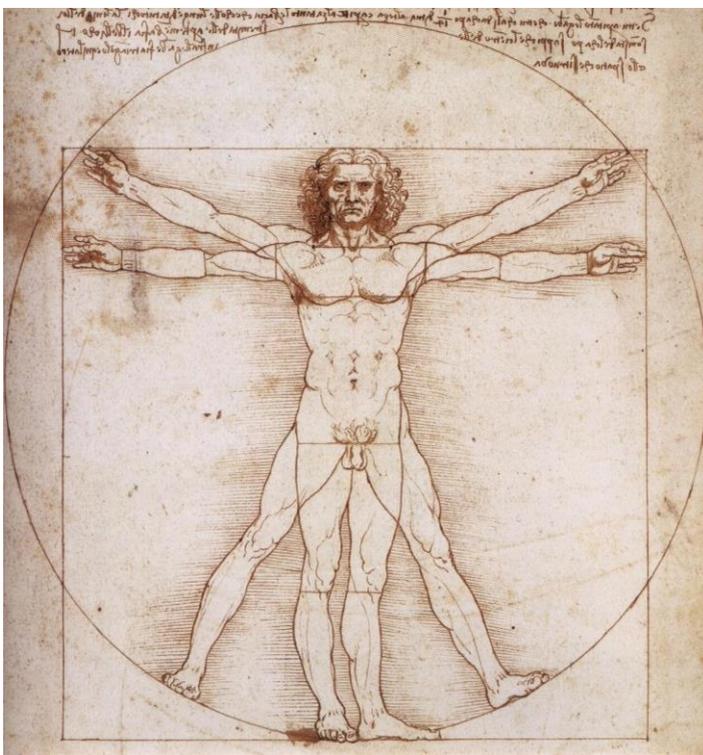




Max Heindel

CONFERÊNCIA VIII



A Ciência da Nutrição, da Saúde
e da Juventude Prolongada



THE ROSICRUCIAN FELLOWSHIP
Rosicrucian Fellowship , 2222 Mission Ave , Oceanside, CA 92058-2329
www.rosicrucian.com www.rosicrucianfellowship.org
(760) 757-6600 (voice), (760) 721-3806 (fax)

© 2013 The Rosicrucian Fellowship, All rights reserved

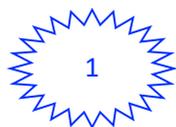
CONFERÊNCIA VIII

A Ciência da Nutrição, da Saúde e da Juventude Prolongada

Nas conferências anteriores tentamos constantemente enfatizar o valor do corpo denso, que é o mais valioso de todos os nossos bens terrenos e é, por estranho que pareça, o que mais nos descuidamos. Para proteger propriedades sem valor é possível que arrisquemos até a vida, desprezando o trigo para salvar o joio. Mas este não é o pior dos crimes que cometemos: o maior mal reside na negligência e desconsideração diárias para com este corpo, desde antes do nascimento até a morte.

Quando se trata dos nossos bois e cavalos, somos invariavelmente cuidadosos no seu cruzamento e reprodução. Examinamos o seu estado para ver se gozam das melhores condições de saúde e, a seguir, procuramos para acasalamento os pares das melhores linhagens. Examinamos também, de modo muito acurado, a genealogia de um cão de raça ou de um garanhão antes de os aceitar como reprodutores nos nossos canis ou haras. Os filhos que planejamos gerar, porém, não recebem a mínima atenção. Casamo-nos para ter um lar, ou por conveniências financeiras, sociais e etc., nunca para assegurarmos uma companheira moral, mental e fisicamente preparada para ser a progenitora dos nossos filhos e, pior ainda: regra geral consideramos o casamento uma condição de permissividade à nossa incontida paixão sexual que, em muitos casos, prossegue ininterruptamente através de todo o período de gestação. Não é de surpreender, portanto, que a paixão domine a criança desde a infância!

Assim fomos trazidos ao mundo, pelos nossos pais, com uma séria desvantagem na vida. Da nossa parte, transmitimos igualmente o estigma aos nossos filhos quando, sem pensar, damos rédeas às nossas paixões, mesmo que isso acarrete-nos enfermidades e sofrimentos. Se tivéssemos pelo menos na seleção da mãe ou do pai dos nossos filhos, a metade do cuidado que temos quanto aos nossos animais, seria muito proveitoso para nós em particular e para a raça humana em geral, especialmente se a mãe não fosse incomodada durante o período de gravidez.



Mas, como se não bastasse trazermos os nossos filhos ao mundo com tal desvantagem, desde a mais tenra infância, implantamos neles, por ignorância, os hábitos mais prejudiciais à saúde e ao bem estar. Especialmente no que diz respeito à alimentação errada: ensinamo-los a viverem para comer ao invés de comerem para viver; a preferir mais o que agrada aos olhos do que aquilo que é salutar; ou proporcionamos o gosto por pratos excessivamente temperados que só servem para despertar mais intensamente a natureza passional.

Suponhamos que um construtor decidisse edificar uma casa usando ripas e caibros deteriorados, lâminas de latas velhas, aparas e refugos de toda sorte e nela fosse morar. Surpreender-nos-íamos se essa casa desabasse sobre ele e o ferisse? Não! Ficaríamos surpresos, isto sim, se ela não caísse!. E, quando a catástrofe ocorresse, diríamos que o construtor foi o único culpado disso por zombar da Natureza. O mesmo acontece connosco quando, empregando idênticos métodos, resolvemos construir o nosso corpo com material de qualquer espécie, sem atentar para a sua impropriedade. Neste caso, somos igualmente os únicos culpados pelos males resultantes. Doenças, senilidade e debilidade, tudo é efeito de causas que podem ser evitadas em grande parte apenas por um mínimo da atenção e cuidados que dispensamos a mil e uma coisas de somenos importância. Tentaremos um esboço das causas subjacentes que produzem esses desastrosos efeitos.

Não existe “convicção definitiva” em qualquer área do conhecimento. A verdade tem múltiplas faces, de forma a que novas etapas revelem-se constantemente ao investigador. Mesmo que existam certas leis e fatos básicos sempre verdadeiros - aos quais nos sujeitamos por serem aplicáveis a todos, sem exceção, por serem considerados benéficos à saúde geral - a saúde é um assunto estritamente individual que independe do aparente: a única condição é de fato aquela em que o Ego pode sentir-se “confortável” no corpo. Se o Ego sente-se enfermo, o corpo está doente, não importa que no momento ele exiba a aparência que chamamos “saudável”.



O embrião que inicia a vida pré-natal do ser humano apresenta-se primeiro apenas como um pequeno glóbulo flácido composto de albumina (a clara do ovo). Então, ocorre uma mudança: várias partículas de substâncias mais sólidas começam a aparecer no interior desse glóbulo, as quais gradualmente crescem em tamanho e densidade até se tocarem umas nas outras. Nos pontos de contato formam-se “juntas” e, pouco a pouco, aparece o esqueleto. Simultaneamente, a matéria informe torna-se mais organizada e então surge o “feto” - uma criança dentro de um útero.

O crescimento continua e o nascimento revela a criança com um corpinho tenro, apesar de imensamente mais denso e sólido do que o embrião. A infância, a adolescência e depois a juventude vão aumentando a solidificação até que por fim o apogeu do endurecimento é alcançado na velhice, culminando na morte. Cada uma dessas fases da vida humana é caracterizada por um crescente grau de enrijecimento e solidificação do corpo. A carne e os ossos, os tendões e ligamentos, todas as partes, tornam-se mais rígidas e inflexíveis. Os fluidos tornam-se mais espessos. As articulações já não são bem lubrificadas pelo fluido sinovial que está muito espesso para fluir e, por isso, ficam rígidas e passam a ranger. O sangue, que na infância e juventude corria facilmente pelas artérias, veias e diminutos vasos capilares - e que nos primeiros anos eram elásticos como tubos de borracha - flui lentamente e estagna-se, bloqueado pelas artérias endurecidas e estreitas da velhice. Em consequência, o corpo encurva-se, a carne emurchece por falta de nutrição, os cabelos caem e, por fim, o exausto coração não mais consegue bombear o sangue. Então, o corpo morre. O percurso todo, do berço ao túmulo, é um processo ininterrupto de solidificação. A infância, a adolescência, a juventude, a maturidade e a velhice nada mais são do que etapas desse caminho. A única diferença entre o corpo jovem e o corpo velho é que o primeiro é tenro e elástico, enquanto o segundo é rígido e inflexível. Surgem daí as perguntas: o que causa essa ossificação? Pode isso ser controlado, ou pelo menos minimizado, a ponto de se poder prolongar os dias da juventude?

A última pergunta pode ser respondida com segurança. Sim, é possível, desde que aprendamos a minimizar esse processo de endurecimento e também a viver sensatamente, aproveitando melhor todo o tempo que nos foi dado nesta existência, o que infelizmente poucos o fazem.

No que toca às causas da solidificação que endurece os tecidos, análises químicas comprovam que tudo no corpo do adulto - tendões, carne, sangue, urina, suor, saliva - o que quer que nele seja examinado, mostra na realidade uma quantidade imensa de matéria calcária.

O mesmo não se verifica no corpo da criança, cujos ossos, por exemplo, são compostos na proporção de três partes de gelatina para uma de fosfato de cálcio ou matéria óssea. No corpo do idoso, essa proporção é invertida, razão pela qual os ossos fraturados na velhice dificilmente se consolidam. Os ossos da criança soldam-se com facilidade porque neles existe abundância de matéria cimentadora e ainda pouquíssimo fosfato de cálcio ou material ósseo, e sulfato de cálcio ou gesso, bem como carbonato de cálcio ou cal comum, que são as substâncias preponderantes no endurecimento na velhice.

Perguntamos novamente: de que fonte absorvemos este material calcário destruidor? Parece fora de dúvida que todos os sólidos do corpo são produzidos pelo sangue que nutre todo o sistema e que tudo o que se acha no organismo deve ter estado nele primeiramente. O sangue é renovado pelo quilo, o quilo pelo quimo e este pelo alimento e pelo que se bebe, donde se conclui, pois, que a alimentação e a bebida que nutre os nossos corpos devem necessariamente ser também a fonte de depósitos terrosos que se acumulam no organismo, produzindo a velhice e a decrepitude.

As análises químicas provam também a mesma coisa quando mostram que o sangue arterial que flui fresco, puro e vermelho, pelo coração, está mais carregado de substâncias calcárias que o sangue venoso que contém as impurezas do organismo. Isto prova que a corrente vivificante que percorre todas as partes do corpo com a finalidade de renovar e construir, transporta simultaneamente a morte, uma vez que em cada ciclo deixa uma porção de componentes calcários para endurecer os tecidos.

Isto é o Waterloo onde todas as teorias de “vida imortal” fracassam, pois é necessário que nos alimentemos para viver, mesmo que toda a parcela de alimento contenha em si a vida e a morte.

Portanto, se bem que não possamos deixar de introduzir estas substâncias letais no nosso sistema, podemos ao menos controlar a nossa alimentação de modo a reduzi-las ao mínimo, visto que há uma grande diferença de quantidade das mesmas em cada produto.

O cacau em pó, por exemplo, a despeito de ser um dos mais nutritivos alimentos, é também um dos mais poderosos agentes bloqueadores por conter de três a quatro vezes mais cinzas que o pior dos alimentos.

O chocolate, por outro lado, é ainda mais nutritivo que o cacau e não contém absolutamente matéria terrosa. Todos sabem que, enquanto pudermos alimentar de combustível uma fogueira e manter as suas brasas livres de cinzas, ela poderá arder e aquecer.

O mesmo acontece com o nosso corpo, autêntica fornalha química: enquanto o suprimos de alimento adequado e lhe proporcionarmos eliminação apropriada através dos rins, da pele e do reto, podemos seguramente mantê-lo com saúde e vigor.

Ingerindo apenas alimentos que contenham um mínimo de substâncias terrosas, podemos adiar o envelhecimento e os indesejáveis dias em que o endurecimento toma o lugar da elasticidade da juventude. Isto depende de cada um de nós.

A Tabela de Valores Alimentares adiante mostra-nos os constituintes químicos dos diversos alimentos.

TABELA DOS VALORES ALIMENTÍCIOS (à época)

NUTRITIVE VALUES OF THE EDIBLE PART OF FOODS — U. S. Dept. Agriculture, 1964

FOOD Approximate Measure & weight (in grams)	Water		Food Energy		Protein		Fat (total lipid)		Carbo- hydrate		Calcium		Iron		Vitamin A Value
	Grams	Percent	Calories	Grams	Grams	Grams	Grams	Milli- grams	Milli- grams	Milli- grams	Milli- grams	Milli- grams	Inter- national Units		
VEGETABLES															
Asparagus, Cooked	175	94	35	4	Trace	6	37	1.0						1,580	
Beans, Lima	71	180	1	12	Trace	2	75	4.5						420	
Beans, snap, green	125	92	30	2	Trace	7	62	.8						680	
Beets, cooked	165	91	50	2	Trace	12	23	.5						40	
Cabbage, raw	100	92	25	1	Trace	5	49	.4						130	
Carrots, raw	88	88	23	1	Trace	5	18	.4						5,500	
Cauliflower, cooked	93	93	25	3	Trace	5	25	.5						70	
Celery, raw	40	94	5	Trace	Trace	2	16	1.1						100	
Cucumbers, raw	207	96	30	1	Trace	7	35	.5						Trace	
Lettuce, raw, head	220	95	30	3	Trace	6	77	4.4						2,130	
Okra, cooked	85	91	25	2	Trace	5	75	.4						420	
Onions, mature, raw	110	89	40	2	Trace	10	30	.5						40	
Parsnips, cooked	155	82	100	1	Trace	1	23	70	.9					50	
Peas, green, cooked	160	82	115	1	Trace	1	31	50	4.2					1,120	
Potatoes, baked	99	75	90	3	Trace	21	9	.7						Trace	
Pumpkin, canned	228	90	75	2	Trace	1	13	87	.3					14,590	
Spinach, cooked	180	92	40	5	Trace	1	6	167	4.0					14,580	
Sprouts, raw															
Mung bean, 1 cup	90	89	40	6	Trace	2	4	46	.7					80	
Soybean, 1 cup	107	89	30	2	Trace	6	17	1.2						20	
Squash, cooked	205	96	30	2	Trace	7	52	.8						820	
Sweetpotatoes, c'ked	110	64	155	2	Trace	1	36	44	1.0					8,910	
Tomatoes, raw	150	94	35	2	Trace	7	20	.5						1,850	
Tomatoes, canned	242	94	50	2	Trace	10	19	1.2						2,180	
Turnips, cooked	155	94	35	1	Trace	8	84	.6						Trace	
Sauerkraut, Canned	235	93	45	2	Trace	9	85	1.2						120	
GRAIN PRODUCTS															
Bread:															
Boston brown	48	45	100	3		1	22	43	.3					0	
Cracked-wheat	15	15	1,190	39	10	235	399	5.0	Trace					Trace	
Rye-American	454	36	1,100	41	5	236	340	7.3						0	
White, enriched	454	36	1,025	39	15	229	318	10.9	Trace					Trace	
Whole wheat	454	36	1,195	48	14	218	449	10.4	Trace					Trace	
Cornmeal, whole	118	12	150	11	5	87	24	2.8						600	
Macaroni, cooked	130	64	190	6	1	39	14	1						0	
Oatmeal, cooked	236	86	130	5	2	23	21	1.4						0	
Rice, white	193	73	185	2	Trace	41	17	1.5						0	
Wheat germ	68	11	245	18	7	32	49	6.4						0	

Para consultar a versão atualizada do United States Department of Agriculture/ Agricultural Research Service clique no seguinte link: <http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=6282>

Para consultar a Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos da UNICAMP clique no seguinte link: <http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>

Para consultar a Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos do IBGE clique no seguinte link: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoodevida/pof/2008_2009_composicao_nutricional/pofcomposicao.pdf

De modo geral, e sob o ponto de vista químico, os alimentos dividem-se em duas classes:

- 1) Os Carbônicos - que incluem os açúcares e as gorduras;
- 2) Os Nitrogenados - que incluem as proteínas.

Os alimentos carbônicos são o combustível de onde derivam o calor e a força muscular, e são encontrados nos amidos, açúcares e legumes. Também na manteiga, leite, azeite de oliva, nozes, frutas e gema de ovo. Estes alimentos contêm pouquíssima matéria terrosa. Alguns, até, como as frutas e verduras frescas, são totalmente isentos dela.



As proteínas são substâncias que utilizamos para reparar o corpo dos desgastes produzidos pelo seu uso e trabalho. Podem ser encontrados na carne magra, feijões, ervilhas, etc.. Igualmente nas nozes, leite, castanha e clara de ovo.

A maioria das pessoas acredita que um prato sem carnes está incompleto já que, desde tempos imemoriais, considera-se axiomático que a carne é o alimento mais fortificante que existe. Todos os demais alimentos são tidos como sendo simples acessórios dos diversos pratos de carne. Nada mais errado; a ciência tem demonstrado experimentalmente que, de modo invariável, os alimentos vegetais têm muito mais valor nutritivo.

Compreende-se facilmente a razão disto quando se encara a matéria sob o ponto de vista oculto.

A Lei de Assimilação estabelece que “as forças não podem incorporar no organismo nenhuma partícula alimentar até que esta tenha sido dominada pelo Espírito interno” (Ver Conferência VI), posto que este deve ser o absoluto e indiscutível regente do corpo, governando as vidas celulares como um autocrata. Caso contrário, cada célula tomaria um rumo particular, conforme acontece no processo de decomposição quando o Ego abandona o seu instrumento físico.

É evidente que, quanto mais adormecida esteja a consciência de uma célula, tanto mais facilmente poderá ser dominada e tanto mais tempo permanecerá subjugada. Vimos na Conferência III que cada reino tem diferentes veículos e, por conseguinte, diferentes graus de consciência.

O mineral tem apenas corpo denso e uma consciência idêntica à do estado de transe mais profundo. Seria, portanto, fácil dominar as células componentes do alimento mineral, pois estas haveriam de permanecer em nós muito mais tempo, poupando-nos o trabalho e necessidade de comer com tanta frequência. Infelizmente, porém, o organismo humano vibra tão rapidamente que é incapaz de assimilar o inerte mineral de modo direto. O sal e outras substâncias análogas escapam-se do sistema sem serem assimilados e logo após terem sido ingeridos. O ar possui abundância de nitrogênio, gás que necessitamos para reparar desgastes, mas, ao respirá-lo, não o assimilamos, nem a ele nem a qualquer outro mineral, a menos que sejam primeiramente transmutados no laboratório da natureza e convertidos em vegetais.



Como vimos na Conferência III, as plantas possuem um corpo denso e um corpo vital, o que as capacita a realizarem esse trabalho. Vimos também que a sua consciência era tão profunda quanto o sono sem sonhos. Assim sendo, fácil é para o Ego dominar-lhes as células e mantê-las subjugadas por um longo tempo; daí a grande e duradoura força nutritiva que se observa nas verduras.

No alimento cárneo, as células já são mais individualizadas, e como o animal possui um corpo de desejos que lhe imprime uma natureza passional, compreende-se quão difícil é dominar tais células quando comemos carne, providas como são da consciência animal semelhante ao estado de sono com sonhos, além de que tais partículas não se subjugam por muito tempo. Daí, o regime de carne exigir maior volume de comida e induzir a comer com mais frequência que a dieta de frutas e verduras.

Se fôssemos mais longe e comêssemos a carne de animais carnívoros, então ficaríamos famintos a todo instante, porque nesses animais as células estão excessivamente individualizadas a tal ponto que conseguem libertar-se e escapar do sistema imediatamente após terem sido ingeridas. Que isto é assim está bem ilustrado no caso do lobo, do abutre e do canibal, cuja insaciável fome tornou-se proverbial. Como o fígado humano é demasiado pequeno para processar até mesmo a dieta ordinária de carne, é evidente que, se o canibal vivesse exclusivamente de carne humana, bem cedo sucumbiria, pois, enquanto excessos de carboidratos, açúcares, amidos e gorduras pouco podem prejudicar o organismo por serem logo eliminados através dos pulmões como ácido carbônico, ou pelos rins e pele na forma líquida, o excesso de carne também é queimado rapidamente. Só que a carne deixa no organismo o venenoso ácido úrico.

Portanto, cada vez mais se reconhece que quanto menos carne comermos, de melhor saúde física poderemos desfrutar.

Encarando o assunto sob o ponto de vista moral, percebe-se de imediato que a matança de animais para comer fere os mais elementares princípios da ética. Antigamente, o homem saía para caçar como se fosse uma besta de rapina, à semelhança do animal predador. Nos dias atuais, ele caça nos açougues, onde não tem que presenciar as revoltantes e nauseantes chacinas executadas nos matadouros. Mas, se cada pessoa carnívora fosse a esses redutos sangrentos, onde todos os horrores descritos na obra de Upton Sinclair ocorrem todos os dias

apenas para satisfazer esse antinatural e pernicioso hábito, o qual causa mais enfermidades e sofrimentos que o próprio alcoolismo; se cada pessoa tivesse que empunhar a faca sangrenta e cravá-la na palpitante carne de sua vítima, quanta carne haveria daí por diante? Muito pouca. Para escaparmos a tão asquerosa tarefa, obrigamos outras criaturas a matar dia após dia milhares de animais, brutalizando-se elas próprias a tal ponto que a lei não lhes permite participar do corpo de jurados em casos de delito capital, já que ela deixou de ter qualquer respeito pela vida. Quando entra nalguma briga, como muitas vezes acontece no distrito dos matadouros de Chicago e noutras cidades onde há matanças, ela usa sempre a faca e sempre inconscientemente faz o corte peculiar retorcido que torna o golpe fatal.

Inútil seria tentar demovê-lo da matança, pois, quando dominado pela fome, o homem não despreza nenhum meio de sobrevivência, e nós, a sociedade, que exigimos tal alimento, obrigamos o nosso semelhante a providenciá-lo. Somos, portanto, responsáveis pela sua degradação. E, tanto como sociedade quanto como indivíduos, somos coletiva e individualmente guardas dos nossos irmãos. Os animais que matamos também protestam contra o seu assassinato. Uma sinistra nuvem de ódio paira sobre os grandes centros urbanos onde existem matadouros. A lei protege cães e gatos contra a crueldade, todos gostamos de ver nos parques os graciosos esquilos aproximarem-se e comerem migalhas das nossas mãos, mas, quando a carne ou a pele do animal representa dinheiro, o homem cessa de respeitar-lhe o direito de viver e converte-se no seu mais perigoso inimigo: alimenta-o e faz com que ele reproduza visando lucros; impõe-lhe sofrimentos e submete-o a crueldades por amor ao dinheiro.

Temos uma grande dívida a saldar para com esses seres inferiores, cujos mentores deveríamos ser, mas de quem somos de fato tão somente assassinos.

Porém, a Lei, que sempre busca corrigir qualquer abuso, no devido tempo, relegará o hábito de comer animais assassinados ao rol das práticas obsoletas, tal como aconteceu com o canibalismo.

Não estamos advogando uma dieta vegetariana para todos. A longa prática de comer carne e especialmente as peculiaridades temperamentais de muitas pessoas torna impróprio para elas um regime sem carnes, ainda que outros, como o autor, não encontram a menor dificuldade em viver e nutrir-se com apenas duas refeições diárias de comida sem carne. Os ovos, os peixes e outras

formas inferiores de vida são necessários a alguns, enquanto outros podem viver meses e anos a fio comendo somente frutas.

A dieta, como a saúde, só pode ser estabelecida individualmente, nunca em obediência a uma regra geral. Ao mesmo tempo, podemos afirmar com toda a segurança que, quanto menos comermos carne, mais saúde gozaremos. Contudo, ao dispensá-la, faz-se absolutamente necessário que estudemos uma tabela de valores alimentares, a fim de que saibamos de quais substitutos vegetais podemos obter as necessárias proteínas. Ninguém pode sentar-se à mesa e nutrir-se suficientemente se ingere apenas as verduras indicadas para complementar a carne. Por isso, os feijões e outras leguminosas, as ervilhas e vagens, as nozes ou castanhas e alimentos semelhantes, ricos todos em proteínas, precisam ser incluídos como substitutos de carne. Caso contrário, haverá desnutrição. Como sugestão aos que trabalham mais com o cérebro, pode-se dizer que as cenouras contém cerca de quatro vezes mais ácido fosfórico que qualquer outro alimento. Suas folhas podem ser usadas como salada, já que o seu teor fosfórico é três vezes maior que o da própria cenoura.

A água, como agente de endurecimento do sistema, é mais perigosa que qualquer alimento. Não importa quão clara e pura aparente ser, nela sempre se encontra, mesmo na mais filtrada e fervida, uma enorme quantidade de compostos calcários e magnésio. A quantidade de mineral contida na água pode ser facilmente determinada pelo depósito que fica no fundo do vasilhame em que é fervida. Erramos ao pensar que tal depósito é componente da água que despejamos para fazer o chá ou café. Na realidade, a água propriamente dita, a água pura, evaporou-se. O que ficou na vasilha, como sedimento mineral, são apenas as impurezas que ela continha.

A única coisa que nos possibilita continuar vivendo depois da infância é o enorme poder eliminador dos rins. Se não fossem os rins seríamos velhos na infância. Assim, se quisermos preservar a nossa saúde e permanecermos jovens, mesmo através dos anos da velhice, devemos evitar a qualquer custo beber e cozinhar com água que não tenha sido previamente destilada, a única completamente isenta dos mortais elementos terrosos.

Os únicos solventes naturais permanentemente benéficos que o autor conhece são o soro do leite e o suco de uvas, sendo que o suco deve ser ingerido, de preferência, antes da fermentação. Um tratamento sistemático levado a efeito

com estes dois solventes desobstrui os vasos capilares e estimula a corrente sanguínea a tal ponto que até pessoas senis, de pele enrugada e carnes flácidas, podem readquirir o aspeto jovem, contanto que não sejam demasiado pessimistas, pois, contra tal natureza, nada é eficaz. O pessimismo, o temor e a ignorância na seleção alimentar são de fato os maiores responsáveis por doenças e também os mais obstinados inimigos do médico.

Há grandes recursos que nos possibilitam aproveitar muito mais os alimentos, os quais devem ser utilizados por todo aquele que se empenha em conseguir conservar a saúde. Os seus nomes são: “mastigação completa” e “alegria”. Eles farão mais pelo bem-estar do corpo do que todas as drogas e médicos do mundo. E, como todo o hábito, podem ser cultivados.

Os “lanches rápidos” são um dos maiores males da nossa nação. O homem corre apressado do seu escritório à cafeteria e ali arranja lugar num incómodo assento. Em cinco minutos engole tudo o que pediu, volta às pressas para o trabalho, e ainda se surpreende por sentir-se mal ou indisposto. Talvez até sintasse obrigado a usar estimulantes alcoólicos para se reanimar. Tudo isso pode ser evitado se comermos calma e confortavelmente instalados e sem levar em conta o tempo.

A questão não é bem o quanto comemos, mas sim quanto assimilamos. Quando ingerimos uma grande quantidade de alimentos quase inteiros, alimentamo-nos menos do que se os mastigássemos bem, saboreando-os. Não que façamos disso um processo trabalhoso, mas devemos considerar a comida como um amigo a quem devemos dar as boas vindas à nossa casa, onde prazerosamente nos desdobramos a fim de lhe proporcionar todo o conforto. Os nossos corpos são de facto comparáveis a grandes hotéis, nos quais somos hospedeiros, enquanto as células do nosso alimento são os hóspedes. Elas vão e vêm, permanecendo nele maior ou menor tempo, proporcionando lucros ou causando prejuízos ao proprietário, segundo este as faça sentir ou não à vontade, como nas suas próprias casas.

Imaginemos dois hotéis, um dos quais tem por base a cordialidade e o desejo de servir; onde o proprietário sai ao encontro de cada hóspede para dar-lhes as boas vindas num cordial aperto de mão; e também onde um grupo ideal de serventes está ansioso para cumprir de imediato até os mais insignificantes desejos desses hóspedes. Naturalmente que, em semelhante hotel, os hóspedes

sentir-se-ão satisfeitos. E ali ficarão mais tempo porque desagradar-lhes-ia deixar tão amável hotel. De maneira análoga, se comermos o nosso alimento com alegria, veremos que ele se ajustará facilmente ao nosso organismo. Se o mastigarmos completa e prazerosamente, estamos fazendo os melhores arranjos para o seu conforto, assim como o hoteleiro cuida de ordenar a preparação de banhos e outros serviços para maior comodidade dos seus hóspedes.

Ao comermos, a nossa atitude mental é ainda mais importante que a mastigação. O homem que come às pressas, desatento e sem prazer, assemelha-se ao dono de hotel que recebe os seus hóspedes à porta, de carranca fechada, com a pergunta: “Que querem aqui? Não gosto de vocês. Preciso de hóspedes para manter o meu negócio, mas saibam que não gosto disso”.

Não é de surpreender, portanto, que os mesmos viajantes que se viram forçados a procurar tal hotel sintam-se magoados, e procurem ir-se embora dali o mais depressa possível. Não é de surpreender igualmente que o indivíduo que come enfasiado ou irritado colha uma indigestão com culpa exclusivamente sua por isso.

Desgostar-se do prato e irritar-se, tanto afasta de nós alimentos quanto amigos. Pelo contrário, gostar da comida e dos amigos, ligá-los-á a nós muito intimamente. Como o volume de trabalho - espiritual e material - que possamos realizar no mundo depende das condições dos nossos corpos, é de máxima importância que cultivemos a nossa saúde e prolonguemos a nossa juventude até aos limites extremos tanto quanto possível. Seguindo-se as regras gerais dadas aqui, logo progressos no estado físico serão notados, o que proporcionará maior amplitude e mais liberdade às faculdades mentais.

EM ANEXO



Alimentação Onívora Vs. Alimentação Vegetariana

A ciência materialista observou que as pessoas que consomem carne apresentam maior risco de desenvolver arteriosclerose, cardiopatia isquémica, apoplexia, diverticulite, cancro do cólon e cancro da mama. A carne contém níveis altos de colesterol e outras gorduras. Se uma pessoa tem muito colesterol e outras gorduras no seu sangue, tenderá a formar depósitos de gordura nas artérias, que se tornarão estreitas, dificultando a passagem do sangue. Se um coágulo de sangue se alojar numa artéria estreitada que alimenta o coração ou o cérebro, a circulação numa porção do músculo cardíaco ou no cérebro pode ser interrompida e resultar um ataque cardíaco ou uma apoplexia.

A carne contém pouca fibra. A fibra, quando chega ao intestino grosso, atrai água ao trato intestinal de modo a que o conteúdo intestinal não se torne demasiado duro. A fibra ajuda a estimular o peristaltismo intestinal, o qual ajuda a movimentar o seu conteúdo. Quando o conteúdo intestinal se move com facilidade, diminui o risco de diverticulite (doença na qual se formam dilatações na parede intestinal, nelas se acumulando fezes e bactérias) e menor risco de apendicite. Quando o conteúdo intestinal não permanece nele por muito tempo, reduz a probabilidade das bactérias produzirem carcinógenos e, por conseguinte, menor é o risco de cancro no cólon. A carne favorece o crescimento de mais bactérias anaeróbias no intestino que produzem carcinógenos, enquanto que uma dieta vegetariana favorece mais bactérias aeróbias que não produzem carcinógenos.

O sangue venoso de todos os animais está carregado de dióxido de carbono e outros produtos nocivos, no seu percurso para o rim ou para os poros da pele, para ser expulso como urina ou transpiração. Estas substâncias repulsivas encontram-se em todas as partes da carne e, quando comemos tal alimento, enchemos os nossos corpos de venenos tóxicos. A carne contém ureia e ácido úrico, os quais tendem a produzir gota ou artrite gotosa. Actualmente muitos criadores alimentam o seu gado com hormonas, tranquilizantes e antibióticos. O dietilestilbestrol, a hormona estrogénica sintética utilizada para engordar o gado, foi identificada como carcinogénica. Muitos peixes que chegam ao mercado cresceram em águas contaminadas por resíduos industriais, chumbo e mercúrio. Os cientistas materialistas observaram, ainda, que as pessoas que se alimentam principalmente de proteína animal (carne, ovos, leite) não podem manter um exercício físico vigoroso tanto tempo quanto as que adotam uma dieta de carboidratos complexos (pão, batatas, milho).

Os clarividentes observam que as células dos corpos vegetais e animais possuem uns componentes invisíveis que não são detetados pelos cientistas materialistas.

As células vegetais estão impregnadas de éter que, ao ser comido o vegetal, ajuda a vitalizar o corpo etérico humano. As células animais contêm pouco éter porque o corpo etérico do animal abandonou o corpo denso quando este foi sacrificado.

Durante a vida do animal, o seu corpo de desejos individual interpenetrava as células do seu corpo físico e trabalhava sobre elas, impregnando-as de paixões e desejos do animal. Quando a carne do animal é ingerida, tende a estimular as paixões animais (ferocidade, artimanhas inferiores e depravação) no homem. As células do corpo animal estão mais individualizadas do que as das plantas e, por conseguinte, requer-se mais energia para dominar as células animais e sujeitá-las à vontade de quem as emprega como alimento.

Os clarividentes observam, ainda, que os animais são seres em evolução que encarnam para ganhar experiência. Quando os seres humanos encurtam a vida de um animal, obstaculizam a sua evolução. Embora as plantas sejam também

seres em evolução, quando a fruta está madura, alcançou a sua finalidade, que é atuar como matriz da semente e maturação. Se não é comida, decai e é desperdiçada. Qualquer ovo ou semente está desprovido de vida em si mesmo. Se lhes são proporcionadas condições adequadas de incubação ou do solo, a vida entra nela, aproveitando assim a oportunidade proporcionada para produzir um corpo físico.

Se o ovo ou semente é cozido ou triturado, não ocorrem condições necessárias para a vida, a oportunidade é perdida e isso é tudo. Os clarividentes também advertem que, durante a evolução, todos os homens estão destinados a desenvolver poderes clarividentes e espirituais que os capacitarão a ver seres espirituais e pronunciar a palavra criadora. Mas antes que esses poderes possam ser confiados aos homens, eles devem tornar-se inofensivos como pombas já que de outro modo tenderiam a utilizar os seus poderes em propósitos tão egoístas e destrutivos que seriam uma ameaça inconcebível para os outros.

Quando as pessoas decidem deixar de comer carne, devem reorganizar a sua dieta de forma que obtenham suficientes proteínas de outras fontes. Leite desnatado e produtos lácteos, leguminosas, nozes, sementes e cereais integrais são boas fontes de proteína. A maioria das frutas e vegetais contém algumas proteínas. As proteínas são constituídas por aminoácidos. Durante a digestão, as proteínas decompõem-se nos seus aminoácidos constitutivos, com os quais se constroem novas proteínas que o corpo possa utilizar. Existem oito aminoácidos essenciais para os adultos (dez para as crianças). São essenciais porque o corpo humano não pode sintetizá-los em quantidades suficientemente grandes para satisfazer as suas necessidades.

Os oito aminoácidos essenciais devem chegar ao estômago com uma separação de menos de quatro horas entre eles e em certas proporções para serem empregados eficientemente pelo corpo. Se um aminoácido está presente numa quantidade inferior à ideal, a utilização de todos os demais será menor.

Todos os alimentos da tabela seguinte contêm os oito aminoácidos essenciais numa percentagem de pelo menos 40% do ideal. Assim, qualquer um pode satisfazer as necessidades proteicas do corpo com pelo menos 40% de eficiência. Os aminoácidos indicados como deficitários possuem entre 40 e 60% do teor ideal.

<u>Alimentos:</u>	<u>Aminoácidos deficitários:</u>
Leite, ovos, castanha de caju, espinafre	Nenhum aminoácido é deficitário
Gérmen de trigo.	Triptófano
Cogumelos, farelo de trigo.	Isoleucina
Sementes de girassol, milho da Índia.	Lisina
Levedura de cerveja, soja, couve de Bruxelas, couve-flor, brócolis, ervilha.	Metionina
Feijão, favas, feijão branco, lentilha, grão de bico, ervilha seca.	Triptófano, Metionina
Batata, folhas de mostarda e nabo, couve, aspargo, feijão de corda.	Isoleucina, Metionina
Amendoim.	Isoleucina, Lisina, Metionina, Treonina
Centeio, milho.	Triptófano, Isoleucina, Lisina

Se os alimentos da tabela que são deficientes em alguns aminoácidos são tomados com outros alimentos que não sejam deficitários nesses aminoácidos, a eficiência de tais alimentos para subministrar ao corpo as proteínas necessárias será aumentada. O vegetariano deve fazer um esforço especial para obter suficiente vitamina B12, já que não está presente em quantidades detectáveis nas plantas. Os ovos e o leite contêm vitamina B12.

- Dra. Elsa Margaret Glover

Nota do Editor:

Conforme parecer do Conselho Regional de Nutricionistas, a alimentação vegetariana é praticada, atualmente, por diversas razões - científicas, ambientais, religiosas, filosóficas, éticas. Estudos científicos demonstram que é possível atingir o equilíbrio e a adequação nutricional com dietas vegetarianas - ovolactovegetarianas, lactovegetarianas, ovovegetarianas e até estritamente vegetarianas, desde que bem planejadas e, se necessário, suplementadas. A dieta vegetariana estrita (vegana) não apresenta fontes nutricionais de vitamina B12, que deve ser fornecida por meio de alimentos fortificados ou suplementos. Os elementos que exigem maior atenção na alimentação do ovolactovegetariano são: ferro, zinco e ômega-3. Na dieta vegetariana estrita, além desses nutrientes, deve haver atenção para cálcio, proteína e vitamina B12.

Como montar uma dieta vegetariana bem equilibrada

Geralmente é importante que qualquer pessoa se alimente de 3 em 3 horas. Essa recomendação tem forte embasamento hormonal, pois sempre que estamos mais de 3 horas sem comer, o açúcar no sangue (glicemia ou glicose no sangue) começa a ficar mais baixo e para alimentar o cérebro (que só aceita a glicose) liberamos uma hormona chamada cortisol, que destrói a massa muscular para que ela se transforme em glicose. Isso mesmo! “Comemos” os nossos próprios músculos para transformá-los em glicose, o alimento do cérebro. Comam de 3 em 3 horas. Isso já é um bom começo.

É importante também ter noção do que deve haver nas refeições para que não faltem nutrientes. As refeições menores (entre o café da manhã e o almoço, e entre o almoço e o jantar) podem ser menos variadas, desde que as principais refeições sejam mais completas.

Uma refeição completa deve contemplar os seguintes grupos alimentares:

- Hortaliças: são as verduras e os legumes;
- Cereais, de preferência integrais: (arroz, milho, quinoa, trigo, centeio, cevada, etc);
- Alimentos mais ricos em proteínas: feijões! E isso inclui ervilha, grão-de-bico, lentilha, tofu, etc. (ovos e laticínios entram neste grupo para ovolacteovegetarianos);
- Frutas;
- Óleos: já fazem parte do preparo dos alimentos, ou são adicionados às saladas.

Combinando esses grupos é possível fazer pratos diversos, como:

- 1) Arroz integral (cereal) + feijoada vegana (feijões + legumes) + couve (verdura) + laranja (fruta)
- 2) Sopa de ervilha (feijão) com alho-francês, abobrinha, cenoura e escarola (hortaliças) + torrada (cereal) para acompanhar. A fruta entra de sobremesa.
- 3) Pão integral (cereal) com homus (feijão) + suco verde (frutas + hortaliças).

Procure elaborar os seus pratos principais com metade de hortaliças (verduras e legumes), um quarto de cereais e um quarto de feijões. Essa proporção costuma ser bastante adequada para começar a se orientar com os pratos. Essa combinação de alimentos permite que faça sopas e lanches inclusive.

O "Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos", produzido pela SVB (Sociedade Vegetariana Brasileira), oferece dicas aos profissionais da nutrição que atendem pacientes vegetarianos (ou pacientes que desejam adotar a alimentação vegetariana). Nesse guia constam informações sobre o planejamento adequado da dieta vegetariana estrita (que é a dieta adotada pelos veganos).

<http://www.menuvegano.com.br/article/show/264/guia-alimentar-de-dietas-vegetarianas-para-adultos>

Páginas relacionadas

Vegetarianismo <http://www.christianrosenkreuz.org/vegetarianismo.htm>

Alimentação sem carne – Dr Eric Slywitch
<http://www.alimentacaosemcarne.com.br/>

Parecer técnico do CRN-3 sobre Vegetarianismo

<http://sitepublicocrn.homologacao.agence.com.br/Web//legislacao/pareceres.php>

Dra. Denise Giacomo da Motta – Parecer CRN 3 - Minuta

http://sitepublicocrn.homologacao.agence.com.br/Web//legislacao/doc_pareceres/dra_denise.pdf

Dr. Eric Slywitch – Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos

www.crn3.org.br/legislacao/doc_pareceres/dr_eric.pdf

Posição da Associação Dietética Americana (ADA) sobre dietas vegetarianas (Resumo)

http://www.vegetarianismo.com.br/sitio/index.php?option=com_content&task=view&id=291&Itemid=67

Sociedade Vegetariana Brasileira <http://www.svb.org.br>

Associação Vegetariana Portuguesa <http://www.avp.org.pt>

Sítio Veg <http://www.vegetarianismo.com.br/sitio/>

Centro Vegetariano de Portugal <http://www.centrovegetariano.org>

Menu Vegano

<http://www.menuvegano.com.br/page/show/dr-eric-slywitch#resposta4>

International Vegetarian Union <http://www.ivu.org>

Vegetarian Diet & Vegetarianism

http://www.happycow.net/vegetarian_diet.html

Eat your veggie – Become a vegetarian – Resources for Vegetarian

<http://www.eatyourveggie.com/>

Animals are not ours to eat, wear, experiment on, use for entertainment, or abuse in any way. Explore this section to learn more about the issues.

<http://www.peta.org/issues/>

United States Department of Agriculture/ Agricultural
Research Service

<http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=6282>

Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos da
UNICAMP <http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>

Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos do IBGE

http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_composicao_nutricional/pofcomposicao.pdf

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO 4ª edição revisada e ampliada

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS – UNICAMP

Campinas – SP , 2011

http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf

A FRATERNIDADE ROSACRUZ

1. A FRATERNIDADE ROSACRUZ E A SUA MISSÃO

A Fraternidade Rosacruz Max Heindel não é uma seita ou organização religiosa, mas sim uma grande Escola de Pensamento. A sua finalidade principal é divulgar a admirável filosofia dos Rosacruzes, tal como ela foi transmitida ao mundo por Max Heindel, escolhido para esse fim pelos Irmãos Maiores da Ordem Espiritual.

Os seus ensinamentos projetam luz sobre o lado científico e o aspeto espiritual dos problemas relacionados com a origem e evolução do homem e do Universo. Tais ensinamentos, contudo, não constituem um fim em si mesmo, mas um meio para o ser humano se tornar melhor em todos os sentidos, desenvolvendo assim o sentimento de altruísmo e do dever, para o estabelecimento da Fraternidade Universal.

O fim a que se destina a Filosofia Rosacruz é o de despertar a humanidade para o conhecimento das Leis Divinas, que conduzem toda a evolução do homem, e, ainda:

- (I) Explicar as fontes ocultas da vida. O homem, conhecendo as forças que trabalham dentro de si mesmo, pode fazer melhor uso das suas qualidades;
- (II) Ensinar o objetivo da evolução, habilitando o homem para trabalhar em harmonia com o Plano Divino e desenvolver as suas próprias capacidades, ainda desconhecidas para a grande parte da humanidade;
- (III) Mostrar as razões pelas quais o Serviço amoroso e desinteressado ao próximo é o caminho mais curto e mais seguro para a expansão da consciência espiritual.

O Movimento Rosacruz, mundialmente iniciado pelo engenheiro Max Heindel, é fundamentalmente uma Escola de reforma interna para a humanidade, uma Escola de desenvolvimento e expansão da consciência, tratando da nossa origem espiritual e da finalidade da nossa evolução.

Foram publicados livros e organizados cursos por correspondência para os aspirantes que desejam estudar as verdades espirituais, mas como auxílio e não como fim em si mesmo, pois o estudo, em si só, não basta. A teoria precisa da experiência, obtida mediante a prática, para ser desenvolvida em sabedoria e poder. E, precisamente, a Fraternidade Rosacruz destina-se a prestar a orientação necessária aos aspirantes, para se chegar à aplicação da Lei Espiritual na solução dos problemas individuais e coletivos.

"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)

"Ao discípulo da antiga sabedoria é ensinado a perceber que o homem não é essencialmente uma personalidade, mas um espírito."

(Manly P.Hall)

2. OS NOSSOS PRINCÍPIOS

Os princípios que nos inspiram são os que Max Heindel, fundador de The Rosicrucian Fellowship, definiu em consonância com as instruções recebidas dos Irmãos Maiores, e que, basicamente, se resumem em divulgar os Ensinamentos da Sabedoria Ocidental, e em auxiliar todos os que sofrem.

3. A NOSSA ATIVIDADE

O Grupo de Estudos Fraternidade Rosacruz Fiat Lux (Amadora) desenvolve atividades e serviços nas vertentes devocional, formative e de divulgação.

Devocional

Aos Domingos, quinzenalmente celebra-se o Serviço Devocional (Templo) pelas 10:30 horas, seguida de uma sessão de Grupo de Estudos para alunos da Filosofia Rosacruz.



Quando o Sol entra em um signo cardinal celebram-se os Serviços equinociais e solsticiais, que marcam a entrada das estações do ano.

A Páscoa Cristã e o Natal, também são celebrados segundo a tradição rosacruz.

Formativa

- Disponibilizam-se cursos de Filosofia Rosacruz (Preliminar e Suplementar), Interpretação da Bíblia à Luz da Filosofia Rosacruz e Astrologia (Elementar, Superior e Suplementar) por correspondência postal ou e-mail.
- Efetuam-se nas primeiras segundas-feiras de cada mês as leituras rosacruz pelas 09:15 horas, atividade aberta a alunos e simpatizantes.
- Mensalmente em data anunciada é efetuada uma atividade de serviço público (workshop, conferência).

Divulgação

- Bimestralmente é publicada a revista Fiat Lux do Grupo de Estudos Fraternidade Rosacruz Fiat Lux versando temas da filosofia Rosacruz, de Astrologia, Veganismo e poesia entre outros.
- Mantém um site na Internet para divulgação das principais obras da Fraternidade Rosacruz Max heindel, e para apoio ao estudante, numa área reservada. Os temas do misticismo e ocultismo cristão, são tratados dentro da Tradição Espiritual do Ocidente.

4. CONDIÇÕES DE ACESSO

A filiação está aberta para todas as pessoas que aspiram percorrer este caminho cristão espiritualista, que é a Associação Internacional Rosacruz de Cristãos Místicos. Desejando-a, poderá solicitá-la por carta ou e-mail, expressando as razões pelas quais se inclina pela Filosofia Rosacruz, e enviando-nos nome completo, endereço, data de nascimento, estado civil e ocupação. Os pedidos de filiação deverão ser dirigidos ao Grupo de Estudos Fraternidade Rosacruz Fiat Lux; Rua Conde Castro Guimarães nº13, 3º Esq; 2720-113 Amadora; Portugal; mail: rosacruzfiatlux@gmail.com; Telem: +351 913 072 400

Os conhecimentos e as faculdades espirituais apenas serão utilizados legitimamente quando postas ao serviço amoroso e desinteressado do próximo.

A Fraternidade Rosacruz desaprova qualquer comercialização de forças ou conhecimentos espirituais, bem como o seu desenvolvimento negativo, tão prejudicial a quem é alvo de sua prática como a quem lhe serve de veículo. Desta forma, astrólogos e quiromantes profissionais, e ainda médiuns e hipnotizadores praticantes terão seu pedido de inscrição negado até abandonarem, de imediato, tais práticas.

5. OS RECURSOS

Por vontade do seu fundador, o ingresso na Fraternidade Rosacruz, em nenhum caso, está condicionado a obrigações monetárias, não havendo taxas ou mensalidades obrigatórias. Todos os gastos da Fraternidade são cobertos por contribuições e donativos, voluntários, de estudantes e simpatizantes que desejem colaborar com o reembolso de despesas feitas com a produção do material de divulgação e envio, via postal dos cursos por correspondência e solidarizar-se com a Obra Rosacruz.

CONFERÊNCIAS

I - O enigma da vida e da morte

II - Onde estão os mortos

III - Visão espiritual e mundos espirituais

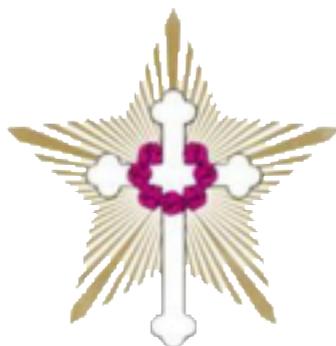
IV - Sono, Sonhos, Transe, Hipnotismo, Mediunidade e Insanidade

V - A Morte e a Vida no Purgatório

VI - Vida e Atividade no Céu

VII - Nascimento: um Acontecimento Quádruplo

VIII - A Ciência da Nutrição, da Saúde e da Juventude Prolongada



Grupo de Estudos Fraternidade Rosacruz Fiat Lux
Rua Conde Castro Guimarães nº13, 3º Esq
2720-113 Amadora, Portugal
mail: rosacruzfiatlux@gmail.com
tlm: +351 913 072 400
