

ALIMENTAÇÃO NATURAL

A alimentação natural dá ao seu organismo um impressionante equilíbrio que logo é notado com o aperfeiçoamento do corpo, mente e saúde.

O mais interessante é que a natureza, através dos alimentos, te fornece o que você precisa, na dose que precisa. Por exemplo: Uma laranja seria muito mais eficiente que um comprimido de vitamina C. Isso acontece por que no remédio, a vitamina como está mais concentrada, é eliminada facilmente (o corpo tem a capacidade de eliminar o excesso). Já na fruta, esse excesso também seria eliminado mas a perda não seria total porque na laranja você encontraria vários outros nutrientes que você estaria precisando ou mesmo seria bom para a ingestão (como a fibra, por exemplo).

Os alimentos integrais também são muito importantes. Não para emagrecimentos ou coisas do tipo por que eles tem o mesmo valor energético que os não integrais. Assim, o açúcar mascavo engorda tanto quanto o refinado, a farinha o tanto quanto a farinha normal, no arroz integral você acharia a mesmo quantidade de amido...

A importância deles é que por serem integrais, passaram por menos máquinas, refinações etc... Contém menos química. Por isso são naturais.

A base de uma boa alimentação é a combinação e a organização do que come. Isso não quer dizer que depois que acabar de ler esse texto vai ter que modificar completamente seus hábitos alimentares... não precisa sair correndo de um pedaço de torta de morango com chantilly como se o pobrezinho fosse bem maior que você. Doces e balas não precisam sair do seu dicionário (se isso acontecer, será uma decisão somente sua).

Coma o pedaço de torta mas não porque tem uma cara boa ou por que é doce! Coma por vontade e se contente com esse pedaço só.... dentro de você, sabe muito bem que não precisa comer mais.... Com o passar do tempo, verá que a natureza é perfeita e através dela pode realizar seus maiores desejos....

Nós Somos o Que Comemos

Certamente você já ouviu isso alguma vez na vida. A relação entre o que somos e o que comemos passa pelas dimensões física, psíquica, simbólica e espiritual. Se estamos gordos ou temos espinhas, vamos a um médico e ouvimos dele que devemos evitar comidas gordurosas. Se temos úlcera ou gastrite, devemos evitar ingerir substâncias que, como o café e o chocolate, levam o estômago a exagerar na produção de secreção ácida. Isso é físico.

É interessante perceber o quanto os sintomas físicos refletem estados de espírito: a gastrite, por exemplo, é um problema típico de pessoas que trabalham sob grande tensão e em ambiente competitivo. Estas pessoas, além de evitar consumir determinados alimentos, devem se proteger contra a "acidez" do seu dia-a-dia. Já a obesidade, a não ser quando causada por fatores genéticos, comumente está associada à compulsão que o indivíduo tem de ingerir alimentos como se eles fossem suprir as suas demais carências. O mesmo acontece com o

alcoolismo ou a dependência de drogas. Todo mundo já deve ter se flagrado olhando para dentro da geladeira e se perguntando o que estava procurando ali dentro. Às vezes não sabemos nem se o desejo é por um sabor doce ou salgado. Se neste momento paramos para refletir, percebemos que na verdade não estamos com fome, e sim com uma sensação de vazio, uma ansiedade que se camufla sob a forma de gula.

Tudo o que ingerimos (ou deixamos de ingerir) irá refletir na nossa saúde de alguma maneira. Do ponto de vista holístico, este raciocínio se encaixa também nos demais campos da vida. Tudo o que absorvemos passa a fazer parte de nós, e por nós será devolvido ao mundo. O ato de se alimentar é uma forma de conexão com o todo, com o Universo. As religiões fazem inúmeras referências à alimentação, com proibições e recomendações. No judaísmo, por exemplo, este é um dos pontos mais importantes. No livro "A Dieta do Rabino - A Cabala da Comida", o Rabino Nilton Bonder explica que, para os rabinos, a obesidade pouco tem a ver com o conceito magro/gordo, e sim com o de leve/pesado. "Obeso é aquele que é pesado em diversos níveis. Para tratá-lo, os rabinos se detêm na explicação de que DIETA não é REGIME. Dieta não é para se ficar mais magro, mas sim para ficar mais leve. Regimes são sacrifícios e renúncias vazias, enquanto a dieta é uma nova visão pela qual se vive", afirma Bonder. Quando fazemos regimes, mais cedo ou mais tarde sofremos recaídas. A cada recaída, os hábitos que desejamos combater ficam mais fortes e acabamos nos distanciando ainda mais do objetivo. O resultado é que até o regime se torna um hábito. Já manter uma dieta é estar em sintonia com a vida, é internalizar a idéia da troca com o Universo.

Segundo o rabino, tudo indica que o ideal bíblico era o vegetarianismo. De acordo com a Bíblia, Adão não tinha permissão para alimentar-se de animais. "Veja, Eu te ofereço toda a semente ou planta que se arrasta no solo... E a todos os animais da terra, a todos os pássaros dos céus, e a tudo que se arrasta pelo chão... entrego as plantas verdes como alimento" (Gên. 1:29). Porém, no tempo dos filhos de Noé, a carne foi permitida, pois foi dito: "E toda criatura viva será tua para alimento" (Gên. 9:3). Assim, somente após o dilúvio, com a cobertura vegetal da terra totalmente alterada, surge a permissão para o abate animal.

Os adeptos do vegetarianismo não se sentem impedidos de comer carne. Eles simplesmente preferem não fazê-lo, por uma questão de consciência, uma opção pessoal. Definiram sua dieta assim porque consideram a forma de vida animal próxima demais da sua, e consomem, no máximo, produtos obtidos de animais vivos (leite e ovos). É desta forma que se sentem íntegros na sua troca com o Todo.

Marina Lemleat

Fonte: Matéria do Jornal O Globo

Alimentos mais recomendados:

Apresentamos uma lista dos Alimentos mais

recomendados pela maior parte das pessoas que
consomem, pesquisam e trabalham com
Alimentação Natural:

Todas as frutas frescas - Verduras - Legumes
Arroz integral - Farinha de trigo integral
Farinha de centeio - Trigo em grão - Aveia
Fubá de milho - Canjica - Polvilho doce e azedo -
Araruta
Farinha de biju - Todos os tipos de feijões - Ervilha
Lentilha - Feijão azuki - Gergelim - Pasta de gergelim
(Tahine) - Gergelim com sal marinho (gersal)
Queijo minas, Padrão, Curado e Ricota
Leite de origem animal - Queijo de soja (tofu)
Leite de soja - Pasta de soja (missô) - Molho de soja
(shoyu) - Proteína de trigo (glutem) - Algas marinhas
Todas as castanhas - Cogumelos secos (Shiitake)
Raiz de bardana - Cará - Brotos de vários tipos
Levedo de cerveja - Sal marinho natural
Óleo de girassol, de milho, de canola e de arroz
Óleos temperados - Azeite - Todas as frutas secas
desidratadas (passas) - Diversos temperos frescos
e secos - Sementes e cascas de algumas frutas e
legumes - Bebidas quentes como: Café de cevada,
banchá, capim limão, erva cidreira, dente de leão,
chapéu de couro - Raiz de lotus, chá de frutas
e de outras ervas medicinais.