

## A Importância da Alimentação.

Apesar de vivermos num mundo onde metade da população sofre de carência alimentar e quase 1/5 vive em situação de miséria, cresce a consciência da importância de uma dieta mais natural, composta por produtos puros, integrais, orgânicos ou livres de contaminação química, aditivos e agrotóxicos. Embora não seja possível manter uma dieta somente nessas bases, já se valoriza muito esse tipo de alimentação. Há muitos movimentos pró-vegetarianismo por todo o mundo e cresce o número de entrepostos de alimentos naturais e produtos afins. Pode-se dizer que esse movimento ou essa conscientização começou na década de 60 com os ensinamentos de Georges Ohsawa, o mestre da macrobiótica.

Há várias décadas observa-se o crescimento da consciência médica holística, onde a alimentação e as dietas curativas representam a sua viga mestra. A nova medicina ensina que a maior parte dos desequilíbrios, degenerações e doenças originam-se da alimentação comum rica em toxinas, e que uma dieta saudável é a base de uma boa saúde, além de ser um método preventivo eficaz contra as moléstias.

Um entendimento semelhante está sendo aplicado para o tratamento de doenças cardíacas, que só agora estão sendo ativamente discutidas pelos médicos convencionais. No tratamento das doenças cardíacas tenta-se atuar sobre um coração já debilitado de modo a melhorar seu funcionamento por meios farmacológicos e cirúrgicos. Nos últimos anos, foram feitas tentativas de criar um ambiente metabólico melhor para o coração através de modificações alimentares que estimulem a perda do peso e a redução dos níveis de colesterol, obviamente combinadas à eliminação do hábito de fumar e de programas bem elaborados de exercícios físicos. No princípio, poucos médicos ortodoxos acreditaram que uma modificação na dieta poderia reverter a arteriosclerose. Todavia, quando morreu Nathan Pritikin, o defensor da aplicação da dieta vegetariana para cardíacos, a autópsia do seu corpo confirmou suas alegações. Pritikin já tivera antes um problema que fora diagnosticado como arteriosclerose. Um cateterismo coronário havia confirmado o grau de estreitamento de seus vasos sanguíneos. Entretanto, depois de várias décadas de rigorosa modificação em sua dieta, a autópsia do seu corpo revelou que as coronárias de Pritikin estavam abertas e livres de obstrução. Além do mais, o nível de colesterol em seu sangue estava extremamente baixo para a sua idade. Isso era resultado de uma dieta com pouca gordura e baixos níveis de colesterol.

A utilização de modificações no estilo da vida para tratar e prevenir doenças é mais uma das abordagens holísticas que começaram a conquistar espaço na medicina convencional. O fato de muitos

médicos estarem agora aconselhando seus pacientes a fazerem alterações na dieta e no nível de atividade física demonstra como a medicina tradicional, lentamente, está adotando idéias antes defendidas pela escola holística.

Entre aqueles que se dedicam à prática da medicina holística há quase unanimidade quanto à importância de se associar uma dieta mais natural, pura e inteligente a qualquer tipo de tratamento. Isto não poderia ser diferente para o caso das terapias com flores, na aromoterapia, na homeopatia, etc .

Um organismo mais purificado, livre de toxinas e de energias deletérias, obviamente responderá muito melhor ao estímulo curativo promovido pelas flores. Experiências com o efeito Kirlian realizadas na Califórnia, mostraram que as pessoas essencialmente carnívoras e que se alimentam mal, ingerindo sanduíches, molhos fortes, doces em demasia, etc., apresentam maior redução do campo energético, ao mesmo tempo em que seus canais de energia vital (ou nadis), mostram-se obstruídos por cascões energéticos. Ao contrário, os vegetarianos, macrobióticos e naturistas em geral, apresentam maior exuberância energética e canais mais livres. A resposta destes às terapias florais é mais intensa, pelo que se percebe maior sensibilidade à presença da força curativa floral; em outras palavras, estes últimos "sentem" mais a presença e os efeitos da energia de cura, bem como as transformações sutis que ocorrem no seu corpo e nas suas mentes.

Tanto os alimentos industrializados quanto as carnes animais condicionadas (lingüiças, salsichas, presunto, carne de porco, etc), além de exauridos de energia vital, possuem um padrão vibratório muito denso que altera o organismo e permanece ligado ou enraizado às áreas mais enfraquecidas, contribuindo para o surgimento e a manutenção das doenças, principalmente o câncer e o reumatismo. Estas toxinas energéticas agem também a nível psíquico ou mental determinando sensações ou reações de diversos tipos; comumente são responsáveis pela irritabilidade, preguiça, cansaço, falta de memória, procrastinação, lascívia e dores de cabeça, além de outros problemas.

Portanto, uma dieta rica em cereais integrais, frutas da estação, verduras e legumes puros, raízes, tubérculos, mel, castanhas, misso, tofu (queijo de soja), e outros, constituem um método alimentar seguro e saudável, que deve acompanhar os tratamentos florais.

Extraído de um texto de Marcio Bontempo