

1-11 <abc-0><abc-1-13>22-03-2005 12:26:07-> ligeira revisão antes de mergulhar no pdf alimentar

- *alimentos de a a z*
- *alquimia alimentar*
- *ecologia humana*
- *guia de saúde*
- *receitinhas da bisavó*
- *utilidades diárias*

## *AUTOTERAPIA ALIMENTAR*

### *BLOCO-NOTAS DO APRENDIZ*

#### TRATAMENTOS DE INTESTINOS

Para auxiliar o processo digestivo dos intestinos, colocar os braços no ar, bem esticados e inclinar-se para trás o mais possível.

GARGANTA - Compressas de gengibre. Se houver febre, não aplicar a compressa, porque atrai demasiada energia à zona. Ver adiante cancro na garganta.

PALMAS DAS MÃOS E SOLAS DOS PÉS - É bom aplicar compressas de gengibre, porque os meridianos passam todos pelos dedos das mãos e dos pés.

DOENÇAS DA PELE, PELE SECA - Esfregar com a toalha nos locais afectados.

PNEUMONIA - O emplastro de carpa é o melhor. Mas tem de se verificar a temperatura de 3 em 3 minutos porque a febre desce depressa e não é conveniente que baixe demasiadamente.

DIGESTÃO - Umesho Bancha - Fazer um chá 3 anos muito forte, tostando-o previamente. Numa chávena deitar 1 ameixa umeboshi e adicionar tamari diluído em água. Para uma criança não fazer tão forte. O *umesho bancha* convém ser tomado 1 hora antes de se comer. Este chá é o melhor medicamento, por ser também o mais assimilável. No caso das gripes, para febre, juntar um pouco de gengibre. Toma-se *umesho bancha* 1 a 2 vezes por dia para a gripe, ou mais para a digestão. Também é bom para a diarreia, me neste caso adiciona-se um pouco de *kuzu*: para fazer este chá *kuzu bancha*, passa-se o chá por um coador e leva-se ao lume a ferver, adicionando-se 1 colher de sopa de *kuzu* que se desfaz num almofariz, dissolvendo-o, com um pouco de Tamari.

*Kuzu* (raiz) - yang

Ameixa (fruto fermentado) - yin

ELIMINAÇÃO DAS GORDURAS - O rábano ralado com *tamari* é muito bom também

para as eliminar.

ESTÔMAGO, VESÍCULA E CÓLON - Vamos experimentar o chá de 3 anos com *Kuzu* e *tamari*. Dizem ser bom. Ferve-se até ficar como um caldinho homogêneo. Se não se gostar de comer o rábano ralado sozinho, pode-se juntar ao Chá de *Kuzu* e beber.

LEUCEMIA, DOENÇA DE HODGKIN, LINFOSARCOMA - Chá *Kombu* - Utiliza-se só um pedacito, apenas escovado e leva-se ao lume com 2 chávenas de água durante 10 minutos. Este chá dissolve a gordura toda dos intestinos. O *Kombu* é muito bom para o intelecto.

ACIDENTE COM HEMORRAGIAS INTERNAS NO CÉREBRO -- Emplastro de *Tofu* -- Rapa-se o cabelo todo e aplica-se os emplastos de 3 em 3 minutos (ficam negros).

QUISTOS E TUMORES - Ao emplastro de *Tofu* pode-se adicionar um pouco de farinha e aplicar sobre aquele. Retiram-se, quando estiverem escuros, ou de 3 em 3 horas.

HEMORRAGIAS, TUMORES OU QUISTOS NA CABEÇA - Aplicar emplastos de TOFU e ligar, como preventivo, para que o sangue não suba ao cérebro, evitando-se assim a morte. Outro emplastro bom é o de argila com folhas verdes.

#### PARA DESCARREGAR OS PRODUTOS ANIMAIS OU O AÇÚCAR

Se o organismo estiver muito sobrecarregado pelo excesso de açúcar, pode-se fazer Chá 3 anos muito forte, fervendo durante 1/2 hora com uma ameixa *umeboshi*.

Uma colher de chá de gomásio muito bem mastigado, também faz descarregar o Açúcar. Para o mesmo efeito, mastigar também uma colher de chá de *Tekka*.

*Choucroute*, *Sake* e Chá Verde são bons para descarregar Ovos. [ Ver preparação de *Choucroute* ] .

Para descarregar carne, é bom aquele condimento *Nori* que já se fez numa lição anterior, Cogumelos, *Sake*, Vinagre de Arroz e Cebolinho.

PERDA DE CABELO -- Quando se verifica na parte de trás da cabeça, originada por produto animal.

Tem, portanto, que se tornar a pessoa mais yin. Tomar então chá *Kombu* ou *Wakame* todos os dias. Se a queda se verificar na parte da frente, proceder de modo contrário: esmaga-se 1 camarão com uma concha de água quente e bebe-se este chá.

+

<ferment><prontuario>

#### CONTRA FERMENTAÇÕES INTESTINAIS

- mastigar alimentos e ensalivá-los bem  
- evitar alimentos que produzem gases em abundância: pão mole e mal cozido, couves, pastéis, etc

- juntar às hortaliças cozidas uma colher de cominhos

+

<abc-11><prontuar>

## SUA MAGESTADE O CHÁ

Substâncias, entre outras, que compõem o chá preto/verde:

Clorofila  
Flavonoides  
Flúor  
Microelementos minerais  
Óleos aromáticos  
Óleos essenciais  
Óleos: etéricos  
Taninos (20 taninos diferentes)  
Teína  
Vitamina B1 (aneurina)  
+  
<abc-12><tele><c>

CHOUCROUTE - Repolho - 5 kgs, Sal - 1/4 de litro.

Nestas quantidades, o «choucroute» chega para uma família de 3 pessoas. O repolho é a melhor espécie de couve para fazer choucroute. O ideal seria prepará-la num barril (dos de miso, por exemplo) mas, na falta deste, pode-se utilizar uma vasilha de porcelana ou, em terceiro lugar, de aço inoxidável. Preparação - Corta-se o repolho muito fino, no sentido das nervuras. Lava-se muito bem, em pequenas quantidades de cada vez, em muita água e coloca-se num passador a escorrer. Depois deita-se num alguidar bastante largo e aí mistura-se, muito bem, o sal com a couve. Feito isto, passa-se então para a vasilha definitiva. Tapa-se esta com um disco de madeira ou qualquer outra coisa plana para que a pressão se distribua uniformemente. Coloca-se em cima da tampa uma pedra bem pesada e leva-se para um sítio fresco e escuro. Cobre-se com um pano de algodão fino e, durante duas semanas, vai-se verificar, todos os dias, a evolução da fermentação. Por vezes a água resultante (devido à acção do sal) é demasiada e apresenta uma coloração rosada, provocada por uma bactéria. Esta não é prejudicial, embora altere o sabor. Retira-se então da água. Deve-se evitar essa coloração. Depois destas duas semanas, deita-se o *choucroute* em frascos de vidro ou mantém-se na mesma vasilha, tendo o cuidado de continuar a vigiá-la. Se se apresentar muito salgada, passa-se rapidamente por água. Não se deve levar ao lume.

SEMENTES DE SÉSAMO - BOAS PARA OS OLHOS -- Num *suribachi* esmagam-se as sementes, sem tostar, e junta-se água ou chá 3 anos. Vai ao lume um bocadinho e toma-se.

PIPOCAS COM ALGAS KOMBU - Preparam-se as pipocas como se sabe e tosta-se na frigideira, em seco, alga kombu. Desfaz-se depois a alga com a mão e mistura-se com as pipocas. É muito bom.

DORES MENSTRUAIS - Suco de feijão azuki ou de feijões pretos.

CANCRO NA GARGANTA - Aplicar compressas de gengibre até ficar vermelha e depois emplastos do mesmo. Se tiver febre, não se põe a compressa porque atrai muita energia à zona.

EMPLASTRO DE ARGILA COM FOLHAS VERDES - Bom para tumores, quistos, etc. Para a pele com borbulhas também é bom, mas como seca muito a pele, deve-se usar no dia seguinte um creme. Preparação - Uma folha verde esmagada. Por cima deita-se água muito quente, mistura-se e junta-se à argila. Coloca-se sobre uma gaze e enrola-se. Muda-se o emplastro de 3 em 3 ou de 4 em 4 horas.

DAIKON - As folhas de *daikon* (rábano) também são boas para juntar à argila. E para banhos de assento: atam-se as folhas em pequenos molhos (para não «aquecerem») e

suspendem-se numa corda, por exemplo, para secarem, num sítio seco e escuro. Quando ficarem castanhas ou amarelo-acastanhadas, estão em condições de serem utilizadas. Fervem-se então durante 5 a 10 minutos e deitam-se numa bacia (destinada a banho) que já contém água muito quente. Dissolve-se em seguida uma mão cheia de sal, está-se no banho durante 15 minutos cobrindo a parte superior do corpo. Assim a pessoa transpira por todos os poros. Não se deve utilizar as folhas de rábano frescas mas sim secas, como foi indicado, porque as folhas verdes têm uma acção mais estimulante para o coração e convém que essa acção se exerça mais lentamente.

PÓ DE ARGILA - Utilizar em feridas e nos sovacos contra o odor corporal.

FEIJÃO AZUKI + KOMBU - Nervosismo, ansiedade, medo, energia sexual fraca ou dificuldade na evacuação.

+

<abc-13><prontuar><manual><goa>

TOSSE - O melhor são as sementes de abóbora, tostadas, raladas e reduzidas a pó, com água bem quente ou bancha: 1 colher de chá de pó/para 1 chávena de líquido. *umesho bancha* - Chá de 3 anos + ameixa *umeboshi* + rábano ralado. Também é bom o feijão preto (de soja). Quando se está a tossir, chupar o caroço de 1 ameixa *umeboshi*. Compressas de gengibre, ralado num ralador especial. Ao ralar o gengibre ou qualquer outra coisa, começar sempre pelas extremidades.

NARIZ ENTUPIDO - O melhor é alho francês ou cebolinho. Corta-se no sentido do comprimento a parte mais central e mete-se no nariz, podendo dormir assim. Se não houver alho ou cebolinho, cortar cenoura em palitos e proceder como anteriormente. Se a gripe for muito forte e a tosse vier dos pulmões, fazer emplastro de mostarda em pó, a que se adiciona um pouco de água fria. Este emplastro é colocado numa gaze com 1 cm de espessura e aplicado sobre uma toalha a cobrir todo o peito. Tapa-se com um papel vegetal e sobre este 1 toalha. Também se pode aplicar nas costas (será melhor). Se se sentir o local exacto da tosse, colocar só aí o emplastro. Verificar de 5 em 5 minutos ou de 10 em 10 (sobretudo em crianças) se está a queimar. Para a gripe, a compressa de gengibre quente também é bom. Põe-se a ferver dois litros de água. Lava-se muito bem o gengibre e rala-se. Faz-se uma «boneca» com gaze e uma mão cheia de gengibre ralado e coloca-se na água a ferver, depois de apagar o lume e deixar de borbulhar. Comprime-se a «boneca» contra a panela até a água ficar amarela. Conserva-se a panela bem fechada e com uma toalha por cima ou então coloca-se aquela sobre um pequeno fogão eléctrico, sem deixar ferver. Para fazer este tratamento, utiliza-se duas toalhas, uma grande e uma pequena. A toalha grande, dobrada em 3 partes, serve para cobrir a zona onde se aplica a compressa; a toalha pequena é a que se mergulha (excepto as pontas) na panela para fazer a compressa. Mergulhada a toalha na água de gengibre, torce-se e experimenta-se a sua temperatura na testa, na zona dos sinus. Se se aguentar aí, também a pessoa a quem a compressa se destina, deve aguentar. A água quente faz dilatar os poros e a acção do gengibre faz-se sobre a circulação da hemoglobina. A compressa de gengibre deve ser aplicada o mais quente possível, porque melhores serão os resultados. É o melhor tratamento para quase todos os casos. Esta compressa nunca deve ser aplicada no peito, mesmo que a doença esteja aí localizada. Neste caso, aplica-se nas costas. É o caso da gripe, por exemplo. A melhor ocasião para aplicar esta compressa é ao deitar. Quando se está com dor e se aplica a compressa de gengibre, deve-se respirar fundo porque ajuda a aliviar a dor. Vai-se aplicando a compressa várias vezes até a pele ficar bastante vermelha. Deve-se ter sempre as extremidades da toalha seca para não queimar as mãos. O gengibre conserva-se bem, embrulhado num lugar seco e fresco. Começa a germinar, o que é muito bom, porque vai dar origem a um gengibre novo. As compressas de gengibre são

aplicadas duas vezes num intervalo de 12 horas.

ASMA - O emplastro de mostarda também é bom. Num caso de emergência de crise asmática, tomar chá 3 anos com gengibre e um pouco de açúcar. Se não for de emergência, pode-se utilizar 1/2 colher de chá de malte ou de geleia de milho e 1 pitada de gengibre. A asma é provocada por excesso de frutos e vitamina C.

GRIPE - Também é bom fazer *shiatsu*. Para evitar as tentações para os doces, comer saladas escaldadas (a melhor qualidade de yin). Usar também o Tofu cozido: apresentá-lo tipo ovos mexidos misturados com saladas escaldadas e de feijão. Temperar com um pouco de vinagre de arroz sobre o feijão.

+

<abc-16><beterrab>

## SUA EXCELÊNCIA A BETERRABA

Classificada entre os hepatoprotectores, a beterraba vermelha pertence à família das quenopédiáceas, espécie *vulgaris* L., variedade Rapa. A parte utilizada é a raiz. A beterraba vermelha ou sanguínea é originária do litoral do sul da Europa mas a sua cultura difundiu-se pela Europa. É uma planta bianual, vivaz, de raiz tuberculosa, de forma esférica, que pode atingir 4 ou 5 quilos.

Composição química

1. Açúcares: sacarose, glucose, frutose
2. Sais minerais : potássio, sódio, cálcio, magnésio
3. Glutamina: pode obter-se da glutamina ácido glutâmico, utilizado como activador do metabolismo e na astenia
4. Constituintes voláteis: são responsáveis pelo odor «terroso»: conseguiram isolar-se 17 compostos voláteis, entre os quais a geosmina e a piridina
5. Colina: é responsável pelas suas propriedades citostáticas
6. Betaína: factor lipotrope, estimulante e regularizador das funções hepáticas
7. Pigmentos: constituídos pelas betacianinas (roxo) e betaxantinas (amarelo), substâncias azotadas hidrosolúveis

## PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

1. Antibacterianas: testado em bactérias gram positivas e gram negativas, incluindo bacilos, salmonelas e estafilococos

2. Sistema cardiovascular : betamina actua sobre o sistema cardiovascular, ligeiro aumento da tensão arterial, pulsações cardíacas e grau de contração da veia porta.

3. Sistema digestivo: betamina é metabolizada pelos tecidos do tracto intestinal

4- Acção citostática: Desde que médicos alemães descobriram a beterraba no combate ao cancro, há 30 anos, muitas descobertas se têm feito. A primeira comunicação data de 1961, pelo Dr. A. Ferenczi, que pensa que existem enzimas anticancerígenos na BV, aumentando a oxidação. O Dr. Schmidt, em 1962, sublinhou a sua importância nos carcinomas. E em 1963, Th. Olbert estudou a acção citostática no tratamento do cancro de Walker e do sarcoma de Jensen, por ingestão e por injeções subcutâneas de 1ml de suco.

Após a administração da BV, observa-se uma acção citostática: as metástases tornam-se mais raras. Em 1964, Thiack consegue isolar as substâncias que actuam sobre os tumores: colina e betaína.

+

<abc-4><prontuar><goa><manual>

## LACTOFERMENTADOS SEMPRE

Acção terapêutica e dietética dos alimentos lacto-fermentados no organismo humano:

- Regeneração da flora intestinal
- Drenagem e reeducação dos órgãos e das glândulas endócrinas
- Restabelecimento, na sua integridade, das trocas celulares normais pela reaparição dos fermentos da respiração (oxidação celular)
- Garantia de uma evacuação regular das fezes, assim como da limpeza dos intestinos e consequente desintoxicação dos tecidos (graças à presença do ácido láctico endógeno)

O consumo de alimentos com legumes lacto-fermentados aumenta as defesas naturais do organismo.

+

<abc-5><prontuar>

## PARA MINERALIZAÇÃO PROFUNDA

(Receita da dra Maria José Martins )

Equisetum + Sílica

Equisetum - 20 gotas manhã em jejum num pouco de água e 20 gotas antes de jantar

Sílica - 20 gotas ao deitar num pouco de água

Para uma boa drenagem (desintoxicação) fígado-vesícula-rins-bexiga

- Solidago - 20 gotas 3 vezes ao dia num pouco de água, 10 a 15 minutos antes da refeição

## HOMEOPATIA PARA ANGÚSTIA DE ANTECIPAÇÃO

**- Ambra guisea - 15 gotas num pouco de água afastadas da refeição - 3 vezes por dia**

+

<normalim><prontuar><manual><goa>

## CONSELHOS SOBRE VEGETAIS E FOLHAS VERDES

- Não ponha de lado as folhas exteriores dos vegetais: couve, bróculos, alface, etc.
- Escolha os nabos de cor de preferência aos brancos: a cor dos alimentos indica, geralmente, o seu valor vitamínico
- Guarde os alimentos no sítio mais fresco de que disponha, em último caso no frigorífico. Não compre grandes quantidades de alimentos que se estraguem com facilidade, a menos que tenha congelador. Calcule as suas ementas de maneira a evitar guardar restos durante muito tempo: se possível tente eliminar os restos por completo
- Selecciona e sirva uma ou duas vezes por dia, frutas e vegetais crus
- Escolha os métodos de cozinha que impliquem o mínimo de perda de vitaminas e minerais. Por ordem de preferência: por pressão, sem água, fervura rápida, por vapor sem pressão, grelhados, assados, fervura lenta
- Guarde a água de cozedura, não a lance no cano de esgoto, nem a deixe evaporar-se até surgir o fundo do utensílio utilizado. Por vezes há mais valor vitamínico e mineral nessa água, do que nos próprios vegetais depois de cozidos
- A manteiga e óleos poli-insaturados devem ser utilizados em cru (não submetidos ao calor necessário para cozinhar). Alteram-se tanto, que podem tornar-se tóxicos. Para cozinhados (fritos, assados, estufados) tem de se recorrer à gordura de cozinha susceptível de

suportar o aquecimento sem alteração até 300 ° centígrados.

CONTRA A PANNE SEXUAL - Sem abusar nunca das quantidades, utilize com prudência um ou o máximo três dos seguintes elementos, em caso de «panne sexual», sempre que esteja em causa a sua capacidade para se desempenhar normalmente cabalmente de uma relação. Não se trata de uma receita mas da indicação avulsa de alimentos e elementos que agem sobre a esfera energética mais ligada à sexualidade humana[ Fonte: revista «*La Vie Naturel*» ]. Esteja apenas atento aos seguintes alimentos ou elementos

- Açafrão
  - Basilisco
  - Baunilha
  - Canela
  - Chá mu
  - Cobre/Ouro/Preto
  - Gengibre
  - Ginseng
  - Litium
  - Manganês/Cobalto
  - Ovos
  - Trutas
  - Vitamina E
  - Zinco/Cobre
- +  
<sal><prontuar><goa><manual>

#### SAL : FACTOR DE EQUILÍBRIO

Muito ligado à natureza das algas, o sal marinho representa um factor decisivo no equilíbrio alimentar.

Nem de mais, nem de menos - é também a grande regra a seguir com o Sal, cuja importância alimentar se mede pela qualidade e não pela quantidade.

Em doses quase imponderáveis, o sal é indispensável à vida. Passando a linha da moderação, pode tornar-se um veneno. É o que acontece também aos seus componentes, os oligoelementos, cujo valor na alimentação reside na presença qualitativa e na acção catalítica, em doses infinitesimais, de metais (e metalóides) que em doses ponderais mais elevadas são conhecidos como tóxicos: zinco, manganês, níquel, cobre, cobalto, vanádio, ferro, são alguns desses metais que facilmente se podem tornar tóxicos ao organismo e que constituem mesmo flagelos como poluentes químicos de águas, ar e solos.

Na medida justa, o Sal deve integrar diariamente no organismo os oligoelementos de que ele necessita para a regularização do seu metabolismo, ou seja, a capacidade de assimilar o que se come e de rejeitar os resíduos que resultam dessa reacção química a que se chama metabolismo. É importante lembrar que o sal refinado (fino e branco), à venda no mercado, pouco ou nada tem a ver com o que aqui se designa de Sal, composto de várias dezenas (entre 80 a 90) de minerais e oligoelementos que se obtém quando é feita a sua extracção do mar em marinhas. O sal comercializado fica reduzido a um único desses 80 oligoelementos, o cloreto de potássio, que é tóxico e corrosivo.

+  
<abc-9><saude><goa>

## INDICAÇÕES DE VÍTOR CUNHA PARA TERRENO ASMÁTICO

- Zinco+Cobre - Uma vez diária antes do almoço
  - ou
  - Zinco+Níquel+Cobalto - Uma vez diária antes do almoço
  - Manganês - ao deitar - 3 vezes por semana
  - Manganês é para a menopausa dolorosa
  - Zinco (só) - Uma vez por dia
- +
- <abcc-1>

Haja ou não haja sinais alérgicos, a fórmula de tratamento infalível é sempre a mesma. Só difere, de caso para caso, na dose. Uma salva de espirros, por exemplo, é bom sinal: é sinal de que o fígado está a (tentar) limpar. Também a «caspa» nas pálpebras significa limpeza de «catarros». E o catarro que tenta sair pelos brônquios é também um bom sinal. Nenhum desses sinais de «limpeza» deve ser contrariado ou bloqueado: e as pessoas não devem ficar aflitas com o que chamam «gripe» ou «constipação», pois tudo isso são manifestações sazonais de «limpeza», em que o fígado tenta expulsar o que o obrigaram a acumular nos meses de Verão.

Há que limpar o fígado e, para isso, é indispensável a presença diária de: Boldo, Alcachofra, Lactofermentados, Enxofre, Minerais, etc.

Em um tratamento intensivo e para obterem bons resultados, as tisanas devem ser substituídas pelo princípio activo (quer de Boldo, quer de Alcachofra) em Cápsulas. Há dois produtos no mercado, à escolha: Bilcinara que se vende nas Farmácias em drageias e pó de Alcachofra (ou) e Boldo, que se vende na linha verde-----. Dos lactop-fermentados, todos devem entrar em todas as refeições: Chucrute é de todos o melhor (vende-se em boiões) e depois os Pickles. Os fermentados mais yang (Miso ou Tamari - Shoiu) devem entrar numa fase posterior à fase inicial, mais yin e de abertura das células.

Também numa fase posterior, poderá entrar o Radis Noir (Rábano Negro) ou um Sulfogène, qualquer deles em ampolas bebíveis. Mas como se trata de um concentrado, há que ter cuidados quanto às prováveis reacções alérgicas. Como a ampola não se pode subdividir, há que espaçar a sua tomada, dia sim, dia não, ou com um intervalo de dois dias. Medida de precaução é a prévia tomada de Enxofre, durante 15 dias, uma tomada cada dia, sob a forma de Oligoelemento.

Simulta/neamente com qualquer das duas fases anteriores, não esquecer o esquema de base, que é panaceia para todas as situações e épocas do ano e seja qual forem os sintomas de que a pessoa se queixe:

- Chá de Vegetais Doces (Cebola + Abóbora + Couve Branca + Cenoura + Cogumelo Shitaki) ao longo do dia em pequenas chávenas de cada vez
  - Algas em quantidades variáveis e várias vezes ao dia
  - 2 bananas por dia
  - No dia em que não se comerem Bananas, é necessário que entre um ou dois pratos de Batatas: a ideia é que haja, em cada dia, um *apport* de Potássio considerável, para que as células abram e possa entrar nelas a riqueza de sais minerais contida nas Algas e no Chá de Vegetais Doces
- +
- <abcc-2><tele><aa>

## O MILAGRE DAS ALGAS

Usam-se em casos de fadiga geral, linfatismo, desmineralização, convalescenças difíceis, falta de apetite, alergias, nervosismo, senescência, incómodos da menopausa, obesidade, celulite, reumatismo, artrose, arite, sequelas de fracturas, rinofaringites, perturbações tiroideias, bócio, perturbações circulatórias, hemorróides (...)

O número quase infinito de casos em que as algas são medicamento, faz destes Vegetais do Mar uma panaceia em que as pessoas têm dúvidas em acreditar. Mas perceberão que não é charlatanismo nem panaceia ou fantasia, quando conhecerem a composição bioquímica das algas e constatarem que são um concentrado compacto de sais minerais, em estado extremamente assimilável, que podem acudir às mais variadas e diversas carências de que todos sofremos.

Por isso e nem só por isso as algas são um «milagre» alimentar.

## KOJI

Importado do Japão, da firma Mitoko, é um produto elaborado a partir do arroz glutinoso, passado a vapor. Através de um processo de fermentação controlada e a secagem, obtém-se o produto final. Há também Koji fabricado a partir de arroz integral normal ou Cevada, mas o Koji glutinado é de mais qualidade. O Koji é, portanto, obtido, como se disse, a partir do Arroz ou Cevada, cozidos ao vapor e inoculados com *aspergillus oryzae* e incubados num recinto quente e húmido durante 45 horas, até à infiltração do Mycelium Branco. De seguida é seco e conservado. Este fermento natural (Koji) é usado na confecção do Amasake.

No Japão, este fermento Koji é utilizado para a confecção de *Saké* (aguardente de arroz), do Miso e do Amasake. A fermentação de cereais e de leguminosas é uma prática muito antiga no Extremo Oriente. No caso do Amasake, cereais como Arroz e Aveia são decompostos naturalmente através de fermentação doce. Os únicos processamentos que estes cereais sofrem é a fervura, a fermentação e o esmagamento em passevite. O fermento utilizado é a cevada maltada ou Cevada germinada, podendo ser utilizado também o Koji, conservado por esterilização e mantendo-se assim inalterado por mais de um ano com a embalagem aberta. O doce que contém provém exclusivamente da fermentação do respectivo cereal.

AMASAKE 2 - Edulcorante natural recomendado na cozinha macrobiótica em substituição dos açúcares artificiais. Não acidifica o sangue como acontece com os edulcorantes químicos. Especialmente recomendado para juntar às papas dos bebés, deve também ser tomado pelas mães lactantes, pois contribui para o aumento da quantidade de leite por elas produzido.

AMASAKE 3 - Confecção - Ingredientes: 1 xícara de arroz integral; 7 chécaras de água: 1/3 de uma xícara de koji

Cose-se o arroz em panela de pressão durante uma hora. Deixa-se arrefecer até a temperatura ser suportada pela mão. Junta-se Koji e mexe-se até ficar bem misturado. Cobre-se a mistura com panos e conserva-se em lugar quente e escuro, de maneira que a temperatura não desça abaixo de 38° C. Experimenta-se passadas 8 horas e depois novamente de 5 em 5 horas até atingir o grau de doçura pretendido. Se a temperatura ambiente não for favorável o processo pode levar até 3 dias. Espreme-se, no fim, para extrair o líquido. Se o AMASAKE ficar muito fermentado, pode ser fervido durante mais de meia hora para rectificação.

AMASAKE 4 - Antes da introdução do Açúcar refinado no Japão, era este o doce que há muitos séculos se utilizava. No Inverno tomava-se como uma bebida quente, diluído em água e com umas gotas de G

+

<abc-1><abc>

## À VOLTA DA MACROBIÓTICA

O termo «macrobiótica» aparece pela primeira vez em obras de Moise Ben Maimoun, médico judeu nascido em Córdoba e discípulo de Hipócrates, que deixou um tratado sobre a Longevidade: «*As Macrobióticas*» (1135). O japonês Oshawa usaria esse nome para designar o sistema alimentar que veio pregar ao Ocidente e que radica as origens no sistema taoista e zen do budismo.

## ROUPA-CALÇADO

Os camponeses jugoslavos adoptaram um novo vocábulo, que adoptam como sinónimo de indestrutível, insuperável: *nylon*. Diz-se que as fibras sintéticas têm uma acção desvitalizante e inflamatória da pele e mucosas. Pelo seguro, convém optar por fibra vegetal (algodão, seda, linho). Sapatos de couro e sola são mais saudáveis.

engibre fresco. No Verão servia-se fresco, simples ou com diversas guarnições, tais como Amêndoas torradas, raspa de limão, etc. O Amasake também se pode utilizar como adoçante para bolos, biscoitos, gelatinas, etc. Para obter uma consistência mais cremosa, basta passá-lo pelo passe vite ou pela varinha. Sendo o menos refinado dos doces, por ser à base de hidratops de carbono provenientes do Amido dos cereais integrais é, ao mesmo tempo, o mais saudável. Substitui perfeitamente os doces mais refinados à base de açúcares simples e, logo, mais nocivos. Composição: Arroz integral, Água, Koji e Sal Marinho Integral.

+

<abcc-3><saude><manual><goa>

## O PARAÍSO AO ALCANCE DE TODOS

Com o índice máximo de **Neguentropia**, podíamos enumerar algumas das poderosas tecnologias de saúde que estão hoje ao alcance da humanidade sofredora, mas que a humanidade sofredora ignora pelo bloqueio feito à informação pelas multinacionais da Farmácia.

É sobre essas tecnologias de vida que vale a pena fazer campanha, a toda a hora, de boca a orelha e já que a fortaleza do mundo mediático se mostra completamente inacessível à verdade.

Se os chamados órgãos de Comunicação Social estivessem de facto ao serviço da comunicação e ao serviço do social, haveria noticiários de meia em meia hora sobre aquilo que salva e dá vida, em vez de se despejar sobre as cabeças, apenas, o horror da Morte e daquilo que dá a morte.

Todo o poder contrai responsabilidade. O Poder dos poderes que é hoje a televisão contrai a imensa responsabilidade de assistir à chacina da Humanidade sem levantar um dedo. Sem dizer uma palavra.

E vamos ao DICIONÁRIO DA ESPERANÇA que é urgente elaborar:

Algas - Uma das fontes mais ricas de sais minerais, sob forma extremamente assimilável mesmo pelos aparelhos digestivos mais débeis. Melhor ainda, quando é possível obter algas sem estarem contaminadas de metais pesados como o chumbo, o mercúrio e o cádmio.

Alho, Dente de - Com excepcionais propriedades terapêuticas, o alho deveria ser um hábito diário (um dente por dia) como a melhor medicina preventiva

Chá de Vegetais Doces - Assim chamou Michio Kushi a esta sua receita miraculosa, a qual consiste num *apport* de minerais que cobrem praticamente todo o espectro da escala de Mendeleiev. O ignorado potássio, sempre que se fala em minerais, encontra-se neste maravilhoso CVD, fervura lenta durante vinte minutos de partes iguais de cebola, Abóbora, cenoura e couve branca.

Cortrell, Martha C. - Médica associada de Michio Kushi, co-autora do livro «*Sida & Macrobiótica*», o primeiro panorama de ecologia humana que aparece sistematizado em livro.

Geiger, Contador - Aparelho hoje indispensável para detectar, nas casas e nos locais de trabalho, os níveis de radiações ionizantes em crescendo no meio ambiente

Germânio - O produto natural considerado medicamento-milagre, capaz de acorrer às doenças mais terríveis do mundo moderno, incluindo Cancro, SIDA, Artrismo, Diabetes, Leucemia,

Germinados de cereais - Concentrado natural de Vitaminas, sem as contra-indicações dos complexos vitamínicos de síntese, os grãos germinados, nomeadamente de Soja, constituem uma excepcional frente de defesa do organismo contra infecções e todo o tipo de imunodepressão ou imunodeficiência.

Livros - Os 20 livros que dão a verdade sobre as urgências de vida, que denunciam os Crimes maiores contra a Humanidade, que transmitem as Notícias da Clandestinidade

Oligoelementos - A descoberta dos Oligoelementos sob a forma catalítica como nova terapia, coincide com o reconhecimento das carência minerais no organismo animal feito pela análise Bioquímica. Uma nova indústria nasceu, portanto, provocada pela poluição industrial, nomeadamente química. A Oligoterapia mostra ainda a existência da fronteira entre o corpo somático e o corpo eléctrico, dando resposta analítica e científica à mais antiga tradição que fala do mundo vibratório.

Pêndulo - A bússola da vida usável por toda a gente. Forma de diagnóstico e de premonição. Meio de desenvolver as capacidades mais subtis e poderosas do ser humano. Uma prática que todos irão aprender com as primeiras letras. Uma prática que nos defenderá dos horrores de uma civilização disposta, como nunca, a chacinar integralmente a raça humana. Antes mesmo que chacine elefantes, golfinhos, baleias, cães, gatos, grifos, lobos, lontras, lince

Sopa de pedra - O pequeno almoço dos pobres, onde podem figurar os alimentos e elementos indispensáveis à vida e que, durante o dia, raramente comparecem no nosso regime alimentar ■