para fazer sexo. Compreendi que criança não faz sexo e escolho fazê-lo para compartilhar de mim e de meu prazer, sem trocas escusas e camufladas. Sexo é poder, energia vital e felicidade. Eu dou, sou, estou e, assim também recebo de quem tem o mesmo tamanho que eu. Dou quando escolho dar, recebo quando me abro, determino e ponho em ação o meu ser objetivamente no mundo.

Escolho parar de reclamar e dar de mim para a vida. E o passo fundamental é a autorresponsabilidade que tomo pelas minhas faltas e meus ais. Admito que já recebi tudo de meus pais, e o que ainda me falta, eu mesmo vou buscar. O que é de meu pai e o que é de minha mãe deixo com eles. Fico com o que é meu. Essa é a valiosa tarefa de discernir.

Vou para a Vida de mãos dadas com minha criança e sou a melhor mãe ou pai que ela poderia ter. Aceito as dificuldades da vida e escolho crescer com elas. Assim é.

Agradecendo aos ensinos, aos professores e à Vida, sigo.

Texto: Andrea Quirino de Luca

INTEGRAÇÃO COM AS SOMBRAIS...

O Egoísmo eu o abraço, aceito, agradeço e o Amo, porque entendo que ele é uma criança que não foi Amada. (centro da testa).

A Raiva eu a abraço, aceito, agradeço e a Amo porque entendo que ela é uma criança que só sente Medo. (lateral dos olhos).

A Solidão eu a abraço, aceito, agradeço e a Amo porque entendo que ela é uma criança Excluída e Discriminada. (abaixo dos olhos)

A Mesquinhez eu a abraço, aceito, agradeço e a Amo porque entendo que ela é uma criança Sofrida. (abaixo do nariz)

A Vingança eu a abraço, aceito, agradeço e a Amo, porque entendo que ela é uma criança Insegura. (abaixo da boca)

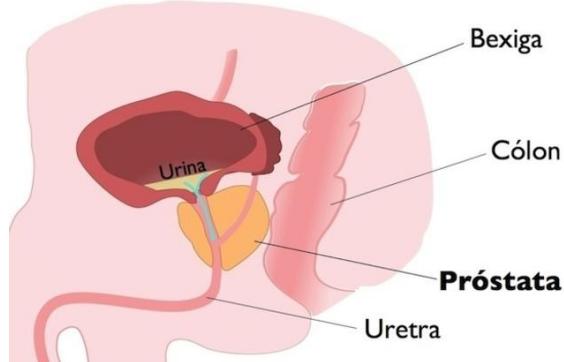
A Inveja eu a abraço, aceito, agradeço e a Amo, porque entendo que ela é só uma criança Carente. (no centro do peito)

O Rancor eu o abraço, aceito, agradeço e o Amo, porque entendo que é uma criança que está Presa ao Passado... (abaixo das axilas).

Assim vou reconhecendo Todas as sombras existentes dentro de mim, refletidas no meu próximo como um espelho e as integrando para que todas elas se transformem em Luz...

Eu Aceito, Eu Amo, Eu Agradeço, Eu Liberto...

ORAÇÃO PARA CURAR MEMÓRIAS PRÓSTATICAS



Porque é importante curar as memórias prostáticas?

Nós somos a soma de nossas gerações passadas e os erros de nossos ancestrais refletem em nós. Por isso é muito importante elevar e honrar nossos ancestrais. Segundo a filosofia Taoista e Budista nós estamos ligados espiritualmente a sete gerações de antepassados. Quer dizer que, se hoje nós somos seres iluminados, devido ao caminho que escolhemos, nossos antepassados buscam e necessitam dessa luz. Cada noite antes de ir dormir honra a ti mesmo e a seus ancestrais, sentindo infinito respeito por eles que vieram antes que você nessa vida. Coloca a mão direita em seu coração e a esquerda em sua próstata *(mulheres sobre o umbigo).

Eu reconheço o menino que há em mim (só os homens)

Eu reconheço o homem que há em mim (só os homens)

 Eu reconheço o homem que é meu pai

 Eu reconheço o homem que é meu avô

 Eu reconheço todos os homens que habitam em mim

 Eu peço perdão ao menino que há em mim (só os homens)

 Eu peço perdão ao homem que há em mim (só os homens)

 Eu peço perdão ao homem que é meu pai

 Eu peço perdão ao homem que é meu avô

 Eu peço perdão a todos os homens que habitam em mim.

 Eu perdo o menino que há em mim (só os homens)

 Eu perdo o homem que há em mim (só os homens)

 Eu perdo o homem que é meu pai

 Eu perdo o homem que é meu avô

 Eu perdo a todos os homens que habitam em mim

 Eu agradeço o menino que há em mim (só os homens)

 Eu agradeço o homem que há em mim (só os homens)

 Eu agradeço o homem que é meu pai

 Eu agradeço o homem que é meu avô

 Eu agradeço a todos os homens que habitam em mim

 Eu amo o menino que há em mim (só os homens)

 Eu amo o homem que há em mim (só os homens)

 Eu amo o homem que é meu pai

 Eu amo o homem que é meu avô

 Eu amo a todos os homens que habitam em mim

 Eu honro o menino que há em mim (só os homens)

 Eu honro o homem que há em mim (só os homens)

 Eu honro o homem que é meu pai

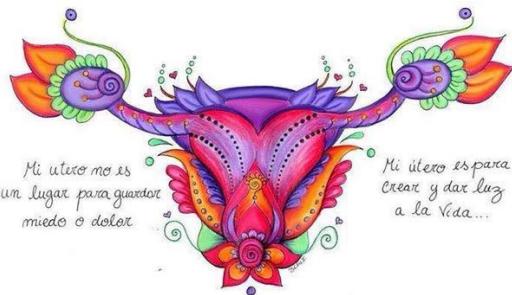
 Eu honro o homem que é meu avô

 Eu honro todos os homens que habitam em mim

Fazemos uma reverência, inclinamos para frente com ambas as palmas das mãos para cima.

Que todos os homens sejam felizes, que obtenham paz, vivam em harmonia e sejam abençoados.

ORAÇÃO PARA CURAR MEMÓRIAS UTERINAS



“O ÚTERO NÃO É UM LUGAR PARA GUARDAR MEDO E DOR”.

“O ÚTERO É UM LUGAR PARA CRIAR E DAR LUZ À VIDA”

Porque é importante curar as memórias uterinas?

Nós somos a soma de nossas gerações passadas e os erros de nossos ancestrais refletem em nós. Por isso é muito importante elevar e honrar nossos ancestrais. Segundo a filosofia Taoista e Budista nós estamos ligados espiritualmente a sete gerações de antepassados. Quer dizer que, se hoje nós somos seres iluminados, devido ao caminho que escolhemos, nossos antepassados buscam e necessitam dessa luz. Cada noite antes de ir dormir honra a ti mesma e a suas ancestrais, sentindo infinito respeito por elas que vieram antes que você nessa vida. Coloca a mão direita em seu coração e a esquerda em seu útero (homens sobre o umbigo).

Eu reconheço a menina que há em mim (só as mulheres)

Eu reconheço a mulher que há em mim (só as mulheres)

 Eu reconheço a mulher que é minha mãe

 Eu reconheço a mulher que é minha avó

 Eu reconheço a todas as mulheres que habitam em mim

Eu peço perdão à menina que há em mim (só as mulheres)

Eu peço perdão à mulher que há em mim (só as mulheres)

 Eu peço perdão à mulher que é minha mãe

 Eu peço perdão à mulher que é minha avó

 Eu peço perdão a todas as mulheres que habitam em mim

 Eu perdoar a menina que há em mim (só as mulheres)

 Eu perdoar a mulher que há em mim (só as mulheres)

 Eu perdoar a mulher que é minha mãe

 Eu perdoar a mulher que é minha avó

 Eu perdoar todas as mulheres que habitam em mim

 Eu agradeço a menina que há em mim (só as mulheres)

 Eu agradeço a mulher que há em mim (só as mulheres)

 Eu agradeço a mulher que é minha mãe

 Eu agradeço a mulher que é minha avó

 Eu agradeço a todas as mulheres que habitam em mim

 Eu amo a menina que há em mim (só as mulheres)

 Eu amo a mulher que há em mim (só as mulheres)

 Eu amo a mulher que é minha mãe

 Eu amo a mulher que é minha avó

 Eu amo todas as mulheres que habitam em mim

 Eu honro a menina que há em mim (só as mulheres)

 Eu honro a mulher que há em mim (só as mulheres)

 Eu honro a mulher que é minha mãe

 Eu honro a mulher que é minha avó

 Eu honro todas as mulheres que habitam em mim

Fazemos uma reverência, inclinamos para frente com ambas as palmas das mãos para cima.

Que todas as mulheres sejam felizes, que obtenham paz, vivam em harmonia e sejam abençoadas.

ORAÇÃO DO PERDÃO

Ensinada pelos Kahunas - 5000 anos AC *

Buscando eliminar todos os bloqueios que atrapalham a minha evolução dedicarei alguns minutos para perdoar. A partir desse momento eu perdoar todas as pessoas que de alguma forma me ofenderam, me injuriaram, me prejudicaram ou me causaram dificuldades desnecessárias. Perdoar sinceramente quem me rejeitou, me odiou, me abandonou, me traiu, me ridicularizou, me humilhou, me amedrontou, me iludi.

Perdoar especialmente quem me provocou até que eu perdesse a paciência e reagisse violentamente, para depois me fazer sentir vergonha, remorso e culpa inadequada. Reconheço que também fui responsável pelas agressões que recebi, pois várias vezes confiei em indivíduos negativos, permiti que me fizessem de bobo e descarregassem em mim seu mau caráter.

Por longos anos suportei maus tratos, humilhações, perdendo tempo e energia na tentativa inútil de conseguir um bom relacionamento com essas criaturas.

Já estou livre da necessidade compulsiva de sofrer e livre da obrigação de conviver com indivíduos e ambientes tóxicos. Iniciei agora uma nova etapa da minha vida, em companhia de gente amiga, sadia e competente: queremos compartilhar sentimentos nobres, enquanto trabalhamos para o progresso de todos nós.

Jamais voltarei a me queixar, falando sobre mágoas e pessoas negativas. Se por acaso pensar nelas, lembrei que já estão perdoadas e descartadas de minha vida íntima definitivamente. Agradeço pelas dificuldades que essas pessoas me causaram, pois isso me ajudou a evoluir, do nível humano comum ao nível espiritualizado em que estou agora.

Quando me lembrar das pessoas que me fizeram sofrer, procurarei valorizar suas boas qualidades e pedirei ao criador que as perdoe também, evitando que elas sejam castigadas pela lei de causa e efeito, nesta vida ou em futuras. Dou razão a todas as pessoas que rejeitaram o meu amor e minhas boas intenções, pois reconheço que é um direito que assiste a cada um me repelir, não me corresponder e me afastar de suas vidas.

(Fazer uma pausa, respirar profundamente algumas vezes, para acúmulo de energia).

Agora sinceramente, peço perdão a todas as pessoas a quem de alguma forma, consciente e inconscientemente, eu ofendi, prejudiquei ou desgradei. Analisando e fazendo julgamento de tudo que realizei ao longo de toda a minha vida, vejo que o valor das minhas boas ações é suficiente para pagar todas as minhas dívidas e resgatar todas as minhas culpas, deixando um saldo positivo a meu favor.

Sinto-me em paz com minha consciência e de cabeça erguida respiro profundamente, prenho o ar e me concentro para enviar uma corrente de energia destinada ao Eu Superior. Ao relaxar, minhas sensações revelam, que este contato foi estabelecido.

Agora dirijo minha mensagem ao meu Eu Superior, pedindo orientação, proteção e ajuda, para a realização, em ritmo acelerado, de um projeto muito importante que estou mentalizando e para o qual já estou trabalhando com dedicação e amor.

Agradeço de todo o coração a todas as pessoas que me ajudaram e comprometo-me a retribuir trabalhando para o bem do próximo, atuando como agente catalisador do entusiasmo, prosperidade e autorrealização. Tudo farei em harmonia com as leis da natureza e com a permissão do nosso criador, eterno, infinito, indescritível que eu, intuitivamente, sinto como o único poder real, atuante dentro e fora de mim.

Assim seja assim é e assim será.

* Retirada do livro "Cinestesia do Saber" - Prof. Renato Guedes de Siqueira, Ed. Roca, 2000.

ORAÇÃO AO SENHOR DO PERDÃO

Senhor, perdão quando fui incapaz de entender a revisão de vida como um meio de crescimento humano e espiritual; quando me deixei morrer por dentro pelo espírito de falsidade, mentira, inveja, ambição, cobiça, ciúme e competição. Por tua misericórdia concede-me um coração humilde, compreensivo e bom para que eu possa dizer contigo: "Quem vem a mim eu nunca o rejeitarei". Por Jesus, teu filho, na unidade do Espírito gerador de vida. Amém. A essência de Deus é o Amor e a Vida.

CONSAGRAÇÃO DO APOSENTO

Sentai-vos tranquilamente em vosso aposento e dizei estas palavras em voz alta:

Dentro do CÍCULO infinito da divina presença, que me envolve inteiramente, afirmo:
Há uma só presença aqui: é a da HARMONIA que faz vibrar os corações de felicidade e alegria. Quem quer que aqui entre, sentirá as vibrações da divina HARMONIA.

Há uma só presença aqui: é a do AMOR. Deus é amor que a todos os seres envolve num só sentimento de unidade. Este recinto está cheio da presença do AMOR. No amor eu vivo, movo-me e existo. Quem quer que entre aqui, sentirá a pura e santa presença do AMOR.

Há uma só presença aqui: é a VERDADE. Tudo o que aqui existe, tudo o que aqui se fala; tudo o que aqui se pensa é a expressão da VERDADE. Quem quer que aqui entre, sentirá a presença da VERDADE.

Há uma só presença aqui: a da JUSTIÇA. A JUSTIÇA reina neste recinto. Todos os atos aqui praticados são regidos e inspirados pela JUSTIÇA. Quem quer que aqui entre, sentirá a presença da JUSTIÇA.

Há uma só presença aqui é a presença de DEUS, O Bem. Nenhum mal pode entrar aqui. Não há mal em DEUS, DEUS o BEM reside aqui. Quem quer que aqui entre, sentirá a presença do BEM.

Há uma só presença aqui: é a presença de DEUS, A VIDA. DEUS é a VIDA essencial de todos os seres, é a saúde do corpo e da mente. Quem quer que aqui entre, sentirá a divina presença da VIDA da SAÚDE.

Há uma só presença aqui: é a presença de DEUS, a PROSPERIDADE. DEUS é PROSPERIDADE, pois Ele tudo faz crescer e prosperar. DEUS se expressa na PROSPERIDADE de tudo o que aqui é empreendido em seu nome. Quem quer que aqui entre, sentirá a divina presença da PROSPERIDADE e da ABUNDÂNCIA.

Pelo símbolo ESOTÉRICO das asas Divinas, estou em vibração harmoniosa com as correntes universais da Sabedoria, do Poder e da Alegria. A presença da DIVINA SABEDORIA manifesta-se aqui nos atos e expressões de todo aqueles que aqui entrarem. A presença do Poder Divino manifesta-se aqui. A presença da Alegria Divina e profundamente sentida por todos que aqui penetrarem.

Na mais perfeita COMUNHÃO entre o meu Eu inferior e meu Eu superior, que DEUS EM MIM, consagro este recinto a perfeita expressão de todas as qualidades divinas que há em mim e em todos os seres.

As vibrações de meu PENSAMENTO são forças de DEUS EM MIM que aqui ficam armazenadas e daqui se irradiam para todos os seres, constituindo este lugar um centro de emissão e recepção de tudo quanto é bom, alegre e próspero.

ORAÇÃO: - Agradeço-Te, ó DEUS, porque este recinto está repleto de Tua presença. Agradeço-te, porque vivo e me movo em Ti. Agradeço-Te, porque todos os que entrarem aqui sentirão Tua presença. Agradeço-Te, porque estou em Harmonia, Amor, Verdade e Justiça com todos os seres.

Esta consagração deve ser recitada diariamente por qualquer pessoa que deseje obter desenvolvimento espiritual, moral ou material. Sendo recitada com verdadeira compreensão de seu sentido real e com a convicção de que suas palavras exprimem a realidade, ela pode realizar e reformar inteiramente a sua vida e o destino do recitante.

Aqueles que não conhecem o verdadeiro sentido íntimo de suas palavras podem aprendê-lo pelo estudo das instruções do CÍRCULO ESOTERICO DA COMUNHÃO DO PENSAMENTO.

DOZE CONSTATACÕES EVOLUTIVAS

1 - O outro não existe para te agradar ou para te desagradar.

O outro existe para te ensinar.

2 - Ninguém é culpado pelo que estás sentindo.

És tu que optas pelos sentimentos que tens neste exato momento. Só tu.

3 - A arte de viver sem expectativas, e sim com perspectiva é a chave para não se frustrar.

4 - Cura em ti o vício da necessidade de aprovação do outro.

Só assim poderás desfrutar da ousadia e da confiança natural do teu espírito, da tua essência.

5 - Tu não tens controle de nada, por mais que acredites que tens.

Lembra-te, daqui a pouco a Terra irá reivindicar o teu corpo e deixarás este planeta para ingressar numa nova fase de existência. Abre mão do controle, só assim terás domínio sobre ti mesmo e sobre a tua vida. Controle é um reflexo do medo, já o domínio é um reflexo do estado de ausência absoluta de tensão interna e do teu encontro com a paz.

6 - Não te descaracterizes para tentar "caber" no espaço apertado do pensamento que o outro tem em relação a ti.

Isso não vai dar certo. Quando tu te anulas para agradar alguém, a tua luz apaga-se e és apenas tu, quem fica no escuro sentindo-te perdido.

7 - Não acredites no que os outros dizem para ti, por mais romântico e poético que possa ser. O que importa são as atitudes e não as palavras.

8 - Abandona o orgulho e o delírio de acreditar que tudo vai ser como tu queres, desejas ou necessitas.

9 - Tudo é passageiro.

De perto a vida é uma tragédia, de longe é uma comédia. Daqui algum tempo irás rir de todos os dramas que criaste. Pois tudo passa. Tudo.

10 - Tu és responsável por tudo que está acontecendo na tua vida.

Teus pensamentos e sentimentos predominantes irão formatar a tua realidade, queres tu queiras, quer não. Portanto, se quiseres mudar a tua realidade, muda teus pensamentos e sentimentos.

11 - Carência emocional não é a necessidade de receber, e sim de se dar.

Só tu poderás suprir as tuas necessidades emocionais. Projetá-las em alguém é o mesmo que pedir para que alguém se alimente para saciar a tua fome.

12 - Vive com simplicidade e com mais realidade.

Só assim, quem tu realmente és, vai surgir de verdade. Ri mais e não leve tudo tão a sério. Afinal de contas, a essência da vida é se descobrir e desfrutar dessa maravilhosa aventura chamada evolução.

EU DESEJO QUE VOCÊ SE CURE

Achei esse texto lindo e trouxe-o para você. No entanto, se você estiver bem, mas tem um amigo ou uma amiga precisando dessas palavras, seja gentil e compartilhe com eles.

Eu desejo que você se cure daquilo que não fala para ninguém, daquelas dores que você aguenta em silêncio, das lágrimas que escorrem pelo seu rosto antes de dormir.

Eu desejo que você se cure dos seus temores, medos e inseguranças. Das incertezas que um dia a vida colocou em você e que você enfrenta todos os dias quando se levanta da cama e segue em frente. Eu desejo que você se cure, daquelas mágoas, feridas e desilusões, que você silenciou; que nunca reclamou, mas que ainda sente profundamente dentro de você.

Desejo que você se cure do passado que ainda está com você nas cicatrizes emocionais que você carrega sem reclamar.

Que você se cure das desculpas que nunca lhe foram dadas, da valorização que não recebeu, da gratidão que não te deram, do reconhecimento justo que não foi lhe oferecido, de todas as vezes que você mereceu receber o melhor e ele não chegou até você.

Que você se cure, dessas dores que você engoliu, silenciou, jogou para dentro.

Desejo que você se cure de todas as vezes que disse que estava ‘tudo bem’, quando na verdade não estava nada bem. Das vezes que engoliu o choro, a raiva, a tristeza, a decepção e sorriu, para que o mundo não visse a sua dor, ou para que o seu sorriso pudesse fazer alguém feliz.

Eu desejo que você se cure dos sacrifícios que já teve que fazer; das indiferenças que recebeu; dos pesos que suportou.

Que você se cure dos momentos que se sentiu sozinho (a) e que acreditou que ninguém enxergava suas feridas ou reconhecia seus atos. Acredite, a vida vê, a vida retribui; a vida cura. A cura pode ser devagar, silenciosa, às vezes difícil e não se faz sozinha. Mas ela acontece! Se curar é um processo. Assim como muitos lhe causam feridas que você aguenta em silêncio outros ajudam a cicatrizar as feridas sem que você perceba.

Desejo que você se cure: de tudo que diz; de tudo que não fala e de tudo que precisa!

Alexandro Gruber

BIBLIOGRAFIA

1. ABC da Saúde - Vol. I, II, III, IV e V - Dr. Jong Suk Yum
2. A Bíblia Sagrada
3. A Chave dos Labirintos – uma viagem fantástica alem dos 7 pecados – Acely Hovelacque
4. A Cura pelos Banhos – Dr. José Maria Campos e Samuel Berkman
5. A Doença Como Caminho - Thorwalde Dethlefsen
6. A Doença Como Linguagem da Alma – Rüdiger Dahlke
7. A Doença como Símbolo – Rüdiger Dahlke - 1996
8. A Fonte da Juventude - Peter Kelder
9. A Irritação – O Fogo Destruidor – Torkom Saraydarian
10. A Saúde pela Argila - J. Estevão dos Santos
11. Alimentação Viva – Karl Stark
12. A Etiologia da Doença e da Saúde Mental e Emocional – Neuróticos Anônimos.
13. As Essências Florais de Minas – Breno Marques da Silva – Ednamara V. e Marques
14. As Leis da Doença Mental e Emocional – Neuróticos anônimos.
15. Body Talk Access – Manual de Capacitação Sylvia Muizniekes e John Velthein
16. Caminhos da Realização – dos medos do eu ao mergulho no ser – Jean Yves Leloup
17. Cartas de Cristo – A consciência Crística Manifestada - 2007
18. Cuidando da Saúde - Maria de Lourdes Souza
19. Culinária da Vida - Ninom Rouze
20. Cura-te a Ti Mesmo - Terapia Real - Tikuimagawa Hiroshi
21. Cure seu Corpo – Louise L. Hay - 1982
22. Diagnóstico segundo Dr. F.X. Mayr do Sr. Erich Rauch - Dr. Klaus Th. Finkam
23. Doenças Causas e Tratamentos - Dr. Jong Suk Yum
24. Fundamentos da Saúde parte II – Dr. Luiz Hercules Bastos Telles
25. Geoterapia com ênfase no uso da Dolomita - Dra. Bárbara M. B. Arco Verde
26. Imagens que Curam – Gerald Epstein –
27. Invocações para Transformar sua vida - Celene Thaumaturgo
28. Irrigação da Vida - Dr. Jong Suk Yum
29. Liberte-se - Dr. Sang Lee
30. Natureza Laboratório da Vida - Dr. Jong Suk Yum
31. Novos Horizontes - Revista de Neuróticos Anônimos
32. O Autoconhecimento através da Musica – Peter Michael Hamel
33. O Diagnóstico na Medicina Chinesa - B. Auteroche - P. Navailh
34. O Equilíbrio da Saúde - Geralda N. H. Carniel
35. O Livro de Ouro da Medicina Chinesa - Nei Ching
36. O Livro das Invocações – Celene Thaumaturgo
37. O Pequeno Buda - Samuel Bercholz e Sherab Chodzin Kohn
38. O Poder dos Sucos - Jay Kodich
39. Ordens do Amor – Bert Hellinger
40. Outras Terapias - Editora Paulus
41. Peróxido de Hidrogênio – apostila e livro traduzido.
42. Site Dr. Luiz Meira (luizmeira.com)
43. Vem, Vamos Comer - Dr. Klaus Th. Finkam - ofm
44. Vida - Pastoral da Saúde da Paróquia N. S. do Rosário Lages - SC
45. Você Sabe se Alimentar? - Dr. Soleil.
46. Você Sabe se Desintoxicar? - Dr. Soleil.

ÍNDICE

| | | | |
|---|----|--|-----|
| Introdução | 01 | Sugestões cuidados para crianças | 91 |
| Saúde e Integralidade | 02 | Oração antes das refeições e terapias | 93 |
| Símbolos e Cores do Trabalho | 03 | Oração de Jabez | 94 |
| Dedicatória | 05 | Lição da natureza | 95 |
| Agradecimentos: | 06 | Origem, Sintomas, Natureza intoxicação | 96 |
| Rotina Diária, cura, obs. sugestões | 07 | 1º Cuidar da Pele | 97 |
| Cura + Observâncias e sugestões | 07 | 2º Cuidar da Alimentação | 98 |
| Regras de Alimentação | 09 | Importância do jejum | 100 |
| Feijão | 11 | Água + Equilíbrio alimentar | 101 |
| Frango, peixe, leite, nutrientes. | 12 | Alimentação e o caráter | 103 |
| Estimulantes | 13 | Alimentação e a Ordem da natureza | 104 |
| Leite de Magnésia + Cama +travesseiro | 14 | Saudando e honrando a natureza | 105 |
| Descobrir abdome+massagem abdome | 15 | Intestino delgado | 108 |
| Banho de ar | 15 | Intestino grosso | 114 |
| Banho alternado | 16 | Posição no banheiro | 122 |
| Escalda pés + escovar dentes | 18 | Rins | 123 |
| Relaxamento + Exercícios mentais | 19 | 3º Cuidar dos movimentos | 129 |
| Cataplasmas | 20 | 4º Cuidar da mente | 131 |
| Exercícios Terapêuticos | 22 | Coluna mente e emoções | 137 |
| Exercícios para Rejuvenescimento | 27 | Curando chakras ervas e plantas | 138 |
| <i>Body Talk</i> | 29 | Mapa Escala da Consciência | 141 |
| <i>Exercícios Emergência e Jin Shinjyutsu</i> | 32 | 1ª Emoção - Medo | 142 |
| Exercícios dos meridianos | 34 | 2ª Emoção - Raiva e ressentimento | 149 |
| Exercícios de equilíbrio Energético. | 28 | 3ª Emoção – Alegria | 156 |
| Crise de cura | 36 | 4ª Emoção – Ansiedade | 157 |
| Outros Cuidados | 38 | 5ª Emoção - Tristeza | 162 |
| Chás | 41 | Apego x desapego | 165 |
| 1. Avena Sativa – aveia | 42 | Controle | 167 |
| 2. Babosa | 46 | Culpa | 170 |
| 3. Camomila | 49 | Egoísmo | 173 |
| 4. Cavalinha | 50 | Orgulho | 176 |
| 5. Pinus | 51 | Cura – Dr. Luiz Meira | 181 |
| 6. Nabo + 7. Passiflora | 52 | Protocolo básico alimentar | 183 |
| 8. Lobeira | 53 | Alergia cerebral - Dr. Luiz Meira | 185 |
| 9. Losna | 55 | Banho neutro e cura pelos banhos | 186 |
| 10 Miconia Albicans (canela de velho) | 57 | Limpeza do fígado e vesícula | 189 |
| 11 Sinustrat + 12. água oxigenada | 59 | Timo | 197 |
| 13. Carvão ativado | 60 | Auto-hemoterapia | 198 |
| 14. Cloreto de Magnésio | 61 | Tabela das Homotoxinas | 199 |
| 15. Sulfato Magnésio | 64 | Dor e as emoções | 200 |
| 16. Bicarbonato de sódio | 64 | Cinesiologia | 201 |
| 17 A saúde pela argila | 69 | Barra de Access | 202 |
| 18. Dolomita | 71 | Constelação Familiar | 203 |
| 19. Sal grosso | 72 | Decreto de Autorresponsabilidade | 204 |
| 20. Sementes de Aguai + 21. Anil | 73 | Oração para curar Memórias Prostáticas | 205 |
| 22. Urinoterapia | 74 | Oração para curar Memórias Uterinas | 206 |
| Sugestões de cardápio diário | 77 | Oração do perdão | 207 |
| Porque não se deve comer batata inglesa | 78 | Consagração do aposento | 208 |
| Leites e sucos de vegetais | 79 | Doze Constatações evolutivas | 209 |
| Receitas do cardápio | 80 | EU DESEJO QUE VOCÊ SE CURE | 210 |
| Pães | 86 | Bibliografia | 211 |
| Bolos e biscoitos | 87 | Índice | 212 |
| Sobremesa | 88 | Dados sobre a autora | 213 |
| Alimentação viva | 89 | | |

DADOS SOBRE A AUTORA

Rosele Marry Ferreira Alves, nascida em 28 de julho de 1946 em Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil, filha de Gabriel Alves e Maria de Lourdes Ferreira Alves. Primogênita de 11 irmãos, sendo 8 mulheres e 3 homens.

Formada em Medicina Tradicional Holística Natural pelo Instituto Vida Natural da Open University em Curitiba – PR 1998. Bioterapeuta, formada em Enfermagem, Cursos de Medicina preventiva, Magistério, Administração de Empresas, Administração Hospitalar, Teologia pelo Instituto Teológico Franciscano de Petrópolis, Cursos de Controle Mental (Silva Mind Control), Jornadas da Mente com Lauro Trevisan, Experiências práticas de Terapia em grupo com a Psicóloga Denise do Hospital Alcides Carneiro em Petrópolis; Participação em Congressos de Enfermagem, Congressos de Administração de Empresas, Congressos de Organização e Métodos, 2º Congresso de Mundial de Medicina Alternativa e Ciências Afins em Assunção - Paraguai, 3º Congresso Mundial de Medicinas Alternativas, Terapias Naturais e Meio Ambiente em Ciudad Del Este, Paraguai, 7 Cursos de Probiótica depois Unibiótica com Dr. Jong Suk Yum médico coreano, Curso de Alimentação e Saúde com Dr. Keshava Bhat médico indiano residente na Venezuela, Cosmoterapia com Dr. Beneval Sancho Moreira, Trophoterapia com Drs. Wilson e Lilian Nemes, Curso de Constelações Familiares com Bernd Isert em 2003, 5 Cursos de Radiestesia com Clovis Elesbão, Curso de Balanceamento muscular 1, 1º Simpósio Internacional do Cérebro – RJ 2005, Workshop com Bert Hellinger (O Amor pode dar certo) 12 a 14/08/2005 em Belo Horizonte - MG. Curso de Meditação Vipassana 1º de 10 dias 28/12/05 a 08/01/2006, 2º 25/6 a 05/07/2006, 3º 11 a 22/12/2006, 4º 12 a 23/12/2007, 5º 05 a 14/03/2008, 6º 25/6 a 06/07/2008, 7º 10 a 21/12/2008, 8º 05 a 14/03/2009, 9º 24/6 a 05/07/2009, 10º 11 a 19/03/2010, 11º 23/6 a 04/07/2010, 12º 17 a 25/03/11. 13º de 22/6 a 03/07/11, 14º de 14 a 22/03/13, 15º de 13 a 21/03/14, 16º de 12 a 19/03/15, 17º 10 a 18/3/16, 18º 22/6 a 03/07/16, 19º 09 a 17/03/2017, 20º 12 a 23/07/17, 21º 22 a 30/03/18, 22º 20/06/18 a 01/07/2018, 23º 14 a 22/03/19, 24º 05 a 13/03/2020. Workshop com Bert Hellinger (O amor que adocece e o amor que leva a cura) 14 a 16/07/2006 Goiânia - GO. 3 Cursos Básico de Mesa Radionica 14/04/07, 2 cursos de Saúde do corpo e de alma 19 e 20/05/07, Harmonizando Relacionamentos 28/07/07. Workshop com Bert Hellinger e Marie Sophie Hellinger (Movimentos profundos do amor entre homem e mulher, pais e filhos, nossa profissão e o sucesso. Ajudando pais com crianças difíceis ou doentes) 06 a 09/09/2007 Brasília - DF. 1º Módulo de Treinamento Avançado em Constelações com Bert Hellinger – Águas de Lindóia de 10 a 17/08/08, 2º Módulo de Treinamento Avançado em Constelações com Bert Hellinger – Águas de Lindóia de 21 a 29/03/09, tema: Relacionamentos. Curso de Desintoxicação Emocional de 23,24/05/2009. Curso “Body Talk Access Technician” 06/06/09. Curso de Iridologia sistêmica com Dr. Luiz Meira 03 e 18/9 e 08/11/2009. 1ª Peregrinação pelos caminhos de São Paulo na Turquia e Israel de 21/04 a 07/05/10. Workshop “Mulheres e Homens” – Como o amor pode dar certo com Bert e Sophie Heliinger 14 a 16/12/2012. Bert e Sophie Hellinger ao vivo 26 a 28/07/2013. “Paz a Família” de 08 a 10/04/2016. Seminário para mulheres com Sophie Hellinger 08/09/2016. I modulo do Curso de Leitura de Cérebro – Terapia sob medida - Seikou Ito 20e 21/09/17 em São Paulo. Curso Barra de Access 2019. I Congresso Internacional online de Constelações familiares de 9 a 14/9/2019. I Congresso Internacional online sobre Sexualidade e Relacionamento de 11 a 23 /05/20. Participação no Workshop online – Familiensteilen - Postura e ajuda prática para a vida em 29/8/20. Participação no Workshop online – Familiensteilen – Crianças e adolescentes: problemas e soluções em 26/9/20. Curso de Massagem Tântrica nos dias 03 e 04/10/20. Neuroconciliação e Negociação (Método de Harvard) em 09/10/20. Curso Livre de Justiça Restaurativa: Conceitos, Métodos e Práticas Restaurativas 08/10/20. Curso online Relacionamento de Casais: Jogos Psicológicos em 14/10/20. Curso de Desprogramação Temática do DNA 29/10/20 a 05/11/20. Imersão Resignifica em 11/12/20. Curso Amor de Doença, Amor de Saúde em 11/12/20. Curso Manual de Reorganização Interna 07/02/21. Como curar seus pensamentos nas Constelações Familiares 18/03/21. Como assumir o controle da sua VIDA conhecendo a sua MENTE 13/04/21. EMOCÕES-CONHECENDO-MENTE-ENCONTRO-1-FULL 27/04/21. Curso: Nova Medicina Germânica 01/06/22 a 13/05/23, Curso: Sabedoria do Trauma 25/04/23 a 25/05/23.

Participação em vários Encontros e Seminários de grupos de Auto Ajuda (AA, ALANON, N/A, DASA, MADA, FA, CODA, Amor Exigente). Experiências práticas em Massagem Oriental com Doutor Chang Pei Kuei médico chinês.

Desde 1990 vem praticando e orientando a família, amigos e conhecidos através de Terapias Naturais, obtendo resultados incríveis em doenças consideradas incuráveis.

Membro do CCIAMAM (International Associative Sccientific Committe of Research and Stud of Ancestral Natural Medicines nº 95.423.0018/0001-02); Membro do SINTE (Sindicato dos Terapeutas), CFT (Conselho Federal de Terapia) e CRT (Conselho Regional de Terapia) nº 24063, CRA/RJ nº 5726 (Conselho Regional de Administração).

Experiência pessoal em jejum absoluto de 3, 5, 7, 10, 15, 20 e 40 dias, só ingerindo água, praticando banhos terapêuticos e exercícios próprios. Experiência prática em dieta especial de vegetais e verduras cruas de 7 e 30 dias consecutivos. Experiência prática no método “Viver de Luz” por 45 dias. Pratica auto-hemoterapia e Terapia Real. Hoje ministra treinamentos práticos e orienta pessoas que querem voltar aos métodos naturais de prevenção e recuperação da saúde. Aposentada pelo Ministério da Saúde desde 25/06/1991.

A este trabalho denominou SAÚDE E INTEGRALIDADE.

AVENIDA BARÃO DO RIO BRANCO 412 - CENTRO - PETRÓPOLIS - RJ - CEP 25680-150

TELEFONES: 24-22435638 + 24-988063963 – Rosilea irmã – 24-988134092

Site: casadarosele.com - e-mail: melhorandotudo@gmail.com.