CONCEIÇÃO TRUCOM

# E SE NÃO HOUVER ALIMENTO?

*Mente e alma sanas em corpo sano*

*As PANC sempre estarão onde houver vida!*

Cartilha

3ª edição

JARDIN EDITORA

# E SE NÃO HOUVER ALIMENTO?

*Mente e alma sanas em corpo sano*

**As PANC sempre estarão onde houver vida!**

Cartilha

3ª edição

CONCEIÇÃO TRUCOM

# E SE NÃO HOUVER ALIMENTO?

*Mente e alma sanas em corpo sano*

**As PANC sempre estarão onde houver vida!**

Cartilha

3ª edição

IRDIN EDITORA

São Paulo

2020

# DADOS TÉCNICOS

Copyright © 2013 Conceição Trucom

Projeto gráfico e editorial, diagramação, editoração: Bárbara Feracin Meira

Capa: Bárbara Feracin Meira

Revisão: Maria de Lourdes Tavares Costa

Impressão: Irdin Editora

3ª edição – São Paulo/SP – Brasil

**Dados Internacionais de Catalogação da Publicação (CIP)**

Trucom, Conceição
E se não houver alimento? – Mente e alma sanas em corpo sano – As PANC sempre estarão onde houver vida! / Conceição Trucom. 3.ed. – São Paulo: Doce Limão, 2020.

188p

ISBN 978-65-990510-5-0

1.Alimentos naturais. 2. Emergências. 3.Saúde holística. I. Título.

CDD: 610

ASSOCIAÇÃO IRDIN EDITORA

Cx. Postal 2, Carmo da Cachoeira - MG Brasil | CEP 37225-000
Tel.: (55 35) 3225-2252 | Fax.: (55 35) 3225-2616
www.irdin.org.br

2020 Doce Limão www.docelimao.com.br contato@docelimao.com.br

# SOBRE A AUTORA

Inquieta, investigativa, irreverente: sair da zona de conforto revela coragem, determinação, ampliar potência para a conquista da Inteligência Plural...

Revela PROGRESSO pessoal, existencial, espiritual...

InterSer - InterSomos - Falemos sobre NÓS...

O nosso SerViço para com NÓS está SEMPRE inspirado.

A nossa política INTERNA com a ECO Sustentabilidade:
Dar poder a quem BEM a pratica;
Negar poder a quem não a pratica!

É URGENTE SER E ESTAR De BEM com a Natureza.

É URGENTE REGENERAR-SE E REGENERAR O PLANETA.

Sustentabilidade já não é suficiente; hoje é preciso praticar a sustentabilidade e AO MESMO TEMPO FOCAR na REGENERAÇÃO de tamanha destruição e degeneração de tudo: relações, conexões e consigo mesmo.

Façamos nossas as palavras do Ecologista indiano Satish Kumar:

"Se um dia quisermos conquistar PAZ interior e PAZ entre as pessoas e REINOS, temos primeiro que fazer as PAZES com a Natureza. A vida é uma jornada sagrada que trilhamos sob as bênçãos de GAIA, a Mãe Terra, o lar divino que exige nossa TOTAL Reverência e Gratidão."
Ecologista indiano Satish Kumar.

# AGRADECIMENTOS

*A todos os leitores que com suas dúvidas e questionamentos nos tornam cada dia mais preparados para lidar com os infinitos pontos de vista que a rica biodiversidade humana nos proporciona.*

*Aos 7 Grupos de Estudo de Figueira que pesquisaram sobre tempos de emergência, escassez e caos.*

# SUMÁRIO

Abertura..... 12

Introdução..... 19

Por que uma cartilha?..... 28

**PARTE I**

Momentos de Emergência & Sobrevivência..... 34

Fatores agravantes..... 39

Transcendendo o desastre..... 41

As necessidades básicas em ordem de prioridade..... 42

A Calma..... 43

A Paz..... 43

O Abrigo..... 45

A Água..... 46

Os Alimentos Físicos..... 47

Os Alimentos Sutis..... 47

## PARTE II

Alimento Água..... 50

Água é ESSENCIAL..... 52

Desidratação ..... 54

Insolação..... 54

Como Manter Fluidos no Corpo..... 55

Água Potável..... 58

Onde encontrar ÁGUA?..... 59

Algumas Dicas para Ajudar a Encontrar água..... 60

Métodos de Esterilização da Água ..... 61

Tratamento por filtração - não esterelizada, apenas clarificada ..... 62

Filtro Doméstico ..... 65

Fervura ..... 67

Solarização – Água Sola ..... 68

Destilação ..... 75

Tratamento Químico ..... 79

Outras Fontes de Água ..... 85

Frutas e folhas suculentas ..... 85

Água da Chuva: para banhos, irrigação e limpezas ...88

Conservando Água ..... 90

**PARTE III**

Alimentos Físicos ..... 94

Alimentação em momentos de emergência ..... 94

Alimentos Físicos ..... 99

As Frutas & Folhas: companheiras perfeitas! ..... 99

As Frutas Nativas são PANC ..... 100

As Folhas e Hortaliças ..... 106

Os Brotos ..... 108

As Flores ..... 110

Alimentos que nos enraízam ..... 111

As Frutas Oleaginosas ..... 112

Os Feijões ou Leguminosas ..... 114

Os Cereais ou Grãos ..... 117

As Raízes e Batatas ..... 118

Identificação dos alimentos silvestres ..... 124

Uma Curiosidade Sobre a TIRIRICA ..... 126

TIRIRICA ..... 127

As técnicas de preparo da Alimentação Crua e Viva..... 129

Amornar ..... 131

Desidratação Solar ..... 132

Fermentação de vegetais ..... 132

Germinação e Brotação ..... 135

Leites e Fermentados de Germinados ..... 136

Prensagem de Vegetais ..... 136

Sucos Desintoxicantes, Sucos Verdes e Vitaminas Cremosas (Smoothies) ..... 137

Conservação de alimentos ..... 138

O que NÃO COMER ..... 139



**PARTE IV**

Alimentos Sutis ..... 143

Argilas: uma transição do alimento físico ao sutil ..... 144

Terapia do Riso ..... 150

Banhos de Ar ..... 154

Exercícios respiratórios ..... 157

Sitkari Pranayama - Alivia a Sede e Relaxa ..... 157

Meditação da concentração bem-aventurada ..... 159

Meditando com Crop Circles ..... 164

Banhos de Sol e Banhos de Águas ..... 165

Banhos de Águas ..... 169

**Finalizando**

Armazenamento? ..... 172

**Posfácio**

E se não houver alimento? ..... 179

**Bibliografia** ..... 181

**Webgrafia** ..... 183

# ABERTURA

# ABERTURA

Quando recebi a proposta de escrever esta cartilha, senti-me chamada, mas também inquieta: estou preparada? Porque o tema, e todo o material de apoio recebido, pautava sobre Alimentação em Momentos de Emergência.

Sem dúvida, tenho buscado ao longo dos anos – praticando o exercício de ensinar sobre alimentação natural – estar cada dia mais conectada com a Natureza, com a alimentação à qual todos tenham acesso, independente de seu poder aquisitivo ou condição social, com uma alimentação ecossustentável, com os alimentos de curta distância – porque mais social - que estão ao alcance dos nossos olhos[1] – mais quânticos e conectados com o bioma –, além de caseiros, portanto longe dos refinos, aditivações e industrializações: dos ultraprocessados.



Mas minha mente questionava: o que sei, na prática, sobre Alimentação em Momentos de Emergência, de escassez e de racionamentos?

[1] Frase dos essênios, povo que preparou Jesus para suas realizações e viveu de 300 a.C. até 100 d.C.: “alimente-se somente daquilo que está ao alcance dos seus olhos”.

Bem, tive 30 dias para me organizar, juntar irmãos espirituais, fontes, pesquisas, memórias, ler todo o material de apoio, além dos livros que já havia consultado.

E, conforme fui escrevendo o livro, na concepção e no concreto, percebi que a alimentação nos momentos de emergência – reconhecendo as limitações do caos, pânico e faltas generalizadas dos vários possíveis momentos de emergência – é exatamente a mesma que ensino e vivo, a que devemos praticar no dia a dia e, principalmente, diante da demanda evolutiva dos dias de hoje.



Uma alimentação inspirada nos essênios, inteiramente conectada com a Natureza, com os reinos – mineral, vegetal, animal, humano, elemental, angélico, espiritual, dévico –, com os elementos – água, fogo, terra, ar e éter[2]. Uma alimentação vegetariana qualitativa, porque frugal, integral, crua e viva. Uma alimentação limpa, porque não polui nada (nem o Ser, nem a Natureza), ecossustentável.

Uma alimentação física e sutil, com forte ação vitalizante, porque revigora rapidamente e mantém as células tônicas, hidratadas e jo-

[2] Ver Glossário Esotérico, de Trigueirinho. Editora Pensamento.

vens, holisticamente. No plano físico, proporciona um organismo plenamente hidratado, e todos os líquidos corporais levemente alcalinos, o que irá proporcionar poder imunológico e meditativo.

Mantém o organismo corretamente mineralizado, portanto conectado com o Céu e a Terra, um Ser pronto para enfrentar todo e qualquer desafio.

Mas, o título é instigante, abrangente e inclusivo: **E se não houver alimento?** Porque todos, com seus diversos "conceitos" sobre alimento serão forçados a rever seus paradigmas do que é o "verdadeiro alimento" e refletir sobre o engano coletivo, que cada dia mais vibra na escassez e esgotamento da vida saudável e plena.



A resposta ao **E se não houver alimento?** nos vem com uma proposta de realinhamento com a Natureza, que vibra na Abundância e constante Renovação, porque apresenta propostas muito adequadas para rápida implementação de novos hábitos, estilo de vida, começando pela alimentação diária, que vai além dos momentos de emergência.

O segundo título vem para reforçar estas revisões e reflexões, com a famosa citação do

poeta romano Juvenal[3] (50-60 a 127 d.C): *Mens sana in corpore sano*. No contexto, a frase é parte da resposta do autor à questão sobre o que as pessoas deveriam desejar na vida. Existem muitas interpretações modernas, por vezes tendenciosas, mas acredito que a intenção visionária de Juvenal foi lembrar aos cidadãos do mundo – atemporal – que faziam orações vazias, que tudo que se deveria pedir numa oração seria saúde física e espiritual.

*Deve-se pedir em oração que*
*a mente seja sã num corpo são.*
*Peça uma alma corajosa que*
*careça do temor da morte,*
*que ponha a longevidade em último*
*lugar entre as bênçãos da Natureza,*
*que suporte qualquer tipo de labores,*
*desconheça a ira, nada cobice e creia*
*mais nos labores selvagens de Hércules*
*do que nas satisfações, nos banquetes*
*e camas de plumas de um rei oriental.*
*Revelarei aquilo que podes dar a ti próprio;*
*certamente, o único caminho de uma*
*vida tranquila passa pela virtude.*

*Décimo Júnio Juvenal*



[3] Décimo Júnio Juvenal (em latim: Decimus Iunius Iuvenalis; nasceu em Aquino entre 55 e 60 – faleceu em Roma, depois de 127), poeta e retórico romano, autor das Sátiras.

## Abertura 3ª edição!

*As PANC sempre estarão onde houver vida!*

Este livro foi escrito no segundo semestre de 2012, quando se anunciava o fim do mundo em 21.12.2012. Alardes à parte, o propósito desta cartilha sempre foi o de criar um clima de preparo e de paz para momentos de crise, de escassez, de emergências...

Afinal, já estamos em 2020, e o mundo, como prevíamos, não acabou na sua forma literal, mas tratamos aqui de algo muito atual, que nos coloca de frente com o esgotamento do planeta, com a escassez de alimentos que verdadeiramente sustentam a vida dentro da visão da Salutogênese (a gênese, a origem da saúde). Seja o ar, a água, os alimentos frescos e integrais de cada estação ou bioma do Brasil e do mundo.

E, mais interessante, **E se não houver alimento?** é uma obra de vanguarda, porque se dedica em descrever e ressaltar inúmeras Plantas Alimentícias Não Convencionais (as PANC), num momento que nem conhecíamos o trabalho do biólogo Valdely Kinupp, o criador e disseminador deste acrônimo, autor do livro PANC no Brasil, lançado pela Editora Plantarum em 2014, em coautoria com Harri Lorenzi.

Despojada de qualquer ilusão, só ao passar por este momento de revisão e ampliação, emocionada, fui tomada por esta emoção de perceber que as PANC realmente sempre estão em nossas vidas, quando nosso espírito deseja ressaltar os caminhos da abundância, da paz e da sabedoria!

As PANC fazem parte da nossa história, da nossa ancestralidade, da gênese dos Reinos que sustentam todas as vidas aqui neste Planeta Terra!

*As PANC existem para nos lembrar que com resiliência e resistência chegaremos à eternidade!*

# INTRODUÇÃO

# INTRODUÇÃO

Pelas leis da Natureza, tudo segue um ciclo: nascimento, vida e morte. Começo, meio e fim.

Assistir a filmes sobre o mundo animal nos ensina muito sobre a vida aqui na Terra e o que dela esperar; também sobre as leis do universo, principalmente de um ponto de vista do ecossistema e de todo o planeta.

Certa vez assisti à jornada de uma matilha de lobos que tinha um líder esperto e poderoso.



Ele proporcionou que esta população crescesse tanto até que ficou difícil conseguir alimento suficiente para todos. Neste estágio, começaram a surgir conflitos bastante violentos, depredações, a ponto de comerem todo e qualquer alimento que surgisse. O ecossistema se rebelou e, finalmente, foram dizimados por uma praga-doença avassaladora, e reduzidos a um número baixíssimo de componentes.

O ciclo dessa matilha durou pouco mais de 10 anos. Mas, os lobos que restaram, mais fortalecidos por sua história, iniciaram um novo ciclo...

Na Natureza tudo está certo: tudo ela organiza, do caos ao singelo, do singelo ao caos!

Paciente e resiliente, para a Natureza o tempo é uma ilusão, porque infinito!

Guardadas as devidas proporções, sinto que com a população humana está acontecendo algo semelhante, quando o número de habitantes supera em muito as condições essenciais de vida em HARMONIA com a Natureza, com o planeta.

Ao mesmo tempo, o ser humano, com sua inteligência e tecnologia, tem conseguido aumentar a expectativa de vida, "dominar" a Natureza em prol de "facilitar" sua maneira de viver nas grandes cidades – agora também nas pequenas e nas comunidades rurais – e "usar" a natureza como matéria-prima para industrializar tudo e gerar seu "sustento". Esse excesso de tudo tem sinalizado, com sintomas claros do ecossistema, que estamos vivenciando um final de ciclo.



Tudo é aprendizado. Crescemos no plano intelectual, avançamos nas ciências, mas não conseguimos alcançar o equilíbrio emocional – vivemos uma ausência de afeto com todos os reinos. Estamos desconectados das fontes: Ter-

ra e Céu. A humanidade vive uma carência de paz, Luz e saúde.

De fato, trata-se de um movimento de transição das consciências: do medo à confiança, do ódio ao amor, do estado de separação para a união, ou, ainda, do egoísmo para o altruísmo.

Toda mudança envolve três fases: término, zona neutra (espera) e recomeço. O término se assemelha à morte. É a destruição daquilo que precisa ir embora, e isso significa a queda das paredes da nossa prisão. Mas, estando identificados com o que precisa ir embora, sofremos o terror do aniquilamento.



*Pode ser este o seu momento de emergência.*

Está havendo uma mudança das coordenadas que sustentam a consciência do planeta, o que permite o acesso a dimensões do Ser até então inacessíveis. Isso gera sensação de aceleração. Muitos carmas[4] podem ser dissolvidos, porém esse processo também tende a provocar tumulto interno.

O acesso a conteúdos desconhecidos pode causar ansiedade, depressão ou estagnação.

---

[4] Lei da ação e reação, também denominada Lei do Carma Material. Conjunto de efeitos positivos, negativos ou neutros gerados por um ser ao interagir com o universo que o rodeia.

Conclusão: o que nos faltou, o que não foi cativado, as ausências serão exatamente o primeiro plano, o foco, deste novo ciclo. Um ciclo que já se iniciou, apesar deste foco estar sempre, em todos os tempos, ofertado. O autoconhecimento é o antídoto para esse sofrimento, pois o que atrasa a transição são os sentimentos negados, sobretudo mágoas e ressentimentos.

Como na história dos lobos, durante este nosso processo de transição, sabemos que vários eventos estão para acontecer, cada vez mais intensos, frequentes e expurgadores. Para esses momentos, devemos estar preparados.



Cresce a população mundial com desejos de grandes consumos, num planeta com recursos finitos... Crescer sem medidas é a dinâmica do esgotamento e escassez.

Não sabemos exatamente quando, onde ou como, mas é fato que temos que inverter este vetor. Sustentabilidade já não é o bastante: precisamos de culturas regenerativas. É fundamental elevar a nossa frequência vibratória, nos sutilizarmos. Cuidar da Terra é cuidar de nós mesmos e da nossa comunidade. Temos de ser de Paz e Luz enquanto aqui estamos, onde quer que estejamos. Mesmo que distantes de tais eventos...

Nos Momentos de Emergência e nos momentos de HOJE, nosso mestre é a busca interna, usando como ferramenta a reconexão com a Natureza, com os Reinos, com as Hierarquias Espirituais.

A primeira vez que ouvi a expressão InterSer, intuitivamente percebi que significava algo de muita potência de Amor e de Ser.

Na essência, **Interser** é um neologismo criado pelo mestre budista vietnamita Thich Nhat Hanh (nomeado para Prêmio Nobel da Paz), que significa a forte intercomunicação de todos os seres, de todos os reinos, de tudo que faz parte do universo. Mais que comunicação, uma interdependência mútua de tudo.



Trata-se do conceito de que tudo e eu existimos em relacionamento mútuo, portanto, você, o sol, o solo, este computador e teclado onde escrevo, e eu **InterSomos**.

Como Thich Nhat Hanh descreve em seus escritos, sem a nuvem que sombreou e choveu sobre o solo, a árvore não seria possível, e uma folha de papel não seria possível... porque sem a chuva não haveria árvore e, sem ela, não poderíamos produzir o papel. Portanto, nuvens e papéis **InterSão**. Da mesma forma, o solo,

o agricultor que plantou e cuidou das árvores, quem colheu e picou a árvore, os funcionários da indústria e aqueles que criaram e produziram as máquinas de produzir papel **InterSão**.

Tudo coexiste em tudo, como em um holograma: Nada existe de fato isolado. Tudo está inter-relacionado, tudo **InterÉ** ou **InterEstá** com o resto das coisas. Nem uma única flor pode existir isolada de si mesma, ela só pode existir porque se **InterRelaciona** com todo o cosmos. E o mesmo vale para nós também!

Ter esse conhecimento internalizado me transforma em compaixão, empatia, amor e PAZ...



Saiba mais sobre InterSer aqui:

Temos de respirAR BEM – inspirAR – expirAR – expandir nossas consciências e corações, desapegar, ter ideais grandiosos, ter clareza mental – Poder Pensante – e não nos permitirmos ser contaminados; enfim, sermos servidores do planeta.

Sabemos de tudo isso, e o mais importante é que a oração seja nosso escudo, nosso rebobinador de PAZ, que nos acalmará, nos encherá de fé, nos protegerá para vivermos este momento de transição em equilíbrio, em harmonia.



A Paz é um estado de Graça que precisa ser conquistado por todos, porém muito necessário em tempos de emergência e caos. E como alcançá-la rapidamente nestes momentos? A oração é o que está disponível para todos, o tempo todo.

Faz parte da Paz liberar o desassossego do apego. Porque precisamos desapegar; estar dentro da Lei do Serviço e nos prepararmos. Isso inclui respeitar e compreender que a Terra sempre fará o que lhe é de direito.

*Auxilia a Natureza e trabalha com ela,*
*e a Natureza te verá como um dos*
*seus criadores, obedecendo-te.*

*E ela abrirá de par em par diante de ti*
*as portas de suas câmaras secretas,*
*desnudará ao teu olhar os tesouros ocultos*
*nas profundezas do seu seio virgem.*
*Impoluída pela mão da matéria,*
*ela revela os seus tesouros apenas ao olho*
*do Espírito – olho que nunca fecha,*
*olho para o qual não há véu*
*em todos os seus reinos.*

*Helena Petrovna Blavatsky*[5]



[5] Em "A Voz do Silêncio", de H. P. Blavatsky, Ed. Ground.

# POR QUE UMA CARTILHA?

# POR QUE UMA CARTILHA?

*"Vivemos em Irmandade,*
*A ti Vida Cósmica pertencemos,*
*Somos frutos de Deus,*
*Sementes para uma nova raça"*[6].

A única certeza é que não sabemos quando, onde ou como acontecerá um momento de emergência, um momento de escassez... Porém estes já acontecem, com cada vez mais frequência, em muitas partes do planeta. Pensamos imediatamente em problemas climáticos, mas hoje já temos problemas graves de gestão política, da saúde e da segurança pública... Guerras, migrações e imigrações, que geram graves crises de saúde e abastecimento...



Mesmo não estando no local no momento do acontecimento, podemos ser chamados para auxiliar os necessitados. Ensinar novas culturas como a Regenerativa e da Cooperação!

E, para aqui constar, já existem estudos técnicos que deixam claro o crescimento da crise econômica que vive o planeta e um desabastecimento alimentar, com avanços e previsões

[6] Trecho final de uma oração ecumênica.

preocupantes de fome generalizada em todos os continentes nos próximos anos. Além de uma crise hídrica que pode realmente dizimar cidades e populações em larga escala.

Esta cartilha foi concebida como auxílio para orientar sobre a alimentação em momentos de emergência, mas não tem a pretensão de esgotar o assunto, e sim apresentar informações alinhadas com o momento que se oferece à Evolução dos Seres da Terra.

Na primeira parte, o propósito é apresentar um panorama básico de como tudo se atropela em momentos de emergência, principalmente após uma catástrofe, que pode ser desde um evento climático até problemas sociais, políticos e religiosos. Enfim, o que fazer prioritariamente?



Diante de momentos de emergência, é fundamental saber o que fazer, ter reflexões prévias sobre a ordem das providências, ter algum preparo sobre estas ações. Somente assim podemos fazer a diferença entre sobreviver ou ser mais um (ou grupo) desencarnado. E pior, em pânico.

Todo o propósito aqui é de se instalar a calma, a ordem, a paz.

*Ainda que seja inevitável a partida,*
*que seja na luz!*

A segunda parte é sobre as águas, já que sem este alimento – potável e seguro para as higienes – por três dias, considera-se pouco provável existir vida, sobrevida.

Aqui houve o propósito de aprofundar o tema, já que 2013 foi o Ano Internacional da Cooperação da Água, elemento da Natureza também em processo de absoluta escassez em várias regiões do planeta. Portanto, nos próximos anos a situação tende ao agravamento. Cabe a nós cuidarmos das nossas águas, independentemente dos momentos de emergência.



*Acredito que a água seja o único elo da paz,*
*de união entre todos os seres e raças.*
*Afinal, de que adiantam terras, petróleo*
*e dinheiro se não temos água?*

A terceira parte é sobre os alimentos físicos, que devem ser valorizados em todos os momentos de uma existência dedicada ao movimento evolutivo. Aqui tratamos dos alimentos para "Momentos de Emergência", pois na verdade o que mais estamos precisando é mudar urgentemente nossos alimentos e formas de alimentação.

Somos Seres Agrícolas e precisamos valorizar os que cuidam, plantam e colhem. Os que cuidam do solo, lençóis freáticos, fauna e flora do lugar que habitamos. Valorizar os alimentos de curta distância, desativar a compra de alimentos ultraprocessados, embalados e de longa distância.

Precisamos resgatar nossa rápida e fácil comunicação com a Natureza, com os Reinos Mineral, Vegetal e Animal, buscando mais integração com eles, jamais sobrepondo-nos.



A nova ordem é Colaborar: consumo colaborativo e colaboração!

*Estamos todos interligados em*
*Irmandade aqui na Terra.*
*Cada reino prestando o seu Serviço,*
*o seu propósito!*
*Vivendo o seu ciclo evolutivo.*
*Mas SOMOS TODOS UM,*
*SEMPRE interdependentes.*
***INTERSOMOS!***

A quarta parte é sobre os alimentos sutis, fundamentais para serem consumidos regularmente, mas aqui são evidenciados para o caso de serem os únicos disponíveis em momentos de escassez.

A quinta parte aborda as técnicas de preparo dos alimentos sem o uso de fogo, seja gás ou lenha. E baixo consumo de água, mínima geração de lixo: tudo é reciclável e regenerativo.

Trata também da precariedade de recursos naturais, entre eles a água. Basicamente são as técnicas e princípios da alimentação crua e viva praticada pelos essênios.

Para finalizar trazemos algumas reflexões sobre a necessidade ou não de estocagem de alimentos.

A última parte contém referências para os que queiram aprofundar-se neste vasto assunto.

A bibliografia e webgrafia direcionam para sites contendo textos, e-books, bancos de imagens, áudios, vídeos, exercícios e receitas.

Boa leitura, prática de aprendizado e treinamento!

# PARTE I

*Momentos de Emergência & Sobrevivência*

# PARTE I

## *Momentos de Emergência & Sobrevivência*

Lembro-me de uma amiga que um dia antes de ser arrastada, junto com sua mãe, pela correnteza do mar, havia lido o relato de uma história semelhante, na qual o autor do texto havia sobrevivido. Coincidências da vida, o fato é que ambas se salvaram por causa desta prévia e oportuna leitura.

Portanto, estar preparado diante de uma situação de risco de vida (sua ou de pessoas a sua volta) garantirá a confiança necessária para lidar e saber como sobreviver em situações especiais de emergência.

*"Somos uma sociedade frágil, mas a Terra é BEM guerreira. Ao chegar em seu limite, ela sabe o que fazer... Portanto, é sábio nos prepararmos antes, pois não haverá tempo durante e após o evento".*

A sabedoria, o pensar, o refletir e o saber ANTES podem ser a chave para vibrar na calma e possibilitar uma sobrevivência pessoal e até grupal.

E a paz gera calma e sabedoria, conexão com as ordens da paz e da luz.

*Quanto mais soubermos, mais fácil sobreviver.*

*O conhecimento afasta o medo e comanda as ações assertivas.*

Quando falamos em emergência e sobrevivência, vem logo aquela ideia de perdidos na floresta, na montanha, no mar, numa ilha deserta, etc. Mas devemos estudar o assunto "emergência" sob duas perspectivas:



1. Situação aguda é quando repentinamente mudamos de meio ambiente (perder casa e infraestrutura), seja por catástrofe climática ou por acidente. Aguda porque seu tempo de duração é determinado;

2. Situação crônica, que é o desabastecimento lento e gradual, com duração indeterminada: guerras, catástrofes climáticas de maior âmbito, ou simplesmente pela degradação da vida na civilização.

No primeiro caso, é mais viável esperar por ajuda externa (órgãos especiais do governo, etc.), mas nem sempre acontece no tempo e

medida necessários. Exemplo é o que sucedeu em 2005 em decorrência do Furacão Katrina[7].

No segundo, ocorre a impossibilidade de atender à necessidade de todos. Privação dos serviços comuns e dos alimentos. Até serem restabelecidos os serviços básicos, temos de nos prover com os recursos e habilidades que possuímos. Imagine a vida sem eletricidade, gás e água. Sem notícias via TV, jornal, telefone, internet, correio, etc.

Nesse caso, é importante a preparação de cada um, para se tornar um elemento de ajuda pessoal e grupal.



Porém, independentemente, o mais importante é vibrar na PAZ, respirar, orar, sentir a certeza de que está sendo assistido pelas Hierarquias Espirituais[8], sobre o que e como fazer, a cada momento.

---

[7] Furacão Katrina foi o pior e mais destrutivo furacão da temporada de furacões de 2005 no Atlântico. Foi o desastre natural mais caro, e um dos cinco mais mortais furacões na história dos Estados Unidos. Entre furacões Atlânticos registrados, foi o sexto mais forte. Pelo menos 1.833 pessoas morreram nos furacões e inundações subsequentes, segundo a Wikipédia.

[8] Segundo o Glossário Esotérico, de Trigueirinho, Ed. Pensamento: Conjunto de Consciências que transcenderam a evolução material e se integraram no serviço em seu sentido cósmico e abrangente. Assume tarefas do Plano Evolutivo e responde à Lei regente dos universos em que atua.

Mas, como já mencionado, estar preparado facilita muito, em todos os sentidos.

Nestes momentos de emergência temos de nos tornar médico, cozinheiro, tratador de água, buscador de plantas, etc. O ideal é formar grupos multidisciplinares, pois sozinhos não saberemos nem poderemos fazer tudo.

Estar no desconhecido pode causar um estresse psicológico e emocional chamado choque psicogênico. A reação psicológica diante de uma situação de sobrevivência é crucial. Se a pessoa se atordoar ou entrar em pânico, a situação pode ficar comprometida. As pessoas reagem de diferentes maneiras em situações de estresse e emergências. Algumas sentem que têm de lutar, e essa NÃO é a maneira de sobreviver. Se a pessoa lutar, é quase certo que perderá. A Natureza é neutra.



Temos de aprender a viver em cada situação e buscar usar, com gratidão, o que nos é oferecido.

Podemos experimentar uma dessas emoções (durante e depois):

1. Pânico ou medo do que pode acontecer;

2. Depressão;

3. Hiperatividade;

4. Algumas pessoas se tornam irracionais com crises de agressividade, raiva, hostilidade;

5. Culpa – por exemplo: ter sobrevivido e não ter feito nada pelos que partiram;

6. Suicídio, depois de terem sido resgatadas. Em geral, a maior parte das pessoas despreparadas passa pelo trauma psicológico e morre dentro de alguns dias após o evento.

## Fatores Agravantes



**Fadiga:** Pode ser falta de sono ou excesso de esforço. Algumas pessoas não conseguem relaxar. A fadiga deteriora o desempenho mental e físico;

**Fome:** Inicialmente não é um problema, mas ela causa mudanças psicológicas: apatia, irritabilidade, depressão, falta de concentração;

**Sede**: É um sério problema e seus efeitos são mais agudos e críticos que a fome. Causa agitação, comportamento irracional, ilusões, alucinação.

Portanto, temos de planejar e nos preparar, embora não possamos antecipar tudo. Temos de

ser rápidos com o perigo inesperado e lidar com ele de forma racional e realisticamente, mas SEMPRE calmos e em PAZ.

*Oração e respiração são*
*ferramentas poderosas*
*para ancorar a LUZ e a PAZ.*

A prontidão de agir na hora certa pode salvar vidas. Reações de pânico podem ser muito perigosas, pois as pessoas começam a fazer coisas estúpidas e irracionais, potencializando o perigo.



*Manter a calma e usar o conhecimento*
*para perceber o que pode ser feito.*

Algumas situações exigem nervos fortes para aguardar o momento preciso de agir. Mudar de estratégia de acordo com a mudança da situação. Ser flexível e saber adaptar-se.

Lamuriar-se ou reclamar nestes momentos não ajuda, apenas rouba tempo precioso de oração e ação.

É importante saber sobreviver e usar seu ambiente para suportar as situações de sobrevivência.

Reconhecer plantas e frutos é um bom exemplo, um bom começo!

Abraçar uma árvore, de qualquer tamanho, por alguns minutos, irá encher-lhe de força e sabedoria!

## Transcendendo o Desastre

É fácil se deixar levar pelo susto, desmaiar ou ter pena de si mesmo. Não adianta esconder a cara ou desistir achando que vai passar logo. Com esta atitude tudo ficará mais difícil.

*Numa emergência, agir positivamente é o que ajuda.*

*Usar a oração silenciosa para escutar as orientações da Fonte!*

Uma pessoa saudável e bem nutrida pode suportar muita coisa, uma vez que ela tenha confiança em si mesma (PREPARO), que seja orante e praticante da PAZ.

*Autoconfiança é fruto de bom treinamento e conhecimento.*

*O preparo físico tem um papel importante: alimentação para os dias de HOJE!*

A situação de sobrevivência (fora da zona de conforto) pressiona física e mentalmente o indivíduo, que deverá transmutar os sintomas abaixo:

1. Medo ou ansiedade: controlar o medo é ter o conhecimento daquilo que precisa ser feito;

2. Dor, doença e machucados: manter-se ocupado ajuda a tirar a mente da dor;

3. Frio ou calor extremos causam hipotermia ou insolação: urgente buscar abrigo;



4. Sede, fome e fadiga: uma vez que você beba um pouco de água e se mova devagar, vai aguentar lidar com a fome. Procurar o alimento sem se debilitar;

5. Falta de sono: tentar relaxar o corpo. Oração e técnicas de respiração são poderosas;

6. Monotonia, solidão e isolamento: manter-se ocupado, iniciando pela oração.

## As necessidades básicas em ordem de prioridade

Calma e paz, abrigo, fogo, água e alimento, nesta ordem.

*Em momentos de emergência,*
*o corpo físico*
*é o último que morre.*

*Sem preparo e direcionamento*
*espiritual, morrem antes o*
*emocional e o mental.*

*Fabian Missiano*

## A calma



Há que se manter o corpo emocional vivo: medo, pânico ou ansiedade precisam ser preenchidos com amor, fé e compreensão de que há um aprendizado, algo maior. É preciso instalar-se a certeza do amparo, da assistência extrafísica. Do InterSer!

Também há que se transmutar a ira, a impotência, culpa e tantas emoções destrutivas que possam querer instalar-se para desequilibrar e "matar" nosso emocional.

## A paz

O corpo mental também morre antes do corpo físico, tornando-se aturdido, irracional,

precipitado, hostil, lerdo e apático, passando a impressão de que a pessoa está fora do corpo, com o olhar perdido.

Manter-se ocupado, alerta e procurar ser útil manterá o cérebro ativo, vivo. Para tanto, saber o que fazer será a melhor matéria-prima para alimentar e manter vivo este corpo.

*"É sabido que qualquer estado emocional intenso afeta nossas defesas imunológicas através de breves picos de imunoglobulina, sendo que as emoções positivas, como a oração, a compaixão, sustentam por períodos longos os efeitos imunes, enquanto que os estados emocionais negativos tais como a raiva são logo seguidos por uma queda na imunidade."*



*"Quando as pessoas se envolvem em comportamentos associados com a compaixão, seus corpos produzem mais do hormônio oxitocina, provocando sentimentos de ligação e vínculo, fato que indica que um comportamento compassivo provoca uma reação química no organismo que nos motiva a ser mais compassivos ainda".*[9]

---

[9] The Shift Report, N°18, março/maio de 2008, Seção I, Evolution and Human Nature (Evolução e Natureza Humana), p. 15-32.

É certo que por trás do riso oriundo do bom humor existem efeitos fisiológicos bem similares.

Porque ele gera neuroquímicos eficientes no aumento das sinapses que integram os hemisférios, as partes do cérebro, acordando e amplificando todas as nossas inteligências.

Parece-me que a ciência está decifrando os sábios conhecimentos empíricos que indicavam que calma atrai calmaria, o bom humor e a paz nos tornam mais magnéticos, mais inteligentes – de forma plural –, fenômenos que facilitam a percepção de soluções e atraem ajuda de todos os reinos da Natureza. E, causando o menor impacto possível no corpo físico, aumentam as resistências e os tempos de sobrevivência.



## *O abrigo*

No caso de temperaturas altas ou baixas a prioridade é o abrigo. Primeiro buscar proteção. Se a temperatura for baixa, o fogo vem em seguida. Depois vem a água e depois o alimento.

Leva-se um tempo para uma pessoa saudável morrer de fome, pois o corpo usa os recursos acumulados, mas exposição ao sol ou ao frio pode ser fatal, até mesmo em clima tropical.

Tanto a insolação como a hipotermia causam falta de concentração, perda da memória, comprometimento motor, perda de iniciativa, comportamento irracional.

Durante o verão descanse durante o dia para conservar energia e fluidos, e trabalhe à noite. Se precisar caminhar e não tiver água, caminhe ao entardecer.

## A água

Depois do abrigo e do fogo, devemos estar psicologicamente preparados e aprender a buscar água. Se estiver esperando por resgate não perca tempo, procure água e alimento.



Pessoas mais saudáveis devem ir em busca de água, combustível, abrigo e alimento; mas sempre em pares. Vá deixando sinais bem visíveis à medida que for afastando-se do grupo, procurando atrair atenção de possível resgate.

Lembrar de se abrigar do sol, do vento e do frio.

O corpo humano pode ficar três minutos sem respirar, três dias sem água e três semanas sem alimento. Claro que depois a saúde pode sofrer com isso. Por exemplo, após nove dias sem

água, a pessoa tem grande chance de sofrer danos ou problemas nos rins.

### *Os Alimentos Físicos*

Raramente são a primeira prioridade.

De qualquer forma:

• É importante administrar os recursos disponíveis da melhor forma possível;

• Proteger seu alimento e água;

• Desenvolver um plano de racionamento com critério pessimista.



Se não houver alimento, há que providenciar, da melhor forma possível, o que encontrar à sua volta, ainda que tenha que caminhar em busca. Disso se trata, em parte, o propósito desta cartilha.

### *Os Alimentos Sutis*

Na inexistência total de alimentos seguros, teremos que buscar nutrição em alimentos sutis.

Estejam certos de que, no momento em que buscarem a calma e a paz internas, já estarão

sendo nutridos. É propósito desta cartilha contribuir para que as pessoas saibam cada vez mais sobre os alimentos sutis, valorizá-los e saber fazer bom uso diário de todos eles.

# PARTE II

*Alimento Água*

# PARTE II

## Alimento Água

*Ó Deus Criador, bendita seja a água,*
*por ser tão pura, casta e limpa;*
*que assim seja em nós.*[10]
***Oração ao Criador***

Para o corpo físico, depois do ar, o alimento mais essencial é a água, sem a qual a maioria não sobrevive além de três dias. Este líquido sagrado, de grande potencial curativo, é fundamental para a saúde física, psíquica e espiritual.



Recomendo muito a leitura do livro *Irrigação da Vida* do dr. Jong Suk YUM da Editora Convite (1986). Criador da Probiótica, ele garante e comprova que a água fresca, como a de nascentes e presente nos alimentos maduros e frescos da estação, é a própria Medicina, a Gênese da Saúde (Salutogênese).

No caso dos alimentos sólidos, podemos viver alguns dias sem eles. Quem nunca fez jejum, converse sobre isso com um médico da sua confiança e siga sua orientação, pois é importante fazer uma experiência (por exemplo, um jejum

[10] Primeiro trecho de uma oração ecumênica.

só de água por um dia), para se conhecer melhor e ganhar mais confiança, caso seja preciso viver situações de escassez.

Nas emergências, recomenda-se que sejam armazenados pelo menos três litros desse líquido por pessoa por dia, para fins de reposição em nossos corpos, para higiene pessoal e preparo de alimentos.

*Faça um jejum de palavras: você economizará energia e certamente escutará o que lhe será inspirado*

Diante de uma prática de jejum, é importante lembrar que também nos alimentam a luz do sol, o ar puro, a respiração profunda, abraçar árvores, contemplar a Natureza, o sono, a sua urina, principalmente se tudo for recebido com profunda gratidão, pois as dificuldades são oportunidades para nosso crescimento e fortalecimento interior. Se permanecermos serenos, gastaremos menos energia, necessitaremos de menos alimentos para sobreviver e ajudar os que estão à nossa volta.



Contaremos com a energia do Serviço e a ajuda de níveis mais profundos dentro de nós.

*Pergunte-se sempre: por que isto está acontecendo comigo?*
*O que devo aprender com tudo isto?*

Embora seja questionável armazenar alimentos, porque não sabemos exatamente em qual situação de emergência poderemos viver, devemos considerar ter um kit de emergência dos alimentos mais sutis sempre pronto, como a fé, a paz no coração, a oração, a abertura para a transformação e as atitudes positivas diante de situações desafiadoras.

*Tudo o que se possa vir a conhecer em dado momento, nada mais é que preparação para descobertas futuras. Trigueirinho*[11]



## Água é ESSENCIAL

As situações de emergência podem ser provocadas por causas complexas como catástrofes, acidentes, deslocamentos para locais desconhecidos ou inóspitos. Também por guerras, conflitos sociais, religiosos e até políticos.

Possivelmente isolados ou sem serviços, nestes casos, podemos improvisar muitas coisas, mas não a água. A água é responsável por manter a temperatura do corpo equilibrada, os rins e todo o metabolismo basal funcionando, inegavelmente a desintoxicação de todo o organismo. Como só podemos ficar três dias sem água, descobri-la e conservá-la deve ser a prioridade.

---

[11] Os Oceanos têm Ouvidos, de Trigueirinho, Ed. Pensamento.

Toda a água que o corpo perde tem de ser reposta ou a saúde fica afetada. Em média, as pessoas necessitam um mínimo de ¼ litro (250 ml) de água/dia para sobreviver.

Na falta de alimentos físicos e na presença de água fresca, a indicação é a ingestão de 2,5 litros de água/dia. Com o organismo bem hidratado, ganha-se tempo de sobrevivência com a desintoxicação e a expansão da consciência em modo ATIVADA.

Recomendo assistir ao vídeo: relatório russo sobre a água:

## Desidratação

Em quadros de grande perda de líquidos por vômitos e/ou diarreia, a reposição de líquidos e sais minerais deve ser URGENTE, principalmente nas crianças. O que pode ser feito com vitamina C (sumo de frutas cítricas) e uma pitada de sal. Colocar pequenos goles na boca, bochechar antes para aquecer e engolir...

Atenção: toda água que encontrar deve ser fervida ou tratada (ver página 67).

*Não espere que acabe a água que tem ou que leva consigo.*



## Insolação

De todos os desconfortos, a desidratação e a sede são os piores.

Ao lidar com uma pessoa desidratada, molhe seus lábios primeiro e veja se tem algum reflexo de vômito. Se tiver, vá mais devagar. Dê pequenas quantidades a princípio, pois quando a água se mistura com a saliva provoca efeito positivo no estômago.

Ao dar esse tratamento tenha certeza de que a pessoa esteja deitada à sombra.

As pessoas perdem em média 2 a 3 litros água/dia; mesmo deitados à sombra, perdemos cerca de 1 litro de água/dia, e a perda através da respiração e transpiração aumenta com o ritmo de trabalho e da temperatura.

## Como Manter Fluidos no Corpo

1. Evitar exercícios;

2. Não fumar, porque desidrata e aumenta a necessidade de tomar líquido;

3. Ficar à sombra;

4. Não comer alimentos cozidos, refinados, desidratados, embutidos, enlatados, principalmente os salgados;

5. Não beber álcool porque desidrata;

6. Não falar, e respirar somente pelo nariz (não pela boca). Mantenha a boca fechada para exalar menos umidade possível.

Se contar com pouca água, molhar os lábios ligeiramente, sorver um golinho e deixar um pouco na boca antes de engolir. Ver exercício Sitkari da Yoga[12], para matar a sede, no capítulo sobre alimentos sutis, página 149.

Lembrar que a água é eliminada através da pele e que a transpiração aumenta com o calor e exercícios.

**Perda de Água (ml) diária de um adulto**

- Expiração (pulmões): 600
- Poros (transpiração): de 400 (normal) até 1.400 (exercícios fortes)
- Urina: 1.300
- Fezes: 100

Portanto, é prudente manter o corpo todo coberto de roupa para reduzir a perda da umidade do corpo.



Manter-se o mais quieto e confortavelmente fresco que puder evita que a sede aumente, principalmente nos horários do sol mais forte. Se possível, mantenha as roupas molhadas, pois isso refrigera e reduz a transpiração.

Se faltar água e for preciso deixar o local onde há água disponível, beber o máximo que conseguir antes de deixar esse local; ao abandonar um avião ou navio, por exemplo.

Se precisar movimentar-se, ande bem devagar, movimentando-se o mínimo possível.

---

[12] Ioga ou yoga é uma prática que se refere às tradicionais disciplinas físicas e mentais originárias da Índia. A palavra está associada com as práticas meditativas tanto do budismo quanto do hinduísmo.

Se não tiver água, evite comer alimentos cozidos, processados ou industrializados. Frutas cruas e frescas (frutas secas jamais porque desidratam), desde que higienizadas, estão liberadas.

*Se tiver um pouco de água na sua garrafa, beba antes que ela evapore.*

Depois de passar sede por muito tempo, é aconselhável não beber demais de uma só vez, ou com rapidez. Isto pode causar náuseas e até vômito, perdendo mais deste líquido valioso. Beba aos pequenos goles.

Ao saber que vai faltar água, guarde-a em latas e baldes e cubra-a. Deixe-a no escuro, pois senão cria algas.



*Atenção: em momentos de emergência, toda água que encontrar tem que ser fervida ou tratada (ver página 67).*

*Ter o mesmo cuidado ao usar a água para escovar os dentes, lavar os pratos e preparar alimentos.*

*Fabian Missiano*

## Água Potável

No livro "Ação Imediata em Emergências" (Missiano, 1998), há mais instruções práticas referentes à água e higiene. Ao lidar com uma água desconhecida, é importante saber que os filtros de barro e outros mais sofisticados são úteis somente para eliminar mecanicamente as impurezas mais grosseiras da água (por exemplo, partículas de argila), e deixá-la um pouco mais limpa (menos turva).



Se você não tem certeza da qualidade de uma água, após a filtragem, ela deve ser esterilizada por fervura ou tratamento químico.

O consumo de água e de alimentos contaminados pode causar envenenamento, diarreia e outros distúrbios intestinais. Se não for utilizada com consciência, a água pode tornar-se veículo de epidemia.

*É imprescindível purificá-la.*

Inicialmente, deve-se conhecer as características que diferenciam a água potável de uma imprópria para beber:

- A água potável é clara, límpida, transparente, sem cheiro e de sabor neutro. Não causa sensação de peso no estômago, cozinha bem os alimentos e dissolve com facilidade o sabão.

- A água imprópria para beber tem características opostas.

## *Onde encontrar ÁGUA?*

Uma vez encontrada não significa que é potável. Muito provavelmente precisará de algum dos tratamentos ensinados a seguir em Métodos de Esterilização.



1. Cactos armazenam água: cortá-los com cuidado com os espinhos e espremê-los dentro de uma vasilha. Corte o topo e depois corte em pedaços para chupar. A água varia de gosto, umas não têm gosto e outras são amargas;

2. Frutas Silvestres: ideal forma de hidratar-se e mineralizar-se;

3. Água de neve, se nevar no local, é a água destilada que vem da atmosfera. Só que precisa de muito degelo para obter-se um copo;

4. Água de chuva;

5. Fendas em rochas ou árvores: ou onde houver vegetação verde, coletar água nascente ou tentar cavar ali. Pode ter água abaixo da superfície;

6. No mar: cavar atrás das dunas de areia, acima da linha da maré;

7. Charcos de lama: observe antes a presença de animais e dejetos, musgos e maus odores. Se passar nestes quesitos, espremer a umidade da lama usando um lenço, camiseta ou pano;



8. Água do orvalho: coletar bem cedinho, pela manhã. Passar o lenço no orvalho e espremer numa vasilha, ou lamber a água;

9. Andar na vegetação molhada e depois espremer a roupa molhada ou andar com um pano amarrado na perna para obter a água;

10. Condensação: árvores e plantas puxam umidade do solo. Para obter água, usar um saco plástico em volta de um dos galhos. A evaporação das folhas produzirá condensação no saco. Escolher um galho verde e saudável.

## Algumas Dicas para Ajudar a Encontrar Água

1. Local onde há pássaros. Eles bebem ao amanhecer e ao entardecer;

2. Presença de mamíferos;

3. Presença de insetos, principalmente abelhas: elas voam a mais ou menos 6.5 km da colmeia;

4. Formigas são dependentes de água;

5. Moscas ficam perto de água;

6. Presença de plantas que adoram água: cavalinha, musgos, bromélias e samambaias;

7. O bambu coleta água na articulação oca. Quanto mais velho e amarelo, melhor;

8. Coqueiro e cocos verdes. Não beber muita água de coco maduro, pois é laxativo e pode provocar diarreia.

Toda e qualquer água encontrada, com a mínima possibilidade de estar contaminada, terá de passar por algum processo de esterilização para evitar envenenamento, surtos de diarreia, vômitos e doenças.

## Métodos de Esterilização das Águas

*Faça a sua parte que o ajudarei.*[13]
*Sabedoria Antiga*

Trate das águas com oração, porque elas sentem e interagem conosco. Sim, cada molécula de água se comunica com todas as demais moléculas do planeta. Esteja ela no seu corpo, num mineral, num inseto ou animal, num fungo ou bactéria, no oceano, num rio ou sarjeta. O filme "Água – O Grande Mistério" desvela um novo olhar, profundo e transcendente, sobre a consciência que chamamos Água.



Quem já entrou em contato com os livros do cientista japonês Masaru Emoto (escritor, doutor em Medicina Alternativa, conhecido por seu livro "Mensagens da Água") sabe da impressionante capacidade da água armazenar informações (positivas ou negativas), que podem ser rapidamente propagadas, já que a água, por sua fluidez nos estados líquido e gasoso, cumpre exatamente esta função no planeta: propagar e integrar tudo!

---

[13] A Bíblia relata diversas passagens que nos ensinam a fazer isso de fato, mas assim como é popularmente aceita, é de autoria desconhecida e não consta nas escrituras sagradas.

## *Tratamento por filtração – não esteriliza, apenas clarifica*

Além dos filtros comerciais, há opções de sistemas caseiros. Estes eliminam apenas as partículas de argila e macroelementos, mas não retiram substâncias como cloro, sulfatos, defensivos agrícolas, poluentes domésticos e industriais e bactérias. Também não repõem o oxigênio de águas que ficam períodos muito longos em reservatórios diversos. Um pano grosso e bem limpo (pode ser uma camiseta), que deve ser lavado após cada filtragem, pode ser usado em filtros emergenciais. As bordas do pano são presas em um anel, que pode ser um círculo feito com arame, formando um funil semelhante a um coador de café como na figura 1.



*Figura 1 – Esquema do filtro tipo tripé.*

Se possível, coloca-se areia limpa neste coador e pendura-se este conjunto em um tripé feito com galhos, conforme ilustrado acima. Debaixo do coador, coloca-se um recipiente limpo para coletar a água filtrada.

Um recurso para purificar melhor a água a ser bebida é criar um filtro mais eficiente. Deve-se, para isso, reunir carvão, areia e cascalho. É necessário ter um garrafão ou carcaça de um filtro de barro.



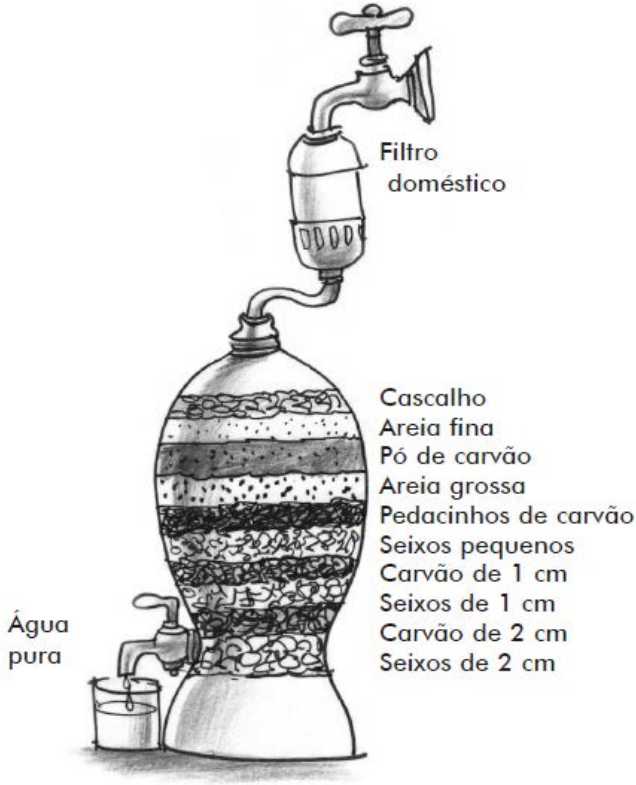
Fazer um orifício próximo à base do garrafão e adaptar ali uma torneira bem vedada com arruelas de borracha e cola de silicone. A torneira deve ser precedida de uma pequena tela à guisa de peneira, mas simplifica bastante se temos o filtro de barro para tal construção. Aliás, podemos construir um HOJE, que tal? Com as crianças (de todas as idades): de casa, da escola, da comunidade!

1. Utilizar pedras ou cascalhos arredondados, de mármore, de cristais de quartzo ou de rocha. Separá-los por tamanho;

2. Utilizar carvão vegetal puro comercial ou, na emergência, carvão de fogueira. Geralmente pode ser encontrado nas lojas especializadas em aquários e filtros de piscina;

## Filtro Doméstico

*Figura 2 – Filtro de areia, carvão e cascalho*






3. Utilizar areia grossa e areia fina, previamente lavadas e esterilizadas. (Veja o método SODIS na página 68);

4. Proceder à acomodação das camadas dos componentes, iniciando-se com as mais grossas

e passando às mais finas, alternando carvão e cascalho. As camadas devem ter em torno de 5cm de espessura. Acomodá-las com cuidado, socando-as bem;

5. Fazer a água obtida de um filtro, tipo tripé (figura 1) ou de um filtro comum doméstico, penetrar na parte superior do garrafão; enchê-lo, mantendo a torneira de saída fechada;

6. Deixar o garrafão cheio durante uma hora (60 minutos) e depois abrir a torneira de saída, mantendo a de entrada também aberta. Permitir que a água escorra livremente por mais uma hora, para acomodar bem as camadas. Não jogue fora esta água da primeira hora de tratamento. Ela poderá ser reciclada.



No começo a água pode ficar com gosto de carvão, mas após alguns dias seu sabor será excelente; não sairá escura, mas cristalina. O material deve ser trocado quando o gosto da água se tornar de novo semelhante ao da água de torneira, o que, no entanto, pode demorar vários meses a acontecer.

Ao passar por esse filtro, a água é bem oxigenada porque se choca com muitos obstáculos, embora não chegue a ficar tão rica em oxigênio livre quanto uma água natural. Não é

totalmente purificada, mas perde mais de 80% dos agentes estranhos.

Para vitalizar ainda mais sua água, acrescente ramos de ervas frescas, coloque cristais como quartzo branco, malaquita ou hematita e, ore sempre que possível, ao lado do filtro.

## Fervura

Não confie em águas que fluem de pastos ou campos suspeitos ou correm através de trechos habitados.

Na dúvida, para esterilizar a água, é necessário fervê-la, o que exige combustível, gás ou lenha.



Importante deixá-la esfriar para não causar incômodos intestinais. Vantagem: não deixa resíduos químicos.

Ao nível do mar, fervê-la por 10 minutos é suficiente para destruir inclusive os cistos de parasitas, como da giárdia[14]. Em altitudes, para cada 300m de desnível do mar, adiciona-se mais 1 minuto de fervura.

---

[14] A giárdia (*Giardia lamblia*) é um protozoário microscópico que parasita o intestino dos mamíferos, inclusive de seres humanos. Nos seres humanos, costuma parasitar o intestino delgado, principalmente em segmentos de duodeno e jejuno.

Alguns defendem, para maior segurança, o seguinte procedimento: depois de fervida, deixar a água esfriar por 10 ou 15 minutos, e ferver por mais 5 minutos. De qualquer forma, a água leva mais 2 ou 3 horas para esfriar e poder ser bebida. Ideal antes de beber: colocar a água (que foi fervida e resfriada) num frasco com tampa e agitá-la vigorosamente por uns 2 minutos para oxigená-la, tornando-a mais digestiva e palatável.

Lembrar que se trata de uma água de emergência segura, porque uma água fervida é uma água morta e não é capaz de dar sobrevivência a um peixe ou planta...



## Solarização – Água Solar

Se não houver nem gás nem lenha, aqueça a água mantendo-a ao sol quente – das 9 às 15 horas – por cerca de seis horas (ver figura 3).

Para solarizar pequena quantidade, pode-se usar um fogão solar simples, tipo caixa plana, bem isolada termicamente e tampa de vidro. Se for colocada ao sol forte das 9 às 15 horas, leva cerca de 30 minutos para atingir 70ºC. e até mais.

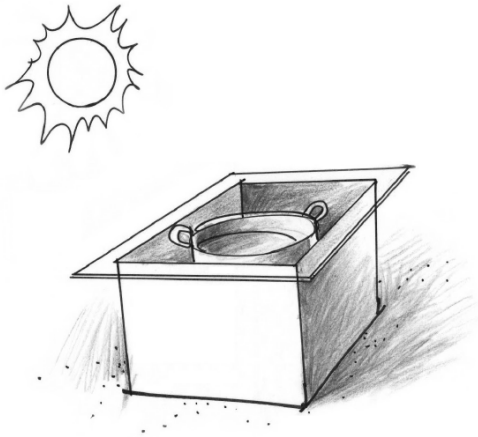
Vantagens da energia solar: não dependemos de gás, eletricidade nem lenha.

Se não houver um termômetro, lembre-se de que a água ferve a cerca de 100ºC e queima a pele humana (o dedo) quando atinge 50ºC.

Para pequenos e grandes volumes, a outra opção de purificação solar é o Método SODIS[15] (do inglês "solar disinfection", ou desinfecção solar, ver figura 5). Nesse método, garrafas com água são fechadas e expostas diretamente ao sol, por cerca de seis horas. Usando garrafas PET com a máxima transparência, em dias de pouco vento e bastante sol, das 9 às 15 horas, o calor e a luz do sol matam patógenos. Este método é barato, simples e exige menos trabalho que a construção de um fogão solar. Se a água atingir a temperatura de 70ºC, ela se torna tão potável quanto a água que foi fervida.



*Figura 3 – Fogão solar simples*



[15] Aftaim Acra et all. Solar Disinfection of Drinking Water and Oral Rehydration Solutions. UNICEF.

O **Método SODIS** considera a questão da eficiência do aquecimento. Para que sejam atingidas maiores temperaturas de forma mais rápida, é necessário usar garrafas PET de paredes finas, incolores e transparentes, como as usadas para água engarrafada. Entretanto, como há estudos que revelam que o plástico PET aquecido a 70ºC (ou mais) pode liberar na água alguma substância cancerígena, o mais seguro seria usar garrafas de vidro previamente higienizadas. Porém, em momentos de emergência, se a água for duvidosa e só houver garrafas de plástico, devem-se usá-las, pois o consumo desta água é por curto tempo, é provisório, apenas para sobrevivência.



Na ausência de PET (ou PET suficiente), são usados ainda sacos plásticos de polietileno ou poliestireno incolor, sempre de máxima transparência.

As garrafas de plástico (sem riscos) possuem paredes bem finas, permitindo que a luz do sol chegue até a água mais diretamente. Já as garrafas de vidro, principalmente as coloridas e de parede mais grossa, são menos eficientes do ponto de vista da temperatura atingida, pois oferecem mais resistência à ação da luz do sol na água. Assim, pensando-se na segurança, as de vidro só devem ser usadas se a água atingir

no mínimo 70ºC. Nas regiões mais quentes e ensolaradas do Brasil, obtêm-se temperaturas até superiores.

*Segundo os trabalhos de pesquisa de Aftaim Acra e equipe da UNICEF, o* ***MÉTODO SODIS*** *inativa as seguintes bactérias:*

*Escherichia coli, Vibrio cholerae, Streptococcus faecalis, Pseudomonas aeruginosa, Shigella flexneri, Salmonella typhi, Salmonella enteritidis, Salmonella paratyphi e alguns vírus, tais como: bacteriófago f2, rotavírus, vírus da encefalomiocardite, e oocistos de Cryptosporidium SP.*



O efeito da luz solar sobre vibriões de cólera, vírus e cistos amebianos não foi estudado. Embora possa ter algum efeito sobre os dois primeiros, é menos provável que possa matar amebas. Mas, o principal objetivo do método consiste em remover os agentes patogênicos que podem multiplicar-se na solução de reidratação oral. A chance disso acontecer com as amebas é pequena.

Uma questão mais séria, ainda sem resposta, diz respeito à eficácia do método em água tur-

va, porque a luz solar é dissipada e as bactérias podem ser protegidas pela sombra das partículas sólidas. Neste caso, o recomendável é filtrar esta água com um sistema de pedras, seixos e areia (ver figura 2).

Importante lembrar que uma água desconhecida, mesmo que aparentemente limpa, necessita sempre de esterilização. Deve ser deixada parada por pelo menos 10 minutos para que as impurezas se depositem no fundo. Se ficar impurezas na parte de baixo, derrame a água, bem devagar, para outro recipiente limpo e aproveite apenas a parte superior e transparente. Depois, filtre como na figura 1 ou figura 2.



Encha então uma garrafa limpa com aproximadamente 3/4 de água, em torno de 70% (ver figura 4), tampe e agite vigorosamente por uns 20 segundos. Isto assegura a presença de bastante AR na água, que reage com o sol e ajuda na purificação. Depois, encha a garrafa completamente e deixe-a de lado, deitada em local onde receba luz direta do sol durante várias horas e onde o vento não a esfrie.

Colocar a garrafa sobre um telhado feito de chapas de metal, telhas ou concreto é o ideal, pois eles conservam bem o calor. Jamais em lonas de plástico ou telhados de palha que podem amolecer ou até pegar fogo.

Lembrando: **deixe as garrafas ao sol forte da manhã por no mínimo 6 (seis) horas, quando devem ficar quentes ao toque.** Depois leve-as para um local sombreado e ventilado, para esfriar por 1 hora, quando estarão prontas para consumo.

Vejamos os efeitos atribuídos à radiação solar que contribuem para a inativação de microrganismos patogênicos:

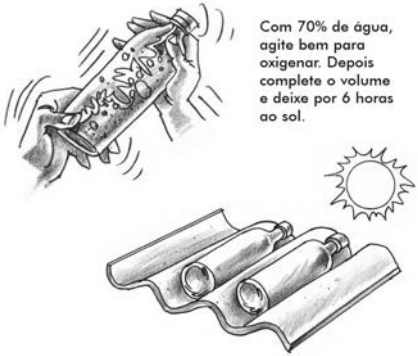
• Raios Ultravioleta (UV-A) – interferem diretamente no metabolismo das bactérias e destroem suas estruturas celulares;

• Raios UV-A (320-400ŋm) – reagem com o oxigênio dissolvido na água e produzem formas altamente reativas de oxigênio (radicais livres de oxigênio e peróxidos de hidrogênio), que se acredita causarem danos aos patógenos;

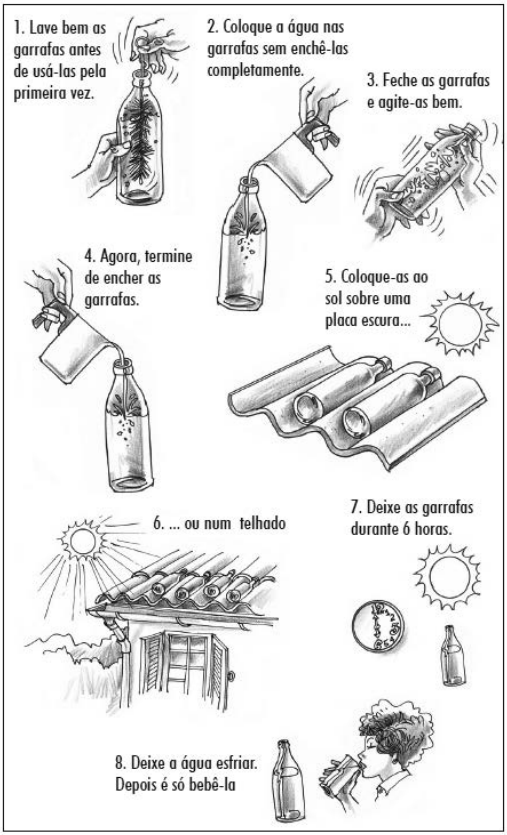
• A radiação infravermelha (IV) aquece a água acima de 50ºC. Porém, se a temperatura da água for acima de 70ºC, o processo de desinfecção será três vezes mais rápido;

• Alguns autores atribuem também, como fator de inativação bacteriana, o efeito ocasionado pela temperatura, radiação e anaerobiose da água. Neste caso, o $O_2$ (oxigênio) transforma-se em $O_3$ (ozônio).

## Figura 4 – Agitar para oxigenar e aquecer ao sol




## Figura 5 – Passos para esterilizar a água utilizando o Método SODIS



Escreveu o Prof. David Morley, do Instituto de Saúde Infantil de Londres, no Lancet Journal, em setembro de 1958: "É difícil obter água potável após um desastre natural como uma enchente ou um terremoto. Nestes casos as pessoas precisam ser encorajadas a expor o suprimento de água ao sol da manhã, em tigelas abertas, garrafas de plástico, vidro transparente ou até mesmo em sacos plásticos. A exposição feita em garrafas coloridas (com exceção da cor azul clara) é bem menos eficiente. Durante a noite esta água purificada esfria dentro de casa, tornando-se uma fonte relativamente limpa de água potável para o dia seguinte – sem necessidade de assistência internacional."



## Destilação

Eis outra forma de se obter água potável a partir de uma água desconhecida, ou água do mar, ou salobra, que é destilada conforme esquematizado na figura 6.

A água salgada do mar não pode ser bebida, pois aumenta a sede, diminuindo a umidade do corpo. Se a pessoa continua a tomar essa água, ela enfraquece e envenena-se, podendo até enlouquecer.

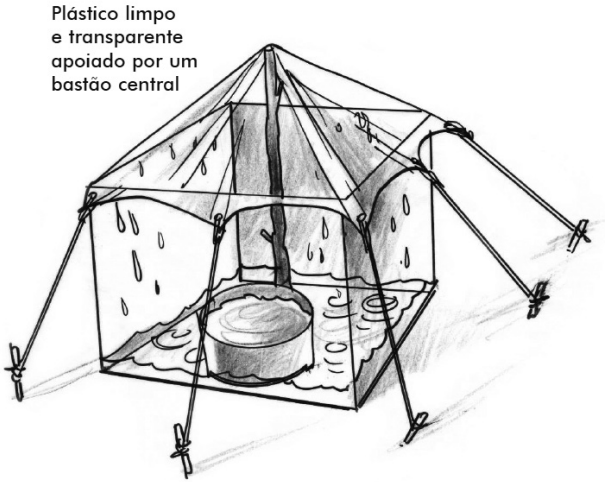
Água salgada pode ser usada para cozinhar, mas nunca deve ser bebida sem antes ser diluída com água potável (na proporção de 1 para

10) ou destilada, pois além de não matar a sede, tirará do organismo os fluidos dos órgãos e, eventualmente, poderá paralisar os rins.

A água a ser destilada, se não for límpida, deve ser previamente filtrada para um recipiente menor e mais baixo, o qual é centralizado dentro de outro recipiente bem maior. No recipiente menor é colocado um bastão vertical, central, que apoiará um plástico transparente. O plástico é fixado nas bordas do recipiente maior, por exemplo, com pregadores de roupa ou um cordão. Todo o conjunto é levado ao sol, das 9 às 15 horas. A água do recipiente menor evapora e condensa na superfície interna do plástico e as gotas de água destilada são direcionadas para o recipiente maior.



*Figura 6 – Destilador solar para purificar água duvidosa ou salgada*



Os recipientes mais favoráveis para a montagem proposta são os circulares. De preferência ambos devem ser de vidro ou cerâmica esmaltada, pois são materiais que não soltam resíduos tóxicos, mesmo em temperaturas próximas a 100°C ou mais elevadas.

*A água do mar pode ser usada para cozinhar, mas não para beber, por isso deve ser destilada.*

Após destilar qualquer tipo de água, deve-se vertê-la de uma vasilha limpa para outra, várias vezes, para oxigená-la. Esse processo de passar a água de um recipiente para outro, se feito ao sol, também retira o cloro.



Um esquema análogo para destilar a água, é mostrado na figura 7. Nele coloca-se a água em um balde grande e no centro deste um recipiente vazio, menor e mais baixo. Cobre-se o balde com um plástico transparente, coloca-se uma pedra no centro para formar um cone invertido; e com o efeito estufa, o calor do sol faz a água evaporar, condensar e escorrer para o recipiente vazio menor, no centro.

No livro de Missiano, já citado, há uma série de outros procedimentos para obtenção de água potável, utilizando recursos como:

1) DO SOLO, cavando-se um buraco de 1 metro de diâmetro e 60 centímetros de profundidade, que faz o papel equivalente ao do recipiente maior da figura 7. No fundo do buraco é colocado um recipiente vazio.

Tapa-se o buraco com um plástico circular, preso com pedras em toda a borda, e no centro uma pedra afunda o plástico formando um cone invertido, alinhado com o centro do recipiente. Com o tempo, o ar do buraco forma vapores que se condensam no plástico e escorrem para o recipiente vazio. Este processo funciona de dia e de noite, e produzirá mais água se dentro do buraco forem colocadas folhas verdes picadas.



*Figura 7 – Destilador de água*

2) DA VEGETAÇÃO, envolvendo um galho com folhas verdes dentro de um saco plástico

transparente e limpo. Fechando-se e amarrando a extremidade aberta do saco, o calor forma vapor que se condensa. Na hora de abrir, colocar o saco na vertical com a parte vedada para baixo, para não perder a água que se formou.

## Tratamento Químico

Quando se dispõe de água aparentemente limpa, pode-se usar uma, dentre as quatro substâncias caseiras como: limão, café, iodo ou água sanitária, para purificar quimicamente a água. Se a água estiver turva e/ou com sinais de matéria orgânica, deve-se filtrá-la antes.



Esses procedimentos, nas doses indicadas na Tabela 1, melhoram a qualidade, porém alteram o sabor da água. No caso de se usar água sanitária há duas opções de dose:

• *Opção A:* 2 gotas/litro, para água aparentemente límpida e bem clara;

• *Opção B:* 4 gotas/litro, se a água for levemente turva ou escura. Alerta: aguardar no mínimo 30 minutos antes de consumir a água tratada com cloro.

O tratamento com hipoclorito, embora muito usado e difundido, pode ser relativamente ineficaz, ao menos em relação aos cistos, a não

ser que suas concentrações de tratamento sejam muito altas.

É isso que se pratica, dosagens elevadas para aumentar a segurança. Mas, ao longo desta prática o sangue vai tornando-se ácido, o que deprime o sistema imunológico e, o organismo vai ficando cada dia mais vulnerável às doenças por ataque de microrganismos.

### *Tabela 1 – Quatro sugestões para purificar água*[16]

| PRODUTO | PRODUTO | PRODUTO |
|---|---|---|
| Hipoclorito de sódio – **opção A** (água sanitária) | Hipoclorito de sódio – **opção A** (água sanitária) | Hipoclorito de sódio – **opção A** (água sanitária) |
| Hipoclorito de sódio – **opção B** (água sanitária) | 4 gotas/litro ou 1 colher chá/20 litros Em água escura, mas sem matéria orgânica | Idem, mas filtrar a água antes. Aguardar 1 hora antes de beber. |
| Iodo ativo | 3 a 10 gotas / litro ou 10 ml /150 litros | Elimina larvas de parasitas. Aguardar 30 minutos para beber. |
| Limão maduro e fresco | 1 fruto inteiro, sumo e casca picada/litro | Uso válido somente em pequena escala. Aguardar 15 minutos para beber. |
| Sementes de Moringa | 1 semente em pó/litro | Pode reter na lama decantada até 90% de bactérias. |
| Café | 1 colher (sopa) de café coado/litro | Conserva águas de cantis por mais tempo. |



[16] Adaptado das fórmulas apresentadas em "Ação Imediata em Emergências", de Missiano, F, Ed. Pensamento.

Lembrar que esse tratamento não pode ser realizado em panelas de alumínio e cantis porque o cloro ataca esses materiais.

A solução de tintura de iodo, mais eficiente na destruição de cistos de amebas e outros patógenos, encontra-se em farmácias, contendo na sua composição 2% de iodo ativo. As pessoas alérgicas ao iodo e com patologias da tireoide podem ter que abdicar desse tipo de esterilização da água.

Caso se queira evitar o cloro e o iodo, existem processos alternativos para purificar a água, porém sem garantias da mesma eficácia na eliminação de patógenos. Importante lembrar que em caso de águas suspeitas e abastecimento para muitas pessoas, esses dois tratamentos são realmente os mais efetivos, em especial para comunidades que ainda carecem de sutilização.



O uso do suco fresco de limão com sua casca picada (rica em antioxidantes e bactericidas), em geral, é bem efetivo em águas urbanas que foram previamente tratadas ou filtradas, como também na higienização dos alimentos. Seu poder bactericida está química e sutilmente ligado à sua força solar e poder alcalinizante, via elevado teor de ácido cítrico, criando um ambiente inóspito para os micro-organismos patógenos e insetos oportunistas.

Sua presença na água irá aumentar a capacidade de saciar a sede. Este procedimento é mais recomendável para tratamentos em pequena escala e para pessoas de corpos e consciências mais sutilizados.

O pó da semente de moringa serve como coagulante para clarear água barrenta, sendo que as bactérias possivelmente presentes na água ficam, em geral, "aderidas" às partículas sólidas ou lama.

O tratamento com o pó da moringa pode retirar de 90% a 98% da matéria orgânica (micro-organismos inclusos) durante o tratamento. Portanto, o ideal aqui é NÃO filtrar a água, porque a dinâmica desse tratamento depende da presença de argilas. Use uma semente da moringa/litro de água.



Pulverize as sementes em um pilão. Numa pequena garrafa misturar a semente pilada com uma xícara d'água limpa e agitar por cinco minutos. Coar numa peneira ou tecido e será obtido um "leite de moringa" para adicionar na água barrenta. Misturar este "leite" com a água suja, agitando vigorosamente por 1 minuto, depois lentamente por mais 5 minutos. Cobrir e deixar em repouso por 1 hora, para permitir que o barro "cole" nas partículas da moringa em suspensão e assente no fundo da lata. Depois é preciso separar a água limpa do barro que ficou no fundo da lata, imediatamente.

Se a água translúcida ficar junto com o barro decantado por muito tempo, o efeito da moringa passa e a água volta a ficar suja e rica em matéria orgânica.

O café forte com seu elevado teor de antioxidantes é apenas um conservante natural.

E diante da percepção cada dia maior da escassez MUNDIAL de água potável, existem muitas pesquisas e resultados com o aproveitamento de águas não potáveis, como as do mar. Recomendo acessar esta página do Doce Limão que nos esclarece sobre 7 tecnologias incríveis para limpar a água.



Por exemplo: Cascas de banana trituradas podem funcionar como um remédio eficaz em águas poluídas por pesticidas. Esse poder

de despoluir a água por um custo zero foi descoberto por uma equipe de cientistas liderados pela pesquisadora Claudinéia Silva, do Centro de Energia Nuclear na Agricultura (Cena) da USP, em Piracicaba.

Os pesquisadores secaram cascas de banana maduras em um forno a 60ºC por um dia, equivalente ao material exposto ao sol durante uma semana. Depois, as cascas foram trituradas e peneiradas, o que gerou um pó de consistência parecida com a de uma ração. Esse material foi, então, misturado com a água dos rios Piracicaba e Capivari, agitado por 40 minutos e filtrado.



A casca da banana tem grande capacidade de absorção de metais pesados e compostos orgânicos. O método pode ser usado no tratamento de água de abastecimento público, vindas de regiões com intensa prática agrícola.

## Outras Fontes de Água

### *Frutas e folhas suculentas*

A opção mais saudável, IDEAL, são as frutas frescas, as folhas bem suculentas, como a da ora-pro-nóbis, bálsamo e beldroega, que contêm muita água e podem ser ingeridas diretamente mastigando-as bem devagar. Se numa situação de emergência temos somente água destilada (página 75) para deixar essa água mais apropriada para consumo, podemos misturar uma colher (sopa) de sumo de verduras (alcalinizante) por litro. Podemos também desidratar excesso de folhas (ou armazenar), por exemplo: caruru, dente de leão, serralha, moringa, ora-pro-nóbis, e adicioná-las na água tratada, alcançando o mesmo objetivo: mineralização e vitalização da água-alimento.



Como as frutas são BEM alcalinizantes, podemos usar seus sumos para misturar com águas tratadas, melhorando inclusive o seu sabor. Também é possível deixar os frutos levemente macerados, dentro da água, tipo numa infusão por solarização, principalmente de frutas silvestres como amora, uvaia, pitanga e certamente o limão-cravo[17].

---

[17] O limão-cravo, fruta do limoeiro-cravo, é uma fruta cítrica também conhecida no Brasil por diferentes nomes: limão-rosa, limão-cavalo, limão-francês, limão-capeta, limão-china, limão-vinagre e limão-galego, muito utilizado como tempero.

Dessa forma, mineralizamos a água com estruturas naturais e vivas. Vamos saber mais sobre essas frutas quando abordarmos os alimentos físicos e sutis.

*FIGURA 8: alimentos acidificantes & alcalinizantes*

Fonte: https://alcalino-me.nu/tabla=-de-ph-de-los-alimentos/?fbclid-IwAR1juaQybWz70bE9pDW3kHvrMOa1PwM3O6P60wHr8TZ--PxlXJuWl3qKL_8U



Na falta de frutas e folhas, cante um mantra, uma frase de agradecimento ou uma imposição de mãos para abençoar e estruturar a água que houver. Saiba mais em alimentos sutis (página 143).

A urina hidrata, alimenta e cura em situações extremas; não podemos desperdiçar nossa urina, que possui cerca de 95% de água e as mesmas substâncias que o nosso sangue, em proporções diferentes. Além de ser medicamento para várias enfermidades, ela também hidrata, alimenta e neutraliza substâncias tóxicas, mui-

tas delas produzidas por fortes emoções. O sabor de nossa urina sinaliza nosso grau de intoxicação. Mas, em primeiro plano, irá ajudar-nos na hidratação e sobrevivência.

Segundo Denise G. Machado, autora do livro "Urinoterapia: uma alternativa simples para tratamentos de saúde" (Irdin Editora), a primeira urina, quando acordamos, é normalmente a mais amarga, salgada e concentrada, portanto costuma ser descartada. Coletada depois que nos hidratamos e fazemos um desjejum com frutas e germinados, ela tem sabor suave e lembra o da água de coco verde.



Bastante diurética, seu uso contínuo promove a limpeza dos rins, e pode ser usada externamente como bactericida para colaborar na cicatrização de cortes e arranhões, bem como no tratamento de queimaduras, picadas de insetos, de cobras e irritações da pele em geral. Sua ingestão também é usada em diversos tipos de terapias que fogem ao escopo desta cartilha.

Independentemente das suas escolhas terapêuticas, em momentos de emergência a água é algo precioso. Uma solução fácil e disponível é usar a própria urina para beber ou alimentar a terra.

*Concluindo, em momentos de emergência, não jogue sua urina fora.*

Para melhor aprofundamento, ver referências na bibliografia e webgrafia.

## *Água de Chuva: para banhos, irrigação e limpezas*

Segundo Plínio Tomaz, em seu livro "Aproveitamento de água de chuva"[18], com exceção do sertão do Nordeste, na maioria das regiões do Brasil chove MAIS que 1.000 litros de água/m$^2$/ano. Na região que engloba o sul de Minas, o leste de São Paulo e o Rio de Janeiro, a chuva acumulada anualmente varia de 1.500 a 2.000 litros/m$^2$. Assim, de um telhado de 100m$^2$ (10m x 10m), pode-se obter mais 100 mil litros anualmente. O seu armazenamento é útil como fonte de água, bem como para fins de reduzir enchentes. Tais chuvas, se armazenadas a partir das calhas das casas e edifícios, podem ser usadas, diretamente, para irrigação, banhos e limpeza em geral, ou seja, como água cinza, para fins não potáveis.



Para fazer a captação, basta que na tubulação que alimentará o reservatório e/ou cisterna exista um filtro para reter as folhas e a sujei-

[18] Tomaz, Plínio. Aproveitamento de água de chuva, Navegar Editora.

ra do telhado. Pode ser: 1) um "coador", feito com tela de mosquiteiro, colocado na boca de um adaptador de PVC, em um trecho vertical da tubulação; ou 2) um "T" de PVC, cheio com tela de mosquiteiro, em um trecho horizontal da tubulação de alimentação.

Mais informações e muitos detalhes, como dispositivos de autolimpeza e exemplos de dimensionamento podem ser encontrados no livro "Aproveitamento de água de chuva", de Plínio Tomaz, já referenciado.

Em regiões afastadas de grandes centros urbanos e industriais onde não há chuva ácida, a água de chuva, se tratada adequadamente (por exemplo, filtrada e esterilizada), pode tornar-se potável.



As águas de chuva *in natura* são destituídas de alguns sais importantes que existem nas águas minerais e **só são adequadas para consumo humano em caráter emergencial**, mesmo depois de filtradas, e/ou fervidas ou destiladas. Em regiões onde a seca prolonga-se por meses, deve-se desprezar as três primeiras chuvas fortes, cuja função é apenas lavar os telhados. Durante a seca, os telhados acumulam muito pó, galhos e folhas. No final da seca, as calhas e telhados devem ter suas folhas retiradas e limpas.

As tubulações do sistema de captação devem ser de PVC. Do tubo vertical que sai da calha é feita uma ramificação para levar a água para um reservatório. Na extremidade inferior do tubo vertical, há uma tampa ("cap" de PVC) que fica fechada quando se está coletando a chuva.

Esta tampa pode ser aberta quando formos limpar o tubo, por exemplo para retirar folhas, o que deve ser feito a cada três meses. O filtro que deve ser colocado no trecho vertical ou no horizontal, do tubo de captação, necessita ser limpo semanalmente, retirando-se as telas de plástico e lavando-as.



Se já existirem calhas e tubos verticais de saída nas casas, o sistema pode ser montado em poucos dias. Em emergências, pode-se captar chuva diretamente em tambores, tonéis, caixas d'água e bacias. Se houver uma piscina, cubra-a com plástico grosso e escuro e transforme-a em uma cisterna.

## Conservando Água

Não gaste água lavando roupa, a não ser roupa íntima. Nunca jogue água fora depois de usá-la, deixe o sedimento assentar e use-a de novo.

É importante lavar as mãos, mas o corpo pode esperar até que chova para tomar banho. O corpo produz óleo natural e, uma vez que os poros permaneçam abertos, a saúde não será afetada.

O sabão elimina a camada protetora de óleo de nossa pele.

Se precisar use um pano molhado para se limpar.

Manter limpos o corpo, as mãos, os utensílios de cozinha e os alimentos. Se não houver água para lavar os pratos, comer diretamente na embalagem onde o alimento é servido. Portanto, voltam as frutas e folhas ao palco.



Roupas deixadas à noite no gramado ou arbustos podem pegar umidade suficiente para limpá-las, sem gastar seu estoque de água.

Pessoas doentes devem ter prioridade para o banho e tudo usado por elas deve ser fervido.

Se houver falta de água, evite alimentos farinhosos, secos, muito condimentados, gordurosos e excesso de proteínas. Principalmente se cozidos, ou seja, alimentos evaporados, portanto, desidratantes. Quando possível, opte

pelas frutas e vegetais maduros, crus e frescos, que irão hidratar e vitalizar rapidamente o organismo.

# PARTE III

*Alimentos Físicos*

# PARTE III

## Alimentos Físicos

### Alimentação em momentos de emergência

Conforme comentei na abertura desta cartilha, o mais correto é pensar que tudo aqui contido é apenas um chamado para você saber qual a alimentação correta para os dias atuais; aquela que lhe garantirá corpo, mente e alma sãos. Na LUZ!



Também podemos reconhecer o que os médicos integrativos (aqueles que associam à sua formação tradicional outros conhecimentos ancestrais como a fitoterapia e argiloterapia, ou antigos como a homeopatia, iridologia, medicinas ayurveda e tradicional chinesa, terapia neural, yoga e meditações) já afirmam que a alimentação do futuro é a Baseada em Plantas (*Plant based Diet*). Mas o futuro é agora!

Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são plantas de resistência e superação: comece agora a conhecê-las, reconhecê-las e saber que com este conhecimento implementado em seu bairro e cidade: Sempre haverá Alimento!

Portanto, não espere momentos de emergência. Comece hoje. Assim, se tiver que viver momentos de emergência ou de escassez, não passará por estresses em relação à alimentação, hidratação e sustentabilidade.

O fato é que é 100% saudável o aumento do consumo de alimentos do reino vegetal maduros, frescos, crus e integrais, porque ricos em água (hidratantes), sais minerais (mineralizantes), enzimas (digestivos) e são perfeitos reservatórios naturais de energias telúricas, cósmica e solar (vitalizantes).

*E que sejam de curta distância!*
*Presenteie-se com a oportunidade de transformar seu quintal, sua casa em um quintal de PANC!*



Clique aqui para saber mais sobre reconhecimento de PANC

Como apresento no meu livro "Alimentação Desintoxicante" (Editora Alaúde), no capítulo 9, "A Vitalidade dos Alimentos" (página 103), os verdadeiros alimentos são ofertas do reino vegetal realizando seu propósito, que é doar seu viço (se maduro, fresco, cru e integral) para que sejamos Seres viçando, ou seja, em Serviço…

Uma pessoa saudável – não sedentária – e que assim se alimenta, em gratidão e integração com os reinos, pode sobreviver sem alimentos por três ou mais semanas, por causa de suas reservas.



Por outro lado, um corpo malnutrido, sedentário e com dificuldade para assimilar as ofertas dos reinos, dificilmente manterá a sanidade emocional e mental, o seu próprio calor, assim como a capacidade de recuperar energias após trabalhar, ferir-se ou adoecer.

Esforço físico, mental e ansiedade consomem muita energia e calorias. Diante de qualquer desafio da vida, do cotidiano ou em momentos de emergência, a solução inteligente é a mesma: manter-se calmo, em PAZ, dando pausas importantes entre o inalar e expirar, entre uma ação e outra. Fazer a sua parte e entregar, relaxar.

Se o alimento for escasso, não coma qualquer coisa. Existem alimentos que ampliam nossas

forças e poderes, e outros que dissipam todas as energias, causando desequilíbrio no âmbito físico e nos demais níveis de consciência.

É nos momentos de emergência que mais precisamos de equilíbrio, de estar em sintonia com as forças ocultas, de amparos: magnetos ligados. Para tanto, mantenha-se minimamente hidratado e mineralizado para não perder contatos, porque disto dependem as antenas eletroquímicas do corpo físico.

Nada de preguiça, nada de lamúrias. Ao contrário, busque pelas ações assertivas no seu coração, na sua alma: ânima![19].



Calor diminui a fome, então não coma demais. Se tiver pouca água, coma o menos possível e opte por alimentos leves, frescos, maduros e ricos em umidade, como as frutas, os frutos como o tomate, algumas batatas silvestres como o yacon[20] e vegetais suculentos como a bertalha.

---

[19] Ânima, do Latim anima que significa alma, princípio de vida. Uma pessoa animada está com a alma acoplada, proporcionando ânimo, vida. Uma vez desanimada, estado comum do ser humano não desperto, ela fica aguardando alguma sutilização ou elevação vibracional, para poder entrar em ressonância, ou seja, acoplar, alinhando-se com todos os 7 chakras ou centros de energia.

[20] O yacon (*Smallanthus sonchifolius*) é uma planta originária da Cordilheira dos Andes cujas folhas e tubérculos são consumidos na forma

Lembre-se de que mais que nutrientes, os alimentos do reino vegetal são reservatórios de energia: da terra (telúrica), cósmica e solar.

Mais que nutrição, precisamos buscar a vitalização energética!

Mas, em momentos de emergência precisamos pensar na escassez e até ausência de alimentos. Portanto, a busca de uma alimentação mais sutil, cujas formas são abordadas em Alimentos Sutis (Parte IV), precisa, o quanto antes, de devido estudo e prática. São eles o consumo de PANC espontâneas (caruru, tiririca, picão preto e branco, serralha, dente de leão...), BROTOS (folhas tenras nas pontas dos galhos), argilas, os banhos de sol, os banhos de ar e, estando na proximidade de rios, lagos, cachoeiras ou mar, os banhos de águas.



Permeiam essas técnicas terapêuticas de nutrição do corpo físico, via corpos sutis (alma, corpos de luz e espírito), a prática do bom humor (terapia do riso), das técnicas de respiração, de escovação da pele e, por fim, na verdade, inicialmente, a prática da oração e da meditação.

---

natural em diversos países da América Latina. Seu consumo é feito há milhares de anos pelos incas. O yacon é mais conhecido como batata yacon e tem sido produzida no Brasil.

*A natureza viva gera, expande e propaga a energia vital.*

## Alimentos Físicos

Organize as refeições para "manter" sua energia sempre em ALTA.

### *Frutas & Folhas: companheiras perfeitas!*

Prefira sempre alimentos com sabores suaves, levemente doces, ricos em fibras e MUITAS ÁGUAS, naturalmente estruturadas pela mãe natureza. São os alimentos que rapidamente nos vitalizam, mineralizam, hidratam e alcalinizam, mas que na essência, no metafísico, nos sutilizam.



O essencial da vida é ar, água e luz, na sequência as frutas e alimentos puros. O melhor é o máximo de energia com o mínimo de processamento metabólico. Dentre os alimentos físicos, esse máximo está nas frutas.

O IDEAL são as frutas maduras (frescas e cruas) e as folhas suculentas. Sobre frutas frescas, quanto mais maduras, mais suculentas e reestruturantes serão. REGENERAM e hidratam muito rapidamente.

Valorizo bastante as cítricas porque são as mais solares, mais hidratantes, saciadoras, mineralizantes e alcalinizantes.

*Também bactericidas e vitalizantes.*

## As Frutas Nativas são PANC

Na floresta ou no cerrado, procure por frutas silvestres.

Confira um depoimento do Frei Ameino sobre a sobrevivência diante do aquecimento global[21]:



"Certa vez, participei da construção de uma pequena barragem em uma área da fazenda. O calor intenso, principalmente nas horas de sol a pino, o vento quente que circulava livre pela área e o esforço físico concentrado colocavam o corpo sob certo estado de tensão e de prova.

Por mais que bebesse água, esta não saciava completamente a sede, nem me resfriava. Em certo momento, alguns frutinhos de cor amarelo vivo me chamaram a atenção. Cresciam abundantes em uma delicada árvore próxima da represa. Ao ingerir os primeiros frutos, senti de imediato uma sensação indescritível de bem-estar, de frescor e de apaziguamento físico.

---

[21] Ver "Sinais de Figueira" número 16 – segundo semestre de 2008. Mais informações na webgrafia deste livro.

Era uma grande sensação de alívio, hidratação e vitalização geral.

Os frutinhos, que logo identifiquei como uvaias, possuem um sabor ácido quando verdes e agridoce quando bem maduros. Nunca os havia visto tão saudáveis até então.

E, aos poucos pude compreender parte do processo que ali estava ocorrendo.

1. O sabor ácido, visto de uma perspectiva interna, possui a propriedade de atrair o corpo etérico para dentro do físico e de mantê-lo aí firme;

2. O sabor doce (não o açúcar), por sua vez, possui a propriedade de ajudar a consciência externa a ancorar dentro do físico.



Os sais minerais, abundantes na uvaia, se encarregam de consolidar a nova relação que se estabelece entre os corpos sutis humanos. Assim, estava criada ali naqueles singelos frutinhos uma conjuntura perfeita para estar diante de situações difíceis e de grandes necessidades de hidratação e sutilização dos corpos.

Nos dias subsequentes, submeti meu corpo físico a provas mais intensas, trabalhando sob um sol escaldante com o cuidado de ingerir com certa frequência os frutinhos maduros de

uvaia para consolidar as impressões e constatações que estava tendo. E, ficou claro, ainda, que outros frutos silvestres de sabor agridoce poderiam participar também desse processo de regeneração, como pitanga, amora silvestre, murici, ameixa-amarela, guabiroba, jabuticaba, marmelo-do-campo, entre tantos outros frutos de sabor semelhante."

*É importante saber que os frutos silvestres são mais vitais e ricos dessas qualidades sutis do que as frutas cultivadas artificialmente.*



Não é necessário fazer uso direto dos frutos. Basta macerar alguns em um recipiente com água potável e tomar essa água mineralizada e vitalizada ao longo do dia. A água deve ser tomada pausadamente e em pequenos goles para que o processo sutil de absorção já se inicie na esfera da cabeça. As forças vitais podem ser assimiladas diretamente na boca, nas papilas. Porque o organismo se hidratará mais facilmente e assim se vitalizará, e os corpos sutis se mantêm coesos e íntegros mesmo sob as condições mais adversas.

Tamarindo, limão-cravo e seriguela[22], apesar de não serem frutas nativas, são seres BEM adaptados aos biomas brasileiros, BONS exemplos que se enquadram neste Serviço!

Como as frutas são BEM alcalinizantes (ver figura 8), podemos usar seus sumos para misturar com águas tratadas, melhorando inclusive o seu sabor.

Dessa forma, mineralizamos a água com estruturas naturais e vivas.

Ros'Ellis Moraes, nutricionista e autora do livro "Alimentação Viva e Ecológica" (ver bibliografia), que fomenta o consumo dos alimentos do cerrado, fala destas PANC:

"Os alimentos nativos, também chamados de 'selvagens' ou 'espontâneos', guardam a sabedoria da natureza, porque não se abalaram tanto com a interferência assoladora do ser humano e, quando são colhidos e consumidos de imediato, nos transbordam essa inteligência natural: suas informações armazenadas do reino mineral, do sol e do cosmos.

Sinto que a sua 'força' de sobreviver diante de todas as agressões até aqui feitas à natureza, tem muito a nos ofertar neste momento atual de emergências e futuro da nova raça.



---

[22] Seriguela, ciriguela ou ciruela (*Spondias purpurea*) é o nome de uma árvore da família das anacardiáceas e também de seu fruto. É uma árvore de porte médio, podendo atingir até sete metros. Originária da América Central e da América do Sul, é bastante comum na Região Nordeste do Brasil.

Além de não conterem agrotóxicos, suas cascas e polpas são riquíssimas em fitonutrientes (nutracêuticos), além de mais nutritivas que as frutas de cultura convencional."

Em matas, como a Atlântica e Amazônica, existem muitos alimentos. Na Amazônica há açaí, buriti, cacau, fruta-pão, cupuaçu, pupunha, tucumã, babaçu, graviola, bacuripari-anão, castanha-do-pará, castanha de babaçu, camu-camu, etc.

Na Mata Atlântica temos frutas bem conhecidas, como é o caso da jabuticaba, goiabas, araçá, coco verde, cacau, pitanga e o caju. Dentre as menos conhecidas temos o cambuci, cambucá, cabeludinha e uvaia. Na região do estado de São Paulo temos a cereja-brasileira ou grumixama, guabiroba, tarumã-do-cerrado, perinha-do-cerrado, jerivá, sete-capotes, cagaita e a melancia-do-cerrado.



Na região do Planalto Central/Cerrado, encontramos muitas frutas como araticum, pequi, marmelo, jaca, pitanga, caju-do-cerrado, cacau, coco indaiá, lobeira, murici, buriti, baru, cagaita, guabiroba, jatobá, jabuticaba, bacuri, macaúba, bacaba, limão-bravo (ameixa-da-caatinga) dentre outras.

Na região sul do Brasil, onde o clima tende a ser mais frio, temos a amora, araticum, guabi-

roba, guabiju (guabiroba-açu), pitanga, goiaba serrana (feijoa), araçá, uvaia, cereja-do-mato e butiá-da-serra.

Bem, o limão-cravo, apesar de não ser fruta nativa, é na verdade uma fruta exótica originária da Índia que se adaptou muito bem em todos esses biomas, sendo encontrada nas matas da periferia urbana e quintais de todo o país. Em cada cidade recebe um nome, mas é, de todos os limões, o mais rico em frutose e ácido cítrico, possuindo elevado poder alcalinizante e mineralizante. Por tais características, existem pessoas que comem esse limão direto do pé, como se fosse fruta agridoce, administrando bem o seu sabor ácido.

Assista ao vídeo: Que limão é esse? É importante que cada um realize estudos e pesquisa sobre os alimentos de sua região. Ideal se fazer acompanhar por um experiente habitante local. Um livro imperdível é *Frutas Brasileiras e Exóticas Cultivadas* (de consumo *in natura*) do Instituto Plantarum de estudos da flora. Além de completíssimo, com nomes populares e botânicos, todas as frutas têm imagens coloridas (em perspectiva) do fruto, folhagem e flores: uma obra-prima nacional.

## As Folhas e Hortaliças



Sobre as folhas, se você é daquelas pessoas que só gostam de alface, espinafre e rúcula, saiba que em momentos de mudanças climáticas, estas hortaliças convencionais serão as primeiras a desaparecer da oferta. Ficarão as ervas e hortaliças não convencionais, também chamadas de perenes, espontâneas ou selvagens: as PANC (na webgrafia, ver cartilhas para download).

Inicialmente temos as folhas bem suculentas como as da planta ora-pro-nóbis, que contém muita água e pode ser consumida mastigando bem. Também as folhas de azedinhas, acelgas, acariçobas e bertalhas rústicas, vinagreira, erva-doce, salsão (aipo), mentas rústicas, miolo dos repolhos (são folhas bem macias e adocicadas)...

Se numa situação de emergência temos água destilada (ver página 68), para deixar essa água mais apropriada para consumo, podemos adicionar uma colher (sopa) de sumo destas verduras por litro. Apesar de não mastigáveis, seus sumos (ou extratos solares) são importantes para alcalinizar e mineralizar águas tratadas, sucos verdes, sucos de clorofila: capim gordura ou meloso e capim limão. Também outras ervas e hortaliças tidas como matos ou ervas "daninhas, selvagens, nativas": beldroega, bertalhas rústicas, caruru sem espinho, dente-de-leão, folha de assa-peixe, folha de moringa, jambu, língua de vaca, melissa, mentas selvagens, ora-pro-nóbis, picão branco, picão preto, trapoeraba verde, tanchagem, tiririca, serralha e vinagreira.



Temos ainda as ramas de raízes como a cenoura, beterraba, nabo e rabanete, excelentes mineralizantes para consumo no preparo de sucos verdes, saladas, refogados num rápido bafo no vapor e caldos.

Hortaliças como o chuchu e abóboras selvagens (folhas, flores e cambuquiras), quiabo-roxo, tomates silvestres, jiló e milho-verde (se bem tenro, é rico em frutose e pode-se comê-lo cru), podem ser facilmente encontradas em terras cultivadas ou abandonadas. Principalmente na periferia de zonas urbanas. São excelentes

para saciar a sede e fome, fácil e rapidamente processados via prensagem, técnica do crudivorismo também conhecida como cozimento com as mãos ou marinagem. Para tanto basta ralar ou picar a hortaliça, acrescentar uma pitada de sal (ideal do tipo marinho), ervas frescas e suco fresco de limão. Com as mãos, prensando o alimento para que receba o cozimento químico que fazem o sal e o limão. Após cerca de 2-3 minutos, o alimento estará "cruzido" e pronto para consumo.



Saiba mais em técnicas do crudivorismo de preparo dos alimentos na página 129.

## Os BROTOS

Importante lembrar que os brotos de todas essas hortaliças são tenros e comestíveis na forma crua e, em geral, apresentam sabor mais suave e agradável que suas ramas bem formadas.

Também as pontas com folhas tenras de frutíferas – goiabas, abacates, amoras, pitangas etc. – podemos classificar de brotos, portanto comestíveis...

Por falar em brotos, que chamo de filetes de sol por sua riqueza em clorofila, podem ser

produzidos em tempos de emergência, apresentando ciclos bem rápidos, na ordem de sete a dez dias, e alta produtividade em pequenas bandejas de materiais recicláveis. São considerados alimentos biogênicos (bio=vida, gênicos=geradores) por emanarem as informações preciosas de propulsão da vida (da perpetuação da espécie), a partir do beijo que precisam receber diariamente da água e do sol. Também a partir do seu olhar, já que são como bebês e precisam de atenção constante. Ao mesmo tempo, como com os bebês, só de cuidá-los e perceber seu rápido desenvolvimento, recebemos enorme quantidade de alimento sutil.



Por sua elevada concentração energética, o valor do consumo de brotos está mais na qualidade que na quantidade. Uma pequena porção diária (uma mão) será suficiente para manutenção. Para pessoas muito desvitalizadas, pode-se pensar em três ou mais porções diárias.

São famosos os brotos do trigo (trigo grama), dos feijões (soja, moyashi, lentilha), do girassol e hortaliças como quiabo, caruru (amaranto), repolho e mostarda.

Assista ao vídeo de minha autoria ensinando o preparo desses brotos.

Mas podemos produzir brotos de outros cereais como cevada, centeio, aveia e mourisco. Também alpiste, painço e milhote. E de outras leguminosas como ervilhas e lentilhas...

## As FLORES

Sobre as flores, perfeitas como reservatórios de energia cósmica, poderosas aliadas do Dr. Bach que criou a terapia floral, podemos sim consumi-las: as devas flores. Alimento sutil para a alma e corpos de luz, não precisamos de quantidade, mas de qualidade.

Lembrando que somente as pétalas são comestíveis, pois o pólen costuma causar alergias.

Bons exemplos são: amor-perfeito, begônias, boca-de-leão, capuchinha, calêndula, camomila, cravina, gerânio, girassol, nastúrcio, petúnia, prímulas, rosa e tulipa.

Só temos que reverenciar e agradecer eternamente ante tantas dádivas disponíveis!

Confira, na bibliografia e na webgrafia, ao final deste livro, todo o material disponível para estudo, incluindo os bancos de imagens; mas nada se compara com ir ao campo e vivenciar na prática boa parte dos seus estudos.

## Alimentos que nos enraízam



*Ó Deus Criador, bendita seja a terra,*
*que une cada elemento, e o*
*transforma em presente para Ti;*
*que assim seja em nós.*
*Oração ao Criador*

Chegou a hora de apresentar os alimentos físicos que garantem o nosso "pé no chão", que o filósofo holandês Baruch Espinosa[23] chama de "Poder Pensante".

---

[23] Baruch Espinosa ou Bento de Espinoza ou ainda Benedito Espinoza (1632, Amsterdã – 1677, Haia) foi um dos grandes racionalistas do século XVII da chamada Filosofia Moderna, juntamente com René Descartes e Gottfried Leibniz.

Certa vez, li uma frase sobre espiritualidade que jamais esqueci: “para garantir que um prédio bem alto seja sólido, é preciso fundações profundas”. Portanto, enquanto em processo evolutivo, não esqueça do corpo físico e de seu enraizamento! Não espere momentos de emergência para consumi-los.

## *As Frutas Oleaginosas*

Os alimentos mais energéticos, ou seja, mais densos, que armazenam mais energia concentrada da terra, são as raízes e batatas, que serão mencionadas na sequência. Já as sementes oleaginosas, apesar de lipoproteicas (ricas em gorduras nutricionais e proteínas) e armazenarem energia concentrada, estas são de ordem sutil, motivo pelo qual também são chamadas de frutas oleaginosas e devem ser consumidas tendo como foco a qualidade e não a quantidade.



Sementes lipoproteicas alimentam com maestria os nossos cérebros, parte física de nossas mentes.

Para seu consumo seguro, é ideal partir de sementes cruas e inteiras, previamente hidratadas por oito horas em água potável solarizada, para minimizar seus antinutricionais e otimizar

a sua digestibilidade e assimilação. Sem exagerar na dose, uma boa referência é 1 mão/pessoa/refeição ou lanche da semente "acordada"[24] ou idealmente germinada.

Cruas e inteiras, significa que não vale: farinhas, quireras, refinadas, assadas, fritas ou salgadas. Nem carunchadas, trincadas, quebradas, com fungos...

Bons exemplos destas sementes são sementes de girassol, gergelim, linhaça, chia, noz-pecã e macadâmia, além do amendoim. Temos as sementes de palmeiras: os cocos verdes, babaçu e buriti e o amendoim do cerrado conhecido como semente de baru. Temos aquelas que precisam de aquecimento para tirar de sua "casa": castanha-do-pará e de caju. Temos ainda as sementes importadas, em geral de climas frios, como a amêndoa, noz portuguesa, avelã e o pistache.



Importante fazer um destaque para as sementes de linhaça e chia que são dos raros alimentos do reino vegetal com elevado teor de ômega 3, nutracêutico[25] de poderosa ação anti-inflamatória e, tão ausente da alimentação

[24] Expressão do crudivorismo que significa semente hidratada de 8 a 12 horas, no ponto para germinar.

humana, principalmente nestes tempos de tantas doenças inflamatórias e crônicas por baixa imunidade.

Reservatórios mais condensados ainda de energia têm como especialidade cuidar das nossas peles (internas e externas), por extensão de todo o sistema cardiovascular. O consumo diário e seguro de linhaça (ou chia) deve ser de duas colheres (sopa) por dia (adultos). Para crianças, dependendo da idade, esta porção será menor: de uma a duas colheres (sobremesa) por dia.



Agora e sempre, devemos ter essas sementes em nossas despensas e conhecer receitas práticas de consumo diário: sementes sagradas que nutrem e expandem nosso SER, começando pelo coração!

## *Os Feijões ou Leguminosas*

Quando nos decidimos por uma alimentação vegetariana, é importante saber que serão essas

---

[25] A Nutracêutica é considerada por alguns como uma nova disciplina científica, que resulta da combinação dos termos "nutrias" e "farmacêutica" e estuda os componentes fitoquímicos presentes nas frutas, legumes, vegetais e cereais, dispondo-se a investigar as ervas, folhas, raízes (plantas medicinais) e cascas de árvores para descobrir seus benefícios à saúde e possíveis curas de doenças. O termo foi cunhado por Stephen DeFelice em 1989.

sementes, junto com as oleaginosas, a nossa melhor fonte proteica. Mas, feijões consumidos na forma tradicional apresentam o complicador do cozimento e grande consumo energético, não só para o preparo como para digeri-los, já que perdem suas enzimas digestivas ao serem cozidos. Assim, mais uma vez, devemos pensar em consumi-los crus, previamente hidratados e germinados, para tornar este consumo seguro e, mais que isso, vitalizante e de fácil digestão. Com a vantagem de não haver necessidade de fogo, gás ou lenha. Ou um cozimento básico de poucos minutos para as crianças e aqueles mais doentes com absoluta deficiência digestiva.



Uma verdadeira libertação é sair da fome egoica que precisa de alimento cozido, quentinho para saciar fomes afetivas, compulsivas, por crenças pautadas na escassez.

É preciso viver essa experiência dos feijões crus, processados na forma de saladas, pastas e queijos (idealmente fermentados). Porque depois que essa experiência se torna um hábito, é certo que se conquistou a saciedade da fome orgânica, que valoriza as reais necessidades do corpo físico, das células.

A fome orgânica comunica-se de forma silenciosa com cada órgão ou sistema, captando o

que está em demanda (em falta), ou o que não é preciso a cada momento do dia (está em excesso ou intoxicando).

E mais, a comunicação é tão precisa, tão conectada com os cérebros (cérebro e intestinos), que não ocorrem excessos compulsivos. A fome será muito mais qualitativa que quantitativa.

Bons exemplos de leguminosas que podem ser consumidas germinadas e cruas: grão-de-bico, ervilha redonda (existem variedades rústicas como os guandus), lentilhas, feijão-azuqui, feijão-branco, moyashi e fradinho.



Importante optar pelas sementes orgânicas ou nativas (crioulas), evitando as transgênicas.

Os demais feijões, pela elevada toxicidade, só devem ser consumidos após o processo tradicional de cozimento, tomando a precaução segura de antes deixá-los de molho por 8-12 horas, eliminando a água que esteve no molho. Isso evita o consumo de excesso de antinutricionais, facilita na digestibilidade e reduz o tempo de cozimento. Em momentos de emergência, pode-se perfeitamente deixá-los de molho à noite e cozinhá-los em fogão solar pela manhã.

Ver sobre fogões solares e banco de imagens na webgrafia.

## Os Cereais ou Grãos

Já as sementes dos cereais, também chamadas de grãos, são reservatórios de energia mais densa pela sua riqueza em amidos, carboidratos complexos que durante a quebra tendem a acidificar o sangue, facilitar o ataque de fungos e provocar picos glicêmicos (hiperglicemia seguida de hipoglicemia, que no consumo diário e constante vira uma gangorra metabólica conhecida como "sugar blues"[26] ou depressão química gerada pelo açúcar). Uma forma de transmutar essas características dos cereais é via germinação prévia, quando minimizamos em até 70% essas propriedades nefastas e aumentamos, na verdade potencializamos, as suas energias sutis.



Bons exemplos são o trigo, cevada e cevadinha, a partir das quais podemos preparar o famoso Pão dos Essênios, cujas sementes germinadas são trituradas com uma pitada de sal até virar uma massa, que os Essênios "assavam" ao sol sobre as pedras do deserto. Podemos assar ao sol, em fogão solar, ou como ensino em meus cursos, no forno preaquecido e desligado.

O trigo sarraceno (ou mourisco), que prefiro chamar simplesmente de sarraceno, é um pseu-

---

[26] Título do livro de William Dufty (Editora Ground), escrito na década de 70, sobre os grandes malefícios do açúcar.

docereal por sua baixa concentração de amidos e elevada de proteínas. Outros cereais importantes, com os quais podemos também preparar leites, iogurtes, yakults, pastas e queijos (fermentados ou não), sem uso de fogão, são: aveia, centeio, alpiste, painço e milhote.

Para saber mais sobre hidratação, germinação de sementes e receitas, consulte na bibliografia dos livros:

- *De BEM com a Natureza* e *Santo Sarraceno*, ambos de minha autoria;

- *Alimentação Viva e Ecológica* de Ros'Ellis Moraes;

- O livro-site *Terrapia* (www.terrapia.com.br) da Dra. Maria Luisa Branco.



## As Raízes e Batatas

Alimento OCULTO, com qualidade energética vital e telúrica[27], que literalmente nos enraízam, por sua força mineral de nos fixar na terra, no corpo, na encarnação. São alimentos que no plano sutil dão força de base, de fundação, de povo da Terra.

[27] Energia da Terra. Bem mineral.

Para os botânicos existem diferenciações entre raízes, batatas e tubérculos. Mas para nós leigos, é algo tão confuso que vamos nos limitar a chamá-las somente de raízes e batatas.

No Peru, país andino onde predomina uma população indígena, ainda se cultiva algo em torno de três mil variedades de batatas entre nativas e derivadas. Sim, está nas mãos dos indígenas, do povo da Terra, a difícil preservação destas culturas autóctones.

No Brasil, com a forte colonização portuguesa, entrou a batata inglesa (na verdade o correto seria chamar batata portuguesa). Houve um extermínio continuado do povo e da cultura indígena, e perdemo-nos da nossa cultura mãe, dos frutos ocultos na terra, da terra.



Felizmente, faço parte de vários movimentos em prol dos resgates das nossas culturas originais, ancestrais que somam os povos indígenas, quilombolas e kalungas.

Tive a oportunidade de conhecer o livro "Dasa Uptabi – De volta às raízes", feito pela PUMA[28]

---

[28] PUMA é uma Sociedade de Proteção e Utilização do Meio Ambiente. DASA UPTABI – De volta às raízes (Tribo Xavante), 2010, PUMA, Goiás/GO.

exclusivamente para e pelos Xavantes do Cerrado, no esforço de resgatar a cultura alimentar e o cultivo de 22 batatas nativas. Não nos foi dada autorização, pela própria tribo, para difundir este livro, até porque 1 dessas 22 batatas já não foi mais encontrada. As demais, resultado de grande esforço para localizar as plantas-sementes, apesar de muitas terem respondido bem ao cultivo em viveiros, algumas ainda precisam de muita compreensão para sabermos se permanecerão na Terra.



É importante deixar este registro para sabermos que existem sim batatas nativas no Brasil. Um bom exemplo é o cará, que embora afirmem sua origem africana, já era conhecido nas Américas quando os portugueses aqui chegaram.

Existem inúmeras variedades de cará, e entre as mais conhecidas são: Cará-pedra, Cará-do-mato, Cará-do-ar, Cará-açu, Cará-da-terra, Cará-de-caboclo, Cará-de-sapateiro, Cará-do-campo, Cará-inhame. Deve-se ter especial atenção com as espécies de procedência duvidosa, pois algumas são venenosas, podendo causar graves danos à saúde e até causar a morte.

Quanto ao meu amado inhame, que sempre chamei de “a verdadeira batata brasileira”, sua origem é africana, tendo-se adaptado perfei-

tamente aos vários climas regionais – biomas – do Brasil. Assim como o cará, existe uma grande variedade de inhames, entre as quais o inhame-bravo, inhame-branco, inhame-cigarra e o inhame-da-china (também chamado de inhame-cará). Algumas pessoas confundem o inhame com o cará (mais rico em amido), mas é difícil mesmo.

*Assim, costumo chamar de cará as batatas grandes e inhame as variedades pequenas.*

Pois é, tem a taioba mansa, que é hortaliça selvagem e conhecemos pelo consumo da folha e talo verde (como um aspargo depois de tirada a pele). Mas ela produz uma batata, às vezes chamada de inhame-taioba, que é bem deliciosa. A taioba brava não é comestível (qualquer uma das partes) e é fácil de distinguir pelos caules vermelhos, ricos em ácido oxálico.



Meus pais tinham um terreno na Praia Seca, na região dos Lagos no Rio de Janeiro, cujo solo é formado por areia e conchas do mar e água 100% salobra. Um dia minha mãe plantou umas ramas de batata doce. Meses depois colhemos, no meio de tantas ramas rasteiras, mais de 10 quilos de uma batata tenra e absolutamente doce. Originária do Peru, existe a de casca amarela e a de casca rosa. De polpa amarela, laranja ou branca, mas todas são bem fáceis de multiplicar dentro da terra.

*Mesmo à beira do mar...*

Mandioca, aipim ou macaxeira caracteriza-se por ser um produto brasileiro e tem relevante importância por ser um alimento bastante energético. Com boas combinações e balanceamento, podemos obter composições bem nutritivas e vitalizantes.

Para reduzir seu teor de amidos e féculas, e torná-la mais proteica, podemos realizar uma fermentação natural e obter a PUBA 2.0. Um superalimento que pode nutrir com soberania toda uma aldeia ou comunidade.



Aprenda a produzir a sua PUBA 2.0 agora:

Não conheço todas as batatas nativas, mas a maioria das 22 batatas do povo Xavante eram tradicionalmente consumidas cozidas ou assadas na brasa. Somente três delas eram consumidas cruas, e me fizeram lembrar da batata yacon, que é bem suculenta e tem sabor parecido ao de uma pera.

De qualquer forma, na dúvida, podemos somente cozinhá-las por poucos minutos no vapor (só um bafo) ou na brasa, e acalmar a parte do nosso ser que deseja estar na Terra, Ser da Terra, com a desculpa de que precisa de uma comidinha quente. Os vapores geram uma pressão interna, causando sensações que vão do aconchego à maior saciedade.



O cará, o inhame (alguns precisam de cozimento rápido ou branqueamento), a batata doce e a mandioca podem ser consumidos crus, desde que previamente ralados (ou picados) e desamidados, ou seja, deixados de molho em água potável por cerca de 15 minutos. Depois disso, descarta-se a água com a fécula que decanta e tempera-se com sal marinho, limão e ervas frescas (ou secas). Pode-se comer assim, como uma salada com tomate e hortaliças ou assadas ao sol, quando chamo de chips do BEM...

Só temos de reverenciar e agradecer eternamente diante de tantas dádivas disponíveis!

Se houver pouca comida, não coma tudo de uma vez. Você pode ter de ficar no local por muito tempo e precisará de alimento.

Em qualquer lugar, economize sua comida para quando não houver mais nenhum recurso da natureza. Tente sempre achar variedade de recursos. Não fique só com um tipo. Procure diferentes tipos de plantas, frutos, sementes, raízes. Saiba fazer bom uso, não utilizando mais do que o necessário. Além de não ser ecológico, você pode precisar de alimento mais tarde.



## Identificação de alimentos silvestres

Lembrar de que, ainda que se possa comer alguma parte de uma planta, outras partes podem ser venenosas. Checar as folhas, caule, raiz e fruto separadamente.

Não existem regras seguras para se distinguir plantas comestíveis das venenosas. Mas, antes de detalhar os vários tipos de alimentos silvestres, convém observar que:

1. Cada região possui recursos naturais característicos próprios e seus habitantes utilizam formas e processos peculiares para procurá-los

e prepará-los. O habitante local, o nativo, será sempre uma fonte de referência inicial útil;

2. NÃO DEVEM SER CONSUMIDOS os vegetais que forem peludos (caule e folha) e tenham sabor amargo, cor vermelha e seiva leitosa, exceção será feita ao amapá, à sorva, ao bacuri e ao abiu. Use o olfato: esmague um pouco da planta.

Se ela cheirar amêndoa amarga ou pêssego estragado, descarte.

Esfregue a planta ou esprema um pouco do suco em alguma parte sensível do corpo (por exemplo: axilas) e observe por cinco horas. Se sentir desconforto, coceira ou inchaço, descarte esta planta. Se não tiver irritação na pele, coloque uma pequena parte nos lábios, no canto da boca, na ponta da língua ou debaixo da língua. Mastigue um pouco.



Se sentir algum desconforto como dor na garganta, irritação, sensação de queimar ou picar, cuspa e descarte;

3. Não suponha que se animais, pássaros ou mamíferos comem uma planta, ela também te fará bem. Isto NÃO é verdadeiro;

4. Se uma planta não for identificada, outra regra básica é utilizar exclusivamente os bro-

tos, de preferência os subterrâneos, pois serão mais tenros e saborosos;

5. Nas regiões onde houver igarapés ou riachos, seguindo seus cursos, obter-se-ão alimentos vegetais com maior facilidade;

6. Não há palmitos tóxicos e todos podem ser consumidos: buriti, pupunha, bacaba, açaí, patauá. O palmito fica no prolongamento central do tronco, no alto, próximo da folhagem, e seu tamanho é proporcional à idade da palmeira. As palmeiras são fáceis de identificar e bastante seguras como alimento;



7. Para eliminar a toxidez de vegetais em geral, devem-se fervê-los durante cinco minutos, realizando a troca de água por três vezes nesse período. São exceções a esta regra os cogumelos, ou seja, a menos que realmente você domine o reconhecimento de cogumelos comestíveis: não coma cogumelos.

## *Uma Curiosidade sobre a TIRIRICA*

Durante as pesquisas deste serviço, soube que o Frei Ameino realizou muitos estudos sobre a tiririca em diversas aplicações. Diante desse fato, busquei entrevistá-lo para saber mais, já que esta planta é abundante em todos os solos; aliás, conhecida como “uma praga”. E se ela servir como alimento?

*Em tempos de emergência,*
*será de grande ajuda.*

Encontrei a resposta no livro "As Ervas Comestíveis", escrito por Cida Zurlo e Mitzi Brandão, professoras e pesquisadoras de espécies do reino vegetal. Vejamos:

## TIRIRICA

Nome científico: *Cyperus esculemus L.* Família *Cyperaceae*.

Nomes populares:



• No Brasil, amêndoa-da-terra, capim-coco, chufa, junca, juniquilho, juniquinha-mansa, tiririca, tiririca-da-batata;

• na Espanha, chufa, *juncea avellanada*;

• na Inglaterra, chufa, *earth almond*;

• na Alemanha, *erdmandel*.

Erva de caule triangulado, medindo até 50-60 cm de altura. As folhas são verde-claras, alongadas, estreitas, aplanadas, com bainhas claras e bordas ásperas. Suas flores são minúsculas, de coloração amarelada, aglomeradas no ápice dos ramos. Possui raízes densas, que

terminam em tubérculos ovalados, pardos, de superfície rugosa, medindo de 1 a 2 cm de comprimento por 1 cm de largura. Sua composição química: 28% de óleo, 29% de amido e 14% de sacarose. O restante é constituído por gomas e substâncias diversas. Portanto, trata-se de uma "daninha" extremamente nutritiva.

Oriunda da região mediterrânea, onde crescia em lugares úmidos e pantanosos, tornou-se uma planta "daninha" cosmopolita. É famosa pela velocidade com que invade terras cultivadas.

Em certas regiões da Alemanha, a tiririca é utilizada no preparo de sobremesas. Na Hungria, seus grãos substituem o café. Na Espanha, entra na fabricação de uma bebida chamada horchata de chufa, que nada mais é que um suco dos tubérculos (frescos ou secos) batido com água, coado e adoçado com mel.

A tiririca pode também ser consumida como fruta seca. Seus tubérculos possuem uma consistência de massa açucarada, delicada, cujo sabor lembra o da amêndoa. Podem ser consumidos frescos, secos ou torrados. Os egípcios da dinastia 21 degustavam-nos crus ou torrados, como aperitivos.

## As técnicas de preparo da Alimentação Crua e Viva

*O crudivorismo é uma prática que busca sintonia e cumplicidade com a Mãe Natureza, mas está na mão contrária das crenças e condicionamentos humanos. Só unidos, teremos a força do TRANSFORMAR e do CURAR.*

*Quem? Nós mesmos, o universo que nos cerca e o planeta Terra.*



Resumidamente, a alimentação crua e viva é 100% vegetariana, mais que isso, é vegana[29]. Porém, evitam-se alimentos refinados, industrializados e até os congelados por muitas horas. Na verdade, evita-se o fogão convencional, geladeira ou freezer.

---

[29] Vegano – filosofia de vida que consiste em não se alimentar de produtos de origem animal, incluindo mel, e nem mesmo utilizá-los nas vestimentas e utilitários.

A Alimentação Crua e Viva, além de muito VITAL, é ecologicamente limpa por vários motivos:

1. Seus resíduos são 100% compostáveis, não poluem as águas ou o solo. Em momentos de emergência, esses fatores são muito bem-vindos, pois gerar lixos nesses momentos será um agente bastante complicador. Não só pela poluição ambiental, mas porque, com o passar dos dias, pode logo voltar-se contra nós através de contaminações e doenças;



2. Pode ser praticada, sem o consumo de gás, lenha ou eletricidade.

Em momentos de emergência, SE houver lenha ou gás, estes deverão ser poupados para a esterilização das águas e aquecimento dos abrigos e doentes. Para o alimento cru e vivo usaremos a energia solar e as mãos para processar os alimentos e até rodar um liquidificador manual.

As técnicas de preparo dos alimentos crus e vivos são todas muito simples, bem conectadas com as ofertas da natureza: estação, bioma, localização. Recomendo que você aprenda, o quanto antes, a praticar essas técnicas. Embora não seja propósito deste livro ensinar técnicas, nem divulgar receitas, as mesmas estão aqui re-

sumidas somente para que saibam que existem muitas ferramentas disponíveis para a adoção de uma alimentação mais essênia, mais em sincronicidade com você, com a Natureza e todo o Planeta Terra.

Para os que desejarem se aprofundar, no livro "De BEM com a Natureza", de minha autoria, estas técnicas são abordadas com mais detalhes, trazendo um capítulo com receitas simples, inclusivas e ecológicas.

Também tem o Curso on-line de Germinação em cinco aulas, na página do assinante do site Doce Limão.



### *Amornar*

No crudivorismo, o alimento jamais é cozido acima de $45^0$C (menos ainda frito), para evitar que as energias naturalmente armazenadas sejam evaporadas pelo fogo, junto com suas águas, tornando o alimento (após seu cozimento) um agente desidratante. E também para evitar que sejam destruídas substâncias vitais, como as enzimas e vitaminas termodegradáveis do alimento. Na técnica do AMORNAR, geralmente em panelas de barro, aquecidas com resistências elétricas ou fogão convencional, usam-se as mãos para revolver o alimento e assim monitorar a temperatura, já que acima de $45^0$C as mãos e o alimento podem queimar-se.

Usa-se também, principalmente em momentos de emergência, o fogão solar (ver webgrafia e banco de imagens), mas sempre evitando o superaquecimento dos alimentos.

## Desidratação Solar

Como faziam os essênios, a técnica da desidratação solar é bastante usada no crudivorismo. O alimento é arrumado sobre bases simples como pratos, cerâmicas ou refratários, no caso de pequenas produções domésticas, e exposto ao sol forte da manhã para rápida desidratação.



Existem caixas desidratadoras, de diversos tamanhos, para produzir maiores quantidades. Podemos desidratar alimentos *in natura* como frutas, legumes, hortaliças, batatas. Também alimentos elaborados como pães, bolos, tortas, biscoitos e barras de cereais (previamente germinados). Ver na webgrafia vídeo que ensina a construção de um desidratador solar.

## Fermentação de Vegetais

A técnica de produzir vegetais fermentados é de conhecimento milenar. Ela agrega valor nutricional e maior tempo de armazenagem dos alimentos. Trata-se de um processo no qual mi-

cro-organismos presentes no próprio alimento, ou adicionados (como o missô), irão-se alimentar dos açúcares e amidos existentes no meio, formando fermentos e gases. Assim, além do alimento passar por transformações físicas, também ganha digestibilidade (sabor, aromas e enzimas) e valores nutricionais como vitaminas, sais minerais, probióticos e prebióticos.

Saiba mais aqui:



Em geral, usa-se um frasco de vidro de boca larga, com tampa incolor e transparente, previamente higienizado. O alimento é picado, laminado, fatiado ou ralado (couve-flor, brócolis, cenoura, repolho, pepino, abobrinha, abóbora ou chuchu) e prensado dentro do frasco, de forma a

não deixar ar. Ou pode-se não prensar o alimento e preencher seus espaços com um "Rejuvelac" (ver na página 134), um caldo enzimático obtido por fermentação de cereais germinados, rico também em probióticos (ver na webgrafia), que auxilia na capacidade digestiva e desintoxicante do organismo. De qualquer forma, são fermentações anaeróbicas (sem ar).

Saiba o que é e como produzir o Rejuvelac aqui:



O frasco é tampado na pressão e aguardamos de 24 a 48 horas para consumir. Após aberto, temperar a gosto e consumir no mesmo dia.

A desidratação e a fermentação de vegetais são técnicas ideais quando há sobras de alimentos e não há meios de conservá-los.

## Germinação e Brotação

A germinação e brotação das sementes, sejam de oleaginosas, feijões ou cereais, é uma técnica essencial para podermos classificar esta alimentação como VIVA. É na germinação que "acordamos" as sementes e grãos, tornando-os alimentos biogênicos (que desenvolvem a vida), ou seja, vivos. A técnica consiste em primeiramente hidratar a semente para que ela "acorde" suas memórias germinativas e, na sequência, favorecer para que a semente germine ou brote, conforme a natureza de cada uma. Tabela completa com todas estas informações pode ser acessada no "De BEM com a Natureza" ou nos sites Doce Limão e Terrapia.



Acesse aqui a Tabela Amigável de Germinação Doce Limão:

## Leites e Fermentados de Germinados

Uma vez germinadas, a maioria das sementes (e cereais) pode ser transformada em leites, iogurtes e queijos (fermentados ou não). Com 1 quilo de sementes, podemos fazer até 30 litros de leite, adoçados com frutas maduras e frescas ou simplesmente com sabor adicionado pelo uso de ervas frescas ou secas. Sementes germinadas podem ser batidas com Rejuvelac (ver página 134) para produzir queijos fermentados com diferentes sabores, texturas e tempos de fermentação. Uma verdadeira queijaria crudívora!



É possível também apenas fermentar alguns cereais germinados (como o trigo, cevada, alpiste...) e obter um Rejuvelac. Estas bebidas, em geral acidificadas com suco fresco de limão na hora do consumo, refrescam e revitalizam, pois são mineralizantes.

## Prensagem de Vegetais

Uma técnica muito útil no dia a dia e nos momentos de emergência é a da prensagem, também chamada de marinagem ou "cruzimento" com as mãos. Basta picar, laminar, fatiar ou ralar o alimento (couve-flor, brócolis, cenoura, repolho, pepino, abobrinha, abóbora, chuchu, jiló, berinjela, batatas, etc.) e levar para um re-

fratário. Adicionar uma pitada de sal (ideal do tipo marinho e integral), suco fresco de limão e ervas frescas ou secas (se houver). Ir prensando o alimento com as mãos e assim realizar um cozimento triplo: com o sal, com o limão e o calor das mãos. Como diz a crudivorista Ana Branco, "alimentos com muito amor, já que as mãos são extensões do coração".

### *Sucos desintoxicantes, sucos verdes, vitaminas cremosas (smoothies)*

Bem, o crudivorista começa o dia tomando um "banho interno" via sucos verdes, sucos desintoxicantes, que em geral contêm uma fruta doce da estação, limão para fixar os minerais, bastante folhas verdes, uma hortaliça ou raiz.



Chamamos este suco de "vivo" quando leva também alguma semente germinada e/ou broto. Para este preparo, usa-se pouca ou nenhuma água (a prioridade é para a água do próprio alimento cru) e um liquidificador caseiro.

Mas, em momentos de emergência, quando é bem provável faltar a energia elétrica, entra em cena o liquidificador manual.

Por ser operado manualmente através de uma manivela, pode-se conseguir diferentes velocidades de 0 a 3.500 rotações por minuto. Operan-

do em alta velocidade, ele funciona como liquidificador e faz tudo com perfeição no preparo dos sucos, vitaminas, molhos, sopas cremosas, etc. Em baixa velocidade, funciona como batedeira, podendo-se preparar patês, purês, cremes e massas em geral. Ver na webgrafia em banco de imagens.

## *Conservação dos alimentos*

A princípio, são duas as regras: 1) preparar e consumir somente o alimento do dia. Portanto, evitar gerar "restinhos" para guardar na geladeira ou gerar contaminações futuras; 2) evitar o uso da geladeira, local onde os alimentos ressecam e perdem a vitalidade. Existem alguns truques de conservação, como:



• Batatas não devem ser armazenadas com outros alimentos;

• Frutas devem ser armazenadas sobre um cesto ou peneira, apoiado sobre um pote com água. Assim conservam-se mais frescas e suculentas;

• Folhas devem ser colhidas somente para o consumo do dia e seus talos mergulhados em água fresca.

Enfim, está lançada a semente!

Que ela germine em você!

## O que NÃO comer

A gula é pecado capital, que é comer sem precisar, menos ainda o que nos rouba energias.

Comer significa colocar qualquer coisa goela abaixo. Alimentar-se significa nutrir-se.

Viva qualitativamente, abstendo-se de comer o que não alimenta. Melhor passar fome do que comer o que não deve!

Alimentos açucarados e refinados (farinhas e massas) provocam elevada (e rápida) glicemia e acidificação do sangue. Portanto, causam um impacto hormonal e metabólico muito desfavorável a tudo: físico, emocional, mental e espiritual.



Os produtos industrializados são sempre muito aditivados com substâncias artificiais, que o organismo humano não reconhece como alimentos. Diante destes "artifícios" o sistema digestório, principalmente o fígado, entra em ruminância até encontrar uma forma "apaga incêndio" de digerir tais sintéticos e isolados (açúcar, farinhas e refinados, como também óleos concentrados). E, como isto não acontece, o organismo vai-se intoxicando, desmi-

neralizando, entrando em rota de exaustão e adoecendo.

O "alimento" industrializado tem ação acidificante e, portanto, desmineralizante, minando e deprimindo aos poucos o sistema imunológico. Além de dissolver nossas estruturas e afetar nossa capacidade de apreciar os alimentos naturais, reduz também nossa vitalidade, nosso poder meditativo e o senso de percepção da VIDA. Nem com os cinco sentidos corporais, menos ainda com os demais sentidos…



É um caminho sem luz no fim do túnel. Podemos levar meses e até anos, até que se busque uma alimentação mais desintoxicante, que não só alivie toda a carga tóxica instalada, mas também comece a restabelecer a ordem e as curas.

O grande inventor Tomaz Edson previu que o médico do futuro receitará alimentos e não remédios.

Quanto mais ingerimos esses alimentos artificiais, mais o organismo (o Ser) sofrerá, ficando vulnerável a doenças degenerativas como diabetes, câncer, doenças autoimunes, entre outras; mais também a pessoa terá dificuldades para orar, respirar, manter a vitalidade, o equilíbrio emocional, o ânimo (bom humor = corpo e alma integrados) e o poder pensante.

Percebam que até aqui não falei de carnes e alimentos de origem animal, que são 100% acidificantes, desidratantes e desestruturadores energéticos. Sabem por quê? Numa cartilha de conteúdo concentrado, torna-se dispensável chover no molhado…

Quanto mais buscamos agradar ao paladar, mais nos afastamos da saúde.

O sal é essencial para a retenção de água. Uma alimentação normal e natural tem 10g de ingestão de sal/dia. O problema começa quando o perdemos mais depressa do que o ingerimos. O corpo perde sal na urina e no suor, de forma que quanto mais quente o lugar maior a perda. Se houver pouco alimento e água racionada, não ingerir sal, pois a desidratação aumentará.



Exercício físico aumenta a perda dos nossos sais.

Cãibras, tonturas, náuseas e cansaço são sintomas da falta de sais minerais.

O remédio para isso é tomar uma pitada de sal (ideal do tipo marinho) em ½ litro d'água.

# PARTE IV

*Alimentos Sutis*

# PARTE IV

## *Alimentos Sutis*

Sem alimento: passamos 30 dias (pessoas normais). Alimento dá para ver, tocar, tem aroma, tem sabor.

Sem água: passamos três dias. A água dá para ver, pegar, mas não tem aroma, cor ou sabor.

Sem ar: passamos três minutos. O ar não dá para ver, pegar, não tem aroma, cor ou sabor.



Quem nos disse que o alimento físico é o mais importante? De onde vem esta neurose por comer demasiado e compulsivamente, encher de muito tempero e aromas?

Nascemos com cerca de 10 mil papilas, que nos permitem saborear não apenas os alimentos, mas também a vida, os desafios, as relações. Contudo, diante da alimentação moderna, fortemente artificial em termos de aromas, cores e sabores, também demasiadamente refinada, frita, quente ou gelada, aos 30 anos é comum encontrarmos pessoas com somente 3 mil papilas. Um círculo vicioso que se forma.

Os alimentos sutis estão o tempo todo sustentando nossa vida, mesmo que não os percebamos ou valorizemos. Sol e ar, juntamente com a água podem ser considerados os principais pilares da existência da vida aqui na Terra.

## Argilas: uma transição do alimento físico ao sutil

Em 2009, um grupo de estudantes de biologia da *Tufts University* reuniu-se para comer argila. Eles moeram pequenos torrões e ingeriram o pó para descobrir o sabor desse material. Como parte de um curso de medicina darwiniana oferecido pelos professores Philip T. B. Starks e Brittany L. Slabach, esses alunos estavam estudando a evolução da prática de comer terra, principalmente solos semelhantes à argila, hábito que animais e pessoas praticam há milênios.



O grupo descobriu que esse comportamento é um recurso natural e instintivo, adequado para suprir minerais e desativar toxinas alimentares e ambientais. São mais de 200 espécies de animais, incluindo papagaios, veados, elefantes, morcegos, coelhos, babuínos, gorilas e chimpanzés que apresentam esse comportamento.

Com humanos, registros da época de Hipócrates (460 a.C.) revelam que os mesopotâmios e antigos egípcios usavam a argila medicinalmente. Eles cobriam ferimentos com emplastros de barro e também comiam argila para tratar de várias doenças, principalmente do intestino. Alguns povos indígenas das Américas usavam terra como tempero e preparavam alimentos naturalmente amargos, como noz de carvalho e batatas, com um pouco de terra para neutralizar o amargor.

Uma explicação comum para o hábito de animais e pessoas ingerirem terra é que o solo contém minerais como cálcio, sódio e ferro, que mantêm a produção de energia e outros processos biológicos vitais. Como a necessidade desses minerais varia com a estação do ano, com a idade e com o estado geral de saúde dos animais, o consumo de argila é particularmente comum quando a dieta alimentar não fornece minerais suficientes ou quando os desafios do ambiente exigem mais energia que o normal.



Portanto, argilas naturais podem ser consumidas, sobretudo a branca (caulinita ou caulim), que é uma argila lavada, ou seja, branqueada pelas águas da chuva e das nascentes. Mas existem naturalmente argilas das mais diversas cores, o que revela a sua riqueza em algum mineral mais específico: verde, rosa, bege, amarela,

laranja, vermelha, azul… No estado da Paraíba, podemos encontrar argilas muito antigas, conhecidas como bentonitas, cuja função terapêutica é fortemente ampliada, pela sua propriedade de inchar de três até 30 vezes o seu volume original, quando hidratadas.

Sua ação benéfica, do ponto de vista químico, reside no seu forte poder de absorção e na sua grande riqueza em sais minerais, em média 14%. Sua morfologia é laminar e, na presença da água, expande (incha) liberando seus minerais (energia telúrica), ao mesmo tempo encapsulando (absorvendo) macromoléculas como toxinas e microrganismos patógenos.



Assim que é ingerida, idealmente pré-hidratada com água solarizada, a argila reveste, como um tapete, a mucosa gastrointestinal, protegendo-a. Ajuda na sua cicatrização, absorve as toxinas e os gases presentes no tubo digestivo e assegura o conforto intestinal. Atua com eficácia na azia, úlcera gástrica, infecções intestinais, gases, diarreia e dores de estômago.

Como alimento sutil, inunda-nos com toda a energia da terra que é liberada durante a sua hidratação, fortalecendo-nos e mineralizando, para recebermos as informações da terra, da vida, da sobrevivência.

Além do consumo via oral, a argiloterapia é ideal para aplicações (emplastro e outros preparos), externas ou uso tópico.

Suas diversas propriedades (uso oral e tópico):

• ABSORVENTE: absorve venenos, pus, muco, gases, toxinas, mau cheiro;

• ANALGÉSICA: ação sedativa, acalma, relaxa as áreas traumatizadas de forma rápida. Alivia dores nas contusões, queimaduras e picadas. Reduz as tensões musculares atuando também no sistema nervoso;



• ANTI-INFLAMATÓRIA: combate ativamente as inflamações do organismo;

• ANTISSÉPTICA: mantém a assepsia, a higiene das áreas nas quais é aplicada. Promove limpeza de feridas e drena as secreções;

• BACTERICIDA: ação antibacteriana nas feridas e no aparelho digestivo. Protege e revitaliza áreas fragilizadas do organismo;

• CICATRIZANTE: o silicato de alumínio, um dos seus componentes, é eficaz cicatrizante, agindo por meio de estimulação e cicatrização dos tecidos, o que evita marcas e cicatrizes;

• DESODORIZANTE: reduz odores desagradáveis do hálito (bochechos), suor, axilas, pés, genitálias e fezes;

• DESCONGESTIONANTE E DESINTOXICANTE: estimula o metabolismo em geral, funcionando como elemento acelerador dos processos de desintoxicação, descongestiona tecidos e órgãos com acúmulo de sangue, muco e toxinas. Estimula a circulação, absorvendo e retirando as toxinas do nosso corpo;

• RADIOATIVA: irradia energia (elétrica / magnética do sol) de forma contínua. Revitaliza a parte doente com energia vital;



• REMINERALIZANTE E REVITALIZANTE: os tecidos e órgãos assimilam seus minerais sendo assim fortalecidos.

Na webgrafia, recomendo um excelente texto de Claudia Marcelino, mãe de um autista, e ferrenha pesquisadora sobre alimentação para esses seres especiais.

É claro que, junto com seus minerais e materiais desintoxicantes, a argila pode estar contaminada com bactérias, vírus, vermes parasitas e quantidades ameaçadoras de chumbo e arsênico. Devido a esses riscos, é indicado se limitar a

produtos comercialmente seguros, passados por aquecimento ou esterilização.

Podemos fazer isso em nossas casas. Confira a indicação de preparo a seguir.

## COMO SELECIONAR e COLETAR ARGILAS

Procure um terreno sem degradação industrial, moradia humana ou presença de animais. Evite proximidade de rios ou lagos urbanos. Faça um destape da camada superior, idealmente de uns 40 cm. Colete para consumo interno este miolo que se encontra abaixo do destape, porque certamente estará mais preservado de contaminações. A argila coletada na interface do destape poderá ser usada nos tratamentos tópicos como emplastros, incluso proteção solar, de insetos e refrigeração do corpo. Para tratar ferimentos ou peles danificadas use a argila esterilizada conforme abaixo.



Além das sugestões acima de como selecionar e coletar – em momentos de emergência – para consumo interno, sugiro os seguintes procedimentos de esterilização:

1. Quebre e pulverize ao máximo as argilas coletadas. Coloque-as sobre uma superfície limpa, idealmente pratos ou refratários, e as leve para solarizar por seis ou mais horas (das 8 às 15 horas), conforme Método SODIS (página 74).

Deixe esfriar e guarde em frascos limpos com tampa.

2. Para consumir, hidrate a argila previamente colocando 1 colher de sobremesa/copo de água potável/pessoa (consumo ao longo do dia). Para aumentar a segurança, deixe esta beberagem solarizando por mais seis horas.



Deixe esfriar antes de consumir.

3. Útil para esterilizar, mas também para aumentar a assimilação mineral (via formação dos citratos ou sais alcalinos), adicione na beberagem já solarizada o suco fresco de 1 limão. Aguarde uns minutos e beba mastigando!

## Terapia do Riso

O dramaturgo romeno Eugène Ionesco[30], famoso criador do teatro do absurdo, escreveu um

[30] Eugène Ionesco (Slatina, Roménia, 26 de Novembro de 1909 – Paris, 28 de Março de 1994).

dia: O riso é a menor distância entre duas pessoas. Acrescentei, então: o mau humor é a maior distância entre duas pessoas.

Friedrich Wil, destacado educador alemão do século 19, escreveu: o aumento da sabedoria pode ser medido, com exatidão, pela diminuição do mau humor. Então, o riso é a menor distância entre o desafio e a solução. O mau humor, a maior distância.

Estudiosa do assunto, descobri que as crianças até os dois anos de idade costumam rir cerca de 450 vezes/dia[31]. A neurociência explica: num organismo em franco desenvolvimento, são urgentes as soluções rápidas!!!



Lembrando que Buda afirmava que o riso começa na alma e se manifesta primeiramente no corpo físico, através de sua janela: os olhos.

Deduzo, então, que as crianças até dois anos estão com suas almas bem acopladas até que ocorre um distanciamento conforme a socialização acontece, conforme seus corpos vão ficando mais densos (mais ossos, menos água).

---

[31] O Poder do Riso, de Mariana Funnes, Editora Ground.

Mas descobri também que o riso é um dos estados de Graça, que permeia todos os demais estados de Graça.

Observe a face de alguém em compaixão, em misericórdia, em amor ou em paz.

E mais, uma criança durante seus primeiros dois anos precisa aprender muita coisa, seu corpinho precisa adaptar-se e finalizar muitos processos do encarnar, seu cérebro precisa construir, a partir do ponto zero, uma infinidade de informações de sobrevivência, culturais, sociais, etc. Isso explica a função sagrada e sábia da natureza, de tanto riso e bom humor nestes primeiros anos de vida. Tem de estar de bom humor para dar conta de tantas tarefas e inteligências sendo instaladas. Com os animais acontece o mesmo. Basta olhar os filhotes, ainda que seja de um leão ou rinoceronte, e logo desejamos pegá-los no colo e rir muito do que fazem.



Pois é, tudo para lhes convencer de que faz parte da calma e da paz, do desapego e da entrega, esse estado da Alma (anima): risonho e brincalhão.

Afinal, como afirmou Jesus no livro dos milagres: “a vida é uma grande brincadeira”. E

veio um bem-humorado na sequência que disse: "afinal, não vamos sair vivos dela mesmo..."

A todo momento, leve sua impotência, insegurança, medo, ansiedade e culpa para praticar, na sua sala interna, a Terapia do Riso. Converse com seus desequilíbrios, brinque com eles, ria deles e pode ter certeza de que ficarão BEM menores que você.

Em momentos de emergência, quando for preciso usar “as máscaras de oxigênio dos aviões”, você terá de fazer isso primeiro em você e depois nos mais necessitados. Os que sentem dor, desesperança e pânico sempre reagirão melhor se uma ponte for construída entre vocês. Uma ponte de bom humor que diminua a distância entre seus olhos e corações.



O interessante da prática do riso é que nos torna mais inteligentes, criativos, flexíveis, inspirados...

Então, tenha certeza de que praticando desde ontem, na hora certa você saberá como criar essas pontes, esses atalhos do Bom Humor.

Para finalizar, reconheçamos o fato de que todos os seres de todos os reinos iniciam sua chegada aqui na Terra da mesma forma: pura

essência, espontâneos, abertos ao novo, aos aprendizados.

Seja um broto, uma semente de cristal, um filhote, uma criança. Para manter contato com todos eles (jovens ou não), e também não se perder da sua essência, é importante não se perder do riso interno, da sua Alma.

## Banhos de AR

*Ó Deus Criador, bendito seja o ar,*
*que se converte em vento para unir prados,*
*florestas e reinos, criando unidade em*
*cada elemento; que assim seja em nós.*
*Oração ao Criador*



Dizia-se no final do século 19 e início do século 20, em meio aos naturistas alemães, que um corpo que frequenta os banhos de ar, de água e de sol não precisa frequentar os médicos.

Pode-se dizer que a pele é o nosso segundo pulmão, porque ela inspira e expira, oxigênio e dióxido de carbono, respectivamente. Isso ocorre porque o sangue não flui somente nos vasos sanguíneos, mas nos capilares de todos os tecidos do organismo. Dr. Yum (1995) enfatiza ainda: *Pode-se dizer que, tanto a saúde quanto a medicina, começam e terminam na respiração.*

*Portanto, ignorar a respiração é ignorar a própria vida, porque ela começa e termina com a respiração.*

O banho de ar beneficia não só a pele, mas o corpo todo, todos os órgãos e sistemas.

O banho de ar é a terapia mais extraordinária em toda a medicina, pois de forma suave e sutil elimina o cansaço, o estresse, bem como as toxinas do organismo.

Para praticar o banho de ar, deve-se tirar toda a roupa e em seguida cobrir-se com um cobertor, deixando descoberta somente a cabeça. Pode-se ficar em qualquer posição: deitado, sentado ou em pé. Pode-se fazer exercícios ou atividades que o banho permita, menos fumar ou comer.



Deve ser feito em ambiente com pouca luminosidade e boa ventilação (sem o uso de ventilador ou ar condicionado), ou seja, com janelas abertas para que o ar circule, de preferência ao nascer e ao pôr do sol.

Não é indispensável que haja sol, mas, se ele brilha, isso reforça o efeito saudável do ar.

A técnica do banho de ar é simples e consiste em cobrir e descobrir o corpo, por tempos que

variam de ½ a 2 minutos. Você mesmo pode contar o tempo ou pode fazer gravações com tempo cronometrado, orientando quando deve cobrir-se e descobrir-se.

Na tabela a seguir temos um exemplo de um banho de ar de 25 minutos. Mas o ideal é começar por banhos de 10 minutos e ir aumentando conforme vai-se adaptando ao tratamento e suas respostas.

Antes de começar o exercício tome um copo de suco desintoxicante ou água. Após o exercício, permaneça coberto por 3 a 4 minutos. E, tome um banho frio (sem sabonete) por 2 a 3 minutos. Deixe o corpo secar naturalmente, ou seja, não use toalha. Evite banhos de ar logo após uma refeição e, após o banho de ar, aguarde 1 hora para fazer a próxima refeição.



*Tabela 2: tempos banho de ar*

| **Descoberto** (segundos) | **Coberto** (segundos) |
|---|---|
| 20 | 60 |
| 30 | 60 |
| 40 | 60 |
| 50 | 60 |
| 60 | 90 |
| 70 | 90 |
| 80 | 90 |
| 90 | 120 |
| 100 | 120 |
| 110 | 120 |
| TOTAL 25 minutos | |

O banho de ar fortalece o sistema nervoso autônomo e normaliza todas as funções da pele. É desintoxicante, fortalece os órgãos internos, melhora a respiração e a circulação sanguínea e "acorda" os movimentos intestinais. Em qualquer idade traz mais disposição, tranquilidade e energia.

O banho de ar é a terapia mais indicada nos casos de câncer, dores de cabeça, prisão de ventre, cardiopatias, problemas de fígado e rins, artroses, bronquites, asma e outras.

O banho de ar deve ser feito em qualquer emergência. Não tem contraindicações. Enfermos devem fazer de 8 até 12 banhos de ar por dia (30 minutos de intervalo) e pessoas saudáveis devem fazer 3 banhos de ar por dia como preventivo e para manutenção da saúde. Uma pessoa que tem gripe com frequência deve praticar o banho de ar pelo menos duas vezes por dia: ao nascer e ao pôr do sol.



## Exercícios Respiratórios

### Sitkari Pranayama – Alivia a Sede e Relaxa

Pranayamas são exercícios respiratórios da yoga cujo objetivo é o controle da energia vital, sendo a regulação dos movimentos da respiração, o meio de alcançá-lo.

Do ponto de vista "yogue", o propósito do exercício respiratório é diminuir o ritmo do metabolismo, mais especificamente, diminuir o movimento psíquico, facilitando a meditação e a concentração.

Certa vez, passei sete dias vivendo de luz, isolada na Montanha Encantada (SC), sem consumir qualquer alimento ou água. Na hora de subir para o meu lugar na montanha, uma professora de yoga ensinou-me o seguinte pranayama para administrar a sede. Lembro que foi muito efetivo e repasso a técnica, que também traz benefícios ao esfriar o corpo e manter dentes e gengivas saudáveis.



1. Sente-se numa posição confortável e mantenha os ombros relaxados, costas eretas;

2. Coloque as mãos sobre os joelhos, os dedos relaxados e os olhos fechados;

3. Feche a boca juntando os dentes superiores e inferiores;

4. Pressione a ponta da língua contra os dentes;

5. Separe os lábios e inspire pela boca fazendo um som de aspiração da saliva;

6. Retenha a respiração pelo tempo que conseguir;

7. Expire pelas duas narinas;

8. Repita até que passe a sede e o calor.

Evite este pranayama se você tiver a pressão baixa, pois dará sono. Mas, em momentos de emergência, talvez seja positivo que a pessoa durma para acordar mais relaxada.

## Meditação da concentração bem-aventurada[32]



*Adote uma postura confortável, que seja, ao mesmo tempo, relaxada e alerta. Feche os olhos ou deixe-os abertos, olhando fixamente uns 60 cm à sua frente.*

*Fique atento aos sons que vêm e vão; às sensações do corpo; aos pensamentos e sentimentos. Perceba qualquer coisa que desvie sua atenção; mantenha-se ciente dessa distração por um tempo e então mude o foco para a respiração.*

*Crie uma intenção para a sua meditação; pode ser em palavras ou não. Imagine ser al-*

[32] Extraído do livro "O Cérebro de Buda", de Rick Hanson com Richard Mendius, Editora Alaúde, p. 217-219.

*guém muito compenetrado, como uma pessoa que você conheça ou uma figura histórica como Buda.*

*Relaxe de verdade. Inspire profundamente e expire todo o ar, sentindo a tensão abandonar seu corpo.*

*Tenha consciência das sensações internas da respiração, o ar fresco entrando e o ar morno saindo, o peito e o abdômen se expandindo e murchando. Não tente controlar a respiração de maneira alguma, deixe que permaneça como está. Esteja atento à respiração ao longo da meditação, usando-a como um tipo de âncora.*



*Sinta-se o mais seguro que conseguir. Você está protegido, forte, capaz de relaxar a vigilância e levar a atenção para seu interior.*

*Tenha alguma compaixão por você. Traga à tona também outros sentimentos positivos, mesmo os singelos como a gratidão.*

*Sinta os benefícios desta meditação entrando, nutrindo e ajudando você e, delicadamente, inclinando sua mente e cérebro para uma direção ainda mais proveitosa.*

*Tudo bem. Nos próximos cinco minutos ou mais, tente manter-se presente em cada respiração, do início ao fim. Imagine que existe um pequeno guardião em sua mente observando sua atenção e que vai avisá-lo caso ela comece a se dispersar. Entregue-se a cada respiração e abandone todo o resto. Deixe de lado o passado e o futuro e fique presente a cada respiração.*

*Descubra uma região em que as sensações físicas da respiração são mais evidentes, como o peito ou o lábio superior. No início de cada respiração, empregue a atenção nessas sensações. Então, fique atento a elas do começo ao fim. Perceba o intervalo entre a inspiração e a expiração. Agora, coloque a atenção na expiração, mantendo-a até o fim.*



*Se ajudar, conte mentalmente cada respiração de um a dez, recomeçando do início caso perca o fio da meada. Ou pense na respiração "para dentro, para fora". Conforme a concentração se aprofunda, deixe essas palavras se esvanecerem.*

*Abandone-se à respiração, renunciando a todo o resto durante a meditação. Conheça as sensações em cada respiração. Ao inspirar, saiba que está inspirando. Ao expirar, esteja ciente de estar expirando.*

*Muito bem. Esteja consciente de quaisquer sentimentos de êxtase ou alegria. Abra-se a eles e deixe-os entrar. Que a glória se manifeste. Que a alegria se manifeste. Mude a atenção para elas por um tempo. Intensifique os sentimentos de êxtase e alegria. Respire um pouco mais rápido. Se as sentir, deixe que elas passem por todo o seu corpo.*

*Sinta-se muito feliz, contente, tranquilo. Explore as diferentes qualidades de êxtase, contentamento e tranquilidade. Mergulhe cada vez mais nesses estados.*



*Incorpore o êxtase e a alegria à respiração, ficando cada vez mais absorto e estabilizando a mente.*

*Certo. Sua mente está-se tornando bem tranquila. A atenção é absorvida sobretudo em um objeto, como as sensações da respiração que se manifestam no lábio superior. Sinta os pensamentos verbais chegarem e passarem rapidamente. Há uma tranquilidade imensa.*

*Existe uma consciência da respiração, as sensações da respiração unidas em uma coisa só. Então, uma consciência do corpo como uma totalidade. Sinta o corpo inteiro mudar levemente com a respiração.*

*Você não é contra nem a favor daquilo que passa por sua mente. Se achar que algo vai perturbar essa paz, deixe passar e relaxe na quietude.*

*Muito bem. Sua mente está adquirindo unicidade. Há consciência do corpo e da experiência como uma totalidade. Poucos pensamentos, talvez nenhum. Uma sensação de limites e barreiras se desintegrando na mente. Não há resistência a nada. Solte-se completamente. Sinta uma união crescente se espalhando e se fortalecendo na mente. Que venha a unicidade.*

*Deixe-se vivenciar estados mentais que sejam desconhecidos em sua plenitude e profundidade.*

*Não se prenda a nenhum pensamento. Fixe-se mais profundamente na respiração, tornando-se uma coisa só.*

*A absorção na respiração exige cada vez menos esforço. Nada a conquistar, nada a ser.*

*Deixe a percepção subir, examinando a experiência, a mente, o mundo. Pequenos resquícios de desejos incontroláveis se desfazem. Você está calmo e livre.*

*Pronto. Quando quiser, finalize a meditação gradualmente. Com calma, volte de onde quer que esteja para a tranquilidade, depois para o contentamento, para a felicidade, para um gostinho de êxtase e, enfim, para um estado mental mais cotidiano. Leve o tempo que precisar. Seja bom com você.*

*Que a paz e a serenidade da mente penetrem em seu ser, tornando-se parte de você. Que elas o acompanhem e a todos à sua volta.*

## Meditando com "Crop Circles"



"Crop Circles" significam em português "Círculos nas Plantações", um termo usado para se referir aos conjuntos de imensas figuras geométricas desenhadas por amassamento (ou dobramento) de caules em plantações de trigo, cevada, centeio, milho ou canola.

*FIGURA 9: Vista aérea de um "crop circle"*

Essas figuras, inúmeras já registradas com fotos aéreas, guardam imensa beleza, simbolismo e informações importantes, misteriosas, certamente com muito por desvendar. Mas meditar com essas imagens nos proporciona algo como possibilidades além das nossas convicções, mesclado com grande paz interna.

A meditação é bem simples. Dedique 15 minutos diários para sentar em frente de algum dos "Crop Circles", buscando penetrar naquela imagem, símbolo e força que ali está armazenada. Se quiser, aproveite para integrar com o Sitkari, pranayama da salivação, que é muito curador e relaxante, ou da meditação acima, da concentração bem-aventurada. Ou simplesmente inspire luz, expire amor e paz.



Em nossa webgrafia há indicações de sites com essas imagens.

## Banhos de Sol

*Ó Deus Criador, bendito seja o fogo,*
*que procede de Ti e nos ilumina na escuridão,*
*ilumina caminhos, conduz e ilumina os*
*que necessitam de Ti; que assim seja em nós.*
*Oração ao Criador*

A helioterapia ou terapia com banhos de sol foi utilizada pelos antigos terapeutas da Índia, egípcios, babilônios, assírios, gregos e romanos.

A luz solar é incontestavelmente a nossa primeira fonte de vida: todos os processos bioquímicos da natureza dependem dela.

A luz solar pode decompor-se, através do prisma, em sete cores principais. Os raios que têm o maior comprimento de ondas são os raios vermelhos e infravermelhos, fontes de calor. Na extremidade oposta, os raios violetas visíveis, mais os ultravioletas, têm um comprimento de ondas mais curto. Na antiguidade, os poderes curativos do sol muitas vezes foram atribuídos aos raios ultravioletas.



A medicina hindu Ayurvédica considera o sol como a origem de uma energia mais sutil ou prana, da qual ainda não temos pleno conhecimento do alcance terapêutico. É seguro que é uma energia muito benéfica e vitalizante pela manhã, no momento em que o sol nasce, quando a concentração de prana é a mais elevada do dia.

Portanto, é recomendável caminhar ao ar livre pela manhã, tanto no verão como no inverno, ao nascer do sol, por pelo menos 20 minu-

tos. Mesmo que este se encontre escondido por algumas nuvens, os efeitos benéficos do prana matinal se manifestarão na pele e na respiração.

O melhor banho de sol acontece em ambientes verdes, abertos e agradáveis aos olhos, olfato e peles. Estes efeitos costumam ser ampliados em áreas próximas de mar, lagos, rios ou cachoeiras, quando o ar está mais ionizado.

As seguintes virtudes terapêuticas são atribuídas aos raios solares da manhã (incluindo os raios ultravioletas):



• Estimulação de todas as funções do corpo;

• Estimulação da digestão e da assimilação;

• Efeito positivo sobre a circulação sanguínea;

• Aumento da produção dos glóbulos vermelhos e ação bactericida;

• Efeito positivo sobre a circulação da linfa;

• Regeneração da pele e pigmentação natural da pele;

• Ação benéfica sobre produção da vitamina D (antirraquítica);

• Ação revitalizante e analgésica;

• Sob o efeito dos raios infravermelhos, a temperatura da pele se eleva, os capilares dilatam, as terminações nervosas são estimuladas e também ocorre uma desintoxicação via pele.

Segundo o Padre Durval dos Santos Martins, em seu livro "Curas por: cores – terra – água – ar – sol – mãos – jejum – abraço – do in", em momentos de emergência:

• Fraqueza, anemia e desânimo são curados com banho total (sem roupas), deitado diretamente sobre a terra;



• Perda de força vital, desequilíbrios emocionais e/ou mentais: banho de sol diário na região do chacra básico, por pelo menos 15 minutos;

• Ferimentos saram mais rápido com 15 a 30 minutos de banhos de sol e ar porque são de alto poder curativo.

O sol é energia pura e fortificante, seu efeito é igual ao de carregar as baterias, principalmente quando estamos mais fragilizados. Lembro que quando doei a medula para meu irmão e ficava dias inteiros no hospital com ele, ao voltar para

casa, antes mesmo de me alimentar, descia para a piscina, somente para pegar sol. Na época, não tinha noção do que estava fazendo e só depois compreendi que, intuitivamente, buscava recarregar minhas baterias com o banho solar. Eram 30 minutos para me sentir restabelecida.

## Banhos de Águas

A água é um dos meios de cura, que aplicada ao corpo, em diferentes temperaturas, opera nele modificações que atingem, em primeiro lugar, o sistema nervoso, o qual, por sua vez, age sobre o aparelho circulatório, produzindo efeitos sobre regularização do calor corporal. Portanto, as reações da aplicação da água são três: nervosa; circulatória e térmica.



Em momentos de emergência é bem provável que não tenhamos água para beber, menos ainda para banhos.

Mas é possível que estejamos ou consigamos chegar a local de águas naturais como um rio, lago, cachoeira ou mar.

Vai saber!

A ideia neste momento será lavar as energias, a alma, o espírito. Se possível com águas frias,

que costumam impactar muito bem o despertar das células, órgãos e sistemas.

*Tabela 3: Ionização do AR & Regeneração do Ser*

| Local | Nº de íons negativos/cm³ |
|---|---|
| Ao pé de uma cachoeira | 50.000 |
| Após uma tempestade | 20.000 |
| Na montanha (ideal 1.500 m) | 8.000 |
| À beira-mar | 4.000 |
| Na floresta | 3.000 |
| No campo | 1.200 |
| Numa cidade pequena | 300 |
| Numa cidade grande, poluída | 100 |
| No apartamento ou escritório | 20 |
| No carro | 15 |
| Ambientes com ar condicionado | Próximo ao 0 |



Onde existem águas naturais, costuma haver maior ionização do ar, facilitando a regeneração do Ser como um todo. Na verdade, compor banhos de ar, sol e água é o que chamo da melhor medicina do mundo, onde os medicamentos são absolutamente SUTIS!

A hidroterapia oferece uma gama de técnicas como os banhos de assento, banhos alternados, escalda-pés, entre outros, cada dia mais presentes nas clínicas naturalistas de todo o mundo.

Havendo interesse em se aprofundar nesse tema, recomendo o livro “A Hidroterapia, a cura pela água”, da Gudrun Dalla Via, editora Estampa (Portugal) ou nas boas apostilas de Naturopatia.

# FINALIZANDO

# Finalizando

## Armazenamento?

Quando teve início, no começo do século, a grande discussão de que o mundo iria acabar em 2012, houve muito burburinho sobre armazenar alimentos. Foram feitas listas, produziram-se estoques enormes de TSampa[33], construíram-se despensas especiais e subterrâneas, etc.

Felizmente, antes que o dezembro de 2012 chegasse, houve uma revisão deste posicionamento. Porque num momento de catástrofe ou conflito social de grande escala, não sabemos o que irá acontecer.



Onde, como, quando? Ou por quanto tempo irá durar.

As Hierarquias Espirituais nos informam, e todos já percebem, que mudanças climáticas estão acontecendo; o mundo globalizado vive um gigantesco problema econômico, que se arrasta há 10 anos e que já aponta uma crise de produção e abastecimento alimentar assustadora.

---

[33] Alimento à base de farinha típico do Tibet, que tem sido citado como alimento do futuro por suas características nutricionais e a possibilidade de armazenagem por até sete anos. Saiba mais na webgrafia.

As previsões são preocupantes, com diminuição da produção, distribuição e oferta nos próximos anos.

Ao mesmo tempo, parece paradoxal, mas HOJE, os custos governamentais com a saúde da população são muito maiores com as doenças oriundas da obesidade crônica do que com a fome.

De qualquer forma, estocar não é a solução. Primeiro porque o estoque um dia acaba. Segundo: estocar o quê? Alimentos industrializados e não perecíveis? Os mesmos alimentos mortos que estão causando um problema globalmente endêmico de saúde?



Mesmo assim, digamos que ocorra uma enchente, um terremoto, um incêndio... e lá se foi o estoque.

Ou que o momento de emergência pegou você viajando, fora de casa, longe do seu estoque.

Ou que não há fornecimento na sua casa de gás, energia ou água...

E por último, quando o estoque acabar o que você fará?

Já presenciei situações de pessoas superestocadas, vivendo miseravelmente, economizando ou não consumindo os alimentos ali disponíveis, com medo que acabasse o estoque. Quando precisaram usá-lo, estava tudo estragado. Isso é viver a abundância com escassez.

O ideal é vibrar na abundância mesmo diante de uma possível escassez.

Portanto, deixo aqui a minha sugestão para sua reflexão:



O melhor armazenamento é o que está DENTRO de você.

Porque ele estará onde você estiver: conhecimentos, práticas, experiências de vida, de oração, de amparo, de assistência.

Aprenda a fluir com a natureza, pois este será seu melhor estoque!

Se acontecer algo em sua casa e cidade, procure um campo, floresta, zona semiurbana ou rural para buscar abrigo e melhores condições de sobrevivência.

Em todo caso, seguem algumas dicas sobre estocagem:

1. Se você deseja estocar algo, que sejam frutas secas e sementes. O máximo possível de sementes. Para alimentação, brotação e plantio! Esses alimentos são bem conservados em embalagens higienizadas e vedadas, mantidas sob refrigeração;

2. Busque ter ou saber como rapidamente confeccionar um fogão solar (ver webgrafia). Principalmente para esterilizar águas e preparar chás de folhas, batatas e raízes...;

3. Pare de destruir ou incentivar a destruição de florestas e plantios. Ou seja, comece o quanto antes a ser vegetariano e vegano;



4. Pare de consumir águas engarrafadas que estão comprovadamente destruindo mananciais aquíferos e desertificando o planeta. Aprenda a produzir sua água potável. (ver método SODIS, página 69);

5. Aumente o plantio de plantas comestíveis e ervas selvagens em sua casa, quintal, bairro e por onde passar. Além de elevar as energias do seu habitat, você ganha experiência e abundância dessas ofertas da natureza;

6. Conheça e faça amizade com os agricultores da sua região. Visite suas propriedades,

envolva-se em projetos de piqueniques (nestas propriedades ou no campo) com as crianças inclusive, que provoquem aproximação, identificação e experiências com a natureza;

7. Pratique caminhadas ecológicas, principalmente próximas à sua cidade. Vá conhecendo todos os recursos que existem à sua volta. Cachoeiras, lagos, rios, trilhas, topografias, árvores. Abrace muitas árvores, converse com os frutos, colha-os maduros no pé. Será divertido, salutar e muito útil como experiência gustativa e de sobrevivência.



Ocorreu-me repetir a brilhante proposta de Helena P. Blavatsky em "A Voz do Silêncio":

*Auxilia a Natureza e trabalha com ela,*
*e a Natureza te verá como um dos*
*seus criadores, obedecendo-te.*
*E ela abrirá de par em par diante de ti*
*as portas de suas câmaras secretas,*
*desnudará ao teu olhar os tesouros ocultos*
*nas profundezas do seu seio virgem.*
*Impoluída pela mão da matéria,*
*ela revela os seus tesouros apenas ao*
*olho do Espírito – olho que nunca fecha,*
*olho para o qual não há véu em*
*todos os seus reinos.*

*Afinal, somos sementes da humanidade futura. Precisamos vibrar nessa frequência de conexão com a Natureza e com o planeta que habitamos: Terra, planeta Água!*

Saber e não fazer é o mesmo que não saber.

Portanto, mãos à obra!

# POSFÁCIO

## Posfácio

E se não houver alimento...

Como síntese, é importante ressaltar que não precisamos desesperar-nos na falta ou na escassez de alimentos e outros recursos materiais. Há sempre uma resposta do Universo nos aguardando, se estivermos dispostos a ouvi-Lo. Em cada necessidade está oculto o suprimento, em geral de maneira diferente da que esperamos, pois o Universo nos convida a ser mais flexíveis e a ampliar nossa capacidade de compreensão.

Segundo a instrução oriental sintetizada por Paul Brunton, em seus Notebooks[34], "o modo de pensar determina o curso dos acontecimentos". Portanto, esta Cartilha é um convite a realmente mudarmos nosso modo de pensar e a buscarmos o Universo como prioridade. As soluções práticas apresentadas são apenas um estímulo para nos prepararmos para o inusitado, o imprevisto, o novo, o que certamente demandará soluções diversas em cada região do planeta ou em cada situação.



Que possamos responder com alegria a esses desafios.

Artur

[34] The Notebooks of Paul Brunton: uma série de publicações póstumas desse autor, organizada em 28 categorias de temas filosóficos. Para conhecer essa obra, visite <www.paulbrunton.org/notebooks>.

## A nossa criatividade é o limite do sistema

**Bill Mollison*, cocriador da Permacultura**

Faz parte da Regeneração e do Renascimento:

1. Aprenda a plantar, não somente horta, mas também as culturas de base (milho, mandioca etc.) e árvores (frutíferas, nativas, lenhosas);

2. Crie vínculo com alguma terra, quer seja um sítio próprio ou de um parente, um projeto, uma horta comunitária etc. Envolva-se com as pessoas que lá vivem, vá aos poucos buscando formas de passar mais tempo no campo do que na cidade, aprendendo a plantar, construir, tratar os resíduos orgânicos e se curar na natureza;

3. Desenvolva habilidades práticas (cozinhar, marcenaria, conserto de máquinas, processamento de alimentos, costura etc.). Ensine essas habilidades às crianças e às pessoas amigas, próximas, vizinhas;

4. Procure um grupo de apoio mútuo, onde as pessoas cuidem umas das outras, façam produtos de necessidade básica coletivamente, como produtos naturais de higiene, remédios naturais como xaropes e tinturas de ervas, beneficiamento de alimentos, como conservas e fermentados;

5. Simplifique desde já a sua vida, liberando mais espaço físico e de tempo. Descubra tudo que você consegue fazer sem dinheiro: caminhar, exercícios, artes manuais e artes corporais, convívio com as pessoas queridas, jardinagem;

6. Desprenda-se da lógica de consumir mais e mais. Prefira produtos artesanais que durem muito, de qualidade, feito por pequenos produtores, negócios sociais e empreendimentos econômicos solidários. Faça trocas, dê e receba presentes pelo valor afetivo, ao invés do valor financeiro;



7. Troque, armazene, multiplique e difunda sementes crioulas (nativas, não transgênicas, produzidas pela agricultura popular, familiar);

8. Reconheça que a vida vai ser muito melhor depois!!! Estamos somente em transição.[35]

---

[35] (*) Charles Bruce Mollison (4.05.1928 a 24.09.2016) foi um biólogo, pesquisador, cientista, professor, ativista e naturalista australiano. Conhecido como "pai da permacultura", um sistema de design integrado ou holístico desenvolvido em conjunto com David Holmgren que vincula agricultura, geografia, arquitetura, pecuária, ciência do solo, economia, sociologia e agroecologia, avançando na conexão com estratégias de acesso à terra e sistemas legais de grupos e empresas sociais.

Ele recebeu o prêmio Right Livelihood Award em 1981, juntamente com Patrick van Rensburg. Bill Mollison faleceu em 24 de setembro de 2016, com 88 anos de idade.

# BIBLIOGRAFIA

ARTUR. *Nossa sintonia em momentos de caos*, Irdin Editora: Carmo da Cachoeira/MG, 2012.

BARROS, Roberto C. *Manual de sobrevivência*, Instituto Casa Branca: Brumadinho/MG.

BECK, Sergio. *O livro de cozinha do excurcionista faminto*, Edição do autor: São Paulo/SP, 2001.

CARIBÉ, José e CAMPOS, José Maria (Clemente ou Frei Ameino). *Plantas que ajudam o homem*, Cultrix Pensamento: São Paulo/SP, 1991.

DALLA VIA, Gudrun. *A Hidroterapia, a cura pela água*, Editora Estampa: Portugal, 1997.

*Elementos essenciais da produção e do armazenamento doméstico*, Publicação: A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2011.

EMOTO, Massaro. *O Verdadeiro Poder da Água*, Editora Cultrix: São Paulo/SP, 2007.

FAURY, Renato Lopes. *O Ambiente Humano – Premissas, Conceitos e Comentários*, Edição Independente: Mogi das Cruzes/SP, 2007.

FUNES, Mariana. *O poder do RISO*, Editora Ground: São Paulo/SP, 2000.

HANSON, Rick com Mendius, Richard. *O Cérebro de BUDA*, Editora Alaúde: São Paulo/SP, 2012.

GRUPOS de Pesquisa de Figueira. *Manual para os tempos de emergência, escassez e caos*, Circulação interna, 2011.

IRDIN EDITORA. *O aquecimento global e nossos corpos*, Sinais de Figueira, Ano 6 – Número 16 (segundo semestre de 2008) – página 10, 2008.

KIKUSHI, Tomio. *Autocurateraplia*, Musso Publicações: São Paulo/SP, 1981.

KINUPP, Valdely; LORENZI, Hari. *Plantas Alimentícias*

*Não Convencionais (PANC) no Brasil*, Instituto Plantarum de Estudos da Flora: Nova Odessa/SP, 2014.

LORENZI, Harri et AL. *Frutas Brasileiras e Exóticas Cultivadas – de consumo in natura*, Instituto Plantarum de Estudos da Flora: Nova Odessa/SP, 2006.

MACHADO, Denise Gontijo. *Urinoterapia: uma alternativa simples para tratamentos de saúde*, Irdin Editora: 1999.

MARTINS, Pe. Durval dos Santos. *As Plantas, meus amores*, 31º edição independente: João Pessoa/PB.

MARTINS, Pe. Durval dos Santos. *Curas por: cores – terra – água – ar – sol – mãos – jejum – abraço – do in*, 21º edição independente: João Pessoa/PB.

MOLINIER, Roger e LIMONA, Xavier. *O Mundo Vegetal*, Salvat editora do Brasil: Rio de Janeiro/RJ, 1979.

MISSANO, Fabian. *Ação imediata em emergências*, Cultrix/Pensamento: São Paulo/SP, 1998.

MISSANO, Fabian. *Guia para situações de emergência*, Cultrix/Pensamento: São Paulo/SP, 1997.

MORAES, Ros Ellis. *Alimentação viva e ecológica – Guia para organizar sua dieta com sabedoria e receitas vivas deliciosas*, Edição Independente: Brasília/DF, 2011.

PERETTO, Iracela Cassimiro. *Argila – um santo remédio*, Paulinas: São Paulo/SP, 2008.

PIMENTA, Maria de Fátima. CD, *uma conversa sobre urinoterapia*, Irdin Editora: Carmo da Cachoeira/MG, 2004.

PUMA. DASA UPTABI – *De volta às raízes,* (Tribo Xavante). PUMA, Goiás/GO, 2010.

SLYWITCH, Eric. *Alimentação sem carne*, Editora Alaúde: São Paulo/SP, 2010.

TIKUMAGAWA, Hiroshi. *Cura-te a ti mesmo: terapia real*, Ed. Madras: São Paulo/SP, 1998.

TOMAZ, Plínio. *Aproveitamento de água de chuva*, Navegar Editora: São Paulo/SP, 2003.

TRIGUEIRINHO, José. *Glossário Esotérico*, (6a edição), Pensamento: São Paulo/SP, 1994.

TRIGUEIRINHO, José. *Miz Tli Tlan – Um mundo que desperta*, (7a edição), Pensamento: São Paulo/SP, 1989.

TRIGUEIRINHO, José. *Os oceanos têm ouvidos*, (5a edição), Pensamento: São Paulo/SP, 1994.

TRUCOM, Conceição. *De BEM com a Natureza*, Editora Alaúde: São Paulo/SP, 2012.

TRUCOM, Conceição. *O poder de Cura do Limão*, Editora Alaúde: São Paulo/SP, 2004.

TRUCOM, Conceição. *O poder de Cura da Linhaça*, Editora Alaúde: São Paulo/SP, 2015.

TRUCOM, Conceição. *Mente e Cérebro Poderosos*, Cultrix/ Pensamento: São Paulo/SP, 2010.

YUM, Jung Suk. *Irrigação da Vida*, Editora Coletiva: São Paulo/SP, 1986.

ZURLO, Cida e BRANDÃO, Mitzi. *As ervas comestíveis*, Publicações Globo Rural: Rio de Janeiro/RJ, 1989.



**Webgrafia - Sites indicados (acessos em 28/02/2020)**

Doce Limão - http://www.docelimao.com.br

Editora Irdin - http://www.irdin.org.br

Paul Brunton: uma série de publicações póstumas desse autor, organizada em 28 categorias de temas filosóficos – http://www.paulbrunton.org/notebooks

Terrapia Livro Vivo - https://www.terrapia.com.br/livrovivo

Trigueirinho - http://www.trigueirinho.org.br

TEMAS RELACIONADOS:

Argila - Por Claudia Marcelino: http://claumarcelino.blogspot.com.br/2011/11/o-uso-de-argilas-para-recuperacao.html

Tabeka de pH dos alimentos: https://alcalino-me.nu/tabla-de-ph-de-los-alimentos/?fbclid=IwAR1juaQybWz70bE9pDW3kHvrMOa1PwM3O6P60wHr8TZ-PxlXJuWl3qKL_8U

**Bancos de imagens**

- Brotos http://www.docelimao.com.br/site/galeria-de-fotos/brotos

- Germinados e Sementes http://www.docelimao.com.br/site/galeria-de-fotos/germinados

- Utensílios do crudivorismo http://www.docelimao.com.br/site/galeria-de-fotos/a-cruzinha-de-uma-crudivora

Banho de ar - http://www.recantodasletras.com.br/artigos/286899



**Cartilhas para download**

Cartilha *Hortaliças não convencionais* – EPAMIG Centro Oeste (22 páginas): http://www.docelimao.com.br/assinantes/HORTALICAS-NAO-CONVENCIONAIS.pdf

Cartilha *Horta perene* – Projeto Alimentação Sustentável – FENABB (50 páginas): http://www.docelimao.com.br/assinantes/HORTA-PERENE.pdf

Manual *Hortaliças não convencionais* – Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (97 páginas): http://www.docelimao.com.br/assinantes/Manual-hortalicas-selvagens.pdf

*Hortaliças não convencionais* – Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (54 páginas): http://www.abcsem.com.br/docs/cartilha_hortalicas.pdf

## Desidratação solar

Vídeo: http://www.docelimao.com.br/site/doce-sabedoria/1225-video-desidratador-solar-de-alimentos

## Fogão solar

Aprenda a fazer – https://www.docelimao.com.br/site/de-bem-com-o-planeta/agricultor-e-consumidor-conscientes/3202-aprenda-a-fazer-seu-fogao-solar-2.html

Dicas de uso – https://www.docelimao.com.br/site/de-bem-com-o-planeta/agricultor-e-consumidor-conscientes/3203-dicas-de-utilizacao-de-um-fogao-solar-2.html

Confira as imagens – https://solarcooking.fandom.com/wiki/Category:Solar_cooker_plans

**Liquidificador manual** – busque imagens e modelos no google

**Que limão é esse?** – http://www.docelimao.com.br/site/limao/conceito/1405-que-limao-e-esse

**Rejuvelac** – Vídeo: http://www.docelimao.com.br/site/tv-de-bem-com-a-natureza/1512-tv-de-bem-com-a-natureza-3-rejuvelac

**TSampa** – Vídeo no YouTube - https://www.youtube.com/watch?v=qUlsaONN4lU

**Urinoterapia** – Vídeo YouTube -> https://www.youtube.com/watch?v=XKBtfXaHyVc

## *Conceição Trucom*

No curso de formação, enveredou pela carreira científica, tornou-se Bacharel em Química pela Universidade Federal do Rio de Janeiro em 1977, onde encontrou as melhores oportunidades para decodificar a bioquímica (parte "física" da química da vida) e aprofundar seus estudos no campo da alimentação e neurociência, porém, sempre cruzando com estudos de ciências mais "ocultas" como a metafísica, a física quântica, a meditação, a yoga, a alimentação vegetariana, as medicinas e as terapias holísticas.



Ou seja, seu foco é sempre integrar o técnico e científico com o metafísico, a essência das medicinas antigas (xamânica, ayurvédica e tradicional chinesa) e toda a visão oriental do Ser. Seus 10 livros até aqui publicados (2020), palestras, oficinas e cursos são sempre direcionados para o conhecimento humano, que acredita ser a fundação para uma evolução mais assertiva e vitoriosa.

***www.docelimao.com.br***

Esta cartilha foi concebida para auxiliar na orientação sobre como nos alimentarmos em momentos de emergência, ou em situações em que os alimentos tradicionais podem não estar disponíveis em decorrência do crescimento acelerado da população no planeta e das mudanças climáticas em curso.

Uma alimentação inspirada nos essênios, inteiramente conectada com os reinos da Natureza e com os elementos água, fogo, terra, ar e éter.

Uma alimentação vegetariana qualitativa, porque frugal, integral, crua e viva. Uma alimentação física com forte ação vitalizante, capaz de manter o organismo corretamente hidratado e mineralizado. Uma alimentação limpa, que não polua nada, nem o Ser, nem a Natureza.

Uma alimentação sutil, facilitando ao Ser uma conexão entre o Céu e a Terra, e deixando-o espiritualmente pronto para enfrentar todo e qualquer desafio.

JARDIN EDITORA

ISBN 978-65-990510-5-0
9 786599 051050