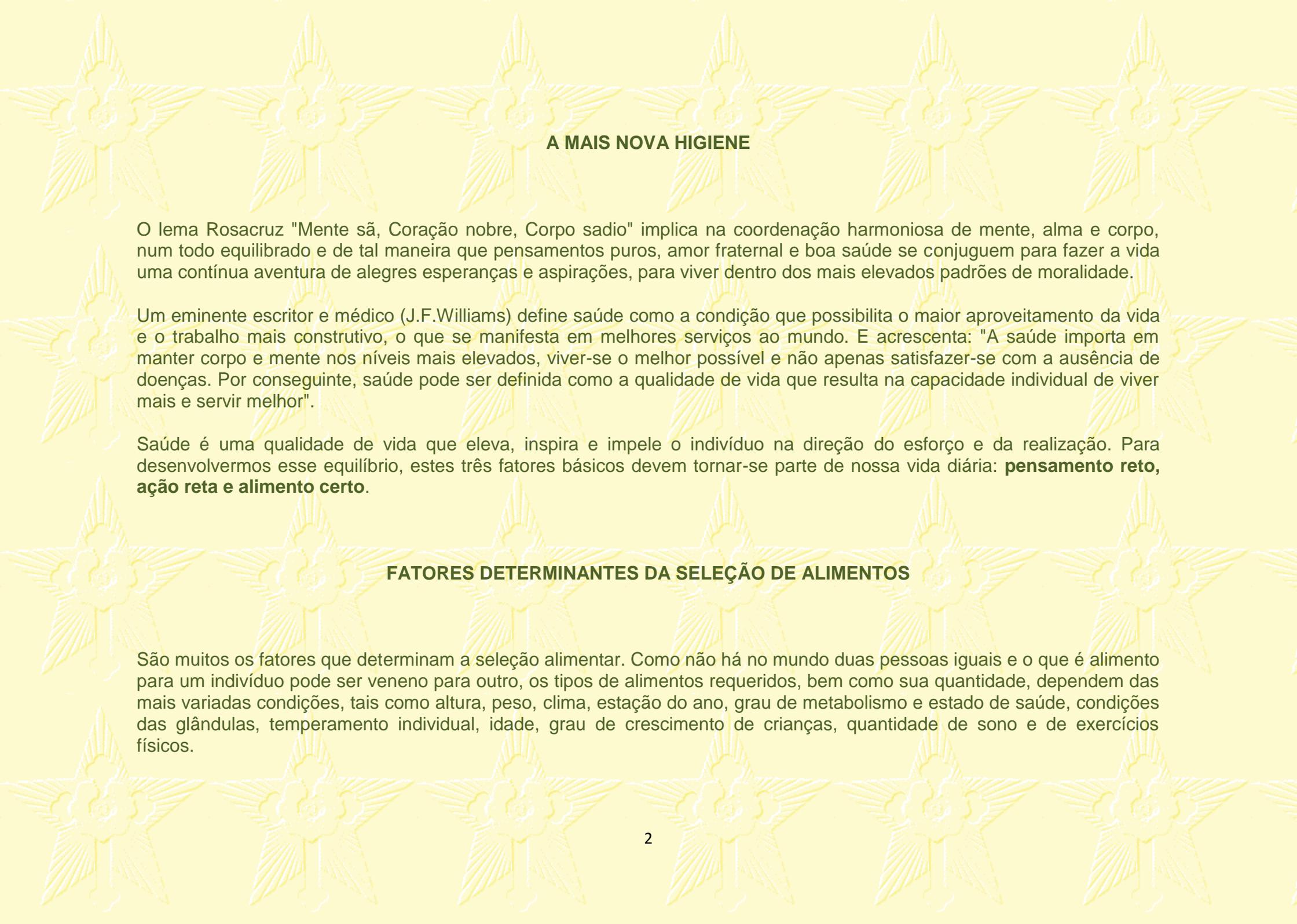


# A MAIS NOVA HIGIENE DE VIVER



**Mente Sã - Coração Nobre - Corpo Sadio**



## A MAIS NOVA HIGIENE

O lema Rosacruz "Mente sã, Coração nobre, Corpo sadio" implica na coordenação harmoniosa de mente, alma e corpo, num todo equilibrado e de tal maneira que pensamentos puros, amor fraternal e boa saúde se conjuguem para fazer a vida uma contínua aventura de alegres esperanças e aspirações, para viver dentro dos mais elevados padrões de moralidade.

Um eminente escritor e médico (J.F.Williams) define saúde como a condição que possibilita o maior aproveitamento da vida e o trabalho mais construtivo, o que se manifesta em melhores serviços ao mundo. E acrescenta: "A saúde importa em manter corpo e mente nos níveis mais elevados, viver-se o melhor possível e não apenas satisfazer-se com a ausência de doenças. Por conseguinte, saúde pode ser definida como a qualidade de vida que resulta na capacidade individual de viver mais e servir melhor".

Saúde é uma qualidade de vida que eleva, inspira e impele o indivíduo na direção do esforço e da realização. Para desenvolvermos esse equilíbrio, estes três fatores básicos devem tornar-se parte de nossa vida diária: **pensamento reto, ação reta e alimento certo.**

## FATORES DETERMINANTES DA SELEÇÃO DE ALIMENTOS

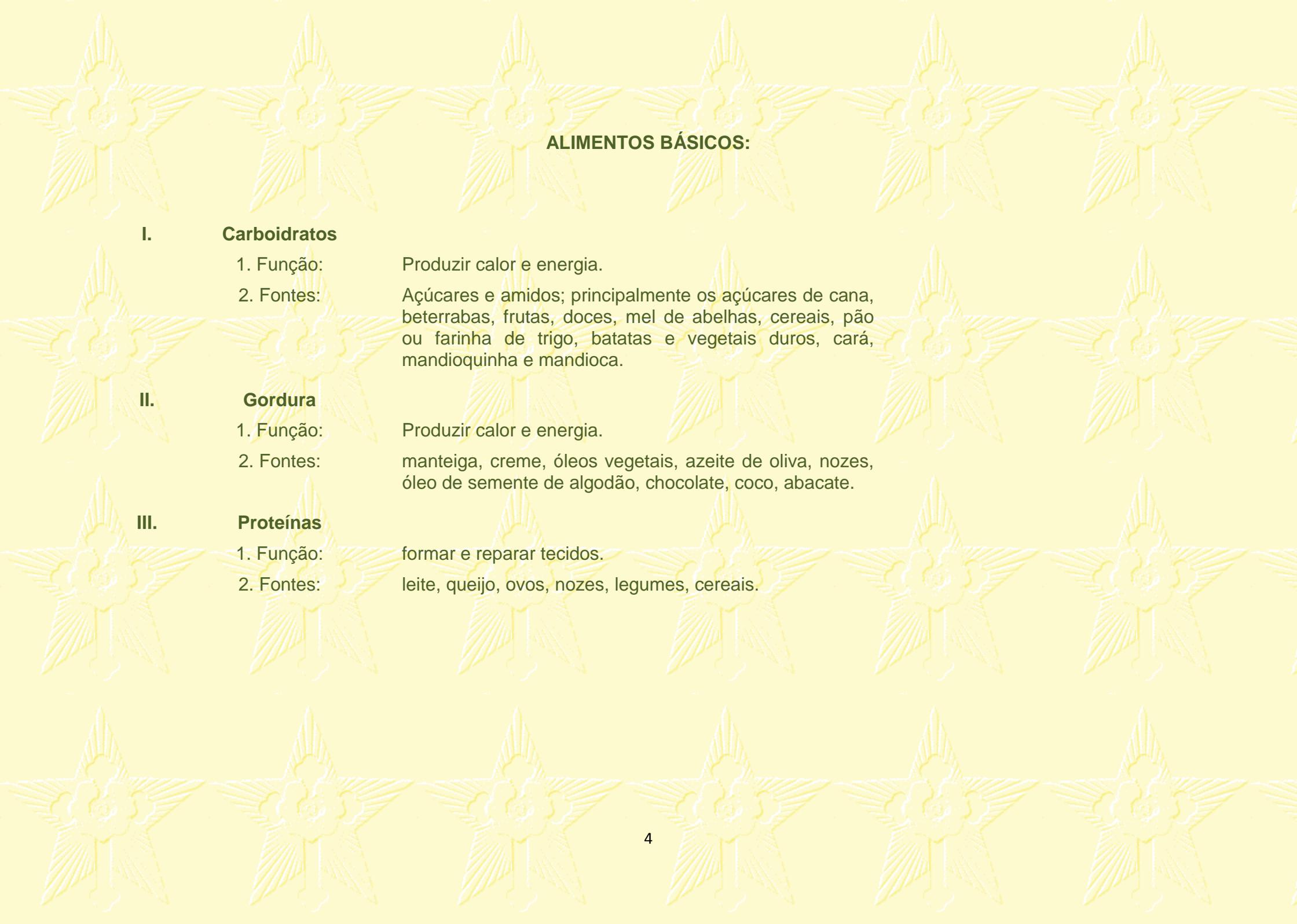
São muitos os fatores que determinam a seleção alimentar. Como não há no mundo duas pessoas iguais e o que é alimento para um indivíduo pode ser veneno para outro, os tipos de alimentos requeridos, bem como sua quantidade, dependem das mais variadas condições, tais como altura, peso, clima, estação do ano, grau de metabolismo e estado de saúde, condições das glândulas, temperamento individual, idade, grau de crescimento de crianças, quantidade de sono e de exercícios físicos.

Outro fator importante chamado geralmente de "psicologia da digestão" é aquele que inclui o estado mental do indivíduo no momento de comer e o prazer derivado do alimento. Nunca devemos tentar comer alimentos sólidos quando sob qualquer tensão emocional, como preocupação, medo ou aborrecimento, ou enquanto muito cansados, com frio, ou sob outro qualquer desconforto. O alimento para ser benéfico, precisa ser saboreado a fim de que sua assimilação seja completa. Enquanto os gostos por certos alimentos precisam ser adquiridos, a aversão a algum, em particular, pode ser uma advertência natural contra esse alimento ou contra a sua combinação com outros. Todavia, devemos recordar que gosto é também uma questão de educação e hábito, e toda pessoa saudável pode e deve aprender a comer todas as verduras e frutas.

Na medida em que a ciência dietética progride, mais doenças vão sendo incluídas na classe de desordens de nutrição. É fato agora bem conhecido que casos crônicos como os de asma, febre do feno, catarro, doenças da pele, reagem a uma dieta correta. Contudo, nenhuma dieta deve ser improvisada. "Testes de alimentos" devem ser feitos e a dieta planejada de acordo com as necessidades alimentares e peculiaridades do paciente. Uma dieta bem balanceada é o que há de mais seguro para as pessoas sadias, porquanto tal dieta combina todos os elementos indispensáveis à manutenção da saúde.

### **ALIMENTOS REQUERIDOS PELO CORPO**

As proporções médias dos alimentos básicos numa boa dieta são: 60% de carboidratos, 25% de gorduras e 15% de proteínas. E para que os processos orgânicos se efetuem regularmente precisam-se acrescentar minerais, vitaminas, água e celulose. O esboço geral abaixo pode ser útil no planejamento de uma dieta equilibrada, de acordo com as necessidades individuais.



## ALIMENTOS BÁSICOS:

### I. **Carboidratos**

1. Função: Produzir calor e energia.
2. Fontes: Açúcares e amidos; principalmente os açúcares de cana, beterrabas, frutas, doces, mel de abelhas, cereais, pão ou farinha de trigo, batatas e vegetais duros, cará, mandioquinha e mandioca.

### II. **Gordura**

1. Função: Produzir calor e energia.
2. Fontes: manteiga, creme, óleos vegetais, azeite de oliva, nozes, óleo de semente de algodão, chocolate, coco, abacate.

### III. **Proteínas**

1. Função: formar e reparar tecidos.
2. Fontes: leite, queijo, ovos, nozes, legumes, cereais.

## MINERAIS

(Sais alimentícios)

Os minerais são vitais para a saúde e para o bem-estar. Embora somente pequenas quantidades sejam encontradas no Corpo Físico, cada uma tem uma função especial importante. Eles estimulam a vida em todas as células e fluídos. Na verdade, sem os minerais as vitaminas não podem desempenhar seu trabalho e uma boa saúde não pode ser mantida.

No preparo de cereais e vegetais é essencial evitar-se o excesso de calor. Usar um mínimo de água e cobrir a panela com tampa hermeticamente fechada para prevenir a oxidação durante o cozimento e assim reter os nutrientes e os minerais preciosos.

### **Cálcio**

1. Funções: forma as matrizes dos dentes e o desenvolvimento ósseo, fornece resistência e vitalidade, promove a vida da célula e o crescimento, atua no processo da coagulação do sangue, ajuda na regulação do metabolismo mineral e na atividade cardíaca .
2. Fontes: frutas, vegetais, leite, queijo, gema de ovo, grãos integrais, nozes, semente de gergelim, alga marinha, melados. O leite é a melhor fonte de cálcio.

### **Cloro**

1. Funções: purificador do corpo, auxiliar digestivo, eliminador de resíduos.
2. Fontes: queijo, coco, leite de vaca, leite de cabra, sal.

### **Flúor**

- 1.Funções: eliminador de germes, forma o esmalte do dente, ligador dos ossos, fortifica os ossos e todo o corpo.
2. Fontes: couve-de-bruxelas, repolho, couve-flor, queijo, gema de ovo, leite de cabra, tomate, agrião.

### **Iodo**

- 1.Funções: atua e estimula as células normais, faz a glândula tiróide funcionar normalmente, é benéfico para os nervos e a sua deficiência provoca o bócio.
2. Fontes: aspargos, cenoura, algas, plantas e alface marinha, alho, uva, cogumelos, abacaxi, batata assada, agrião, nabos, rabanetes.

### **Ferro**

- 1.Funções: zelador do corpo, leva o oxigênio dos pulmões para o sangue, supre os corpúsculos sangüíneos de energia para oxigenação. O ferro é essencial na formação da hemoglobina, dá vitalidade, magnetismo e ânimo. Sua deficiência provoca anemia.
2. Fontes: frutas secas, morango, cereja, amora preta, framboesa, nozes, legumes, folhas verdes dos legumes, gema de ovo, levedo de cerveja, cereais integrais.

### **Magnésio**

- 1.Funções: laxante da natureza, constituinte dos ossos e dos dentes, atuando no metabolismo dos hidratos de carbono e das proteínas, promove a construção das células nervosas, age na irritabilidade nervosa e muscular, causando sua deficiência tremores e espasmos; fortificante dos nervos.

2. Fontes: cereais integrais, germe de trigo, cevada, milho, coco, figos, bagos, laranja, grapefruit, leite, nozes, amendoim e legumes.

### **Manganês**

1.Funções: atua como alimento para o cérebro e os nervos; coordena a transmissão apropriada dos impulsos nervosos.

2. Fontes: cereais integrais, soja, nozes, banana, folhas verdes dos legumes, chicória, hortelã, salsa, ervilha, agrião, ovos, mel.

### **Fósforo**

1.Funções: forma o cérebro e os ossos, é o construtor do pensamento, ajuda o crescimento dos cabelos e dos dentes, estimula as funções do corpo e forma parte de toda célula ativa dele.

2. Fontes: feijões, bulbos, milho, lentilha, queijo, gema de ovo, mel, caldo de cana de açúcar, leite, uvas, abacaxi, nozes, agar, alga marinha, cebola, sálvia.

### **Potássio**

1.Funções: necessário para o funcionamento adequado do sangue, do fígado e do baço; controla o sistema muscular, favorece o sono, atua no equilíbrio ácido básico regulando a excitabilidade neuromuscular. Quando do uso excessivo de diuréticos, é necessário administrar alimentos ricos em potássio.

2. Fontes: cereais integrais, legumes, frutas, folhas verdes dos legumes, figos, uvas, pimentões verdes, mel, alface, hortelã, salsa, acelga, agrião, melancia, tomates.

### **Silício**

1. Funções: antisséptico poderoso - atua como cirurgião do corpo, estimula a resistência à infecções, aguça a audição, enrijece os dentes e os ossos, dá vida aos olhos e aos cabelos.

2. Fontes: aspargos, cevada, repolho, pepino, alface, espinafre, damasco, figos, morangos, aveia, arroz, tomate.

### **Sódio**

1. Funções: mantém a elasticidade do tecido conjuntivo, agente alcalino e curativo, dissolve os depósitos minerais, formador e purificador do sangue, estimula a digestão, dá força e resistência. A retenção de sódio, que é acompanhada por retenção de água determina aumento de peso. O sódio tem influência no balanço da água.

2. Fontes: aspargos, beterraba, cenoura, espinafre, rabanete, pepino, quiabo, abóbora, nabo, vagens, morangos, figos, queijo, ovos, mel, germe de trigo, leite, sal de cozinha.

### **Enxofre**

1. Funções: estimula uma boa coloração de pele, fortalece o cabelo e as unhas, favorece o sistema nervoso, aumenta o fluxo biliar, estimula o fígado, é constituinte essencial das proteínas celulares e de enzimas.

2. Fontes: arroz integral, feijão, farelo, ervilhas, rabanetes, cebolas, alho poró, rábano, aspargos, couve-de-bruxelas, repolho, cenoura, couve-flor, salsão, mostarda, castanha, figos, leite, queijos, nozes.

## VITAMINAS

As vitaminas servem como reguladoras do corpo. Não são elementos alimentares, mas permeiam e vitalizam alimentos que, se não fosse assim, não teriam qualidades suficientes e capazes de estimular a saúde. Estas substâncias têm uma afinidade especial com minerais orgânicos que carregam a força do Sol - o princípio vital do alimento. Cada vitamina desempenha funções específicas - somente pequenas quantidades são exigidas, mas uma só deficiência pode ser desastrosa. É essencial que se comam alimentos não refinados, pois estes fornecem os nutrientes necessários à uma melhor saúde e força. Ingerir vitaminas não substitui os próprios alimentos ricos em vitaminas. Uma dieta de frutas, cereais e verduras é necessária para tirar-se um maior proveito de complementos vitamínicos e minerais. As vitaminas são encontradas mais concentradas debaixo das cascas das frutas e verduras e estas vitaminas se perdem quando essas cascas não são utilizadas.

### Vitamina A

1. Funções: promove o crescimento e nutrição geral, dá uma pele macia, visão normal, resistência à infecções e doenças, estimula o crescimento e a longevidade; é armazenada no corpo para uso conforme a necessidade, esgota-se rapidamente sob tensão e cansaço. Quando deficiente, provoca no organismo a cegueira noturna e a xerofthalmia, facilitando infecções da pele e mucosas. Para que as vitaminas não se percam é preciso, ao cozinhar, usar uma panela com a tampa hermeticamente fechada e temperar somente um pouco antes de servir.
2. Fontes: gema de ovo, leite integral, manteiga, cenoura, espinafre, brócolis, batata-doce, abóbora, couve, repolho, folhas verdes dos vegetais, ervilhas, ameixas, soja, abobrinha, tomate.

### Complexo de Vitamina B

As mais conhecidas desta família são:

**Vitamina B.1** (Tiamina) - vitamina estimulante e sua deficiência acarreta apatia, fadiga, neurites, vasodilatação periférica e edema prejudicando ainda a atividade cardíaca.

**Vitamina B.2** (Riboflavina) - para longevidade, embeleza a pele e os olhos.

**Niacina** - para uma pele saudável, para o sangue e digestão - sua carência provoca fraqueza, neurites, afetando ainda o psiquismo. O quadro clássico da deficiência é a pelagra.

**Vitamina B.6** (Piridoxina) - como calmante nervoso, proporciona bem-estar e sono. Sua carência provoca anemia, irritabilidade, neurites e convulsões.

**Ácido Pantotênico** - evita a deteriorização dos dentes, atrasa as mudanças da idade; alergias alimentares.

**Ácido Fólico** - vitamina anti-anêmica.

**Inositol** - mantém as artérias e o cabelo jovens.

**Biotina** - para energia e saúde mental, principalmente em idades mais avançadas.

**Colina** - para a saúde do fígado - sua carência favorece o depósito de gorduras no fígado.

Vemos, pois, a importância de cada vitamina do Complexo B e sua correlação para uma saúde melhor.

**Fontes:** farelo, leite, queijo, fubá, tâmaras secas, gema de ovo, mel, feijão, cogumelos, nozes, amendoim, passas, beterrabas, cereais integrais, farelo de arroz, trigo sarraceno, semente de algodão, soja, vegetais em geral.

**Vitamina C** (Ácido Ascórbico) - estimula o crescimento, mantém os tecidos conjuntivos, ajuda a formação dos dentes e dos ossos, protege as paredes das células sanguíneas, combate as infecções. Necessita suprimento diário pois perde-se rapidamente quando exposta à temperatura ambiente - menos quando refrigerada. Para evitar-se a perda de vitaminas, deve-se cozinhar em panela que esteja hermeticamente fechada, fogo baixo, usando pequena quantidade de líquido. Nunca usar bicarbonato ao cozinhar e evitar o descongelamento dos alimentos, se não for para cozinhá-los. Frutas ácidas e vegetais perdem menos Vitamina C do que as não ácidas. As não ácidas perdem quase toda a vitamina C neste processo. Os processos infecciosos, assim como o "stress" determinam maior consumo de Vitamina C. Quando deficiente, o processo de cicatrização se torna mais lento, há maior suscetibilidade às infecções, tornando-se as gengivas sangrentas. Também o sistema capilar torna-se mais frágil.

**Fontes:** frutas, incluindo cítricas, mel puro, abacaxi, folhas verdes dos legumes, nabo, aipo, tomates, pimentão, batatas, repolho, morango, melão, cebola crua, laranja, limão.

**Vitamina D** - é essencial para o metabolismo do cálcio e fósforo, estimula o crescimento durante a infância, ajuda o crescimento dos ossos e os dentes, relaxador dos nervos. A sua falta acarreta raquitismo e deficiência do crescimento ósseo.

**Fontes:** manteiga, gema de ovo, leite, semente de girassol, cogumelos, folhas verdes de legumes.

**Fontes não alimentares:** o Sol e irradiação - a vitamina se forma na pele e pela ação dos raios ultravioletas. As pessoas que se expõem ao Sol, com os devidos cuidados, são menos sujeitas à sua falta. A Vitamina D é necessária diariamente, para suprir as mínimas necessidades.

**Vitamina E (Tocoferol)** - é indispensável para o crescimento e funcionamento das glândulas e órgãos reprodutivos; fortalece os músculos do coração, reconstrói e fortalece células, é boa para a pele. A Vitamina E não é prejudicada no cozimento ou no armazenamento mas é rapidamente destruída quando rançosa.

**Fontes:** o germe de todos os grãos de cereais, alfafa, abacate, cenoura, milho integral, gema de ovo, folhas verdes dos legumes, coco, azeitona, óleo de soja, germe de trigo.

**Gorduras** - proporciona energia, transporta as vitaminas, envolve os rins, o coração, o fígado, etc. Conserva o calor do corpo nas mudanças de temperatura, prolonga o processo digestivo. Em excesso, provoca o aumento de peso, obesidade e indigestão, causada por uma digestão e absorção mais lentas. É melhor conservada em recipientes cobertos, longe da luz direta, em lugar fresco.

**Fontes:** ovos, amendoim, açafão, gergelim, óleo de soja.

**Vitamina G** - ajuda a evitar a pelagra e seus sintomas.

**Fontes:** legumes, folhas verdes de legumes, leite.

**Vitamina K** (Menadione) - é necessária para a coagulação do sangue.

**Fontes:** folhas verdes dos legumes, beterraba, cenoura, iogurte, acelga, gema de ovo, queijos.

**Vitamina P** - proporciona pele e artérias saudáveis, pressão sanguínea normal, evita derrames.

**Fontes:** casca de limão e de laranja, pimentões verdes.

**Vitamina U** - é assim chamada por sua ação benéfica sobre as úlceras.

**Fontes:** suco de repolho cru, salsão, verduras frescas, gema crua, algumas gorduras vegetais. Sensíveis ao calor. Não existem em alimentos cozidos.

## ÁGUA

1. Funções: dissolver matérias nutritivas possibilitando assim a sua absorção; prevenir a prisão de ventre; conservar a maciez das membranas mucosas; ajudar a regular a temperatura do corpo; formar o constituinte essencial do tecido celular e dos fluídos corporais, tais como o sangue, linfa e sucos gástricos.
2. Fontes: água destilada e sucos de frutas são as melhores fontes, Somente a água livre dos componentes do cálcio e do magnésio deve ser usada, pois o depósito destes no sistema causa o enrijecimento das artérias e tecidos, processo comumente conhecido como "velhice". Se no passado muito mineral já foi depositado no sistema, então é bom suprimir uma das refeições por dia, tomando em seu lugar soro de leite coalhado ou suco de uvas, uma vez que ambos atuam como solventes da matéria calcárea. Recomenda-se tomar bastante água pura entre as refeições.

## **CELULOSE** (Substâncias indigeríveis)

1. Função: produzir volume para limpar os intestinos, estimulando o peristaltismo.
2. Fontes: farelo, cereais integrais, verduras frescas, frutas.
- 3.

## **NUTRIÇÃO**

Uma boa nutrição implica em uma alimentação moderada que forneça ao corpo todas as substâncias essenciais na proporção certa. Alguns dos fatores que resultam de uma nutrição pobre:

1. Quantidade insuficiente e alimentos inadequados;
2. Falhas físicas, tais como carência de dentes, amígdalas infectadas, adenóides inflamadas;
3. Hábitos errôneos de comer e de viver, em que podem ser incluídos: falta de ar fresco e luz do Sol; falta de exercícios físicos diários ao ar livre; descuido com a higiene pessoal; ambiente desagradável; atitudes mentais doentias; pouca recreação; eliminação deficiente.

## **PLANEJAMENTO DO CARDÁPIO**

Um cardápio cuidadosamente planejado e equilibrado para cada refeição pode consistir do seguinte:

**Café da manhã:** Suco de laranja ou uma fruta fresca e algumas amêndoas podem constituir a refeição matinal das pessoas de vida sedentária, que se levantam tarde e almoçam cedo. Para os que levam uma vida de intensa atividade, um bem selecionado e fortificante desjejum pode consistir de frutas ou sucos de frutas; pão de trigo, alternado com ovos, torradas de

pão de trigo integral, e alguma coisa líquida. Entre as frutas, preferivelmente a laranja, o grape-fruit ou uma fruta fresca da estação. Frutas cozidas ou secas podem substituir freqüentemente as frescas.

**Almoço:** Sopa, um substituto da carne, verdura cozida, batata ou arroz integral, salada crua e uma sobremesa leve. A sopa pode ser normalmente de verduras, mas pode ser dispensada, a menos que se precise de algo quente para estimular o apetite ou para aquecer.

**Jantar:** Sopa, salada crua, ricota, uma fatia de torrada de pão de trigo integral e uma sobremesa. Estes alimentos podem ser usados como compensação a qualquer deficiência da dieta, o que pode ter ocorrido nas outras duas refeições.

A seguinte classificação de alimentos pode ajudar no planejamento das refeições:

### **FORMADORES DO CORPO**

**FORMADORES DOS MÚSCULOS:** (Proteínas) leite, ovos, queijo, nozes, legumes (ervilhas, feijões, lentilhas).

**FORMADORES DOS OSSOS:** leite, cereais integrais, verduras e frutas.

**FORMADORES DO SANGUE:** verduras, especialmente as de folhas verdes, gema de ovo, farelo e cereais integrais, frutas.

### **COMBUSTÍVEIS** (proporcionam calor e energia)

**Gorduras e Óleos:** manteiga, creme de leite, azeite de oliva, óleos vegetais, nozes.

**Amidos:** cereais, batatas, pães.

**Açúcares:** açúcar de cana, beterraba, frutas e doces.

**Proteínas:** leite, queijo, ovos, nozes, legumes.

## REGULADORES DO SISTEMA

**Vitaminas:** cereais integrais, leite, ovos, verduras e frutas.

**Resíduos:** (celulose) talos e verduras, farelos e cereais integrais e frutas (com bagaço).

## SUBSTITUTOS DA CARNE

Os alimentos que podem ser usados em lugar da carne são: nozes, queijos, ovos, leite, abacate. As verduras e os cereais contêm proteínas em menor quantidade. As nozes com exceção da noz pecan, são muito ricas nesse elemento básico da alimentação, enquanto que o pinhão e a amêndoa contêm proteínas em maior porcentagem que a própria carne. O feijão de soja é mais do que um substituto da carne. É rico em cálcio e contém vitaminas que faltam nesta, e a sua proteína é "completa".

É evidente, portanto, que ninguém precisa recear sofrer por falta de proteína, quando exclui a carne de seu regime alimentar.

## RAZÕES PARA EVITAR A CARNE

1. Os animais inferiores são espíritos em evolução e têm sensibilidade, e são animados pela vida de Deus. Devemos ajudá-los ao invés de impedir sua evolução.
2. Os alimentos vegetais sustentam e fortalecem mais, e têm maior poder energético do que a carne e requerem menos energia para sua assimilação. (Ver "Conceito").
3. A carne está repleta de toxinas e produtos de putrefação. Contém muito detrito próprio do animal sacrificado, como por exemplo, o ácido úrico.
4. As proteínas vegetais não estão sujeitas à putrefação nos intestinos conforme se dá com as proteínas da carne.
5. Nossas células são formadas do alimento que ingerimos, e deste modo, participamos das características da matéria que compõe nosso corpo físico.
6. O desenvolvimento espiritual é muito mais difícil com as vibrações inferiores causadas pela utilização da carne dos animais.

## COMPLEMENTOS ALIMENTARES E ESTIMULANTES

### Café - Chá - Chocolate

Uma consideração dogmática a respeito do uso dessas bebidas pode ser contrária à opinião de muitas pessoas, já que os pontos de vista sobre os seus efeitos são conflitantes. É verdade indiscutível o fato de ser o café um veneno para algumas pessoas - causando condições tóxicas, perturbações digestivas e desordens nervosas. Por outro lado algumas pessoas o tomam sem causar efeito pernicioso.

O mesmo pode ser dito do chá e do chocolate. Seria imprudente afirmar que estes produtos não prejudicam ninguém. O metiolato de purina encontrado no café varia de 194-583 mg; no chá de 389-518 mg; e no chocolate mais de 259 mg por onça (medida inglesa equivalente à 28.349mg).

### ÁLCOOL

Há muitos anos atrás quase todas as autoridades médicas afirmavam que o álcool era um alimento, um estimulante e um medicamento do mais alto valor. Hoje em dia tudo isso mudou. O resultado de pesquisas de laboratório mais recentes determinou melhor a natureza do álcool e seus efeitos sobre o organismo humano, modificando assim completamente, e até invertendo, as antigas crenças e conceitos.

O álcool representa um problema social que só pode ser solucionado através da **educação**. Quais são seus efeitos sobre a saúde? Os principais efeitos são vistos no sistema nervoso, no trato digestivo e no sistema circulatório que se alteram maleficamente pelo seu uso. Os efeitos externos do alcoolismo são: irritabilidade, maior suscetibilidade a doenças e diminuição da vitalidade. O álcool não é um alimento: (queima muito rápido para a máquina humana). Ele entorpece os centros superiores e liberta os instintos inferiores do homem, enfraquecendo-lhes os controles cerebrais.

Os estudantes esotéricos sabem que aqueles que ingerem bebidas alcoólicas não podem funcionar nos mundos superiores porque têm suas vibrações reduzidas pelo álcool.

## **FUMO**

Já foi demonstrado que há outros constituintes do tabaco, além da nicotina, cujos efeitos sobre a saúde são necessários considerar. Ainda que estes sejam provavelmente o seu mais pernicioso elemento, existem mais alguns nocivos também, como por exemplo o gás de amônia, os derivados da piridina, e o monóxido de carbono. O jovem que espera alcançar sucesso no atletismo, que busca êxito nos negócios ou como profissional e que almeja autocontrole, precisa selecionar seus hábitos tão cuidadosamente conforme escolhe seus amigos. Deve selecionar seus alimentos com tanto cuidado conforme o faz com os seus atos, e precisando evitar tudo aquilo que possa prejudicar-lhe o corpo ou a mente. Os próprios fumantes reconhecem que ficam nervosos, perdem o apetite até para os alimentos saborosos e decaem acentuadamente em eficiência e em força espiritual.

## **TEMPEROS E CONDIMENTOS**

O gosto por condimentos é um hábito totalmente adquirido. É verdade que essas substâncias, quando em quantidades mínimas, podem ser usadas por longo tempo sem prejuízo aparente, mas seu uso livre irrita o estômago, pode contribuir para danos ao fígado e aos rins, assim como pode contribuir para elevar a pressão arterial e endurecer as artérias. Temperos e condimentos não são substâncias alimentícias, na verdadeira acepção do termo, mas sim estimulantes do Corpo de Desejos e das paixões. Os que contêm óleos ou ácidos irritantes são: mostarda, rábano, pimentas do reino e comum, e outras espécies.

## **SAL**

Quando usado moderadamente o sal não prejudica, mas quando há excesso em seu uso surgem algumas desordens de nutrição, ao mesmo tempo que os rins se sobrecarregam. Em certas doenças o sal pode até ser totalmente excluído da dieta, por ordem médica.

## **EQUILÍBRIO ÁCIDO-BASE NOS ALIMENTOS**

O alimento pode produzir um resíduo ácido ou um básico. Por acidez ou alcalinidade do alimento entende-se a reação que eles finalmente produzem após serem queimados no organismo. Os ácidos da maioria das frutas são assim utilizados no

organismo e produzem resíduos alcalinos ou básicos. Outros alimentos, tais como os cereais e a carne, que não são ácidos no sabor, são fortemente ácidos quando seu produto final alcança o sangue.

O corpo humano mantém sempre uma ligeira reação alcalina no sangue e nos tecidos, independentemente de regime alimentar. Contudo, se o alimento for potencialmente ácido, a eliminação do excesso desse ácido resultará em urina fortemente ácida. Isto é uma indicação de um excesso de acidez no sangue e nos fluidos dos tecidos, que pode causar doenças dos rins e nos vasos sangüíneos, como também predispõe ao resfriado, à gota e à outras enfermidades.

Para manter-se o corpo saudável e com elevado grau de resistência a doenças, a alcalinidade do sangue e dos tecidos precisa ser mantida em um nível normal. Isto pode ser conseguido com a adoção de uma dieta neutra ou levemente alcalina, o que significa evitar-se alimentos que produzam ácidos em excesso. Com o auxílio da lista abaixo, pode-se estabelecer uma dieta que equilibre os fatores ácido-base (ou ácido-alcalina).

#### ALIMENTOS QUE PRODUZEM ÁLCALIS:

Abacaxi	Cenoura branca	Pastinaca
Abóbora	Coco	Pepino
Abobrinha	Cogumelo	Pêra
Agrião	Ervilhas frescas	Pêssego
Aipo	Espinafre e outros vegetais	Rabanete
Alface	Feijão de corda	Repolho

Ameixa	Figos	Requeijão
Amêndoa	Laranja	Salsão
Banana	Leite	Suco de uva
Batata	Limão	Tâmara
Batata-doce	Maça	Tomates
Beterraba fresca	Melado	Trigo
Cebola	Melão	Uvas passas
Cenoura	Nabos	Vagem

### ALIMENTOS QUE PRODUZEM ÁCIDOS:

Ameixa seca	Farináceos	Pães
Amendoim	Gema de ovo	Pastelarias
Arroz	Lentilha	Peixes e Moluscos
Carnes	Macarrão - Espaguetti	Queijos curados
Cereais	Milho	Ruibarbo
Cevada	Nozes	

### ALIMENTOS NEUTROS:

Manteiga	Mel de abelhas	Tapioca
Caldo de cana	Creme de leite	Açúcar de cana
Amido de milho	Xaropes naturais	

### ACIDEZ

Relaciona-se a uma condição orgânica em que os ácidos são predominantes. Há dois tipos de acidez: a verdadeira, chamada freqüentemente de condições ácidas, a que nos referimos acima, e a relativa, causada pela combustão imprópria e assimilação de gorduras, que pode ser eliminada com um regime pobre em gorduras.

Os resíduos resultantes das ameixas secas e do ruibarbo, por exemplo, são alcalinas por natureza, mas em virtude da inoxidabilidade de seus ácidos elas aumentam a acidez do corpo.

Ainda que a Fraternidade Rosacruz defenda a dieta vegetariana, as carnes e os peixes foram incluídos na lista acima de alimentos produtores de ácidos, apenas para informação geral.

### SAÚDE MENTAL

Um bom estado de saúde mental pode ser desenvolvido tão certo e seguramente quanto músculos firmes e fortes podem sê-lo. O processo não é fácil, mas a maioria das pessoas pode dirigir seus pensamentos e organizar suas vidas de modo a alcançar, aos poucos, um considerável grau de autocontrole.

Preparo mental significa: treinar o controle, afastar pensamentos doentios, substituindo-os por planos e propósitos saudáveis e buscar interesses gratificantes.

A mais comum das formas anormais de atitude mental é chamada preocupação. Max Heindel afirma que a preocupação altera a harmonia das vibrações, frustrando os planos que se deseja concretizar. E novamente chama nossa atenção para o fato de que "Cristo exortou-os a não nos apegarmos às coisas materiais, pois Ele conhecia os efeitos do medo e da preocupação no retardamento do progresso. Quando cumprimos nossos deveres, e trabalhamos fielmente, dia após dia, estamos planejando bastante para o dia seguinte, de modo que isso basta para que o amanhã cuide de si mesmo".

É preciso estar claro, desde o início, que uma atitude mental sadia não pode ser obtida subitamente. Não sendo uma dádiva, deve ser alcançada através de um esforço consciente e persistente de olhar em frente, e conservar bem claro os valores reais da vida. Todas as nossas experiências podem se dar caminhando sobre pedras, mas a preocupação pode convertê-las em pedras de tropeço.

Em vista disso, tenhamos em mente que as doenças funcionais do sistema nervoso são freqüentemente causadas pela preocupação. E tanto o histerismo quanto a neurastenia são seus resultados diretos.

Educarmo-nos em coisas pequenas para enfrentarmos os problemas da vida são o começo de uma força tal que, na hora das grandes crises, capacite-nos a ser fortes e auto-suficientes. Esse treinamento deve começar na infância. A criança precisa enfrentar situações que tenha de resolver sozinha, sem esperar ajuda de ninguém.

Mente aberta e largueza de visão favorecem uma mente sadia que proporciona plasticidade mental, com habilidade para estabelecer novos relacionamentos, perceber novos significados e encontrar novos valores. Isso proporciona outros interesses e mais saúde.

## HÁBITOS SADIOS

Leis de saúde são as leis de um viver apropriado. Não obstante, a saúde pode ser afetada por influências externas, tais como o meio-ambiente em que se situa um lar e o ambiente da comunidade em que se vive.

Conquistar saúde e vencer fraquezas latentes dependem de se formar bons hábitos, organizar os pensamentos, e ordenar a vida diária. Os hábitos precisam ser flexíveis, isto para que possam ajudar-nos a modificar e melhorar a nossa maneira mental e física de viver. Hábitos nada salutares, tais como tomar estimulantes nocivos, alimentar pensamentos depressivos, etc., são decididamente destruidores de saúde. Examinando nosso programa de saúde, podemos achar novos meios de aperfeiçoá-lo, tais como: separar uma hora para exercícios físicos diários ao ar livre, acrescentar ou excluir alguma coisa de nosso regime alimentar, melhorar a circulação do ar em nosso dormitório, etc.

Os bons hábitos alimentares e a prática de uma higiene de vida incluem ar fresco e exposição ao Sol, exercícios diários ao ar livre, higiene pessoal, ambiente alegre e agradável, atitude mental sadia, recreação, eliminação normal satisfatória, tudo como fatores promotores de saúde.

## ELIMINAÇÃO

Cuidadosa atenção precisa ser dada à eliminação através dos intestinos, dos rins e da pele, já que saúde e nutrição dependem em grande parte de uma rápida e regular eliminação dos resíduos do corpo.

Os intestinos podem ser melhor regulados pela aplicação de certas regras relativas à formação de hábitos, à dieta, à ingestão de água entre as refeições e a exercícios.

O hábito de evacuar os intestinos diariamente, na mesma hora, previne a ocorrência de prisão de ventre entre quase todas as pessoas sadias. As horas consideradas mais favoráveis para isso são as de antes ou logo após o café da manhã, como também aquela após o jantar. Um ou dois copos d'água, tomados imediatamente após levantar-se pela manhã, estimula o peristaltismo e ajuda grandemente na formação rápida e regular do hábito da eliminação. De fato, beber água à vontade durante o dia todo é muito importante para conseguir-se isso. Por outro lado, o que facilita a constipação é a irregularidade

no horário das refeições, é o comer demasiado, e é também o uso seguido de alimentos concentrados, especialmente carboidratos.

## A CURA ESPIRITUAL

Na cura espiritual a fim de facilitar o trabalho dos Auxiliares Invisíveis, o paciente precisa cooperar em todos os planos porque, em última análise, a verdadeira saúde depende de uma harmoniosa coordenação de espírito, mente, emoções e corpo. A causa da saúde precária está muitas vezes nos veículos mais sutis e invisíveis do indivíduo, os quais são a matriz do Corpo Denso visível em que o espírito funciona nesta existência material. A raiva, a malícia, a preocupação, por exemplo, podem anular o propósito da mais cuidadosa dieta, porque anarquizam os processos internos, perturbando o ritmo de que depende a coordenação das funções e criando condições tóxicas. Por outro lado, emoções construtivas de fé, esperança, amor e alegria, estimulam o ritmo e a harmonia do corpo e promovem também o livre fluxo das forças vitais. Talvez, o mais poderoso método para cada pessoa poder ajudar-se a si mesma, seja o de cultivar emoções construtivas, as quais promovem essencialmente a boa saúde ajudando na sua recuperação.

Nos Evangelhos de Mateus e Lucas consta que nem mesmo Cristo podia "operar milagres" naqueles que não tinham fé nem confiança n'Ele. Portanto, ao pedir Auxílio de Cura, o paciente precisa provar sua capacidade para receber tais bençãos. Note-se que Cristo sempre dava ao indivíduo que ia ser curado alguma coisa para fazer. A desobediência acarreta doenças, mas a obediência, não importa se signifique banhar-no no Jordão ou estender a mão, mostra uma mudança de mente, pela qual o indivíduo coloca-se em posição de receber a panacéia que, através de Cristo, vem do nosso Pai Celestial, o Grande Médico.

Não é necessário negligenciar o método do tratamento físico por ter apelado para uma cura espiritual. A lei espiritual deve operar nos afazeres diários, caso contrário as vibrações físicas não podem ser elevadas em harmonia com a lei da saúde.

Se for necessária a intervenção ou conselho de um médico para tratamento físico, compreenda-se que ele com o conhecimento que possui, é também um canal através do qual o Divino Médico atua na restauração do organismo físico. A verdadeira saúde depende basicamente de um correto relacionamento com Deus, "em que vivemos, nos movemos e temos o nosso ser". Portanto, a atitude mental certa para com a vida é um fator importantíssimo, tanto quanto uma condição de saúde o é para o corpo, que é mero instrumento do Espírito que o habita.

## **Trad. de "The Newer Hygiene of Living"**

artigo publicado por:  
**The Rosicrucian Fellowship  
Oceanside, California, U.S.A.**

Traduzido pela Fraternidade Rosacruz - Sede Central do Brasil

**Revisão sobre nutrição do:**  
**Prof. Dr. ATTÍLIO ZELANTE FLOSI, Diretor da Clínica de Endocrinologia  
e de Nutrição de São Paulo**  
**Membro da "The New York Academy of Sciences";  
da "American Association for the Advancement of Sciences".**  
**Docente da Faculdade de Medicina da USP.**  
**Professor da Faculdade de Ciências Médicas de São Paulo.**

O "Serviço e Auxílio de Cura" é um importante aspecto do trabalho da Fraternidade Rosacruz. A cura é realizada por meio dos Auxiliares Invisíveis que atuam nos planos espirituais. Os Auxiliares Invisíveis são aqueles que, suficientemente avançados em sua evolução, podem sair de seus corpos físicos à noite enquanto dormem e funcionar nesses planos espirituais. Seu trabalho é dirigido pelos Irmãos Maiores da Ordem Rosacruz.

O Serviço e Auxílio de Cura oferece sugestões, relativas a regime alimentar, banhos, exercícios físicos, respiração profunda e pensamentos edificantes, como ajuda ao restabelecimento da saúde e sua conservação.

Qualquer pessoa, em qualquer parte do mundo, pode solicitar auxílio de cura, por escrito. O solicitante é posto em contato com as forças curativas através do seu pedido inicial e das assinaturas que se pede escrever - todas manuscritas em tinta -, que o manterão ligado aos Auxiliares Invisíveis.

Para ser incluído no "Serviço e Auxílio de Cura" escreva para:

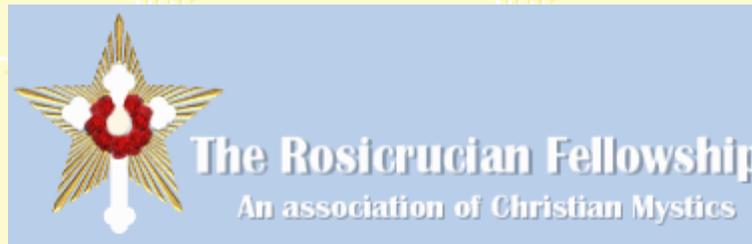
### **Serviço e Auxílio de Cura**

**Rosicrucian Fellowship - International Headquarters**  
**2222 Mission Avenue, Oceanside, CA 92054-2399, USA**  
**PO Box 713, Oceanside, CA 92049-0713, USA**  
**(760) 757-6600**  
**(760) 721-3806 (fax)**  
**[rosfshp@rosicrucianfellowship.org](mailto:rosfshp@rosicrucianfellowship.org)**

*"O que uma geração considera como o máximo de saber, é frequentemente considerado como absurdo em gerações seguintes; e o que, num século, é considerado como superstição ou ilusão, pode formar a base da ciência nos séculos vindouros." (Paracelso)*



Rua Enes de Souza, 19 Tijuca, Rio de Janeiro, R.J. Brasil 20521-210  
Telefone celular: (21) 9548-7397 - [E-mail: rosacruzmrj@gmail.com](mailto:rosacruzmrj@gmail.com)



**Matriz: Rosicrucian Fellowship**  
2222 Mission Avenue, Oceanside, CA 92054-2399, USA  
760) 757-6600 (voice), (760) 721-3806 (fax)  
[www.rosicrucian.com](http://www.rosicrucian.com) [www.rosicrucianfellowship.org](http://www.rosicrucianfellowship.org)