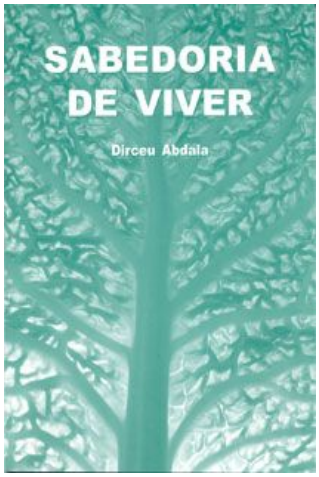

SABEDORIA DE VIVER

Dirceu Abdala

Acervo Virtual Espírita

NOTAS DO AUTOR

A PRESENTE OBRA É O RESULTADO DE MUITOS ANOS DE PESQUISAS, ESTUDOS, VIVENCIAS NO CAMPO.

APÓS NOSSO CURSO DE PÓS GRADUACAO EM DIREITO AGRÁRIO, NO ANO DE 1.977, TIVEMOS NOSSOS SERVICOS PROFISSIONAIS CONTRATADOS PARA O LEVANTAMENTO DA SITUACAO FUNDIARIA DO PANTANAL MATOGROSSENSE. NAQUELA REGIÃO, PRINCIPALMENTE NO LEVANTAMENTO DAS SESMARIAS, TITULOS PAROQUIAIS, ESTUDO DOMIINIAL DAS REFERIDAS TERRAS, BEM COMO NA FORMAÇÃO DO PROJETO FUNDIARIO DA REGIÃO ENTRE TELES PIRES, RIO VERDE, EM PROCESSO DISCRIMINATORIO PARA TITULARIZACAO ATRAVES DO INCRA.

DURANTE A MATERIALIZAÇÃO DOS REFERIDOS TRABALHOS DE CAMPO, MUITAS VEZES CASANDOS, FEBRIS, CORPO DOLORIDO, BUSCAVAMOS O ACAMPAMENTO AO CAIR DA TARDE, LONGE DE QUALQUER RECURSO, OCASIAO EM QUE ERAMOS SOCORRIDOS PELO COMPANHEIRO SERTANISTA, QUE NOS DAVA ASSISTÊNCIA DE CAMPO, PORTADOR DE ALGUMA PLANTA, RAIZ E LOGO NOS OFERECIA UM SIMPLES CHÁ E TUDO SE RESOLVIA EM POUCAS HORAS.

DESPERTOU EM NOS A VERDADEIRA PAIXÃO PELAS PLANTAS MEDICINAIS, O CONHECIMENTO, AS FUNÇÕES DE CADA UMA, OS ESTUDOS REALIZADOS NO BRASIL, AS OBRAS EXISTENTES. E, ASSIM, INICIAMOS A BUSCA ETERNA DO CONHECIMENTO DO MAIS BELO RAMO DA MEDICINA, OU SEJA A FITOTERAPIA, PORQUE ESTA INTIMAMENTE LIGADA AO CAMPO, A NATUREZA.

EM 1.981 INGRESSAMOS NA SANTA E QUERIDA DOUTRINA ESPÍRITA E FOMOS INFORMADOS, MEDIUNICAMENTE DE QUE TINHAMOS COMPROMISSO SÉRIO DIANTE DA DOUTRINA, NO CAMPO DA FABRICACÃO E DISTRIBUIÇÃO GRATUITA DOS MEDICAMENTOS.

POR VOLTA DO ANO DE 1.982 INICIAMOS A FABRICÃO DOS PRIMEIROS MEDICAMENTOS E IMEDIATMENTE BUSCAMOS A FONTE SEGURA DE TODO E QUALQUER TRABALHO ESPÍRITA SÉRIO, OU SEJA NOSSO QUERIDO E BONDOSO, CHICO XAVIER. ACREDITAMOS QUE SOB PEDIDOS DE PROTEÇÃO DO REPRESENTANTE MAXIMO DE NOSSO SENHOR JESUS CRISTO, INICIAMOS O RECEBIMENTO DE FORMULAS E ORIENTACOES DO QUERIDO MEDIUM.

Acervo Virtual Espírita

ESTA PARCERIA TERMINOU COM SEU DESENCARNE OCORRIDO NO DIA 30 DE JUNHO DE 2.002.

PORTANTO, SEM A MENOR SOMBRA DE DUVIDA, EM TODAS AS FORMULAS, TUDO TEM SIDO FRUTO DO MERITO DE CHICO XAVIER E DE NOSSA PARTE APENAS UM SIMPLES CATADOR DE PLANTAS E POR SINAL MUITO INDOLENTE, IMPERFEITO DEMAIS PARA IMPORTANTE MISSÃO.

MAS, ACEITAMOS COM A MAIOR FACILIDADE QUANDO TOMAMOS CONHECIMENTO DE QUE OS MAIS ENDIVIDADOS NO PASSADO RECEBEM MISSÕES PARA O RESGATE DE SEUS DEBITOS, ATRAVÉS DOS CAMINHOS DO BEM OU SEJA, SEMPRE A MISERICORDIA DE NOSSO PAI.

ATÉ O ANO DE 1.998 TODOS OS TOPICOS DA PRESENTE OBRA SÃO FRUTOS DAS ORIENTACÕES DO HUMILDE PASTOR DE JESUS, CHICO XAVIER, QUANDO LIBEROU NOSSO TRABALHO, SOB RESPONSABILIDE TOTAL DE NOSSA PARTE.

RESPONSABILIZAMO-NOS, PORTANTO, POR TODO O CONTEUDO DA PRESENTE OBRA, COMO SENDO FRUTO DE NOSSAS PESQUISAS, ESTUDOS, DIALOGOS, PALESTRAS, MAS ACIMA DE TUDO PELOS ENSIANAMENTOS DE CHICO XAVIER, A QUEM DEDICAMOS A PRESENTE OBRA, EM NOSSO ETERNO PLEITO DE GRATIDÃO.

RELUTAMOS MUITO NA PUBLICAÇÃO DA OBRA, O FIZEMOS COM O FIM ESPECIAL DE OBTER RECEITA PARA A CONSTRUÇÃO DO HOSPITAL CASA DE REPOUSO ``JESUS DE NAZARE``, HOSPITAL PARA O CÄNCER E A LEUCEMIA, OBRA RECEBIDA DO ` PLANO MAIOR`, PELO PRÓPRIO CHICO XAVIER, COMUNICANDO-NOS O NOVO COMPROMISSO PELO DR. LUIZ

Acervo Virtual Espírita

RODOVIL ROSSI, DIRETAMENTE DE SUA RESIDENCIA. TRATA-SE DE UMA NOVA FILOSOFIA DE TRATAMENTO, ONDE NEM MESMO A PALAVRA HOSPITAL APARECA. O TRATAMENTO SERÁ FEITO PELA MEDICINA ALTERNATIVA, COM FRUTAS E PLANTAS PRODUZIDAS POR NOS, TIRADAS DIRETAMENTE DO CAMP0. TUDO CULTIVADO ORGANICAMENTE. O DOENTE SERÁ TRATADO COMO SE NADA TIVESSE, IRA TRABALHAR NO PAVILHAO DE TERAPIA OCUPACIONAL, COLHERA AS PLANTAS E FRUTAS SILVESTRES CULTIVADAS NO PROPRIO HOSPITAL. AVES CANORAS ALIMENTADAS NO HOSPITAL PARA QUE TENHAMOS UM ABIENTE FESTIL, PRODUZIDO POR ELAS. MUSICAS SUAVES, ALEGRES, CLASSICAS EM TODOS OS DEPARTAMENTOS, INCLUSIVE NO POMAR. TRATAMENTO ESPIRITUAL TODOS OS DIAS. ALIMENTACAO ORGANICA, SEM RADICAIS LIVRES . MEDICACAO PRODUZIDA POR NOS COM TODA RESPONSABILIDADE E AMOR, O QUE JÁ E FEITO POR MAIS DE VINTE E UM ANOS.

ENTREGAMOS NOSSA OBRA A IMENSA FAMILIA BRASILEIRA, COM OBJETIVO DE DIALOGAR NOSSO ESTUDO, ENRIQUECENDO-O COM AS CRITICAS CONSTRUTIVAS DE NOSSOS QUERIDOS LEITORES.

ROGANDO A SUBLIME VIRTUDE DA INDULGÊNCIA DE NOSSOS IRMÃOS DIANTE DE NOSSA INSIGNIFICANCIA E NOS RESPONSABILIZAMOS PESSOALMENTE POR TODO CONTEUDO DA OBRA, ISENTANDO A EDITORA DE TODA E QUALQUER RESPONSABILIDADE PELA MESMA, SEJA DE FUNDO MORAL OU LESÃO DE QUALQUER ESPECIE A TERCEIROS.

FRATERNALMENTE,

Acervo Virtual Espírita

DIRCEU ABDALA

AUTOR

SABEDORIA DE VIVER

QUANDO AS FILOSOFIAS ORIENTAIS E OCIDENTAIS SE TORNAREM UMA SÓ = CONHEÇA A TI MESMO. QUEM SOU EU? PENSO, LOGO EXISTO. MENS SANA IN CORPORE SANO. IOGA, MEDITAÇAO, FÉ. SÃO EXPRESSOES QUE AJUDAM E PODEM MUDAR A MENTE E AS ATITUDES DAS PESSOAS, SUAS PERSONALIDADES, SEUS MODOS DE VIDA PROPORCIONANDO O PRAZER DE VIVER.

MAS A PREOCUPAÇAO MAIOR É COMO ADQUIRIR SAUDE. COMO SER FELIZ? POR QUE A FELICIDADE? O QUE ESTAMOS FAZENDO NA TERRA? QUAIS OS ESTÁGIOS APÓS A FELICIDADE, A RIQUEZA O PODER, A FAMA, O QUE SERÁ DAQUELE QUE SOBE NA DESCIDA DE SI PRÓPRIO?.

IOGA, NA INDIA, MEDITAÇAO NA ASIA, RIQUEZA E PODER NA AMÉRICA DO NORTE E EM BOA PARTE DA EUROPA, FÉ E ESPIRITUALIDADE NO BRASIL.

EXCESSOS ALIMENTARES, PODERES DE RIQUEZA, DE DOMINIO NUMA REGIÃO; MISÉRIA, FOME NOUTRAS. INTELECTUALIDADE, CULTURA, TECNOLOGIA DE PRIMEIRO MUNDO INVERSAMENTE PROPORCIONAL AO ANALFABETISMO, A MISÉRIA MORAL, FILOSOFICA, ALIMENTAR.

MAS, VIVEMOS NA MESMA MORADA, NA TERRA.

POR QUE NÃO MIXEGENAR TODAS AS CULTURAS, RELIGIÕES, FILOSOFIAS, INTEGRANDO NUM

Acervo Virtual Espírita

PROCESSO DE GLOBALIZAÇAO DA PRÓPRIA VIDA, DA MANEIRA DE VIVER?

UM DIA O ORIENTE ENCONTRARÁ O ACIDENTE E VICE-VERSA, INDEPENDEMENTE DE NOSSA VONTADE, EIS QUE A EVOLUÇAO É CONSTANTE E É DA PRÓPRIA LEI EVOLUTIVA. SENTIMOS ISSO EM NÓS, SOMOS BEM MELHORES DO QUE NÓS MESMOS HÁ 10, 20 OU MAIS ANOS ATRÁS, O PROGRESSO É LENTO, POREM SEMPRE CONSTANTE.

SEREMOS FELIZES, SADIOS FÍSICA E MENTALMENTE QUANDO ENCONTRARMOS UMA FILOSOFIA DE VIDA QUE SE ADAPTE A NOSA PERSONALIDADE NO ESTÁGIO EM QUE NOS SITUAMOS HOJE.

AMANHÃ, SEM DÚVIDA ALGUMA, DENTRO DA LEI EVOLUTIVA, OUTRAS TÉCNICAS, SITUAÇOES, PORTANTO OUTRO TIPO DE FILOSOFIA SERÁ POR NÓS ASSIMILADO, JÁ QUE NOSSA CULTURA SEMPRE FOI ACUMULATIVA.

PORTANTO, SENDO DE NOSSA ESSÊNCIA O PENSAMENTO ININTERRUPTO, SAIBAMOS EDUCÁ-LO AOS POUCOS, SEJA NA MEDITAÇAO FILOSOFICA , NA IOGA, NA FÉ BRASILEIRA, NOVOS PADROES DE ENERGIA VIBRATÓRIA A CAMINHO DE NOSSA PAZ INTERIOR.

SE A NATUREZA NÃO DÁ SALTOS, O MESMO ACONTECE COM A EVOLUÇAO HUMANA. ELA É LENTA, PROGRESSIVA, QUASE IMPERCEPTÍVEL E NÁO DÁ SALTOS ESPECTACULARES DE UM MOMENTO PARA O OUTRO. PORTANTO, A MELHOR FILOS0FIA É A NOSSA MILENAR CULTURA ``ÁGUA MOLE EM PEDRA DURA, DA QUE DÁ ATÉ QUE FURA``.

DENTRO DE POUCO TEMPO, ALGUNS ANOS, NENHUMA MOLÉCULA, CÉLULA SUA HOJE COMPORÁ SEU

Acervo Virtual Espírita

ORGANISMO, EM OUTRAS PALAVRAS TUDO O QUE FOR DE ORDEM MATERIAL HOJE EM SEU CORPO SERÁ SUBSTITUIDO. POR QUE NÁO FAZER O MESMO COM RELAÇAO A NOSSA MENTE, MUDAR RADICALMENTE DE ATITUDE DE VIDA, NÁO SE APEGAR A NADA, A NINGUÉM, MAS ABSORVER O AMOR UNIVERSAL, JOGAR FORA O SER VELHO QUE RESIDE EM VOCE, TROCAR, RADICALMENTE A ANGÚSTIA, A DEPRESSÁO, A ANSIEDADE, A TRISTEZA, PELA ALEGRIA, RENÚNCIA, OTIMISMO, SORRISO NOS LÁBIOS, FÉ, RELIGIOSIDADE, INDULGÊNCIA, MUITO AMOR AO PRÓXIMO? SER PRESTATIVO, GOSTAR DA VIDA, CANTAR SEMPRE, CONTAR PIADAS, SORRIR NÃO SÓ COM OS LÁBIOS, OLHOS E AINDA COM O CORAÇAO, MESMO DIANTE DAS DIFICULDADES, DA DOR, SER SEMPRE SOLUÇÃO NO LAR E NA OFICINA DE TRABALHO E NUNCA PROBLEMA.

LIBERTAR DOS VÍCIOS QUÍMICOS E MENTAIS, ENVIAR MENSAGENS DE AMOR, DE FÉ, DE ALEGRIA PARA TODOS OS SEUS ÓRGAOS, CÉLULAS, VIA MEDITAÇAO.

APRENDER, COM URGÊNCIA PERDOAR, FAZER MAIS QUE ISSO ROGAR A DEUS A OPORTUNIDADE DE SERVIR A QUEM LHE PRECISA.

PROGRAME A SUA MENTE PARA FALAR O BEM, FAZER O BEM, PENSAR O BEM, EXEMPLIFICAR O BEM, POIS SOMENTE ATRAVES DO BEM VOCÊ ESTARÁ PRÓXIMO DA FONTE DE TODO BEM, QUE É DEUS. ACREDITE EM VOCE E LUTE POR ESSA CRENÇA, PORQUE VALE A LUTA. MUDE-SE PARA MELHOR.

LEMBRE-SE SOMENTE VOCÊ E NINGUEM MAIS PODE CUIDAR DO MAIOR PATRIMÔNIO SEU, OU SEJA, SUA SAÚDE E A MELHOR MANEIRA DE FAZER ISOS É FAZENDO O BEM, ELE, O BEM, MUDARÁ A SUA QUÍMICA INTERIOR.

Acervo Virtual Espírita

O OBJETIVO DESTE SIMPLES LIVRO É EXATAMENTE PROCURAR AOS POUCOS, SEM PRETENSAO MAIOR, FAZER COM QUE TAMBEM AOS POUCOS POSSAMOS MUDAR O HOMEM VELHO, A MILENIOS COM SUA PRÓPRIA CULTURA ACUMULATIVA, EMBORA TENHA ACUMULADO O EGOISMO, A MATERIALIDADE, A VAIDADE, A INVEJA, O ÓDIO, A CRUELDADE, A VINGANÇA, A SENSUALIDADE E ELE MESMO NÃO SABE COMO CRESCE E EVOLUI. TUDO ISSO SERVE EM PRIMEIRO LUGAR PARA NOSSA PESSOA.

PRATICAMENTE, EM PERPETUO DESEQUILIBRIO DE SUAS EMOÇÕES, ATÉ O PRESENTE MOMENTO, DE UMA MANEIRA GERAL, O HOMEM AINDA NÃO SABE SE É UM ANIMAL PREDADOR OU COLETOR OU SER DUPLO PREDADOR-COLETOR. RAZÃO PORQUE NÁO SABE DORMIR, ACORDAR, VESTIR, ALIMENTAR, EXERCITAR, NÃO SABE DIALOGAR, RESPIRAR E NEM MESMO TOMAR ÁGUA.

COMO SOLUCIONAR O PROBLEMA SE CADA SER HUMANO É UM SER A PARTE NA CRIAÇÃO, APENAS UMA UNIDADE, COM IMPRESSOES DIGITAIS, FACIAIS, VOZ, DNA DIFERENTES NUM UNIVERSO DE MAIS DE SEIS BILHÕES DE DESIGUAIS. OU SEJA, NÃO ENCONTRAMOS UM SER IDENTICO AO OUTRO, NEM MESMO ENTRE OS GÊMEOS UNIVITELINOS?

PORTANTO, NOSSA SIMPLES PRETENSAO É ENCONTRAR UM FORMULÁRIO PRÓPRIO PARA TODOS, BUSCANDO A INTEGRAÇAO DE TUDO, POIS CADA POVO TEM ALGUMA COISA ÚTIL NO PROCESSO SOMATÓRIO.

NECESSIDADES VITAIS

Acervo Virtual Espírita

PARA UMA VIDA COMPLETA, SATISFATÓRIA, TEMOS QUE EQUACIONAR DIDATICAMENTE, A EXEMPLO DE UM TRIÂNGULO, O TODO DA VIDA. TENDO POR BASE, A FÉ, A MEDITAÇAO, A RELIGIOSIDADE, A SEGUIR, ATIVIDADE FISICA, ALIMENTAÇAO, COMEÇANDO PEL0 AR, LÍQUIDOS, PRINCIPALMENTE A ÁGUA, O SONO, VERDURAS, SUCOS, LEGUMES, FRUTAS, GRAOS INTEGRAIS, PROTEINAS E CARBOIDRATOS. OS DOIS ULTIMOS COM NECESSARIAS RESTRICOES.

VEJAMOS ITEM A ITEM. INICIANDO PELA FÉ, MEDITAÇAO, RELIGIOSIDADE, SEGUNDO CADA CORRENTE FILOSOFICA DA TERRA.

A FÉ BRASILEIRA, DO SIMPLES SER HUMANO, SEM RECURSOS, IGNORANTE, POBRE, HABITANDO AS MAIS MISERÁVEIS POSSIBILIDADES DE VIDA, POREM DOTADO DE GRANDE RELIGIOSIDADE. POR MAIS QUE OS CIENTISTAS, MÉDICOS, NUTRICIONISTAS QUEIRAM NÃO CONSEGUEM EXPLICAR A EXISTENCIA DE PESSOAS, PRINCIPALMENTE NO NORDESTE, ONDE NEM ÁGUA EXISTE E A POUCA QUE SE ENCONTRA É TOTALMENTE IMPRÓPRIA PARA O CONSUMO HUMANO. E AI, SEM OS NUTRIENTES BÁSICOS, SEM OS MACRO E MICRO NUTRIENTES PARA A MANUTENÇÃO DO CORPO FÍSICO, AINDA ASSIM CONSEGUEM LONGEVIDADE, POR SER ANTES DE TUDO UM FORTE NÃO CONTRARIARIA A NATUREZA, MAS SIM ANTES DOTADOS DE MUITA FÉ, DAQUELA ESPERANÇA QUE FAZ MOVER AS MONTANHAS, MONTANHAS DAS NOSSAS IMPERFEIÇÕES E CRENÇA FORTE, SUFICIENTE PARA ABORTAR DE NÓS AS TRISTEZAS, AS ANGÚSTIAS, AS DEPRESSÕES DAS

Acervo Virtual Espírita

CLASSES MÉDIAS E ALTAS, QUE CONSOMEM O HOMEM, MANTANDO-0 DE UM SEM NÚMERO DE DOENÇAS GRAVES.

SEJA NA MEDITAÇÃO, NA IOGA, BUDISMO, OU QUALQUER OUTRA FORMA DE MEDITAÇÃO, TANTO NA FÉ BRASILEIRA, O OBJETIVO É ÚNICO A PAZ INTERIOR, O EQUILIBRIO SATISFATORIO. QUE PROPORCIONA FELICIDADE, MESMO DIANTE DAS DIFICULDADES, A MENTE ESTÁ PREPARADA PARA AS DIFICULDADES E COMANDA O PROCESSO PSICO SOMATICO SATISFATÓRIAMENTE, COM VITÓRIA DE SI MESMO.

ESSE FATO É TÃO IMPORTANTE, QUE BASTA LEVAR NOSSO PENSAMENTO, QUE NA ESSÊNCIA SOMOS NÓS MESMOS, ATÉ A FIGURA OU PRESENÇA DE UM SER ILUMINADO, COMO NOSSO SENHOR JESUS CRISTO, CHICO XAVIER, MADRE TEREZA DE CALCUTÁ, IRMA DULCE DA BAHIA, GANDHI E SENTIREMOS SUA PAZ, PORQUE ENTRAMOS NA ATMOSFERA PSIQUICA DESSES SERES ILUMINADOS, BUSCANDO NA FONTE DOS MESMOS A SUA PAZ, POIS O PRÓPRIO ``SENHOR`` DIZIA MINHA PAZ VOS DOU, MINHA PAZ VOZ DEIXO E NÃO COMPREENDEMOS ISTO ATÉ HOJE. PELA MESMA MANEIRA INVERSA, SENTIMOS AGRESSÁO, INFELICIDADE, INCERTEZA, DEPRESSÃO QUANDO LEVAMOS NOSSO PENSAMENTO EM PESSOAS VIOLENTAS, EM FATOS GRAVES, SANGRENTOS, POIS ABSORVEMOS AQUELA ENERGIA NEGATIVA, JÁ FOI DITO AONDE LEVAMOS O PENSAMENTO VAMOS JUNTOS.

COMO CONCEITUAR A SAUDADE DE ALGUÉM, A NÃO SER PELA NECESSIDADE DOS FLUIDOS DAQUELA PESSOA QUE COMBINADOS COM OS NOSSOS NOS FAZ UM GRANDE BEM, A PONTO DE IRMOS ÄS LÁGRIMAS , QUANDO NOS APROXIMAMOS DELA, HÁ EM NÓS UMA MUDANÇA PSIQUICA, BATIMENTOS

Acervo Virtual Espírita

CARDIACOS ACELERADOS, PRESENÇA DA ADRENALINA NO SANGUE, EM QUANTIDADE MAIOR.

PORTANTO, A RESPONSABILIDADE É TODA NOSSA DE ESCOLHER A RELIGIAO, A FILOSOFIA, OU O COMPORTAMENTO MEDITATIVO COM A QUAL TEMOS MAIOR AFINIDADE. MAS O CERTO É QUE NÃO PODEMOS DE FORMA ALGUMA FICAR SEM ELAS, PRINCIPLAMENTE SE SOUBERMOS CULTIVAR A FÉ BRASILEIRA, A COMBINAÇAO DA MEDITAÇÃO ORIENTAL, COM A OCIDENTAL, TAMBÉM ASSIMILANDO UM POUCO DA FILOSOFIA DE VIDA DE CADA POVO, ACREDITAMOS NA POSSIBILIDADE MAIOR DE ÊXITO.

QUANTO Ä RELIGIÁO A ESCOLHA É SEMPRE SUA, POIS CADA SER HUMANO ESTÁ NUM ESTÁGIO EVOLUTIVO CAPAZ DE CONCEBER A SUA RELIGIÃO, SUA CONCEPÇAO FILOSÓFICA, A SUA VERDADE. CONDIZENTE COM SUA CONDIÇAO, RAZÃO PORQUE TUDO ESTÁ CERTO. TUDO SE ENCAIXA, TUDO SE ENQUADRA, A CAMINHO DA PERFEIÇAO. SE AMANHA VOCÊ NÁO ACEITA AS ORIENTAÇÕES DE SUA RELIGIÃO, NADA TEM A VER COM O PASTOR, PADRE OU DIRIGENTE RELIGIOSOS, MAS, SIM DENTRO DE VOCE OPEROU UMA ALAVANCA DE EVOLUÇAO, QUE ANTES NÃO TINHA CONDIÇÕES DE ASSIMILAR. PORTANTO, PARA SEU PRÓPRIO BEM, PARA NÁO SE ESTRESSAR, MESMO PORQUE NINGUEM CONSEGUE MUDAR NINGUEM A NÃO SER MUDANDO A SI PRÓPRIO, POIS CADA UM ESTÁ NUMA FASE EVOLUTIVA, TENDO SUA PROPRIA RELIGIÃO, SEU PARTIDO POLITICO, SUA CONCEPÇAO FILOSOFICA DE VIDA. QUALQUER MUDANÇA DEPENDE ÚNICA E EXCLUSIVAMENTE DELE E DE MAIS NINGUÉM.

Acervo Virtual Espírita

PORTANTO, NÃO SE DEVE TENTAR A MUDANÇA DA CONDIÇÃO EVOLUTIVA DAS PESSOAS, SERIA O MESMO QUE TENTAR A MATURAÇÃO DE UM FRUTO VERDE, REPENTINAMENTE, DESEJANDO-A. TUDO TEM SEU TEMPO CERTO, E PARA O SER HUMANO A REGRA É A MESMA.

NÃO PODE HAVER SAÚDE SEM FELICIDADE, SEM PAZ, SEM ALEGRIA.

FELICIDADE, PAZ, HARMONIA, ALEGRIA, SÃO ESTADOS CONSCIÊNCIAS. A FELICIDADE CONSISTE EM DORMIR NO TRAVESSEIRO DA CONSCIÊNCIA LIVRE DE CULPA. SE ESSAS VIRTUDES NÃO EXISTEM EM SEU CORAÇÃO NÃO AS ENCONTRARA EM LUGAR ALGUM.

TEMOS QUE CONQUISTAR NOSSA FELICIDADE FRUTO DE NOSSA VONTADE.

QUANDO BUSCAMOS BENS MATERIAIS, SUCESSO FINANCEIRO, POSIÇÃO SOCIAL, PREOCUPAÇÃO COM VALORES MATERIAIS, ESTAMOS DISTANCIANDO-SE DE NOS MESMOS.

EIS QUE NOSSA PREOCUPAÇÃO DEVE SE BASEAR NA BUSCA DO ESSENCIAL.

O QUE REALMENTE É NOSSO. SOMENTE É NOSSO AQUILO QUE TEMOS PARA DAR, OU SEJA, NOSSO AMOR E NOSSA EVOLUÇÃO INTELECTUAL, JÁ QUE OS BENS NÃO NOS PERTENCEM SOMOS APENAS ADMINISTRADORE DE BENS DE NOSSO PAI CELESTIAL. QUANDO DAMOS ALGUMA COISA MATERIAL PARA ALGUÉM ESTAMOS APENAS TRANSFERINDO A POSSE. BASTA FAZER ESTA PERGUNTA = O QUE LEVAMOS NA GRANDE VIAGEM?

Acervo Virtual Espírita

NOSSO CORAÇÃO TERÁ LUGAR PARA A GENEROSIDADE QUANDO O ESPAÇO DO AMOR FOR PREENCHIDO EM BENEFICIO DE NOSSO SEMELHANTE, CASO CONTRARIO SEREMOS PRESOS DE NOSSO EGOÍMO.

A BUSCA EXCESSIVA DE BENS NOS DISTANCIA DE AMIGOS, DETERIORA OS LAÇOS FAMILIARES, DESAGREGA A SOCIEDADE, EMBRUTALECE O HOMEM GERANDO PRISÃO, POR SE TORNAR UM SER INSACIÁVEL.

O HOMEM CONHECERA A SAÚDE QUANDO FOR CAPAZ DE ENCONTRAR O EQUILIBRIO DA MENTE, QUANDO FOR CAPAZ DE SENTIR MAIOR PRAZER EM DAR QUE RECEBER, QUANDO SENTIR QUE A MAIOR FELICIDADE É FAZER OS OUTROS FELIZES, QUANDO FOR CAPAZ DE CANTAR, DE SORRIR COM OS OLHOS, LÁBIOS E CORAÇÃO, QUANDO FOR CAPAZ DE CANTAR, MESMO DIANTE DA DOR E DA ANGUSTIA, QUANDO FOR CAPAZ DE ADMIRAR A BELEZA DA NATUREZA, DE IR ATÉ AS LÁGRIMAS DIANTE DAS MISÉRIAS ALHEIAS, AI SIM, ELE É ANTES DE TUDO UM HOMEM SAUDÁVEL, EQUILIBRADO, EVOLUIDO.

ATIVIDADE FÍSICA

DE UMA VEZ POR TODAS PRECISAMOS COMPREENDER QUE EMBORA HUMANOS, FISIOLOGICAMENTE NÃO DEIXAMOS DE SER ANIMAIS E A BEM DA VERDADE COLETORES. PROTANTO A NOSSA ATIVIDADE FÍSICA DEVE SER SEM ESTRESSE AGRESSIVIDADE, CORRIDAS, LUTAS, POIS CONFORME FICOU DITO SOMOS COLETORES, ASSIM NOSSOS EXERCICÍOS FÍSICOS NÃO SÃO NECESSARIAMENTE EM ACADEMIAS, ESTEIRAS ROLANTES, OU QUALQUER OUTRA

Acervo Virtual Espírita

ATIVIDADE ARTIFICIAL FORÇADA PORQUE LOGO, VAMOS DEIXANDO AOS POUCOS REFERIDAS ATIVIDADES ATÉ A PARADA TOTAL. DEVEMOS RESPEITAR NOSSA CONDIÇÃO FÍSICA, NADA DE VIOLÊNCIA, OS CORREDORES, OS LUTADORES DE MANEIRA GERAL, OS QUE PRATICAM AGRESSIVIDADE EM ESPORTES, LUTAS, E OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS ARTIFICIAIS NÃO SÃO LONGEVOS. ASSIM TRINTA MINUTOS AO DIA, DIVIDIDOS EM ATIVIDADES LEVES, TAIS COMO PASSEIO DE DEZ MINUTOS, CAMINHADAS PELOS PARQUES, TRABALHOS CASEIROS, CUIDAR DE HORTALIÇAS, DE POMARES, DA LIMPEZA DOMÉSTICA, CUJA SOMA ALCANCE OS TRINTA MINUTOS DIÁRIOS SÃO SUFICIENTES. ABANDONAR ELEVADOR, SUBIR ALGUNS ANDARES E DESCER A PÉ É SALUTAR. IR ATÉ A FARMÁCIA DISTANTE ALGUNS QUARTEIRÕES, PASSEAR, TUDO SERVE, É ÚTIL. MAS, TODA ATIVIDADE FÍSICA FABRICADA, COMO DISSEMOS, A ARTIFICIAL, AQUELA FEITA EM ACADEMIAS, MOTIVA-OS APENAS NOS PRIMEIROS DIAS, DEPOIS NÓS VAMOS AOS POUCOS ABANDONANDO-AS, ISTO PORQUE NÃO NOS FAZ BEM, NECESSITAMOS DE ATIVIDADES SIMPLES, MAS TODOS OS DIAS, SEM A MONOTONIA APÁTICA.

AO SAIR DA CAMA, ENTRE EM PROFUNDA MEDITAÇÃO, INICIANDO PELA ORAÇÃO, SEM PRECES DECORADAS, CONVERSANDO COM O SENHOR, EM DIALOGO SIMPLES, COM SINCERIDADE E SENTIMENTOS ELEVADOS, ROGANDO A PROTEÇÃO DO ALTO PARA MAIS UM DIA. ROGANDO PAZ, PARA TRANSMITI-LA AOS DEMAIS IRMÃOS DA JORNADA. PEDINDO CALMA, PARA DOA-LA NAS CALÇADAS E ESTRADAS DA VIDA. BUSCANDO CORAGEM, DETERMINAÇÃO, MOTIVAÇÃO, OU

Acervo Virtual Espírita

SEJA, CHEIO DE VIDA, PARA LEVANTAR PESSOAS, LEVANTANDO A SI PRÓPRIO.

BUSCANDO AMAR, PARA SER AMADO, DOAR PARA RECEBER, PERDOAR PARA SER PERDOADO. OTIMISMO, CHEIO DE AMOR PARA AMAR. CARIDADE EM TODOS OS POROS, PARA SENTIR A PRESENÇA DE DEUS AO NOSSO REDOR.

SEM DÚVIDA TODA ATIVIDADE FÍSICA TRAZ BENEFÍCIOS AO NOSSO ORGANISMO, VEZ QUE SOMOS DOTADOS DE MÚSCULOS, NO CORPO TODO, E ELES, COMO O CORPO TODO, NECESSITAM DE ATIVIDADES PARA SE MANTEREM SUDÁVEIS.

PORTANTO, ACONSELHAMOS SEMPRE AO ACORDAR, PELA MANHÂ, ALGUNS EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS, COMBINADOS COM RESPIRATÓRIOS. RESPIRAÇÃO LENTA, PROFUNDA, CALMA, BUSCANDO AR, ATÉ ENCHER A REGIÃO ABDOMINAL, PERTO DO DIAFRAGMA, SOLTANDO O AR LENTAMENTE, DURANTE ALGUNS MINUTOS. VOCÊ ESTA PRONTO PARA SAIR DE CASA, SE O DESTINO FOR CURTO, VÁ A PÉ, CAMINHE PELO MENOS DEZ MINUTOS, NÃO MAIS QUE ISSO. E ASSIM, TRÊS ATIVIDADES FÍSICAS COM DURAÇÃO DE DEZ MINUTOS CADA SÃO O SUFICIENTE. LEMBRE-SE QUE, PARA A ATIVIDADE FÍSICA PRODUZIR BONS RESULTADOS É NECESSÁRIO SUAR A CAMISA, POIS O SUOR ELIMINA TOXINAS, DENOTA A EXTENSÃO DO TRABALHO FÍSICO.

COMECE AOS POUCOS E GRADATIVAMENTE ACELERE A CAMINHADA, SEM CORRIDAS, MAS SE POSSIVEL A MARCHA MILITAR, CADENCIADA ATÉ O SUOR.

O SONO

Acervo Virtual Espírita

O SONO É O REFAZIMENTO DAS ENERGIAS GASTAS NA JORNADA DIÁRIA, OU SEJA, BUSCAR O QUE SE GASTOU EM ENERGIAS PARA TANTO, DEVE SER REPARADOR, MANSO, TRANQUILO. PORTANTO, ANTES DE DORMIR, PROCURE ESVAZIAR A MENTE DE PROBLEMAS, TENSOES, ESTRESSE, LIMPE TUDO, VIA MEDITAÇAO E ORAÇAO, LIMPE O PORÃO. LEMBRE-SE TUDO TEM SOLUÇAO E SE TEM SOLUÇAO, POR QUE A PREOCUPAÇAO? E SE NÃO HÁ SOLUÇAO, POR QUE A PREOCUPAÇAO? A INSÔNIA É FRUTO DAS TENSOES, DA FALTA DE CONTROLE DAS EMOÇOES, OU ALIMENTAÇAO INADEQUADA DURANTE O DIA E A NOITE, BEM COMO DA FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA, QUE PROVOQUE CANSAÇO DURANTE A MEDITAÇÃO, QUANDO VOCÊ SE PREPARA PARA DORMIR, COLOQUE UM POUCO DÁGUA EM UM COPO NUMA CADEIRA OU NO PROPRIO CRIADO, E, DURANTE A MEDITAÇAO PEÇA AO SEU ANJO DE GUARDA QUE COLOQUE O MEDICAMENTO NECESSÁRIO AO UM BOM SONO PEÇA A NOSSO SENHOR JESUS CRISTO, VEZ QUE SOMENTE O CORPO É QUEM DORME, NOSSA ALMA VAGA DE ACORDO COM A NOSSA EVOLUÇAO, PREOCUPAÇÃO, ENFIM, UMA SÉRIE DE FATORES POSITIVOS OU NEGATIVOS, TUDO DE ACORDO COM A JORNADA DO DIA QUE TERMINA, PORTANTO, É IMPORTANTE, ROGAR AO SENHOR SEJA SUA ALMA LEVADA A PLANOS SUPERIORES, UNIVERSIADES NO ESPAÇO, NÁO SÓ PARA MAIORES APRENDIZADOS, BEM COMO PARA ORIENTAÇÃO E SOLUÇAO DE PROBLEMAS, PARA QUE AO LEVANTAR SAIBA EXATAMENTE A MELHOR SOLUÇÃO PARA TUDO, FAÇA COM CERTEZA, COM AQUELA CONVIÇÃO DE QUE TUDO PASSA, DE QUE HÁ SOLUÇAO PARA TUDO. SE O SONO TEM DUPLA FUNÇAO ALIMENTAR E REPARAR, DEVEMOS TER EM MENTE QUE ELE DEVE DURAR,

Acervo Virtual Espírita

PELO MENOS SETE HORAS, NÃO SENDO REGRA GERAL, POIS CADA UM TEM SUAS PRÓPRIAS NECESSIDADES. A MEDITAÇAO TEM A FUNÇAO DE LIMPAR A TELA MENTAL DOS PROBLEMAS, DAS TRISTEZAS, DAS ANGÚSTIAS, DAS DEPRESSÕES, OU SEJA, LIMPAR O PORÃO E AO MESMO TEMPO ENVIAR MENSAGENS DE OTIMISMO, DE ALEGRIA, DE QUE AMANHÃ SERÁ UM NOVO DIA, TODOS OS PROBLEMAS TEM SOLUÇÃO, DE QUE TUDO NA VIDA PASSA E DE QUE A PRÓPRIA VIDA FÍSICA TAMBÉM PASSA.

NUNCA DEITE COM PESO NA CONSCIÊNCIA, PROCURE ESVAZIAR COM A MEDITAÇAO E COM O PEDIDO DE PERDÃO E ESQUECIMENTO DAS OFENSAS. LEMBRE-SE QUE A MEDITAÇÃO LIMPARÁ AS TENSÕES, OS SENTIMENTOS DE CULPAS, OR PROBLEMAS, AS ANSIEDADES, AS ANGÚSTIAS, AS DEPRESSÕES, JÁ FOI DITO LIMPE A CONSCIÊNCIA.

POR FIM SOME MEDITAÇÃO, ORAÇAO, ÁGUA FLUIDIFCADA COM O PEDIDO ORIENTADO, OU SEJA, PEÇA AO SEU BOM ANJO DE GUARDA QUE COLOQUE O REMÉDIO NO COPO D'ÁGUA E PRONTO, PREPARA-SE PARA DORMIR LEVE E DOCILMENTE.

PARA SE ALCANÇAR UM SONO LEVE E TRANQUILO, PARA QUE TEM MAIS DE QUARENTA ANOS O JANTAR DEVE SER TOTALMENTE ABOLIDO, EM SEU LUGAR UMA SALADA DE FRUTAS OU DE VERDURAS, ESTA ACOMPANHADA DE UMA PORÇAO DE PEIXE COZIDO NO VAPOR, CANJAS SEM ARROZ OU MACARÁO, SOPAS DE LEGUMES, CALDOS LEVES, EVITANDO-SE CARBOIDRATOS COMPLEXOS TAIS COMO PIZZAS, SANDUICHES, MACARRONADAS, ENLATADOS, EMBUTIDOS, QUEIJOS, MUSSARELAS, LATICINIOS, PÃES, PRESUNTOS, SORVETES, DOCES, BOLOS, REFRIGERANTES. (SOMATÓRIO DE

Acervo Virtual Espírita

RADICAIS LIVRES). SÓ PARA SE TER UMA IDÉIA, A FARINHA DE TRIGO, QUE SERIA UM EXCELENTE ALIMENTO, DELA SÃO RETIRADOS MAIS DE TRINTA NUTRIENTES ESSENCIAIS, ALEM DAS FIBRAS, PARA SER OBTER A BRANCURA TOTAL, CONCORRENDO-SE COM O PRODUTO OMO (BRANCURA TOTAL, NA MÍDIA) E NINGUEM FAZ OU DIZ NADA.

PARA OS JOVENS, ISTO NÃO DEVENDO ULTRAPASSAR AS DEZENOVE HORAS, REFEIÇAO MAIS LEVE, ARROZ INTEGRAL, SALADAS, SOPA DE LEGUMES, UMA PORÇAO DE PEIXE OU CARNE BRANCA COZIDAS NO VAPOR (TEMPERO VERDE Ä VONTADE), COM SUCO NATURAL SEMPRE SEM AÇUCAR, TUDO BEM SIMPLES, EVITAR CARNES ASSADAS, FRITAS, GRELHADAS, CHURRASCOS, PRINCIPALMENTE OS TOSTADOS QUASE QUEIMADOS.

CAFÉ DA MANHA

OS NUTRICIONISTAS, TEM UM REGIME SIMPLES PARA TODAS AS RECOMENDAÇOES, CAFÉ DA MANHA A EXEMPLO DE UM REI, ALMOÇO COMO UM PRINCIPE E JANTAR IMITANDO-SE UM MENDIGO.

MAS, TEMOS CONTATO APENAS RARAMENTE COM MENDIGOS E NÃO SABEMOS SEU REGIME ALIMENTAR, NEM DE REIS E PRINCIPES, ASSIM DEVEMOS EXPLICAR MELHOR.

UM BOM CAFÉ DA MANHA DEVE CONTER LEITE DE SOJA, MULTI FARELOS COM AVEIA, GERGELIM, SEMENTES DE MELANCIA, GIRASSOL, ABOBORA, GERME DE TRIGO, PEDAÇOS DE AVELÃS OU CASTANHAS, LINHAÇA, APENAS QUEBRADAS, SEM REFINAMENTO, EVITANDO-SE A GERAÇAO DE

Acervo Virtual Espírita

AMIDOS. PAO INTEGRAL, FEITO EM CASA, POIS AS PADARIAS E INDUSTRIAS, FABRICAM-NO COM 90% DE FARINHA BRANCA E 10% DE FARINHA INTEGRAL, PORTANTO NÃO É INTEGRAL, COM RICOTA, OU T0FU, UM SUCO DE QUALQUER FRUTA, PURO, SEM ADIÇAO DE AÇUCAR, IORGUTE CASEIRO, FEITO DE LEITE DESNATADO, ADOÇADO COM MEL DE BOA QUALIDADE, UM A DOIS OVOS CAIPIRAS, QUENTES, POR SEMANA, UMA FATIA BOA DE FRUTAS, MAMÃO, MELANCIA, MANGA, ABACAXI, BANANA, LARANJAS EM PEDAÇOS. PRECEDIDO DE MEDITAÇAO, EXERCICIOS DE ALONGAMENTO, ORAÇÕES. VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA A JORNADA QUE SE INICIA.

DUAS HORAS DEPOIS, ÀS NOVE HORAS, UMA FATIA DE FRUTA ACOMPANHADA COM SUCO SEM AÇÚCAR.

CREMOS NA AVEIA E PODEMOS INFORMAR TER ELA CONDIÇOES DE TRAZER EXCELENTES NUTRIENTES, ALEM DE AJUDAR A COMBATER O MAL COLESTEROL. COLOQUE NUMA TIJELA DE VIDRO DUAS COLHERES DAS DE SOPA DE AVEIA ``OAT BEAN``, COBRINDO-AS COM LEITE DESNATADO. Ä NOITE E PELA MANHÁ ADICIONE UMA MAÇA DESCACADA E RALADA AO CONJUNTO, ADOCE COM MEL DE BOA QUALIDADE, ESTÁ PRONTO O MELHOR DESJEJUM QUE SE TEM NOTÍCIA. REFERIDO PROCESSO RECEBEU POR NÓS O NOME DE URUBU DOS RADICAIS LIVRES. BASTA APENAS ADICIONAR AO DESJEJUM FRUTAS E SUCOS DE FRUTAS, DE PREFERÊNCIA, SEMPRE, SEM AÇÚCAR.

ALMOÇO

DUAS COLHERES DE SOPA DE ARROZ INTEGRAL OU DE PILÃO – DUAS COLHERES DE FEIJAO ROXO

Acervo Virtual Espírita

(ÁCIDO FÓLICO) – PORÇÕES DE VERDURAS CRUAS, NO MÍNIMO QUATRO, SENDO ALFACE, BRÓCOLIS, COUVE, REPOLHO, RÚCULA, AGRIAO, ESPINAFRE, TOMATE E CENOURAS, BETERRABAS, ABOB0RAS, COZIDAS NO VAPOR, TEMPERO CASEIRO (SALSINHA, CEBOLINHA, ORÉGANO, PIMENTA MALAGUETA, ALHO, CEBOLA, AZEITE EXTRA VIRGEM SÃO OS MELHORES), P0UCO SAL, QUASE NADA SE POSSIVEL, COMPLETE COM BELDROEGA (RICA EM VIT. A), UM COPO DE SUCO DE FRUTA FRESCA, SEM AÇUCAR, PEIXE, DE PREFERENCIA SALMÃO, ATUM, PEIXE CARNÍVORO, ENSOPADOS, NUNCA FRITOS, ASSADOS, GRELHADOS, OU CHURRASCOS – CASO QUEIRA, FRANGO CAIPIRIA, PIRNCIPALMENTE PEITO, TUDO SEM PELE – EVITANDO-SE, SEMPRE, CARNE VERMELHA – REFEIÇOES COM CALMA, BOA CONVERSA, DE PREFERÊNCIA PRECEDIDA DE ORAÇAO DE AGRADECIMENTOS, MÚSICA SUAVE, ATÉ MESMO CLÁSSICA, ALEGRES – COM EXCELENTE MASTIGAÇÃO – SEM DISCUSSÃO DE PROBLEMAS, POIS A REFEIÇÃO DEVE SER UM SANTUÁRIO. LEMBRE-SE, A DIGESTÃO INICIA-SE NA BOCA, PORTANTO MASTIGUE MUITO BEM NO MÍNIMO TRINTA VEZES, TRITURANDO OS ALIMENTOS POIS O ESTOMAGO NÃO POSSUI DENTES.

LANCHE VESPERTINO

Ä TARDE IORGUTE DE LEITE DESNATADO, CASEIRO, COM MEL E FARELOS INTEGRAIS, SALADA DE FRUTAS, SUCO DE FRUTA FRESCA, SEM AÇÚCAR – MINGAU DE AVEIA, COM AÇUCAR MASCAVO DE BOA QUALIDADE. BANANA AMASSADA COM AVEIA E MEL, OU COM ADIÇÃO DE FARELO DE ARROZ, DE TRIGO (PESQUISAR AS FONTES DOS FARELOS, NADA

Acervo Virtual Espírita

AMANHECIDO, POIS CORRE-SE O RISCO DE RECEBER URINA DE RATOS Ä NOITE), FONTES DE DOENÇAS GRAVES.

JANTAR

JANTAR ATÉ A IDADE DOS QUARENTA ANOS, SIMPLES, COMO O ALMOÇO. MESMO ASSIM EVITANDO-SE CARBOIDRATOS COMPLEXOS (PAES, BOLOS, PIZZAS, MACARRONADAS, SANDUICHES, ETC). DEPOIS DOS QUARENTA ABOLIR, SUBSTITUINDO-0 POR REFEIÇOES Ä BASE DE FRUTAS, VERDURAS, SUCOS, IORGUTE DESNATADO, NATURAL, MEL UMA PORÇÃO DE CARNE BRANCA, COZIDA NO VAPOR.

AO DEITAR, DÊ PREFERÊNCIA A UMA FRUTA (MAÇA, RALADA OU NÃO), UMA OU DUAS FATIAS DE MAMÃO, MELÃO, COPO DE LEITE SEMI DESNATADO, CHÍCARA DE CHÁ DE MELISSA, HORTELÃ E DUAS FATIAS DE PAO INTEGRAL, NADA MAIS QUE ISSO.

SAIBA QUE O CONSUMO DE CARBOIDRATOS COMPLEXOS, REFERIDOS, Ä NOITE, DIMINUE A SEROTONINA, PROVOCANDO INSÔNIAS, DIMINUINDO O SON0 E SUA QUALIDADE.

CASO SEJA DIABETICO OU HIPERTENSO, PREFIRA DORMIR COM FOME, OU COMA APENAS UMA FRUTA, OBSERVANDO SEU TEOR DE AÇUCAR (DIABÉTICOS).

SABEMOS, ATRAVES DE PESQUISAS CIENTIFICAS, BEM COMO DE NOSSA EXPERIÊNCIA DE MAIS DE VINTE ANOS NO TRATAMENTO DAS PESSOAS, QUE SE ALIMENTARMOS-NOS DE VERDURAS FRESCAS, FRUTAS DE BOA QUALIDADE E PROCEDÊNCIA CONFIÁVEIS, GRÃOS INTEGRAIS,

Acervo Virtual Espírita

DOIS LITROS DE ÁGUA E SUCOS DE FRUTAS, VERDURAS, SEM AÇUCAR, COM BOM CONDICIONAMENTO FÍSICO (CAMINHADAS E OUTROS EXERCÍCIOS), EXCELENTE SONO, MEDITAÇÃO, TEMOS POSSIBILIDADE DE CHEGAR BEM PERTO DOS CEM ANOS, SAUDÁVEIS, SEM SE ESQUECER DO TRABALHO, DA TERAPIA OCUPACIONAL, NÃO IMPORTANDO A IDADE. EM HIP0TESE ALGUMA SINTA-SE APONSETADO, INÚTIL, COM A BOCA ABERTA ESPERANDO A MORTE CHEGAR, PORQUE BEM ANTES DISSO VOCE JÁ FALECEU. OS LONGEVOS SEMPRE FORAM E SÃO ATIVOS, TANTO NA TERAPIA OCUPACIONAL COMO EM LEITURAS, ESTUDOS, CURSOS, POIS A VIDA CONTINUA.

LEMBRE-SE DIMINUA A ALIMENTAÇAO A PARTIR DO ALMOÇO, DURMA COM POUCO DE FOME, FAÇA SUA RESTRIÇAO CALÓRICA E TREÁ VIDA LONGA.

REGIMES ALIMENTARES

QUAL DOS REGIMES VEGETARIANO, LACTO VEGETARIANO, OVO-LACTO-VEGETARIANISMO, CARNÍVORO, MISTO É O IDEAL PARA NOSSA SAÚDE? E, POR FIM OS ONÍVOROS, INDIVIDUOS QUE COMEM DE TUDO.

EMBORA MUITOS CONSIDERAM O VEGETARIANO O MELHOR DE TODOS, CUJA ORIGEM ETMOLÓGICA DO TERMO VEM DO LATIM E SIGINIFICA ``FORTE E SADIO``, PROLONGA A VIDA, TEM MENOR PESO CORPORAL, MENOR TAXA DE COLESTEROL, MENOR PRESSÃO SANGUÍNEA, MENORES ATAQUES CARDÍACOS, E MENOR INCIDÊNCIA DE CÂNCER, BEM COMO POUCA INCIDÊNCIA DE DIABETES DO TIPO

Acervo Virtual Espírita

II, CÁLCULOS BILIARES, CÁLCULOS RENAIS, ARTRITE, OSTEOPOROSE, SISTEMA IMUNOLÓGICO COM MAIOR VIGOR.

POR OUTRO LADO, OS CARNÍVOROS, TEM ELEVADAS CHANCES DE OBTER REFERIDAS DOENÇAS, VEZ QUE A CARNE HOJE POR NÓS CONSUMIDA CHEGA A TER 30% DE GORDURA E NOSSOS ANTEPASSADOS GOZAVAM DA POSSIBILIDADE DE COMÊ-LA COM APENAS 3% DE GORDURA.

OS DEMAIS REGIMES, CHAMADOS MISTOS, TAMBEM APRESENTAM INCIDÊNCIA DE DOENÇAS, EMBORA EM MENOR PPROPORÇAO QUE A DOS CARNÍVOROS.

OS ADEPTOS DO VEGETARIANISMO CITAM EXEMPLOS DE VEGETARIANOS QUE FORAM LONGEVOS, MAS SEU NÚMERO É LIMITADO E REPRESENTAM PESSOAS CALMAS, DE VIDAS SIMPLES, ENTRE ELES EINSTEIN, SÓCRATES, ARISTÓTELES, PITÁGORAS, LAO TSÉ, NEWTON, LEONARDO DA VINCI E OUTROS, ALGUNS SE TORNARAM LONGEVOS. MAS NÁO SE SABE DE UM POVO VEGETARIANO QUE SE TENHA TORNADO LONGEVO, NA SUA TOTALIDAE OU GRANDE MAIORIA.

AO PASSO QUE A ILHA JAPONESA, TIDA COMO A DE MAIOR LONGEVIDADE CONJUNTA, ATIVA, COM MUITAS PESSOAS ACIMA DE CEM ANOS, APTOS, QUE SE ALIMENTAM DE PEIXES, SOJA, FRUTAS, MEL, VERDURAS, GRAOS INTEGRAIS, COM PRÁTICA DE EXERCÍCIOS E MEDITAÇAO, FORNECE-NOS A RESPOSTA DO QUE DEVEMOS FAZER EM MATÉRIA DE REGIME ALIMENTAR.

CHAIM LEON STOBNICK, RESIDENTE NA WEST 106TH STREET, EM NOVA YORK, COM 101 ANOS DISSE, NA ENTREVISTA CONCEDIDA, `` SOU UM OTIMISTA. TALVEZ SEJA ESTUPIDEZ SER OTIMISTA HOJE EM DIA. MAS EU SOU. SOU

Acervo Virtual Espírita

ESPERANÇOSO. ACREDITAR É A COISA MAIS IMPORTANTE``.0 SENSO DAQUELA CIDADE NOS MOSTRA O CRESCIMENTO EM 23% DOS LONGEVOS ACIMA DE 100 ANOS.

A MESMA EQUIPE VISITOU NA REFERIDA CIDADE A SRA. JULIA MORRELL, TAMBEM COM 101 ANOS, QUE RESPONDEU:`` EU NUNCA FUMEI. EU NUNCA FIQUEI FORA ATÉ TARDE. NUNCA TIVE MAUS HÁBITOS. EU SEMPRE PESEI POUCO``.

ASSIM, MAIS UMA CONCLUSAO QUE MESMO EM PAÍS DE MÉDIA VIDA LONGEVA, COM ALTO ÍNDICE DE MORTALIDADE POR EXCESSOS ALIMENTARES, A PERSPECTIVA DA LONGEVIDADE JÁ BATE AS PORTAS DAQUELE POVO.

TUDO NOS LEVA A CRER NA RESTRIÇÃO CALÓRICA, ALIMENTAÇAO COM 30% MENOS QUE O NORMAL. SUPLEMENTAÇÃO VIATMÍNICA E DE SAIS MINEIRAS, CONHECIMENTO DO VALOR DOS ALIMENTOS. MUITA TRANQUILIDADE. OTIMISMO ACIMA DE TUDO, VONTADE DE VIVER E VIVER ABAIXO DO PESO CORPORAL DE CADA UM. TERAPIA OCUPACIONAL, ATIVIDADE FÍSICA, EIS O SOMATÓRIO DO SEGREDO DA LONGEVIDADE. ** PUBLICADO EM ``DIÁRIO DA MANHA", EM 27/01/2.003, PÁG. 11, JORNAL DE GOIÂNIA-G0**.

CUIDAR DO CORPO

ATIVIDADE FÍSICA, TODOS OS DIAS, DE TRINTA MINUTOS, CONFORME FICOU EXPLICADO, OU SEJA, SEM QUALQUER VIOLÊNCIA, AGRESSIVIDADE, OU ARTIFICIALISMOS, CAMINHADAS, CUIDAR DE HORTALIÇAS, SERVIÇOS CASEIROS, LAVAR UM VEÍCULO, TUDO SE SOMA, NADA DE ESTRESSE, ORA MARCADA, ACADEMIAS, PERSONAL TREINER, NOSSO DNA ESTÁ

Acervo Virtual Espírita

ACOSTUMADO A MILÊNIOS COM A SIMPLICIDADE, A NATUREZA NÃO DÁ SALTOS, TUDO DEVE SER FEITO COM NATURALIDADE, SEM PROGRAMAÇÃO ESTRESSANTE, POIS DESMOTIVA-SE, ACABA-SE SEM FAZER NADA. NÃO SE SABE DE ALGUÉM QUE TENHA FEITO UM PROGRAMA MASIFICANTE DE ACADEMIAS OU PERSONAL TREINER POR ALGUNS ANOS, SEM INTERRUPÇÃO, SÃO APENAS MODISMO DESNECESSÁRIO E PASSAGEIROS. OS LONGEVOS, NÃO FIZERAM NADA DISSO E NEM FAZEM. SIMPLISMENTE A FORMULA IDEAL É DE POUCO ALIMENTO, ATIVIDADE FÍSICA, LEVE E CONSTANTE, SEM PARAR, TUDO COM MUITA VONTADE DE VIVER, FUGINDO DOS PROBLEMAS, IGNORANDO-OS OU SABENDO ADMINISTRÁ-LOS, EIS O SEGREDO, NÃO SE APEGAR A NADA NEM A NINGUÉM, POIS NADA E NINGUÉM É NOSSO, NÓS TAMBÉM SOMOS EMPRESTADOS PARA PASSAR ALGUMAS HORAS VESTIDOS NA CÁPSULA FÍSICA. FUJA DAS PREOCUPAÇÕES, DO PESSIMISMO, DO ESTRESSE, DA DEPRESSÃO, DE QUE NÃO É AMADO OU AMADA, CANTE SEMPRE MELODIAS ALEGRES, PRINCIPALMENTE NO BANHEIRO, O CANTO É A CHAVE DA ALMA E O SORRISO O TEMPERO DA VIDA. NOSSA MÃE SANTÍSSIMA APROXIMAVA-SE DAS CONDENADAS A MORTE, NO CÍRCULO DE ROMA, PARA DIZER-LHES NOS OUVIDOS CANTE, CANTE SEM PARAR, ELAS, ÉBRIAS DE AMOR DESCIAM ATÉ O PICADEIRO E SE ENTREGAVAM AS FOGUEIRAS E AS FERAS, CANTANDO ATÉ A MORTE. PORTANTO CANTE, CANTE TODOS OS DIAS.

PROBLEMAS SÉRIOS, GRAVES, DEVEM SER SOLUCIONADOS PELA MEDITAÇÃO E SEU ANJO DA GUARDA, JÁ EXPLICADOS, OU SE PREFERIR PROCURE UMA PESSOA BOA, DE EXCELENTES QUALIDADES MORAIS E RELIGIOSAS E

Acervo Virtual Espírita

ENCONTRARÁ A SOLUÇÃO, ABRINDO SEU CORAÇAO COM ELA, EVITE CONTAR A TERCEIROS, DESPREPARADOS PARA AJUDAR E SEMPRE AUMENTAM O PROBLEMA.

RESPIRAÇAO – ARTE SIMPLES

RESPIRAÇAO É UMA ARTE E NÓS NÁO SABEMOS RESPIRAR, SEMPRE UMA MESCLA DE PRESSA E DE STRESS. O IDEAL É RESPIRAR COM CALMA PROFUNDAMENTE. FAZER EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS SEMPRE, PRINCIPALMENTE DIANTE DO CANSAÇO OU DE PROBLEMAS, PARE, PARE TUDO E FAÇA LONGOS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS, BUSQUE O AR LENTA E PROFUNDAMENTE, SEMPRE ABDONIMAL, COM A BOCA FECHADA, SEGURE-O POR ALGUNS SEGUNDOS E SOLTE-O PELA BOA, LENTAMENTE, REPITA ATÉ SENTIR CALMA NECESSÁRIA. NOSSO ORGANISMO NECESITA DE GRANDES QUANTIDADES DE OXIGËNIO, PRINCIPALMENTE NAS DIFICULDADES, NOS CANSAÇOS, NAS REFEIÇOES PESADAS, EXCESSOS DE QUALQUER NATUREZA, VOLTE AO ESTADO DE PAZ, COM RESPIRAÇAO. TUDO DEVE SER SEM ANSIEDADE. RESPIRE COM AMOR, OU SEJA, AMANDO A VIDA. FUJA DA TRISTEZA, DA MELANCOLIA, RESPIRE COM ALEGRIA, SE POSSIVEL CANTANDO, AI ESTÁ A CHAVE DA RESPIRAÇÃO. EVITE O ESGOTAMENTO FÍSICO. PARE AO SENTIR CANSAÇO, LEMBRE-SE NINGUÉM É DE FERRO, NÃO ESPERE A EXAUSTÃO, POIS NÃO É SAUDÁVEL. PARE, RESPIRE, LONGA E LENTAMENTE, CONFORME FICOU EXPLICADO, MEDITE, UM POUCO, SE POSSÍVEL, ACOMPANHE A MEDITAÇÃO COM UMA SIMPLES PRECE E CONTINUE A JORNADA. O IDEAL CASO VOCÊ TRABALHE EM ESCRITÓRIO, É TER UMA POLTRONA

Acervo Virtual Espírita

ESPREGUIÇADEIRA, DEITE, SOLTE O CORPO, COMO UMA BONECA DE PANO, DEIXE OS MEMBROS CAIREM, E REPIRE LENTA E PROFUNDAMENTE POR ALGUNS MINUTOS, E DEPOIS PROMOVA O RELAXAMENTO ATÉ UM BOM COCHILO DE ALGUNS MINUTOS, NÃO É PERDA DE TEMPO E SIM PREPARAÇÃO PARA OUTRA JORNADA, COM MAIOR DISPOSIÇÃO E RENDIMENTO, TENTE E COMPROVARÁ.

RESPIRAÇAO - MEDITAÇAO

MAIS UMA VEZ ENTRA EM SENA A POLTRONA, A BONECA DE PANO. PROCURE SENTAR-SE RELAXADAMENTE NA POLTRONA, SE POSSIVEL INCLINÁVEL, A EXEMPLO DA BONECA DE PANO, DEIXANDO CAIR OS MEMBROS NA POSSIÇAO DE RELAXAMENTO TOTAL. A SEGUIR, SOLTE O AR DE SEUS PULMÓES. E SEMPRE DE OLHOS FECHADOS, INICIE A RESPIRAÇAO PROFUNDA, LENTAMENTE ATÉ O SUPORTÁVEL, COM A MAIOR TRANQUILIDADE POSSIVEL, E RESPIRAÇÃO APENAS NASAL, BUSQUE O AR COM TOTAL PROFUNDIDADE E LENTAMENTE E NO SEU PENSAMENTO PROCURE A PALAVRA PAZ, RESPIRANDO E PRONUNCIANDO PELO PENSAMENTO A PALAVRA PAZ, ATÉ O LIMITE DO SUPORTÁVEL. A SEGUIR, INICIE O PROCESSO DE EXPIRAÇÃO, SOLTANDO LENTA E PROFUNDAMENTE O AR PELO NARIZ, PR0NUNCIANDO A PALAVRA AMOR. REPITA O PROCESSO NOS PRIMEIROS DIAS, COM DURAÇAO DE APENAS CINCO MINUTOS, DEPOIS DE DEZ DIAS AUMENTAR PARA DEZ MINUTOS E APÓS O DECURSO DE MAIS DEZ DIAS, AUMENTAR PARA NO MÁXIMO QUINZE MINUTOS.

Acervo Virtual Espírita

EIS AI UMA ATIVIDADE QUE SE TORNA UM SOMATÓRIO DE RESPIRAÇAO, MEDITACAO, PURIFICACÁO DOS PULMÕES, E CONDICIONAMENTO ANTI ESTRESSANTE.

ASSIM, ANTES DO INICIO DA JORNADA, PELA MANHÁ, PROCURE FAZER O REFERIDO EXERCÍCIO, E ANTES DE DEITAR REPITA-O E TODAS AS VEZES QUE VOCÊ ESTIVER DIANTE DE UMA SITUAÇÃO DE NECESSIDADE, DIANTE DO ESTRESSE, DA ANSIEDADE, DA TRISTEZA, DA NOTICIA RUIM, DA PREOCUPAÇAO, PROCURE FAZER REFERIDO EXERCÍCIO E LEMBRE-SE: NÃO VOLTE Ä ATIVIDADE ENQUANTO NÃO SE SENTIR EM PAZ SUFICIENTE E COM AMOR PARA REINICIAR A JORNADA.

LIQUÍDOS

A ARTE DE BEBER

O HOMEM É O ÚNICO QUE DESAPRENDEU A TOMAR ÁGUA, POIS A TOMA AGRESSIVAMENTE. NÁO É ASSIM QUE SE BEBE ÁGUA, DEVE-SE TOMÁ-LA GOLE A GOLE, DEVENDO TER A SENSANÇAO DE MASTIGÁ-LA, TUDO FEITO SUAVEMENTE.

CONVIVEMOS COM CHICO XAVIER E IMPRESSIONÁVAMOS AO VÊ-LO TOMAR ÁGUA, AQUELA LENTIDÃO DOS LÁBIOS, DE QUEM SABE FAZER AS COISAS. DEVEMOS TOMAR PELO MENOS SEIS COPOS DE ÁGUA, LENTAMENTE, DE GOLE A GOLE TODOS OS DIAS. MUITO SUCO, PRINCIPALMENTE DE FRUTAS, VERDURAS FRESCAS E SEMPRE SEM AÇÚCAR, TRÊS A QUATRO VEZES POR DIA. CORTE, CORTE MESMO TODO TIPO DE SUCOS INDUSTRIAIS, REFRIGERANTES.

Acervo Virtual Espírita

CERTA FEITA, DURANTE UMA PALESTRA SOBRE O ASSUNTO, PEDI QUE LEVANTASSE A MÃO QUEM PUDESSE ALI, NO MEIO DE 400 PESSOAS TRAZER UMA SÓ VANTAGEM DOS SUCOS INDUSTRIAIS E DOS REGRIGERANTES, EM COMPARAÇÃO COM OS SUCOS NATURAIS DAS NOSSAS FRUTAS. QUEM SOUBESSE, LEVANTASSE A MÃO, NINGUÉM A LEVANTOU E NEM LEVANTARÁ. POR AMOR A SUA SAÚDE ABANDONE ESSAS INUTILIDADES, PRINCIPALMENTE COCO-COLA E OS DEMAIS REFRIGERANTES. SEJA RADICAL NÃO PERMITA QUE TAIS VENENOS ENTREM NA SUA CASA, VOCÊ SOMENTE GANHARÁ COM ISSO.

NÃO VALE A PENA TROCAR NOSSOS SUCOS NATURAIS, POR VENENOS ARTIFICIAIS, PRINCIPALMENTE EM NOSSO PAÍS, RIQUÍSSIMO EM FRUTAS, NOS CAMPOS, CERRADOS E MATAS. CERTA FEITA, CONTAMOS MAIS DE DEZESSEIS TIPOS DE FRUTAS DO CERRADO, ISTO NUM SÓ DIA E ACREDITAMOS NÃO TER ENCONTRADO METADE DELAS.

BEBIDAS ALCOOLICAS

ACIMA DOS QUARENTA ANOS, UMA PORÇAO DE VINHO TINTO SECO (100ML) DUAS VEZES AO DIA, NAS PRINCIPAIS REFEIÇOES, É UM SALUTAR REMÉDIO, NADA MAIS QUE ISSO, NEM MESMO A CERVEJA É UMA BOA PEDIDA, POIS ALÉM DE NÃO FICAR COM APENAS UMA LATINHA OU MEIA GARRAFA, É PORTA ABERTA PARA OS DESTILADOS, GRAVES, MORTIFEROS. O PROBLEMA MAIS GRAVE DE QUEM DIZ BEBER SOCIALMENTE É QUE SOCIALMENTE ELE SE TORNA ALCOÓLATRA SOCIAL, UM DOENTE, COM PERSPECTIVAS

Acervo Virtual Espírita

SOMBRIAS, TENEBROSAS DE VIDA, SOFREDOR QUE FAZ O SOFRIMENTO DE FAMILIARES E DE AMIGOS.

A BEBIDA ALCOÓLICA E A MAIOR ASSASSINA DE NOSSO PLANETA, SEGUIDA PELAS DOGRAS E O FUMO.

O VICIO DA BEBIDA ALCOÓLICA DESPERSONALIZA A PESSOA, PROVOCA MORTE PREMATURA, DESESTABELIZA A VIDA FAMILIAR, LEVA O DOENTE A CONDIÇÃO SOB HUMANA, SEM NENHUM VALOR, DESPREZADO. FONTE DE SINISTROS, DE DESEMPREGO E DE TODA SORTE DE VIOLÊNCIA. O ALCOÓLISMO PROVOCA AS SEGUINTES DOENÇAS = CÂNCER, DANO CEREBRAL, DOENÇA CARDÍACA, ENFARTES, DERRAMES, FUNÇÕES MENTAIS, HIPERTENSÃO, DIABETES, MORTE PREMATURA, CAUSA DEFEITOS CONGÊNITOS QUANDO GESTANTES FAZEM USO DELE, DIMINUIÇÃO DA ATIVIDADE METABÓLICA, DIMINUIÇÃO DO CÓRTEX, INSUFICIÊNCIA CARDÍACA FATAL.

RADICAIS LIVRES

TALVEZ, NOS DIAS ATUAIS, SEJA O ASSUNTO MAIS DISCUTIDO EM MEDICINA EM TODOS OS SEUS RAMOS, QUER SEJA ALOPÁTICA, HOMEOPÁTICA, ORTOMOLECULAR, ALTERNATIVA, POIS SEM DÚVIDA É O MAIS AGRESSIVO DOS VILÕES DA NOSSA SAÚDE, FONTE DOS MAIS GRAVES MALES, DIABETES, HIPERTENSÃO, CÂNCER. MUITOS CIENTISTAS ACREDITAM SER ELE (RADICAL LIVRE) FATOR DE TODAS AS DOENÇÃS. FONTE DE ENVELHECIMENTO. TEM-SE QUE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO É ANTES DE TUDO INFLAMATÓRIO, PROVOCADO PELA AÇÃO DOS RADICAIS. O RADICAL LIVRE NADA

Acervo Virtual Espírita

MAIS É QUE A FRAGMENTAÇÃO MOLECULAR, TORNANDO-SE MUITO ATIVO, E AI SAI EM BUSCA DE PARCERIA PARA SE TORNAR ESTÁVEL. AI RESIDE O PERIGO. BUSCAM NO CÓDIGO GENÉTICO, OU SEJA, NO DNA, NAS PROTEINAS, ENZIMAS A QUE SE LIGAM, E, NO PROCESSO CUMULATIVO, COM O PASSAR DOS ANOS AFETAM VÁRIOS ÓRGÃOS, PRINCIPALMENTE AS PAREDES DAS ARTÉRIAS E DE MANEIRA GERAL EM TODOS OS ÓRGÃOS, PREJUDICANDO A MAQUINARIA ORGÂNICA. PRONTO NASCE O ENVELHECIMENTO, FRUTO DA OXIDAÇÃO CELULAR. MAS, O PROCESSO NÃO É O MESMO PARA TODAS AS PESSOAS. A EXPLICAÇÃO RESIDE NO FATO DE QUE CADA PESSOA VIVE EM SEU AMBIENTE PRÓPRIO, COM REAÇÕES DIFERENTES, SUBMETIDAS A FATORES EXTERNOS, TAMBÉM CHAMADOS EXÓGENOS, ACELERADORES DOS RADICAIS, APRESSA O ENVELHECIMENTO, E DÁ ORIGEM A MUITAS OU QUASE TODAS AS DOENÇAS, PRINCIPALMENTE AS QUE DEGENERAM NOSSO ORGANISMO. OS PRINCIPAIS FATORES EXTERNOS SÃO OS METAIS PESADOS, CHUMBO, CÁDMIO, NÍQUEL, MERCÚRIO, ALUMÍNIO, AMIANTO E OUTROS, CONTAMINADORES AMBIENTAIS, ENCONTRADOS COM FACILIDADE NO AR, NAS ÁGUAS, NOS ALIMENTOS EXPOSTOS, NA FUMAÇA DO CIGARRO, NAS BEBIDAS, E, MAIS GRAVE AINDA, PRESENTE NOS ALIMENTOS INDUSTRIAIS, PRINCIPALMENTE EMBUTIDOS, ENLATADOS. E, DE MAIOR GRAVIDADE AINDA OS AGROTÓXICOS PRESENTE NOS ALIMENTOS, NAS CARNES, NOS LATICÍNIOS. O PROCESSO DE INDUSTRIALIZAÇÃO É O MAIS AGRESSIVO MEIO DE TRAZER ATÉ NOSSO ORGANISMO UMA SOMA DE RADICAIS. VEJAMOS A FARINHA DE TRIGO, AS INDUSTRIAS, CONCORREM PARA QUEM CONSEGUE UM PRODUTO MAIS BRANCO, MAIS REFINADO, O QUE

Acervo Virtual Espírita

EQUIVALE A DIZER MAIS POBRE , REDUZINDO-SE APENAS A AMIDO E NADA MAIS QUE ISSO, TODOS OS NUTRIENTES ESSENCIAIS, PRINCIPALMENTE NO TRIGO, SÃO JOGADOS FORA. O MESMO ACONTECE COM O ARROZ, O AÇÚCAR E OS DEMAIS FARINÁCEOS, QUE DEIXAM DE SER ALIMENTOS PARA SE TORNAREM EM AGENTES NOCIVOS A NOSSA SAÚDE. ASSIM O PÃO, O MACARÃO, A MAISENA, AS BOLACHAS, BISCOITOS NÃO SÃO BONS ALIMENTOS. E, NÃO SE DEVE ACREDITAR NOS ALIMENTOS DITOS INTEGRAIS. POIS NA SUA COMPOSIÇÃO INDUSTRIAL ELES COLOCAM 90% DE FARINÁCEOS REFINADOS E APENAS 10% INTEGRAL. O IDEAL É BUSCAR UMA BOA FARINHA INTEGRAL E FAZER EM CASA SEU PÃO, MACARRÃO E OUTROS ALIMENTOS, INTEGRAIS. BUSCAR O ARROZ DE PILÃO, OU INTEGRAL.

NASCE A FORMULA IDEAL DA DOENÇA, ALIMENTOS IMPERFEITOS, CONTAMINADOS, TÓXICOS, FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA, AUSÊNCIA DE SONO REPARADOR, JUNTAM-SE AO ESTRESSE, A MAIOR DOENÇA DO SÉCULO, E TEM-SE A FORMULA COMPLETA DA AÇÃO DEVASTADORA DOS RADICAIS.

O SISTEMA DE DEFESA PERTO DESTA TRAGÉDIA É INEFICAZ, POIS A BARREIRA DEFENSIVA DE NOSSO SISTEMA IMUNOLÓGICO FOI NOCAUTEADA, DAÍ SURGE O DESEQUILIBRIO CELULAR, DE MANEIRA QUE A IRREGULARIDADE DE UMA CÉLULA DESENCADEIA A DE SUA PARCEIRA, NUMA VELOCIDADE IMBATÍVEL.

O QUE FAZER DIANTE DE UM QUADRO ASSUSTADOR? SIM, A SOLUÇÃO É SIMPLES, PROCURE A SIMPLICIDADE, OU SEJA, PLANTE SUA HORTA, PRODUZA SEU PRÓPRIO FRANGO, SEU OVO, SEU LEITE, SEU IORGUTE.

Acervo Virtual Espírita

ALGUÉM PODE DIZER MORO EM APARTAMENTO. E, RESPONDEMOS, VOCÊ TEM AMIGOS, FORME UM GRUPO, ALUGUE OU COMPRE UMA CHÁCARA FORA DA POLUIÇÃO E PRODUZA TUDO COMUNITARIAMENTE. VOCÊ SOMARÁ O ÚTIL AO AGRADÁVEL. PRATICARÁ EXERCÍCIOS FÍSICOS, RESPIRARÁ AR PURO, TOMARÁ ÁGUA POTÁVEL, DARÁ UMA QUEDA DE BRAÇO NOS RADICAIS E ALCANÇARÁ COM FACILIDADE OS 100 ANOS DE VIDA ÚTIL. DESDE QUE VOCÊ JOGUE FORA O ESTRESSE E TODA FORMA DE PREOCUPAÇÃO, ADOTANDO A FILOSOFIA ORIENTAL, POR QUE PREOCUPAR SE HÁ SOLUÇÃO? PARA QUE PREOCUPAÇÃO SE NÃO HÁ SOLUÇÃO?

PARA COMBATER OS RADICAIS ALÉM DA VIDA INDICADA, ALIMENTANDO-SE COM MUITA VARIEDADE DE VERDURAS, LEGUMES, FRUTAS, GRÃOS INTEGRAIS, IORGUTE DESNATADO, RICOTA, AZEITE EXTRA VIRGEM, PEIXE. PROCURE ALIMENTOS RICOS EM VITAMINAS E, A, C, EM SELÊNIO, COBRE, ÁCIDO FÓLICO, COMPLEXO B, PESQUISE BASTANTE. ALIMENTE-SE PELO MENOS TRÊS VEZES POR SEMANA DE PEIXE DE ÁGUA PROFUNDA (SALMOM, ATUM, SARDINHA), NÃO DEIXE A SARDINHA DE LADO, ELA É BOA FONTE DE COQ-10. ESTÁ PRONTO SEU EXERCITO E A VITÓRIA DEPENDE DE VOCÊ E DE NINGUÉM MAIS, POIS O QUE ESTÁ EM JOGO É SUA PRÓPRIA VIDA.

ESTA PROVADA QUE A RUGA NÃO É SINÔNIMO DE ENVELHECIMENTO, POIS CONHECEMOS PESSOAS IDOSAS, COM MAIS DE 80 ANOS DE IDADE, SEM RUGAS OU COM POUCAS, E PESSOAS COM POUCO MAIS DE 45 ANOS BASTANTE ENRUGADA. ASSIM, O QUE ENVELHECE É O COLÁGENO, POR PROCESSO INFLAMATÓRIO. PORTANTO A RUGA É O RESULTADO DA INFLAMAÇÃO DO COLÁGENO , NADA MAIS QUE ISSO. ASSIM,

Acervo Virtual Espírita

UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM FRUTAS, FOLHAS VERDES, LEGUMES, IORGUTE DESNATADO, MEL, BASTANTE LÍQUIDOS, PRINCIPALMENTE ÁGUA (DE BOA QUALIDADE), SUPERANDO DOIS LITROS DIA, GRÃOS INTEGRAIS, PEIXE DE ÁGUA PROFUNDA (SALMÃO, ATUM, SARDINHA) TRÊS VEZES POR SEMANA, PROTETOR SOLAR NO ROSTO E VOCÊ ESTARÁ PROTEGENDO O COLÁGENO E PORTANTO DESACELERANDO O ENVELHECIMENTO.

ANTIOXIDANTES

VIVER MAIS É DIMINUIR OU ELIMINAR OS RADICAIS LIVRES E AUMENTAR A OZONIDA-TIORRETINACO CELULAR. SABEMOS QUE O GÁS CRIADOR DOS RADICAIS LIVRES É O OXIGÊNIO, UM VERDADEIRO PARADOXO, O GÁS DE NOSSA RESPIRAÇÃO, RESPONSÁVEL PELO PROCESSO VITAL.DISSEMOS DA NECESSIDADE DE AUMENTAR A ONONIDA-TIORRETINACO, CAPAZ DE ELIMINAR OS RADICAIS LIVRES. PARA TANTO, TEMOS QUE BUSCAR ALIMENTOS ANTIOXIDANTES, SUBSTÂNCIAS QUE TORNAM OS RADICAIS INÓCUOS, QUE ASSOCIADOS AS ENZIMAS CELULARES (CATALASE, GLUTATIONA, PEROXIDASE, SUPERRÓXIDO, DISMUTASE). A GLUTATIONA É O MAIS POTENTE DOS ANTI RADICAIS, OUTROS ELEMENTOS PRODUZIDOS POR NOSSO ORGANISMO COMPÕEM O EXÉRCITO DE SALVAÇÃO, SENDO A GLICOSE, ÁCIDO ÚRICO, ILIRRUBINA, XANTINA QUE EM EXESSO TAMBÉM SÃO NOCIVAS, PRODUZINDO OUTRAS DOENÇAS TAIS COMO GOTA, DIABETE.

SÃO ANTIOXIDANTES AS VITAMINAS C, E, COMBATENTES PODEROSOS CONTRA O COLESTEROL, A HOMOCISTEINA, AMBAS TEM A CAPACIDADE DE COMBATER O

Acervo Virtual Espírita

ESTRESSE OXIDANTE, DIMINUINDO AS PLACAS ATERIOSCLERÓTICAS, INIBEM A REAÇÃO DA LDL. OUTROS AGENTES SÃO OS ÓLEOS INSATURADOS, PRINCIPALMENTE O ÔMEGA 3, OBITIO DE PEIXES JÁ REFERERIDOS (SALMÃO, ATUM, CAVALA). AS MELHORES FONTES DE ÓLEOS DE GORDURA INSATURADAS SÃO O ÓLEO DE CANOLA E O AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM, POIS TRADUZEM O EQUILIBRIO NA RELAÇÃO DE ÓLEOS ÔMEGA 3/6. BUSQUEMOS, TAMBÉM OS RETINÓIDES ENCONTRADOS NA CENOURA, NOS VEGETAIS DE FOLHAS VERDES, NO TOMATE, NA BATATA DOCE, OS RETINÓIDES MAIS IMPORTANTES SÃO BETA- CAROTENO E LICOPENO, QUE SE CONVERTEM NO ORGANISMO EM VITAMINA A, QUE ASSOCIA A VITAMINA B 12, JUNTAS FORMAM UM ESCUDO PROTETOR CONTRA OS RADICAIS. NESSA LUTA PELO PAPEL IMPORTANTE CABE AOS BIOFLAVONOIDES PRESENTE NAS FRUTAS C´TRICAS, NO ALHO, NA CEBOLA, ALIMENTOS QUE ASSOCIADOS COM AS VITAMINAS B 6, B 12, ÁCIDO FÓLICO REDUZEM OS NÍVEIS DE HOMOCISTEÍNA, O COLESTEROL E OS TRIGLICÉRIDES. OUTROS BIOFLAVONÓIDES SÃO A QUERCETINA ENCONTRADA NAS CASCAS DAS FRUTAS, O PICNOGENOL, NA CASCA DO PINHEIRO, A CATEQUINA, NO CHÁ, E OS POLIFENÓIS NO VINHO TINTO. OS FITOQUIMICOS SÃO EXCELENTES FONTES DE ANTIOXIDANTES, ENCONTRADOS NOS LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS FRESCAS. AGORA JÁ TEMOS UMA NOÇÃO EXATA DE QUE NOS SUPERMERCADOS NÃO ENCONTRAMOS OS ANTIOXIDANTES DE QUE NEXESSITAMOS PARA NOSSA LONGIVIDADE SAUDÁVEL.

OS ALIMENTOS ANTIOXIDANTES NECESSITAM DE PRÁTICAS RADICAIS PARA A SAÚDE COMPLETA, ELIMINANDO DE SUA ALIMENTAÇÃO REFRIGERANTES, ENLATADOS,

Acervo Virtual Espírita

EMBUTIDOS, AÇÚCAR CRISTAL E REFINADO, FARINÁCEOS, ALIMENTOS DEFUMADOS, GRELHADOS, EIS QUE A FUMAÇA NO SEU PREPARO CONTÉM RADICAIS LIVRES. AS FRITURAS SÃO ALTAMENTE NOCIVAS POIS TRANSFORMAM O COLESTEROL EM OXICOLESTEROL, NEM SE DEVE AQUECER OS ALIMENTOS EM ALTA TEMPERATURA. PORTANTO, NÃO USE ÓLEO DE MILHO, SOJA, DE GIRASSOL, QUE COM CERTA FACILIDADE OXIDAM. BUSQUEM COZINHAR NO VAPOR, SEM ÓLEO, ADICIONANDO-O DEPOIS, SEJA O AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM OU DE CANOLA.

HOJE MAIS UMA PREOCUPAÇÃO SE SOMA, OU SEJA, A PROTEINA CREATIVA INDICADORA DE PERIGO NAS DOENÇAS CORONÁRIAS, ENFARTE – DERRAME.

USE ODOS OS DIAS DE TRES A QUATRO GRÁOS DE ALHO, MUITA CEBOLA, CASO NÁO CONSIGA OU TENHA DIFICULDADE EM SABOREÁ-LA, A CEBOLINHA CONTEM OS MESMOS NUTRIENTES, OREGÁNO A VONTADE, PIMENTA MALAGUETA , SALSINHA, FOLHAS VERDES, FRUTAS, LEGUMES, PEIXE CARNÍVORO (ATUM, SALMÁO, SARDINHA).

COLOQUE EM UMA VASILHA DE VIDRO, CAPACIDADE DE TRES LITROS, COM TAMPA, UM QUILO DE ALHO (CAIPIRIA, OU ROXO, DE ODOR FORTE), AMASSADO EM CINQUENTA LIMÓES VERMELHO (CHINA), FECHE O VIDRO E AGUARDE VINTE DIAS, APÓS REFERIDO PRAZO, COE O PRODUTO OBTIDO E TOME UMA COLHER DE SOPA ANTES DAS REFEIÇOES E AO DEITAR. OUTRO URUBU DOS RADICAIS LIVRES (POTENTÍSSIMO).

Acervo Virtual Espírita

O CIGARRO

COMBATENDO A BEBIDA ALCOÓLICA, SABEMOS DE SUA NOCIVIDADE AO NOSSO ORGANISMO, FATOR DE VIDA CURTA, DOENÇAS, MORTE PREMATURA, INEGÁVEL FONTE DE MORTE, PRINCIPALMENTE AS DESTILADAS. FATOR DE DESINTEGRAÇÃO SOCIAL, DE ANIQUILAMENTO DA PERSONALIDADE, DE DESEQUILIBRIO FAMILIAR. DO SOFRIMENTO E DE MUITA DOR MORAL.

NÃO SE SABE INFORMAR QUAL DOS SOIS, ALCOÓL OU FUMO, É PIOR PARA A SAÚDE, OS ESTUDOS CIENTIFICOS ENCONTRAM NO CIGARRO O MAIOR VILÃO A CURTO E MÉDIO PRAZOS, O FUMO LOTA O PULMÃO DE RADICAIS LIVRES E DELES SÃO TRANSPORTADOS PARA O ORGANISMO TODO, POIS ELE É PORTADOR DE SUBSTANCIAS CARCINÓGENEAS, PORTANTO O CIGARRO PRODUZ RADICAIS LIVRES E SUBSTANCIAS CARCINÓGENAS, E AINDA O ENVELHECIMENTO PRECOCE DA PELE.

DEIXAR DE FUMAR É ATO DE MUITO AMOR PARA SEU ORGANISMO. LUTE COM TODAS AS FORÇAS E QUANDO ELAS FALTAREM BUSQUE A FÉ, ATRAVÉS DE ORAÇÕES CONSEGUE-SE FICAR LIVRE DESTE VICIO TERRÍVEL.

AS DOENÇAS CAUSADAS PELO USO DO CIGARRO SÃO TODAS GRAVÍSSIMAS, ENTRE ELAS TEMOS O CÂNCER, A HIPERTENSÃO, DOENÇAS CORONARIAS, ENFISEMA, BRONQUITE, ASMA, TURBECULOSE, DIABETE E INFLUENCIA DIRETAMENTE NAS DEMAIS.

O FUMO DESENCADEIA EXCESSIVO ATAQUE DE RADICAIS LIVRES ENCHENDO OS PULMÕES. ALÉM DE TUDO

Acervo Virtual Espírita

PROVOCA UM ELEVADO PROCESSO DE INFLAMAÇÃO DA EPIDERME LEVANDO A VELHICE PRECOCE.

OS CIENTISTAS ACREDITAM QUE O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO ESTA LIGADO AO PROCESSO INFLAMATÓRIO, PRINCIPALMENTE DA PELE, PROVOCADO PELA INFLAMAÇÃO DO COLÁGENO, O CIGARRO EXERCE GRAVÍSSIMA FUNÇAO INFLAMATÓRIA. ASSIM, QUANTO MAIS RADICAIS LIVRES INTRODUZIR EM SEU ORGANISMO, MAIS SE ACELERA O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO. AGORA, PODEMOS DIZER SEM MEDO ALGUM, O TABAGISMO NÃO TRAZ NENHUM BENEFICIO AO ORGANISMO, PORTANTO É PREJUDICIAL A SAÚDE. A FUMAÇA DO CIGARRO CONTÉM MAIS DE 600 COMPONENTES TÓXICOS, CAUSADORES DE CÂNCER EM SERES HUMANOS E ATÉ EM ANIMAIS, A LITERATURA MÉDICA TEM REGISTRADO CASOS DE CÂNCER EM CÃES FUMANTES PASSIVOS, PERTO DE SEUS DONOS, É NECESSARIO ACRESCENTAR QUE UM DOS PRINCIPAIS GASES DO CIGARRO É MONÓXIDO DE CARBONO, USADO PARA COMETER SUICÍDIO. O TABAGISMO REDUZ SENSIVELMENTE O NÍVEL DE NUTRIENTES DO ORGANISMO, PRINCIPALMENTE DA VITAMINA B 6, AUMENTANDO O NÍVEL DO FATOR HOMOCISTEÍNA. PORTANTO É ASSIM QUE O FUMO ATACA AS CORONÁRIAS, CAUSANDO ATAQUES CARDÍACOS, ARTERIOSCLEROSE DAS ARTERIAS PERIFÉRICAS E COMPLICAÇÕES VASCULARES. DIETA ALGUMA FUNCIONA, REGIME ALGUM SIGNIFICA SUCESSO, SEM ABOLIR O FUMO.

A CAFEÍNA

Acervo Virtual Espírita

TRATA-SE DE UMA DROGA, DA QUAL NÃO SE PODE E NEM SE DEVE ABUSAR. EM QUANTIDADE MAIOR, MAIS DE SEIS XÍCARAS DE CAFÉ AO DIA, A HOMOCISTEINA AUMENTA SENSIVELMENTE. ALEM DO MAIS, A CEFEINA LIBERA A ADRENALINA, COMPLICANDO A SITUAÇAO DO COMPLEXO SAÚDE, AUMENTANDO A PRESSAO ARTERIAL, A PRESSAO ARTERIAL POR SUA VEZ É PORTA ABERTA DE OUTRAS DOENÇAS DO CORAÇAO, RINS, ETC....

ESTUDOS RECENTES TÊM DEMONSTRADO QUE NÃO É A CAFEÍNA A VILÀ DO AUMENTO DA PRESSAO ARTERIAL, MAS OUTROS COMPONENTES NELA ENCONTRADOS OU NO PRÓPRIO CAFÉ. SABE-SE QUE É IMPOSSÍVEL A CURA DA GASTRITE E DAS ÚLCERAS COM O USO DA CAFEINA, TANTO NO CAFÉ QUANTO NA COCA COLA. MUITOS, QUERENDO MINIMIZAR O EFEITO DO CAFÉ USAM CREMES, AÇUCARES, TEMOS ENTAO UMA SOMA DE ELEMENTOS NOCIVOS Ä SAÚDE. O IDEAL É SUBSTITUIR O CAFÉ PELO CHÁ VERDE, QUE, EMBORA PORTADOR DE PEQUENA QUANTIDADE DE CAFEÍNA NÃO LIBERA HOMOCISTEINA, TORNANDO-SE OPÇAO SEGURA PARA SEUS USUÁRIOS. DIMINUINDO O SONO, OU ATÉ MESMO CAUSANDO INSÔNIA, O CAFÉ, AOS POUCOS ESGOTA O SISTEMA IMUNOLÓGICO, ALEM DE SUA CONDIÇAO DE ESTIMULANTE, E, TUDO LEVA A CRER, SEGUNDO ESTUDOS RECENTES, SER O CAFÉ UM ELEMENTO QUE DIMINUI A DENSIDADE ÓSSEA, DIMINUINDO, TAMBEM, A QUANTIADE DE ÁCIDO NO ESTÔMAGO, FATOR DE IRRITAÇAO INTESTINAL ALEM DE INTERFERIR NA ABSORÇAO DO FERRO, SENDO UMA SUBSTÂNCIA QUE CAUSA ALERGIA, VICIANTE.

Acervo Virtual Espírita

AÇÚCAR OU ADOÇANTES?

SABEMOS DO GRANDE MAL QUE 0 AÇUCAR PRODUZ EM N0SSO ORGANISMO, AS DOENÇAS GRAVES POR ELE PRODUZIDAS. GRANDE VILÁO E LADRÁO DO CROMO. TODOS OS AÇUCARES AUMENTAM A NECESSIDADE DE INSULINA, INCLUSIVE A FRUTOSE, O MEL, ATÉ MESMO SUCOS DE FRUTAS EM QUANTIDADE MAIOR. O AÇUCAR PROVOCA DOENÇAS DEGENERATIVAS, DANIFICANDO AS ARTÉRIAS, PROVOCANDO ATÉ MESMO O CÂNCER, COLABORA NA DIMINUIÇAO DO ÁCIDO FÓLICO E DA VITAMINA B6.

POR OUTRO LADO OS ADOÇANTES QUÍMICOS (SACARINA, CICLAMATO, ASPARTAME) ESTAO SOB SUSPEITAS DE CAUSAREM DOENÇAS GRAVES, INCLUSIVE CÂNCER, LEUCEMIA, E OUTRAS.

COMO SOLUCIONAR O PROBLEMA, JÁ QUE A REVOLUÇAO INDUSTRIAL INTRODUZIU O AÇUCAR NA FACE DA TERRA E A HUMNAIDADE APRENDEU A COMER ALIMENTOS DOCES?

NEM MESMO A STEVIA É INDICADA, VEZ QUE NA SUA FABRICAÇAO O STEVIDEO VEM ACOMPANHADO DE PERCENTUAL MAIOR DE ADOÇANTES QUÍMICOS REFERIDOS, CONTRA INDICADO TAMBEM.

PARACE QUE UNICAMP ESTÁ COM A SOLUÇAO, APRESENTOU NO MERCADO A SUCRALOSE, AÇUCAR SINTÉTICO, QUE PODE SER USADO SEM PERIGO MAIOR.

A MAIOR PARCELA DE CONTRIBUIÇAO CIENTÍFICA DO PAÍS VEM DA UNICAMP, SUAS PESQUISAS SOBRE OS ADOÇANTES SÃO ENCONTRADS NO @ HOTMAIL.UNICAMP.BR,

Acervo Virtual Espírita

EM CUJOS ESTUDOS ALERTAM NO SENTIDO DE QUE O ASPARTAME MATA CÉLULAS CLEBRAIS, PELO EXCESSO DE RADICAIS LIVRES, CAUSANDO EPILEPSIA, TUMORES CEREBRAIS, MAL DE PARKINSON, MAL DE ALZHEIMER, RETARTADAMENTO MENTAL, FIBROMIALGIA, DIABETE. SEGUNDO REFERIDOS ESTUDOS O ASPARTAME CONTEM 50% DE FENILALANINA, AGENTE CAUSADOR DA DIMINUIÇAO DE SEROTONINA, DEPRESSAO, ESQUIZOFRENIA, CEFALÉIA E INFARTO.

TAMBEM, DAQUELA TRADICIONAL FONTE CIENTÍFICA, ESTUDOS DE QUE A SACARINA, EM TESTES, MATOU COBAIAS (RATOS), E DE QUE O CICLAMATO DE SÓDIO AUMENTA A PRESSÁO ARTERIAL.

ASSIM, ATÉ QUE TENHAMOS EM MAOS A SUCRALOSE, BEM COMO ESTUDOS SOBRE SEUS EFEITOS NOR ORGANISMO, PROCUREMOS UTILIZAR APENAS CICLAMATO E SACARINA, COM STEVIA, MESMO ASSIM EM PEQUENAS QUANTIDADES, VOLTANDO Ä NOSSA CONDIÇAO DO COMEÇO DO SÉCULO XX, ANTES DO USO INDISCRIMINADO DO AÇUCAR.

PAPEL DOS ALIMENTOS E A VIOLENCIA

CIENTISTAS BRITÂNICOS CONCLUIRAM QUE A VIOLÊNCIA, O PADRAO ANTI-SOCIAL SE DEVE A FATORES DE NUTRIÇAO. CONCLUIRAM, AINDA, QUE UMA DOSE EQUILIBRADA, DIÁRIA, DE VITAMINAS, SAIS MINERAIS, ÁCIDOS GRAXOS, PROTEINAS DIMINUIRIAM OU ATÉ MESMO CONTERIAM O CRIME. ESTUDO FEITO COM DIVERSOS JOVENS, DURANTE NOVE MESES, NUMA INSTITUIÇAO PARA AGRESSORES JUVENIS. APÓS DIVIDIR O GRUPO EM DUAS TURMAS, UMA RECEBEU NUTRIENTES

Acervo Virtual Espírita

NECESSÁRIOS AO EQUILIBRIO ORGÂNICO, COM TODAS AS VITAMINAS, SAIS, ÁCIDOS GRAXOS, PROTEINAS; O SEGUNDO GRUPO, POR SUA VEZ, ALIMENTAÇAO NORMAL E PLACEBOS. 0S USUÁRIOS DA BOA ALIMENTAÇAO TORNARAM-SE MENOS AGRESSIVOS, OS DEMAIS, OU SEJA, OS QUE FIZERAM USO DE PLACEBOS CONTINUARAM VIOLENTOS. E, AINDA, O MAIS IMPORTANTE, OS PRIMEIROS, APÓS O ABANDONO DOS NUTRIENTES, COM ALIMENTAÇAO COMUM VOLTARAM A AGRESSIVIDADE.

POR SUA VEZ, ESTUDOS REALIZADOS NAS GRANDES UNIVERSIDADES AMERICANAS OBTIVERAM EXCELENTES RESULTADOS, TUDO LEVA A CRER QUE A ALIMENTAÇAO EQUILIBRADA, ALEM DE SER FATOR DE SAÚDE FÍSICA É TAMBEM DA SAÚDE MENTAL. ACREDITA-SE, POR EXEMPLO QUE O ÁCIDO GRAXO ÔMEGA 3, ENCONTRADO PRINCIPALMENTE NO ATUM, SALMAO, LIBERA SEROTONINA, O HORMÔNIO DA ALEGRIA. AS VITAMINAS, POR SUA VEZ GERAM ENERGIAS, IMPORTANTES PARA A SÍNTESE DE AMINOÁCIDOS, FACILITANDO O TRABALHO DOS NEUROTRANSMISSORES.

ALIMENTOS E DOENÇAS

MOSTRE-ME SEU ALIMENTO E LHE DIGO DE SUA SAÚDE. 0 HOMEM MORRE MUITO MAIS PELO EXCESSO QUE PELA FALTA, EMBORA AMBOS SEJAM NOCIVOS A MANUTENÇAO DA VIDA.

A OBESIDADE, MAIS CONHECIDA COMO PRODUTO DE NOSS0 DNA, OU CÓDIGO GENÉTICO, FRUTO DE MUITA FOME NO PASSADO, HOJE, COM A FACILIDADE DE

Acervo Virtual Espírita

ALIMENTOS, NOSSO DNA LIBERA A FOME PARA ARMAZENAR ALIMENTO. TUDO LEVA A CRER SER VERDADE, JÁ QUE OS REGIMES ALIMENTARES PODEM REDUZIR O PESO, MAS POUCO TEMPO DEPOIS A PESSOA ESTÁ OBESA, OU ÀS VEZES COM MAIS PESO AINDA, É UM VERDADEIRO CIRCULO VICIOSO, QUE FUNCIONA COM0 SANFONA, ESTICA E ENCOLHE, PARA DEPOIS ESTICAR E ENCOLHER. COMO RESOVER O PROBLEMA? PASSAR FOME? CALCULAR O VALOR CALÓRICO DE CADA ALIMENTO? PROCURAR CLINICAS ESPECIALIZADAS NO ASSUNTO? NUTRICIONISTAS DE PLANTAO? MEDICAÇAO? CIRURGIAS REDUTORAS DO VOLUME ESTOMACAL?

SABE-SE QUE APENAS 1% DOS QUE FAZEM REGIME ALIMENTAR DRASTICOS CONTINUAM ESBELTOS, OS DEMAIS VOLTAM A CONDICAO ANTERIOR, OU AS VEZES PIORAM.

A RESPOSTA É ENCONTRADA NA PRÓPRIA NATUREZA, BUSCANDO OS ALIMENTOS NECESSÁRIOS AO EQUILIBRIO DE SUA CONDIÇAO FÍSICA. SEGUINDO A ORIENTAÇAO, EXPERIMENTADA POR NÓS EM NOSSO ORGANISMO, JÁ QUE SOMOS DE FAMÍLIA OBESA EM TODOS OS RAMOS DE NOSSA ÁRVORE GENEALÓGICA E HOJE NÁO SOMOS OBESOS E NEM MAGROS. SEGUIMOS NOSSA ROTA, COM O CAFÉ DE MANHA, LANCHE PELAS NOVE HORAS ALMOÇO E REFEIÇOES LEVES A TARDINHA, PELA MANEIRA EXPLICADA NESTA OBRA. NÁO JANTAMOS HÁ MAIS DE QUINZE ANOS, PARA FELICIDADE NOSSA.

ATIVIDADE FISICA, CONFORME FICOU EXPLICADA NESTA OBRA, MAS TUDO FEITO COM MUITO ALEGRIA, AMOR MESMO, SEM ESTRESSE, OBRIGACOES EXAGERADAS.

Acervo Virtual Espírita

DOENÇA – OU CURENÇA?

COMO CONCEITUAR A DOENÇA, PARA NÓS SEU NOME CERTO É CURENÇA, (PALAVRA NÁO REGISTRADA EM NOSSO IDIOMA), POIS A DOENÇA, INICIANDO PELA FEBRE, CEFALÉIA, DORES, FRAQUEZAS, TONTURAS E OUTROS SINTOMAS, NADA MAIS É DO QUE UM GRITO DE NOSSO ORGANISMO A NOS AVISAR DE ALGO ESTÁ ERRADO. SE ESTÁ ERRADO O ERRO É NOSSO, FRUTO DE INVIGILÂNCIA, DE INDISCIPLINA, DE OMISSÁO, FALTA DE RESPONSABILIDADE, FALTA DE AUTO ESTIMA, IGNORÂNCIA OU SEJA, A CAUSA ESTÁ EM NÓS. A DOENÇA É UM FREIO EM NOSSOS EXCESSOS.

OBSERVE A DIABETE, A HIPERTENSÁO

CERTA FEITA AO ENTREGARMOS O REMÉDIO PARA CÂNCER DE PRÓSTATA A UMA PESSOA, ELA CHAMOU-N0S DE LADO PARA DIZER ESTAS PALAVRAS. “A JUSTIÇA DIVINA É BELA, EU MEREÇO ESSE CÂNCER”, SOU CASADO E TRAI MINHA MULHER MUITAS VEZES, NÃO SÓ FUI INFIEL, COMO DESTRUI LARES, PROMOVI ABORTOS, ENFIM ESTOU RECEBENDO HOMEOPATICAMENTE A JUSTIÇA DE DEUS, O PREÇO DE MEUS ERROS``. PORTANTO, NÁO PODEMOS FALAR EM DOENÇA, MAS SIM EM UM FREIO, UMA CHAMADA DE NOSSA ATENÇAO DE QUE ESTAMOS NO CAMINHO ERRADO. E, NA MAIORIA DAS DOENÇAS COMO É DIFICIL RESTABELECER A SAÚDE? PORTANTO, FIQUEMOS COM A CURENÇA. ASSIM, ÁLCOOL, CIGARRO, TEMOS O CÂNCER. EXCESSOS ALIMENTARES A DIABETE, A HIPERTENSÁO, A ÚLCERA, A GASTRITE. EXCESSO DE CAFEINA

Acervo Virtual Espírita

IRRITAÇAO E ASSIM POR DIANTE. EXCESSO DE RADICAIS, MORTE PREMATURA. A ESCOLHA É SEMPRE NOSSA.

LEMBRE-SE DE QUE NÃO HÁ EFEITO SEM CAUSA. PORTANTO NUNCA DIGA SOU DOENTE, MAS ESTOU DOENTE. LEMBRE-SE TAMBÉM DE QUE VOCE É O COCRIADOR DE SUA DOENÇA E SE ELA É O EFEITO DE UMA CAUSA. SUA OBRIGAÇAO É PROCURAR A CAUSA DE SUA DOENÇA. ENCONTRANDO-A, ELIMINÁ-LA É OBRIGAÇAO SUA E DE MAIS NINGUÉM.

UMA FORTE CORRENTE DE CIENTISTAS ACREDITA QUE NÁO EXISTA REMÉDIO PARA DOENÇAS E QUE OS REMEDIOS CAUSAM MAIS MALEFICIOS QUE BENEFICIOS, BASTA ATENTAR PARA A BULA DE QUALQUER MEDITCAMENTO E VOCÊ ESTARÁ RECEBENDO A RELAÇAO DOS MALEFÍCIOS DO MEDICAMENTO, QUASE INTERMINÁVEL E A INDICAÇAO CONFORME JÁ FOI DITA DE APENAS UMA LINHA OU POUCO MAIS.

REPETINDO, BOA ALIMENTACAO, CONHECIMENTO DOS VALORES ALIMENTARES, SABER A HORA CERTA DE SE ALIMENTAR, O VALOR DA ATIVIDADE FÍSICA, SER OTIMISTA, ALEGRE, AMAR A VIDA, PRATICAR A MEDITAÇAO.

LEMBRE-SE SE UMA PORÇAO DE SAL PARA O HIPERTENSO COMPROMETE TODO O SEU ORGANIMO, POIS EM QUALQUER LUGAR DO ORGANISMO, NUMA COLETA DE SANGUE VOCÊ CHECARÁ A PRESENÇA DO REFERIDO EXECESSO, CONCLUI-SE QUE NOSSO ORGANISMO É HOLOGRÁFICO, NOS LEVA COM CERTA FACILIDADE A ACREDITAR QUE NOSSO PENSAMENTO É HOLOGRÁFICO E MANDA MENSAGEM PARA TODAS AS CELULAS, NEURÔNIOS, ENFIM PARA O ORGANISMO NUM TODO, RESIDINDO AI O GRANDE PERIGO DA VIDA ESTRESSANTE, OU O GRANDE

Acervo Virtual Espírita

BENEFÍCIO DA ALEGRIA, DO OTIMISMO, DA VONTADE DE VIVER, DA MEDITAÇAO.

ACREDITAMOS QUE NOSSO ORGANISMO POSSUI TODOS OS ELEMENTOS E CONDIÇOES PARA A AUTO CURA, COMO AS POSSUI PARA NÃO CONTRAUIR ESTADOS PATOLÓGICOS, A ESCOLHA É SEMPRE SUA, DOENÇA OU SAÚDE. ASSIM, VOCE, HOLOGRAFICAMENTE FABRICA SEU MEDICAMENTO VIA FÉ, MEDITAÇAO, CONFIANÇA, AQUELA CERTEZA ABSOLUTA OU TAMBÉM HOLOGRAFICAMENTE SE ENTREGA A LANGUIDEZ, A APATIA E ATÉ Ä MORTE, PORTANTO, TUDO DEPENDE DE VOCE.

A CERTEZA ABSOLUTA DE QUE SOMOS DOTADOS DE TODOS OS RECURSOS PARA A NOSSA CURA RESIDE EM NOSSO TRABALHO, REALIZADO HÁ MAIS DE VINTE E UM ANOS NA MEDICAÇAO DE MILHARES DE PESSOAS, DIALOGANDO COM AS MESMAS, OUVINDO-AS, BUSCANDO ACOMPANHAR O TRATAMENTO, A REAÇAO DE CADA UM.

QUANDO O PACIENTE ACREDITA NA MEDICAÇAO, QUANDO BUSCA DE TODAS AS FORMAS OUVIR SEU ORGANISMO PARA OBSERVAR AS NECESSIDADES E REGEIÇOES DO MESMO, QUANDO USA DE TODOS OS MEIOS, TAIS COMO DIETAS, MEDITAÇOES, A POSSIBILIDADE DE CURA QUASE ATINGE 100%. 0 MESMO ACONTECE NA ORDEM INVERSA, BEIRANDO 0 ZERO POR CENTO, ATÉ A MORTE, QUANDO O DESINTERESSE, A APATIA, A FALTA DE FE O DOMINAM.

INTESTINO – NOSSO MAIOR CÉREBRO

Acervo Virtual Espírita

LOCALIZADO NO ABDOME, COM MAIS DE UM BILHÁO DE NEURÔNIOS, PRODUZINDO 95% DE SEROTONINA D0 NOSSO ORGANISMO.

PRODUZIDA A PARTIR DO TRIPTOFANO, OBITIDO DE UM AMINOÁCIDO ENCONTRADO NO LEITE E NA CARNE, EXCELENTE NEUROTRANSMISSOR, CONTROLANDO OS NEURÔNIOS, DANDO REGULARIDADE AO INTESTINO, TANTO NA SENSIBILIDADE, COMO NA MOVIMENTAÇÃO INTESTINAL. NO INTESTINO ESTA PRESENTE OUTRO NEUROTRANSMISSOR, A ACETILCOLINA, QUE JUNTAMENTE COM A SEROTONINA, FAZEM O PAPEL DA ALERGIA INTESTINAL, VEZ QUE AMBOS CONTROLAM AS EMOÇÕES, AS DORES, O PRÓPRIO APETITE, INCLUSIVE O IMPACTO DO ESTRESSE. PORTANTO, A FUNÇÃO INTESTINAL NÃO ESTA RESTRITA A ABSORÇÃO ALIMENTAR E ELEIMINAÇÃO DOS RESIDUOS, MUITO MAIS QUE ISSO. PODE-SE DIZER SEM MEDO DE ERRAR, EM RAZÃO DO QUE FOI DITO, O INTESTINO É O CÉREBRO DO ABDÔMEN, MESMO PORQUE AMBOS ESTÃO INTIMA E PSICOFISIOLOGICAMENTE LIGADOS. TANTO É ASSIM QUE NAS EMOÇÕES, NOS ATOS ESTRESSANTES, NA INTOXICAÇÃO ALIMENTAR, COMIDAS CONTAMINADAS, PROVOCAM REAÇÕES ANORMAIS NO INTESTINO, BEM COMO QUALQUER OUTRA QUANTIDADE MAIOR DE SEROTONINA, NO CÉREBRO OU NO INTESTINO PROVOCA A SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL. OBSERVE, TAMBÉM, QUE UMA NOTÍCIA GRAVE, UMA SITUAÇÃO MUITO ESTRESSANTE A REAÇÃO INTESTINAL É A PRISÃO DE VENTRE, A IRRITAÇÃO, A CONSTIPAÇÃO.

A DEPRESSÃO, A NEURASTENIA, A PRISÃO DE VENTRE, E PROVAVELMENTE A ENXAQUECA ESTÃO

Acervo Virtual Espírita

INTIMAMENTE LIGADAS A ALERGIA INTESTINAL. ASSIM, UMA BOA QUANTIDADE DE FIBRAS (GRÃOS INTEGRAIS QUEBRADOS, FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES, AZEITE EXTRA VIRGEM DE OLIVA, BOA QUANTIDADE DE LÍQUIDO AO DIA, EM TORNO DE DOIS LITROS ENTRE SUCO NÃO AÇUCARADOS E ÁGUA POTÉVEL, DE 20 A 30 MINUTOS DIÁRIOS DE ATIVIDADE FÍSICA) CONTRIBUEM PARA A LIMPEZA INTESTINAL, PELO SEU BOM FUNCIONAMENTO. ASSOCIA-SE A ISSO A ALERGIA, CONTROLE DAS EMOÇÕES, RESPIRAÇÃO ADQUADA, CONTROLE DE ESTRESSE, ALEGRIA DE VIVER, ATIVIDADE MOTIVADA, TUDO ESTA SOB CONTROLE. MUITOS MÉDICOS DIZEM QUE A EVACUAÇÃO EM MÉDIA TRÊS VEZES POR SEMANA É NORMAL, EMBORA DIANTE DE NOSSA IGNORÂNCIA NA MATÉRIA, SOMOS OBRIGADOS A DISCORDAR. ACREDITAMOS QUE O INTESTINO PERFEITO É AQUELE QUE EVACUA POR DIA QUANTAS REFEIÇÕES FIZERMOS, SE TRÊS, TRÊS EVACUAÇÕES. E, MAIS, O BOM FUNCIONAMENTO DO INTESTINO É INDICADO PELA QUALIDADE DAS FEZES. ASSIM, O NORMAL É A FLUTUAÇÃO DAS FEZES NO VASO, DE COR BRONZEADA, COM CERTA HOMOGENEIDADE E LEVEZA. NÃO ACREDITAMOS QUE NOSSOS ALIMENTOS DEPOIS DE 24/48 HORAS DENTRO DE NOSSO ORGANISMO POSSAM NOS FAZER BEM, VEZ QUE MESMO ANTES DE 24 HORAS OU POUCO MAIS QUE ISSO APÓS A NOSSA MORTE SOMOS SEPULTADOS, PORQUE INICIAMOS A DECOMPOSIÇÃO FÉTIDA. O MESMO ACONTECE DENTRO DO ORGANISMO. DAÍ A NEURASTENIA, A PRISÃO DE VENTRE, A DEPRESSÃO, A INSÔNIA, A ENXAQUECA E OUTROS MALES.

TEMOS OBSERVADO QUE AS PESSOAS QUANDO NOS PROCURAM COM ENXAQUECAS CRÔNICAS,

Acervo Virtual Espírita

ASSOCIAMOS LOGO A IRREGULARIDADE INTESTINAL, PRINCIPALMENTE PRISÃO DE VENTRE E NÃO DÁ OUTRA. FEZES FÉTIDAS SINAL DE PUTREFAÇÃO INTESTINAL, CONSTIPAÇÃO OU VERMINOSE, E ASSIM POR DIANTE, A COR CLARA PROVOCA EM NÓS A NECESSIDADE DE EXAME DE SANGUE, SANGUE NAS FEZES É QUASE SEMPRE CÂNCER OU HEMORRAGIAS. DOR DO LADO DIREITO, ACOMPANHADA DE FEBRE E VÔMITO BUSQUE IMEDIATAMENTE O MÉDICO, PODE SER APENDICITE, CUJA SOLUÇÃO É CIRÚRGICA. LEMBRE-SE TRÂNSITO LIVRE EM NOSSO INTESTINO É SINAL DE SAÚDE. VEJA SE SEU CALCANHAR É GROSSO, ÁSPERO, ISTO É SINAL DEINTESTINO CONSTIPADO. CUIDADO.

NOSSA FLORA INTESTINAL É MUITO SENSÍVEL, PORTANTO DEVEMOS TER MUITO CUIDADO COM NOSSOS ALIMENTOS, REFERIDA FLORA NÃO ACEITA PRODUTOS QUIMICOS, FRITURAS, CORANTES, CONSERVANTES, REFRIGERANTES, CERTOS ADOÇANTES, PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS, SUBSTÂNCIAS TÓXICAS, A GORDURA ANIMAL (COM LEVE SUSPEITA), QUEIJOS CURADOS, TODO ALIMENTO QUE PRENDE A FUNÇÃO INTESTINAL LEMBRE-SE ESTA PRODUZINDO TOXINA, VOCÊ É O MELHOR FISCAL DE SEU PRÓPRIO ORGANISMO.

AGORA, SINAIS DE SANGUE, CONTIPAÇÃO, DOR ABDOMINAL, DOR ANAL, DIARRÉIAS CONSTANTES INDICAM PRESENÇA DE CÂNCER.

SE A MAIOR PORÇÃO DE SEROTONINA É PRODUZIDA PELO INTISTINO, SE ELA É RESPONSÁVEL POR NOSSO BOM HUMOR, NOSSA ALEGRIA, ENTÃO FAÇA SEU INTESTINO

Acervo Virtual Espírita

FELIZ, CUIDANDO DELE COM RESPONSABILIDADE E TERÁ VIDA LONGA.

LEMBRE-SE DE QUE NOSSAS FEZES RETRATAM A SAUDE DE NOSSOS INTESTINOS, CONFORME FICOU DITO, ELAS NÃO DEVEM FICAR MAIS DE UM DIA DENTRO DE NOSSO ORGANISMO, POIS ISTO DEMONSTRA SINAL DE CONSTIPACAO, O IDEAL QUE ELAS ESTEJAM SOLTAS, FLUTUANDO, DE COR BRONZEADA NO VASO SANITARIO. SENDO FINAS, IRREGULARES, POUCA QUANTIDADE, MAU CHERIO, ESBRANQUICADAS, SINAL DE DOENCA. CUIDE-SE!

FÍGADO

A MAIOR GLÂNDULA DO CORPO HUMANO, CHEGA NO ADULTO, A PESAR ATÉ 1,5 KG. REALIZA MAIS DE 500 FUNÇÕES, NA PRODUÇÃO DE COLESTEROL, VITAMINAS, BEM COMO ARMAZENAMENTO DELAS, ATÉ DO PRÓPRIO HIDRATO DE CARBONO, FUNÇÃO PRIMORDIAL NA DIGESTÃO DOS ALIMENTOS E PRINCIPALMENTE NO METABOLISMO DAS PROTEÍNAS, CONTROLA A GLICEMIA, PRODUZ COAGULANTES, ANTI COAGUALNTES.

TALVEZ, SEM DUVIDA, A MAIS IMPORTANTE FUNÇÃO É A ELIMINAÇÃO DE TOXINAS, E ATÉ MESMO GLÓBULOS VERMELHOS SEM FUNÇÃO ORGÂNICA. TODO CUIDADO COM O FÍGADO É POUCO, ASSIM, BEBIDAS ALCOÓLICAS, FUMO, GORDURAS, FRITURAS, AS TOXINAS, OS ENLATADOS, OS EMBUTIDOS, OS CORANTES, SÃO OS GRANDES VILÕES DE SUA VITALIDADE E PERFEITO FUNCIONAMENTO. FIGADO EM BOM FUNCIONAMENTO, INTESTINOS, CORAÇÃO, RINS, EM BOA

Acervo Virtual Espírita

SINCRONIA, PELE E SORRISOS BELOS FAZEM O CARTÃO POSTAL DO ROSTO DA PESSOA. AS PLANTAS QUE ELE MAIS TEM AFINIDADE SÃO CELIDÔNIA – ALCACHOFRA – JURUBEBA – BOLDO – CARQUEJA. SUAS DOENÇAS SERÃO VISTAS ADIANTE. REGULA O NÍVEL DOS PRINCIPAIS COMPONENTES QUÍMICOS DO SANGUE. PRODUZ PROTEÍNAS DO PLASMA SANGUINEO, ENTRE ELAS A ALBUMINA E AS DO SISTEMA IMUNOLÓGICO, BEM COMO OS FATORES DE COAGULAÇÃO, E A GLOBINA, COM FUNÇÃO DE TRANSPORTE DO SANGUE. O COLESTEROL POR ELE PRODUZIDO TEM A FUNÇÃO DE TRANSPORTAR AS GORDURAS NECESSÁRIAS AO ORGANISMO. EXCESSO DE GLICOSE ELE TRANSFORMA EM GLICOGÊNIO. REGULADOR DOS AMINOÁCIDOS, NA COBSTRUÇÃO DA CADEIA PROTÉICA, E SEU EXCESSO CONVERTIDO EM GLICOSE.

CUIDAR DOS RINS

OS RINS TEM FUNÇAO DE FILTRAGEM DO SANGUE, PARA DEPOIS EXCRETAR PRODUTOS RESIDUAIS, BEM COMO O EXCESSO DE LÍQUIDOS EM FORMA DE URINA.

PORTANTO, SAO O FILTRO DE NOSSA VIDA, A LIMPEZA DE NOSSOS ÓRGAOS. TÃO IMPORTANTES QUE ESTÃO LIGADOS DIRETAMENTE AO CORAÇAO, EIS QUE AS ARTÉRIAS A ELES LIGADAS PARTEM DA AORTA (A MAIS IMPORTANTE DAS ARTÉRIAS QUE PARTEM DO CORAÇAO). PARA A FILTRAGEM, OS RINS SE VALEM DOS GLOMÉRULOS, RAMIFICAÇOES DAS ARTÉRIAS RENAIS, CUJO NÚMERO ULTRAPASSA A SOMA DE UM MILHÁO, QUE POR SUA VEZ LEVAM O SANGUE FILTRADO DENTRO DE LONGOS TÚBULOS, REGIÁO CENTRAL DOS RINS. POR

Acervo Virtual Espírita

SUA VEZ, OS GLOMÉRULOS E OS TÚBULOS FORMAM OS NÉFRONS, QUE SAÓ AS UNIDADES FUNCIONAIS DOS RINS.

FUNÇOES IMPORTANTES DOS RINS, ALÉM DA FILTRAGEM, DA ELIMINAÇAO RESIDUAL, TEMOS AINDA A QUEBRA DAS PROTEÍNAS, CONTROLAM O EQUILIBRIO ÁCIDO-BASE DO CORPO. PRODUZEM VÁRIOS HORMÔNIOS, A ERITROPOETINA PARA LIBERAÇÃO DE GLÓBULOS VERMELHOS VIA MEDULA ÓSSEA, CONVERTENDO A VITAMINA D EM SUA FORMA HORMONAL ATIVA. PRODUZEM A RENINA, ENZIMA QUE REGULA A PRESSÃO, NA PRODUÇÃO AS ANGIONTENSINA, FATOR PARA REGULAR A PRESSÃO SANGUÍNEA. ESTA POR SUA VEZ AGE NA SECREÇÃO DA ALDOSTERONA, HORMÔNIO SUPRA – RENAL, CUJA FUNÇÃO Á A REABSORÇÃO DE SÓDIO E A EXCREÇÃO DE POTÁSSIO.

PORTANTO, AGORA SABEMOS DAS NECESSIDADES DE CUIDAR DESTES ÓRGÁOS TÁO IMPORTANTES, SENSÍVEIS. TEMOS POR OBRIGAÇÃO DE UM EXAME COMPLETO PELO MENOS UMA VEZ/ANO, VIA ULTRA SOM, TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA, RESSONÂNCIA MAGNÉTICA, UROGRAFIA INTRAVENOSA, EXAME LABORATORIAL DO SANGUE, BIÓPSIA RENAL PERCUTÂNEA PARA DETECTAR IRREGULARIDADES FUNCIONAIS, INCLUSIVE O CÂNCER.

ELES NECESSITAM DE MUITO LÍQUIDO, OU SEJA, BONS LÍQUIDOS, ÁGUA PURA, SUCOS SEM AÇÚCAR, CAMINHADAS.

SUA FUNÇÃO É TÃO IMPORTANTE EM NOSSO ORGANISMO QUE A HIPERTENSÁO ARTERIAL, NÁO DESCOBERTA ATÉ HOJE A CAUSA BÁSICA, MUITOS CIENTISTAS ACREDITAM QUE ELA É O RESULTADO DO MAL FUNCIONAMENTO RENAL Ou

Acervo Virtual Espírita

VICE VERSA. O EXCESSO DE ÁCIDO ÚRICO NÁO ELIMINADO PELOS RINS TRAZEM CONSEQUÊNCIAS GRAVES. PORTANTO, CUIDAR DE DIMINUIR O EXCESSO DE PROTEÍNA, MENOR QUANTIDADE DE CARNE, DE LATICINIOS.

CORAÇAO – NÁO SOMENTE SEDE DO AMOR

CENTRAL DO AMOR, O CORAÇAO É O PRIMEIR0 ÓRGÁO A SENTIR AS ALEGRIAS, BEM COMO AS DEPRESSÓES COM BOM OU RUIM IMPACTO. ELE SOFRE LENTAMENTE OS EFEITOS DE NOSSOS EXCESSOS, TANTO NO CAMPO DA ALIMENTAÇAO, QUANTO NA DOS SENTIMENTOS.

SUA FUNÇAO BÁSICA É O BOMBEAMENTO DO SANGUE PARA ALIMENTO DOS PULMOES E A TODAS AS CÉLULAS DO ORGANISMO.

FUNCIONA COMO UMA BOMBA DUPLA. 0 SANGUE DESOXIGENADO VINDO DO CORPO CHEGA PELA VEIA CAVA AO ÁTRIO DIREITO (CÂMARA CARDÁICA SUPERIOR), TRANSFERIDO PARA O VENTRÍCULO DIREITO (CÂMARA INFERIOR) PARA DEPOIS SER BOMBEADO PARA OS PULMÓES, VIA ARTÉRIAS PULMONARES. SOFRE A REOXIGNEÇAO E VOLTA, ATRAVÉS DAS VEIAS PULMONARES PARA O LADO ESQUERDO DO CORAÇAO, AI, ENTRA NO ÁTRIO ESQUERDO, TRANSFERIDO AO VENTRÍCULO ESQUERDO E A SEGUIR BOMBEADO, VIA AORTA, PARA TODAS AS PARTES DO CORPO.

PAR SEU BOM FUNCIONAMENTO NECESSITA DE CUIDADOS ESPECIAIS, PRINCIPALMENTE TRÂNSITO LIVRE, SANGUE SEM GORDURAS, SEM FUMO, SEM BEBIDAS ALCOÓLICAS, SEM ESTRESSE.

Acervo Virtual Espírita

POR SE UM MÚSCULO NECESSITA DE ATIVIDADE FÍSICA; POR SER SENSÍVEL, DA MEDITAÇAO, PRINCIPALMENTE DA ORAÇAO; POR SER SIMPLES, DE UMA BOA ALIMENTAÇAO, RESPONSÁVEL.

MORRE VÍTIMA DO CORAÇAO, EXCETUANDO-SE DOENÇAS GENÉTICAS, CONGÊNITAS, QUEM QUER! ISTO MESMO, QUEM QUER MORRER.

CUIDAMOS DO CORAÇAO, PRINCIPALMENTE EVITANDO O ESTRESSE, A PREOCUPAÇAO QUE ACABAM POR DANIFICÁ-LO, CONTROLE AS EMOÇOES (COM MEDITAÇAO, ORAÇAO, RESPIRAÇAO PROFUNDA, REFAZIMENTO DE QUINZE MINUTOS A CADA DUAS HORAS DE TRABALHO, TORNANDO-SE BONECA DE PANO, OU RELAXANDO O CORPO, SOLTANDO OS MEMBROS COMO BONECA DE PANO, COM PROFUNDA MEDITAÇAO, E LIMPARÁ A MENTE, PORTANTO O CORAÇAO).

A ORAÇAO, A MEDITAÇAO PROFUNDA, EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS SE SOMAM PARA UMA PERFEITA JORNADA DE TRABALHO. LEMBRE-SE QUE OS RELIGIOSOS GERALMENTE SÁO LONGEVOS, PORQUE TRANSFEREM PARA A FÉ OS PROBLEMAS E NÁO PARA O CORAÇAO.

NÁO HÁ BOM FUNCIONAMENTO DO CORAÇAO SEM ATIVIDADE FÍSICA CONFORME JÁ EXPLICADO NESTA OBRA.

0 CORAÇAO NECESSITA DE 100 ML 2 VEZES AO DIA DE VINHO TINTO SECO, DE BOA QUALIDADE, DE AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM. ABOLIR FRITURAS E GORDURAS. NECESSITA TAMBEM DE GRAOS INTEGRAIS CONFORME JÁ FICOU DITO, DE NOZES, CASTANHAS, PEIXE, PRINCIPALMENTE OS DE

Acervo Virtual Espírita

ÁGUA FRIA E PROFUNDA (SALMAO, ATUM E OUTR0S CARNIVOROS), PRINCPALMENTE DA SARDINHA, EM RAZÁO DA C0Q-10 NELA ENCONTRADA,

MANTENHA O NÍVEL DE HOMOCISTEÍNA DENTRO DA FAIXA DE SEGURANÇA, BEM COMO A PROTEINA C-REATIVA COM VITAMINAS B6 (3,5 MG/DIA), B12 (15MG/DIA), ÁCIDO FÓLICO (400 MG/DIA) VIT. E (400MG 2 VEZES AO DIA, COM AZEITE EXTRA VIRGEM (UMA COLHER DAS DE CHA); VIT C (2GR/DIA, UMA GRAMA PELA MANHA OUTRA Ä NOITE); COQ-10 (100MG/DIA); CÁLCIO (1000MG/DIA); MAGNÉSIO (400MG/DIA); SELÊNIO (100MG/DIA); GLUTATIONA (NAS REFEIÇOES, ENCONTRADA NA CENOURA, TOMATE, ESPINAFRE, NAS NOZES, NOS SUCOS DE LARANJA, COUVE, REPOLHO, BRÓCOLIS, ABACATE, MELANCIA, MORANGO).

EVITE O COLESTEROL, OXICOLESTEROL, TRIGLICÉRIDES, RADICALIZE O USO DE FRITURAS, CARNES GORDUROSAS, ALIMENTOS PROCESSADOS, INDUSTRIALIZADOS, ENLATADOS, EMBALADOS QUE CONTENHAM OVOS EM PÓ, LEITE EM PÓ, OLEOS HIDROGENADOS, GORDURAS TRANS, ÓLEO DE SOJA, ÓLEO DE MILHO, DE GIRASSOL PELA SUA FÁCIL OXIDAÇAO. PREFIRA CANOLA, AZEITE EXTRA VIRGEM, SEM FRITURAS E ALTA TEMPERATURA. COZINHE TUDO NO VAPOR PARA DEPOIS ADICIONAR OS ÓLEOS DE CANOLA, ÓLEO DE MACADAMIA, OU AZEITE EXTRA VIRGEM.

ASSIM PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO CORAÇAO, COMA PEIXE, BEBA CHÁ VERDE, COMA SOJA E DERIVADOS, FIBRAS, EVITE AÇÚCAR, DOCES, REFRIGERANTES, CARNES VERMELHAS, FRITURAS, ÁLCOOL, FUMO, GORDURAS ERRADAS (POLIINSATURADAS, HIDROGENADAS, MARGARINAS,

Acervo Virtual Espírita

MANTEIGAS, LATICINIOS), MANTER O PESO ABAIXO DO NORMAL, COMA TODOS OS DIAS ALHO, CEBOLA, FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES, GRÁOS INTEGRAIS, BOA QUANTIDADE DE SUCOS, IOGURTE DE LEITE DESNATADO DUAS VEZES AO DIA, ÁGUA ATE DOIS LITROS DIA, NO MINIMO. LEMBRE-SE, FINALMENTE, O QUE FOR BOM PARA O CORACAO E PARA O CEREBRO, PARA OS INTESTINOS E DEMAIS ORGAOS DE FUNCOES VITAIS.

FÍGADO

SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS OU NÃO

NINGUÉM É CAPAZ, TODOS OS DIAS, DE INGERIR A QUANTIDADE E A QUALIDADE EXATA DOS NUTRIENTES, MACRO E MICRO, NECESSÁRIOS AO MAIS PERFEITO DESEMPENHO DA SAÚDE EQUILIBRADA. NINGUÉM É CAPAZ DE CONHECER OS VALORES DE CADA NUTRIENTE, TANTO EM SAIS MINERAIS, QUANTO DE VITAMINAS DE QUE NECESSITA SEU ORGANISMO TODOS OS DIAS E ONDE ENCONTRÁ-LOS. A NATUREZA TRAZ-NOS CENTENAS DE INFORMAÇÕES ALIMENTARES, E NÃO TEMOS CONDIÇÕES DE SABER A QUANTIDADE DE VITAMINAS, MINERAIS QUE CADA ALIMENTO POSSUI, BEM COMO A CAPACIDADE DE ASSIMILAÇÃO DE NOSSO ORGANISMO, DE ACORDO COM AS IDADES DE CADA UM. POR OUTRO LADO, OS GRANDES LABORATÓRIOS, SÃO CAPAZES DE PRODUZIR FÓRMULAS COMPLETAS, SEGUINDO A ORIENTAÇÃO DAS CARÊNCIAS ORGÂNICAS, DENTRO DOS PADRÕES CIENTIFICAMENTE COMPROVADOS. ACREDITAMOS QUE NA MOCIDADE, ATÉ OS 40 ANOS, SEGUINDO UMA DIETA CONFORME

Acervo Virtual Espírita

ORIENTADA POR NOSSA MENSAGEM, BEM COMO PELOS NUTRICIONISTAS, CREMOS DA DESNECESSIDADE DE SUPLEMENTOS **VITAMINICOS E DE SAIS MINERAIS**, A NÃO SER EM DOENÇAS GRAVES E SEGUNDO ORIENTAÇÃO MÉDICA. MAS, O NOSSO ENVELHECIMENTO, SEGUNDO PESQUISAS CIENTIFÍCAS DE PROFISSIONAIS RESPEITÁVEIS, TANTO NA ÁREA MÉDICA, CIENTIFICA E NUTRICIONISTA, OU SEJA, NOSSO OGANISMO NÃO ASSIMILA OS NUTRIENTES NA MESMA PROPORÇÃO E CONDIÇÃO DA MOCIDADE, DIFICULDADES DE MASTIGAÇÃO, DESINTERESSE POR CERTOS ALIMENTOS, ATÉ MESMO DESPREZO, OU ÀS VEZES MOTIVAÇÃO EXAGERADA POR UM SÓ TIPO DE ALIMENTO, SABE-SE COM ISSO QUE NOSSOS IDOSOS SEMPRE TRAZEM DEFICIÊNCIAS DE NUTRIENTES, GERANDO DOENÇAS E MORTE PRECOCE. DIGNOS CIENTISTAS, ENTRE OS QUAIS CITAMOS LINUS PAULING, JEAN CARPER, PATRICK HOLFORD, DR. KILMER MCCULLY, MARTHA MCCULLY E MUITOS OUTROS RESPEITÁVEIS E RENOMADOS, ORIENTAM A SUPLEMENTAÇÃO, BASEADOS EM PESQUISAS SÉRIAS, DE ALTÍSSIMA RESPONSABILIDADE. TODOS ACORDES NA SUPLEMENTAÇÃO DAS VITAMINAS C, E, A, ÁCIDO FÓLICO, COMPLEXO B, COQ-10. ACONSELHAM, PARA UMA SAÚDE MELHOR, AS SEGUINTES DOSAGENS: 800 UI, EM DUAS DOSES DE 400 UI AO DIA DE VITAMINA **E,** 15 GRAMAS, DE **BETA – CAROTENO**, SELÊNIO 200 MG, VITAMINA **C** DUAS GRAMAS, UMA GRAMA PELA MANHÃ E OUTRA PELA TARDE, **COQ-10** 100 MG, **GINGKO BILOBA** (EXTRATO) 80 MG, 3 **CAPSULAS DE ALHO**, TOTALIZANDO 1 GRAMA, **MAGNÉSIO** 300 MG, **CÁLCIO** 600 MG, **CROMO** 200MG, **ÁCIDO FÓLICO** 400MG, VITAMINA **B 6** 10 MG, VITAMINA **B 12** 10 MG, **ZINCO** 15 MG, VITAMINA **A** 3500 MCG, **CROMO** 20 MG, **MANGANÊS** 3 MG, **COBRE** 2 MG, **POTASIO**

Acervo Virtual Espírita

IODADO 150MG, **FÓSFORO** 100 MG, **FURAMATO DE FERRO** 20 MG, **BIOTINA** 30 MG, VITAMINA **B 1, B 2, B 3**, BEM COMO **OUTRAS VITAMINAS E SAIS** QUE VOCÊ AS ENCONTRA EM **COMPLEXO MULTIVITAMINICOS**, VENDIDO EM BOAS FÁRMACIAS, NÃO HÁ NECESSIDADE DE PREOCUPAÇÃO POIS A FÓRMULA SEMPRE OBEDECE OS PADRÕES INTERNACIONAIS DAS NECESSIDADES HUMANAS. AS VITAMINAS **A** E **E** DEVEM SER INGERIDAS EM UM POUCO DE AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM, POIS NÃO SÃO SOLUVEIS EM ÁGUA.

SUPLEMENTOS VITAMINICOS DEVEM SER CHAMADOS COLABORADORES NUTRICIONAIS, JÁ QUE A BOA ALIMENTAÇAO É MAIS IMPORTANTE.

AGROTÓXICOS – COMO EVITÁ-LOS?

ANTES DE MAIS NADA, EM MATÉRIA DE SAÚDE, OU SEJA PROTEÇAO DE NOSSA VIDA, USEMOS DE MAIOR CAUTELA, E AINDA É POUCO. COMPRAR PRODUTOS NATURAIS EM UM PAÍS SEM A MÍNIMA FISCALIZAÇAO DE PRODUÇAO E VENDA É IMPOSSÍVEL. CONFIAR NAS PESSOAS, TAMBEM NÃO É UMA BOA PEDIDA, POIS NÃO ACREDITAMOS QUE UM AGRICULTOR VENDO SUA OPRODUÇAO COMPROMETIDA, COM PERSPECTIVA DE PREJUIZO, NÁO VÁ USAR AGROTOXICO. DEPOIS QUE LEMOS QUE EM UMA ANÁLISE DE TECIDO DE UM PINGUIM ENCONTRADO NO ÁRTICO CONTINHA AGROTÓXICO, CUJA ÁREA DE LAVOURA MAIS PROXIMA DISTAVA PELO MENOS 10.000 KM DE DISTANCIA, CHEGA-SE COM FACILIDADE Ä CONCLUSAO DE QUE O PLANETA TODO ESTÁ CONTAMINADO. REFERIDA

Acervo Virtual Espírita

CONTAMINAÇAO DATA DE POUCO MAIS DE TRINTA (30) ANOS, ORA O HOMEM ESTÁ NA TERRA HÁ QUASE 200.000 ANOS E VIVEU SEM O AGROTÓXICO, ALGUMA COISA ESTÁ ERRADA E BEM ERRADA, A FALTA DE ESCRUPULO, DE AMOR AO PRÓXIMO, A GANANCIA EXCESSIVA DAS EMPRESAS PLANETÁRIAS, ALIADAS A OMISSAO DE NOSSOS GOVERNANTES. ESTAMOS DIANTE DE FATOS CONCRETOS E EXIGEM SOLUÇOES FIÉIS E INTELIGENTES, REPETIMOS O CONSELHO JÁ DADO, UM GRUPO DE AMIGOS ALUGA OU COMPRA UMA CHÁCARA, PERTO DA COMUNIDADE, BUSCANDO NASCENTE DE ÁGUA, OU PERFURANDO POÇO ARTESIANO, ASSIM UNE-SE O ÚTIL AO AGRADÁVEL, OU SEJA PRATICAM-SE EXERCICIOS FÍSICOS, ANTE ESTRESSANTES, E PRODUZEM VERDURAS, FRUTAS, LEGUMES, LEITE, LATICINIOS DE EXCELENTE QUALIDADE PARA OS COMPONENTES DO GRUPO, GRAOS INTEGRAIS, TUDO COLHIDO NA MÁO. É BELO, SIMPLESMENTE MARAVILHOSO.

OUTRAS SOLIÇOES SÃO PALEATIVAS, LAVAGEM DAS VERDURAS, FRUTAS, LEGUMES COM VINAGRE, UM POUCO DE BICABORNATO, DESCASCAR AS FRUTAS, NÃO É UMA SOLUÇAO BOA, POIS, POR MAIS QUE SE LAVE AINDA RESTAM RESIDUOS, E O PIOR PERDEM-SE EXCELENTES NUTRIENTES COM AS CASCAS.

AUMENTE O BENEFÍCIO, RESIDINDO NO LOCAL, TRAZENDO SUA FAMÍLIA PARA O AR PURO, EM CONDOMÍNIO COM PRINCIPIOS ECOLÓGICOS DE AMOR Ä VIDA, DALI PARTE PARA O TRABALHO, COMUM NA EUROPA E NOS ESTADOS UNIDOS. 0S EXECUTIVOS DA INGLATERRA, ALGUNS, TRABALHAM EM CASA, COM OS RECURSOS DA COMPUTAÇAO. PENSE BEM NO ASSUNTO, NÁO É UMA EXCELENTE IDÉIA?

Acervo Virtual Espírita

RESIDIR LONGE DA POLUIÇAO, DA CONTAMINAÇAO, PRINCIPALMENTE AGORA QUE TEMOS BONS VEÍCULOS DE CONDUÇAO.

CASO VOCÊ NÃO POSSA OU NÃO TENHA CONDIÇOES PARA A PROPOSTA SUPRA, PROCIURE AS MELHORES FONTES DE ALIMENTOS, LAVE-0S BEM, DESCASQUE-0S, DEIXE-0S ALGUNS MINUTOS EM UMA VASILHA COM ÁGUA POTÁVEL, DUAS COLHERES DE VINAGRE POR DEZ MINUTOS, A SEGUIR MAIS DEZ MINUTOS EM OUTRA VASILHA COM DUAS COLHERES DE BICARBONATO DE SÓDIO, PARA DEPOIS FAZER USO DAS MESMAS. NÃO ADQUIRA FRUTAS EXPOSTAS, TANTO EM CAMINHÓES E NAS CALCADAS POIS ESTAO DUPLAMENTE CONTAMINADAS, COM MAIOR CARGO DE MONÓXIDO DE CARBONO E CHUMBO, ALEM DE MUITAS BACTÉRIAS, VIRUS, FUNGOS, ETC.

O PODER MENTAL

CERTA FEITA, EM COMPANHIA DE UM AMIGO EMPREENDIAMOS LONGA VIAGEM, EM DETRMINADO MOMENTO SENTIMOS PELA EXPRESSAO FACIAL QUE O MESMO SENTIA FORTE CÓLICA. PRONTAMENTE OFERECEMOS PARA DIRIGIR O VEÍCULO E PROCURAR SOCORRO MÉDICO NA PRÓXIMA CIDADE. FOI QUANDO OUVIMOS A SEGUINTE INFORMÇAO “ELA ENTROU E TERÁ QUE SAIR DE MEU CORPO”. NO MOMENTO NÁO ACREDITAVAMOS NO QUE OUVÍAMOS. DECORRIDOS ALGUNS INSTANTES SUA FACE ESTAVA NORMAL. FOI QUANDO ELE TEVE CONDIÇOES DE DIZER UM COMPRIMIDO PODERIA MELHORAR, MAS SOMENTE MELHORAS, PARA DEPOIS OUTRA CÓLICA MAIS FORTE E ASSIM POR DIANTE.

Acervo Virtual Espírita

DECORRIDOS ALGUNS ANOS REFERIDO FATO PESOU PROFUNDAMENTE EM NOSSAS EXPERIÊNCIAS. POIS TEMOS VISTO PESSOAS PORTADORAS DE DOENÇAS LETAIS, TRATAMENTO LONGO E OUVIR PESSOAS DIZER QUE ESTARIA CURADO COM APENAS O USO DE UM FRASCO E TAL FATO OCORRIA.

A ORGANIZAÇAO NUNDIAL DE SAÚDE, ÓRGÁO DA ONU, CONCEITUA: “SAÚDE COMO UM COMPLETO ESTADO DE BEM ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL, E NÃO MERAMENTE, AUSÊNCIA DE DOENÇA”. O PODER DA FORÇA MENTAL, A FÉ SEM RESTRIÇOES FALA MAIS ALTO, SEM DÚVIDA ALGUMA.

HIPÓCRATES NOS FALA DA “ENERGIA CURATIVA QUE EXISTE EM CADA UM DE NÓS É O PRINCIPAL FATOR DE RECUPERAÇAO”.

RESOLVEMOS PESQUISAR O ASSUNTO E CHEGAMOS Ä CONCLUSÁO DE QUE NOSSO ORGANIMO DEPENDE DAS INFORMAÇOES DE NOSSA MENTE E DE QUE TEMOS TODAS AS CONDIÇOES PARA NOSSO TRATAMENTO, NOSSA CURA, TUDO DEPENDE DE NÓS, INCLUSIVE A DOENCÁ É FRUTO DE NOSSAS IMPERFEIÇOES, FRAQUEZAS, IGNORANCIAS.

HEIGORINA CUNHA, IN “A FORÇA DA MENTE”, ED. IDE, 1.988, NOS DÁ UMA PROVA TOTAL DO PODER MENTAL, DA FILOSOFIA DA MENTE. PORTADORA DE PARALISIA, VÍTIMA DE POLIOMIELITE, ATRAVESSOU GRANDE PARTE DA VIDA COM DIFICULDADE TOTAL DE LOCOMOÇAO, GRAÇAS AO PODER DA MENTE CONSEGUE SE LOCOMOVER COM CERTA FACILIDADE, EMBORA COM SEUS OITENTA ANOS DE IDADE. RESIDE ATUALMENTE NA CIDADE DE SACRAMENTO, SEU BERÇO NATAL, DESEMPENHANDO GIGANTESCA FOLHA DE SERVIÇO NO BEM.

Acervo Virtual Espírita

EM LEON DENIS, NA OBRA “NO INVISIVEL”, CAP. 15, ED. FEB, ENCONTRAMOS O ENSINAMENTO: “A FÉ VIVAZ, A VONTADE, A PRECE E A EVOCAÇAO DOS PODERES SUPERIORES AMPARAM O OPERADOR E O SENSITIVO. QUANDO AMBOS SE ACHAM UNIDOS PELO PENSAMENTO E PELO CORAÇAO, A AÇAO CURATIVA É MAIS INTENSA. A VONTADE DE ALIVIAR, DE CURAR – DISSEMOS – COMUNICA AO FLUIDO MAGNÉTICO PROPRIEDADES CURATIVAS. O REMÉDIO PARA OS NOSSOS MALES ESTÁ EM NÓS”.

NÃO PODEMOS ESQUECER A GIGANTESCA CONTRIBUIÇAO DE ANDRÉ LUIZ, IN MECANISMOS DA MEDIUNIDADE, CHICO XAVIER, CAP. 10, ED. FEB, COM A CIENTÍFICA LIÇAO: “NO CÉREBRO HUMANO, GABINETE DA ALMA ERGUIDA A ESTÁGIOS MAIS NOBRES NA SENDA EVOLUTIVA, ELA NÃO SE EXPRIME TAO SO A MANEIRA DE IMPULSO NECESSÁRIO Ä SUSTENTAÇAO DOS CIRCUITOS ORGÂNICOS, COM BASE NA NUTRIÇAO E REPRODUÇAO. É PENSAMENTO CONTINUO, FLUXO ENERGÉTICO INCESSANTE, REVESTIDO DE PODER CRIADOR INIMAGINÁVEL”.

OUTRA NOTÁVEL LIÇAO VEM DE GABRIEL DELANNE, IN A ALMA É IMORTAL, QUARTA PARTE, ED. FEB: “ESSE PODER DA ALMA SOBRE O CORPO PODE CHEGAR ATÉ A VENCER A ENFERMIDADE. MUITAS VEZES, UMA VONTADE ENÉRGICA CONSEGUE RESTABELECER A SAÚDE, COM EXCLUSAO DOS EFEITOS DA IMAGINAÇAO OU DA ATENÇAO”.

COM DESTAQUE, DADA A MAGNITUDE DA ORIENTAÇAO DE EMMANUEL, CHICO XAVIER, EM ROTEIRO, CAP. 25, ED. FEB:`` A MENTE É MANACIAL VIVO DE ENERGIAS CRIADORAS. O PENSAMENTO É SUBSTÂNCIA, COISA

Acervo Virtual Espírita

MENSURÁVEL. A IMAGINAÇAO NÃO É UM PAÍS DE NÉVOA, DE CRIAÇOES VAGAS E INCERTAS. É FONTE DE VITALIDADE, ENERGIA, MOVIMENTO``.

ANA MARIA BRAGA, POPULAR APRESENTADORA DA TELEVISAO NACIONAL, DEU-NOS EXEMPLO DE QUE A CURA DEPENDE DE NÓS, DE NOSA VONTADE, DA FORÇA MENTAL. ELA FOI MAIS LONGE, COM CERTEZA DA CURA, PELA INFORMAÇAO MENTAL, PEDIU ORAÇAO, OU SEJA, VIBRAÇAO POSITIVA A SEU FAVOR, COM HUMILDADE.. PARABÉNS ANA MARIA BRAGA. SUA MENTE VENCEU A DOENÇA.

FACILMENTE CONCLUIMOS QUE SÓ EXISTE UMA CURA, A ESPIRITUAL, AQUELA QUE JESUS DIZIA QUANDO CURAVA ALGUEM ``VÁ E NÁO PEQUES MAIS``. EM OUTRAS PALAVRAS QUIS DIZER SE VOCE CONTINUAR PECANDO, NUNCA HAVERÁ CURA. SOFRERÁ AS CONSEQUENCIAS DE SEU PLANTIO, PLANTE TOXINAS MENTAIS (ÓDIO, CÓLERA, CIÚME, INVEJA, ANGÚSTIA, DEPRESSAO, ESTRESSE, MEDO, INSEGURANÇA, TRISTEZA, FALTA DE CUIDADO NA ALIMENTAÇAO, VÍCIOS, VIDA SEDENTÁRIA) E ABRIRÁ AS PORTAS PARA A DOENÇA.

EDUQUEMOS NOSSA MENTE PARA UMA VIDA SAUDÁVEL, OU SEREM0S FORÇADOS A NOS LEMBRAR DO ENSINAMENTO DE SÊNECA, QUANDO NERO ERA IMPERADOR, **”O HOMEM NA TERRA NÃO MORRE, ELE SE MATA”**.

FINALMENTE, A GRANDE LICAO DE DADI JANKI, PUBLICADA EM `VIDA SIMPLES`, ED.3. ED. ABRIL, ABRIL2.003, PAG. 61 **“ÈU ACREDITO QUE SE TODOS SEGUIRMOS JUNTOS ASSIM, PODEREMOS CRIAR O CEU AQUI NA TERRA. MAS, PRIMEIRO, TEREMOS DE CRIAR O CEU EM NOSSAS**

Acervo Virtual Espírita

MENTES. PORQUE TUDO O QUE ACONTECE NESTE MUNDO COMECA ANTES NO CORACAO DOS HOMENS”.

QUEBRANDO TABUS

POR IGNORÂNCIA, INFLUENCIA DE NOSSOS ASCENDENTES, OU ATÉ TRADIÇÃO, TIVEMOS CONCEITOS ERRADOS SOBRE USO DE ALGUNS ALIMENTOS, TAIS COMO:

a) ABACATE – ANTES CONSIDERADO NOCIVO A SAÚDE, PRINCIPALMENTE PARA O CORAÇÃO, HOJE CIENTIFICAMENTE COMPROVADO COMO EXCELENTE ALIMENTO, OU MELHOR DIZENDO UMA FRUTA SAUSÁVEL, POIS NA VERDADE SUA GORDURA É NA SUA MAIORIA MONOINSATURADA, BENÉFICA, PORTANTO AO NOSSO CORAÇÃO. O MAIS IMPORTANTE SER FONTE DE GLUTATIONA E FITOSTEROL, REDUTOR DO COLESTEROL E A GLUTATIONA PRESTA AJUDA NO COMBATE A CERTOS TIPOS DE CÂNCER, ALÉM DE SER PORTADOR DE OUTRAS VITAMINAS IMPORTANTES, TAIS COMO E, DO COMPLEXO B E K. PORTANTO SEJA BEM VINDO AO NOSSO ORGANISMO NOSSO QUERIDO ABACATE, BELA FRUTA E SABOREÁVEL QUANDO ADICIONADO AO LIMÃO GALEGO, E ALGUMAS GOTAS DE STEVIA.

b) PIMENTA – ANTES DE MAIS NADA NOSSOS ÍNDIOS, MUITAS TRIBOS SELVAGENS, VIVENDO PRIMITIVAMENTE NO SEIO DAS FLORESTAS, NAS BASES DAS GRANDES MONTANHAS, NÃO CONHECIAM E AINDA HOJE NÃO USAM O SAL COMO TEMPERO, MAS ERVAS E, PRINCIPALMENTE PIMENTA. DENTRE ELAS, A MAIS SAUDÁVEL, A MALAGUETA E AS DEMAIS QUE SE TORNAM VERMELHAS QUANDO MADURAS, SÃO EXCELENTES PARA SAÚDE, RICAS EM VITAMINAS C, ANTIOXIDANTES ESSÊNCIAIS.

Acervo Virtual Espírita

EXCEÇÃO FEITA A PIMENTA BODE, PREJUDICIAL A HEMORRÓIDA E A CONSTIPAÇÃO INTESTINAL, BEM COMO A PIMENTA DO REINO NAÕ ACONSELHÁVEL A QUEM TEM PROBLEMA RENAL.

c) CHOCOLATE – HOJE SABE-SE TRATAR ALIMENTO SAUDÁVEL, PRINCIPALMENTE PARA O CORAÇÃO, MAS JÁ FOI UM GRANDE VILÃO. AS SEMENTES DE CACAU PRODUZEM FLAVONOIDES, AQUELE ANTIOXIDANTE ENCONTRADO NO VINHO, NO CHÁ VERDE, REFERIDOS EM NOSSO LIVRO E, PORTANTO, COMO FICOU DITO, BENÉFICOS AO CORAÇÃO. POR SER TRATAR DE ALIMENTO CALÓRICO E NECESSÁRIO CUIDADO NO SEU CONSUMO. O IDEAL É O CHOCOLATE AMARGO, PARA SE EVITAR A GORDURA RUIM, OBTIDA DA SUA MISTURA COM LEITE E AÇÚCAR, EMBORA TENHA APENAS 1% DE GORDURA SATURADA.

d) FRUTAS COM OVOS, LEITE – TAMBEM TEM SIDO IGNORANCIA DE MUITOS ANOS DE PRIVACAO POR PARTES DE NOSSOS ANCESTRAIS, SABEMOS MUITOS BEM QUE GRANDE PARTE DE NOSSOS BOLOS, TORTAS SÃO FEITAS COM ADICAO DE TODOS ESSES ALIMENTOS, O QUE SE DEVE EVITAR E A MISTURA DE ALIMENTOS DETERIORADOS, VENCIDOS, OU VERDES, IMPROPRIOS AO CONSUMO.

e) NOZES, CASTANHAS – ANTES, QUANDO O RESULTADO DO EXAME DE SANFUE INDICAVA ÍNDICES ELEVADOS DE TRIGLICÉRIDES, COLESTEROL, OS MÉDICOS AUTORIZAVAM A SUSPENSÃO DESSES ALIMENTOS. MAS, ESTUDOS RECENTES DEMOSTRAM AO CONTRÁRIO, EM QUE UMA DIETA COM USO DE NOZES E CASTANHAS, EM QUANTIDADES NORMAIS, OS NÍVEIS CAÍRAM PELA METADE, APENAS COM RESTRIÇÃO AOS CARBROIDATOS. ELAS, AS NOZES, SÃO FONTES DA BOA

Acervo Virtual Espírita

VITAMINA E, DOS ÓLEOS ÔMEGA 3, POUCA GORDURA SATURADA, REDUZEM O MAU COLESTEROL, E NÃO ALTERAM O BOM COLESTEROL, RIQUÍSSIMAS EM FIBRAS BOAS, ENSENCIAIS PARA A LIMPEZA INTESTINAL.

f) BANHOS QUENTES E FRIOS – O MELHOR SISTEMA É O BANHO DE BUDA, UTILIZADO PELOS ORIENTAIS. DURA 14 MINUTOS, INICINADO POR DOIS MINUTOS DE ÁGUA FRIA, DOIS NA QUENTE E ASSIM POR DIANTE, ATÉ SAIR NA ÁGUA FRIA,ASSIM NÃO HAVERÁ PREDISPOSIÇÃO PARA ESTADOS GRIPAIS, RESFRIADOS, DESDE QUE SE INICIE PELA ÁGUA FRIA E TERMINE PELA ÁGUA FRIA. SABE-SE TAMBÉM, TRATAR DE EXCELENTE MEDICAMENTO PARA AUMENTAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO DAS PESSOAS, BEM COMO O CIRCULATÓRIO. CERTA FEITA PROCURAMOS A RAZÃO DA LONGEVIDADE DO SR. MURTINHO. DISSE-NOS QUE NUNCA PAROU DE TRABALHAR, ERA DE POUCA ALIMENTAÇÃO, POUCA CARNE E TOMAVA BANHO PELA MANHÃ, ANTES DO SOL SAIR NA CACHOEIRA DO FUNDO DO QUINTAL, OU SEJA NA ÁGUA FRIA. HOJE, DAMOS MUITO VALOR AO BANHO QUANTO MAIS QUENTE MELHOR, TUDO BEM, DESDE QUE SE INICIE PELA ÁGUA FRIA E TERMINE, CONFORME FICOU DITO PELA ÁGUA FRIA.

g) UM TRAGO DE CIGARRO OU DE MACONHA - CHEIRO NA COCAINA – FUMO, MACONHA – COCAINA – ANFETAMINAS – MORFINA – NICOTINA – ALCOOL – TORNAM AS CELULAS DO CELEBRO BASTANTE SENSIVEIS, OU SEJA A HIPERSENSIBILIDADE E A MESMA PARA TODOS OS TOXICOS, PORTANTO TODO CUIDADO E POUCO, TUDO E DROGA MESMO, CONFORME ESTUDO PUBLICADO PELA `FOLHA DE SOA PAULO`, ED. 24.02.03, PG 09, IN FOLHATEEN, FEITO PELA UNIVERSIDADE DE STANDFORD,

Acervo Virtual Espírita

CALIFORNIA, USA. EVITE DAR O PRIMEIRO PASSO NA DIRECAO DAS DROGAS, SEJA O PRIMEIRO TRAGO, TRAGADA SE TIVER AMOR EM SUA VIDA, VEZ QUE ESTA ESTRADA NÃO TEM VOLTA E O SOFRIMENTO E INTERMINAVEL.

MEDICINA ALTERNATIVA – FITOTERAPIA – NATUROTERAPIA

UM POUCO DE HISTÓRIA

AS GRANDES DESCOBERTAS DE TERRAS, CONTINENTES, SEMPRE ESTÁ LIGADA AO ENCONTRO DE PRIMITIVOS MORADORES DAS TERRAS CONQUISTADAS, OU SEJA, OS VERDADEIROS DONOS. NO BRASIL, OS PORTUGUESES ENCONTRARAM OS INDIOS COM SUA CULTURA, COM SUA MEDICINA PRIMITIVA, CURANDEIRO E TODA ORGANIZAÇAO TRIBAL, PLANTAS MEDICINAIS E RITUAIS ESPIRITUAIS PRÓPRIOS.

O MESMO ACONTECEU NO PERU, DIANTE DOS INCAS, COM SUA CULTURA PRÓPRIA, INVEJÁVEL, DOTADA DE ELEVADOS CONHECIMENTOS DE IRRIGAÇAO, CULTIVO DE PLANTAS, RITOS RELIGIOSOS E SUA MEDICINA, COM USO DE PLANTAS MEDICINAIS.

NOSSOS ANCESTRAIS, DESDE OS PRIMEIROS DIAS DA HUMANIDADE NA TERRA, APRECIAVAM, AMAVAM A DIVERSIDADE DAS PLANTAS E A PREOCUPACAO COM AS DOENÇAS, AS NECESSIDADES DE ALIMENTAÇAO, OBSERVANDO A NATUREZA, DIANTE DOS INSTINTOS DOS ANIMAIS, QUE DOENTES POR SI PROCURAVAM AS PLANTAS MEDICINAISM OU A LAMBIDA EM UMA ARGILA OU BARRO COM PROPRIEDADES ANTIBIÓTICAS.

Acervo Virtual Espírita

SEMPRE EM CONTATO COM A NATUREZA, FONTES DE TODOS OS CONHECIMENTOS. DAS PLANTAS ELES TIRAVAM AS ROUPAS, ALIMENTOS, REMÉDIOS E ABRIGO. O COMPORTAMENTO DELAS, INTRIGANTE, COMO NO CASO DO GIRASSOL QUE SE MOVIMENTA DE ACORDO COM A ROTA DO SOL, A SENSITIVA, QUE SE FECHA AO SER TOCADA, ONZE HORAS E OUTRAS COM HORÁRIO CERTO PARA SE ABRIREM E FECHAREM. RESTAVA APENAS UMA SOLUÇAO PARA NOSSOS IRMAOS PRIMITIVOS A BUSCA E A PESQUISA CONSTANTE DO QUE A NATUREZA FORNECIA EM ABUNDÂNCIA AS PLANTAS, E DENTRE ELAS AS MEDICINAIS.

PARA O RESTO, ARGILA, FOGO, AR, MINERAIS, CULTURA RELIGIOSA, FOI APENAS UMA QUESTÃO DE TEMPO PARA SE TORNAR EM UM SOMATÓRIO A CULTURA PRIMITIVA. SAIBAM QUE SE DOMINASSEM O CONHECIMENTO DAS PALNTAS A TRIBO ESTAVA SALVA, SADIA, FÉRTIL, ALEGRE E PORTANTO FELIZ.

OUTROS POVOS, MAIS CIVILIZADOS, COMO OS DRUIDAS, ESSÊNIOS, A CULTURA DOS FARÓS, DOS CHINESES, DOS AFRICANOS, TORNOU-SE A BASE DE TODA A MEDICINA ALTERNATIVA. MUITOS TEXTOS CHINESES, HEBREUS E SÂNSCRITOS CHEGARAM ATÉ NÓS, NUMA FONTE DE CONTRIBUIÇÃO PARA A MEDICINA MODERNA. A BUSCA DO ELIXIR DA VIDA LONGA ENFIM, TUDO FOI FEITO E HOJE DESFRUTAMOS DE UMA COLETÂNEA DE INFORMAÇÕES DE TODAS ESSAS CULTURAS. TEM-SE QUE UM DOS PRIMEIROS TEXTOS MÉDICOS, DE CONOTAÇÕA CIENTIFICA FOI O PAPIRO DE EBERS, EM HOMENAGEM A GEORG EBERS, EGIPTÓLOGO. TRATA-SE DE UM COMPÊNDIO CONTENDO 800 RECEITAS, ONDE

Acervo Virtual Espírita

SEUTILIZAM MAIS DE 700 DROGAS, INCLUINDO-SE O ALHO, A BABOSA, HORTELÃ, ÓLEO DE RÍCINO, MAMONA, CÂNHAMO, MIRRA, RECITAS DE PORÇÕES, DECOCÇÕES, INFUSÕES, ESCLADOS, VINHOS, PÍLULAS, LAMA, PÃO MOFADO (PRINCÍPIO DOS ANTIBIÓTIVOS MODERNOS) ERAM USADOS. O VELHO TESTAMENTO, ANUNCIA O “SENHOR CRIOU RÉMEDIOS DA TERRA, E O HOMEM SENSATO NÃO OS DESPREZARÁ”. A PRIMEIRA FARMÁCIA CHINESA, CONHECIDA POR PEN TSAO. NA ÍNDIA, SURGE A AYURVEDA, COLETÂNEA DA CULTURA DAQUELE POVO, SENDO, AINDA MAIS ANTIGA A CULTURA INDIANA DO RIG VEDA, USANDO PELA PRIMEIRA VEZ OS COGUMELOS NACÓTICOS, DELES, TAMBÉM A CHARAKA SAMHITA COM MAIS DE 500 PLANTAS MEDICINAIS. A CONTRIBUIÇÃO IMPORTANTE DOS FILHOS DE ESCULÁPIO. E, BEM ANTES DE CRISTO, SURGE A FIGURA DE UM MÉDICO, DIVISOR DE ÁGUAS, ANTES E DEPOIS DELE, PORQUE É COGNOMINADO O PAI DA MEDICINA, HIPÓCRATES, MÉDICO GREGO, COM SEU FAMOSO JURAMENTO, BASE DO JURAMENTO MÉDICO DE HOJE, FOI QUEM EFETIVAMENTE CRIOU A PROFISSÃO MÉDICA E A DESLIGOU DO MISTICISMO RELIGIOSO, DO CURANDEISMO, TORNANDO-SE UMA CIÊNCIA PRÓPRIA. UM SÁBIO, SEM DÚVIDA ALGUMA. FOI QUEM DETECTOU EM PRIMEIRA MÃO OS RADICAIS LIVRES, AO DIZER QUE A CURA SE OBTINHA QUANDO O CORPO SE LIVRASSE DO EXCESSO DE SUMOS (RADICAIS LIVRES, TOXINAS DE TODOAS AS FORMAS). A SEGUIR, TEMOS ARISTÓTELES, DIOSCORIDES, COM A MÉTERIA MÉDICA, MITRIDATES EUPATOR, COM O ANTÍDOTO DE MITRIADES, ANDRÔMACO A MELHOROU, GALENO NA BUSCA DAS PLANTAS COMBINADAS COM ANIMAIS E OUTROS RECURSOS, REVOLUCIONOU A MEDICINA. HOUVE A SEGUIR A

Acervo Virtual Espírita

CONTRIBUIÇÃO DA IGREJA, COM SEUS MISSIONÁRIOS NA FUNDAÇÃO DOS PRIMEIROS HOSPITAIS. OS ÁRABES CONTRIBUÍRAM COM A MEDICINA ORIENTAL, A ALQUIMIA, SURGINDO OS PRIMEIROS LABORATÓRIOS DE PESQUISAS. NA ITÁLIA SURGE A UNIVERSIDADE DE BOLONHA, BASE CIENTÍFICA QUE CONGLOMEROU TODOS OS CONHECIMENTOS ATÉ ENTÃO ESTUDADOS, MAS FOI UM PINTOR QUEM DEU ORIGEM A ANATOMIA, LEONARDO DA VINCI. A CIRURGIA SURGERIA, MAIS TARDE, COM AMBROISE PARE, SAMUEL HAHNEMANN CRIOU A HOMEOPATIA, POR SUA VEZ, WILLIAM HARVEY, NOS DÁ NOÇÃO DA CIRCULAÇÃO SANGUINEA. EXCELENTE NOTICIA, NO APAGAR DAS LUZES DO SÉCULO XVII, INVENTA-SE O MICROSCÓPIO POR ANTON VON LEEUWENHOEK. EDWARD JENNER CRIA A CIÊNCIA DA IMUNOLOGIA, IMUNIZANDO UMA CRIANÇA PORTADORA DE VARÍOLA. OS ESTUDOS E DESCOBERTAS DA MICRO VIDA FICAM A CARGO DE LOUIS PASTEUR E ROBERT KOCH. WILLIAN MORTON MOSTRA O VALOR DA ANESTESIA, EM 1840. NO FINAL DAQUELE SÉCULO OUTRA NOTICIA VALOROSA A DESCOBERTA DO RAIO X, POR WILLIAN ROENTGEN. NASCE A NOÇÃO DA RADIOATIVIDADE PELO CASAL CURIE, COM A DESCOBERTA DO ELEMENTO RÁDIO. CAMINHOU ATÉ POUCO MAIS DA II GUERRA MUNDIAL A BASE DA MANIPULAÇÃO, COM USO DE ERVAS, SAIS E OUTROS RECURSOS, ATÉ QUE A QUÍMICA COM SEU GRANDE PODER DE MULTIPLICAÇÃO E GANÂNCIA PELA RIQUEZA TROUXE A ALOPATIA, COM UMA LINHA DEDICADA A ENFERMIDAE E DEZENAS, EM EFEITOS COLATERAIS, CONTRA INDICAÇÕES, E ATÉ PERIGOS MORTAIS, SINAL DE RETROCESSO. NÃO ACREDITAMOS QUE A SOLUÇÃO SEJA A ALOPATIA, MAIS SIM NA ETERNA BUSCA DE UMA FONTE DE SAÚDE (ELIXIR DA LONGA VIDA), RESULTADO

Acervo Virtual Espírita

SOMATÓRIO BENÉFICO DE TODOS OS CONHECIMENTOS DA HUMANIDADE EM FAVOR DA SAÚDE. AOS POUCOS OS MÉDICOS, CIENTISTAS, SERTANISTAS, AITODIDATAS, NOSSOS ANTEPASSADOS, SOMAM, SEM ORGULHO, CONHECIMENTOS E PESQUISAS PARA TUDO QUE POSSA SE ENCADEAR EM FAVOR DO BEM, POIS NÃO PODEMOS JOGAR FORA PRESENTES LEGADOS POR MESMER, PARACELSO, PASTEUR, LINUS, PAULING, CARLOS CHAGAS, PRINCIPALMENTE ALBERT BRUCE SABIN, CRAIDOR DA VACINA SABIN, BEM COMO JONAS EDWARD SALK, DA VACINA SALK, AMBAS DERAM UM TIRO NA POLIOMELITE, NÃO SE DEVE OLVIDAR O TRABALHO DE PIERRE LÉPINE, CRIADOR DA VACINA INJETÁVEL, TAMBÉM CONTRA POLIOMELITE.

FITOTERAPIA

OBSERVAMOS DIANTE DA NATUREZA, NO CASO DO GADO VACUM, QUE INTOXICADO ALIMENTARMENTE, PROCURA INSTINTIVAMENTE ERVAS PARA O ALÍVIO DE SEU SOFRIMENTO.

ASSIM, ACREDITAMOS QUE O HOMEM, DESDE QUE RECEBEU O USO DA RAZÁO, OU SEJA, DA INTELIGÊNCIA, TAMBEM FEZ A MESMA COISA, BUSCA A SOLUÇAO NA PRÓPRIA NATUREZA.

NASCE A FITOTERAPIA, ONTEM, NAS TRIBOS PRIMITIVAS, DEPOIS SE AGRUPARAM COM OS NOMES DE ESSÊNIOS, DRUIDAS, OS PAGÉS NO MEIO INDIGENA, O RAIZEIRO, O CABOCLO DO CAMPO, O SERTANISTA, OS ESTUDIOSOS, OS CIENTISTAS, NOSSOS ANCESTRAIS, DE CADA UM RECEBEMOS AS

Acervo Virtual Espírita

INFORMAÇÓES QUE CHEGARAM ATÉ NOSSOS DIAS, EIS QUE NOSSA CULTURA E ACUMULATIVA.

NA CONQUISTA DOS POVOS, NAS INVASÓES PARA AUMENTO DE CADA IMPÉRIO, O PROCESSO DE CONHECIMENTO DAS ERVAS TORNOU-SE UM SOMATÓRIO, DOS SARCEDOTES DOS FARAÓS, OS REPOSITÓRIOS DE CONHECIMENTOS FORAM ARQUIVADOS NOS MOSTEIORS.

OS DESCOBRIMENTOS AMPLIARAM OS HORIZONTES DOS CONHECIMENTOS E DAS UTILIDADES DAS PLANTAS NOS TARTAMENTOS, PORTANTO A FITOTERAPIA ACOMPANHA A HUMANIDADE DESDE SEU BERÇO

PARALELAMENTE DESENVOLVIA-SE O ESTUDO CIENTIFICO, BUSCAVAM, JUNTOS COM OS CONQUISTADORES DESCOBRIAM CIVILIZAÇOES DIFERENTES, COM SEUS COSTUMES SUA MEDICINA NATURAL SEMPRE BASEADA NO CONHECIMENTO DAS PLANTAS LOCAIS, E OS REFERIDOS ESTUDIOSOS AS TRANSPORTAVAM DE CONTINENTE A CONTINENTE, DE PAÍS A PAÍS, CHEGANDO ATÉ NOSSOS DIAS.

NASCEM NA EUROPA OS HERBÁRIOS, ENTRE ELES O “GRETE HERBALL”, BASE PARA OUTROS ESTUDOS.

ASSIM, REGISTRAMOS AQUI OS TRABALHOS DOS ESTUDIOSOS WILLIAM TURNER, JOHN GERARD, NICHOLAS CULPEPER, GIGANTESCA CONTRIBUIÇOA SE DEVE A PARACELSO, NÁO PODENDO ESQUECER A CONTRIBUIÇAO DE ROBERT HOOKE, QUEM DESCOBRIU AS CÉLULAS VEGETAIS.

PAPEL IMPORTANTE COUBE A SAMUEL HAHNEMANN, CRIADOR DA HOMEOPATIA, OU SEJA A CURA PELO SIMILAR, JÁ DEFENDIDA POR PARACELSO.

Acervo Virtual Espírita

HAHNEMAAN UTILISOU A QUINA PARA PROVOCAR SUADOURO NAS PESSOAS PORTADORAS DE MALÁRIA, ORA A MÁLARIA EM SEU ESTÁGIO ADIANTADO PROVOCA INTESA SUDORESE. ASSIM O SIMILAR, A DOENÇA PROVOCA O MESMO EFEITO DO TRATAMENTO, E, COMO A MAIORIA DAS DROGAS USADAS PELO REFERIDO CIENTISTA A ELE A FITOTERAPIA DEVE UMA EXCELENTE PÁGINA DE GRATIDÁO.

AS INFORMAÇOES JÁ SE TORNAVAM INCONTÁVEIS E HAVIA NECESSIDADE DE UMA CLASSIFICAÇOA E ORIENTAÇAO DAS PLANTAS, SURGINDO O GIGANTE DA BOTÂNICA "CAROLUS LINNAEUS", MÉDICO NATURALISTA DA SUÉCIA, CLASSIFICANDO-AS EM CLASSES, ORDENS, GÊNEROS E ESPÉCIES, O QUE FACILITOU O TRABALHO, BEM COMO A BASE DOS DEMAIS ESTUDOS DA BOTÂNICA.

NOSSO PAÍS, DENOMINADO GIGANTE PELA PRÓPRIA NATUREZA, EM SE PLANTANDO TUDO DÁ, NOSSOS DESCOBRIDORES ENCONTRARAM TUDO PLANTADO, TALVEZ SEJA O PAIS QUE TENHA A MAIOR BIODIVERSIDADE EM PLANTAS MEDICINAIS DO PLANETA, BEM COMO GRANDES CONHECEDORES DE NOSSA IMENSA RIQUEZA, OS CURANDEIROS, OS ÍNDIOS E NOSSOS ANCESTRAIS. MAS, ESTAMOS APENAS ENGANTINHANDO DIANTE DESTE UNIVERSO FABULOSO, APENAS ALGUMAS UNIVERSIDADES SE DEDICAM A FITOTERAPIA, ASSIM MESMO COM MUITA CAUTELA.

COM A PALAVRA NOSSOS CIENTISTAS, ESTUDIOSOS, PESQUISADORES, COM SUAS DIVERSAS CORRENTES, JÁ QUE UNS ACREDITAM NOS PRINCÍPIOS ATIVOS DA PLANTA, OUTROS NO USO TODO DA MESMA E HÁ OS QUE TEMEM AS COMBINAÇOES DE CENTENAS DE ALCALÓIDES, ÓLEOS

Acervo Virtual Espírita

ESSENCIAIS E DEMAIS FITOTERÁPICOS QUE CADA PLANTA POSSUI E TEMEM USÁ-LAS SEM CRITÉRIO CIENTÍFICO, PORTANTO AI RESIDE TALVEZ UMA PAREDE A SER TRANSPOSTA.

CONHECENDO AS PLANTAS, OBSERVANDO-AS SEGUNDO UMA CLASSIFICAÇAO EM PLANTAS TÓXICAS, CAUSTICAS, ABORTIVAS, LETAIS, BEM COMO OBSERVANDO OS PRINCIPIOS DE QUE A LETALIDADE ESTÁ NA DOSE A SER USADA, MESMO PORQUE USAMOS PLANTAS LETAIS EM COMPOSIÇOES COM OUTRAS PLANTAS E NUNCA TIVEMOS QUALQUER RESULTADO NEGATIVO, CONCLUIMOS DA NECESSIDADE DO SOMATÓRIO TOTAL, CIÊNCIA, EM PRIMEIRO LUGAR, OU SEJA O CRITERIOSO CONHECIMENTO DAS PLANTAS, SUAS FUNÇOES, SEUS EFEITOS NO ORGANISMO, SOMANDO-SE O CONHECIMENTO DE NOSSOS CURANDEIROS, BEM COMO DE NOSSOS ANCESTRAIS,A CULTURA DE TODOS OS POVOS (CHINESES, INDIANOS, AFRICANOS, OS RAIZEROS, NOSSOS ÍNDI0S, OS SERTANISTAS, NOSSOS ANCESTRAIS) COM NOSSA EXPERIÊNCIA DE MAIS DE VINTE ANOS ATENDENDO MILHARES DE PESSOAS, PENSAMOS EM OFERECER ESSES INSIGNIFICANTES CONHECIMENTOS, COMO PARCELA DE SIMPLES AJUDA A HUMANIDADE.

CERTA FEITA BUSCAMOS NOSSO QUERIDO CHICO XAVIER, POIS PREPARAVAMOS UMA CARAVANA, PARA EXPLORAR AS PLANTAS DA REGIÁO AMAZÖNICA.

DISSE-NOS QUE SERIA MESMO UMA VIAGEM DE ESTUDOS E DE CONHECIMENTO DE PLANTAS, MAS DE POUCA VALIA POIS NÁO PODEMOS DEPENDER DE PLANTAS LOCALIZADAS A GRANDE DISTÄNCIA. E, A SEGUIR, NOS DISSE O QUE E DE MAIS BELO NO CAMPO DA NATUREZA, ***“MEU FILHO,***

Acervo Virtual Espírita

CADA CIDADE TEM SEU CARMA, E, PORTANTO, AS PLANTAS QUE FORMAM O HABITAT DAQUELA CIDADE E QUE SÁO INDICADAS PARA O NOSSO TRATAMENTO, OU SEJA, NOSSO PAI COLOCOU EM NOSSOS QUINTAIS AS PLANTAS DE QUE NECESSITAMOS, BASTA APENAS PROCURA-LAS, ESTUDA-LAS, PESQUISA-LAS, NÁO HA NECESSIDADE DE ESFORCOS GIGANTESCOS".

SEMPRE RELUTAMOS EM ESCREVER A PRESENTE OBRA, POIS SABEMOS QUE O CONHECIMENTO NÃO É NOSSO, FRUTO DA AJUDA DO PLANO MAIOR. MAS, NECESSITAMOS DE RECURSOS PARA CONSTRUÇAO E FUNCIOAMENTO DE NOSSA CASA DE REPOUSO ``JESUS DE NAZARÉ``, COM AMEDICINA ESPIRITUAL E NATUROTERAPIA, OU SEJA O SOMATÓRIO DE TUDO QUE FOI DITO, ASSOCIADA A UMA NOVA FILOSOFIA DE QUE A CURA DEPENDE DE NÓS, MUITO MAIS QUE DOS MEDICAMENTOS, POIS FOMOS PROGRAMADOS PARA A AUTO CURA. ASSIM, COM MÚSICA CLÁSSICA, TRATAMENTO PERSONALIZADO COM CADA PACIENTE, MUITA ALEGRIA, TERAPIA OCUPACIONAL, FRUTAS SILVESTRES JÁ PLANTADAS NOS TERRENOS DA CASA DE SAUDE, SEM PRONUNCIAR A PALAVRA DOENÇA, ACREDITAMOS NA FACILIDADE DE TRATAR D0 CÂNCER E DA LEUCEMIA. COMO TUDO SERÁ GRATUITO, OFERECEMOS NOSSA CONTRIBUIÇAO COM A MODESTA OBRA E SEUS RECURSOS PARA O TÉRMINO E A MANUTENÇAO DE UM SONHO, SONHO JUNTO COM AS PLANTAS MEDICINAIS, AVES CANORAS, ALEGRIA, SORRISO FARTO, MÚSICA CLÁSSICA, TRATAMENTO COM AMOR, CARINHO, OTIMISMO JUNTO DOS PACIENTES, TORNÁ-LOS ÚTEIS ATRAVÉS DO TRABALHO, PARA QUE AO SAIREM DO HOSPITAL TENHAM RECURSOS FINANCEIROS, PRODUZIDOS PELOS TRABALHOS DE ATIVIDADE OCUPACIONAL, SEJA NO TEAR, NO ARTESANATO, NA

Acervo Virtual Espírita

COOPERAÇAO DE TODOS, ACREDITAMOS NA SUA MATERIALIZAÇAO, COM A BÊNÇAO DE NOSSO PAI CELESTIAL.

COMO USAR AS PLANTAS

TINTURA MAE – EM UM LITRO DE VIDRO COLOQUE 500ML DE ÁGUA PURA, DE PREFERENCIA DE POÇO ARTEZIANO E 500ML DE ÁLCOOL FARMACÊUTICO E 15% DA ERVA (150 GRAMAS). A PLANTA A SER USADA DEVE SER RETIRADA DAS FOLHAS E GALHOS FINOS, NUNCA USE ENTRECASCAS E NEM RAÍSES, EVITANDO-SE A EXTINÇAO DAS MESMAS, MESMO PORQUE OS FITOTERÁPICOS ESTÁO NAS FOLHAS E SEU CONJUNTO DE GALHOS FINOS. A PLANTA DEVE SER COLHIDA PELA MANHA, SE POSSÍVEL ANTES QUE O SOL SURJA OU AO POR DO SOL, COLHA AS PLANTAS DO LADO QUE O SOL NASCE E SEMPRE NAS LUAS CHEIA E NOVA, VEZ QUE A LUA EXERCE INFLUÊNCIA PODEROSA JUNTA A NATUREZA.

EXTRATO FLUIDO - O PRODUTO SUPRA, DEPOIS DE VINTE DIAS EM MACERAÇAO, GUARDADO EM LUGAR FRESCO, SERÁ DESTILADO E O PRODUTO OBTIDO DA DESTILAÇAO, OU SEJA A RETIRADA DO ÁLCOOL, COM O NECESSÁRIO CONSERVANTE, RECEBE O NOME DE EXTRATO FLUIDO.

DECOCÇAO – FERVER A PLANTA EM UMA QUANTIDADE DE ÁGUA, PARA DEPOIS USÁ-LA, TEM O INCOVENIENTE DE SE PERDER GRANDE QUANTIDADE DAS PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS DAS PLANTAS.

INFUSÁO – VERTER A ÁGUA FERVENDO SOBRE A PLANTA E TAMPAR O RECIPIENTE, AGUARDAR DEZ A QUINZE MINUTOS E

Acervo Virtual Espírita

FAZER O USO, TRATA-SE DE UM BOM PROCEDIMENTO, CONSERVAM OS FITOTERÁPICOS.

CHÁS – FERVE-SE A ÁGUA COM UM POUCO DE ERVAS, RESFRIA-SE E TOMA-SE O CONTEUDO, DEPOIS DE COADO. USADO EM TRATAMENTO PALEATIVOS, TAIS COMO GRIPES, RESFRIADOS, AMIGDALITES, E OUTROS.

SUCOS – BATE-SE A ERVA COM ÁGUA, AS VEZES LEITE, NO LIQUIDIFICADOR, PARA DEPOIS FAZER O USO. NESTE PROCESSO DEVE-SE IMEDIATAMENTE FAZER USO DA BEBIDA, EVITANDO A VOLATIZAÇAO DOS FITOQUÍMICOS.

NOSSO PROCESSO – ASSIM O DENOMINADOS POR CONSIDERÁ-LO O MELHOR, EMBORA PARA GRANDE QUANTIDADE DE MEDICAMENTO, POIS FABRICAMOS EM MÉDIA MAIS DE 2.000 LITROS POR SEMANA. FAZEMOS USO DE PANELA DE PRESSAO COM CAPACIDADE DE 120 A 200 LITROS, ERMÉTICAMENTE FECHADA. COLOCA-SE A ÁGUA A FERVER, QUANDO ESTA ATINGE O P0NTO MÁXIMO DE FERVURA, COLOCA-SE IMEDIATAMENTE A ERVA, NUM PERCENTUAL DE 10 A 15%, FECHA-SE A TAMPA IMEDIATAMENTE, DESLIGANDO O FOGO. AGUARDA-SE 24 HORAS, ABRE-SE A PANELA, COAR PRENSADO O PRODUTO, COLOCA-SE O CONSERVANTE BENZOATO DE SÓDIO A 1%.

POSOLOGIA – CRIANÇAS DE DOIS A SEIS ANOS UMA COLHER DE CAFÉ – DE SEIS A QUATORZE ANOS UMA COLHER DE CHÁ, ACIMA DOS QUATORZE ANOS, UMA COLHER DE SOPA TRES VEZES AO DIA. NOS CASOS DE DOENÇAS GRAVES, TAIS COMO CÂNCER, LEUCEMIA, PARKSON, AIDS, HANSENIASE, TUBERCULOSE, USAMOS UMA CHÍCARA TRES VEZES AO DIA.

COLETA DAS PLANTAS

Acervo Virtual Espírita

NAS MENCIONADAS ESTAÇOES DA LUA, IDENTIFICAMOS E COLETAMOS AS PLANTAS, NOS MOMENTOS REFERIDOS. APÓS, SÁO LAVADAS, COLOCADAS EM PENEIRAS ESPECIAIS, LEVADAS A ESTUFAS PRÓPRIAS PARA A DESIDRATAÇAO. A SEGUIR, ESTOCADAS EM ESTRADOS DE MADEIRA, EM SACOS PRÓPRIOS, IDENTIFICADAS E PRONTAS PARA SEREM USADAS. PARA O FABRICO DE MEDICAMENTO, SENDO TRITURADAS, TRANSFORMADAS EM PÓ E UTILIZADAS CONFORME FICOU DITO.

NAS URGÊNCIAS MAIORES, QUANDO NECESSITAMOS DE MEDICAMENTO, USAMOS AS PLANTAS VERDES, TAMBEM TRITURADAS E COLOCADAS NAS PANELAS DE PRESSÁO, CONFORME FICOU EXPLICADO.

OBSERVAÇAO – NÁO ESTOQUE AS PLANTAS POR MAIS DE SEIS MESES E NEM USE A MEDICAÇAO APÓS UM ANO DE SEU FABRICO, TEMPO DE VALIDADE CONSIDERADO SATISFATÓRIO.

DOENÇAS E SEUS TRATAMENTOS

1 – **ÁCIDO ÚRICO** - QUANDO OS RINS NÁO CONSEGUEM ELIMINAR A QUANTIDADE ESSENCIAL DE ÁCIDO ÚRICO, ESSE ATINGE OS INTESTINOS E CAEM NA CORRENTE SANGUÍNEA, PODENDO ATINGIR NÍVEIS ALTOS, GERANDO DOENÇAS, TAIS COMO CÁLCULOS OU UM PROCESSO INFLAMATÓRIO DENOMINADO GOTA. TRATAMENTO – CHAPÉU DE COURO – CORDAO DE FRADE – QUEBRA PEDRA – CABELO DE MILHO - URTIGA- ALCACHOFRA, FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO= COLOCAR EM UM LITRO DE ÁGUA PURA,

Acervo Virtual Espírita

POTÁVEL, SEM CLORO DE 100 A 150 GRAMAS DAS FOLHAS, FERVER O CONJUNTO TAMPADO, DESLIGAR APÓS 5 MINUTOS DE FERVURA, DEIXAR O CONJUNTO ESFRIAR POR DUAS HORAS, A SEGUIR COLOCAR NA GELADEIRA E FAZER USO DE UMA CHÍCARA TRES VEZES AO DIA PARA ADULTO, UMA COLHER DE SOPA PARA CRIANCÁS DOS OITO AOS QUATORZE ANOS, E UMA COLHER DE CHÁ ABAIXO DA REFERIDA IDADE. TOMAR MAIS DE DOIS LITROS DE ÁGUA\DIA – MUITOS SUCOS – ALIMENTAÇAO QUASE QUE LÍQUIDA – SE POSSIVEL ELIMINAR A PROTEINA ANIMAL – PRINCIPALMENTE DE FRUTOS DO MAR, ANIMAIS DE PEQUENO PORTE – MESMO QUE OPTE PELA CARNE, NUNCA FIQUE SEM AS PLANTAS INDICADAS, PARA EVITAR COMPROMETIMENTOS GRAVES DOS RINS – SEMPRE MONITORANDO O TEOR DO ÁCIDO ÚRICO NO ORGANISMO – EVITANDO, ASSIM, A INSUFICIÊNCIA RENAL.

2 – **ALCOOLISMO** – CONSIDERADA DOENÇA DA ALMA – NECESSITA DA AJUDA DE TODOS OS FAMILIARES, OU MELHOR DIZENDO DO VERDADEIRO SOCORRO FRATERNAL. O TRATAMENTO DEPENDE DE ETAPAS A VENCER – A PRIMEIRA DELAS, A VONTADE DO DOENTE EM SE CURAR – A SEGUNDA – A COOPERAÇAO DOS FAMILIARES E AMIGOS – A TERCEIRA PELA DESINTOXICAÇAO – QUARTA PELOS TRATAMENTOS MEDICINAL/ESPIRITUAL – POR ÚLTIMO O ABANDONO DAS VELHAS COMPANHIAS DOS ENCARNADOS E DESENCARNADOS – POIS NINGUEM BEBE SOZINHO. AS DUAS PRIMEIRAS NÃO EXIGEM EXPLICAÇOES, UMA FRUTO DA VONTADE A OUTRA DA COMPREENSAO E DA APLICAÇAO DA LEI DE AMOR DOS FAMILIARES E AMIGOS. AS DEMAIS, SÃO DE ORDEM ALIMENTAR, UTILIZANDO-SE DE ALIMENTAÇAO LEVE, Ä BASE DE FRUTAS,

Acervo Virtual Espírita

VERDURAS, SUCOS, LEITE, COALHADAS, MEL, MUITA ÁGUA, MÚSICAS CLÁSSICAS, BOAS LEITURAS, LIVROS DE AUTO AJUDA TRATAMENTO MEDICINAL – USA-SE A FOLHA DO PASSIFLORA DE HASTE QUANDRANGULAR, O MARACUJÁ DE POLPA DOCE, NUMA PROPORÇAO DE 80% E 10% DA POLPA DA FRUTO DO LOBO OU LOBEIRA. E 10% DAS FOLHAS DE TEIU. PROCESSO DE FABRICAÇAO – COLOCA-SE UM LITRO DE ÁGUA FILTRADA A FERVER, QUANDO ESTIVER EM EBULIÇAO ADICIONA IMEDIATAMENTE120 GRAMAS DE FOLHAS DE MARACUJÁ E 20 GRAMAS DA FRUTA PICADA,20 GRAMAS DAS FOLHAS DE TEIU, A SEGUIR TAMPA-SE O CONJUTO, DEIXE FERVER POR CINCO MINUTOS, DEIXAR ESFRIAR POR 20 MINUTOS, COAR, COLOCAR NA GELADEIRA E TOMAR UMA CHÍCARA TRES VEZES AO DIA. TRATAMENTO ESPIRITUAL – APLICAÇAO DE PASSES EM UM BOM CENTRO ESPÍRITA TRES VEZES POR SEMANA, LEITURA NOTURNA DE MEIA HORA DO EVANGELHO SEGUNDO O ESPIRITISMO OU 0 NOVO TESTAMENTO DA BÍBLIA, TODAS AS NOITES.

DURAÇAO DO TRATAMENTO : SEIS MESES – PROMOVER A REFORMA ÍNTIMA DO DOENTE, COM FIRMES PROPÓSITOS DE TRABALHO EDIFICANTE NO BEM, RESPONSABILIDADE PROFISSIONAL, RELIGIOSIDADE SEMPRE, CARIDADE COM TODOS E CONSIGO COM FIRMES PROPÓSITOS DE NÃO CAIR, ROGANDO A PROTEÇAO DE NOSSO PAI CELESTIAL.

3 – **ALZAHIMER** – DEVE SER DIAGNOSTICADA POR MÉDICO. REGIME ALIMENTAR Ä BASE DE FRUTAS, VERDURAS, PEIXE MARINHO, GRAOS INTEGRAIS, ARRO E PAO INTEGRAIS, AZEITE EXTRA VIRGEM, MUITO SUCO, ÁGUA. CORTAR CAFÉ, REFRIGERANTES, EMBUTIDOS, ENLATADOS, ADOÇANTES ARTIFICIAIS, CHOCOLATES, TEMPEROS ARTIFICIAIS,

Acervo Virtual Espírita

FARINÁCEOS, AÇUCAR. TRATAMENTO MÉDICO – IGUAL PROCESSO N.1, COM AS SEGUINTES PLANTAS, CAPITAO 40%, BARBATIMAO 20%,, UNHA DE GATO 20%, 10% DE GINKO BILOBA – NÓ DE CAO 10%. TOMAR UMA CHICARA TRES VEZES AO DIA ATÉ O COMPLETO RESTABELECIMENTO DO DOENTE.

TRATAMENTO ESPIRITUAL – MUITA BONDADE E COMPREENSÁO DOS FAMILIARES.

4 – **ANEMIA** – BAIXO TEOR DE HEMOGLOBINA NO SANGUE, PIGMENTO RESPONSÁVEL PELO TRANSPORTE DO OXIGÊNIO PELO ORGANISMO, ATRAVES DAS HEMÁCIAS, LEVANDO, COMO FICOU DITO, OXIGÊNIO DOS PULMÓES PARA TODOS OS TECIDOS – SÃO CONHECIDOS DIVERSOS TIPOS DE ANEMIAS, INCLUSIVE DE ORIGEM HEREDITÁRIA – RESULTANTES QUASE SEMPRE DE PROBLEMAS DE ORDEM NUTRICIONAL. DEFICIENCIA ALIMENTAR, AUSÊNCIA DE FERRO NA ALIMENTAÇAO (POR SE TRATAR DE OLIGOELEMENTO, OS ALIMENTOS PRODUZEM PEQUENAS QUANTIDADES) – DEFICIENCIAS DE OUTRAS VITAMINAS. TRATAMENTO – CAPIM JARAGUÁ – GALO DO CAMPO – FOLHAS DE BETERRABA – FOLHAS DE BATA DOCE – AGRIAO – FOLHAS DE MANDIOCA - EM PARTES IGUAIS – FABRICAÇAO DO MEDICAMENTO IGUAL N.1. USAR, NA ALIMENTAÇAO, FARELOS DE TRIGO, DE ARROZ – RAPADURA – MELADO DE CANA.

5 – **ANEURISMA** – DIAGNOSTICO MÉDICO – TRATAMENTO MÉDICO DE URGÊNCIA, POIS HÁ RISCO DE VIDA. NÃO CONSEGUINDO MÉDICO A TEMPO, USAR 50% DE VELAME E 50% DE JAPECANGA E EM NÃO ENCONTRANDO REFERIDAS ERVAS, UTILIZAR CAROBINHA, BABOSA, TANCHAGEM, ERVA DE BICHO, ARRUDA EM PARTES IGUAIS. FEITIO DO REMÉDIO VER N. 1. TOMAR TRÊS CHÍCARAS TRES VEZES AO DIA E PROCURAR

Acervo Virtual Espírita

MÉDICO COM URGÊNCIA PROCURAR ALIMENTAÇAO INDICADA NESTE LIVRO.

6 – **ALOPECIA** – QUEDA DE CABELO – OBSERVAR A HEREDITARIEDADE (DNA). VERIFICAR PRISAO DE VENTRE – DOENÇAS NO COURO CABELUDO- UTILIZAR ALIMENTAÇAO INDICADA NESTE LIVRO. TRATAMENTO – FAZER A MEDICAÇAO UTILIZANDO EM PARTES IGUAIS AS PLANTAS ARTEMISIA, BARDANA, JABORANDI, BABOSA, ALECRIM, MIL EM RAMAS, SABAO DE MACACO – HORTELA – SENDO 100 GRAMAS EM 200 ML DE ÁGUA, IGUAL PROCESSO N.1. UTILIZAR UM SHAMPOO NEUTRO DE 500 ML, RETIRAR 100 ML DO SHAMPOO E COLOCAR A MESMA QUANTIDADE DO PREPARADO – USAR EM BANHOS DE TRES A QUATRO VEZES POR SEMANA. ALIMENTAÇAO RICA EM FIBRAS E LIQUIDOS.

7 – ATEROSCLEROSE – PLACAS CORONÁRIAS, PROVOCANDO ISQUEMIA, ENFARTOS, DERRAMES, HIPERTENSAO – DOENÇA ADVINDA DE EXCESSOS ALIMENTARES, PREDISPOSIÇAO GENÉTICA, FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA, VIDA SEDENTÁRIA, ESTRESSANTE, PESSOAS MUITOS PREOCUPADAS, FECHADAS, TRISTES, EXPLOSIVAS, COLÉRICAS. ALIMENTAÇAO INDICADA PARA O CORAÇAO NESTE LIVRO – ATIVIDADE FÍSICA – MEDITAÇAO – RESPIRAÇAO – S0N0 – ALEGRIA – MÚSICA. MEDICAÇAO – AMENDOA DO BURITI 50% - SETE SANGRIAS, CAPIM NAVALHA, ALCACHOFRA, ALECRIM, CAVALINHA 10% CADA, FABRICAÇAO IGUAL N. 1. TOMAR UMA CHICARA TRES VEZES AO DIA, DURANTE SEIS MESES. ALIMENTAÇAO RIGOROSA PARA SEMPRE. ABANDONAR CIGARRO – ALCOOL – TRATADA A HIPERTENSAO – DIETA POBRE EM GORDURAS SATURADAS – EVITAR DRÁSTICAMENTE A OBESIDADE – REDUÇAO DO

Acervo Virtual Espírita

COLESTEROL – TRIGLICÉRIDES – HOMOCISTEINA – PROTEINA C|REATIVA SOB CONTROLE RIGOROSO.

8 – **ARTRITE** - DOENÇA INFLAMATÓRIA DAS ARTICULAÇOES, CHAMADA DOENÇA DAS ARTICULAÇOES, LEVANDO ATÉ A DEFORMAÇAO DE MEMBROS – CONHECEMOS A OSTEOARTRITE – REUMATÓIDE – SORONEGATIVA – INFECCIOSA - E INFANTIL (DOENÇA DE STILL) – ATACADA PELO SISTEMA IMUNOLÓGICO DO ORGANISMO, DANIFICANDO AS ARTICULAÇOES E OS TECIDOS MOLES ADJACENTES – CAUSADAS POR FATORES HEREDITÁRIOS E METABÓLICOS – TUDO LEVA A CRER QUE SEJA RESÍDUO DE OUTRAS DOENÇAS, TAIS PSORÍASE, MOLÉSTIA DE CROHM, TUBERCULOSE, VARICELA, RUBÉOLA, CAXUMBA, DOENÇAS VENÉREAS, URETRITE. TRATAMENTO – CORDAO DE FRADE 20% - CHAPÉU DE COURO 20% - ARNICA 20% - ERVA DE BICHO – 20% - MENTRASTO 10% - ERVA SANTA MARIA 10% - PROCESSO DE FABRICACÁO (N.1). TOMAR UMA CHÍCARA TRES VEZES AO DIA ATÉ O COMPLETO RESTABELECIMENTO DA SAÚDE E ÀS VEZES PARA SEMPRE. REGIME INDICADO NESTE LIVRO.

FRUTAS RÍQUISSIMAS EM VITAMINA C, E, POTÁSSIO, E PEIXE TRES VEZES POR SEMANA. TRATAMENTO PARALELO – FISIOTERAPIA – HIDROGINÁSTICA – TERAPIA OCUPACIONAL

9 – **A.V.C. – ACIDENTE VASCULAR CELEBRAL** – COMUMENTE CHAMADO DE DERRAME, OCORRIDO POR TROMBOSE OU EMBOLIA, DEIXANDO SEQUELAS.

TRATAMENTO – IPU – TANCHAGEM – SÁLVIA – URTIGA – VELAME – TUIA – PINHEIRO – EM PARTES IGUAS – PROCESSO DE FABRICAÇAO CITADO EM N. 1. DEIXAR A FOLHA DE URTIGA DURANTE TRES DIAS, EM LUGAR FRESCO E SECO, ANTES DE SER

Acervo Virtual Espírita

UTILIZADA. HAVENDO SEQUELAS – TRATAMENTO FISIOTERAPIA – HIDROGINÁSTICA – USAR ARGILA NAS PARTES AFETADAS.
USO DA ARGILA – DIRIGIR-SE A UMA MATA, LONGE DA POLUIÇAO, BEM COMO DISTANTE PELOS MENSO TRES KM DE LAVOURAS, CAVAR 40CM DE PROFUNDIDADE, RETIRAR AQUELA TERRA, SECAR, COAR, GUARDA EM VIDRO FECHADO. USÁ-LA UMEDECIDA, NAS PARTES LESADAS, COBRINDO-AS COM PANOS LIMPOS SECOS, DURANTE DUAS HORAS, TODOS OS DIAS, ATÉ OBTER A MELHORA. ALIMENTAÇAO RICA EM FRUTAS – VERDURAS – PEIXES – SOJA – AZEITE EXTRA VIRGEM – GRAOS, PAES, ARROZ INTEGRAIS – LIQUIDOS, PRINCIPALMENTE SUCOS DE FRUTAS E DE VERDURAS, MUITA ÁGUA – TERAPIA OCUPACIONAL – ATIVIDADE FÍSICA PROPORCIONAL A CONDIÇAO DO DOENTE.
10 **– BLENORRAGIA** – CONHECIDA POR GONORRÉIA – DOENÇA VENEREA – DOENÇA SEXUALMENTE TRANSMISSIVEL, MAIS COMUM E DE MAIOR INCIDÊNCIA NA FACE DA TERRA. – NÃO TRATADA A TEMPO, NO HOMEM, DÁ ORIGEM Ä PROSTATITE, OU ORQUITE. NAS MULHERES ATACAM A TROMPA DE FALÓPIO, GERANDO INFERTILIDADE, ALEM DE OUTRAS COMPLICAÇOES MAIS GRAVES. TRATAMENTO – VELAME – CAROBINHA – EMBAÚBA – CANA DE MACACO – JAPECANGA VERMELHA – CHAPEU DE COURO – QUEBRA PEDRA – CABELO DE MILHO – EM PARTES IGUAIS – PROCESSO DE FABRICACAO CITADO N.1. ALIMENTAÇAO – CORTAR BEBIBAS ALCÓOLICAS – CARNES GORDUORSAS – MANTEIGAS – FRITURAS – CAFÉ – CHOCOLATES – REFRIGERANTES – EMBUTIDOS – ENLATADOS – FARINACEOS - COMER EM ABUNDÂNCIA FRUTAS, VERDURAS – SUCOS – MUITO LIQUIDO – SOPAS DE VERDURAS E DE LEGUMES. TRATAMENTO

Acervo Virtual Espírita

ENTRE OS PARCEIROS – DURANTE SESSENTA DIAS NÃO MANTER CONTACTO SEXUAL, ENQUANTO PERDURAR A DOENÇA. – TER O CUIDADO DE SEPARAR A ROUPA USADA, LAVANDO-AS EM SEPARADO.

11 **– BRONQUITE** – COMO O PRÓPRIO NOME INDICA, TRATA-SE DOENÇA INFLAMATÓRIA DOS BRÔNQUIOS, EM SUAS FORMAS DE GRAVE E CRÔNICA. TODO CUIDADO É POUCO, POIS É PORTA ABERTA PARA ENFISEMA.

TRATAMENTO – GUACO – AGRIÁO – HORTELA – ASSA PEIXE – EM PARTES IGUAIS – PROCESSO DE FABRICAÇAO – VER N.1. ALIMENTAÇAO RIQUISSIMA EM VITAMINAS C – FRUTAS – VERDURAS – LEGUMES – MUITOS SUCOS, ÁGUA – NADA GELADO. USAR CATAPLASMA DE BARRO, TODOS OS DIAS, POR DUAS HORAS, INDICADO N.7 (AVC).

12 – **CÂNCER** – AGENTES CARCINÓGENOS MODIFICAM, PROVALVEMENTE VIA RADICAIS LIVRES, OS ONCOGENES, ESTES RESPONSÁVEIS PELOS CRESCIMENTOS, MULTIPLICAÇOES E MODIFICAÇOES CELULARES, RESULTANDO EM TUMORES MALIGNOS. POR SUA VEZ PROVOCAM CRESCIMENTO DESENFREADO DAS CÉLULAS E DOS TECIDOS AFETADOS, COMPROMETENDO ÓRGÁOS IMPORTANTES ATÉ A MORTE. TRATAMENTO – FOLHAS DE BABAÇU – FLORES DE ROSAS BRANCAS – CASCAS DE IPÊ – FOLHAS DE TUIA – FOLHAS DE BOLDO – FOLHAS DE GRAVIOLA – FOLHAS DE ESPINHEIRA SANTA – FOLHAS DE BARDANA – FOLHAS DE ERVA MUNAR – FOLHAS DE CARNE DE VACA (ÁRVORE DE SERRADO), MAIOR QUANTIDADE DE FOLHAS DE BABAÇU, EM TORNO DE 50%, AS DEMAIS SEGUNDO A POSSIBILIDADE DE SEREM ENCONTRADAS, E, ASSIM EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1.

Acervo Virtual Espírita

ALIMENTAÇAO – RÍQUISSIMA EM FRUTAS COM MAIOR TEOR DE VITAMINA C POSSÍVEL, CINCO PORÇÓES\DIA – SUCOS DE FRUTAS – SUCOS DE VERDURAS, SUCOS DE LIMAO - SALADAS DE CINCO VERDURAS 2 VEZES\DIA -SOPAS DE LEGUMES – SOJA (LEITE, TOFU, PROTEINA NA FARINHA E O PRÓPRIO GRÁO)– IOGURT ADOÇADO COM MEL – CHÁS DE PINHEIRO (SEM AÇÚCAR, DOIS LITROS AO DIA) – PEIXES MARINHOS – ALHO – CEBOLA – SALADAS TEMPERADAS COM LIMAO E MUITO CHEIRO VERDE E AZEITE EXTRA VIRGEM– GRAOS INTEGRAIS REFERIDOS NESTE LIVRO – TOMATE APENAS TEMPERADO COM AZEITE EXTRA VIRGEM. ELIMINAR CARNE VERMELHA, PRODUTOS INDUSTRIAIS, FARINÁCEOS BRANCOS, AÇUCAR – GORDURA ANIMAL SATURADA – ALCOOL – FUMO – ENLATADOS – EMBUTIDOS – CONSERVAS DE TODAS AS ESPÉCIES – FRITURAS – ÓLEOS DE GIRASSOL, DE SOJA, DE AMENDOIM.

CONDUTA – ACEITAR A DOENÇA E BUSCAR A ENERGIA PLANA CONTIDA NO SOL, QUE ALI SE ENCONTRA COMO A MAIS PURA E PERFEITA QUE SE CONHECE, ATÉ SURGIR EM SUA TELA MENTAL, COMO UMA BARRA DE OURO FORTE, AQUELA ENERGIA, POR SUA MENTE DEVE SER DIRECIONADA AO ÓRGAO AFETADO, COM MENSAGENS DE CURA. CANTE BASTANTE NO CHUVEIRO – LEIA E VEJA BONS FILMES, EDIFICANTES, OTIMISTAS, ALEGRES, PLENOS DE VIDA – NUNCA DIGA QUE É DOENTE OU PORTADOR DA DOENÇA, DIGA SEMPRE ESTOU CURANDO-ME. SUPLEMENTO VITAMÍNICO – 1 GR DE VITAMINA C DE 4 EM 4 HORAS – 400MG DE VIT E 2 VEZES AO DIA – UM COMPRIMIDO MULTIVITAMÍNICO DUAS VEZES AO DIA.

Acervo Virtual Espírita

13 – **CIRCULAÇAO –** TRATAMOS AQUI DA DIFICULDADE ENCONTRADA PELA CIRCULAÇAO DO SANGUE NAS ARTÉRIAS, VEIAS, CAPILARES.

TRATAMENTO – SETE SANGRIAS – ARNICA – CONGONHA DE BUGRE – ERVA DE BICHO, FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1.

ALIMENTAÇAO (VER CORAÇAO). PERMANECER COM AS PERNAS, PELO MENOS DUAS HORAS\DIA PARA CIMA, COM O CORPO DEITADO. HAVENDO INFLAMAÇAO DE VEIAS, TIPO VARIZES, FLEBITES – ABOLIR PROTEINA ANIMAL, USAR CATAPLASMAS DE BARRO, INDICADAS NESTA OBRA. REPOUSO TOTAL, ATÉ O COMPLETO RESTABELECIMENTO. VOLTAREMOS NO ASSUNTO, QUANDO TRATARMOS DAS REFERIDAS DOENÇAS.

14 – **CIRROSE** - DOENÇA GRAVE, ORIUNDA DAS LESÓES CRÔNICAS DOS TECIDOS QUE CONSTITUEM O FÍGADO. O FÍGADO DIMINUI SUAS FUNÇOES Ä MEDIDA QUE A DOENÇA AVANCA, NÃO CONSEGUINDO SUA FUNÇAO VITAL DE ELIMINAR AS TOXINAS DO ORGANISMO. HEPATITE LEVA A CIRROSE, MAS NA SUA MAIORIA, A CIRROSE É O RESULTADO DO ALCOOLISMO. EM CASOS RAROS PODE SER RESULTANTE DO DNA. TRATAMENTO – ALGODAO – MIXOCO – PICAO – FOLHAS, ASSOCIAR COM AS PLANTAS DE HEPATITE. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1. ALIMENTAÇAO N.16. AQUI, PODE SER USADO DOCES, GELÉIAS. MUITO REPOUSO, LÍQUIDO, FRUTAS, VERDURAS, SOPAS DE LEGUMES . IMPORTANTE – CATAPLASMA DE BARRO (INDICADA NESTA OBRA),DUAS VEZES\DIA.

15 – **CÓLICA RENAL –** RESULTANTE DA OBSTRUÇAO CAUSADA POR CÁLCULOS, A DOR É INTENSA, ESPAMÓDICA, GERALMENTE A DOR INTENSIFICA QUANDO A PEDRA INICIA A DESCIDA PELO

Acervo Virtual Espírita

URETER, PROVOCANDO NÁUSEAS, VÔMITOS, ATÉ MESMO SANGUE. TRATAMENTO – BOLSA DE CARNEIRO – ESPORAO DA CULTURA – QUEBRA PEDRA – URTIGA – EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1. TOMAR UM COPO DÁGUA DE HORA EM HORA – MUITO LIQUIDO, PRINCIPALMENTE MELANCIA, PERA E OUTRAS FRUTAS DIURÉTICAS. PELA MANHÁ, EM JEJUM, UMA BOA PITADA DE BICARBONATO DE SÓDIO, DURANTE O TRATAMENTO. REPOUSO E MUITO LÍQUIDO, ATÉ O COMPLETO RESTABELECIMENTO. OBSERVAR O ÁCIDO ÚRICO E FAZER O TRATAMENTO – SE POSSIVEL ELIMINANDO A PROTEINA ANIMAL DE SUA VIDA, OU CONTROLANDO O ÁCIDO ÚRICO.

16 – **COLÍRIO –** INDICADO NO TRATAMENTO DA CATARATA E DEMAIS INFLAMAÇOES DOS OLHOS, EXCEÇAO FEITA AO GLAUCOMA, ESTE NECESSITA DE TRATAMENTO E ACOMPANHAMENTO MÉDICO. PLANTAS – ARRUDA – ROSAS BRANCAS – FUNCHO – BELDROEGA – GERVAO – CELIDÔNIA – MANGUEIRA – CAVALINHA – CACTUS GRANDE FLOREOUS – FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. FABRICAÇAO – LAVAR BEM AS FOLHAS, SOCAR EM PILAO DE AÇO INOX – COLOCAR O CONJUNTO SOCADO EM UM PANO LIMPO, ESPREMER ATÉ OBTER CEM GOTAS PARA UM LITRO DE ÁGUA BORICADA A TRES POR CENTO. GUARDAR O CONJUNTO NA GELADEIRA E USAR TRES GOTAS TRES VEZES AO DIA – CASO QUEIRA FAZER PARA DIVERSAS PESSOAS – PARA USO PESSOAL, DIVIDIR O PROCESSO EM DEZ PARTES, FICANDO EM 100ML DE ÁGUA BORICADA A TRES POR CENTO – REPETIR O TRATAMENTO ATÉ SEIS MESES.

17 – **COLITE -** INFECÇAO INTESTINAL CAUSADA POR BACTÉRIAS, CAUSANDO DIARRÉIA CONSTANTE – DOIS TIPOS DE COLITE SÃO GRAVES A ULCERATIVA E A DOENÇA DE CROHN, CHAMADAS

Acervo virtual Espírita

INCURÁVEIS – E, AINDA, A ISQUEMICA, QUE NECESSITA DE CIRURGIA – PODE SER, TAMBÉM INDICIO DE CÂNCER – DEVE-SE TER MUITO CUIDADO COM ESTA DOENÇA. TRATAMENTO – PARA TUDO (PFAFFIA DO CAMPO) CONHECIDA POR FLOR DO DIABO – CALÊNDULA – BARDANA – CASCA DÀNTA – FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. FABRICAÇAO N.1. DURA UM ANO O TRATAMENTO – ELIMINAR CARNE VERMELHA POR COMPLETO – BEM COMO TÊMPEROS ARTIFICIAIS – ENLATADOS, EMBUTIDOS – REFRIGERANTES – BEBIDAS ALCÓOLICAS – FRITURAS – GORDURAS – TOMAR BASTANTE SUCOS – SOPAS DE LEGUMES – FRUTAS, TUDO NO MÍNIMO DE CINCO PORÇOES.

18 – **CORAÇÃO –** SÃO INÚMERAS AS DOENÇAS DO CORAÇAO – SUPERAM TODOS OS DEMAIS ÍNDICES DE FALECIMENTOS NOS PAISES DESENVOLVIDOS, PORTANTO É O NÚMERO “UM" EM CAUSA MORTIS. TRATAMENTO PARA ANGINA – CACTUS GRANDIFOLIUS – SETE SANGRIAS – AMÊNDOA DE BURITI – CAPIM NAVALHA – FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1. REGIME ALIMENTAR INDICADO NESTA OBRA (N.16) – ALIMENTAÇAO RICA EM FIBRAS – GRAOS INTEGRAIS – SUCOS DE FRUTAS, DE VERDURAS, SOPAS DE LEGUMES, PEIXES MARINHOS (ATUM, CAVALINHA, SALMÁO), - BOA QUANTIDADE SEMANAL DE SARDINHA FRESCA, NÁO ENLATADA (COQ-10) – UMA COLHER DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM, EM JEJUM, COM UMA CAPSULA DE 400MG DE VIT.E. – 1GR. DE VITA. C DUAS VEZES AO DIA – ATIVIDADE FÍSICA (IMPORTANTÍSSIMA) – TERAPIA OCUPACIONAL – ELIMINAR RADICAIS LIVRES (VISTOS NESTA OBRA) – ABOLIR ÁLCOOL – FUMO – CARNES VERMELHAS – FRITURAS – ÓLEOS DE SOJA, DE MILHO, DE GIRASSOL – USAR APENAS CANOLA E AZEITE EXTRA VIRGEM, ASSIM MESMO SEM

Acervo Virtual Espírita

FERVURAS OU FRITURAS COM OS MESMOS, OU SEJA COZINHAR NA ÁGUA E ADICIONAR, NO FIM O AZEITE. ABOLIR., AINDA, ENLATADOS, EMBUTIDOS, FARINÁCEOS – DOCES – TODOS OS TIPOS DE AÇUCAR – SORVETES – CAFEÍNA – LEITE EM PÓ (0XICOLESTEROL). ADOTAR MEDITAÇAO – CANTAR NO BANHEIRO BELAS CANÇOES – ELIMINAR O ESTRESSE – DOR NO PEITO COM RADIAÇAO AO BRAÇO DO MESMO LADO, PROCURAR MÉDICO IMEDIANTAMENTE. FAZER REVISÓES MÉDICAS TODOS OS ANOS – MORRE DO CORAÇAO QUEM QUER. REDUÇAO DO PESO – REGIME ALIMENTAR SEVERO, ATÉ ELIMINAR A OBESIDADE – EM HAVENDO HIPERTENSAO TORNE-SE IMEDIATAMENTE ADEPTO DO VEGETARIANISMO – CORTAR, POR COMPLETO, PRINCIPALMENTE Ä NOITE, CARBO HIDRATOS COMPLEXOS (PIZZAS – SANDUICHES – PÁES – MACARRONADAS – MASSAS, ETC..) – BOA QUALIDADE DE SONO, NO MÍNIMO SETE HORAS. OTIMISMO ACIMA DE TUDO.

19 – **CALMANTE** - PARA OS ESTADOS DE NERVOSISMOS – ANGÚSTIAS – DEPRESSOES – INSÔNIAS – TRATAMENTO – MELISSA – MIXOCO – POEJO – PASSIFLORA – ARTEMISIA – HORTELA – EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO INDICADO N.1. ALIMENTAÇAO RICA EM FRUTAS – VERDURAS – LÍQUIDOS – SOPAS DE LEGUMES (INDICADA EM CORAÇAO). MEDITAÇAO – MÚSICA SUAVE – FILMES DE ELEVADOS VALORES HUMANITÁRIOS, DE FUNDO MORAL. BOAS LEITURAS. ORACÁO DIVERSAS VEZES AO DIA. ABOLIR TODO TIPO DE CAFEÍNA (CAFÉ – COCA COLA – CHOCOLATES – CHÁ PRETO), EXCITANTES – BEBIDAS ALCÓOLICAS. PROCURE ESTAR EM SINTONIA COM A PAZ, A ALEGRIA, O OTIMISMO – BEM COMO CANTAR NO BANHEIRO, CANÇOES ALEGRES., ESTAR DE BEM COM A VIDA E A

Acervo Virtual Espírita

MELHOR MEDICACAO. BANHO MORNO, SEGUIDO DE UM COPO DE LEITE MORNO, AO DEITAR. TERAPIA OCUPACIONAL, DOMINE PELA MENTE A SITUAÇAO, PARA NÃO PERDER O CONTRÔLE.

20 – **CORIZA –** EM MEDICINA SIGNIFICA APENAS RESFRIADO – TRATAREMOS AQUI DA CRÔNICA – NARIZ SEMPRE CORRENDO SECREÇOES. TRATAMENTO – GALO DO CAMPO – VELAME – JAPECANGA VERMELHA – CHAPÉU DE COURO – CAROBINHA – CORDAO DE FRADE – MANACÁ – SALSA DO PAREDAO – FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO INDICADO N.1. ALIMENTAÇAO IGUAL AO NÚMERO 18. EVITAR GELADOS.

21 – **DENGUE –** DOENÇA DOS TRÓPICOS – VIRÓTICA – TRANSMITIDA PELO MOSQUITO AEDES AEGYPT – NÁO HÁ TRATAMENTO ESPECÍFICO PARA A DENGUE – MAS TODO CUIDADO É POUCO, PARA NÃO FAZER O AUTO TRATAMENTO – PROCURE MÉDICO – EVITAR ANALGÉSICOS – TOMAR APENAS DIPIRONA. TRATAMENTO – TANCHAGEM – TUIA – CONDURANGO – IPÊ – FOLHAS, EM APRTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1. REPOUSO TOTAL -. ALIMENTAÇAO RICA EM FRUTAS, VERDURAS, SUCOS (IGUAL N.18).

21A – **DEPRESSAO -** CONSIDERADA A DOENÇA DOS ÚLTIMOS TEMPOS QUE MAIOR NÚMERO DE PESSOAS TEM AFETADO. FRUTO DO ESTRESSE. A PESSOA FICA TRISTE, APÁTICA, NÃO INTERESSA POR NADA, CHORA COM FACILIDADE, SENTE-SE NÃO AMADA, NADA DÁ CERTO, DESESPERA-SE E ATÉ SUICIDA-SE. CONSIDERADA UM DISTÚRBIO PSIQUIÁTRICO, MUITO COMUM, QUE ATINGE QUASE QUE A TOTALIDADE DA HUMANIDADE NOS TEMPOS MODERNOS. ALEM DA INFLUÊNCIA DO ESTRESSE COMO FICOU DITO, OU AS VEZES PRODUTO DA QUÍMICA DO CÉREBRO, ATINGE PESSOAS DE TODAS AS IDADES, MAS É CONSIDERADA A

Acervo Virtual Espírita

DOENÇA FEMININA POR EXCELÊNCIA. TRATAMENTO – HIPÉRICO – FLOR DE SÃO JOAO – MENTRASTO – ARTEMISIA – PASSIFLORA – FOLHAS, PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1. ALIMENTAÇAO N.16. DOENÇA QUE DEPENDE DO PODER DA MENTE. PRINCIPALMENTE DA MEDITAÇAO. OTIMISMO, ALEGRIA É A REGRA. BUSCAR FILMES NESTAS FAIXAS. NÃO SE ISOLAR, CONVERSAR COM PESSOAS BOAS, RELIGIOSAS, POR EXCELÊNCIA. CANTAR NO BANHEIRO. CORTAR EXCITANTES, TAIS COMO CAFÉ, CHÁ MATE, ALCOOL, FUMO, REFRIGERANTES. FAZER LONGAS CAMINHADAS, CUMPRIMENTAR PESSOAS, ESTAR COM ANIMAIS DÓCEIS NO COLO. RESPIRAÇAO/MEDITAÇAO/ORACÁO ATÉ SAIR DA FAIXA DA DEPRESSAO. SUCESSO.

22 – **DISPLASIA MAMÁRIA -** FORMAÇOES DESIGUAIS, TIPO CAROÇOS (NÓDULOS) NOS SEIOS – VERIFICAR CÂNCER. TRATAMENTO – MIL EM RAMAS – AMORA – GALO DO CAMPO, FOLHAS E SOJA EM GRÁOS(NESTE CASO, USAR O LEITE DE SOJA), ALTERNADO COM O TRATAMENTO. ALIMENTAÇAO IGUAL N.16. NÁO DESAPARECENDO OS NÓDULOS, CONTINUAR TRATAMENTO – AS VEZES HÁ NECESSIDADE DE UTILIZAR CATAPLASMAS DE BARRO, INDICADA NESTA OBRA, PELO MENOS DUAS VEZES DIA. FAZER USO CONTINUO PARA SEMPRE DA SOJA – E ALIMENTAÇAO INDICADA N.18.

23 – **DIABETE –** DOENÇA GRAVÍSSIMA, DE GRANDE INCIDÊNCIA NOS PAISES OCIDENTAIS – PROVALMENTE DEPOIS DOS MALES DO CORAÇAO SEJA ELA A DE MAIOR INCIDÊNCIA. SINTOMAS – CANSACOS – IRRITAÇOES – DIFICULDADE VISUAL – MUITA SEDE – POUCA FORÇA FÍSICA – NECESSIDADE DE URINAR TODA HORA, URINA ADOCICADA – PRESENÇA DE CANDIDIASE NAS MULHERES

Acervo Virtual Espírita

– MEMBROS MORTOS – CATARATA – SÃO DOIS TIPOS DE DIABETE A MELLITUS (NECESSIDADE DE APLICAÇAO E CONTROLE CONSTANTES DOS NÍVEIS DE INSULINA), E ATIPO II. SUAS COMPLICAÇOES SÃO = CEGUEIRA (RETINOPATIA); LESÁO NOS NERVOS (NEUROPATIA); INSUFICIENCIA RENAL (NEFROPATIA), AQUI HÁ NECESSIDADE DE HEMOLIDALISE E ATÉ TRANSPLANTE RENAL; COMPLICAÇOES CIRCULATÓRIAS, OCASIONADO GANGRENAS; PLACAS CORONARIANAS (ATEROSCLEROSE); HIPERTENSAO (PRESSAO ALTA); OPACIDADE DO CRISTALINO (CATARATA); IMPOTENCIA SEXUAL TRATAMENTO – FOLHAS DE PAU FERRO – FOLHAS DE JAMBOLAO FOLHAS DE CAJU, EM PARTES IGUAIS – ADICIONAR FRUTO DA LOBEIRA (APENAS 10%). PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1. ALIMENTAÇAO N.16. ABOLIR SEVERAMENTE AÇUCAR – AMIDOS – CONTROLE DA FRUTOSE – LACTOSE E DEMAIS AÇUCARES. CATAPLASMA DE ARGILA (NDICADA NESTA OBRA), LOGO ABAIXO DO DIAFRAGMA, LADO DIREITO DO ABDOMEM, DUAS VEZES\DIA. AQUI, SUA VIDA DEPENDE DE VOCE, DA SEVERIDADE DO TRATAMENTO DO REGIME ALIMENTAR –DA TERAPIA MENTAL, OCUPACIONAL – ATIVIDADES FÍSICAS – NÃO SE SENTIR LIQUIDADO – USAR DO PODER MENTAL – BEM COMO DA ENERGIA PRANA INDICADA NESTA OBRA.

23A – **ENFARTE –** DESDE QUE NÁO OCORRA A MORTE. PROCURANDO AJUDA DOS MÉDICOS, POIS ESTE ASSUNTO É SOMENTE DE ORDEM MÉDICA, DADA SUA GRAVIDADE TAMANHA, QUE NÃO SE PODE AVENTURAR. COMO FICOU DITO É ASSUNTO PARA A MEDICINA. TRATAMENTO – CAPIM NAVALHA – GINSEGNG – FOLHAS E AMENDOAS DE BURITI. PROVCESSO DE FABRICAÇAO N.1. TRATAMENTO N.16. TORNAR-SE VEGETARIANO.

Acervo Virtual Espírita

DIETA IGUAL PARA CORAÇAO. EXERCÍCIOS FÍSICOS MODERADOS. EVITAR QUALQUER TIPO DE PREOCUPAÇAO. FORÇA TOTAL DA MENTE. USAR A FILOSOFIA DE BUDA ``SE HÁ SOLUÇAO, POR QUE PREOCUPAR``? SE NÁO HÁ SOLUÇAO POR QUE A PREOCUPAÇAO``?

24 – **ENFISEMA PULMONAR –** DANIFICAÇAO DOS ALVÉOLOS PULMONARES, NAÓ TRATADA LEVA A INSUFICIÊNCIA CARDÍACA E ATÉ MESMO RESPIRATÓRIA. TRATA-SE DE ENFERMIDADE GRAVE, REQUER MUITOS CUIDADOS. NÁO SENDO HEREDITÁRIA, RARAMENTE OCORRE PELA POLUIÇAO DO AR, MAS É A DOENÇA CARCATERISTICA DO FUMANTE. TRATAMENTO – GUACO – AGRIAÓ – ASSA PEIXE – MALVA – BABAÇU, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N. 1. ALIMENTAÇAO N. 16.

FAZER CATAPLASMA DE ARGILA, COLOCANDO SOBRE O PEITO E AS COSTAS DUAS VEZES AO DIA. ALIMENTAÇAO RÍQUISSIMA EM FRUTAS, LÍQUIDOS, VERDURAS. MUITO REPOUSO, NÁO PERMANECER PERTO DE FUMANTES. TRATAMENTO NO MÍNIMO DE SEIS MESES.

25 – **ENXAQUECA** – DOR INTENSA DA CABEÇA – SEM CAUSA ESPECÍFICA – EM ALGUNS CASOS TEM SUA ORIGEM NA HEREDITARIEDADE.

NOSSA EXPERIÊNCIA NOS FORNECE AS SEGUINTES PISTAS=

A) BOCA AMARGA – FÍGADO;

B) DIGESTAÓ PREGUIÇOSA, LENTA = VESÍCULA;

C) INTESTINTO PRESO (PRISÁO DE VENTRE);

D) INFLAMÇAO ÚTERO/OVÁRIO;

E) NA ÓRBITA VISUAL = SINUSITE;

F) NA NUCA = HIPERTENSAO;

G) DOR NOS OLHOS = GLAUCOMA;

Acervo Virtual Espírita

H) DIFICULDADE VISUAL = OFTAMOLOGISTA;

I) DOR INSUPORTÁVEL = NEUROLOGISTA, PODE SER ANEURISMA.

PESQUISE EM NOSSA OBRA A SUA CAUSA.

25A – **ENVELHECIMENTO PRECOCE –** COMO O PRÓPRIO NOME INDICA, A PESSOA SE APRESENTA BEM MAIS VELHA QUE SUA IDADE CRONOLÓGICA. TALVEZ SEJA EXCESSO DE EXPOSIÇAO SOLAR, HEREDITARIEDADE (dna), EXCESSOS ALIMENTARES, DIETA ALIMENTAR ERRADA, IGNORÂNCIA ALIMENTAR, ALCOOLISMO, E ACIMA DE TUDO TABAGISMO. A RUGA NÁO É SINÔNIMO DE ENVELHECIMENTO, MAS DE INFLAMAÇAO DO COLÁGENO.

TRATAMENTO FAVA DÀNTA, CEVADA, JARAGUÁ, BABAÇU, FOLHAS, PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1. ALIMENTAÇAO N.16. SOMENTE VOCE PODE REVERTER A SITUAÇAO, CORRIGINDO SEGUNDO NOSSA ORIENTAÇAO, NÃO SOMENTE A ALIMENTAÇAO, MAS EM TUDO, ATIVIDADE FÍSICA, MEDITAÇAO/ORAÇAO.

26 – **EPILEPSIA** – DOENÇA DE DISFUNÇAO CEREBRAL, CARACTERIZADA POR ATAQUES DE DIVERSAS CLASSIFICAÇOES DESDE SIMPLES DESMAIO SEMICONSCIENTE, ATAQUES SIMPLES, SEM PERDA DA CONSCIÊNCIA E PROFUNDOS, A PESSOA NÃO TEM CONSCIÊNCIA COM O QUE ESTÁ OCORRENDO. PODE SER DE ORIGEM HEREDITÁRIA, OU CAUSADA POR DIVERSAS DOENÇAS (OBJETO DE PESQUISA MEDICO – LABORATORIAL)

TRATAMENTO = ARTEMISIA 50% - MIL RAMAS – PASSIFLORA – MARCELA – MIXOCO – MACELA 10% CADA UMA. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1. ALIMENTAÇAO N.16.

Acervo Virtual Espírita

TRATA-SE DE DOENÇA DE FUNDO NERVOSO, DEVEM SER ABOLIDOS CAFÉ, CHÁ MATE, REFRIGERANTES, TEMPEROS INDUSTRIAIS- EXCITANTES – FILMES VIOLENTOS, TESNOS, SENSUAIS, ESTRESSE DE QUALQUER TIPO – MUITA MEDITAÇAO – ACIMA DE TUDO ORAÇOES – O LAR DEVER UM SANTUÁRIO – CARIDADE PARA TODOS – ANIMAIS NO QUINTAL. A DOSE DO MEDICAMENTO PODE SER AUMENTADA GRADATIVAMENTE, ATÉ O COMPLETO RESTABELCIMENTO. TARTAMENTO ESPIRITUAL EM ENFERMARIA PRÓPRIA (CENTRO ESPÍRITA).

26A – **ESCLEROSE MÚLTIPLA –** TERMO MÉDICO PARA INDICAR ENDURECIMENTO DE UM ÓRGÁO, TECIDO, VASOS – NO CASO ESPECIFICO – DOENÇA PROGRESSIVA, ONDE A CAMADA PROTETORA DOS NERVOS, CHAMADA MIELINA, AOS POUCOS É DESTRUIDA, PRINCIPALMENTE DO ENCÉFALO E DA MEDULA ESPINHAL. PROVOCANDO A PARALISIA TOTAL, INCLUSIVE A INCONTINÊNCIA URINÁRIA – DECTETADA PELA RESSONÂNCIA MAGNÉTICA, COM ACOMPANHAMENTO MÉDICO. AQUI, O PODER DA MENTE É MELHOR REMÉDIO. OTIMISMO, CERTEZA DE CURA, ALEGRIA, CANTAR CONSTANTEMENTE, MUITA ORAÇAO/MEDITAÇAO. TRATAMENTO – BOLSA DE PASTOR – SALVIA – MIL RAMAS – HIPÉRICO – BABAÇU, FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1. ALIMENTAÇAO N.16. SUPLEMENTAÇAO COM VITAMINAS, INDICADA NESTA OBRA.

27 – **ESTOMATITE** – SURGIMENTO DE FERIDAS (ULCERAS) NA BOCA, INCOMODA MUITO, DIFICULTANDO A MASTIGAÇAO. DIFEREM-SE DE HERPES, VEZ QUE ELAS SURGEM NA PARTE INTERNA DA BOCA. TRATAMENTO – ALFAVACA – MALVA – CALÊNDULA – CAMOMILA – MACELA, FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N. 1 – ALIMENTAÇAO N.16.

Acervo Virtual Espírita

USAR PRÓPOLIS NAS FERIDAS – ALIMENTAR-SE COM MAMAO, FRUTAS NÁO ÁCIDAS, MUITO LIQUIDO, SOPAS DE LEGUMES.

ABOLIR CARNES – FRITURAS – REFRIGERANTES – ENLATADOS – EMBUTIDOS – CONSERVANTES – FARINÁCEOS PROCESSADOS (BRANCOS).

27A – **FERTILIDADE** - CAPACIDADE MAIOR OU MENOR DE FECUNDAÇAO – PRODUÇAO NECESSÁRIA DE ESPERMAS E ÓVULOS PARA A FECUNDAÇAO.

TRATAMENTO – GERÂNIO – MIL RAMAS - GINKO BILOBA, FOLHAS, PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N. 1. ALIMENTAÇAO N.16. REGIME ALIMENTAR IDÊNTICO AO TRATADO NA IMPOTÊNCIA SEXUAL.

28 – **HEMOFILIA** - DOENÇA DE FUNDO HEREDITÁRIO, CARACTERIZANDO-SE PELA NÃO COAGULAÇAO DE HEMORRAGIAS, NÁO HÁ O ESTANCAMENTO DO SANGUE. SENDO NECESSÁRIAS SEMPRE TRANSFUSÓES DE SANGUE, CORRENDO-SE O RISCO DE RECEBEREM SANGUES CONTAMINADOS (HEPATITE – HIV – AIDS,ETC). TRATAMENTO – MIL EM RAMAS – BOLSA DE PASTOR – CAVALINHA – BABAÇU, FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1 – ALIMENTAÇAO N. 16 – NÃO DEVENDO FALTAR, SEMPRE, O PIMENTÁO. EVITAR CORTES, FRATURAS, POIS TODO CUIDADO É POUCO. BUSCAR O TRATAMENTO DE TRANSFUSAO DE SANGUE EM HOSPITAIS BASTANTE CREDENCIADOS.

29 – **HIPERTENSAO –** COM A PALAVRA A ORGANIZAÇAO MUNDIAL DE SAÚDE, ELA ESTABELECEU UM LIMITE PARA A PRESSAO, DITA NORMAL, OSCILANDO ENTRE 160 MM HG (SISTÓLICO) E 95MM HG (DIASTÓLICO), QUEM TIVER PRESSÃO SANGUINEA ACIMA DOS REFERIDOS NIVEIS É CONSIDERADO

Acervo Virtual Espírita

HIPERTENSO. DOENÇA GRAVE, SILENCIOSA, GERA OUTRAS DOENÇAS GRAVÍSSIMAS (DIABETES – DOENÇAS CORONARIANAS – INSUFICIÊNCIA RENAL – ENFARTES – DERRAMES, MORTE). ELA AUMENTA NA PROPORÇAO DE NOSSOS PROBLEMAS EMOCIONAIS, INCLUSIVE DO ESTRESSE. TODO CUIDADO É POUCO. A MAIOR RECOMENDAÇAO É A SEVERA E IMEDIATA REDUÇAO DA OBESIDADE – DO COLESTEROL- DO TRIGLICÉRIDES – DA HOMOCISTEINA – DA PROTEINA CREATIVA – DO OXICOLESTEROL - – DA ALIMENTAÇAO – É A DOENÇA POR EXCELÊNCIA QUE SE TRATA ATRAVÉS DE SUPORTAR A REDUÇAO ALIMENTAR, PASSANDO FOME. O DOENTE DEVE IMEDAITAMENTE ADOTAR O REGIME ALIMENTAR DO VEGETARIANISMO. TRATAMENTO+ SETE SANGRIAS – CAPIM NAVALHA – CANA – CHUCHU – EMBAUBA – FOLHAS, EM PARTES IGUAIS, - ALPISTE (SEMENTES) -CEBOLA – ALHO – OS BULBOS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1, PODENDO ADICIONAR TODAS AS PLANTAS. ALIEMNTAÇAO VEGETARIANA, NÃO HÁ OUTRA SOLUÇAO., UTILIZANDO-SE, MESMO AÍ, DE GRÁOS INTEGRAIS, ATÉ MESMO NA FABRICAÇAO DO PÁO - REDUÇAO AO MÁXIMO DO SAL DE COZINHA, SE POSSIVEL USAR O SAL COM MENOR TEOR DE SÓDIO. BASTANTE ATIVIDADE FÍSICA. MEDITAÇOES – NÁO ALIMENTAR DEPOIS DAS 18 HORAS – DORMIR COM FOME – S0N0 DE NO MÍNIMO SETE HORAS, REPARADOR – NÁO DEITAR COM PROBLEMAS, ESTRESSE, ANSIEDADE – USAR MEDITAÇAO – OU CHÁ, SEM AÇUCAR DE PLANTAS CALMANTES INDICADAS NESTE LIVRO - ÁGUA COM LIMÁO TRES VEZES AO DIA – ABOLIR CAFÉ – COCA COLA (REFRIGERANTES) – CHÁ MATE - COM ESTE TRATAMENTO NÃO HÁ PERIGO ALGUM, DESDE QUE SEVERAMENTE RESPEITADO.

Acervo Virtual Espírita

30 – **INSUFICIÊNCIA RENAL** - NOSSOS RINS, LOCALIZADOS NAS COSTAS, UM DE CADA LADO, LOGO ABAIXO DO FIGADO, POR UM LADO E DO BAÇO POR OUTRO. REALIZA FUNCÓES VITAIS, FILTRAGEM DO SANGUE – EXCREÇAO DOS LIQUIDOS, EM FORMA DE URINA. COMO O PRÓPRIO NOME INDICA, AO NAÓ CONSEGUIREM REALIZAR AS FUNÇOES GERAM A INSUFICIÊNCIA, OU SEJA A INCAPACIDADE DE ESTABELCER O EQULIBRIO ÁGUA/SAL. A INSUFICIÊNCIA É DOENÇA GRAVÍSSIMA QUANDO CRÔNICA, POR SER INCURÁVEL, NECESSITANDO DE HEMODIALISE, OU SEJA A TROCA CONSTANTE DO SANGUE NO CASO DE INSUFICIÊNCIA AGUDA, A FUNÇAO RENAL DIFICILMENTE PODE VOLTAR A NORMALIDADE. NÃO SE PODE ESQUECER QUE A ALIMENTAÇAO DEVE SER RIQUISSIMA EM LÍQUIDOS, PRINCIPALMENTE ÁGUA DE BOA QUALIDADE, RICA EM CARBOIDRATOS SIMPLES, COMPLEXOS EM GRÁOS INTEGRAIS. POUCA PROTEINA, SEM POSSÍVEL NADA DE ORIGEM ANIMAL, POUCO SAL, USAR DE PREFRENECIA TEMPERO VERDES, PRINCIPALMENTE SALSINHA, CEBOLINHA, ORÉGANO, GRANDE QUANTIDAD DE CHÁ DE PINHEIRO, AQUELE DE FOLHAS FINAS (TIPO CIPRESTE). TRATAMENTO = MANDACARU 50% (CAULE) – POROROCA VERMELHA – CONTA DE LÁGRIMAS – QUEDRA PEDRA FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1 – AUMENTAR A DOSE NA PROPORÇAO DO TRATAMENTO, CHEGANDO A UMA CHÍCARA DE QUATRO EM QUATRO HORAS. CATAPLASMA DE BARRO DUAS VEZES AO DIA, SOBRE OS RINS, COM DURAÇAO CADA UMA DE DUAS HORAS. TEMOS OBTIDOS INÚMERAS CURAS COM REFERIDO TRATAMENTO.

31 – **GRIPE** - DOENÇA ORIGINADA POR VIRUS – COM FEBRE, ARREPIOS DE FRIO, TRASNPIRAÇÁO, DOR DE CABEÇA, FRAQUEZA

Acervo Virtual Espírita

GENERALIZADA, DORES POR TODO O CORPO, SEM APETITE, TOSSE, DORES NO PEITO. ENFIM, É UMA DOENÇA SÉRIA E GRAVE NOS IDOSOS, POR SE TRATAR DE PORTA ABERTA PARA MALES GRAVÍSSIMOS. POR ISSO A GRIPE DEVE SER BEM CURADA.

TRATAMENTO – ALHO 95% E PRÓPOLIS 5% - PROCESSO DE FABRICAÇAO APENAS PARA O ALHO N. 1. ALIMENTAÇAO N. 16. REPOUSO. CHÁ COM ASPIRINA (PARA OS QUE NÁO TEM GASTRITE OU ÚLCERA) – BASTANTE VITAMINA C. SE POSSÍVEL SUCO DE LARANJA COM ACEROLA DE HORA EM HORA, E Ä NOITE CHÁ DE FOLHAS, FLORES DE LARANJEIRA, DE EUCALIPTO, DE SABUGUEIRO EM PARTES IGUAIS, COM O COMPRIMIDO (ASPIRINA, DORFLEX, ANADOR), DEITAR EM SEGUIDA. CONTINUAR POR UMA SEMANA. COM ALIMENTAÇÃO RIQUÍSSIMA EM SUCOS, PRINCIPALMENTE AS FRUTAS CITADAS E BASTANTE ÁGUA E SUCOS DE FRUTAS E VERDURAS.

32 – **GASTRITE –** IRRITAÇAO DO REVESTIMENTO ESTOMACAL – A SENSAÇAO DE ACIDEZ E AS VEZES DE DOR É TAMANHA QUE MUITAS VEZES ELA É CONFUNDIDA COM A ÚLCERA. CONHECEM-SE DUAS ESPÉCIES DE GASTRITE A AGUDA E A CRÔNICA. NA PRIMEIRA, INESPERADAMENTE SURGE O ATAQUE. NA SEGUNDA, DESENVOLVE-SE LENTAMENTE POR ANOS.SÃO CAUSAS ÁS BACTÉRIAS DO GENERO HELICOBACTER, O FUMO, O ALCOOL, AS DROGAS, INCLUSIVE ASPIRINA OU PELA PRÓPRIA DEGENERAÇÃO ESTOMACAL EM RAZÃO DA IDADE. TRATAMENTO – ESPINHEIRA SANTA 50% – TANCHAGEM – BARDANA – BRÓCOLIS – BARBATIMÁO – BOLDO - EM PARTES IGUAIS, FOLHAS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N. 1. ALIMENTAÇAO NADA ÁCIDO, NEM FRITURAS, CARNES, TEMPEROS, CAFÉ, REFRIGERANTES, PRINCIPLAMENTE COCA-COLA, CHÁ MATE. ALIMENTAÇAO RICA

Acervo Virtual Espírita

EM FRUTAS VERDURAS, SOPAS DE LEGUMES, AVEIA COM MEL. CATAPLASMA DE BARRO DUAS VEZES/DIA SOBRE O ESTÔMAGO. TUDO MUITO BEM COZIDO. MEDITAÇAO – REPOUSO –

33 – **GASES (FLATULÊNCIA) –** VOLUME DE GASES NO ESTOMAGO E NOS INTESTINOS – ALIVIADOS PELO ARROTO E ELIMINAÇAO VIA ÂNUS – PROVOCADA POR ALIMENTAÇAO, PRINCIPALMENTE OS LATICINIOS, REPOLHOS, FEIJÁO, PRISAO DE VENTRE, E AS VEZES ATÉ A PRÓPRIA VESÍCULA BILIAR. SABE-SE QUE EXPULSAMOS MAIS DE UM LITRO DE GASES/DIA. OS GASES INTESTINAIS SAEM SEMPRE PELO ÂNUS.

TRATAMENTO – ESPINHEIRA SANTA – HORTELÁ – CAMOMILA – MELISSA – FUNCHO – ALECRIM - FOLHAS, PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N. 1. ALIMENTAÇAO N. 16. OBSERVAR OS ALIMENTOS QUE CAUSAM MAIOR PRODUÇAO DE GASES EM NOSSO ORGANISMO, MUITAS DAS VEZES TEMOS ALERGIA POR TAIS ALIMENTOS. CADA PESSOA DEVE VERIFICAR O FATO. ESCOLHA UMA FRUTA (PREFERÊNCIA AO MAMAO, QUE NÃO SEJA O PAPAYA, COMPROVADAMENTE CONTAMINADO POR AGROTÓXICOS) E FAÇA JEJUM DURANTE O DIA TODO, ALIMENTANDO-SE DAQUELA FRUTA. PELO MENOS UMA VEZ/MÊS.

34 – **GOTA -** DOENÇA PROVENIENTE DO METABOLISMO, VEZ QUE O ORGANISMO NÁO CONTROLA A QUANTIDADE DE ÁCIDO ÚRICO. ESTE, CRISTALIZANDO-SE, DEPOSITA-SE NAS ARTICULAÇOES, LOCALIZANDO-SE EM UMA ARTICULAÇAO, INFLAMANDO-A, TORNANDO-SE VERMELHA A REGIÁO AFETADA, COM INTENSA DOR. É UMA DOENÇA GRAVE, QUE SEM O REGIME ALIMENTAR TORNA-SE IMPOSSIVEL A CURA, PORQUE SEMPRE HAVERÁ EXCESSO DE PRODUÇAO DE ÁCIDO ÚRICO. ASSIM,

Acervo Virtual Espírita

ELIMINAR GRADATIVAMENTE PROTEINA DE ORIGEM ANIMAL, O MELHOR MESMO É TORNAR-SE VEGETARIANO, MESMO ASSIM ELIMINAR CAFÉ, AÇUCAR E DEMAIS FARINÁCEOS REFINADOS. ALIMENTAÇAO RICA EM GRÁOS INTEGRAIS, MUITO LÍQUIDO.FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES EM ABUNDANCIA. TRATAMENTO – CHAPÉU DE COURO – CAVALINHA – ALCACHOFRA – URTIGA – CORDÁO DE FRADE – FOLHAS, CASCA DE TANGERINA MADURA. PROCESSO DE FABRICAÇAO N. 1. ALIMENTAÇAO N. 16, COM ELIMINAÇAO DE PROTEINA ANIMAL. DURANTE OS ATAQUES DA DOENÇA – USAR ALIMENTAÇAO LÓIQUIDA, AUMENTAR A QUANTIA DO REMEDIO FABRICADO. USAR CATAPLASMA DE BARRO DE QUATRO EM QUATRO HORAS, RENOVANDO-AS.

35 – **HERPES –** INFLAMÇAO PROVOCADA PELO VIRUS HERPES SIMPLEX OU HERPES ZOSTER, E, UMA VARIAÇÃO DO HERPES SIMPLEX (TIPO II) PROVOCA O GENITAL. TRATA-SE DE ERUPÇÃO LOCALIZADA, ÀS VEZES NOS LÁBIOS, OUTRAS NOS ÓRGÃOS GENITAIS, CARACTERIZADA PELA FORMAÇÃO DE BOLHAS. PODENDO SURGIR INTERNAMENTE (HERPES ZOSTER), CAUSANDO DORES INTENSAS, QUASE INSUPORTÁVEIS NO LADO DO CORPO, BEM COMO NO PEITO E NAS COSTAS. DANDO ORIGEM A UMA ERUPÇÃO NA PARTE AFETADA. TRATAMENTO – ERVA LAGARTO – CAJAMANGA, FOLHAS E CASCAS VERDES DO COCO DA BAHIA, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N. 1. ALIMENTAÇAO N. 16. SUPLMENTOS VITAMÍNIOS VIT.C, AS DO COMPLEXO B, BEM COMO ÁCIDO FÓLICO.- CÁLCIO – MAGNÉSIO – USAR DIRETAMENTE NAS FERIDAS LIMÁO COM PROPÓLIS TINTURA – HERPES ZOSTER (INTERNA), USAR CATAPLASMA DE BARRO DIVERSAS VEZES AO DIA, MISTURAR NO BARRO

Acervo Virtual Espírita

(ARGILA), ARNICA /SEIVA DE SANTA MARIA. ELIMINAR PARA SEMPRE AÇUCAR E DEMAIS FARINÁCEOS – USAR MAIS MEL, IOGURTE, ALIMENTAÇAO RICA EM FIBRAS (GRAOS INTEGRAIS), FRUTAS, VERDURAS E OS DEMAIS SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS CITADOS.

36 – **HEMORRÓIDA** - INFLAMAÇOES DAS VEIAS LIGADAS AO ÂNUS, INCLUSIVE INTERNAMENTE. RESULTADO DE PRISAO DE VENTRE – TEMPEROS IRRITANTES (PIMENTA BODE E OUTRAS), PÓS PARTO OU HEREDITÁRIAS, PODEM SE EXTERIORIZAR, COM EXPULSAO DAS VEIAS, SANGRAR. TRATA-SE DE ENFERMIDADE QUE INCOMODA MUITO, SENDO NECESSÁRIO AS VEZES O USO DE MODES, FRALDAS E CIRURGIA. TRATAMENTO – ERVA DE BICHO 50% - CAPIMA NAVALHA – ASSA PEIXE – BABOSA – PINHEIRO DE FOLHAS FINAS, FOLHAS EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1. ALIMENTAÇAO N.16. RICA EM FRUTAS, VERDURAS, FIBRAS, MUITO LIQUIDO, TEMPEROS VERDES, PRINCIPALMENTE ÓREGANO – USAR SUPOSITÓRIO DE BABOSA DUAS VEZES/DIA. ALIMENTAÇAO PARA SEMPRE RICA EM FIBRAS, LIQUIDOS, FRUTAS, VERDURAS. POUCA CARNE.CONDIMENTOS APENAS VERDES, AZEITE EXTRA VIRGEM, ABOLIR FRITURAS, ENLATADOS, EMBUTIDOS, FARINÁCEOS REFINADOS.

37 – **HEPATITE –** DOENÇA DO FÍGADO, CAUSADA POR VIROSE, TENDO, TAMBÉM OUTRAS CAUSAS, TAIS COMO ALCOOLISMO, DROGAS, TÓXICOS. PODENDO LEVAR A CIRROSE. SÃO CONHECIDAS HEPATITES DOS TIPOS A,B,C,D,E.. É UMA DOENÇA PROGRESSIVA HEPATITE AGUDA, SEGUE-SE A CRÔNICA, PASSANDO PELOS VÁRIOS TIPOS CHEGANDO-SE A CIRROSE. O VIRUS PODE SER SEXUALMENTE TRANSMITIDO.. VERIFICAR O AGENTE CAUSADOR DA DOENÇA, SUPRIMINDO-O POR COMPLETO

Acervo Virtual Espírita

E COM O TRATAMENTO OBTEM-SE A CURA. POR EXEMPLO, O ALCOOLISMO, COM ABSTENCIA DO ÁLCOOL, MAIS O TRATAMENTO A CURA É POSSÍVEL.

TRATAMENTO – MIXOCO – PICAO – PICAO DA PRAIA – MALVA – QUEBRA PEDRA - FOLHAS, CIDRA CASCAS DA FRUTAS MADURA, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N1. ALIMENTAÇAO ESPECIAL, ELIMINANDO TODO ALIMENTO INDUSTRIAL, RIQUISSIMA EM FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES, SUCOS, ÁGUA, DOCES – ELIMINANDO-SE, TAMBÉM CARNES, GORDURAS, FRITURAS E PRODUTORES DE RADICAIS LIVRES ESTUDADOS NA PRESENTE OBRA. APLICAR CATAPLASMAS NO LADO DIREITO DA BARRIGA, DUAS VEZES/DIA. A HEPATITE É DOENÇA GRAVE, POIS PODE DAR ORIGEM A CIRROSE, INCLUSIVE AO CÂNCER. O DIAGNÓSTICO SEMPRE VIA LABORATÓRIO, COM AJUDA MÉDICA.

38 – **IMPONTÊNCIA SEXUAL** - COMO O PRÓPRIO NOME INDICA É A INCAPACIDADE DE MANTER A RELAÇAO SEXUAL, OU NÃO COMPLETÁ-LA, DESINTERESSE SEXUAL DOENÇA DE FUNDO PSICOLÓGICO, RARAMENTE DE ORIGEM ORGÂNICA, AQUI FUNCIONA O PODER OU A FORÇA MENTAL. SE VOCÊ SE JULGA IMPOTENTE, TUDO TEM A VER. MAS SE SUA MENTE MANDA INFORMAÇAO DE QUE VOCÊ É NORMAL, TENHA CERTEZA DE QUE É MESMO. BUSQUE O PARCEIRO, SEM ANSIEDADE, SEM PRESSA, TUDO COM MUITA SIMPLICIDADE. INICIE COM CARÍCIAS, MUITO AMOR, COMPANHEIRISMO, ATÉ ATINGIR O PONTO MÁXIMO DE EREÇAO E NÃO SE PREOCUPAR, POIS O DESEMPENHO SERÁ SATISFATÓRIO, POIS TUDO DEPENDE DE VOCÊ.

TRATAMENTO – RAIZ DE NÓ DE CACHORRO, ENCONTRADO NOS CAMPOS DO BRASIL CENTRAL, ALCACHOFRA, GINKO BILOBA,

Acervo Virtual Espírita

ERVA DOCE, GUARANÁ, URUCUM - CATULÉ (COQUEIRO), EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1. ALIMENTAÇAO N.16 - PÓLEN DE FLORES, GELÉIA REAL, FAZEM PARTE DO TRATAMENTO, UM OVO QUENTE PELA MANHA.

TOMAR UMA COLHER DE SOPA DE AZEITE EXTRA VIRGEM EM JEJUM, ACOMPANHADA COM 400MG DE VIT. E, E Ä NOITE UMA COLHER DE CAFÉ DE AZEITE EXTRA VIRGEM, COM VIT. E 400 MG. GRÁOS INTEGRAIS, INCLUSIVE GERME DE TRIGO, LEITE DE SOJA DUAS VEZES AO DIA. UM COMPRIMIDO MULTIVITAMINICO COMPLETEO DUAS VEZES AO DIA. NÃO SE PREOCUPAR.

39 – **LABIRINTITE** – TRATA-SE DA INFLAMAÇAO DO LABIRINTO (OUVIDO INTERNO) – PRODUZ VERTIGENS E A SENSAÇAO DE QUE O MUNDO GIRA EM SUA VOLTA. TRATAMENTO – EMBAÚBA – MALVA – GINSENG – GINKO BILOBA – FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N. 1. ALIMENTAÇAO N.16. PINGAR DUAS GOTAS DE SUMO DA LIMA DE BICO NOS OUVIDOS, DUAS VEZES AO DIA, DURANTE O TRATAMENTO, ATÉ O RESTABELECIMENTO DO PROCESSO INFLAMATÓRIO.

40 – **LEPRA – MAL DE HANSEN – HANSENIASE –** CAUSADA POR UMA BACTERIA, MYCOBACTERIUM LEPRAE, DOENÇA POUCO CONTAGIOSA, DEFORMANTE, NÁO CUIDADA A TEMPO, GERA DEFORMIDADES, LESÓES PROFUNDAS, PERDAS DE NARIZ, DEDOS, PROVOCA CEGUEIRA, DANIFICAÇAO DOS NERVOS. CONHECEM-SE DOIS TIPOS= O LEPROMATOSO, O MAL SE ESPALHA RAPIDAMENTE, COM GRAVIDADE; E O TUBERCULÓIDE, QUE NÁO É TÁO GRAVE ASSSIM, COM MAIOR FACILIDADE DE CURA.

TRATAMENTO – BABAÇU 50% - TUIA – ESPINHEIRA SANTA – BARDANA – ROSA – PAU POMBO 10% CADA, FOLHAS. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1. ALIMENTAÇAO N.16.-

Acervo Virtual Espírita

41 – **LEUCEMIA –** CHAMADA CÂNCER DO SANGUE. DOENÇA GRAVÍSSIMA, FATAL. ADMITEM-SE DUAS FORMAS DA DOENÇA = A LINFOBLÁSTICA E MIELÓIDE, AMBAS PODEM SER AGUDA OU CRÔNICA. A LINFOBLÁSTICA COMEÇA ENTRE OS TRES A SEIS ANOS, PORTANTO NA INFÂNCIA. SÁO SEUS SINTOMAS – FEBRE, ANEMIA, DORES DE CABEÇA, HEMORRAGIAS NASAIS COM FREQUÊNCIA. AS CÉLULAS LEUCÊMICAS SUBSTITUEM AS NORMAIS, COM A CONSEQUENTE MODIFICAÇAO DOS GLÓBULOS BRANCOS, VERMELHOS, PLAQUETAS. AS CÉLULAS LEUCÊMICAS SÁO OS GLÓBULOS BRANCOS MODIFICADOS. TUDO LEVA CRER QUE A MODIFICAÇAO DE APENAS UMA CÉLULA LEVA A MODIFICAÇAO DAS PRÓXIMAS, LESANDO-AS E SEGUE SEU CURSO DE CÉLULA A CÉLULA ATÉ A MORTE, MUITO PRÓXIMA DA AIDS. MUITO COMUM EM LOCAIS ONDE HÁ RADIÇOES ATÔMICAS, COMO ACONTECEU NAS CIDADES ATINGIDAS PELA BOMBA ATÔMICA NO JAPÁO, BEM COMO NA RÚSSIA, COM VAZAMENTO EM REATOR DE ENERGIA ATÔMICA. ALGUNS ESTUDOS ACRDITAM NA POSSIILIDADE DE ESTAR COINTIDA NO DNA, PORTANTO, SENDO HEREDITÁRIA. A MEDICINA PROCURA SUBSTITUIR O SANGUE, COLOCANDO SANGUE NOVO, SUBSTITUINDO O TOMADO OU INVADIDO PELAS CÉLULAS LEUCÊMICAS.

TRATAMENTO = BABAÇU 50% - CELIDÔNIA – CAPIM JARAGUÁ – URTIGA – TUIA FOLHAS – ROSA (FLORES) 10% CADA.PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1.ALIMENTAÇAO N.16. PODER TOTAL DA MENTE PODE REVERTER A DOENÇA. INCLUSIVE TRATAMENTO ESPIRITUAL EM ENFERMARIA PRÓPRIA. MEDITAÇAO/ORAÇAO, OTIMISMO, ALEGRIA. SUPLEMENTAÇAO DE VITAMINAS, ATÉ 10 GRAMAS DE VITAMINA C/DIA, 1 GR DE HORA EM HORA – 1GR DE

Acervo Virtual Espírita

VIT E, COM AZEITE DE OLIVA PELA MANHA, L GR DE VIT.E A NOITE COM UMA COLHER DE CAFÉ DE AZEITE EXTRA VIRGEM DE OLIVA. LEITE DE SOJA TRES VEZES AO DIA – GRAOS INTEGRAIS – VERDURAS – FRUTAS, LEGUMES , SOPAS – MUITO LÍQUIDO –1 COMPRIMIDO MULTIVIATMINICO TRES VEZES/DIA.- CARNE APENAS DE PEIXE DE [AGUAS PROFUNDAS (SALMAO, ATUM, CAVALA), UMA OU DUAS PORCOES DE SARDINHA FRESCA POR SEMANA (COQ-10).

42 – **MEMORIA -** ANTIGAMENTE ERA CONSIDERADA A MEMÓRIA FRACA COM FRUTO DA VELHICE, DA DECADÊNCIA FÍSICA – A NATUREZA NÁO DÁ SALTOS E DIANTE DA INFINIDADE DE INFORMAÇOES QUE SURGEM A CADA MOMENTO, BEM COMO A VIDA AGITADA, ESTRESSADA, PEGOU TODOS DESPREPARADOS NO QUE DIZ RESPEITO A MEMÓRIA, SOMOS TODOS IGUAIS.

TRATAMENTO – PFAFFIA PANICULTA – MALVA – ALECRIM – GINKO BILOBA- N[O DE CACHORRO, FOLHAS, PARTES IGUAIS E ALHO (BULBO). PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1. ALIMENTAÇAO N.16. RECOMENDA-SE A PRÁTICA DE BASTANTE EXERCÍCIO, TAIS COMO PALAVRAS CRUZADAS, XADREZ, LEITURAS CONSTANTES, EXERCÍCIOS DE MATEMÁTICA. CEREBRO BEM ATIVO. EVITAR PREOCUPAÇAO. ASSIM, BOA MEMÓRIA TRADUZ-SE PELA CAPACIDADE DE ARMAZENAMENTO DE INFORMAÇOES, BEM COMO A RECUPERAÇAO DAS QUE ESTAO NO PORÁO DA MENTE.COMO NOSSA CULTURA É CUMULATIVA, SIGNIFICA DIZER QUE AO LONGO DE NOSSA VIDA, OU MELHOR DIZENDO A NOSSA EXISTÊNCIA É UM ETERNO APRENDIZADO. EXCETUANDO-SE AS DOENÇAS, TODA PESSOA PODE PRATICAR EXERCICI0S DE MEMORIZAÇAO. PROCURE FAZER UM CURSO PARA O QUAL VOCE TENHA AFINIDADE.

Acervo Virtual Espírita

43 – **MENOPAUSA** - TODA MULHER TEM SEU CICLO MENSTRUAL. DE UM MOMENTO PARA OUTRO, OS OVÁRIOS PAULATINAMENTE DEIXAM DE PRODUZIR ÓVULOS E NA MESMA PROPORÇAO O ESTROGÊNIO, ATÉ A PARADA TOTAL DE AMBOS ÓVULOS E CICLO MENSTRUAL. TRATA-SE DE UM PERÍODO DIFICIL PARA A MULHER, SENTE-SE ANIQUILADA PSICOLOGICAMENTE, ACREDITANDO, MUITAS DAS VEZES QUE CHEGOU SEM FIM COMO MULHER, O QUE NÁO E VERDADE. ELA APRESENTA UMA SÉRIE DE SINTOMAS ATÉ ENTAO DESCONHECIDOS, TAIS COMO EXCESSO DE CALOR GENERALIZADO PELO CORPO, INSONIA, DEPRESSAO, MUITA MICÁO, A FALTA DE LUBRIFICAÇAO VAGINAL, PERDA DA MASSA ÓSSEA, COM A QUEDA DO ESTROGÊNIO, O GRANDE PROTETOR DAS MULHERES, COMEÇAM COMPLICAÇOES COM A HIPERTENSÁO, CHEGAM A PERDER A AUTO ESTIMA E PORTANTO, O GOSTO PELA VIDA. SEM DÚVIDA ALGUMA TRATA-SE DE UMA FASE DIFICIL NA VIDA DA MULHER. AQUI É TRATAMENTO PELO PODER MENTAL. MEDITAÇAO/ORAÇAO. ACIMA DE TUDO TERAPIA OCUPACIONAL, DE PREFERENCIA LONGE DE CASA. TRATAMENTO – JARAGUÁ – AMORA – MIL RAMAS – CAMOMILA, FOLHAS, SOJA LEITE, PARTES IGUAIS. TRATAMENTO SEIS MESES. PROCESSO DE FABRICAÇAO N.1. ALIMENTAÇAO N.16. PROCURAR ALIMENTAÇAO RICA EM FOLHAS VERDES, GRANDE QUANTIDADE, PRINCIPALMENTE DOS DERIVADOS DO LEITE, DA SOJA, FRUTAS TRES PORÇOES DUAS/TRES VEZES DIA, SOPAS DE LEGUMES, PEIXE. SUPLEMENTAÇAO DE VIT. E. VIT. C. MULTIVITAMINAS, PRINCIPALMENTE EM CÁLCIO, VIT. D, MESMO QUE O MULTIVITAMINAS O CONTENHA. EXCELENTE QUANTIDADE DE

Acervo Virtual Espírita

LÍQUIDOS. TUDO CORRERÁ BEM, SEGUINDO A PRESENTE ORIENTAÇAO. NÁO É BICHO DE SETE CABEÇAS.

44 – **OBESIDADE –** A DOENÇA DO SÉCULO – EXCESSO DE PESO – O PESO IDEAL É O RESULTADO DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL – OBTIDO DA DIVISÁO DO PRÓPRIO PESO PELO QUADRADO DA ALTURA – RESULTADO ATÉ 25 O PESO É CONSIDERADO NORMAL – DE 25 A 30 TOMAR CUIDADO PARA VOLTAR AOS 24, PELO MENOS. ACIMA DE 30 A PESSOA JÁ É UM OBESO – COM INDICE SUPERIOR A 40 ELE É CONSIDERADO UM OBESO MÓRBIDO (GRAVE). AQUI A FORÇA MENTAL É TUDO – JÁ O DISSEMOS QUE REGIMES, PRINCIPALMENTE OS RADICAIS, ALEM DE ESTRESSANTES, NA PRIMEIRA OPORTUNIDADE PROVOCADA POR QUALQUER EMOCÁO MAIS, FORTE, PROBLEMA GRAVE, OU NOTICIA RUIM A PORTA DA GELADEIRA SE ABRE PARA NÁO SE FECHAR TÁO CEDO. ASSIM O MELHOR A FAZER E UMA DIETA SIMPLES, COM A COMBINCÁO DE ALIMENTOS, JA EXPLICADA NESTA OBRA.

SABE-SE QUE DE CADA 100 OBESOS TRATADOS, APENAS 1 CONTNUARA ESBELTO, OS DEMAIS VOLTAM A CONDICAO ANTERIOR. PROCURE SEGUIR NOSSA ORIENTACAO, TUDO COM SIMPLICIDADE, CALMA, PODER MENTAL, SELECAOA ALIMENTAR, MUITA VONTADE, EXERCICIOS CONSTANTES, MUITA, MUITA ALEGRIA NO CORACAO. TRATAMENTO – ALCHACHOFRA – ABACATE – CARQUEJA – JACA, FOLHAS - URUCUM, SEMENTE – BERINJELA – FRUTO. – ALHO, BULBO – EM APRTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICACÁO N.1. ALIMENTACÁO N. 16. ELIMINAR FARINACEOS, ACUCAR, DOCES, PÁES, FRITURAS, GORDURAS, REFRIGERANTES, ENLATADOS, EMBUTIDOS.

Acervo Virtual Espírita

PELA MANHÁ UMA FRUTA, LEITE DE SOJA COM GRÁOS INTEGRAIS CITADOS NESTA OBRA, IOGURTE DE LEITE DESNATADO. AS 9,30 UMA FRUTA/ AS DOZE HORAS, UMA SALADA COMPLETA COM DIVERSAS VERDURAS, CENOURAS RALADAS, BETERRABAS RALADAS, 2 COLHERES DE ARROZ INTEGRAL, UMA COLHER DE FEIJÁO, UM BIFE DE PEITO DE FRANGO, MAGRO – AS 15 HORAS UMA FRUTA – AS 18 HORAS SALADA COMPLETA DE FRUTAS, COM SUCO – AS 21 HORAS UM COPO DE SUCO, SEM ACUCAR, E IOGURTE DESNATADO COM MEL – UMA BOA DOSE DE EXERCICIOS FISICOS, CAMINHADAS, DANCAS – MUITA FORCA DE VONTADE, MESMO DIANTE DA COMPULSIVIDADE, USAR MEDITACAO-ORACAO. NÃO E BICHO DE SETE CABECAS, PODE ACREDITAR.

LEMBRE-SE OBESIDADE E PORTA ABERTA PARA DOENCAS GRAVES= DIABETE – HIPERTENSÁO ARTERIAL – TRIGLICERIDES – COLESTEROL – HOMOCISTEINA – PROTEINA C-REATIVA, CIRCULACAO – CORACAO – ACIDO URICO, GERANDO OUTRAS ENFERMIDADES. PESQUISAR A FONTE DA OBESIDADE, SE DE ORIGEM PSICOLOGICA OU METABOLICA.

45 – **PARKINSON –** 0,5% DA POPULACAO SOFRE DESTA TERRIVEL DOENCA, CONSIDERADA INCURAVEL, ACREDITAM QUE SEJA CAUSADA PELA DEGENERACAO DAS CELULAS NERVOSAS DOS GANGLIOS BASAIS – SENDO MAIS COMUM NOS IDOSOS DE SEXO MASCULINO – COMECA POR LIGEIRO TREMOR DAS MAOS, DEPOIS PELO BRACO E A SEGUIR, A PERNA, PARA ATACAR OS DOIS LADOS DO CORPO – A PESSOA QUASE NÃO CONSEGUE COMER, VESTIR, TOMAR BANHO, TAMANHA RIGIDEZ DO CORPO, QUE INICIA UMA INCLINACAO, TIPO TORRE DE PISA, NA ITALIA – EM FASE FINAL, PROFUNDA DEPRESSAO TOMA CONTA DO DOENTE,

Acervo Virtual Espírita

CHEGANDO, POR FIM, A DEMENCIA. TRATAMENTO – MANACA 50% - EMBAUBA – PASSIFLORA – MIXOCO – MELISSA – HORTELÁ – 10% CADA, FOLHAS. PROCESSO DE FABRICACAO N.1. ALIMENTACAO N. 16. COMECAR O TRATAMENTO COM UMA COLHER DE SOPA TRES VEZES-DIA, AUMENTANDO GRADATIVAMENTE ATE UMA CHICARA TRES VEZES AO DIA – AVITAR TODO TIPO DE ALIMENTO INDUSTRIAL, INCLUSIVE CAFE, CHOCOLATE – CHA MATE – ALIMENTACAO RIQUISSIMA EM FRUTAS (DIVERSAS) – VERDURAS (DIVERSAS) – IOGURTE DESNATADO ADOCADO COM MEL – OBTEM-SE EXCELENTES RESULTADOS. FRUTAS INDICADAS MAMAO – MELAO – MARACUJA – ABIU.

46 – **PNEUMONIA** - UMA INFECCAO CAUSADA POR VIRUS OU BACTERIA, ATINGINDO OS PULMOES, AMBAS SÃO CONSIDERADAS GRAVES – NÃO CUIDADO A TEMPO E PORTA ABERTA PARA BRONCOPNEUMONIA, PLEURISIA, E, EM PESSOAS IDOSAS PODEM LEVAR A MORTE. TRATAMENTO – CAPITÁO – FOLHAS 70% - EUCALIPTO ,FOLHAS 10% - ALHO, BULBO 15% - 5% DE TINTURA DE PROPOLIS – PROCESSO DE FABRICACAO N.1 DEPOIS DE PRONTA ADICIONAR O PROPOLIS **. ALIMENTACAO N. 16 – RECOMENDACOES** TOMAR DE MEIA EM MEIA HORA SUCO DE FRUTAS E SUCO DE VERDURAS FRESCAS, SOPAS DE LEGUMES, DURANTE DOIS DIAS, PERMANECER EM QUARTO BASTANTE VENTILADO – COLOCAR CATAPLASMA DE BARRO NO PEITO DUAS VEZES AO DIA – NENHUMA OUTRA ALIMENTACAO NOS DOIS PRIMEIROS DIAS – NO TERCEIRO DIAS CANJAS – ESCALDADOS DE FUBA COM CLARA DE OVOS, SOPAS DE LEGUMES, SEM CORTAR OS SUCOS. ENQUARTO PERDURAR A FEBRE, TOMAR CHA DE FOLHAS DE SABUGUEIRO DE DUAS EM

Acervo Virtual Espírita

DUAS HORAS, ADOCADO COM MEL. 0 TRATAMENTO E EXCELENTE.

47 – **PËNFIGO –** DOENCA RARA – GRAVE – QUE CAUSA MUITO SOFRIMENTO – INICIA-SE POR BOLHAS NOS CANTOS DA BOCA E DO NARIZ, CONFUNDINDO-A, INICIALMENTE, COM A HERPES – MAS AOS POUCOS ESPALHA-SE PARA O CORPO TODO, AS BOLHAS ARREBENTAM-SE DEIXANDO O CORPO EM CARNE VIVA – O TRATAMENTO MEDICO E FEITO COM CORTICOIDES. TRATAMENTO – BABACU – 50% - TUIA – BOLDO – IPE – 10% CADA – ERVA OURO 20% - FOLHAS - PROCESSO DE FABRICACAO N 1. ALIMENTACAO N.16 – SUPLEMENTACAO VITAMINICA INDICDA NESTA OBRA – PROCURAR HOSPITAL ESPECIALIZADO – CASO NÃO CONSIGA, BUSQUE O TRATAMENTO AQUI INDICADO.

48 – **PROSTATITE –** INFLAMACAO DA PROSTATA – HIPERTROFIA BEGNINA – AUMENTO DO ORGAO – TRATA-SE DE UM PROCESSO INFLAMATORIO CAUSADO, GERALMENTE POR TRANSMISSAO SEXUAL – CAUSA MUITO COMUM DE CÄNCER MASCULINO – SENDO NECESSARIA A REMOCAO PARCIAL OU TOTAL DO ORGAO. TRATAMENTO – MANGABA – CAVALINHA – SALSAPARRILHA – JATOBA – FOLHAS, PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICACAO N.1. ALIMENTACAO N.16. CATAPLASMA DE BARRO ENTRE O ANUS E A BOLSA ESCROTAL, DUAS VEZES AO DIA. EVITAR CARNES – CONDIMENTOS INDUSTRIAIS – ENLATADOS, EMBUTIDOS – FARINACEOS – ALIMENTACAO RICA EM ANTI RADICAIS, PRINCIPALMENTE OREGANO – PINHEIRO DA FOLHA FINA, TOMATE (SUCO) – SUCO DE CENOURA – SUCOS DE MELANCIA.

49 – **PSORIASE –** DOENCA DA PELE, INICIA-SE GERALMENTE NAS ARTUICULACOES EXTERNAS, JOELHOS, COTOVELOS, COMO MANCHAS E AOS POUCOS, INFLAMA-SE E AVERMELHA-SE,

Acervo Virtual Espírita

ESPALHANDO-SE, INCLUSIVE PELO COURO CABELUDO, COM GRANDE QUANTIDADE DE CASPAS, DESCE PELAS COSTAS, ATE ATINGIR GRANDE PORCAO DO CORPO. CHEGA ATINGIR 2% DA POPULACAO, TUDO INDICA SUA ORIGEM GENETICA, JÁ QUE NÃO EXISTE NA RACA NEGRA – IDADE DE SEU SURGIMENTO ENTRE 15 A 30 ANOS – POUCO COMUM NAS RACAS AMARELAS. TRATAMENTO – ERVA LAGARTO 50% – TANCHAGEM – URTIGA – CARNE DE VACA – BARDANA – DENTE DE LEAO 10% CADA- DEVE RECOLHER A URTIGA E SECA-LA NA SOMBRA POR TRES DIAS, PARA DEPOIS FAZER PARTE DA COMPOSICAO – PROCESSO DE FABRICACAO N.1. ALIMENTACAO N.16.-

PODE SER USADA CATAPLASMA DE ARGILA DUAS VEZES AO DIA. ALIMENTACAO RICA EM FRUTAS, FOLHAS VERDES – LEGUMES – SUCOS – SUPLEMENTO VITAMINICO –

50 – **RINS –** O PROCESSO DE INFLAMCAO RENAL E DENUNCIADO POR ODOR FORTE, DIFICULDADE DE URINAR, ARDUME NO CANAL – POUCA QUANTIDADE DE URINA – DIFICULDADE PARA URINAR. TRATAMENTO – POROROCA – MANDACARU – CONTA DE LAGRIMAS – QUEBRA PEDRA, FOLHAS, EM PARTES IGUAIS - PROCESSO DE FABRICACAO N.1. ALIMENTACAO N. 16. ALIMENTACAO RIQUISSIMA EM LIQUIDO, NO MINIMO 8 COPOS DIA, SENDO QUATRO DE SUCOS DE FRUTAS E VERDURAS E AGUA PURA – MUITA MELANCIA – LIMA – ABACAXI – MELAO – DIMINUIR USO DE SAL – PROMOVER O TEMPERO VIA CHEIRO VERDE, PRINCIPALMENTE OREGANO, SALSINHA, CEBOLINHA.

51 - **REUMATISMO –** TERMO GENERICO PARA DESIGNAR QUALQUER PROCESSO DE DOR OU INFLAMACAO NOS MUSCULOS E NAS ARTICULACOES – INCLUSIVE PROCESSOS INFLAMATORIOS MAIS SERIOS, TAIS COMO ARTRITE REUMATOIDE,

Acervo Virtual Espírita

OSTEOARTRITE, PLIMIALGIA REUMATICA – NA MEDICINA UTILIZAM-SE DOS ANTI INFLAMATORIOS – CORTICOIDES – ANTIBIOTICOS. DEVE SE PROMOVER A DESINTOXICACAO DO ORGANISMO – CORTANDO CARNES VERMELHAS – ACUCAR – ENLATADOS – EMBUTIDOS – INDUSTRIAIS DE QUALQUER FORMA – REFRIGERANTES – PROCURAR UMA ALIMENTCAO RICA EM FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES, GRAOS INTEGRAIS. TRATAMENTO – CAVALINHA – CHAPEU DE COURO – CORDAO DE FRADE – ALCACHOFRA – GINSENG – FOLHAS, PARTES IGUAIS – PROCESSO DE FABRICACAO N.1. ALIMENTACAO N.16. UTILIZAR CATAPLASMA DE ARGILA NAS REGIOES INFLAMADAS DUAS VEZES AO DIA - REPOUSO ATE SUPERAR A CRISE.

52 - **OLITARIA** - NOME DADO A TENIA SOLIUM – VERME ALOJADO NO INTESTINO, CUJA CABECA TEM UMA ESPECIE DE GANCHO QUE AGREGA NAS PAREDES INTESTINAS, SENDO UM PARASITA, CRESCE PELA MUTIPLICACAO DE SEUS GOMOS – PODE LEVAR A PESSOA AO DESMAIO – ALEM DE OVULO PODE CHEGAR ATE O CEREBRO, DENOMINADO, NESTE CASO DE CISTICERCO – PROVOCANDO DORRES FORTES, DESMAIOS, MESMO CONVULSÓES –TRATAMENTO - GRAVATA (COCO MADURO) – QUINA – ERVA DE SANTA MARIA – ARTEMISIA – ARRUDA – HORTELA, FOLHAS, - ALHO (BULBO), PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICACAO N. 1. ALIMENTCAO N.16.

53- **SURDEZ** - DIMINUICAO SENSÍVEL DA CAPACIDADE AUDITIVA –PROVOCADA POR PROCESSO INFLAMATORIO E PELA LONGEVIDADE –

TRATAMENTO – MALVA – EMBAUBA – GINKO BILOBA – FOLHAS, PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICACAO N. 1. ALIMENTACAO N.16 – MAIOR SUPLEMENTACAO VITAMINICA, PELAS VITAMINAS

Acervo Virtual Espírita

A E DO COMPLEXO B, ENCONTRADAS NOS LATICINIOS E NOS GRAOS INTEGRAIS.

54 - **SENDOR –** O REFERIDO MEDICAMENTO, COMO O PRÓPRIO NOME INDICA SERVE PARA AJUDAR O COMBATE AS DORES, NEVRALGIAS, UTILIZANDO-SE DAS PLANTAS MEDICINAIS. TRATAMENTO **–** VIOLETA – TANCHAGEM GERVAO – LARANJINHA DO CAMPO – MELISSA, FOLHAS, PARTES IGAUIS. PROCESSO DE FABRICACAO N.1. ALIMENTACAO N.16. PESQUISAR A FONTE DA DOR, PARA PROMOVER O TRATAMENTO CERTO. REFERIDO MEDICAMENTO E USADO NA AJUDA DO CÄNCER, GOTA, CIATICA.ETC..

55 – **TIREOIDE** – TEMOS O HIPERTIREOIDISMO (EXCESSO DE HORMONIOS NO SANGUE) E O HIPOTIREOIDISMO (REDUCAO FUNCIONAL DA GLANDULA) – TRATA-SE DE UMA GLANDULA DE IMPORTANCIA VITAL PARA O ORGANISMO – POR CONTROLAR, ATRAVES DA SEGREGACAO DO IODO, O METABOLISMO, RESPONSAVEL PELO CRESCIMENTO, DESENVOLVIMENTO MENTAL E FISICO – SEMPRE EM PARCERIA DA HIPOFISE, QUE A CONTROLA – O AUMENTO DA TTIREOIDE DENOMINA-SE BOCIO OU PAPO, HOJE MUITO RARO.. TRATAMENTO – AGRIAO – VELAME – URTIGA – MIL RAMAS – CAVALINHA – CELIDONIA – CACTUS – BROCOLIS – BARDANA – CEVADA, FOLHAS, PARTES IGUAIS . PROCESSO DE FABRICACAO N.1, ALIMENTACAO N. 16. TRATAMENTO POR UM ANO, SEIS MESES, NO MINIMO, ALIMENTANDO-SE TODOS OS DIAS COM UMA BOA PORCAO DE AGRIAO. HAVENDO BOCIO OU PAPO, UTILIZAR DA CATAPLASMA DE BARRO, DUAS VEZES-DIA.

56 – **TOSSE –** E O SINAL DE QUE O ORGANISMO NECESSITA EXPELIR AGENTES NOCIVOS OU PERTUBADORES DO COMPLEXO

Acervo Virtual Espírita

RESPIRACAO, OU IRRITACAO DAS VIAS RESPIRATORIAS – TRATAMENTO – GUACO – CAMBARA – CEBOLA – ALHO (BULBO) – SABUGUEIRO – ASSA PEIXE – LARANJA DA TERRA, FOLHAS – PROCESSO DE FARBICACAO N.1. ALIMENTACAO N.16. HAVENDO FEBRE ALTA, RESPIRACAO DIFICIL, DOR NO PEITO INDICAM PNEUMONIA – TOSSE COM FEBRE, CHIADOS NO PEITO, DIFICULDADE DE RESPIRA;ÁO PESQUISAR BRONQUITE. CATAPLASMA NO PEITO – CASO SEJA REBELDE A TOSSE, CORTAR QUATRO RODELAS DE CEBOLAS DE PORTE MAIOR, E QUATRO COLHERES DE MEL, FRITA-LAS, COAR, ESFRIAR E TOMAR DUAS A TRES VEZES AO DIA.

57 - **TROMBOSE** - TRATA-SE DE UM TROMBO (COAGULO) ENCONTRADO DENTRO DE UM VASO SANGUINEO, DE MANEIRA INTACTA. SEGUE-SE QUE E UMA DOENCA, POR SER UM FATO ANORMAL NO PROCESSO DE CIRCULACAO SANGUINEA. LEVA, MUITAS DAS VEZES, AO OBITO, POIS INTERROMPE A CIRCULACAO DO SANGUE, IMPEDINDO SUA PASSAGEM, DAÍ GERANDO O INFARTO DO MIOCARDIO (CHAMADA TROMBOSE CORORANIANA), QUANDO OCORRE NO CEREBRO (CHAMADA TROMBOSE CEREBRAL), CAUSA O DERRAME. EM OUTROS ORGAOS COMO OS RINS, OLHOS, INTESTINOS, GERANDO DORES FORTISSIMAS E PERDA DAS FUNCOES DO ORGAO AFETADO. DOENCA GRAVE, FATAL. NA SUPERFICIE DOS MEMBROS INFERIORES, PROVOCA UMA INFLAMCAO DENOMINADA FLEBITE, GERANDO MUITO CUIDADO, TRATAMENTO LONGO, PERNAS PARA CIMA ALGUMAS HORAS POR DIA, ALIMENTACAO TOTALMENTE LIQUIDA, FRUTAS, VERDURAS, SUCOS, SOPAS. TRATAMENTO = SETE SANGRIAS – URTIGA – BABOSA – VELAME – JAPECANGA – CORDAO DE FRADE – CAPIM NAVALHA -VASSOURA

Acervo Virtual Espírita

DO CAMPO, FOLHAS – COCO DA BAHIA VERDE(CASCAS), EM PARTES IGUAIS – PROCESSO DE FABRICACAO N. 1. ALIMENTACAO N.16. CATAPLASMAS DE BARRO NAS PARTES AFETADAS, DUAS VEZES AO DIA. POR SER UMA DOENCA GRAVE O PRIMEIRO SOCORRO E BUSCAR UM MEDICO. CASO NÃO ENCONTRE OU ESTEJA EM LUGAR QUE NÃO POSSUI MEDICOS O TRATAMENTO ACIMA TEM DADO BONS RESULTADOS. REPOUSO TOTAL.

58 – **TUBERCULOSE –** RESPONSAVEL POR GRANDE PARTE DOS OBITOS DA IDADE MEDIA – ACREDITAVA-SE QUE ESTAVA ERRADICADA DA TERRA, MAS COM O SURGIMENTO DA AIDS E OUTRAS DOENCAS CONTAGIOSAS, BEM COMO A FALTA DE HIGIENE, ALIMENTACAO INADEQUADA, POBREZA GENERALIZADA NA TERRA, MISERIA QUASE QUE TOTAL EM MUITOS PAISES, ELA VOLTOU COM CERTA INCIDËNCIA. CAUSA POR UMA BACTERIA, MYCOBACTERIUM TUBERCULOSIS, CAUSANDO INFECCAO NOS PULMOES. SENDO CONTAGIOSA, APENAS GOTICULAS DE ESCARROS, DA PROPRIA TOSSE, ESPIRROS, ATINGEM OUTRAS PESSOAS, CONTAMINANDO-AS. SEGUNDO A ORGANIZACAO MUNDIAL DE SAUDE TRES MILHOES DE PESSOAS MORREM DE TUBERCULOSE POR ANO. TRATAMENTO – ERVA DE SANTA MARIA – BANANEIRA (TRONCO) – SALVIA – ALFAVACA – VASSOURINHA – ERVA DE SÃO JOAO –SAIAO, FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICACAO N.1. ALIMENTACAO N 16. ALEM DA ALIMENTACAO ADOTAR UMA SUPLEMENTACAO RICA EM VITAMICA C, PELOS TRES GRAMAS DIARIAS, UMA PELA MANHA, OUTRA A TARDE, A NOITE – VIT. E, 400MG DUAS VEZES AO DIA – DOIS COMPRIMIDOS DE UM COMPLEXO MULTI VITAMINICO AO DIA – FRUTAS EM

Acervo Virtual Espírita

ABUNDANCIA NO MINIMO QUATRO VARIEDADES, TRES A QUATRO VEZES AO DAÍ – SUCOS DE VERDURAS FRESCAS TRES A QUATRO VEZES AO DIA – SOPAS DE LEGUMES DUAS VEZES AO DIA – IOGURTE COM MEL DUAS VEZES AO DIA. CATAPLASMA NO PEITO DUAS VEZES DIA.

59 – **ULCERA -** INFLAMACAO NO ESTÖMAGO, TIPO FERIDA RECEBE O NOME DE ULCERA GASTRICA, QUANDO O PROCESSO SE LOCALIZA NO INTESTINO E CHAMADA ULCERA PEPTICA, AS VEZES PROVOCANDO EROSOES - A ENDOSCOPIA E O ÚNICO METODO DE DIAGNOSTICO CERTO. TRATAMENTO – INFALIVEL (BATATA) 20% – ESPINHEIRA SANTA – BABOSA – BARBATIMAO - ERVA LAGARTO – ERVA DE BICHO – CALËNDULA, FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICACAO N.1. TRATAMENTO N. 16. CORTAR CIGARROS – CHA MATE – ALCOOL – CAFE – COCA-COLA –CHOCOLATE - REFEICAO LEVE DE DUAS EM DUAS HORAS, SUCOS DE FRUTAS NÃO ACIDAS. IOGURTE LEITE DESNATADO COM MEL, DUAS VEZES AO DIA. SOPA DE LEGUMES. CATAPLASMA DE BARRO DUAS VEZES-DIA.

60 - **UTERO, DOENCAS -** QUALQUER PROCESSO INFLAMATORIO, INCLUSIVE DOENCAS SEXUALMENTE TRANSMISSIVEIS, CORRIMENTOS ESCUROS, PURULENTOS, CANDIDIASE.

TRATAMENTO – GORDINHA – MIL RAMAS – CAVALINHA – ROSA – BABACU –FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICACAO N.1. ALIMENTACAO N.16. CATAPLASMA DE ARGILA NA REGIAO DO UTERO DUAS VEZES DIA. ALIMENTACAO VEGETARIANA ATE A CURA.

61 – **VITILIGO -** AUSËNCIA DE MELANOCITOS PROVOCAM UM DISTURBIO AUTO-IMUNE PROVOCANDO A DESPIGMENTACAO DA PELE, VEZ QUE OS MELANOCITOS SECRETAM O PIGMENTO

Acervo Virtual Espírita

CHAMADO MELANINA. ATINGE 05,% DA POPULACAO. A PELE QUANTO MAIS SOL TOMAR MAIS SE ESPALHA O DISTURBIO. TRATAMENTO - MAMA CADELA – CIPO DE SÃO JOAO – JENIPAPO, FOLHAS, PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICACAO N.1. ALIMENTCAO N.16. UTILIZAR CATAPLASMA DE ARGILA NAS PARTES AFETADAS DUAS VEZES-DIA. EVITAR TODA E QUALQUER ALIMENTACAO INDUSTRIAL – ENLATADOS – EMBUTIDOS FARINACEOS BRANCOS- TODOS OS EXCITANTES TAIS COMO CAFE, CHA MATE, COCA-COLA, CHOCOLATE.

62 - **VERMES –** DEPOIS DE LONGOS ANOS DE EXPERIËNCIA CONSEGUIMOS UMA FORMULA IDEAL PARA QUASE TODOS OS VERMES. O PROCESSO DE VERMINOSE ESTA INTIMAMENTE LIGADO A HIGIENE PESSOAL, POIS CASO CONTRARIO TEREMOS UM CIRCULO VICIOSO OU UM PROCESSO DE AUTO INFESTACAO. ASSIM, BANHOS TODOS OS DIAS, LAVAR AS MAOS ANTES DAS REFEICOES O MESMO FAZENDO APÓS O USO DO VASO SANITARIO. UNHAS CORTADAS, LIMPAS, LAVAR BEM OS ALIMENTOS NA AGUA DE VINAGRE, CONFORME EXPLICADO NESTA OBRA. ENFIM, ETERNA PREOCUPACAO COM A HIGIENE. TRATAMENTO – ERVA DE SANTA MARIA – ALHO (BULBO) – ARTEMISIA – ARRUDA – H0RTELA – CARQUEJA – ERVA DE BICHO – MASTRUCO, FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICACAO N. 1. ALIMENTACAO N. 16. TOMAR O MEDICAMENTO DURANTE 8 DIAS, DESCANSAR CINCO DIAS E CONTINUAR POR MAIS QUINZE DIAS.

63 – **VESICULA BILIAR -** ORGAO DO FORMATO DE UMA PERA LIGADO AO FIGADO, POSSUI UM TUBO CILINDRICO, CHAMADO DUCTO CISTICO, CUJA FUNCAO E LEVAR A BILIS PRODUZIDA PELO FIGADO ATE O DUODENO. ELA TEM O PODER DE

Acervo Virtual Espírita

ARMAZENAR, ATE MESMO CONCENTRAR A BILIS PARA AS NECESIDADES ORGANICAS, UTILIZANDO-A NA DIGESTAO DAS GORDURAS, OU MELHOR DIZENDO NO SEU PROCESSAMENTO. A SUA FUNCAO IRREGULAR TEM SIDO FONTE DE PESADAS ENCHAQUECAS. TODA PESSOA, DE MANEIRA GERAL, QUE TEM A DIGESTAO DIFICIL, SINAL DE QUE A VESICULA NÃO ESTA FUNCIONANDO BEM, VEZ QUE DIFICILMENTE O FIGADO, EMBORA SENSÍVEL, ESTEJA DOENTE. 0 EXCESSO DE PROTEINA, PRINCIPALMENTE DOS CARNIVOROS DE PLANTAO – OS CONSUMIDORES EM EXCESSO DE QUEIJOS, TORNAM-SE PORTADORES DE ELEVADO GRAU DE ACIDO URICO, PROVOCANDO CALCULO BILIAR, GERANDO COLICAS, MUITAS DAS VEZES HÁ NECESSIDADE DE CIRURGIA PARA REMOCAO. FONTE DE ELEVADO NUMERO DE CÄNCER. ASSIM, CASO TENHA PREDISPOSICAO GENETICA PARA A PRODUCAO DE ACIDO URICO, OU FORMACAO DE CALCULO, ELIMINE IMEDIATAMENTE A FONTE DE SUA PRODUCAO OU SEJA A PROTEINA ANIMAL, E PRINCIPALMENTE QUIJOS E LATICINIOS, APENAS DEVE SER USADO O IOGURTE DE LEITE DESNATADO, CASEIRO.

TRATAMENTO – HORTELA(50%) – CARQUEJA – URTIGA – ERVA LAGARTO, FOLHAS, EM PARTES IGUAIS. PROCESSO DE FABRICACAO N.1. ALIMENTCAO N. 16.

Acervo Virtual Espírita

EXCELENTES RESULTADOS COM AS SEGUINTES DOENCAS=

A - **AIDS –** DEFICIENCIA DO SISTEMA IMUNOLOGICO DO SER HUMANO CAUSADA PELA CONTAMINACAO POR UM VIRUS, DENOMINADO HIV. DOENCA CONSIDERADA FATAL. SEGUNDO A OMS (ORGANIZACAO MUNDIAL DA SAUDE), A TRANSMISSAO DA

DOENCA SEGUE O PERCENTUAL DE 34,4% NAS RELACOES HOMOSSEXUAIS, BISSEXUAL MASCULINA – 4,8% TRANSFUSAO DE SANGUE – 21,6% USO EM COMUM DE AGULHAS PELOS CONSUMIDORES DE DROGA – 12,7% HETEROSSEXUAL – 20,6% AGULHA INFECTADA, FERIMENTOS OU OUTRAS VIAS. ELA NÃO E TRANSMITIDA PELO TOQUE DE MAOS, PELO BEIJO SECO (SEM SALIVA), ABRACOS – USO EM COMUM DE UTENSILIOS, VASOS SANITARIOS. TRATAMENTO - 50% DE BABACU, FOLHAS – 10% BATATA INFALIVEL – ESPINHEIRA SANTA – CANELA DE EMA – JARAGUA – ROSAS BRANCAS – TUIA – BOLDO – UNHA DE GATO – PAPO DE PERU 5% CADA. PROCESSO DE FABRICACAO NL. ALIMENTACAO N. 16.

SUPLEMENTACAO VITAMINICA 5 GR DE VITA C DISTRIBUIDA AO LONGO DO DIA – 400 MG DE VIT E, TRES VEZES AO DIA – 100MG DE SELËNIO DUAS VEZES AO DIA – GLUTATIONA 500 MG AO DIA – 1 COMPRIMIDO MULTIVAMINICO 3 VEZES AO DIA – SUCOS DE VERDURAS DUAS VEZES AO DIA – SUCOS DE FRUTAS TRES VEZES AO DIA – PEIXE – SOPAS DE LEGUMES – MAIS AS RECOMENDACOES FORNECIDAS POR ESTA OBRA, QUANTO A ALIMENTACAO. TRATAMENTO DURANTE UM ANO. ATIVIDADE FISICA CONSTANTE. MEDITACAO. TERAPIA OCUPACIONAL NA AREA SOCIAL. TEMOS OBTIDOS EXCELENTES RESULTADOS. MUITOS CASOS, INUMEROS DE EXAMES NEGATIVOS APÓS UM ANO DO TRATAMENTO. NÃO PODEMOS DEIXAR DE REGISTRAR UM CASO IMPORTANTE. ATENDEMOS DOIS JOVENS HOMOSSEXUAIS. DISSEMOS EM NOSSA ENTREVISTA QUE SEGUISSEM A ORIENTACAO DADA ACIMA E QUE FIZESSEM MUITA CARIDADE E PROMOVESSEM A REFORMA INTIMA. UM FEZ CORRETAMENTE CONFORME LHE FORA INDICADO ESTA VIVO E

Acervo Virtual Espírita

GOZANDO DE BOA SAUDE H[A MAIS DE DEZ ANOS. O OUTRO NÃO ACREDITOU, TOMOU POUCAS VEZES O REMEDIO, EM POUCO TEMPO TINHA PERDIDO A VIDA.

B – **CHAGAS, DOENCA -** NOSSO TRATAMENTO OBTEVE SUCESSO EXCEPCIONAL NESTA DOENCA. CAUSADA PELO TRIPANOSSOMA CRUSI, REFERIDO PROTOZOARIO E TRANSMITIDO AO HOMEM PELO INSETO CHAMADO BARBEIRO – TEM CAUSADO ELEVADO NUMERO DE OBITOS NAS REGIOES POBRES DO BRASIL, PRINCIPALMENTE NOS CASEBRES FEITOS DE BARROS (ADOBES), MORADA ESPECIAL DOS INSETOS (BARBEIROS).

O PROTOZOARIO, UMA VEZ NA CIRCULACAO SANGUINEA PROCURA ALOJAR-SE EM UM ORGAO, PRINCIPALMENTE NO CORACAO – NOS INTESTINOS, GERANDO AS DOENCAS MEGA COLO, MEGA ESÖFAGO.

TRATAMENTO – BATATA INFAL[IVEL 20% - FOLHAS DE BABACU 50% - BARDANA – ESPINHEIRA SANTA – TUIA – BOLDO – IPE – ROSAS BRANCAS 5% CADA. PROCESSO DE FABRICACAO N.1. ALIMENTACAO N.16. O TRATAMENTO DURA UM ANO, SEM INTERRUPCAO. ALIMENTACAO VEGETARIANA, ASSOCIADA A PEIXES MARINHOS, FRANGOS CAIPIRA, OVOS, IOGURTE DESNATADO CASEIRO, SUPLEMENTCAO VITAMINICA, INDICADA NESTA OBRA.

C – **CÄNCER EM ORGAOS FEMININOS, SEIOS, UTERO, OVARIO -** TRATAMENTO, ALEM DO INDICADO EM CÄNCER, NESTA OBRA – USAR OUTRA FORMULA, QUE AQUELA SE ADICIONA – CALËNDULA – MIL RAMAS – ABANEIRO BRANCO – CARNE DE VACA, FOLHAS, EM PARTES IGUAIS – AVELOZ (APENAS 1%)DA FORMULA, EM RAZÁO DE SER TOXICO. PROCESSO DE

Acervo Virtual Espírita

FABRICACAO N. 1. ALIMENTACAO N. 16 E A INDICADA EM CÄNCER, NESTA OBRA.

D - **ANTI RADICAIS –** TRATA-SE DE UM SOMATORIO DE RECURSOS NO SENTIDO DE MINIMIZAR OS EFEITOS DOS RADICAIS LIVRES, EVITANDO O COMPROMETIMENTO DA SAUDE. JA ESTUDAMOS OS RADICAIS NESTA OBRA.

TRATAMENTO - BROCOLIS – REPOLHO – CEVADA (FOLHAS) – TRIGO (FOLHAS) – PINHEIRO DA FOLHA FINA – OREGANO – SALSINHA – CEBOLINHA – ALHO (BULBO) – COUVE FLOR. PROCESSO DE FABRICACAO N.1. ALIMENTACAO N.16. FRUTAS – ACEROLA – CAMU CAMU – ABIU – ACAI – AMEIXA – AMORA – ARACA – CARAMBOLA –CUPUACU – FIGO – ARATICUM DO MATO – GOIABA VERMELHA – GRAVIOLA – GUARANA – KIWI – LARANJA – LIMAO – MACA – MAMAO COMUM (EVITAR O PAPAIA, EM RAZAO DO AGROTOXICO) – MARACUJA – MARMELO – MELANCIA (EXCELENTE) – MELAO – MORANGO (PLANTIO CASEIRO, SEM AGROTOXICOS) – PESSEGO – PITANGA – ROMA – TOMATE - TORANJA (EXCELENTE) – UVA (RIQUISSIMA).

FRUTAS E INDICACOES NAS DOENCAS

1 **– ABACAXI –**RINS – PRISAO DE VENTRE – MEMORIA – VESICULA – REUMATISMO – DEPRESSAO – ARTERIOSCLEROSE.- CIRCULACAO – BRONQUITE.

2 - **AMORA –**DIARREIA – RINS – PRISAO DE VENTRE – TOSSE – GARGANTA – MENOPAUSA – DEPURATIVA DO SANGUE – TPM.

3 – **ABIU –** OTITE – ANTI INFLAMATORIO – ANEMIA – PULMOES - COLESTEROL – PRISAO DE VENTRE – ANTI RADICAIS.

Acervo Virtual Espírita

4 – **AMEIXA -** VIAS RESPIRATORIAS – DEPURATIVA – PRISAO DE VENTRE – MEMORIA – DIABETE – VISTA – ANTI RADICAIS CANCERIGENOS .

5 – AMËNDOA – HEMORROIDAS – REUMATISMO – ULCERA GASTRICA – DERMATOSES – RINS – RICA ÖMEGA 3.

6 - **AZEITONAS -** REUMATISMO – COLESTEROL – OTITE – GENGIVITE – ULCERAS – TUBERCULOSE –

7 - **BANANA -** TUBERCULOSE – ANEMIA – FIGADO - PRISAO DE VENTRE – DIARREIA – PNEUMONIA – PARALISIA – CANSACO – HEMORROIDAS.

8 – **CAJU -** DIABETES – PSORIASE –HIPERTENSAO – CORACAO – ANTI RADICAIS – REUMATISMO – HANSENIASE – SIFILIS – ENVELHECIMENTO PRECOCE.

9 - **CAQUI –** ANEMIA – TUBERCULOSE – ACIDOSE – AFECCOES DO FIGADO – VIAS RESPIRATORIAS – ANTI DEPRESSIVA – HIPERTENSAO – PRISAO DE VENTRE – ESTOMAGO –

10 – **CARAMBOLA –** FEBRE – PICADAS VENENOSAS – CALMANTE – ANTI CANCERIGENA – GENGIVAS –

11 – **CASTANHA DO PARA –** ALIMENTACAO PARA GESTANTES – ANEMIA – TUBERCULOSE – VISTAS – CORACAO – OSTEOPOROSE – OMEGA 3 – AUXILIAR NO TRATAMENTO DO CANCER.

12 - **CEREJA** -ACIDO URICO – GOTA – ARTRITE – ARTERIOSCLEROSE - CALCULOS RENAIS E DA VESICULA **–** DIARREIA – FEBRE – HIPERTENSAO – OBESIDADE.

13 – **CIDRA –** VERMES – PRISAO DE VENTRE ESTOMATITE – CEFALEIA – INFLAMACOES DO ESTOMAGO – HEPATITE – AUMENTA A RESISTENCIA FISICA – CIRROSE HEPATICA.

14 – **COCO DA BAHIA -** HEMORROIDAS – ENERGETICO – ARTRITE – MENOPAUSA – RUGAS – ANTI INFLAMATORIO PULMOES – ANTI

Acervo Virtual Espírita

RADICAIS, INCLUSIVE NA AIDS E NO CANCER – EXCELENTE PARA A PELE –

15 – **FIGO - VERMES – HIDROPISIA – ANTI RADICAIS – CALCULOS RENAIS – CALCULOS DA VESICULA – PULMOES – ENERGIZANTE.**

16 – **FRAMBOESA –** GOTA – COLICAS – ULCERAS – RINS – HIDROPISIA – ESTOMATITE – ENERGETICA – VISTAS – REUMATISMO – ANTI RADICAIS.

17 – **FRUTA DO CONDE – ATA – PINHA – ARATICUM –**ANEMIA – QUEDA DE CABELOS – COLITE – TONICO – ANTI INFLAMATORIA.

18 – **GOIABA –** ANTI RADICAIS POR EXCELËNCIA, PRINCIPALMENTE A VERMELHA – RINS – INDIGESTOES – TUBERCULOSE – CANCER – DIARREIA – CORACAO – ANTI INFLAMATORIA.

19 – **GROSELHA –** RINS – ESTOMAGO – BACO – AFECOES DO FIGADO – REUMATISMO, PRINCIPALMENTE NA ARTRITE – ACIDO URICO – ANTI RADICAIS.

20 - **JACA –** OBESIDADE - VISTAS – AFECCOES DERMICAS – INTESTINOS – ANEMIA – TOSSE – ASMA.

21 - **GRAVIOLA –** ANTI CANCERIGENA – ANTI RADICAIS – DIABETE – CORACAO – PRISAO DE VENTRE – AUXILIA NO ENVELHECIMENTO PRECOCE.

22 – **GUARANA –** ENERGETICO POR EXCELENCIA – MEMORIA – ANTI RADICAIS – ANTI INFLAMATORIA – AFRODISIACO – CORACAO – CIRCULACAO.

23 – **LARANJA -** COLERA – ACIDO URICO – ARTRITE – GOTA – ESCORBUTO – PNEUMONIA – ENXAQUECA – ANTI CANCERIGENA – AUXILIA NO TRATAMENTO DA AIDS – PARTICPA DA FORMACAO DO COLAGENO, PORTANTO E ANTI RUGAS – ALIMENTACAO PARA

Acervo Virtual Espírita

LACTENTES – ASMA RESFRIADO – ANTI RADICAIS, POR EXCELENCIA.

24 – **LIMA –** ENXAQUECAS CRONICAS - DERMATOSES GRAVES – DIABETES – COLESTEROL – CORAÇÃO – RINS – ULCERAS GASTRICAS – TIFO – TIREOIDE – ENERGIZANTE – TONICA – DOENCAS DO UTERO-OVARIO.

25 – **LIMAO, O ELIXIR DA LONGA VIDA -** ACIDO URICO – GOTA – REUMATISMO – ARTRITE – PURIFICADOR DO ORGANISMO – GRIPES – RESFRIADOS – ESCORBUTO – HIPERTENSAO – CIRROSE HEPATICA – ASCITE – ELIMINA TOXINAS DOS RINS, INTESTINOS – AS INFECOES HOSPITALARES ENCONTRAM NELE GRANDE ALIADO - METABOLISMO DO CALCIO – CALCULOS RENAIS – DOENCAS RESPIRATORIAS – ANTIBACTERIANO – ANTINFLAMATORIO – PARA OS NERVOS, CEREBRO, ARTICULACOES, MUSCULOS – RAQUITISMO – TUBERCULOSE – COLELITIASE – NEFROLITIASE – NAS DIARREIAS – NAS DIABETES – NA DEFICIENCIA DA TIAMINA – ESQUIZOFRENIA – INCLUSIVE NA TERAPIA COMO AFRODISIACO – ESTUDOS COMPROVAM MAIOR RENDIMENTOS PARA ATLETAS – EM ASSOCIACAO COM ALHO EVITA DERRAMES, CANCER - EXCECAO FEITA AO TOMATE E CONSIDERADO O MELHOR DOS TEMPEROS, SUBSTITUI COM TOTAL VANTAGEM O VINAGRE, PREJUDICIAL A SAUDE – SAUDE COMBINA COM LIMAO. PREFERIMOS TODOS OS LIMOES, MAS POR EXPERIENCIA PROPRIA ACREDITAMOS SER O CHINA (CRAVO, VERMELHO), O MELHOR DE TODOS.

26. **MACÁ -** DEPURATIVA DO SANGUE – CANSACOS FISICOS E MENTAIS – GOTA – REUMATISMO – ACIDO URICO – ARTTRITE – TRANSMISSORA DOS IMPULSOS NERVOSOS – HIPERTENSAO ARTERIAL – EVITA DERRAMES – TRATAMENTO DA

Acervo Virtual Espírita

TUBERCULOSE – CALCULOS RENAIS E DA VESICULA BILIAR - SUCO DA MACA PARA AS AFECCOES DOS OLHOS – COLESTEROL – AJUDA AUMENTAR A RESISTENCIA FISICA, PORTANTO OTIMA PARA A IMUNIDADE – BRONQUITE – CORACAO – HEMORROIDAS – EXCELENTE ALIMENTO.

27. **MAMAO –** EVITAR O PAPAIA (PELE FINA, CONTAMINADO POR AGROTOXICO) – USAR O COMUM – TONICO – DEPURATIVO – ANTIXIDANTE, ELIMINA AS IMPUREZAS DO INTESTINO – PROVOCA A LIMPEZA DO ORGANISMO– FUNCAO DIGESTIVA – LAXATIVA – CONTEM PAPAINA (PEPSINA) – REFRESCANTE ESTOMACAL E INTESTINAL – GASTRITE – VERMES (SEMENTES) DIABETE – CONSTIPACAO INTESTINAL – COLESTEROL – CORACAO.

28. **MANGA -** A FRUTA ANTIOXIDANTE DE MUITO RESPEITO – BENEFICIA QUASE TODOS OS ORGAOS – PRINCIPALMENTE OS INTESTINOS – OS PULMOES – DOENCAS PERIODONTAIS – VISTA – PELE – COLESTEROL – TRIGLICERIDES – HIPERTENSAO – ANEMIA – FRAQUEZAS GERAIS – VERMES.

29 **MARACUJA, PRESENTE DA NATUREZA PARA OS NERVOSOS, TENSOS, INSONES –** CALMANTE – REUMATISMO – GOTA – ACIDO URICO – CORACAO – ANTI DEPRESSIVO – AJUDA NA EPILEPSIA – ANTIOXIDANTE – ANTIRADICAIS – HEMORROIDAS – DERMATOSES – AUXILIAR NA HIPERTENSÁO.

30 – **MARMELO –** ESTOMATITE – DERMATOSES – ANTINFLAMATORIO – DIARREIA – INFLAMACAO DOS OLHOS – COLESTEROL – CORACAO – ESGOTAMENTOS MENTAIS E FISICOS – VARRE OS VIRUS, PROTEGENDO O ORGANISMO. – COADJUVANTE NA TUBERCULOSE.

Acervo Virtual Espírita

31. **MELANCIA –** PRESENTE DOS CEUS E DESPREZADA, NÃO ESTUDADA – TALVEZ SEJA UMA DAS FRUTAS MAIS COMPLETAS – EXCELENTE NA PREVENCAO DO CÄNCER, POR SER RICA EM LICOPENO – LIMPA OS INTESTINOS, POR SUA RIQUEZA EM FIBRAS – ANTIOXIDANTE POR EXCELENCIA – HIDRATANTE DE PRIMEIRA ORDEM – AJUDA OS NEURONIOS – NO COLESTEROL – COMBATE A FEBRE – GASES INTESTINAIS – AS SEMENTES SÃO UMA BENCAO PARA A HIPERTENSAO, POR SEREM VASODILATADORAS – JEJUM FEITO SOMENTE COM ESTA FRUTA UMA VEZ POR SEMANA ELIMINA O ACIDO URICO – AJUDA NO TRATAMENTO DA GOTA – ARTRITE – TRATAMENTO DOS RINS – REUMATISMO – ANTIACIDA. ESCOLHA TRES DIAS NO MÊS, FAZENDO JEJUM NO PRIMEIRO DIA USANDO SOMENTE A MELANCIA, NO SEGUNDO DIA SOMENTE A BANANA PRATA E NO TERCEIRO A LARANJA, SEU ORGANISMO ESTARA LIMPO COMO NUNCA.

32. **MELAO -** TUDO LEVA A CRER SER ESTA FRUTA PARENTE PROXIMA DO MAMAO E DA MELANCIA OU A MISTURA DE AMBAS, POR SER PORTADORA DA PAPAINA, PEPTIDASE, PROTEASE, RICA EM FIBRAS, UTILIZADA NOS TRATAMENTOS DA HEPATITE, CIRROSE HEPATICA (AQUI ADICIONAR A CIDRA) – TODAS AS ESPECIES DE REUMATISMO – ACIDO URICO – SOLITARIA – INAPETENCIA – LIMPEZA DOS INTESTINOS – NAS COLITES – IRREGULARIADES NAS MENSTRUACOES – DIARREIAS – ANTINFLAMATORIA, PRINCIPALMENTE NA GOTA – COMBATE COLESTEROL – TONICA, PORTANTO AUXILIAR DO SISTEMA IMUNOLOGICO – AUXILIAR NO TRATAMENTO DE CALCULOS DA VESICULA BILIAR.

33.- **MORANGO –** A MAIS DISCUTIDA DAS FRUTAS, USA-LA OU NÃO, JA QUE E DIFICIL O CONTROLE DE AGROTOXICO, TENDO EM

Acervo Virtual Espírita

VISTA SUA POLPA SER SENSÍVEL A ASSIMILACAO DESSES PRODUTOS – PORTANTO DEVEMOS FAZER DESTA FRUTA DESDE QUE CULTIVADA POR NOS, ORGANICAMENTE – RICA EM QUASE TODAS AS VITAMINAS E SAIS – COMBATE REUMATISMO – GOTA – TRATAMENTO DA VESICULA – DA BEXIGA – LIMPEZA DOS INTESTINOS, POR FACILITAR A EVACUACAO – TONICA – TRATAMENTO DO FIGADO – VERMES – BAIXA A PRESSAO ARTERIAL – A APATIA DAS PESSOAS (PREGUICA) - DIARREIA – CORACAO – DOENCAS DERMATOLOGICAS – AJUDA NA DIABETES – PROTEGE O SISTEMA IMUNOLOGICO.

34. **NOZES –** EMBORA MUITO CALORICA – FONTE DE VITAMINAS DO COMPLEXO B, SAIS – UTILIZADA NO COMBATE DO COLESTEROL – NAS ANEMIAS – PRISAO DE VENTRE – REUMATISMO – ARTRITE – GOTA VERMES (SOLITARIA) TONICA, PORTANTO EXCELENTE PARA O SISTEMA IMUNOLOGICO – NAS DERMATOZES – ESTOMATITE – RICA EM VIT. B6 – EM RAZAO DO MAGNESIO, PROTEGE O CORACAO –AJUDA NORMALIZAR O NIVEL DE HOMOCISTEINA – POSSUI GORDURA SEGURA A MONOINSATURADA, PARA PROTEGER OS NIVEIS DE INSULINA SEU OLEO PRODUZ ÖMEGA 3, (COMBATE O ENVELHECIMENTO).

35. **PERA –** PRODUTORA DO SOBITOL, EXCELENTE NO TRATAMENTO DO COLESTEROL, DIABETES – DEPURATIVA DO SANGUE – HIPERTENSAO ARTERIAL – TONICA – PROTETORA DO ORGANISMO NA LIMPEZA DOS INTESTINOS – RINS – BEXIGA – CORACAO – CEREBRO – ANTIENVELHECIMENTO (PROTEGE O COLAGENO) – DIGESTIVA.

36. **PESSEGO –** PROTETOR DOS MUSCULOS (POTASSIO) – TUBERCULOSE – LIMPA OS INTESTINOS – HIPERTENSAO – DIABETE – POR PARTICIPAR DA FORMACAO DOS OSSOS E UTIL

Acervo Virtual Espírita

NA OSTEOPOROSE – DERMATOSES – ANTICANCERIGENA – PROTEGE A CUTIS – ANTIRADICAIS.

37. **PITANGA –** ACIDO URICO – PROSTATITE – REUMATISMO – PROTEGE O ORGANISMO NA LIMPEZA DOS INTESTINOS – ANTICANGERIGENA, POR ELIMINAR RADICAIS LIVRES – HIPERTENSAO ARTERIAL – TONICA, PROTEGE O SISTEMA IMUNOLOGICO – ESGOTAMENTO NERVOSO.

38. **ROMA –** VERMES – ANTINFLAMATORIA, PRINCIPALMENTE NAS AMIGDALITES – CORACAO (ANGINAS) – DERMATOZES – PRISAO DE VENTRE, INCLSIVE HEMORROIDAS – POSSUI O TETRA ASPECTO DE SER ANTIVIRAL- ANTIMICROBIANA- AINTIINFLAMATORIA – ANTIESPASMODICA – ALEM DE SUA FORTE PROTECAO CONTRA OS RADICAIS LIVRES, AUMENTANDO A CONDICAO IMUNOLOGICA – ALEM DO PROTEGER CONTRA A DOENCA DE SECULO O ESTRESSE – INFLAMCOES GASTRO-INTESTINAIS - TONICA -

39.- **SAPOTI –** SABOROSA E MUITA APRECIADA NO INTERIOR DO PAIS – TONICA, PROTEGE O SISTEMA IMUNOLOGICO – DESPERTA O APETITE – TRATAMENTO DOS RINS – CALCULOS DA VESICULA.

40 – **TAMARA –** FRUTA ASIATICA, ORIENTE MEDIO, ACLIMATADA NO BRASIL – A RAINHA DA VIT. B2 E DO POTASSIO – PORTANTO, ANTIANEMICA, POR EXCELENCIA, PELA SUA COMBINACAO EM SAIS E VITAMINAS – UTILIZADA NO TRATAMENTO DAS DIARREIAS – TONICA, PROTEGE O SISTEMA IMUNOLOGICO – DERMATOSES – GOTA – ULCERAS DO ESTOMAGO – RINS – BEXIGA

41.- **TAMARINDO - RICA EM TIAMINA (VIT.B1) –** LAXATIVA E REFRESCANTE, POR EXCELENCIA – UTILIZADA NAS DIARREIAS – VERMES – FIGADO – E A FRUTA DOS INTESTINOS.

Acervo Virtual Espírita

42. **TANGERINA -** A CHINESA ACLIMATADA NO BRASIL COM OS NOMES DE MEXERICA, NO INTERIOR E NO SUL BERGAMOTA – RIQUISSIMA EM VIT. A, EQUILIBRADA NAS DEMAIS, BEM COMO NOS SAIS – UTILIZADA PARA ACIDO URICO – REUMATISMO – ANTIENVELHECIMENTO – ANTIRADICAIS – LIMPEZA DOS INTESTINOS – PROTEGE CONTRA OS RADICAIS LIVRES – DERMATOSES – ANTICANCERIGENA – CORACAO, NA ARTERIOSCLEROSE – CALMANTE - ANTIESTRESSE- SUAS CASCAS SÃO UTEIS NO TRATAMENTO DA PROSTATITE.

43.- **TOMATE –** ASSOCIADO COM A CENOURA, FORNECEM O MELHOR SUCO DA SAUDE, COMPLETOS – DIGNO DE NOTA NA HIPERTENSÁO – RICO EM LICOPENO, EVITA O CANCER, PRINCIPALMENTE DA PROSTATA – CALMANTE PARA AS FUNCOES DO CEREBRO – TONICO, FAVORECE O SISTEMA IMUNOLOGICO.

44 - **UVA –** SUA ÚNICA DIFICULDADE ESTA NA QUANTIDADE DE VITAMINA C – EXCETUANDO TAL DEFICIENCIA, E A FRUTA-REMEDIO – UTIL NO TRATAMENTO DAS AFECCOES DO FIGADO – TUBERCULOSE – AMAMENTACAO – CORACAO – RINS INTESTINOS – REUMATISMO – GOTA – ARTRITE – ACIDO URICO – ANTIPLAQUETARIA – COLESTEROL – EVITA O ENFARTE – TRATAMENTO DA HERPES – ELIMINA RADICAIS LIVRES, EM RAZAO DOS COMPONENTES DE SUA CASCA, PRINCIPALMENTE A ROXA, ANTIRADICAIS LIVRES – EVITA DERRAMES – EXCELENTE PARA A VISTA – ANTIALERGICA – AJUDA CONTROLAR O DIABETES – AUXILIAR DE PRIMEIRA NAS DOENCAS NEUROLOGICAS – O SUCO, BEM COMO O VINHO TINTO SECO, COMPROVADAMENTE EFICAZ NA DIETA DO CORACAO – TONIFICA O ORGANISMO, PROTEGENDO O SISTEMA IMUNOLOGICO – SEM DUVIDA ALGUMA PRODUZ EXCELENTES

Acervo Virtual Espírita

RESULTADOS EM DIETASDE JEJUM FEITAS SOMENTE POR ELA, POIS LIMPA, EMNERGIZA O ORGANISMO, PURIFICA OS RINS, INTESTINOS.

BENÇÃOS DA FITOTERAPIA

a) TEMPEROS: ORÉGANO – SALCINHA – ALHO – CEBOLA – CANELA – CRAVO – PIMENTA MALAGUETA – PIMENTAS VERMELHAS.
b) FRUTAS: UVA – MELANCIA – CAMU-CAMU – ACEROLA – GOIABA – TOMATE – LARANJA – ABACAXI – MORANGO – MAÇA – PÊRA – LIMÃO – MAMÃO – AMEIXA – ABIU – AÇAÍ.
c) VERDURAS: BRÓCOLIS – RUCULA – ESPINAFRE – COUVE – COUVE FLOR - AGRIÃO – DENTE DE LEÃO – BELDROEGA – CERRALHA – ALCACHOFRA – ALFACE – CARURU (RICO EM VITAMINA A).
d) LEGUMES: ABÓBORA – CENOURA – BETERRABA – PEPINO – RÁBANO – BERINJELA – CHUCHU – QUIABO – JILÓ.
e) GRÃOS: SOJA – AVEIA – TRIGO – ABÓBORA – UVA - GERGILIM – GIRASSOL – CEVADA – LINHAÇA – FLASH GOLD – CANOLA – FEIJÃO – QUINOA (RIQUÍSSIMA).
f) CASTANHAS DO PARÁ – NOZES – AVELÃ – MACADAMIA – COCO – AMENDOIM.
g) ÁRVORES: BABAÇU – PINHEIRO DA FOLHA FINA – IPÊ – JATOBÁ – GORDINHA – CARNE DE VACA – ERVA MUNAR – GRAVIOLA – TUIA OCIDENTAL.
h) PLANTAS MEDICINAIS: ESPINHEIRA SANTA – INFALÍVEL – MANACÁ – ERVA LAGARTO – MIL EM RAMAS – JARAGUÁ – GALO DO CAMPO – MELISSA – PASSIFLORA – GUACATUNGA.

Acervo Virtual Espírita

i) COMGUMELOS: RECENTEMENTE INTODUZIDO EM NOSSO PAÍS, PELOS ORIENTAIS, A MEDICINA MODERNA ACEITA COMO ALIMENTO RÉMEDIO DE ALTO VALOR. HOJE FALA-SE MUITO EM COGUMELO DO SOL. OUTRAS ESPÉCIES, O SHIITAKE E O REISHI AUMENTAM O PODER IMUNOLOGICO DAS PESSOAS, UMAS DAS POUCAS FONTES DE VITAMINA D, BASTANTE CÁLCIO E FÓSFORO, RIQUÍSSIMA NA CADEIA DE AMIONACIDOS. USADOS NO ORIENTE PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO CÂNCER.

SABEDORIA DE VIVER

VIVER COM SABEDORIA, TRADUZ-SE EM AMAR A VIDA, VIVER INTENSAMENTE COM ALEGRIA, SIMPLICIDADE E CONSCIENCIA TRANQUILA, SABER AMAR, RENUNCIAR, SERVIR.

NECESSITAVAMOS FALAR COM O MM. JUIZ DA 38 VARA CIVEL DA CAPITAL DE SAO PAULO. TAMANHA INSEGURANCA ABATEU NOSSO CORACAO, AQUELA INCERTEZA, MISTO DE VERGONHA E MEDO. RESOLVEMOS ADENTRAR A CATEDRAL DA SE. NAQUELE MOMENTO 0 PADRE REALIZAVA A MISSA EM COMEMORACAO AOS SETENTA ANOS DE CASADOS, CUJO CASAL ESTAVA NA FRENTE, VELHINHOS, DE PE, SORRIDENTES.

O PADRE DIRIGE-SE A MULHER E PERGUNTA-LHE =

- QUAL O SEGREDO DE TANTOS ANOS JUNTOS?

- SEMPRE ME MANTIVE SURDA, MUDA E AS VEZES ME FAZIA DE BOBA E TUDO PASSAVA, POIS EU O AMO MUITO.

Acervo Virtual Espírita

DALI SAIMOS E FOMOS BEM ATENTIDOS PELO DIGNO MAGISTRADO.

****

MATO A DENTRO, NA BUSCA CONSTANTE DE NOSSAS PLANTAS MEDICINAIS, AO CAIR DA TARDE, CHEGAMOS AO CASEBRE DO SR. ADOLFO E DE SA MARIA.

AO AVISTAR A CASINHA, SURGE EM NOSSA TELA MENTAL AS INFORMACOES DE QUE ELE TINHA 97 ANOS DE IDADE E ELA PASSAVA DOS NOVENTA.

SURPRESA FELIZ AOS VE-LOS SENTADOS EM BANCO RUSTICO NA PORTA DA CASA, DESCALCOS, JUNTOS, BELOS, NA SUA MEIGUICE.

-SR. ADOLFO, DISSEMOS NOS, EXPLIQUE-NOS, POR FAVOR, COMO O SENHOR CONSEGUE VIVER TANTO.

-DOTO ARCEU, ARROZ COM FEIJAO, HORTINHA NO QUINTAL, GALINHA PONDO OVO, AGENTE VIVE ATE MORRER.

NÃO SATISFEITOS DIRIGIMO-NOS A SA MARIA.

-DONA MARIA O SR. ADOLFO E DE MUITA COMIDA?

-NÃO SINHO, RESPONDE ELA. E CONTINUA...O ADOLFO E DE POUCA COMIDA, TUDO NA HORA CERTA, SEM PRESSA E EU NUNCA O VI TRISTE E NEM NERVOSO E SEMPRE O MESMO, CARMO E FELIZ.

-SR. ADOLFO, DIGA-NOS O QUE E FELICIDADE PARA O SENHOR.

RECEBEMOS COMO RESPOSTA A MAIS COMPLETA LICAO DE FILOSOFIA DE VIDA.

Acervo Virtual Espírita

-DOTO, OUCA A OSQUESTRA DO SABIA, VEJA A BELEZA DO CEU AZUL, O PERFUME DAS FLORES DE LARANJEIRA, O CAOZINHO NOS MEUS PES, E O GATO DORMINDO JUNTO DE SA MARIA. PRECISA DIZER MAIS?

LAGRIMAS MAREJAVAM NOSSOS OLHOS DIANTE DA GRANDEZA DE DEUS REFLETIDA NAS CONSCIENCIAS PURAS E SIMPLES DAQUELE CASAL.

PRECISA DIZER MAIS!

NOSSO OBRIGADO POR SUA PACIENCIA.MAS QUE ELA SEJA A CIENCIA DE SUA PAZ, COM AS BENCAOS DE DEUS.

NOTAS BIBLIOGRAFICAS

A PRESENTE OBRA TEVE COMO FONTES CIENTIFICA E POPULAR A SEGUINTE LITERATURA:

1.-) RELATORIO HEALTH OF DE NATION – HMSO, DEPARTAMENTO DE SAÚDE – USA.

2.-) PUB AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH, WASHINGTON, DC, 1.997.

3.-) DAILY MAIL TUESDAY, 15 ABR.1.997, PAG. 11.

4.-) NEW SCIENTIST, 17 DEZ. 1.994.

5.-)DEPARTMENT OF COMMUNITY MEDICINE, UNIVERSITY OF CAMBRIDGE, JUNH. 1.997, MACMILLAN CANCER RELIEF.

6.-) MUTAGENS AND CARCINOGENS IN DIET, 1.990, M. PARIZA (ED.) NOVA YORK = WILEY.

7.-) PUB AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH, WASHINGTON (DC) – WORLD CANCER RESEARCH FUND 1.997.

8.) BIOMEDICAL AND CLINICAL ASPECTS OF COENZYME Q. ED. FOLKERS K., YAMAMURA Y, PUB.

Acervo Virtual Espírita

9.-) CARPER, JEAN, ALIMENTOS – CAMPUS, 1.995.

10.-) HENDLER, SHELDON SAUL, A ENCICLOPÉDIA DE VITAMINAS E MINERAIS, RJ. ED CAMPUS, 1995.

11.-) SELECOES READER'S DIGEST – SITE WWW.SELECOES.COM.BR

DIVERSAS EDIÇÕES.

12.-) JORNAL FOLHA DE SÃO PAULO – CADERNO CIÊNCIA DIVERSAS EDIÇÕES.

13.-) REVISTA SAÚDE – ED. ABRIL – DIVERSAS EDIÇÕES.

14.-) GLOBO CIÊNCIA – ED GLOBO – DIVERSAS EDIÇÕES.

15.-) REVISTA SUPER INTERESSANTE – ED ABRIL – DIVERSAS EDIÇÕES.

16.-) GEHRKE AMO – VIVA MAIS E MELHOR – ED. ESFERA, 1999.

17.-) KELDER, PETER – A FONTE DA JUVENTUDE – ED. BEST SELLER, 35 ED.

18.-) KOWALSKI, ROBERT E. A CURA DO COLESTEROL – LIVRARIA CULTURA ED. 1989 – 1°. R.

FIM.

GENTILMENTE CEDIDO PELO AUTOR.

Acervo Virtual Espírita

Para informações acerca da aquisição deste livro na versão impressa, bem como outros, cuja renda é destinada para a manutenção das atividades do Grupo Espírita Da Paz (http://www.paz.org.br/) entre em contato pelo telefone: (64) 3495-2234, ou escreve para dirceu@paz.org.br