

EDIÇÕES
MAHATMA



RUI RATO

SEGREDOS DE LONGEVIDADE E VITALIDADE

ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO
MICRO-MACROBIÓTICA

Alimentação,
Tratamentos Internos e Externos

*A melhor terapia das doenças
consegue-se com o mínimo de intervenção externa,
permitindo a homeostase interna dos órgãos*

Este livro pertence a



ÍNDICE

Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, eletrônico, ou por meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado - além do uso legal como breve citação em artigos e críticas - sem prévia autorização do editor.

Título: "SEGREDOS DE LONGEVIDADE E VITALIDADE "
Autor: Rui Rato
Capa e paginação: Maria João Toscano Rico
Impressão: Freela Artes Gráficas
ISBN: 978-989-8522-06-1

Depósito Legal nº: 336803/11
1ª Edição: Janeiro de 2012

EDIÇÕES MAHATMA
Tm: 967319952
info@edicoesmahatma.com
www.edicoesmahatma.com

INTRODUÇÃO	17
OS TRÊS TESOUROS DA ALIMENTAÇÃO NATURAL.....	21
1º - SHO-SHOKU - Comer e beber pouco e a horas regulares.....	23
2º - SO-SHYAKU - Mastigar e ensalivar bem, cerca de 50 a 80 vezes.....	27
3º - SHIZEN-SHOKU - Comer alimentos da estação, biológicos e de origem vegetal..	35
BASES DA ALIMENTAÇÃO NATURAL	35
Alimentos Principais - Cereais Integrais.....	35
Arroz Integral.....	35
Trigo-Sarraceno.....	36
Millet.....	37
Trigo.....	37
Centeio.....	37
Aveia.....	37
Cevada Descascada.....	38
Milho.....	38
Pão.....	39
Massas e Esparguete.....	39
ALIMENTOS SECUNDÁRIOS	40
Verduras, Legumes e Raízes.....	40
Bardana.....	42
Cenouras.....	43
Nabo Comprido.....	44
Dente-de-Leão.....	44
Nirá.....	46
Agrião.....	46
Cebolinho.....	47

Cará.....	47
Raiz de Lótus.....	48
Verduras Refogadas ou Fritas.....	48
Sopas.....	49
Líquidos.....	49
Algas - Legumes do Mar.....	50
Alga Hiziki.....	51
Alga Aramé.....	51
Alga Kombu.....	51
Alga Wakamé.....	52
Alga Nori.....	53
Alga Agar-Agar.....	53
Alga Dulce.....	54
Leguminosas e Derivados.....	55
Saladas Cruas e Pickles.....	56
Peixes.....	56
Carnes.....	57
A maior superstição do Século XX: as Proteínas.....	58
A Carne aquece a cabeça.....	61
Sal.....	62
Gorduras.....	63
Frutas.....	63
Bebidas.....	64
REGRAS BÁSICAS.....	65
Ordem da Alimentação.....	65
Banhos.....	65
Ginástica Regenerativa Diariamente - 30 Minutos.....	66
A ORIGEM DAS DOENÇAS.....	67
Diagnóstico pelas Excreções.....	67
Diagnóstico pelas Fezes.....	67
Diagnóstico pela Urina.....	72
Sal e Líquidos.....	73
Urina e Rins.....	73
Fezes e Intestinos.....	73
Prisão de Ventre.....	75

Prisão de Ventre por Contração YANG.....	75
Prisão de Ventre por Dilatação YIN.....	76
Diarreia.....	76
Diarreia por Contração YANG.....	76
Diarreia por Dilatação YIN.....	76
RECEITAS TERAPÊUTICAS.....	77
Óleo de Rícino.....	77
Caldo de Arroz Integral.....	77
Crema de Arroz Integral.....	78
Arroz Integral na Pressão.....	78
Arroz Integral na Panela de Ferro ou Inox.....	79
Arroz com Feijão Azuki e Millet.....	79
Arroz Integral com Feijão Azuki.....	80
Arroz Integral na Pressão com Cevada.....	81
Arroz Integral na Pressão com Cevada Perolada.....	81
Arroz Integral na Pressão com Feijão de Soja.....	82
Arroz Integral com Millet na Pressão.....	83
Arroz Glutinoso Integral na Pressão.....	83
Arroz Glutinoso Integral com Artemísia na Pressão.....	84
Risoto de Arroz Integral.....	85
Bolinhos de Arroz Triangulares com Alga Nori.....	85
Bolas de Arroz com Feijão Azuki.....	86
Bolos de Mochi com Shoyu.....	87
Mochi de Arroz Integral Frito.....	88
Arroz Integral Crú.....	88
Crema de Arroz Integral na Pressão.....	88
Crema de Arroz Integral Especial.....	90
Crema de Arroz Integral com Óleo.....	92
Crema de Cevada Descascada e Arroz Integral.....	92
Crema de Cevada Perolada.....	93
Sopa Grossa de Arroz Integral.....	94
Sopa Grossa de Arroz Integral com Shitake.....	96
Crema de Trigo-Sarraceno.....	97
Trigo-Sarraceno.....	98
Esparguete de Trigo-Sarraceno (Soba).....	98
Feijão Azuki com Alga Kombu.....	99

Feijão Azuki com Alga Kombu e Abóbora Hokkaido.....	99
Inhame ou Batata-Doce Assada	100
Daikon Cozido	101
Nitsuke de Alga Aramé.....	101
Nitsuke de Cenoura e Bardana	102
Nitsuke de Cenoura, Bardana e Daikon.....	103
Nitsuke de Cenoura, Bardana e Raiz de Lótus	104
Nitsuke de Bardana e Raiz de Lótus.....	104
Nitsuke de Bardana.....	105
Nitsuke de Bardana e Alga Hiziki.....	106
Nitsuke de Cenoura e Alga Hiziki.....	107
Nitsuke de Raiz de Lótus e Alga Hiziki	107
Nitsuke de Alga Hiziki	108
Nitsuke de Alga Nori	109
Nitsuke de Daikon.....	109
Nitsuke de Raiz de Lótus	110
Nitsuke de Nabo Seco.....	110
Vinagre de Arroz.....	111
Sopa de Miso com Ovo Cru e Gengibre	111
Sopa de Carpa	111
Peixe Branco Assado	113
Cabeça de Salmão com Feijão de Soja e Alga Kombu.....	113
Ameijoas.....	114
Ostras.....	114
Faisão Orgânico	114
Tofu Frito	115
Pickles de Couve Chinesa	115
Pepino com Kuzu.....	116
Pepino Prensado	117
Pepino Prensado com Vinagre de Arroz.....	117
Alga Kombu Frita.....	118
Rolos de Alga Kombu.....	118
Nabo Seco	119
Pickles de Daikon Seco.....	119
Miso com Gengibre.....	120
Daikon Ralado	120
Miso com Limão.....	120

Vegetais Verdes Salteados.....	121
Salada de Alface.....	121
Nattô com Shoyu e Cebolinho	122
PREPARAÇÕES ESPECÍFICAS	123
Kuzu.....	123
Pó de Kuzu Seco.....	124
Kuzu com Ameixa Umeboshi e Shoyu	125
Creme de Kuzu.....	126
Creme de Kuzu Espesso.....	127
Kuzu Firme	127
Substâncias Carbonizadas com Kuzu.....	127
Kuzu com Umeboshi	127
Ameixa Japonesa Salgada (Umeboshi).....	133
Vinagre de Ameixa Japonesa Salgada (Umeboshi)	137
Umeboshi Carbonizada	138
Óleo de Ovo (Ran-Yu)	139
Dentie (Beringela Carbonizada e Sal Marinho Moído)	143
Dentie Caseiro.....	143
Nattô.....	144
Ginseng.....	148
Cabelo Carbonizado	150
Concentrado de Ume.....	150
Gómasio (Sementes de Sésamo com Sal Marinho moído).....	152
Miso	154
Sal	154
Ovo Crú com Shoyu.....	163
Aloé Vera	163
Sementes de Sésamo e Miso.....	166
Sementes de Sésamo Cruas.....	166
Sementes de Alperce.....	166
Sementes de Abóbora Tostadas.....	167
Sementes de Melancia Tostadas.....	167
Sementes de Lótus	168
Sementes de Damasco	168
Sementes de Umeboshi Carbonizada.....	169
Miso com Cebolinho Cru.....	169

Miso com Cebolinho Cozinhado	170
Feijão Azuki Cru	170
Feijão de Soja Preto com Sementes de Sésamo Preto	171
Concentrado de Batata	171
Miso Tostado	172
Pasta de Alga Nori	172
Pasta de Alga Kombu com Shoyu	173
Pó de Alga Kombu Tostada	173
Pó de Alga Wakamé Tostada	174
Pó de Alga Kombu Tostada com Farinha de Sésamo Preta	174
Pó de Alga Wakamé Tostada com Farinha de Sésamo Preta	175
Kombu Carbonizada	175
Raiz de Lótus Carbonizada	176
Kombu Carbonizada com Kuzu	176
Kombu Carbonizada com Pó de Raiz de Lótus	177
Casca de Amoreira Carbonizada	177
Carpa Carbonizada	177
Tekka Miso nº1	178
Tekka Miso nº2	179
Umeboshi com Alho	179
Umeboshi com Shoyu	180
Pickles de Folhas de Shisô	180
Ameixa Umeboshi Carbonizada com Kuzu	181
Sangue de Carpa Viva	181
Sementes de Nabo Tostadas	182
CHÁS	183
Chá de Arroz Integral Tostado	183
Chá de Arroz Integral Carbonizado	184
Chá de Arroz Integral Tostado com Gengibre	185
Chá de Arroz Tostado com Shitake	185
Chá de Umeboshi	186
Chá de Umeboshi e Gengibre	186
Chá de Umeboshi Carbonizada	187
Chá de Arroz Integral Tostado com Raiz de Lótus e Shitake	187
Chá de Arroz Integral Tostado com Laranja Seca e Gengibre	187
Chá de Arroz Integral Tostado com Raiz de Lótus e Shisô	188

Chá de Arroz Integral Tostado com Raiz de Lótus e Tangerina	188
Chá de Arroz Integral Tostado com Cogumelo Shitake	189
Chá de Arroz Integral Tostado com Shoyu	189
Chá de Arroz Integral Tostado com Ameixa Umeboshi	189
Chá de Daikon	190
Chá de Daikon nº1	191
Chá de Daikon nº2	192
Chá de Daikon nº3	192
Chá de Daikon com Shoyu nº1	193
Chá de Daikon com Shoyu nº2	193
Chá de Nabo Seco	194
Chá de Nabo Seco e Barbas de Milho	194
Chá de Nabo Seco e Shitake	195
Chá de Nabo Seco, Folha de Nabo Seco e Shitake	196
Chá de Arroz Integral Tostado com Minhocas	196
Chá de Gengibre	197
Chá de Sementes de Sésamo Pretas ou Brancas	197
Chá de Resina de Pinheiro	198
Chá de Pó de Concha de Ostra	198
Chá de Pó de Cavalo-Marinho	198
Chá de Carvão Vegetal	199
Chá Verde	199
Chá de Cevada Tostada	200
Chá de Cevada Perolada	200
Chá de Raiz de Lótus	201
Chá de Raiz de Lótus com Kuzu	203
Chá de Raiz de Lótus com Gengibre	204
Chá de Raiz de Lótus e Daikon	203
Chá de Raiz de Lótus com Daikon e Shitake	204
Chá Matinal	205
Chá Mu	206
Chá Mu com Feijão de Soja Preto	207
Chá de Casca de Romã	207
Chá de Artemísia	207
Chá de Habú Forte nº1	219
Chá de Habú Fraco nº2	210
Chá de Folhas de Três Anos (Banchá)	210

Chá de Folhas de Três Anos (Banchá) com Gómasio	211
Chá de Três Anos com Daikon Ralado e Shoyu	212
Chá de Três Anos com Sal Marinho	212
Chá de Três Anos com Shoyu.....	213
Chá de Três Anos com Umeboshi e Shoyu e Gengibre nº1	214
Chá de Três Anos com Umeboshi e Shoyu e Gengibre nº2	214
Chá de Folhas de Três Anos com Shoyu, Umeboshi e Daikon.....	216
Chá de Três Anos com Shoyu e Daikon	216
Chá de Três Anos com Kuzu	217
Chá de Sementes Tostadas de Nabo	217
Chá de Dente-de-Leão.....	218
Chá de Erva-Doce	219
Chá de Folhas de Goiaba.....	219
Chá de Folhas de Abacate.....	220
Chá de Carqueja.....	220
Chá de Boldo.....	221
Chá de Camomila.....	221
Chá de Feijão Azuki	222
Chá de Feijão Azuki, Nabo Seco e Shitake.....	223
Chá de Pó de Feijão Azuki.....	224
Chá de Feijão de Soja Preto	224
Chá de Cogumelo Shitake	225
Chá de Azuki, Barbas de Milho e Flor de Sabugueiro	226
Chá de Casca de Melancia com Barbas de Milho.....	227
Chá de Casca de Laranja Seca.....	227
Chá de Alga Kombu	227
Chá de Alga Kombu Carbonizada.....	228
Chá de Cebolinha com Miso	229
Chá de Cebolinha com Chá de Três Anos.....	229
Chá de Cenoura e Daikon (Nabo ou Rabanete).....	229
SUMOS.....	231
Sumos de Plantas, Raízes e Fruta	231
Sumo de Maçã.....	231
Sumo de Maçã Quente.....	231
Sumo de Maçã Verde	232
Sumo de Clorofila	232
Sumo de Bardana.....	233

Sumo de Artemísia.....	233
Sumo de Cebolinha Japonês (Nirá).....	234
Sumo de Nabo Comprido	234
Sumo de Nabo Comprido com Cenoura	235
Sumo de Nabo Comprido com Mel de Arroz e Gengibre	235
Sumo de Nabo Comprido com Água da Fonte.....	236
Sumo de Alho-Francês.....	236
Sumo de Raiz de Lótus Fresca	236
Sumo de Nabo Comprido com Mel de Arroz	238
Sumo de Cebolinha.....	238
Sumo de Vinagre de Umeboshi Doce	238
OUTRAS BEBIDAS.....	239
Café de Cereais.....	239
Café de Cereais com Kuzu	240
Leite de Arroz em Pó	240
Leite de Arroz	241
Caldo de Arroz Integral Tostado.....	241
Bebida de Água Salgada	242
Xarope de Melancia.....	242
JEJUM.....	243
COMPRESSAS	247
Compressa de Chá de Três Anos.....	247
Compressa de Gengibre.....	247
Compressa de Alho	249
Compressa de Alga Aramé	250
Compressa de Alga Aramé com Gengibre.....	250
Compressa de Óleo de Rícino.....	250
Compressa de Folhas Secas de Daikon e Gengibre.....	251
Compressa de Gengibre com Sakê ou Álcool	252
Compressa de Gengibre com Sal Marinho.....	252
Compressa de Toalha Quente	252
Compressa de Toalha Quente e Fria Alternada	253
Compressa de Óleo	253
Compressa de Farelo de Arroz	253
Compressa de Concentrado de Ume	254

Compressa de Toalha Morna.....	254
EMPLASTROS.....	255
Emplastro de Inhame com Gengibre	255
Emplastro de Batata	257
Emplastro de Maçã	258
Emplastro de Trigo-Sarraceno	258
Emplastro de Trigo-Sarraceno com Sal Marinho.....	259
Emplastro de Carpa	259
Emplastro de Daikon, Nabo, Rábano ou Rabanete.....	260
Emplastro de Clorofila.....	260
Folhas de Vegetais Verdes	261
Emplastro de Cevada Perolada e Repolho.....	262
Emplastro de Alga Kombu.....	262
Emplastro de Miso.....	263
Emplastro de Cará	263
Emplastro de Mostarda.....	263
Emplastro de Arroz.....	264
Emplastro de Arroz com Beringela Carbonizada	265
Emplastro de Arroz com Miso.....	265
Emplastro de Sal Marinho	266
Emplastro de Tofu	266
Emplastro de Umeboshi nº1	268
Emplastro de Umeboshi nº2	269
Emplastro de Raiz de Lótus	269
Emplastro de Carço de Umeboshi e Sakê	270
MASSAGENS.....	271
Massagem com Sumo de Maçã.....	271
Massagem com Sumo de Clorofila.....	271
Massagem com Sumo de Daikon.....	271
Massagem com Beringela e Enxofre	272
Massagem com Óleo de Sésamo e Gengibre.....	272
Massagem com Óleo de Sésamo na Coluna Vertebral.....	273
Massagem com Folhas de Pinheiro	273
Massagem com Bolsa de Farelo de Arroz	273
Massagem Abdominal	274
Massagem de Vinagre de Arroz	274

BANHOS.....	275
Banho de Assento de Clorofila	275
Banho de Assento de Clorofila com Gengibre.....	276
Banho de Assento de Clorofila com pó de Mostarda	277
Banho de Assento com Alga Aramé.....	277
Banho de Assento de Alga Aramé com Gengibre.....	277
Banho de Assento de Alga Aramé com Pó de Mostarda	278
Banho de Assento de Gengibre.....	278
Banho de Assento de Pó de Mostarda	279
Banho de Assento de Sal Marinho.....	279
Banho de Alga Aramé	279
Banho de Alga Aramé com Sumo de Gengibre	280
Banho de Alga Aramé com Pó de Mostarda	280
Banho de Alga Aramé com Sal Marinho	281
Banho de Areia na Praia	281
Banho de Folhas de Cedro	282
Banho de Folhas de Castanheiro ou Pinheiro.....	282
Banho de Folhas de Daikon Secas (Nabo Comprido).....	283
Banho de Folhas de Daikon Secas com Gengibre	283
Banho de Folhas de Daikon Secas com Pó de Mostarda.....	284
Banho de Folhas de Daikon Secas com Sal Marinho.....	284
Banho de Gengibre.....	285
Banho de Pó de Mostarda	285
Banho de Folhas de Pessegueiro.....	286
Banho de Folhas de Pinheiro.....	286
Banho de Farelo de Arroz	286
Banho de Sal Marinho	287
Banho de Pés com Gengibre.....	287
Banho de Pés com Pó de Mostarda	288
Escalda-Pés.....	288
Bolsa de Farelo de Arroz	289
OUTROS TRATAMENTOS EXTERNOS.....	290
Óleo de Sésamo com Gengibre.....	291
Vegetais Verde-Escuro	291
Sumo de Raiz de Lótus Cru.....	291
Pó de Mostarda.....	292
Tofu	292

Folhas de Chá de Três anos (Banchá)	292
Sementes de Bardana	293
Água Fria Salgada	293
Saco de Sal Quente	293
Clister de Glicerina	294
Clister com Concentrado de Ume	295
Gargarejo com Chá de Três Anos e Sal Marinho	295
Gargarejo com Denti	296
Gargarejo com Chá de Raiz de Lótus	296
Gargarejo com Chá de Três Anos e Shoyu	296
Gargarejo com Concentrado de Ume	296
Sal Seco	297
Água salgada	297
Moxa	297
Óleo de Sésamo	298
Óleo de Sésamo Com Cinza de Artemisia	298
Cinza de Madeira com Clara de Ovo	299
Cinza de Madeira com Água	299
Leite de Figo	300
Sumo de Pepino	300
Sumo de Limão	301
Cinzas de Ovo	301
Óleo de Película de Arroz	301
DIVERSOS	302
Haramaki (Faixa de Algodão)	302
Respiração Abdominal Profunda	302
Andar em Bicos dos Pés	304
Engolir Saliva	304
DIAGNÓSTICO FACIAL	311
O PRINCÍPIO UNIFICADOR	321
AS SETE ORDENS DA NATUREZA UNIVERSAL	322
OS DOZE TEOREMAS DA INTERATIVIDADE REFOCALIZANTE RÍTMICA	323
TABELAS	325
ÍNDICE REMISSIVO	348

INTRODUÇÃO

Não é segredo para ninguém que a alimentação é fundamental para a nossa saúde física, mental e emocional. Ao escolhermos os alimentos estamos a escolher a nossa saúde ou doença. Ao comer adequadamente podemos fortalecer-nos e resistir a todas as doenças. Desta maneira podemos evitar as dores físicas e psíquicas, através do uso de vários remédios externos e internos. Com este conhecimento e estilo de vida, temos a possibilidade de evidenciar as nossas faculdades humanas escutando os nossos ritmos internos e percebendo o funcionamento do nosso corpo e mente, sem que para isso depositemos toda a nossa confiança num especialista que apenas avalia os nossos sintomas, e que nada sabe sobre os nossos hábitos e estilo de vida.

"As pessoas saudáveis e felizes são cada vez mais raras, deveríamos guardar uma boa espécie de homem num museu para nos recordarmos de como era".

George Ohsawa

O Homem está a converter-se cada vez mais numa espécie anormal devido a todos os produtos químicos e drogas que constantemente absorve. O público em geral e os governos, não estão conscientes da gravidade desta situação, nem se apercebem de como isto constitui a base de todos os restantes problemas. O declínio da qualidade dos alimentos é só um mero exemplo. Hoje em dia, é prática comum usar-se hormonas e antibióticos para tratar os animais. Todos os dias se produzem novos produtos químicos com um só fim: ganhar mais dinheiro. Os tratadores de animais estão sempre dispostos a engordar os animais, sem qualquer respeito pelas consequências que isso traz à saúde humana. O que acontecerá ao homem se continuar a contaminar a sua própria alimentação?

Se o nosso desejo é obter saúde, devemos selecionar os alimentos mais adequados, de acordo com esse desejo. Uma pessoa com uma constituição e condição yin (por exemplo, pele pálida, hipotensão e pés frios) deve evitar comer alimentos yin. A condição das pessoas é o fator mais importante. Cada pessoa é física e

psicologicamente diferente de outra, por conseguinte, cada pessoa requerer uma dieta diferente, tanto em quantidade, como em qualidade, dependendo da sua constituição individual e atividade física ou mental.

Os alimentos podem ser classificados de yin e yang. Para isso devemos considerar o clima, o método de cultivo, o tempo de maturação, a forma, o tamanho, a cor e o gosto. Um alimento yang provém provavelmente de um clima mais frio e nasce debaixo da terra na vertical. São exemplos, a cenoura, a bardana ou o nabo comprido. A batata também nasce debaixo da terra mas é muito yin porque cresce na horizontal. Os legumes que crescem acima da terra na vertical são mais yin. Os que crescem acima da terra na horizontal, mais yang relativamente a estes, e mais yin que os que crescem abaixo da terra. Um alimento que demora mais tempo a crescer, é mais yang do que o que cresce em poucos dias como os cogumelos. Uma cenoura demora 8 a 10 semanas a crescer, mas os espargos crescem em poucos dias, e portanto são mais yin.

No entanto, podemos alterar fortemente a qualidade de um vegetal através de vários fatores, tais como o fogo, sal, tempo e pressão.

As pessoas com saúde delicada ou doentes, devem comer os alimentos cozinhados e usar apenas pontualmente os alimentos crus em pequenas quantidades. Ao cozinhar os alimentos, estamos não só, a estimular uma pré-digestão dos alimentos (o que é conveniente, visto a maioria dos doentes ter a saúde do seu sistema digestivo fragilizada), como também, a evitar que alguns elementos indesejáveis e instáveis sejam eliminados. Por outras palavras, qualquer vegetal seja ácido ou com excesso de líquido pode ser alterado através do fogo, sal, tempo e pressão. Obtém-se o efeito contrário adicionando água, condimentos ou refrigerando o alimento.

Também é importante seleccionar a parte da planta a usar. As folhas, talos e raízes (yin e yang) são cada uma de diferente composição. Os alimentos devem ser consumidos na sua forma integral, esta é a forma preferível de comer qualquer alimento. As pessoas têm o hábito de descascar as cenouras, por exemplo, mas deveriam simplesmente lavá-las com uma escova de vegetais. Por exemplo, algumas pessoas preferem comer apenas uma parte da verdura e deixar o resto, sem entender que a parte que descartam complementa a primeira e que ambas são necessárias para o equilíbrio e uma nutrição completa. Outras preferem sempre comer uma a duas verduras o ano inteiro, esquecendo o valor nutritivo de outras verduras da época.

É importante compreender que todas as doenças são causadas por excessos. Em cada caso de doença deve ser reduzida a quantidade de alimentos. Em caso de doença de excesso de yang é aconselhável, ao invés de ingerir alimentos fortemente yin, evitar os alimentos extremamente yang e vice-versa. Demasiado yin ou yang, é um sinal que nos estamos a nutrir em excesso, e é um passo seguro para a doença. É bom notar que o jejum nunca leva à morte, a menos que seja levado ao extremo de inanição. Pelo contrário, muitas pessoas matam-se por comer demais (cancro, ataques cardíacos, etc.).

Quem passa de uma dieta rica em proteína animal para uma dieta rica em cereais, raízes e legumes, perde geralmente muito peso de uma forma rápida. Isto porque o corpo eliminou os excessos acumulados. Quando comemos menos, o corpo elabora sangue da nossa nutrição armazenada. Os excessos acumulam-se em primeiro lugar no fígado, e quando jejuamos o organismo começa a perder primeiro gordura e depois proteínas. O processo de construção corporal é o seguinte:

Sangue -----> Músculos -----> Gorduras

Quando jejuamos reverte-se o processo. Se o fígado se expande ao comer em excesso, contrair-se-á ao comer menos. Podemos estar vários dias sem comer nada. Dez dias, e há mesmo relatos de quem já tenha estado 50 dias sem comer. Nestes casos, o fígado liberta a sua energia armazenada, e torna-se mais ativo. Comer em excesso é o que mais causa problemas ao fígado, porque o impossibilita de filtrar as toxinas dos alimentos. Abster-se de comer não é um grande esforço para o corpo. Quando jejuamos devemos beber chás quentes, porque de outra maneira os nossos órgãos e células contraem-se demasiado rapidamente o que pode ser perigoso, principalmente para quem está habituado a comer muito ou tem muitos excessos acumulados. O jejum é um bom método curativo, mas não é necessário prolongá-lo desnecessariamente. Não é aconselhável usar o jejum como costume. Jejuar-se para se equilibrar os efeitos de uma dieta de extremos. Quem deseja jejuar para perder peso não deve fazê-lo, nestes casos será sempre melhor enveredar por uma dieta de baixas calorias. A alga agar-agar, uma alga gelatinosa, é excelente para alcançar este propósito, uma vez que não contém gordura nem proteínas, mas sim muitos sais minerais.

Deve comer-se de forma ordenada. E são muitos os casos de quem contraria esta regra, comendo tudo o que encontra pela frente. Não é aconselhável tal

prática. Pessoas de saúde delicada, de estômago e sistema digestivo débeis, devem sempre começar por comer alimentos sólidos e quentes. Os doces inibem o sistema digestivo assim como os alimentos frios. Mas se não resistir a comer um doce, então deve fazê-lo no final da refeição. Comer algo (sólido ou quente e bem mastigado) antes do doce, ativa a secreção dos sucos digestivos. A comida é bem assimilada, e não causa indigestão e acidez no estômago. Um investigador japonês descobriu que a relação de sódio e potássio (K/Na) do corpo humano é de 5:1 a 7:1.

Esta descoberta provou ser útil para definir quais os alimentos mais equilibrados para o ser humano. Não obstante, outros fatores devem ser levados em linha de conta.

OS TRÊS TESOUROS DA ALIMENTAÇÃO NATURAL

I° SHO-SHOKU

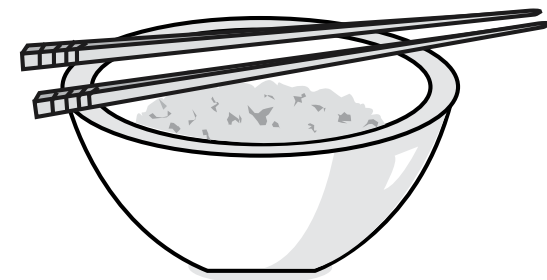
“Comer e beber pouco e a horas regulares”

2° SO-SHYAKU

“Mastigar e ensalivar bem, cerca de 50 a 80 vezes”

3° SHIZEN-SHOKU

“Comer alimentos da estação, biológicos e de origem vegetal”



I° SHO-SHOKU

“Comer e beber pouco e a horas regulares”

“Quem come e bebe pouco, mesmo com uma constituição débil, terá boa longevidade e prosperidade, e será feliz na velhice. E normalmente não adoecerá. Tal pessoa pode parecer fraca, mas por dentro é forte”. Namboku Mizuno (1757-1825).

“Quem come e bebe muito, mesmo com uma alimentação simples, terá infortúnio, morrerá cedo ou será infeliz na velhice. Pessoas rurais são exceção a esta regra”. Namboku Mizuno (1757-1825).

Segundo pesquisadores norte americanos da Universidade de Washington, em Saint Louis, o hábito de consumir refeições menos calóricas interfere na produção de diversas substâncias, entre as quais uma hormona da tiróide, o T3. E só isso, de acordo com os cientistas, já bastaria para retardar o envelhecimento precoce. As provas vivas e não similares são Canto e Owen, dois dos macacos que participaram numa experiência de restrição calórica conduzida pelo gerontólogo Richard Weindruch no Centro Nacional de Pesquisas com Primatas do Estado de Wisconsin, nos Estados Unidos. Canto, 25 anos, 445 calorias por dia, está com o pêlo reluzente, com mais vitalidade, olhar atento, postura correta e boa disposição. Owen, 26 anos, 885 calorias por dia, parece pai dele, encurvado pela artrite, calvo aqui e ali, barrigudo e enrugado.

Três grupos de ratos: o primeiro, mantido em gaiolas com farta disponibilidade de alimentos (alimentados *“ad libitum”*, em linguagem técnica). O segundo sofreu um corte de 30% no número de calorias diárias; e o terceiro, um corte de 60%. Curiosamente, os que receberam 30% menos de calorias diárias, viveram 30% mais, e os que tiveram um corte de 60% de calorias, viveram 60% mais do que os alimentados *“ad libitum”*.

Experiências semelhantes foram repetidas com diversas espécies unicelulares e multicelulares. Alguns dos resultados estão relacionados abaixo:

Paramécia (protozoário de água doce):

Dieta normal: Vida média = 7 dias / Vida máxima = 13 dias

Restrição calórica: Vida média = 13 dias / Vida máxima = 25 dias

Pulga de Água (unicelular):

Dieta normal: Vida média = 30 dias / Vida máxima = 42 dias

Restrição calórica: Vida média = 51 dias / Vida máxima = 60 dias

Aranha:

Dieta normal: Vida média = 50 dias / Vida máxima = 100 dias

Restrição calórica: Vida média = 90 dias / Vida máxima = 139 dias

P. reticulata (peixe ornamental dourado):

Dieta normal: Vida média = 33 meses / Vida máxima = 54 meses

Restrição calórica: Vida média = 46 meses / Vida máxima = 59 meses

Rato Branco:

Dieta normal: Vida média = 23 meses / Vida máxima = 33 meses

Restrição calórica: Vida média = 33 meses / Vida máxima = 47 meses

ANÁLISE DAS CONCLUSÕES:

Quando uma mesma intervenção provoca resultados semelhantes em espécies tão díspares quanto os seres unicelulares, aracnídeos, peixes e mamíferos, dificilmente poderia deixar de ser válida para a espécie humana.

1. Muitos pesquisadores procuraram esclarecer se a restrição calórica por si só aumenta a longevidade, ou se o faz em virtude da ingestão de menos gordura, ou outros componentes da dieta.

Os trabalhos foram unânimes em demonstrar que a primeira hipótese é a verdadeira: restrição de gordura, proteína ou carboidratos sem que haja diminuição do número de calorias ingeridas, não é capaz de alterar a longevidade. Da mesma forma, estudos que testaram o papel dos suplementos alimentares com multivitaminas ou antioxidantes na dieta, falharam em demonstrar qualquer impacto no aumento da sobrevivência dos animais.

2. Para esclarecer o papel do exercício físico na duração da vida, existe um trabalho clássico, feito com dois grupos de ratos alimentados com dietas de idêntico conteúdo calórico.

O primeiro grupo, sedentário, permaneceu em gaiolas pequenas. O segundo foi colocado em gaiolas com rodas penduradas, nas quais o ratinho permanece todo o tempo a rodar, sem sair do lugar. O exercício físico pode evitar a morte precoce, mas não retarda o envelhecimento. Ninguém conseguirá bater o recorde oficial de 122 anos de vida para a espécie humana à custa do exercício, embora possa deixar de morrer de enfarte cardíaco aos 52 (o que não é pouco).

Na ilha de Okinawa, a população consome uma dieta mais tradicional, em média 17% mais pobre em calorias do que no resto do Japão. Em Okinawa, a mortalidade por doenças cardiovasculares, derrame cerebral e certos tipos de cancro é 31% a 41% mais baixa do que no resto do país. Lá, também o número de indivíduos centenários é 40 vezes maior do que em qualquer outro lugar do Japão.

Na Suécia, altos níveis de consumo calórico estão associados a uma maior incidência de cancro da próstata. Estudos epidemiológicos sugerem que a mesma associação exista para cancro de estômago, intestino e, possivelmente, mama.

Rapidamente, acumulam-se dados sugestivos de que dietas com alto teor calórico tenham implicações na incidência da doença de Alzheimer, Parkinson, insuficiência cardíaca, aterosclerose e outras enfermidades características da idade avançada. Parece que a “restrição calórica retarda o processo de envelhecimento do coração como um todo”, diz Prolla, cujo grupo empregou poderosas técnicas moleculares para estudar aproximadamente 10 mil genes no coração.

“A descoberta mais clara e consistente com animais e seres humanos, é o excesso de calorias, independente da fonte alimentar. Em cobaias por exemplo a redução de 30% de calorias pode reduzir em 80% o cancro”. Walter Willet (um dos maiores nutricionistas mundiais).