

Inúmeras doenças surgiram a partir da era da industrialização e hoje temos uma sociedade rica em recursos tecnológicos, porém vivendo uma péssima qualidade de vida, provindos dos problemas relacionados a doenças psicológicas, ocasionadas pela agitação e correria da vida moderna, desequilíbrio espiritual e mental, onde os valores humanos foram substituídos pela contaminação do poder financeiro. Hoje existem pessoas matando seres humanos por menos de dez reais e muitos roubando, negligenciando e enganando em todos os setores – político, médico, jurídico, religioso, educacional, comercial, etc.

Relacionados à área nutricional, nascemos em uma era onde temos a praticidade de encontrarmos em um supermercado tudo o que queremos para enchermos nossa dispensa.

O grande problema é que não aprendemos sobre o que devemos e o que não devemos levar para nossa casa.

AÇÚCAR – O açúcar de mesa refinado é caloria vazia, só fica a glicose, e a glicose aumenta a insulina, quanto menor for a insulina em jejum melhor será sua saúde. Quando é o açúcar mascavo ainda tem os minerais e as vitaminas, o melhor é não consumir açúcar. Nosso corpo não necessita de açúcar, a glicose que necessitamos é extraída de carboidratos e frutas. Quantos quilos de açúcar você e sua família utilizam por mês? Adoçantes são piores ainda, liberam uma substância tóxica que é veneno. O único que até o momento não é prejudicial é o stevita.

REFRIGERANTE – Considerado o pior alimento que existe, tanto pelo grau de açúcar e muito mais pelo PH que é de 2,5. Como o PH é logaritmo, de 2,5 para 7,4 que é o PH do nosso corpo a descompensação do potencial hidrogênionico é de cem mil vezes, só para você ter uma ideia, para cada copo de refrigerante que você bebe é necessário tomar 32 copos de água boa com PH acima de 7,5, só para compensar o prejuízo e sem contar as químicas e conservantes que são utilizados, os diets são piores ainda por terem muito mais químicas.

ALIMENTOS EMBUTIDOS – salsicha, mortadela, etc.; pra conservar as empresas usam nitratos, e os nitratos no estômago viram nitritos, e nitritos viram nitrozaminas que são substâncias cancerígenas.

SUCOS – Deus fez tudo perfeito e acabado, as frutas são excelente para nossa saúde, das frutas são extraídas as vitaminas e fibras, porém o homem inventou o liquidificador, espremedor, etc.; E quando você resolve fazer o suco você separa a frutose das fibras, e a frutose sem as fibras é prejudicial para o nosso organismo que não consegue extrair as vitaminas e ainda acaba intoxicando o fígado.

Nosso corpo se consiste em 70% de água, então não há duvida de que o único líquido que devemos ingerir é água sem cloro e sem flúor e com PH equivalente ao do nosso corpo e com os minerais necessários que a natureza proporciona.

A melhor água é a de mina que tenha sido submetida a análise e com PH acima de 7.5.

GORDURAS - Nosso corpo tem 30% de gordura. A gordura boa é necessária para a nossa saúde, a gordura ruim que são as trans., entope as artérias. Os óleos industrializados como o de soja, girassol, canola, etc., são os principais responsáveis pelas doenças como infarto, colesterol e problemas coronários, etc. Os óleos refinados passam por um processo de hidrogenação para que eles não fiquem rançoso, se eles não fossem submetidos a este processo não aguentariam dez dias nas gôndolas dos supermercados, a hidrogenação parcial faz com que o óleo vire TRANS . TRANS é um ante - nutriente, além de não ser um nutriente, ele rouba os nutrientes e as enzimas do nosso corpo.

É mil vezes melhor a banha de porco. Até 1910 as pessoas não morriam de infarto no miocárdio, a partir desse ano quando começaram a utilizar os óleos industrializados muitas pessoas começaram a morrer de infarto e problemas coronários. O melhor óleo que existe é o de coco, pode fazer frituras com ele e utilizar a vontade que não faz mal, muito pelo contrario ele faz muito bem e é extremamente benéfico.

O segundo é o azeite de oliva extra virgem em vidro escuro, porém ele deve ser usado frio, se for usado nas frituras ele satura e é prejudicial à saúde.

O ômega 3 que é gordura de peixe de águas profundas e frias, são extremamente necessários para nossa saúde (cérebro, coração e olhos).

GLUTEN - O glúten é formado através da mistura da farinha de trigo transgênica com água. Todos os derivados do trigo como pão, bolachas, bolos, etc., são alimentos prejudiciais a nossa saúde porque contem glúten. Existem inúmeros estudos que comprovam que o glúten causa vários problemas para nossa saúde.

SAL- O sal industrializado refinado contém metal pesado inclusive areia e vidro e ele causa colesterol, o qual é um sistema de defesa do nosso corpo que faz estancar sangramentos de nossas artérias provocados através destas partículas de vidros. Porém o sal bom aumenta a condutividade eletromagnética do nosso sangue e contém propriedades naturais assim como iodo, magnésio e outros minerais necessários para nossa saúde. O melhor sal é o sal rosa do Himalaia, aqui no Brasil tem o Flor de Sal de Mossoró RN.

LEITE- O melhor alimento do mundo para bebê é o leite materno. Na natureza todos os animais se alimentam de leite nos primeiros meses de vida, porém nunca se vê um animal se alimentando de leite de outro animal, nem tão pouco na fase adulta. O leite da vaca é bom para bezerro e não para seres humanos, a estrutura molecular da vaca é diferente da humana. Também é mentira o que dizem que precisamos de leite para obter o cálcio, nosso organismo não consegue obter o cálcio do leite, nós precisamos do cálcio das folhas verdes das verduras, para nossos ossos. E no processo de pasteurização que é para matar os germes do leite, matam também as proteínas e ainda colocam alguns conservantes para que o leite possa aguentar em média 6 meses.

E todos acreditam e pagam caro para se alimentarem do leite e seus derivados, sem terem a mínima noção dos prejuízos causados à saúde.

O que fazer para se proteger das contaminações dos alimentos produzidos com agrotóxicos?

Entre comer e não comer frutas, verduras e legumes produzidos com agrotóxicos é melhor comer, mesmo assim, mas existe um meio simples de tirar o agrotóxico dos alimentos e fazer virá-los orgânicos. Basta colocar 5 ml de iodo em uma bacia com 1 litro de água e deixar tampado com os alimentos por 1 hora, aí joga-se essa água e você terá um alimento desconta minado livre de radiação e agrotóxicos.

Inclusive existe uma solução chamada Lugol à base de 5% de iodo e iodeto que é extremamente benéfico para nossa saúde, tomando 2 gotas em meio copo de água por dia estaremos se prevenindo de inúmeras doenças, o lugol é considerado o melhor detox que existe.

O melhor alimento do mundo é o leite materno, o segundo é o ovo cozido, o ovo contém tudo o que a vida precisa, o terceiro é o coco, em lugares assim como Haiti que a culinária é à base de coco eles não adoecem de câncer e nem AIDS, eles podem até ter o HIV, mas o vírus não se manifesta, no coco se contém uma

substância chamada láurico 3 vezes maior do que no leite materno. A água de coco pode ser aplicada até na veia, na época da guerra eles injetavam água de coco na veia, isto é chamado na medicina de bulcoterapia, o óleo de coco tem inúmeras aplicações na medicina. O quarto é um cereal chamado quinoa. O quinto é o azeite de oliva extra virgem, prensado a frio e em vidro escuro, pode ser usado até como medicamento no tratamento de pedras na vesícula rins e fígado. O sexto é o cúrcuma (açafrão), na Índia por utilizarem muito o açafrão, eles têm menos Alzheimer e Parkinson, portanto. O sétimo é o peixe, principalmente os de água salgada profunda e fria porque eles contêm ômega 3. Os esquimós por terem seus corpos nutridos ricamente com ômega 3, não adquirem doenças relacionadas ao cérebro, coração e olhos.

Mesmo comendo uma boa quantidade de frutas, verduras, legumes e proteínas, como o nosso solo está empobrecido devido a séculos de cultivo, é necessário fazer uma suplementação de complementos vitamínicos para que possamos ter uma boa saúde.

Os principais são:

Óleo de coco – ajuda a reduzir o colesterol e os triglicerídeos, a regular o trânsito intestinal e a fortalecer o sistema imune, reduz os níveis de lipoproteínas a que esta relacionada como risco de doenças ateroscleróticas ou infarto.

Óleo de Cártamo – é rico em vitamina E, possui ação antioxidante, favorecendo a retirada de radicais livres do organismo, retardando o envelhecimento e diminuindo o risco de doenças, auxilia também na queima de gordura localizada, na redução do apetite e faz com que o organismo não armazene mais gorduras.

Ômega 3 – é um tipo de gordura boa para o organismo, que protege o corpo de doenças cardiovasculares e que faz bem ao cérebro, melhora a capacidade de aprendizagem, diminui o estresse, combate a TPM, inflamações, ajuda no combate à depressão, diminui o VLDL, o LDL e o colesterol total, melhora o sistema imune ajuda a emagrecer, ajuda na manutenção dos níveis de testosterona, para um ótimo desenvolvimento muscular.

Magnésio – é um regulador termo gênico do nosso organismo, ele ajuda eliminar a acidez do nosso organismo e proporciona uma melhor absorção de minerais e nutrientes. Ele ajuda no desempenho físico, porque é importante para a contração muscular, previne a osteoporose porque ajuda a produzir hormônios que aumenta a formação do osso, ajuda a controlar a diabetes, porque regula o transporte do

açúcar, diminui o risco de doenças coronárias, pois pode diminuir o acúmulo de placas de gorduras nas paredes das artérias.

A medicina criou técnicas sofisticadas para melhorar a saúde humana. A busca pela saúde é um desafio diário para todos. A estimativa de valores no mercado de serviços de saúde para 2015 é de U\$\$ 3 trilhões.

O mercado farmacêutico global fatura mais de U\$\$ 300 bilhões por ano. Das dez maiores indústrias de remédios seis se encontram nos EUA e quatro na Europa.

Durante o século 20, a ciência médica deu largos passos rumo à melhora da saúde da população. Nossa compreensão acerca da fisiologia e dos processos de enfermidade foi ampliada. Medidas de saúde pública que melhoraram o saneamento básico e a distribuição de água potável para as comunidades afetaram positivamente a qualidade de vida e a longevidade de milhões. O desenvolvimento de vacinas e imunizações – uma das iniciativas com melhor custo-benefício para prevenir doenças infecciosas – erradicou a varíola no fim do século 20 e diminui radicalmente os surtos de pólio e difteria. Os casos registrados de sarampo, caxumba, rubéola, tétano e difteria caíram em cerca de 90% por causa da vacinação.

Doenças infecciosas e transmissíveis, como a tuberculose, a malária e a hepatite, espalhadas por bactérias, vírus, fungos e parasitas, continuam a causar problemas significativos ao redor do mundo. O HIV e a AIDS tiraram a vida de cerca de 1,7 milhão de pessoas somente em 2011. Mesmo assim, não podemos subestimar os valores dos grandes avanços na área da saúde.

Infelizmente, existe o outro lado de tais avanços na medicina. Enquanto os governos ao redor do mundo e os especialistas em saúde pública se concentraram em tratar, controlar e eliminar as doenças infecciosas (ou transmissíveis), as enfermidades não transmissíveis, relacionadas ao estilo de vida, aumentaram absurdamente. Hoje, essas doenças não transmissíveis impregnam todas as sociedades do planeta: economias desenvolvidas e emergentes, ricas e pobres. Elas estão ligadas ao estilo de vida e é uma ameaça tremenda à nossa saúde, felicidade e longevidade. É provável que alguém próximo a você tenha morrido de câncer, doença coronariana, enfarto, diabetes ou doenças respiratórias crônicas.

Existem muitas alternativas e formas simples e prática para cuidarmos de nossa saúde com custo bem inferior, comparado ao que se gasta com produtos caros e prejudiciais a saúde.

A primeira questão é parar de dar ouvidos aos hábitos e costumes padronizados pela péssima influência das empresas de marketing como a mídia e começar a se preocupar o mais rápido possível em como nutrir-se bem, o melhor momento para se consertar o telhado é quando o tempo está bom.

Num organismo onde existe alcalinidade onde não existe excesso de hidratos de carbono, num organismo desintoxicado que está devidamente nutrido não existe doença.

Num organismo onde existe acidez, onde existe excesso de hidrato de carbono, num organismo onde existe excesso de desequilíbrio, num organismo que está intoxicado, num organismo que está desequilibrado físico e emocionalmente vai criar espaço para que apareça doença, incluindo em último estágio o câncer.

Se não se preocuparmos e não investirmos na nossa saúde, infelizmente um dia teremos que se preocupar e gastar com nossas enfermidades.

Diabete, colesterol, pressão alta, problemas cardíacos, câncer, pedras no rim, vesícula e fígado e inúmeras outras doenças podem ser evitadas.

O grande segredo da vida é viver com saúde espiritual, mental e física até o último momento, sabendo que cada dia que podemos desfrutar é o último dia do resto de nossas vidas...

Amar a vida é saber dar valor para a saúde enquanto vivemos. Amar a vida é procurar adquirir bons hábitos alimentares. Amar a vida é aprender a se cuidar fisicamente, mentalmente e espiritualmente.

Uma vez perguntaram ao Dalai Lama:

O que mais te surpreende na humanidade?

Os homens... Porque perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem o dinheiro para recuperar a saúde. E por pensarem ansiosamente no futuro, esquecem do presente de tal forma, que acabam por não viver nem o presente nem o futuro. E vivem como se nunca fossem morrer... E morrem como se nunca tivessem vivido.