

# A DIETA DE Jesus

**Heloisa Bernardes**

Autora dos best-sellers

Chique é ser saudável

Você e seu sangue

De olho na saúde



Neste livro, Heloisa Bernardes decifra informações alimentares da Bíblia, reporta-nos a época e ao local onde Jesus viveu, transforma o livro sagrado em um verdadeiro manual com várias indicações para uma vida saudável e feliz.

“Não estou ressuscitando formas alimentares antigas, mas usando as conquistas da ciência moderna para ampliar os conceitos da Bíblia referentes ao ser humano e sua alimentação”.

Embora a milênios de distância, Jesus ainda serve de modelo de bons hábitos para a vida atual.

Tome uma atitude com relação a você. Siga a dieta de Jesus.

Professora universitária na área de alimentação ortomolecular, lecionou na Anhembí Morumbi -SP, Farblac-DF, Newton Paiva-MG, FACHA-RJ, PUC-GO, ULBRA-RS.

Autora dos best-sellers:

Você e seu sangue - 2002  
Chique é ser saudável - 2003  
De olho na saúde - 2005

Prêmios:

1982 - Expansion Biologique Française

1989 - Vida Estética

1999 - Academia de Letras e Ciência de São Lourenço, Concurso Nacional de Obras Publicadas

2000 - Prêmio UP to Date



Heloisa Bernardes

## Orelha do livro:

Neste livro, Heloísa Bernardes decifra informações alimentares da Bíblia, reporta-nos a época e ao local onde Jesus viveu, transforma o livro sagrado em um verdadeiro manual com várias indicações para uma vida saudável e feliz.

“Não estou ressuscitando formas alimentares antigas, mas usando as conquistas da ciência moderna para ampliar os conceitos da Bíblia referentes ao ser humano e sua alimentação”.

Embora a milênios de distância, Jesus ainda serve de modelo de bons hábitos para a vida atual.

Tome uma atitude com relação a você. Siga a dieta de Jesus.

## Heloísa Bernardes

Professora universitária na área de alimentação ortomolecular, lecionou na Anhembí Morumbi-SP, Farblac-DF, Newton Paiva-MG, FACHA-RJ, PUC-GO, ULBRA-RS.

Autora dos best-sellers:

Você e seu sangue - 2002

Chique é ser saudável - 2003

De olho na saúde - 2005

Prêmios:

1982 - Expansion Biologique Française

1989 - Vida Estética

1999 - Academia de Letras e Ciência de São Lourenço. Concurso Nacional de Obras Publicadas

2000 - Prêmio UP to Date



<http://groups-beta.google.com/group/digitalsource>

**Heloisa Leoni Bernardes**

**A**  
**DIETA**  
**DE**  
*Jesus*

HLB Editora  
1ª Edição

## **A Dieta de Jesus**

Copyright © 2006 by Heloisa Leoni Bernardes  
Copyright desta publicação © 2006 by H.L.B. Editora e Cursos Ltda.

Projeto Editorial: Bruno Bernardes Adrião de Souza  
Assessoria Lingüística: Fernando Gregores  
Diagramação: Daniela Vianna  
Revisão: Sabrina Lessa

Impressão da 1ª edição  
setembro de 2006

PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTA OBRA, POR  
QUAISQUER MEIOS OU SISTEMAS, SEM O  
CONSENTIMENTO DO EDITOR.

Todos os direitos reservados por  
H.L.B. Editora e Cursos Ltda.  
Rua Casa do ator, 53.  
04546-000- São Paulo - SP - Brasil  
Telefone / Fax: (0xx11) 3044-3644

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara  
Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

---

*Bernardes, Heloisa Leoni*

*A dieta de Jesus / Heloisa Leoni Bernardes.*

*1. ed. São Paulo: HLB Editora, 2006. Bibliografia.*

*1. Alimentos 2. Alimentos - História 3. Bíblia*

*4. Hábitos alimentares - História 5. Jesus Cristo*

*I. Título.*

*06-6733*

*CDD-641.3009*

---

### **Índices para catálogo sistemático**

1. Alimentos: História 641.3009

Impresso no Brasil

# ÍNDICE

---

INTRODUÇÃO

PEQUENA HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO

O HOMEM VEGETARIANO

LEIS ALIMENTARES DE DEUS

Alimentos kosher

POMPÉIA

Garum

O PÃO NOSSO DE CADA DIA

Maná

A dieta do pão

Glúten

Índice glicêmico (O ponto IG)

VINHO

PEIXE

PROTEÍNAS

AZEITE DE OLIVA

FRUTAS E GRÃOS

MEL

TEMPEROS

CHÁS - REPERTÓRIO TERAPÊUTICO

SAL E SÓDIO

SONO DE FÉ

ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNEA

SUPLEMENTOS

COSMÉTICOS ANTIGOS

TRATAMENTO COM ARGILA

RECEITAS

SUGESTÃO DE CARDÁPIO

OS 10 MANDAMENTOS DA DIETA DE JESUS

POSFÁCIO

BIBLIOGRAFIA

# SAÚDE DIVINA

---

## **Descobrimos um propósito de vida nos dedicando a própria saúde.**

Muitas vezes uma vida toda é pouco para descobrir que é na alimentação, nos hábitos mais simples, como os de Jesus, que experimentamos a verdadeira felicidade física e espiritual.

Mas como fazer isso quando você se sente preso em um cotidiano que mais parece uma armadilha? Parece uma tarefa difícil mas, na verdade, é simples.

Você, que me acompanha lendo todos os meus livros, já percebeu que tenho a intenção de ajudar as pessoas a descobrir seu poder de tratar da própria saúde e conhecer seu verdadeiro eu.

Vamos, tome para si a deslumbrante tarefa de ir atrás do seu propósito de vida. Com simples atitudes no dia a dia, você encontrará o caminho alimentar que Jesus fazia, melhorando sua saúde e descobrindo o melhor de você.

## **PEQUENA HISTÓRIA DA ALIMENTAÇÃO**

Ampliando conhecimentos sobre a evolução **alimentar**

Para entendermos a história da alimentação do ser humano, precisamos nos reportar para bem antes da época histórica de Jesus e seus relatos bíblicos.

### **ANTES DA BÍBLIA**

**Época cultural Hindu** -7.227 - 5.067 a.C.

A alimentação era constituída basicamente de leite de animais e das dádivas da natureza que eram colhidas (coletores).

**Época Cultural Persa** - 5.067 - 2907 a.C.

Alimentavam-se basicamente de vegetais, leite e mel.

### **Época Cultural! Egípcia / Caldáica - 2.907 - 747 a.C.**

A alimentação era constituída principalmente de leite, frutas, cereais e mel, porém, já começa o uso da carne e do sal.

### **Época cultural Grego - latina -747 a.C. - 1.413 d.C.**

A alimentação inclui todos os elementos já usados anteriormente, acrescida de raízes e vinho. Na época romana, o consumo de carne e sal é maior.

### **Época cultural Germano - anglo - Saxônica**

A alimentação resultante da industrialização perde cada vez mais a qualidade vital. Constata-se um aumento progressivo do consumo de carnes, álcool e açúcares. A desnaturação e os tóxicos adicionados aos alimentos levam a doenças graves.



## Capítulo 1

# O HOMEM VEGETARIANO

### **Segundo o antigo-testamento o homem deveria ser vegetariano.**

“Eis que vos tenho dado todas as ervas que produzem sementes, as quais se acham sobre a face da terra, bem como todas as árvores em que há fruto que dê semente; ser-vos-ão para mantimento.” (Gen. 1:29).

“E a todos os animais da terra, a todas as aves do céu e a todo ser vivente que se arrasta sobre a terra, tenho dado todas as ervas verdes como mantimento” (Gen. 1:30).

A Bíblia mostra que os homens que viveram nesta época vegetariana chegavam a idades hoje consideradas inalcançáveis.

### **Personagens do período vegetariano e suas idades em anos.**

Adão - 930

Sem - 912

Enóque - 905

Jafé - 962

Matusalém - 969 (que conste na Bíblia, o homem que mais viveu).

### **Personagens após Dilúvio e a idade que chegaram.**

Repare que é bem menos que no período vegetariano.

Abraão 175

Moisés 120

### **Como se sabe, hoje em dia a expectativa de vida é bem mais baixa.**

Estudos sugerem algumas explicações para uma vida mais longa no passado.

- Maior quantidade de oxigênio na atmosfera
- Maior pressão barométrica, devido a uma barreira úmida em volta da terra.
- Vegetação mais rica em nutrientes

- A carne não fazia parte da alimentação

Após o dilúvio, Noé ofereceu aves e animais em sacrifício a Deus, este respondeu prometendo nunca mais amaldiçoar a Terra com inundações. E disse a celebre frase: “Crescei e multiplicai-vos, e enchei a terra.”

### **No Gênesis encontramos:**

“Tudo quanto se move e vive vos servirá de mantimento, bem como a erva verde; tudo vos tenho dado. A carne, porém, com sua vida, isto é, com seu sangue, não comereis.” (Gen. 9:1-4)

## **A ANATOMIA HUMANA E ADAPTAÇÃO ALIMENTAR**

### **• Mão sem garras**

Nossas mãos são semelhantes às dos primatas e foram desenvolvidas para colhermos frutas, vegetais, sementes, folhas e grãos. Nós não temos garras para cortar carne.

### **• Saliva**

Nossa saliva é alcalina e contém ptialina, que nos ajuda a digerir os carboidratos. A saliva dos carnívoros é ácida.

### **• Dentes**

Possuímos:

- 20 molares, próprios para vegetais.
- 8 incisivos frontais, para frutas e vegetais.
- 4 caninos, destinados para carne.

Temos 7 vezes mais dentes para processarmos vegetais e frutas do que carne.

- Somos diferentes dos animais carnívoros no que se refere ao aparelho digestivo.

Nossos ácidos internos e intestino são mais adaptados aos vegetais.

- Os humanos têm rins e fígado proporcionalmente menores do que o dos animais carnívoros, por isso, somos menos aptos na digestão das carnes.

## Capítulo 2

# LEIS ALIMENTARES DE DEUS

**Jesus, como bom judeu, comia baseado nas leis de Levítico e Deuteronômio.**

**Como consta na Bíblia, Moisés recebeu de Deus algumas leis em relação à alimentação.**

**Resumo das leis:**

### **ANIMAIS PUROS E IMPUROS**

Deus disse a Moisés e a Arão: “Estes são os animais que podereis comer dentre todos os que há sobre a terra: Dentre os animais, todo o que tem a unha fendida, de sorte que se divide em duas, e que ruma, esse podereis comer. Os seguintes, contudo, não comereis, dentre os que ruminam e os que têm a unha fendida: O camelo, porque ruma, mas não tem a unha fendida, esse vos será imundo. O querogrilo, porque ruma, mas não tem a unha fendida, esse vos será imundo; a lebre, porque ruma, mas não tem a unha fendida, essa vos será imunda; e o porco, porque tem a unha fendida, mas não ruma, esse vos será imundo. Da sua carne não comereis, nem tocareis nos seus cadáveres; esses vos serão imundos.” (Levítico 11:1-8)

Em Deuteronômio também há especificação de animais que se pode comer: “Estes são os animais que comereis: o boi, a ovelha, a cabra, o veado, a gazela, o cabrito montês, o antílope, o órix e a ovelha montesa”. (Deuteronômio 14:4-5)

“Não comerás nenhum animal que tenha morrido por si; ao peregrino que está dentro das tuas portas o darás de comer, ou o venderás ao estrangeiro.” (Deuteronômio 14:21)

**Conclusão:**

Seguindo essas leis, Jesus deveria comer pouca carne, e a mesma deveria ser considerada “limpa”, como peixes e aves.

## ALIMENTOS KOSHER

Como explicado anteriormente, há os alimentos puros e impuros. Os puros são chamados “kosher” e os impuros “traif”.

No seu livro sobre as leis dietéticas judaicas, o rabino Samuel H. Dresner cita Cleachus, um discípulo de Aristóteles, que relata que seu mestre, após conversar com um judeu, ficou muito impressionado com duas coisas relativas aos judeus: sua filosofia admirável e sua dieta rigorosa.

Hoje, 2.500 anos depois de Aristóteles, muitos ainda conhecem a dieta judaica, conhecida como comida kosher.

Provavelmente, nenhum outro tópico da Torá (Cinco Livros de Moisés que constituem a Bíblia, do Gênesis até o Deuteronômio) tem dado margem a tantas explicações e justificações teóricas como as restrições dietéticas.

Desde Philo, na Alexandria do século I, até antropólogos e apologistas religiosos contemporâneos, encontramos sempre novas teorias que procuram um significado para a longa lista de alimentos permitidos e proibidos, que ocupa tanto espaço na Torá e tem sido de vital importância para a vida judaica no decorrer dos séculos.

Primeiramente, são listados insetos, peixes, aves e animais que são proibidos na alimentação. As leis dietéticas determinam, também, a maneira correta de abater o animal e drenar seu sangue. Outra exigência é a de que carne e laticínios não sejam consumidos ou cozidos juntos.

A Torá não apresenta razões para as restrições, exceto no que se refere ao sangue: “Porque a vida de um corpo está no sangue” (Lev. 17:11-12).

O conceito de que “a alimentação molda o caráter” ou “o homem é o que come (o que entra pela boca)” remonta a Philo, que escreveu há 2.000 anos que a prescrição de comida kosher tem como objetivo definir nossa personalidade.

Dennis Prager e Joseph Telushkin, no seu popular livro Nine

### **Alimentos Kosher unem os judeus**

Até hoje, são leis que fazem os judeus se reunirem, sejam em casa ou quando estão viajando. Restaurantes kosher em toda a parte são lugares onde judeus procuram conviver e encontrar calor neste enorme e estranho mundo.

Questions People Ask About Judaism, dão um passo à frente, ao dizer que “a dieta kosher é a concessão do judaísmo a partir do seu ideal de obter alimento sem matar, a saber, o vegetarianismo”.

De acordo com a Torá, o ideal seria que os seres humanos comessem apenas frutas, legumes e verduras e não matassem para se alimentar.

Assim, as leis dietéticas destinam-se a nos ensinar que uma pessoa deve, de preferência, ser vegetariana. Se, contudo, não puder controlar seus desejo por carne, que esta seja kosher.

Kosher não significa “puro”, nem “santo” ou “abençoado” por um rabino; kosher significa “apropriado”.

## POMPÉIA

---

### **Fonte de confirmação da dieta bíblica.**

Uma terrível catástrofe natural acabou se transformando num verdadeiro tesouro para a humanidade.

No dia 24 de agosto do ano de 79 d.C, apenas 36 anos após a morte de Jesus, a cidade italiana de Pompéia foi surpreendida pela explosão do vulcão Vesúvio.

O acúmulo de cinzas permitiu a conservação de particularidades do terreno, dos cultivos de plantas, das criações de animais e dos costumes da época.

Uma riquíssima fonte de estudo para arqueólogos e cientistas que, depois de dez anos de pesquisa nas ruínas de Pompéia, como parte do Projeto De Gustibus, propõem a retomada das plantações de frutas e hortaliças da época com o objetivo de recriar a arte culinária da região há 2.000 anos.

O estudo foi realizado com base nos relatos de época, nas pesquisas dos arqueólogos e nas análises de laboratório que permitiram a identificação de uma grande diversidade de espécies utilizadas na cozinha e também dos produtos agrícolas predominantes.

Pompéia oferece uma riqueza enorme para as pesquisas. Nas escavações chegaram a encontrar panelas com comida e vasos com alimentos em conserva. Em alguns casos, nem foi necessário fazer o exame de DNA para identificar os produtos, foram suficientes análises do material recolhido - diz Anna Maria Ciarallo, responsável pelo Laboratório de pesquisas Aplicadas da Superintendência Arqueológica de Pompéia, e curadora do Projeto De Gustibus.

Segundo os especialistas, muitos pratos que eram considerados verdadeiros manjares há 2.000 anos atualmente provocariam náusea e dor de cabeça. Basta imaginar o vinho, conservado em ânforas de barro com resina, óleo e diversas

especiarias.

Grelhas sobre brasa e banho-maria também eram formas comuns de cozinhar. As panelas de metal como cobre ou bronze eram um privilégio de uma elite, pois a maioria da população usava recipientes de barro.

O vinho era franqueado a todos. Os antigos escritores descrevem as bebedeiras e as brigas decorrentes do largo consumo da bebida.

Em Pompéia há ruínas de mais de 30 padarias, as pistrinas. A receita mais comum de pão tinha formato redondo e baixo. Podia ser saboreada com azeite e na companhia de vinho, já que Pompéia foi grande produtora de ambos. Só havia um problema: como os grãos eram processados em moendas de pedra que soltavam lascas, muita gente quebrava os dentes ao comê-los, fato que os cientistas puderam constatar em muitas arcadas achadas na cidade.

Pompéia, que foi uma espécie de cidade de veraneio de romanos ricos, tornou-se um prato cheio para os pesquisadores porque congelou o modo de vida daquela gente no instante de seu desaparecimento.

Retirada a lava e a cinza, a cidade revelou-se como um museu. A arquitetura e os costumes se exibem por toda à parte.

### **Nas festas em Pompéia a alimentação era assim:**

Num primeiro momento, eram servidos ovos, azeitonas, ostras e provavelmente outros mariscos. Às vezes também pequenas aves e caças, legumes e verduras como rabanetes, repolho, aipo, abóbora, cebola.

Num segundo momento, na hora do prato principal, apareciam as carnes provenientes de sacrifícios aos deuses. Acreditava-se que comer os animais oferecidos aproximava a pessoa das divindades.

Isso não quer dizer que as receitas não fossem sofisticadas. Eram. E havia uma preferência por certas partes dos animais, como a vulva da poça e a teta da vaca

Há descrições da época que falam da apresentação das carnes “em pasta ou em molho”, além de assadas. Preparavam-se também presuntos, lingüiças e peixes secos e salgados.

Para acompanhar, polenta de semolina e grãos como a ervilha, além dos legumes e verduras. A maioria dos ingredientes não difere muito dos atuais, mas havia algumas excentricidades, como língua de andorinha e fígado de golfinho.

Quanto às receitas, acredita-se que se assemelhavam muito às divulgadas no Livro De Re Coquinaria, lançado no século I pelo gastrônomo romano Marcus Gavius Apicius.

Há indícios de uso muito frequente de figo, pêra e pêssego, além de uva, amêndoas e nozes.

O vinho acompanhava todas as fases do banquete, mas era comum que o convidado também recebesse uma certa quantia de água, em proporção equivalente ao que o anfitrião gostaria que durasse a festa. Também usava-se diluir a bebida em água do mar ou adoçá-la com mel.

## **GARUM**

### **O tempero mais comum em Pompéia.**

Dois séculos antes dos franceses, os fenícios inventaram o primeiro molho de que se tem notícia no mundo:

O tempero básico da cozinha da região era o garum, um molho obtido a partir da fermentação de restos de peixe com sal que, segundo os pesquisadores, emanava um odor de peixe podre. Este molho era considerado uma delícia (alguns especialistas comparam seu sabor ao das enchovas concentradas) e ainda é usado na culinária local de Cetara, cidade a cerca de 60 quilômetros ao sul de Pompéia.

O garum era preparado com salmão, enguia, sardinha e outros peixes, colocados com suas vísceras em um recipiente fundo e acrescido de plantas aromáticas, uvas amassadas e água do mar.



Essa mistura ficava exposta ao sol durante semanas, para só então ser coada e ficar serem coadas e ficarem com aspecto enegrecido e sabor picante. Em tradução antiga para o latim, garum significava “caldo de peixe podre”.

**O sal puro de origem marinha era pouco usado, substituído habitualmente pelo garum.**

## O PÃO NOSSO DE CADA DIA

**“Nem só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus” (Mateus 4, 4).**

Em Mateus 6,11 Jesus Cristo ensina a oração “O Pai Nosso”, onde diz “o pão nosso de cada dia dá-nos hoje”.

Após a morte de João Batista, em Mateus 14,14 a 21, é relatada a passagem da multiplicação dos pães. Na primeira multiplicação temos dois peixes e cinco pães para 5.000 homens, e as sobras são recolhidas em doze cestos. Na segunda multiplicação, mencionada em Mateus 15, 32, temos sete pães e alguns peixes para 4.000 homens, e as sobras enchem sete cestos.

No Evangelho de São João 6,48, temos a mesma passagem dos cinco pães e dois peixes, só que aqui é enfatizado que se tratam de pães de cevada e, a seguir, Jesus Cristo declara: “Eu sou o pão da vida”.

Os discípulos perguntam (João 6,30): “Mas tu, que sinal fazes para vermos e acreditarmos em ti? Qual a sua obra? Nossos pais comeram o maná no deserto como está escrito: deu-lhes para comer pão do céu”.

Jesus Cristo responde: “Em verdade, em verdade vos digo: Moisés não vos deu o pão do céu. Meu pai é quem vos dá o verdadeiro pão do céu. Pois o pão de Deus é o pão que desce do céu e dá vida ao mundo”. Dizem-lhe então: “Senhor, dai-nos sempre deste pão”. Responde-lhes Jesus Cristo: “Eu sou o pão da vida. Quem vem a mim já não terá fome, e quem crê em mim jamais terá sede”.

### **MANÁ**

#### **O Pão que veio do céu**

Certa vez, Moisés conduziu os filhos de Israel a Canaã, a terra prometida a eles por Deus. A área era desolada, com poucos recursos hídricos. Uma terra onde

não se podia plantar.

### **Deus disse a Moisés:**

“Eis que vos farei chover pão do céu; e sairá o povo e colherá diariamente a porção para cada dia, para que eu o prove se anda em minha lei ou não”. A quantidade exata a ser provida foi chamada de *omer*.

Durante quarenta anos, o maná foi a base da alimentação dos Israelitas.

### **Moisés mais tarde disse ao povo que:**

“Lembrar-te-ás de todo o caminho pelo qual o Senhor teu Deus tem te conduzido durante estes quarenta anos no deserto, a fim de te humilhar e te provar, para saber o que estava em teu coração, se guardarias ou não seus mandamentos. Sim, ele te humilhou e deixou ter fome, te sustentou com o maná, que nem tu nem teus pais conhecíeis; para te dar a entender que o homem não vive só de pão, mas de tudo que sai da boca do Senhor.” (Deut. 8:2-3).

O maná era desconhecido dos Israelitas. Ao vê-lo pela primeira vez, os Israelitas se perguntaram “O quê é isso?”. Em hebreu, “*manna*” significa dúvida. O maná lhes parecia como sementes, o seu sabor era como o de azeite fresco. (Veja Num. 11:8; Ex. 16:31).

Quando o orvalho caía nos campos, o maná aparecia, e o chão ficava coberto dele toda manhã. Era fornecido em quantidade suficiente para que cada pessoa pudesse ter um *omer* dele para si, o que era cerca de 2 l.

O maná era guardado de um dia para outro, exceto nas noites anteriores ao Sabbath. No sexto dia, o povo recebia dois *omers de maná*; Deus lhes fornecia uma porção dobrada. Em qualquer outro dia, o *maná* que era guardado na noite anterior apodreceria - mas não aquele do Sabbath. De certo que é um dos maiores milagres relacionados à comida de todos os tempos! (Veja Ex.16:15-36).

## **O PÃO DA ÉPOCA DE JESUS**

O pão da época de Jesus era assado em grandes pedras e a massa era moldada na

forma de um círculo. O pão árabe de hoje é o que mais se assemelha à forma de pão da época. Era um pão muito duro, pois não levava leveduras, sendo mais tarde incluída ricota de leite de cabra, para que ficasse mais leve.

### **Jesus citava o pão em seus ensinamentos.**

“Eu sou o pão vivo que desceu do céu; se alguém dele comer, viverá para sempre; e o pão que eu darei pela vida do mundo é a minha carne” (Jó 6:51).

## **PÁSCOA**

### **À princípio, a Páscoa era chamada de Festa dos Pães Asmos(Ex. 12:17).**

Durante sete dias os israelitas deveriam comer pão sem fermento. “É o sacrifício da Páscoa ao Senhor, que passou por cima das casas dos filhos de Israel no Egito, quando feriu os egípcios e livrou nossas casas” (Ex. 12:27).

## **O PÃO NA ÚLTIMA CEIA**

Lemos na carta do apóstolo Paulo aos Coríntios sobre esta noite:

Jesus, na ultima ceia, tomou o pão; e, tendo dado graças, o partiu e disse: Isto é o meu corpo, que é dado por vós; fazei isto, em memória de mim. Por semelhante modo, depois de haver ceado, tomou também o cálice, dizendo: Este cálice é a nova aliança no meu sangue; fazei isto, todas as vezes que o beberdes, em memória de mim (1Co. 11:23-25).

## **OS BENEFÍCIOS DO PÃO PARA A SAÚDE**

Desde a época de Jesus, até os dias de hoje, o pão mudou muito no sentido nutricional. O pão era rico em fibras, os grãos eram integrais e possuíam uma gama de vitaminas como a B, a E, e também vários minerais como o importante magnésio, numa proporção equivalente a 500mg por quilo, enquanto hoje, não chega a 50mg.

O atual refinamento dos grãos empobrece as farinhas. É importante verificar as misturas de grãos integrais ou até mesmo a adição de fibras.

## **A FIBRA DOS PÃES**

- Baixam o colesterol do sangue;
- Aliviam a prisão de ventre e a diarreia;
- Estabilizam os níveis de glucose no sangue;
- Podem facilitar a perda de peso;
- Podem ajudar a prevenir os cálculos biliares.

As fibras quase não possuem valor nutritivo, mas têm um papel importante na conservação de uma boa saúde.

### **As fibras solúveis:**

Presentes nas frutas, verduras, aveia, frutos secos e leguminosas, são formadas por gomas e outros constituintes das células vegetais e aumentam de volume em contato com a água.

### **As fibras insolúveis:**

Presentes nos cereais, se combinam com a água, mas praticamente não aumentam de volume. Passam não digeridas ao longo dos intestinos, pois não são absorvidas nem decompostas pelas enzimas do organismo.

As fibras combinam-se com o colesterol, que é depois expelido, o que as torna úteis para abaixar os níveis de colesterol no sangue.

Embora uma alimentação saudável deva conter 18 g de fibras por dia, a maioria das pessoas ingere menos. Uma simples fatia de pão integral fornece cinco gramas adicionais de fibras.

Uma alimentação rica em fibras solúveis ajuda a diminuir as necessidades de insulina do organismo e é útil aos diabéticos, porque retarda a absorção de açúcar no sangue

Os alimentos ricos em fibras, em especial a linhaça, contêm estrogênios vegetais denominados linhanos, que têm sido associados a um risco menor de câncer, particularmente do câncer de mama.

## **FIBRAS AJUDAM A EMAGRECER**

Alguns estudos concluíram que as fibras podem ajudar à perda de peso, pois enchem o estômago com a água que absorvem, diminuindo o apetite e retardando o momento em que os alimentos passam para o intestino.

## **QUEM DISSE QUE PÃO ENGORDA?**

Quando se entra de regime, um dos primeiros itens cortados do cardápio é o pão.

Mas será que essa delícia ameaça tanto assim a silhueta?

Um estudo americano absolve o pão nosso de cada dia, revolucionando um dos mais arraigados conceitos da nutrição: ele pode ser um excelente aliado de quem quer emagrecer.

## **A DIETA DO PÃO**

Quem lança o novo conceito, que tem tudo para estourar como um modismo nas dietas, é o professor de nutrição humana Lincoln University (Missouri, EUA) Dhiren Makdani.

O pesquisador se baseou num fato que muitos não levam em consideração: os pães ocupam um grande espaço no estômago e são poucos calóricos.

Portanto, a sensação de saciedade que provocam, permite a quem está de dieta limitar o consumo de calorias, enganando a fome e os desejos súbitos de beliscar.

Para provar sua teoria, Makdani realizou um estudo com 16 alunos obesos da Michigan State University. Durante oito semanas, eles passaram a comer 12 fatias de pão por dia, além de reduzir o consumo de 3.200 calorias diárias para 2.400, para os que optaram pelo pão branco, e 2 mil, para que optaram para o pão integral. Resultado: após esse período, os alunos haviam perdido cerca de sete quilos sem relatar qualquer sofrimento pela privação alimentar. A dieta do pão, portanto, possibilitou que diminuíssem o consumo de comida sem, no entanto, presenciarem um aumento da fome.

Makdani explica que não se trata de uma fórmula mágica, mas sim de uma questão matemática: quanto mais pão se come, menos comidas gordurosas são ingeridas para proporcionar a mesma sensação de saciedade. E, uma vez que as gorduras contêm mais calorias por grama do que proteínas e carboidratos, a consequência natural é um consumo calórico menor, muito embora o estômago mantenha-se igualmente cheio.

## **OS MÚSCULOS TAMBÉM SAEM GANHANDO.**

Mas as vantagens do consumo de pão em dietas não param por aí. Os carboidratos presentes nesse alimento atuam como verdadeiro estopim para a queima de calorias.

Ter uma boa quantidade de carboidratos no organismo assegura que as proteínas

não sejam utilizadas como combustível, podendo, então, cumprir o seu papel principal, que é construir e manter músculos.

Por incrível que pareça, o tecido muscular necessita de muito mais calorias para se sustentar do que os próprios tecidos de gordura. Assim, quanto mais músculos se tiver, mais calorias o organismo queimará. E não podemos esquecer de um componente dos pães importantíssimos à saúde: as fibras, tanto solúveis quanto insolúveis.

As fibras solúveis prolongam a sensação de saciedade, e as insolúveis agem como uma vassoura, varrendo as gorduras do intestino antes que sejam completamente absorvidas.

Essas duas funções, para quem não sabe, são essenciais para um emagrecimento a longo prazo, porém duradouro.

Prefira os pães integrais: eles contêm um número maior de nutrientes e duas vezes mais fibras do que os pães brancos. Cuidado com o que se passa no pão: A maioria dos pães não é rica em gorduras, mas basta adicionar, por exemplo, uma ou duas Colheres de chá de margarina ou manteiga para se duplicar a quantidade de calorias e, de quebra, ingerir mais sete gramas de gordura.

### **BELISQUE PÃES**

Não se esqueça dessa regra: quando der aquela vontade de mastigar entre as refeições, coma uma fatia de pão. Pouco calórico, inibidor do apetite natural e escudo contra belisquetes gordurosos!

### **OS PÃES CONTÊM VITAMINAS?**

Sim principalmente as do grupo B, que chegam ser três a cinco vezes mais numerosas no pão integral. Dessa maneira, 100 gramas de pão integral cobrem 25% das necessidades diárias de vitaminas B1, e 20% da vitamina PP (também pertencentes ao grupo B). Ainda há a presença de pequenas quantidades de vitaminas E.



## DIFERENÇA ENTRE O BRANCO E O INTEGRAL

Normalmente, os pães brancos são fabricados com farinha branca, refinada, adicionada de farelo (envoltório do grão de trigo, composto por fibras). Já o pão integral é obtido a partir da farinha de trigo integral, isto é, composta não somente pelo farelo, mas também pela parte externa do grão, rica em vitaminas e sais minerais. De qualquer maneira, os especialistas costumam aconselhar o consumo desses tipos de pães para quem tem intestino preguiçoso.

### AS PROPRIEDADES DOS PAES BRANCO X INTEGRAL

Em 100 gramas de...	Pão Branco	Pão Integral
Energia (kcal)	274	244
Energia (kjoules)	1.165	1.035
Glicídios (g)	58	48,9
Protídeos (g)	8,4	8,5
Lipídios (g)	1	1,6
Fibras	3,5	8,5
Sódio (mg)	650	700
Potássio (mg)	120	225
Magnésio (mg)	27	81
Fósforo (mg)	100	195
Cálcio (mg)	24	58
Ferro (mg)	1,3	2
Vitamina B1 (mg)	0,09	0,3
B2 (mg)	0,05	0,14
B6 (mg)	0,12	0,21
PP (mg)	1	3,4
B5 (mg)	0,3	0,6
E(mg)	0,18	1

## GLÚTEN

### **Descobertas recentes revelam o novo vilão da saúde e da boa forma.**

O pão da época de Jesus não era tão prejudicial à saúde, pois só uma pequena parte da massa era feita de farinha de trigo (rica em glúten), a outra parte era composta de grãos como cevada, aveia, feijões e lentilhas.

O glúten, uma substância encontrada no trigo, no centeio, na cevada e na aveia, transforma-se numa espécie de cola ao chegar no intestino e gruda nas paredes intestinais, provocando, aos poucos, saturação do aparelho digestivo, aumento da gordura visceral (na região do abdômen), dores articulares, alergias cutâneas, enxaqueca e depressão.

O perigo está no consumo excessivo de pães, biscoitos, macarrão, bolos. Até queijos e cerveja contém este inimigo.

O problema é que esta goma, que se forma no intestino quando ingerimos alimentos com glúten, favorece o mau metabolismo e, assim, criamos resistência à insulina e deficiências de cálcio (o trigo vem sempre adicionado de açúcar).

Abolindo o glúten, contamos com uma tremenda ajuda para emagrecer. A “dieta sem glúten” virou moda no Brasil, quando as academias adotaram a dieta e viram que, retirando o pão da alimentação, a barriga foi “secando”.

Agora, pães de arroz, macarronada de arroz, doces com creme de arroz, arrozina, farinha de arroz integral e seus derivados, além de farinha de milho e mandioca, polvilho doce ou azedo, soja e milho, tomam o lugar do trigo.

A grande vantagem de tirar o glúten, é claro, vem para aqueles que sofrem da doença **celíaca**, que afeta as pessoas com alto índice de intolerância ao glúten, interferindo no funcionamento dos intestinos e do sistema auto-imune, podendo levar até mesmo à morte.

Muitos têm intolerância ao glúten e nem sabem. Uma pessoa, que sofreu a vida

inteira com enxaqueca por causa de intolerância ao glúten, não vai querer mais comer o alimento porque sabe que voltará a se sentir mal.

Um alimento normal leva 18 horas da mastigação até ser eliminado pelo reto. O glúten leva 26 horas. O excesso vai retendo cada vez mais toxinas no organismo e promovendo uma alteração na flora normal, com fermentação e retenção de líquidos. É o começo de uma série de doenças .

Ao impedir a produção normal de serotonina, o glúten favorece a depressão e o mau-humor.

### **ATENÇÃO**

Fique atento à indicação nos rótulos  
**“CONTÉM GLÚTEN”**

### **O ELO COM AS ALERGIAS ALIMENTARES**

O glúten é a principal proteína encontrada nos grãos. O trigo tem mais glúten que qualquer outro grão. Aveia, centeio e cevada também contêm glúten, mas em menor número. **Grãos sem glúten incluem o arroz, a lentilha, trigo-mouro, amaranto e quinoa. A espelta também tem baixo teor de glúten.**

A doença celíaca é caracterizada pela má absorção do glúten pelo organismo, o que resulta em diarreia. Alergias a grãos podem ser resultados do consumo excessivo de alimentos industrializados.

**Veja receitas de pão no capítulo RECEITAS**

# **ÍNDICE GLICÊMICO**

## **O Ponto IG**

O índice glicêmico, comumente designado ponto IG, mede a capacidade dos alimentos em seu potencial de elevar os níveis de açúcar no sangue. Quanto mais alto o índice glicêmico do alimento, mais rápida a elevação nos níveis de açúcar no sangue.

Na época de Jesus, pouco se sentia os efeitos do açúcar no sangue, os alimentos não eram processados e os carboidratos eram naturais e ricos em fibras. Os doces eram normalmente feitos à base de mel e de figos, alimentos com baixo índice glicêmico.

Níveis altos de açúcar e insulina estão relacionados à grande parte dos problemas de saúde .

Hoje, o índice glicêmico é amplamente usado para auxiliar nos tratamentos, não só do diabetes, como também, para combater a obesidade, doenças cardiovasculares e vários outros distúrbios.

### **Como é calculado o índice glicêmico de um alimento?**

Os alimentos são classificados em uma escala de 0 a 100, tomando-se como referência o IG da glicose como 100.

Ou seja, a glicose tem índice glicêmico 100, e os outros valores são proporcionalmente comparados ao dela.

Por exemplo: Se o alimento do teste for maçã, e ela provoca um aumento no nível de açúcar no sangue de apenas 36% em relação à glicose, a maçã recebe o índice glicêmico de 36.

## **ALIMENTOS COM ÍNDICE GLICÊMICO ALTO**

São rapidamente digeridos, causando uma rápida elevação nos níveis de insulina e açúcar no sangue .

Promovem a excessiva secreção de insulina, que pode aumentar o risco de diabetes, obesidade e vários tipos de doenças.

### **ALIMENTOS COM ÍNDICE GLICÊMICO BAIXO:**

São lentamente digeridos, permitindo um aumento gradual nos níveis de insulina e açúcar no sangue.

Geram uma forma de energia de lenta liberação que sustenta o organismo entre as refeições e promove um peso corporal saudável.

### **CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS PELO ÍNDICE GLICÊMICO**

IG - Muito baixo = 39 ou menos

IG - Baixo = 40 a 54

IG - Moderado = 55 a 69

IG -Alto = 70 ou mais

### **O IG DE ALGUNS ALIMENTOS DA ÉPOCA DE JESUS**

Aveia - 42

Arroz integral - 50

Arroz selvagem - 35

Trigo duros - 38

Pão integral - 77

Pães de cereais - 49

Suco de frutas - 40

Batata assada - 85

Batata doce - 44

Feijão - 30

Carnes em geral - 0

Azeite de Oliva - 0

Frutas em geral - menos de 55 (exceto melancia -72).

Legumes - de 30 a 50

Podemos reduzir o impacto de um alimento com IG alto em uma refeição equilibrando-o com outros alimentos com IG baixo na mesma refeição.

## **FARINHAS**

### **refinada x integral**

Caso você substitua a farinha de trigo refinada pela integral para emagrecer, saiba que o valor calórico dos dois tipos são iguais, o que difere são outros parâmetros como o Índice glicêmico.

#### **Refinadas:**

Tem IG alto e são pouco nutritivas

#### **Integrais:**

Fornecem mais fibras e nutrientes, além de terem um IG mais baixo

Exemplo de pequenas mudanças que diminuem o índice glicêmico:

Farinha de trigo branca >> farelo de aveia ou farinha integral

Leite >> iogurte desnatado ou suco de frutas

Manteiga >> Azeite oliva ou óleo de canola

Açúcar branco >> Mel ou frutose

## VINHO

---

### **O VINHO NOS TEMPOS DE JESUS**

O primeiro milagre de Jesus foi transformar água em vinho.

Em um casamento, Jesus mandou que enchessem seis barris de água, e ele transformou aquela água em vinho:

“Com este, Jesus deu princípio a seus sinais em Cana da Galiléia; manifestou a sua glória, e os seus discípulos creram nele”. (João 2:11)

O vinho era geralmente feito de uvas, mas também podia ser feito de figos, tâmaras e, até mesmo, romã.

### **VINHO NA ÚLTIMA CEIA**

Na Última Ceia Jesus ergueu uma taça de vinho e disse: “Este cálice é a nova aliança no meu sangue; fazei isto, todas as vezes que o beberdes, em memória de mim” (1Co 11:25).

“Bebei dele todos; porque isto é o meu sangue, o sangue da nova aliança, derramado em favor de muitos, para remissão dos pecados”. (Mt. 26:27-29)

### **COMO O VINHO ERA FEITO NO TEMPO DE JESUS.**

As uvas eram colhidas e colocadas em enormes tonéis, onde eram pisoteadas. Isto é mencionado em Isaías 63:3. O suco retirado das uvas escorria para tonéis menores, onde era fermentado por cerca de seis semanas. Ele então era colocado em recipientes de pele de carneiro (os “odres” de Mateus 9:17) ou em jarras (como mencionado em João 2:6).

O vinho é usado há anos na medicina. Hipócrates, pai da medicina, usava o vinho cerca de 400 anos antes de Cristo para tratar de várias doenças, como dores de cabeça, mudanças de comportamento e problemas cardíacos. Ele também o usava

para auxiliar na digestão, como tranquilizante, e como tônico para os nervos.

**“Nada mais excelente e nem mais valioso que o vinho foi dado ao homem por Deus”. (Platão)**

**“O vinho é a mais saudável e higiênica das bebidas”. (Louis Pasteur)**

## VINHO TINTO

Em 1992, um abrangente estudo foi publicado, despertando o interesse da comunidade científica ao “paradoxo francês”.

Os cientistas Serge Renaud e Michel de Lorgeril publicaram suas descobertas no *Lancet*, o consagrado diário médico britânico.

## PARADOXO FRANCÊS

Os franceses consomem aproximadamente um terço a mais de gordura, incluindo as saturadas, que os americanos. Eles fumam mais que os americanos e se exercitam muito pouco. Porém, têm uma das menores taxas de ataque cardíaco do mundo e também a menor incidência de derrames. Cientistas concluíram que esta baixa incidência de doenças cardíacas era devido ao fato de que a maioria dos franceses consome uma moderada quantidade de vinho tinto diariamente.

Estudos descobriram que indivíduos que bebiam de um a dois copos de vinho tinto ao dia tinham uma redução no risco de doenças cardíacas de 30% a 50%.
---

Os flavonóides do vinho tinto, em especial a **quercetina, a catequina, a epicatequina, e o resveratrol, reduzem a tendência à coagulação do sangue. O vinho tinto tem de cinquenta a cem vezes mais resveratrol que o vinho branco.**

O resveratrol é uma substância encontrada na casca da uva. Ela ajuda a evitar o crescimento de fungos na casca. No corpo humano, o resveratrol aumenta o colesterol HDL e funciona como antioxidante, inibindo a oxidação do colesterol



LDL, e reduzindo a quantidade de placa que se acumula nas artérias.

Mais de mil ingredientes e nutrientes diferentes foram encontrados no vinho tinto. Ele é especialmente rico em compostos fenólicos, que são os fitoquímicos que dão ao vinho seu gosto amargo e adstringência.

Nenhum fenólico ou flavonóide torna o vinho tinto eficiente na proteção ao coração por conta própria. Pelo contrário, é a combinação de flavonóides e compostos fenólicos que trabalha na proteção às doenças cardiovasculares e ataques cardíacos.

## **DIGESTÃO**

“Não continues a beber somente água; usa um pouco de vinho, por causa do teu estômago e das tuas freqüentes enfermidades” (1ª Tm. 5:23).

O vinho é eficaz na prevenção de pedras nos rins. De vinte e uma bebidas estudadas em uma pesquisa na Universidade de Harvard, o vinho foi a que mais auxiliou na redução de pedras nos rins.

## **O CONSUMO DEVE SER MODERADO**

Uma taça de vinho de 250ml por dia para mulheres e duas para homens

**Os diabéticos devem evitar vinhos com alto teor de açúcar.**

## PEIXE

---

### **Milagre para saúde**

Vários ensinamentos e milagres de Jesus estavam relacionados com a pesca.

Em algumas passagens, Jesus come peixe e incentiva os outros para fazê-lo. Por exemplo, uma história após a ressurreição conta que Jesus ajudou seus discípulos a pescarem um barco cheio de peixes, e então os convidou para “virem e tomarem seu desjejum” na praia. Naturalmente, a conhecida história de Jesus alimentando 5.000 pessoas com cinco pães e dois peixes parece incentivar o consumo de peixes.

Devido aos peixes serem abundantes no Rio Jordão e no Mar da Galiléia, os judeus colocaram em um dos portões para Jerusalém o nome de “Portão dos Peixes”

“Pedi, e dar-se-vos-á; buscai, e achareis; batei, e abrir-se-vos-á. Pois todo o que pede recebe; o que busca encontra; e a quem bate, abrir-se-lhe-á. Qual dentre vós é o pai que, se o filho lhe pedir um peixe, lhe dará em lugar de peixe uma cobra?... Ora, se vós, que sois maus, sabeis dar boas dádivas aos vossos filhos, quanto mais o Pai celestial dará o Espírito Santo àqueles que lho pedirem!” (Lucas 11:9,11,13).

### **PEIXES PUROS E IMPUROS**

“De todos os animais que há nas águas comereis os seguintes: todo o que tem barbatanas e escamas, nos mares e nos rios; esses comereis. Porém todo o que não tem barbatanas nem escamas, nos mares e nos rios, todos os que enxameiam as águas e todo ser vivente que há nas águas, estes serão para vós abominação” (Lev. 11:9-12).

## **VANTAGENS DE SE COMER PEIXE**

Não tem quem não saiba que o peixe é um alimento nutritivo e deve ser consumido, pelo menos, duas vezes por semana.

Para que a alimentação fique mais rica e nutritiva, deve ser incentivado o consumo de peixe, visando a diminuição da ingestão de ácidos graxos saturados e o aumento de poliinsaturados ômega 3, vitaminas e minerais.

## **ALIMENTO NUTRIENTE**

Os peixes são ricos em proteínas de alta qualidade.

Por serem ricos em aminoácidos essenciais (substâncias não produzidas pelo nosso organismo), os peixes possuem proteínas com valor nutritivo ligeiramente superior às das carnes vermelhas (como as de boi e porco).

As proteínas dos peixes são de alta digestibilidade, favorecendo o processo de digestão.

Em geral, os peixes possuem menos gordura que a maioria das carnes bovinas e suínas.

A porcentagem de lipídeos (gorduras) da maioria dos peixes encontra-se entre 0,2 a 23,7%.

Os peixes de carne clara como, por exemplo, bacalhau, badejo, Corvina, carpa, dourado, garoupa, linguado, pescada, apresentam menor quantidade de lipídeo que os de carne escura como, por exemplo, atum, anchova, arenque, bagre, cavala, sardinha, salmão, tainha.

## **OS PEIXES SÃO RICOS EM ÔMEGA 3**

O tipo de gordura predominante nos peixes é a poliinsaturada, diferentemente das carnes vermelhas, que contêm uma alta proporção de gordura saturada.

A do tipo saturada, quando consumida em grande quantidade, pode ser

prejudicial para o coração.

Dentre as “famílias” de gordura poliinsaturada, destaca-se o ômega 3, devido aos grandes benefícios proporcionados à nossa saúde, como: diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral (derrame), redução da pressão arterial, ação antiinflamatória, diminuição das taxas de triglicérides e colesterol total no sangue.

### **OS PEIXES SÃO BOAS FONTES DE VITAMINAS E MINERAIS**

Eles apresentam boas concentrações de vitaminas lipossolúveis (solúveis em gorduras), como A, E e D.

Também são ricos em vitaminas hidrossolúveis (solúveis em água) como a niacina - presente nas reações químicas de liberação de energia em nosso corpo - e o ácido pantotênico - essencial no metabolismo de proteínas, carboidratos e gorduras.

Além disso, os peixes contêm vários minerais importantes como, sódio, potássio, magnésio, cálcio, ferro, fósforo, iodo, flúor, selênio, manganês e cobalto.

**Ver indicações de uso dos óleos de peixe (Omega-3) no capítulo  
sobre suplementos.**

# PROTEÍNAS

---

## Leite, manteiga e iogurte

**As carnes foram abordadas no capítulo 2, deste livro.**

### LEITE

Conforme a Bíblia, consumia-se o leite de vaca (Is. 28:9), de cabra (Pv. 22:27), de ovelha (Dt. 32:14), e de camelo (Gn. 32:15).

Também consumia-se coalhadas: “coalhada de vacas, e leite de ovelhas”. (Deuteronômio 32:14)

Embora comessem seus derivados, é provável que na época de Jesus o leite não fosse consumido diretamente.

#### **Curiosidade:**

O ser humano é o único animal que continua a beber leite depois de adulto.

### LEITE DE CABRA

Consta na Bíblia que, na época de Jesus, **usava-se** leite **de** cabra, inclusive para fabricar o queijo.

O leite de cabra possui menos lactose, **causando pouca** intolerância em relação ao leite de vaca.

### MANTEIGA

“o bater do leite produz manteiga”. (Provérbios 30:33)

Acredita-se que a manteiga, da época de Jesus, era um leite coalhado curtido como um queijo.

Em grande parte, a manteiga nos tempos de **Jesus era parecida com óleo de**

**oliva e não com a manteiga de leite dos dias de hoje. Era misturada com metade de azeite de oliva para sua conservação, com muitas ervas aromáticas.**

## **IOGURTE**

Como o leite não podia ser guardado nos tempos bíblicos, ele tinha que ser fermentado para evitar que se estragasse.

### **IOGURTE FEITO EM CASA**

#### **Ingredientes:**

- 1 pacote de 1 grama de lactobacilos ou outra bactéria viva específica para iogurte (dê preferência aos *Bulgaricus*);
- 1 a 3 litros de leite.

#### **Modo de preparar:**

Aqueça de 1 a 3 litros de leite e antes de atingir o ponto de fervura, desligue o fogo;

Deixe esfriar até ficar ligeiramente morno, com a temperatura em torno de 40 graus c;

Adicione 1 envelope inteiro da cultura de bactérias e mexa bem por 2 ou 3 minutos até dissolver totalmente os grãos do fermento;

Deixe o leite repousar tampado durante três ou quatro horas, mantendo-se sempre a temperatura ligeiramente morna, que pode ser alcançada em forno pré-aquecido, por exemplo;

Quando o leite estiver coagulado, coloque as vasilhas na geladeira algumas horas antes de consumi-lo;

Adoce com mel, açúcar ou adoçante. Se desejar, acrescente cereais e frutas picadas.

**Uma alternativa que substitui o iogurte é tomar 1 comprimido de lactobacilos acidófilos antes das refeições.**

## **PROBIÓTICOS**

Cerca de um quatrilhão (ou seja, mil trilhões) de microrganismo coexistem pacificamente no nosso trato gastrointestinal. Eles superam o número de células na proporção de mil para um. Se esse ecossistema interno delicado é afetado, as bactérias e fungos que causam doenças ganham força e se sobrepõem ao sistema de cura do organismo.

Os probióticos ou bactérias benéficas mantêm a flora gastrointestinal equilibrada e as bactérias e fungos prejudiciais sob controle. Você pode estimular sua população de “bons microrganismos” com a ajuda de suplementos acidófilos, como o iogurte, por exemplo.

**O iogurte também é rico em energia, proteína e minerais como o cálcio e o fósforo. É uma excelente opção para diversificar a forma de o organismo obter o cálcio, previne a osteoporose e age na formação dos ossos e dentes.**

A bebida contém ainda vitamina-A e as do complexo-B. É benéfica para quem tem intolerância à lactose (o açúcar do leite).

Embora tenha lactose, as bactérias vivas contidas no produto ajudam a fermentá-la e a pré-digeri-la. Assim, o iogurte contém de 1/3 a 2/3 menos lactose do que o leite.

**O consumo de 100 a 200 gramas de iogurte por dia é o ideal para o organismo aproveitar bem os seus nutrientes.**

## AZEITE DE OLIVA

---

A Bíblia tem muitas referências aos usos religiosos da oliveira e do óleo de oliva. No Livro do Gênesis, uma pomba, que foi enviada por Noé e retornou com um ramo de Oliveira indicando a proximidade de terra, se transformou num símbolo da paz. Seu reconhecimento por Noé, sugere que a oliveira já era uma árvore bem conhecida na época do Dilúvio.

O maior significado religioso do óleo de oliva está documentado no Livro do Êxodo, onde o Senhor diz a Moisés como fazer uma unção com óleo de oliva. Durante a consagração, o óleo de Oliveira é derramado nas mãos de reis e de sacerdotes católicos.

O óleo de oliva foi por muito tempo, e continua sendo até os dias atuais, um símbolo de excelência, pureza e simplicidade. A colheita e o transporte dos frutos para mesa foi bastante modernizado, mas a elegância e simplicidade continuaram os mesmos.

Milhares de anos atrás, elas eram espremidas com as mãos, em movimentos circulares no fundo de um recipiente de pedra. Atualmente utiliza-se o mesmo processo, com partes mecânicas de aço inoxidável, e depois o óleo é separado da pasta por centrifugação. Este método produz óleo de oliva conhecido como “azeite extra virgem”. Não se aplica calor ou produtos químicos. 5 quilos de azeitonas produzem cerca de 1 litro de óleo de oliva. Utilizando-se esse método, o óleo produzido mantém a cor, o sabor e principalmente os valores nutricionais.

Pesquisando recentemente hábitos comuns aos mediterrâneos, verificou-se que uma parte considerável deles tinha o hábito de ingerir uma colher de sopa de azeite extra virgem em jejum, todos os dias. Dentre eles, os espanhóis tinham nessa prática, um hábito quase religioso. E, em consequência, a menor incidência de doenças, inclusive o câncer.



## **ALIMENTO FUNCIONAL**

O azeite de oliva talvez seja o mais antigo produto que atende naturalmente aos requisitos dos funcionais, revelando-se hoje, à luz da ciência, um ingrediente bastante saudável e indispensável em dietas que contribuem para evitar as doenças mais comuns do mundo moderno.

Como se sabe, a gordura tem três tipos de ácidos graxos: saturado, monoinsaturado e poliinsaturado, e é a proporção entre eles que determina a qualidade da gordura total ingerida. A banha de porco, por exemplo, tem mais gordura saturada, que não é nada saudável. Os óleos vegetais, como os de soja, milho e canola têm mais ácidos graxos poliinsaturados. O azeite de oliva é o principal representante dos monoinsaturados, com 83% de ácido graxo oléico, que além de ser o responsável pelo aroma e pela acidez do azeite, ajuda a manter os níveis de colesterol total dentro dos limites normais e aumenta os níveis de HDL (bom colesterol). O azeite controla o colesterol sérico, já que aumenta a taxa de secreção biliar, estimulando a digestão e a absorção das gorduras e das vitaminas lipossolúveis (vitaminas A, D, E, K). Quanto mais biliar é secretada, maior é a diminuição do colesterol sérico.

Estudos comparativos realizados em povos mediterrâneos, que utilizam fartamente o azeite de oliva em suas dietas, revelaram um índice claramente menor de mortalidade por infarto do miocárdio em relação à população do norte da Europa e América do Norte. Comprovou-se que essa proteção não está ligada à diversidade genética, já que italianos e gregos que emigraram para a América do Norte, e se adaptaram aos novos hábitos alimentares, acabaram por perder essa proteção e ficaram expostos às doenças cardiovasculares na mesma proporção que os americanos.

## **COSMÉTICO PARA MULHERES**

Para as mulheres preocupadas com a aparência, o produto apresenta uma vantagem a mais, pois é considerado um dos elementos que retardam o

envelhecimento, contribuindo inclusive, com maior proteção à pele. Alguns povos mediterrâneos utilizam o produto em cosméticos, como ingrediente da formulação de cremes para a pele. O professor Bruno Berra, da cadeira de Bioquímica e Biologia Molecular, da Universidade de Milão, pesquisou os efeitos do azeite no retardo do processo de envelhecimento e concluiu que a pele absorve os antioxidantes presentes no produto, protegendo suas camadas mais profundas contra oxidação e neutralizando os radicais livres.

Os vestígios mais antigos das oliveiras são encontrados em restos fossilizados na Itália e no Norte da África; pinturas em rocha nas montanhas do Saara Central, com origem entre quinto e segundo milênio a.C; em relevos e relíquias da época minóica em Creta (3.500 a.C); além das granalhas trançadas de oliveira vestidas por múmias da XX Dinastia do Egito.

## FRUTAS E GRÃOS

---

**Na Bíblia há varias citações sobre frutas. As mais mencionadas são a uva, o figo e as romãs.**

Em Jerusalém celebrava-se a Festa das Semanas (Pentecostes), 50 dias depois da Páscoa. No dia 06 do mês de Sivan (no nosso calendário: 22 de maio), Jerusalém ficava repleta de peregrinos, todos traziam as primeiras colheitas para serem ofertadas no Templo. A peregrinação até Jerusalém era linda. Imagine grupos de pessoas caminhando juntos com cestos de uva, trigo, azeitonas, tâmaras, mel, e sendo acolhidos em Jerusalém ao som de harpa, flauta e recitação de Salmos. Todos carregavam dentro de si o desejo de agradecer a Deus pelas primeiras colheitas

### UVA

As uvas são os primeiros vegetais cultivados mencionados na Bíblia.

Noé (Gn. 9:20-21).

Depois que Noé deixou a arca, ele plantou vinhas; ele deixou de ser um criador de animais para tornar-se um cultivador de uvas.

Uma família de componentes químicos conhecida como OPC (No Brasil chama-se Pycnogenol) inclui os extratos de semente de uva e do bagaço da pinha, estes fitonutrientes são solúveis em água. Estudos clínicos sugerem que eles podem ser cinquenta vezes mais potentes que a vitamina E, e vinte vezes mais potentes que a vitamina C quanto à atividade antioxidante.

O pyconogenol (OPC) é capaz de proteger o cérebro dos danos causados pelos radicais livres.

**O extrato de semente de uva** protege o fígado contra toxinas. Ele também pode reduzir as varizes e revitalizar a pele envelhecida.

**Veja mais sobre o uso pyconogenol no capítulo de suplementos**

## **RICAS EM FITONUTRIENTES**

As uvas também são uma rica fonte de **resveratrol**, outro poderoso fitonutriente. O resveratrol é encontrado em maior concentração nas uvas vermelhas, em especial aquelas de regiões frias e úmidas como a França e o Canadá e na região sul do Brasil. Ele está presente tanto nas folhas quanto na casca das uvas.

**Os Israelitas nos tempos antigos faziam o mel de uvas, algo semelhante às nossas geleias de hoje, porém, sem conservantes ou açúcar.**

### **RECEITA DE “MEL DE UVAS”**

Lave quatro canecas de uvas e tire todos os galhos. Coloque as uvas numa panela com meia caneca de água, ferva a mistura por cerca de vinte minutos, ou até que ela engrosse. Separe as sementes. Guarde a mistura em potes esterilizados, e coloque-a no refrigerador. Os açúcares naturais da uva ficarão concentrados - quanto mais doces as uvas, mais doce o mel de uvas se tornará.

O vinho amargo e o vinagre feito de uvas eram dados aos soldados romanos para prevenir contra a diarreia e torná-los mais fortes para a batalha.

Ao ser preso à cruz do calvário, foi dada a Jesus uma esponja embebida em vinho amargo (Jó. 19:28-30).

## **PASSAS**

Além das uvas frescas e do suco feito com elas, eram secas e comidas como uvas passas.

Pesquisadores da Tufts University desenvolveram um método de análise de alimentos para determinar a capacidade antioxidante dos mesmos. **Os alimentos com maior capacidade de antioxidante foram as frutas e legumes. Sendo as principais as ameixas e as passas!**

Além de ter alta concentração de antioxidantes, as passas são uma boa fonte de ferro, potássio, vitamina B, fibras dietéticas e carboidratos.

## **FIGO**

**A figueira é a primeira árvore frutífera mencionada na Bíblia.**

Depois que Adão e Eva comeram o fruto proibido, eles perceberam que estavam nus. Eles “coseram folhas de figueira e fizeram cintas para si” (Gn. 3:7).

Durante séculos, várias nações e culturas ao redor do mundo têm considerado os **figos como poderosos remédios contra males que variam do câncer à prisão de ventre, do escorbuto às hemorróidas, de gangrena a furúnculos, problemas no fígado a sintomas da menopausa.**

“Tome-se uma pasta de figos e ponha-se como emplasto sobre a úlcera; e ele recuperará a saúde” (Is. 38:21).

**Os figos têm altas doses de fibras, magnésio, potássio, cálcio, manganês, cobre, ferro, e vitaminas C e B6.**

**Os figos são recomendados há séculos como remédio para problemas do intestino.**

Nos tempos bíblicos, os figos eram comidos secos e eram usados para se fazer bolos.

Figos secos têm grande quantidade de açúcar e efeito laxativo. Não recomendo o consumo de figos em excesso!
---

**Nos tempos bíblicos era comum ter na sobremesa frutas secas sortidas.**

## **ROMÃS**

**As romãs são cultivadas em Israel há milhares de anos.**

De acordo com a tradição judaica, há 613 sementes dentro de uma romã madura -

o mesmo número de leis que Deus deu a Israel.

**As romãs são ricas em potássio, vitaminas B e C, cobre, e magnésio. Elas também são uma excelente fonte de fibras.**

## **DAMASCOS**

**Os damascos são encontrados em abundância na Terra Santa.**

“Como maçãs de ouro em bandejas de prata, assim é a palavra dita a seu tempo”.  
(Provérbios 25:11) O damasco também é conhecido como maçã dourada.

Um damasco tem apenas dezessete calorias e apenas 0.4g de gordura, fornecem mais da metade da dose diária recomendada de vitamina A. **Eles têm altas doses de carotenos, incluindo o beta caroteno, o potássio, o magnésio, e o ferro e especialmente muito selênio.**

## **TÂMARAS**

Foram as folhas das tamareiras que o povo usou para receber Jesus em Sua chegada a Jerusalém.
---

**Talvez seu único ponto negativo é que ela tenha altas taxas de açúcar. Na verdade, seu conteúdo de açúcar é de 60 a 70%.**

Os antigos egípcios usavam as tâmaras como emblema de longevidade. Sempre que um rei faraônico comemorava o trigésimo jubileu de seu reino, entregavam-lhe tâmaras durante uma cerimônia especial. Também eram com as tâmaras que se pagavam os salários dos trabalhadores da época. Era utilizada ainda para o crescimento acelerado dos cabelos e para a formação do desejo sexual.

Troncos da árvore eram usados para cobrir telhados e fabricar cestas e sapatos.

Hoje a fruta é encontrada em regiões tropicais e subtropicais, temperadas e áridas dos EUA, Austrália, Espanha, África e Ásia Ocidental.

Irã, Iraque, Egito, Arábia Saudita, Paquistão, Argélia, Marrocos, Líbia e Tunísia

são os principais produtores de tâmara. Devido às condições climáticas, no Brasil desenvolve-se com bastante êxito no Nordeste, frutificando precocemente a partir do segundo ano de vida. Isso porque, dependendo da variedade, representada pelo índice de açúcar presente na fruta, a produção inicia no quarto ano. E, em alguns casos demora ainda mais. Começa a dar frutos somente aos oito anos de idade.

Para se ter uma idéia, a tamareira pode carregar ate 10 conjuntos de frutas e, em um único conjunto, pode disponibilizar de 600 a 1700 frutos. Sua árvore cresce bastante e permanece ativa até os 60 anos.

Muito difundida na indústria alimentícia e farmacêutica, a tâmara é disseminada na fabricação de geléias, licores e xaropes expectorantes. O índice de açúcar das tâmaras maduras é de, aproximadamente 80%.

Além de ser matéria prima na produção de álcool e vinagre, destaca-se ainda pelo fato de ser rica em potássio e em fibras e possuir grande quantidade de ferro, fósforo, cálcio, enxofre, proteínas e vitaminas como A, B1 e B2 e C.

Há registros de pesquisas feitas com árabes que saborearam regularmente tâmaras frescas e, durante esse período, mostraram uma taxa extremamente baixa da incidência de câncer e doenças relacionadas ao coração.

<b>Frutas</b>	<b>Substâncias</b>
<b>Damasco</b>	Magnésio, potássio, ferro
<b>Maçã</b>	Potássio e cálcio
<b>Mamão</b>	Potássio, cálcio e vitamina C
<b>Manga</b>	Vitamina C
<b>Melão</b>	Vitamina C, potássio, zinco, e enzimas digestivas
<b>Morango</b>	Potássio, ferro e sódio
<b>Pêra</b>	Vitamina C, fósforo, potássio e cálcio
<b>Uva</b>	Potássio e ferro

## CASTANHAS

Castanhas, como as amêndoas, o pistache e a noz eram abundantes nos tempos de Jesus, e eram usadas como ingredientes em sobremesas.

São boas para o controle da pressão arterial e redução do colesterol, quando consumidas com moderação.

As castanhas estão associadas à prevenção contra o câncer, a um menor risco de doenças cardíacas, e no auxílio à diabetes.

São ricas em minerais importantes **como zinco, ferro, cobre, cálcio, magnésio e fósforo.**

As castanhas ajudam a estabilizar o nível de açúcar no sangue, o que é uma boa notícia para os diabéticos.

Durante séculos, em Israel, as castanhas foram dadas como um presente que significava paz e boa vontade. *Kibbet*, que significa “regalo” em hebraico, é uma mistura de tâmaras, figos, passas e castanhas. É oferecido a visitas ou servido ao fim de uma refeição, com mel, iogurte e chá.



## MEL

---

**O evangelho de São Mateus conta a passagem da pregação de João Batista no deserto, onde há alusão ao mel.**

“alimentava-se de gafanhotos e mel silvestre.” (Mateus 3)

### **A HISTÓRIA DO MEL**

As primeiras notícias históricas sobre o mel foram encontradas em representações em cavernas na Espanha (Arana) e datam de 10.000 a.C.

A cultura do mel difundiu-se na época egípcia. No Egito, como também na Grécia, a abelha era considerada como de origem divina.

Ra, o Deus do Sol dos egípcios, deixou cair sobre a Terra as suas lágrimas, que se transformaram em abelhas.

Também o povo hebreu conhecia o mel. O velho testamento contém muitas indicações sobre o mel. Mas, foi na Grécia que o mel chegou ao seu apogeu: os doces gregos, especialmente o bolo de mel (pão de mel), eram usados nos cultos, principalmente no ritual de oferta a Demétria.

Na Bíblia vamos encontrar inúmeras referências ao “país onde correm o leite e o mel”.

### **PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS**

A utilização dos produtos das abelhas com fins terapêuticos é denominada APITERAPIA, que vem se desenvolvendo consideravelmente nos últimos anos, com a realização de inúmeros trabalhos científicos, cujos efeitos benéficos à saúde humana têm sido considerados por um número cada vez maior de profissionais da saúde. Países como a Alemanha já a adotaram como prática oficial na sua rede pública de saúde.

Especificamente ao mel, atribuem-se várias propriedades medicinais, além de sua qualidade como alimento. Apesar de o homem fazer uso do mel para fins terapêuticos desde tempos remotos.

No Brasil seu consumo como alimento ainda é muito baixo (aproximadamente 300 g/habitante/ano), principalmente ao se r comparado com países como os Estados Unidos e os da Comunidade Européia e África, que podem chegar a mais de 1 kg/ano por habitante.

Dentre as inúmeras propriedades medicinais atribuídas ao mel pela medicina popular, e que vêm sendo comprovadas por inúmeros trabalhos científicos, sua atividade antimicrobiana talvez seja seu efeito medicinal mais ativo, sendo que, não apenas um fator mas, vários fatores e suas interações são os responsáveis por tal atividade.

Propriedades anti-sépticas, anti-bacterianas também são atribuídas ao mel, fazendo com que ele seja utilizado como coadjuvante na área terapêutica em diversos tratamentos profiláticos.

Popularmente, ao mel ainda se atribuem outras propriedades como antianêmica, emoliente, antiputrefante, digestiva, laxativa e diurética.

## TEMPEROS

---

As pessoas nos tempos bíblicos usavam uma variedade de ervas e temperos, não apenas por sua capacidade de acrescentar sabor à comida, mas também por suas propriedades medicinais. Só algumas daquelas mencionadas aqui constam na Bíblia.

### COENTRO

O coentro é mais conhecido hoje como *cilantro*. Já foi chamado também de “**curativo dos céus**”.

O coentro é membro da família da salsa. O fruto de sua planta tem forma globular e cor branco-acinzentada, com um óleo de aroma agradável. O coentro é usado para dar sabor a pães, carnes, doces, saladas, molhos, sopas e ao vinho.

**O coentro é usado há séculos no tratamento de problemas estomacais simples, como indigestão, flatulência, e diarreia. Também tem uso tópico para aliviar dores musculares.**

Um bom condimento a base de iogurte, que pode ser usado com frango, carneiro ou peixe grelhados, pode ser feito ao acrescentar-se um dente de alho, uma colher de vinagre, meia colher de chá de sal, e meia colher de chá de cominho a uma xícara de folhas de coentro picadas e 30g de iogurte. Misture e deixe esfriar bem antes de servir.

### MANJERICÃO-SANTO

O Manjerição-Santo tem importância tanto medicinal quanto espiritual.

Considerado um purificador do corpo, da mente e do espírito. Uma planta viva de manjerição-santo é mantida em muitos lares indianos, sendo-lhe atribuída uma aura sagrada, acreditando-se que ela ofereça proteção divina para a casa. Ros rios feitos com pedaços do caule são normalmente utilizados como contas

para a meditação.

Seu uso tradicional tem sido no tratamento de resfriados e gripes, acreditando-se que sua ação purificadora elimine as toxinas do trato respiratório, também contribui para o alívio de gases digestivos e de distensão abdominal, causada por ar deglutido ou gases intestinais.

Relatórios científicos recentes confirmaram as propriedades curativas do manjerição em doenças que variam da diabetes ao câncer.

**Em um estudo com animais, descobriu-se que o extrato de manjerição santo é essencialmente equivalente a uma dose padrão de aspirina.**

Esses efeitos talvez expliquem um dos papéis tradicionais do Tulsi ou Tulasī (nome sânscrito) do manjerição no tratamento da dor e da artrite.

O manjerição-santo parece influenciar a neuroquímica do cérebro de maneira semelhante a dos remédios antidepressivos.

O manjerição-santo mostrou ser capaz de reduzir os níveis de hormônios do estresse, produzidos quando se submete um animal ao estresse crônico causado por ruído.

Alguns estudos verificaram a capacidade do manjerição-santo de proteger as células saudáveis da toxicidade associada à radiação e à quimioterapia contra o câncer.

O manjerição-santo também mostrou capacidade de intensificar, nos animais, diferentes aspectos de resposta imunológica.

Outra doença contra a qual o manjerição-santo pode trazer benefício é o diabetes.

**Estudos em animais demonstraram que o manjerição-santo tem efeito de baixar substancialmente o nível de açúcar nos diabéticos.**

Também parece capaz de reduzir os níveis de colesterol e de triglicerídeos.

O diabetes é um dos poucos males para o qual o manjeriço-santo foi testado em pessoas. Em uma pesquisa recente com 40 pacientes com diabetes melito, não dependente de insulina, as pessoas que tomaram uma quantidade de folhas secas de tulsi, todas as manhãs, mostraram uma redução significativa nos seus níveis de glicose no sangue. Tanto pela manhã, logo ao despertar, como após as refeições.

O manjeriço-santo já demonstrou ter uma significativa atividade contra úlceras, reduz o efeito ácido péptico ou de remédios que irritam o revestimento do estômago e aumente a produção do muco protetor do estômago.

Essa planta popular tem muitas aplicações potenciais. Além dos usos acima examinados.

O Tulsi talvez possua atividades antibióticas, o efeito de baixar a pressão arterial e eficácia como agente de **controle de natalidade**

### USO PRÁTICO DO MANJERICÃO-SANTO

As folhas frescas, secas ou em pó são tomadas após as refeições para acalmar perturbações digestivas.

O extrato pode ser diretamente aplicado nas lesões causadas pela acne, onde seu efeito antibiótico acelera a cicatrização. O sumo das folhas frescas também pode ser aplicado topicamente em doenças de pele que variam de erupções alérgicas a pé-de-atleta.

Deve se mordiscar algumas folhas todos os dias para usufruir seus benéficos efeitos para saúde.

A maioria das lojas que vende comida indiana tem folhas de Tulsi, seca ou em forma de pó.

Para tratar de doenças tomar diariamente meia colher de chá, 3 vezes ao dia, após as refeições.

Se estiver utilizando-o como complemento nutricional (enquanto se submete a

uma quimioterapia), prepare um chá forte de Manjerição Santo com uma colher de sopa de folhas secas para cada meio litro de água quente, tomando-o aos poucos durante o dia, tentando tomar de 1 a 2 litros no período de 24 horas.

Se cultivar sua própria, planta utilize livremente as folhas na comida, tal como no preparo de chá fresco.

### MANJERONA OU HISSOPO

Muitos estudiosos da **Bíblia** acreditam que o hissopo foi um tipo de manjerona, parte da família da menta. O hissopo crescia em abundância em Israel e na Península do Sinai. Naqueles tempos, e ainda hoje, é amplamente usado no Oriente Médio para dar sabor aos alimentos e como chá medicinal.

O hissopo é conhecido por evitar a coagulação do sangue, é um tradicional descongestionante e também mostrou, em estudos recentes, ser capaz de interromper o crescimento do vírus do herpes.

O Dr. James Balch confirma que o hissopo promove a expectoração do muco no trato respiratório, alivia a congestão, regula a pressão sangüínea, e dispersa os gases intestinais.

### MENTA

Embora o sabor da menta seja agradável para a maioria das pessoas, ela é considerada por muitos estudiosos da **Bíblia** como uma das “ervas amargas” (em Êxodo 12:8 e Números 9:11). Outras ervas amargas são as folhas da endívia, da chicória, da alface, do agrião, e do dente-de-leão - todas as quais eram comidas numa “salada” naquela época. A principal espécie de menta cultivada no Oriente Médio é a hortelã.

Os gregos e os romanos usavam a menta para conservar o leite. Eles usavam folhas de menta após a refeição para auxiliar na digestão. Herbalistas modernos recomendam a hortelã para as cólicas menstruais, o enjôo matinal, resfriados,

gripe, enjôo de viagem, azia, febre, dores de cabeça e insônia.

A **menta** também é um antiespasmódico. Ela acalma os músculos do trato digestivo e uterino. Mostrou-se também eficaz contra náuseas, assim como também é um estimulante à menstruação. Mulheres com histórico de aborto espontâneo devem evitar a hortelã como tratamento para o enjôo matinal.

## **SALSA**

**A Bíblia identifica um grupo de plantas como “ervas aromáticas” (Ct. 5:13).**

A salsa é considerada uma destas ervas. Ela é amplamente cultivada em Israel. É uma das primeiras ervas a aparecer na primavera e talvez seja esta a razão pela qual ela faz parte dos pratos mais tradicionais da Páscoa.

A salsa é rica em vitaminas A e C. Duas das substâncias químicas na salsa, o apiol e a miristicina, agem como um leve laxante e forte diurético. Sua ação diurética pode ajudar a controlar a hipertensão. Na Alemanha, o chá de salsa é receitado para tal propósito.

Pesquisas científicas mostraram que a salsa bloqueia a formação das histaminas, as substâncias químicas que disparam os ataques alérgicos. Pode ajudar aos que sofrem com alergia ao feno ou a picadas de animais. O Dr. James Balch afirma que a salsa alivia os gases, estimula a atividade regular do sistema digestiva, e refresca o hálito. Também auxilia nas funções da bexiga, rins, fígado, pulmões, estômago, e tireóide. É eficaz contra a sudorese noturna, hipertensão, mau hálito, gases e doenças renais.

## **ALECRIM**

Os espanhóis dizem que foi o alecrim que protegeu a Virgem Maria na sua fuga para o Egito e que, quando o seu manto roçava as flores brancas, estas iam ficando azuis. Durante a peste, as pessoas carregavam ramos de alecrim na extremidade de paus e ao pescoço para os protegerem quando passavam por áreas suspeitas.

Estimulante geral, hipertensor, estomáquico, anti-séptico pulmonar e béquino, carminativo, colagogo, celerético, emenagogo, anti-reumático, diurético. Externamente atua como estimulante do couro cabeludo.

### **Propriedades Farmacológicas:**

É um tônico geral da circulação sangüínea e do sistema nervoso. É ligeiramente diurético estimulando as funções renais. Atua sobre a secreção biliar. É digestivo, atuando sobre a formação excessiva de gases e também auxiliando na digestão de gorduras. Possui também um efeito hepatoprotetor e uma atividade antiinflamatória, indicando em afecções reumáticas e articulares. Externamente estimula a circulação local e alivia as dores. No couro cabeludo, estimula a circulação e o crescimento capilar. Tem ainda ação anticaspa e previne a queda de cabelo.

### **Indicações:**

Como tônico do sistema nervoso central, é indicado em casos de esgotamento cerebral, excesso de trabalho e depressão ligeira.

### **ATENÇÃO**

O uso do alecrim durante a noite pode alterar o sono.

O alecrim é usado por cozinheiros e boticários desde os tempos mais remotos. Com fama de reforçar a memória, cedo se tornou o emblema da fidelidade dos amantes.

Outrora, queimava-se Alecrim resinoso nos quartos dos doentes para purificar o ar, e espalhavam-se os seus ramos nos tribunais, a fim de afastar a “febre das cadeias” (Tifo).

Durante a peste, era transportado em bolsinhas envolta do pescoço, que se cheiravam quando se viajava por zonas suspeitas. Em algumas aldeias, põe-se a roupa branca a secarem cima do Alecrim para que o sol liberte o seu aroma, que repele as traças. Também é uma boa planta para vedação de jardim.



Além do Alecrim comum, existem muitas variedades incluindo uma nova e vigorosa, chamada *Swyer's Selection*, com grandes flores malva-azuladas, que pode atingir 2,5 metros em 3 anos. Há também uma variedade de extremidades douradas, e os textos antigos mencionam outra prateada.

Atribuem ao Alecrim, poderes místicos. “Planta que só nasce no jardim dos justos”.

Ação e Indicações: Estimulante geral, melhora o fluxo de energia vital na região do coração, pulmão, brônquios e membros superiores. Têm a propriedade de trazer de volta a alegria. Estimula o apetite, as funções do pâncreas sendo recomendado para os diabéticos tipo II.

## **USOS**

### **Chá ou Infuso**

Juntar a água fervendo sobre as folhas e sumidades floridas na proporção de uma xícara de chá para 8 a 10 gramas da erva fresca, ou 4 a 5 gramas da erva seca. Cubra e deixe repousar até a temperatura adequada para ser ingerida.

### **Banho**

Colocar de 100 a 500 gramas de folhas e ou sumidades floridas num balde de água. Cozinhar de 20 a 40 minutos. Coar e despejar na água do banho. Fortifica as crianças fracas e auxilia nos casos citados acima

### **Sumo**

O sumo seco e o pó das folhas servem para cicatrizar feridas.

### **Vinho**

1 litro de vinho, 25 gramas de folhas de Alecrim, 20 gramas de Sálvia e 15 gramas de Mel. Aquecer em banho maria por 20 minutos. Repousar até esfriar. Tomar um cálice antes das refeições.

### **Maceração**

Para cada copo de água, unir 10 gramas de folhas de Alecrim, raízes de Urtiga e

Bardana. Deixar em contato por no mínimo uma noite, no sereno e no Maximo, 15 dias. Fazer fricções no couro cabeludo. Faz o cabelo crescer e escurecer.

### **Essência**

Usada para afastar traças.

### **Culinária**

Condimento em patês, molhos, saladas e temperos

## **ALFACE**

A alface também penetra nos domínios da lenda e da história, contando-se que a deusa Vênus, querendo esconder Adonis, filho de Mirra, acomodava-o num pé de alface, cobrindo-o com as próprias folhas desta planta.

### **Constituintes:**

Princípios amargos (lactupicrina, lactucina), sais minerais, ferro e vitamina B1, B6 e C e provitamina-A.

O talo de alface espigada fornece um suco espesso, leitoso, o lactucarium, que contém a lactucina, um principio ativo, amargo, graças ao qual, a alface encerra propriedades hipnóticas. Sua administração, ainda que prolongada, não leva à depressão.

### **Indicações:**

Insônia, inquietude, vertigens, perturbações do sistema nervoso, nevralgia, hipocondria, espermatorréia e priapismo blenorragico, contusões, inchaços.

## **DOSAGEM / MODO DE USAR**

### **Como calmante:**

ferver algumas folhas frescas em um pouco de água, sem sal. Coar e comer as folhas com óleo e limão. Beber o chá pela manhã em jejum, e à noite antes de dormir

**Para regular o intestino:**

colocar as folhas frescas em meio litro de água quente e ferver em fogo brando por dez minutos. Coar e beber 2 ou 3 xícaras de chá por dia, com mel.

**ALGAS MARINHAS**

Algas marinhas ajudam a emagrecer e são reguladoras da tireóide pelo seu alto teor de iodo.

Pela composição constitui-se complemento alimentar revigorante. Mais especialmente atua como remineralizante e ativador das funções cerebrais, promovendo ao organismo um estado de bem estar duradouro e equilibrado.

**Indicações:**

- distúrbios nervosos
- distúrbios circulatórios
- problemas respiratórios: asma, bronquite
- disfunções gastrintestinais: prisão de ventre, diarreia, má digestão
- distúrbios cutâneos: eczemas, erupções, vermelhidão da pele, queimaduras, problemas musculares
- disfunções renais
- distúrbios do aparelho genito-urinário
- desmineralização
- fadiga, estresse, fraqueza
- raquitismo, anemia
- hipotireoidismo
- suplemento alimentar
- auxiliares em regimes de emagrecimento

**Em fitocosméticos:**

- celulite, flacidez e rugas precoces
- fortalece unhas e cabelos fracos e quebradiços
- evita a queda de cabelos

- mantém a cor natural dos cabelos

## **ALHO**

### **HISTÓRICO**

Desde os primórdios de nossa civilização o alho vem sendo usado pelo homem, tanto como recurso culinário quanto recurso terapêutico. Durante a Primeira Guerra Mundial, as forças armadas britânicas valiam-se do alho para impedir infecções.

Expectorante, anti-séptico pulmonar, analgésico, antiinflamatório, antibacteriano, tônico, hipotensor, vermífugo, hipoglicemiante, febrífugo, antiplaquetário, antioxidante e hipocolesterolemizante. Diminui a viscosidade e é anti-helmíntico.

O alho reduz os níveis de colesterol, prevenindo a formação de placas nas artérias. Possui ação vermífuga fraca para ascaris e oxiúros. Possui efeito antitóxico não permitindo a formação de toxinas no intestino. É um estimulante do organismo e de algumas glândulas de secreção interna, sendo muito eficaz nos diabetes.

Devido a sua capacidade vasodilatadora é considerado um eficaz hipotensor. O alho age estimulando o mecanismo endógeno de defesa, protegendo o colesterol LDL, inibindo a formação dos radicais livres e a peroxidação dos lipídeos.

### **DOSAGEM / MODO DE USAR**

#### **Uso interno:**

- Óleo de alho: 0,03 a 0,12 ml três vezes ao dia
- Infuso: 2 ou 3 dentes de alho amassados em uma xícara de água. Tomar por 3 semanas
- Alho fresco: 4g ao dia como hipocolesterolenizante e anti-radicaís livres.
- Bulbo seco: 2 a 4 g três vezes ao dia
- Crianças: somente doses pequenas e diluídas.

## **CANELA**

A canela verdadeira é originária do Sri-Lanka e do sudeste da Índia, onde ainda ocorre em estado silvestre à baixas altitudes.

### **Ação:**

- estimulante
- aromático
- tônico
- digestiva
- eupéptica
- anti-séptica
- bactericida
- bacteriostático
- carminativo
- antiespasmódico
- emenagoga

Estimula o trabalho cardíaco e aumenta a tensão sangüínea. Um remédio para hemorragias, sobretudo do pós-parto, sendo excelente hemostático. A essência da canela é um excitante do aparelho gastrintestinal e do útero. Usa-se como estomáquico, antiespasmódico, emenagoga. As preparações de canela agem no centro do vaso motor responsável pela vasoconstrição. Eles provocam a contração dos músculos lisos do útero. Aumenta a secreção do suco gástrico favorecendo a digestão. A presença dos taninos confere a ela propriedades adstringentes.

Usada em pacientes com fraca circulação, combate hemorragia nasal, mendigaria, infecções intestinais e urinárias, hemoptises, regras insuficientes, diarreia, atonia gástrica e digestões lentas, dispepsias e flatulências, na inércia uterina, como edulcorante e corretivo, para moderar as cólicas e associado a purgativos, tosses, bronquites, afecções catarrais, febres e vômitos.

### **DOSAGEM / MODO DE USAR**

Infuso de decoto: 5% de 50 a 200ml por dia

Extrato fluido: 2 a 10ml por dia

Tintura: 10 a 50ml por dia

Canela pó: 0,5 a 1,0g 3 a 5 vezes ao dia.

## Capítulo 12

# CHÁS - REPERTÓRIO TERAPEUTICO

	ALFACE	ALHO	BANCHÁ	BOLDO-DO-CHILE
<b>INDICAÇÃO</b>	Talos e folhas são indicados como antiespasmódicos e introdutores do sono.	No tratamento de arteriosclerose, artrites, problemas circulatórios, sinusites. Usado em casos de má digestão.	Usados em casos de má digestão	Usado em casos de má digestão, flatulências, prisão de ventre e estagnações de líquidos, gases e toxinas no tubo digestivo, cálculos biliares, insônia e mau humor.
<b>AÇÃO</b>	Refrescante e calmante.	Hipotensor, antiinflamatório, antitussígeno, vermífugo, diurético antitérmico.	Tonificante, diurético, digestivo	Desintoxicantes, depurativos de toxinas do fígado e rins.
<b>FORMA DE PREPARO</b>	Ferver meia alface picada em $\frac{1}{2}$ litro de água, em fogo baixo por 5 minutos.	De 3 a 4 dentes de alho cortados em rodela, fervidos de 2 a 3 minutos em panela semitampada com 2 xícaras água.	1 colher de sopa de banchá em $\frac{1}{2}$ litro de água fervendo.	10 folhas de boldo-do-chile para 1 litro de água. Deixar ferver, tampar a panela e deixar esfriar.

	CANELA	CAPIM-CIDREIRA	CARQUEJA	CASCA DE ABACAXI
<b>INDICAÇÃO</b>	No tratamento de congestões, má digestão, tensões pré-menstrual com cólicas e frio. É contra-indicado nas gastrites, sensações de queimação no aparelho digestivo, aftas, gengivites, agitações e insônia.	No tratamento de afecções febris, dores em geral, espasmos musculares e excitação nervosa.	Diminui dores reumáticas, gotas, inflamações articulares, é diurética, digestiva, tonificante do baço-pancreas, e ajuda a diminuir a vontade de comer coisas doces.	Acrescentando folhas de hortelã no último minuto de cocção, o chá fica mais refrescante, calmante, e purifica o hálito. Já com canela ou gengibre tomado quente, remove mucos respiratórios.

<b>AÇÃO</b>	Tonificante, afrodisíaco, aumenta o efeito dos chás diuréticos.	Induz a sudorese, é calmante, analgésico, antiespasmódico, e favorece a digestão.	Desintoxicante depurativo do fígado e dos rins, vermífugo, antidiabético.	Diurético, calmante
<b>FORMA DE PREPARO</b>	Despeje 0,5 litro de água fervente sobre 1 colher de sopa das cascas de canela quebradas e deixe abafar por 10 minutos. Seu efeito é potencializado com gengibre e cravo.	Ferver 1 punhado de capim-cidreira para 1 litro de água, por 3 minutos em fogo baixo, desligar e deixar abafado.	1 colher de sopa da planta seca para 1 litro de água. Ferver 3 minutos em fogo baixo e abafar.	Ferver e cozinhar em fogo baixo a casca de 1 abacaxi em 1,5 litro de água com a panela tampada. O tempo de fervura depende de a casca estar mais verde ou mais madura.

	<b>CATUABA</b>	<b>CAVALINHA</b>	<b>CHAPÉU-DE-COURO</b>	<b>CRAVO-DA-ÍNDIA</b>
<b>INDICAÇÃO</b>	Popularmente usado para melhorar a potência no homem.	Diminui a vontade de comer doce, diminui as tensões pré-menstruais. Combina bem com alecrim para controlar a hipertensão.	Favorece o emagrecimento, tonifica o baço-pancreas, amidalite, laringites, estomatites.	Facilita a circulação de líquidos no corpo. Indicado nas cólicas menstruais por coágulos, que cursam com sensação de frio.
<b>AÇÃO</b>	Tonificante, afrodisíaco, aquece a região genital.	Tonifica a função do baço-pancreas	Depurativo, diurético, laxante	Tonificante, afrodisíaco, estimulante.
<b>FORMA DE PREPARO</b>	2 Colheres de café das cascas da catuaba para 1 xícara de água fervente. Tomar 1 vez ao dia O abuso deste chá pode exacerbar nervosismo e provocar ejaculação precoce.	1 colher de sopa da cavalinha (seus bambuzinhos) para meio litro de água. Deixe ferver em fogo baixo por 15 minutos. Deixe estriar com a panela tampada para que a essência não se disperse.	1 punhado de folhas secas para 1 litro de água. Ferver 3 minutos em fogo baixo.	5 cravos-da-índia para 1 xícara de água, ferver 5 minutos em fogo brando, em panela tampada.



	<b>ERVA-DE-SAO-JOAO</b>	<b>ERVA DOCE</b>	<b>ESPINHEIRA-SANTA</b>	<b>EUCALIPTO</b>
<b>INDICAÇÃO</b>	Possui ação antiespasmódica e antireumática.	Diminui a formação de gases, acalma, melhora o hálito.	É indicado na má digestão e no meteorismo (excesso de gases), gastrites, duodenites e úlceras pépticas.	Indicado para afecções respiratórias, como gripes, sinusites e bronquites
<b>AÇÃO</b>	Tonificante, antidepressivo	Calmante	Acelera a digestão	Expectorante, sedativo, antiespasmódico, analgésico, anti-reumático
<b>FORMA DE PREPARO</b>	1 a 2 Colheres de chá da erva para 1 xícara de água fervente, 1 ou 2 vezes ao dia.	2 Colheres de café da erva para 1 xícara de água fervente. Abafar alguns minutos.	1 punhado das folhas secas em 1 litro de água. Cozinhar 5 minutos em fogo baixo.	4 Colheres de sopa das folhas de eucalipto para 1 litro de água. Ferver durante 2 minutos em panela tampada.

## O SAL E O SÓDIO

---

### Os vilões da saúde

O uso do sal data do início da civilização, cerca de 4.000 anos antes da era cristã.

O sal é indispensável ao homem e a todos os tipos de vida animal. É uma substância essencial e ao mesmo tempo devastadora, se não estiver em equilíbrio com o potássio.

Na Grécia e em Roma, o sal era utilizado como moeda nas operações de compra e venda, e uma curiosidade interessante é saber que a palavra latina “salário” deriva do sal.

No final do século XIX, o sal, que antes era usado só como condimento e produto medicinal, passou a ser uma das matérias prima essencial para as indústrias química e têxtil. Hoje em dia, o sal é utilizado para inúmeros outros fins, como na produção de cloro, soda cáustica, ácido clorídrico, vidro, alumínio, plásticos, borracha, hidrogênio, celulose e outras centenas de produtos das indústrias química e metalúrgica.

### DIFERENÇA ENTRE SAL E SÓDIO

Apesar dos termos serem usados como sinônimos, sal e sódio não são a mesma coisa. O sódio (Na) é um mineral que se liga ao cloro (Cl) para formar cloreto de sódio (NaCl), este sim o nosso sal de cozinha.

O sódio tem diversas funções no organismo, principalmente no equilíbrio hídrico celular e extra celular. Já o cloro, outro mineral que compõe o sal, é fundamental para o processo digestivo. No estômago, ele faz parte do suco gástrico, que ajuda a digerir os alimentos.

Juntos, sal, sódio e cloreto (cloreto de sódio) estão presentes em todos os tecidos e fluidos do organismo humano, no suor e nas lágrimas. Um homem adulto tem

cerca de 250 gramas de sal em seu corpo.

## **SÓDIO, O GRANDE VILÃO DO ORGANISMO**

O sódio, e não o sal em si, é o grande vilão do organismo. É o sódio que está diretamente relacionado com a hipertensão (pressão arterial elevada) e outros problemas como derrame cerebral, catarata, problemas renais e até mesmo casos de câncer gástrico (estômago).

## **HIPERTENSÃO**

Estudos mostram que pessoas hipertensas poderiam até parar de tomar remédios se diminuíssem a presença do sal em suas dietas, isto porque o sódio presente no sal influencia o sistema circulatório e afeta a habilidade dos rins de excretarem resíduos e líquidos.

Quando o nível de sódio do organismo é baixo, os rins aproveitam as substâncias químicas da urina, devolvendo-as para a circulação. Alguns indivíduos, entretanto, possuem uma tendência genética a reter mais sódio que necessário. Dessa forma, o organismo também precisa de mais líquido para equilibrar a concentração de sódio no sangue.

Havendo uma concentração maior de sódio, há uma diminuição na excreção de urina. Dessa forma, o coração é forçado a bombear com mais força para manter um volume maior de líquido em circulação, aumentando, assim, a pressão arterial. Estas pessoas devem tomar mais líquidos para compensar.

## **PARA REDUZIR A PRESSÃO, REDUZA O SAL**

Foram realizadas pesquisas na Universidade de Harvard com o objetivo de determinar o que acontece com a pressão sangüínea de pessoas que fazem dietas com presença diferenciada de sal. 412 participantes foram separados, aleatoriamente, em 2 grupos de dieta: o primeiro, tipicamente americano; o segundo, usou as chamadas “Técnicas de dieta para parar a hipertensão”, rica em frutas, vegetais e laticínios pouco gordurosos. As pessoas seguiram então o

programa alimentar durante 30 dias, alternando três níveis diferentes de sal: 3,3 g/dia (a média americana), 2,4 g/dia (o máximo recomendado pela Associação Cardíaca Americana) e 1,5 g/dia. Os participantes do segundo grupo apresentaram uma redução quase duas vezes maior da pressão do que aqueles do primeiro grupo, e os ganhos foram consideráveis diante de uma redução diária de sal.

## **POTÁSSIO**

### **Proteção contra hipertensão e acidente vascular cerebral.**

Embora o sódio seja o mineral mais diretamente relacionado com a hipertensão, sabe-se hoje que outros minerais podem também interferir nos níveis de pressão.

O que determina o nível de pressão não seria, portanto, a quantidade de sódio isoladamente, mas a relação potássio/sódio, que deveria ser de 1 para 1,5; em geral essa relação é de 0,3 para 1. Alimentos ricos em potássio são o brócolis, os legumes, o abacate, a banana, batata, entre outros.

## **CATARATA X EXCESSO DE SAL**

Um estudo divulgado pela revista *American Journal of Epidemiology* mostra que pessoas que consomem uma dieta rica em sal podem ter mais chances de desenvolver catarata, uma doença que se não for tratada pode levar a cegueira. O estudo avaliou a alimentação de 3.000 adultos entre 49 e 97 anos e chegou à conclusão de que os voluntários que consumiam mais sal tinham um risco duas vezes maior de sofrer um tipo específico de catarata, além de maior risco de terem, também, outras doenças como diabetes e hipertensão.

Atualmente, os dados mostram que entre os adultos com mais de 80 anos, 60% dos homens e 70% das mulheres, têm catarata.

## **FIQUE ATENTO AOS RÓTULOS**

Já que o Sódio é o maior conservante dos alimentos, verifique todas as embalagens, principalmente dos congelados e enlatados. Você vai observar verdadeiros disparates nas dosagens, como azeitonas com 4.800mg de sódio e outras com zero; sardinhas em lata com 2.800mg e sardinhas com 240mg.

Compare até mesmo água mineral, as mais leves normalmente são as que tem mais sódio, umas tem 0,80 e outras 23mg por litro.

Os adoçantes em pó, para o seu preparo, levam sódio. Procure aqueles que dizem

“sem sódio”. A legislação brasileira obriga os fabricantes de alimentos e bebidas a incluírem nas tabelas de informação nutricional, a quantidade de sódio presente, bem como o valor diário de referência por porção (VD).

VD de 40%, quer dizer que você estará ingerindo 40% do sódio necessário para atingir suas necessidades diárias. E isto em apenas uma porção do alimento.

Devemos ficar atentos também aos termos que indicam a presença de ingredientes ricos em sal como salmoura, curado, salgado, pickles, consômê e molho de soja.

**ATENÇÃO:**

Sopas prontas são recordistas em sódio, seguidas por condimentos como mostarda, ketchup, molhos de salada e molhos de churrasco.

**ALGUNS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS  
RICOS EM SÓDIO:**

Azeitona verde	(cerca de 30g) 925 mg
Picles	(cerca de 30 g) 440 mg
Biscoito salgado	(cerca 30 g) 475 mg
Bacon	(03 fatias grelhadas) 300 mg
Batata frita	(cerca de 30g) 135 mg
Salame	(cerca de 50 g) 575 mg
Presunto magro	(cerca de 50 g) 700 mg

**DICAS PARA REDUÇÃO DA INGESTÃO DE SAL**

O consumo recomendado para uma pessoa saudável é de não mais que 2.400 mg,

Do sal contido numa alimentação normal apenas 1/6 é sal de mesa. Portanto, preparar as refeições em casa e evitar alimentos industrializados é a maneira mais saudável de diminuir o sódio.

Abuse de ervas e condimentos, alho, cebola e suco de limão. Eles podem dar um novo sabor para o alimento.

Não existem estudos que comprovem que o sal marinho seja mais saudável que o sal de cozinha. O conteúdo de sódio de ambos é semelhante.

## SONO DE FÉ

---

*Dormir, talvez, sonhar...* (Shakespeare)

Há dois mil anos atrás o mundo era escuro como o breu, as pessoas dormiam próximo ao por do sol e acordavam com o raiar do dia. E isto é essencialmente saudável.

Trabalhar até tarde com luzes bem claras, após escurecer, ou ver televisão até tarde da noite, mesmo que seja por apenas meia hora, tudo isso fica registrado em seus controles ambientais internos, como se fosse um longo dia, mudando seu circulo circadiano.

Na época de Jesus, devido a escassez de luz, o organismo produzia mais melatonina (o hormônio do rejuvenescimento), propiciando que as pessoas dormissem um sono mais reparador e se mantivessem mais jovens.

À noite, quando luzes artificiais estão acesas, seu corpo interpreta que está de dia e libera cortisol, que é um mobilizador do açúcar no sangue, causando estresse e vontade de comer doces.

O Cortisol fica elevado durante o dia: para fornecer glicose aos músculos para atividades físicas como caminhar, e para mantê-lo calmo .

Se você deseja controlar seu apetite, deve dormir tantas horas e no mesmo horário que se dormia a dois mil anos.

Expor as pessoas ao brilho incessante de luz artificial por um número de horas maior do que o dia claro em si é problema na certa. Até 75 anos atrás, passávamos até quatorze horas no escuro, dependendo do local e da estação do ano.

**O sono é o maior esquema de defesa imunológica que existe, pois não só nos**



defende contra outros organismos em nosso ambiente interno, como também nos defende contra a fome, através do sistema insulina-melatonina.

### **O que acontece quando não dormimos o suficiente?**

Não apenas cansaço, mas obesidade, diabetes Tipo II, depressão, doenças cardíacas, infertilidade e câncer acenam no horizonte. Insuficiência mental e intelectual é apenas alguns dentre vários sintomas da fadiga.

### **OS 4 MANDAMENTOS PARA DORMIR BEM**

- Vá para a cama mais cedo, gradualmente.
- Desligue a televisão em torno das nove da noite.
- Durma o máximo de horas que puder.
- Acorde sempre o mais próximo possível do raiar do dia.

O segredo: a luz pulsante da tela da televisão, depois que escurece, destrói a produção de melatonina, a longo prazo.

Faça um esforço consciente para cumprir um horário certo de dormir, até que as nove horas e meia de sono se torne um hábito.

### **DICAS**

- Mantenha as luzes da casa numa intensidade baixa após escurecer. Finja que é romântico.
- Se você for ao cinema ou resolver assistir à televisão depois das nove da noite, use óculos de coloração rosada, para bloquear a luz verde. Numa pequena experiência clínica, só o uso de óculos vermelhos depois do pôr-do-sol aumentou a produção de melatonina em 70%. Depois disso, a idéia não parece mais *tão* ridícula.
- Quando conseguir ir para a cama, procure dormir em total escuridão.
- Tenha cortinas pesadas.

A universidade de Chicago realizou um estudo que prova que a luz emitida através de um tubo de fibra óptica atrás do joelho de um sujeito que estava inteiramente coberto conseguiu, mesmo assim, interromper a produção de melatonina. Isso significa que todas as células da pele lêem a luz. Qualquer parte de seu corpo registrará a *menor* fresta de luz em seu quarto.

## ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNEA

### **A PIRÂMIDE VEGETARIANA**

Certamente Jesus seguia uma dieta do tipo mediterrânea, baseada na pirâmide onde a base é de legumes, verduras, frutas, pães integrais, peixes e pouca carne.

### **A DIETA DO MEDITERRÂNEO**

**Com destaques para o azeite de oliva, queijo branco, grãos e peixe**, o novo esquema não é uma dieta baixa em gorduras, mas em algumas gorduras. Assim, o azeite é altamente recomendado, enquanto as fontes de gordura animal são agrupadas individualmente.

A carne vermelha foi banida para o vértice da pirâmide, acima dos doces. Ou seja: foi condenada ao inferno alimentar.

Os pesquisadores recomendam que as carnes de boi, porco, carneiro ou vitela só devem ser consumidas poucas vezes por ano. Argumenta-se agora, que a carne vermelha não é saudável em virtude de suas ligações com doenças cardíacas, causas significativas de mortalidade. Afinal, ela vem a ser a maior fonte de gorduras saturadas em nossa dieta, contribuindo com cerca de 35% de seu total, e, também, com 30% do colesterol que consumimos.

A gordura saturada e o colesterol provocam endurecimento e formação de placas nas artérias, ataques cardíacos e derrames.

O interesse na dieta do Mediterrâneo começou há 30 anos, quando epidemiologistas descobriram que as taxas de doenças cardíacas na Grécia e na região rural de Creta eram 90% mais baixas que nos Estados Unidos e no mundo Ocidental. Os estudos mostraram que os habitantes não consumiam freqüentemente a carne vermelha e laticínios, e apenas 8% das calorias provinham de gorduras saturadas. Desde então, as pesquisas deixaram claro que

**o óleo de oliva podia aumentar os níveis sanguíneos de HDL (o bom colesterol), mas não os de LDL (o mau colesterol).**

A pirâmide Mediterrânea desterra a carne mas mantém a gordura. O azeite de oliva tem a sua própria seção nesse novo esquema, em virtude de ser saudável para o coração, constituir-se numa boa fonte de vitamina e por ser ótimo acompanhante para uma dieta de massas, feijão e vegetais.

## **GORDURAS**

Mas os construtores da nova pirâmide lembram que o corpo quer gorduras, havendo poucas evidências de que a supressão destas faça ficar mais esbelto. O fato é que a ingestão de gorduras tem caído significativamente por décadas, mas a obesidade, ainda assim, aumenta. “Até mesmo uma dieta com apenas 20 a 25 calorias provenientes de gordura tem pouco efeito no peso.”

**“O organismo mostra uma extraordinária capacidade de pegar calorias de carboidratos, se as gorduras não existirem”**, diz Walter Willet, diretor do departamento de nutrição da Escola de Saúde Pública de Harvard e principal arquiteto da pirâmide do Mediterrâneo.

Mas as doenças cardíacas e a obesidade já não são as únicas razões de preocupação com a carne vermelha. Seu banimento para o vértice também se deve, quem diria, às suas propriedades cancerígenas.

Estudos epidemiológicos efetuados desde 1970 demonstraram que, os consumidores de muita gordura animal tinham altas taxas de câncer de cólon, o quarto tipo de câncer mais comum nos EUA. Essas taxas eram maiores entre aqueles que comiam, com frequência, carne de boi, porco ou carneiro, em comparação com os que ingeriam apenas eventualmente essas gorduras.

O corpo humano é uma usina química, dependente de um grande suprimento de materiais crus, alguns dos quais são fornecidos de modo muito mais eficaz pelas vitaminas B, proteínas, ferro, zinco, cobre e manganês.

Muitos pesquisadores, entretanto, estão convencidos de que se pode obter uma dieta equilibrada com menor quantidade de ferro, que hoje também está no banco dos réus, suspeito de coadjuvar as doenças cardíacas. A maioria dos outros nutrientes pode ser encontrada em frutas, vegetais e laticínios com baixo teor de gorduras ou, se necessário, através de suplementação de minerais, vitaminas e oligoelementos.

Diga não a carne vermelha, e coloque em sua mesa o delicioso e saudável azeite de oliva.

Uma alimentação rica em legumes, verduras, cereais e leguminosas é garantia de saúde e porta aberta para a longevidade.

### **UMA DIETA SEM RESTRIÇÕES**

Embora a mudança de hábitos alimentares tão arraigados possa parecer difícil, a possibilidade de uma vida mais longa e saudável não deixa de ter um forte apelo. Por isso, porque não investir numa melhor qualidade de vida? Por que não comprar a apólice de seguro vendida pela pirâmide do Mediterrâneo? Seus grupos alimentares fornecem os nutrientes necessários à quantidade de calorias para a manutenção do peso saudável.

Além do mais, os alimentos de um grupo podem ser substituídos pelo de outro, e nenhum grupo é mais importante que os demais. Para a saúde perfeita, todos eles são necessários nas porções determinadas.

É sempre importante salientar que a pesquisa, da qual erigiu a nova pirâmide, se baseia no fato de que as gorduras saturadas aumentam o nível de colesterol no sangue de muitas pessoas, ampliando os riscos de doenças cardíacas.

Já as monoinsaturadas se encontram principalmente nos óleos de oliva e amendoim, e as poliinsaturadas nos óleos de girassol, milho e algodão e em alguns peixes. Escolha a gordura através dessa variedade de fontes alimentares. Dê preferência às aquelas mais ricas em elementos poliinsaturados e

monoinsaturados.

A pirâmide do Mediterrâneo não apenas permite o consumo de alimentos tabus como queijo, nozes, avelãs, castanhas, carnes magras e sobremesas, como também, libera o vinho, além de recomendar a prática de exercícios diários. Ela apenas preconiza o equilíbrio alimentar - garantia de saúde e bem estar.

## SUPLEMENTOS

---

Relação dos mais recomendados suplementos alimentares e ervas que encontramos hoje em dia e suas respectivas propriedades

### **CHÁ VERDE**

Segundo a tradição chinesa, foi há cerca de 2700 a. C. que se bebeu chá verde pela primeira vez.

O processo tradicional pelo qual se obtém o chá verde é simples: começa-se por cozer no vapor as folhas da planta, que são depois enroladas e colocadas para secar. O vapor destrói as enzimas que causariam a fermentação das folhas. Com outros tipos de chá deixa-se fermentar as folhas parcialmente (chá oolong) ou totalmente (chá preto). É a falta de fermentação que dá ao chá verde o seu aroma único e que, conserva praticamente todos os polifenóis -potentes antioxidantes que evitam os danos nas células. Outras substâncias presentes no chá verde que podem beneficiar a saúde são o flúor, as catequinas e os taninos.

#### **COMO ATUA:**

O chá verde contém compostos que podem proteger contra certos tipos de câncer e, possivelmente, as doenças cardíacas. Os estudos indicam também que este chá combate infecções e promove a longevidade.

#### **Possíveis Efeitos Secundários:**

O chá verde é muito seguro tanto em suplementos como em bebida, mas as pessoas sensíveis à cafeína deverão tomar quantidades menores, pois cada xícara contém cerca de 40 mg de cafeína.

Os suplementos de chá verde, porém, possuem pouca cafeína. A dose recomendada de suplementos de chá verde fornece a mesma quantidade de polifenóis que quatro xícaras de chá verde, mas contém geralmente apenas 5 a 6

mg de cafeína.

## **HIPERICÃO OU ERVA DE SÃO JOÃO**

Antidepressivo natural, pode ser uma alternativa menos agressiva aos medicamentos convencionais, com muitos menos efeitos secundários

O uso mais freqüente do hipericão é no tratamento de depressões ligeiras. Os cientistas não sabem exatamente como a planta atua, embora se pense que ela melhora o estado de humor por aumentar os níveis de, pelo menos, quatro neurotransmissores no cérebro, entre eles a serotonina.

### **Utilizações comuns:**

- Alivia depressões;
- Ajuda a combater infecções virais e bacterianas;
- Pode ajudar a tratar a tensão pré-menstrual, a síndrome da fadiga crônica e dores crônicas;
- Ajuda a aliviar dores crônicas;
- Acalma as hemorróidas;
- Pode ajudar na perda de peso.

**Formas:** cápsulas, comprimidos, creme/ungüento, cápsulas de gelatina mole e tintura.

**Utilização:** Tome hipericão perto das horas das refeições para diminuir a irritação do estômago. Embora não se conheçam efeitos adversos em mulheres grávidas ou que amamentam que tenham tomado hipericão, tem havido poucos estudos neste grupo de pacientes, sendo aconselhado precaução.

Se bem que poucos freqüentes, os efeitos secundários do hipericão incluem prisão de ventre, perturbações do estômago, fadiga, secura da boca e tonturas.



## **GENGIBRE**

Conhecido pelas suas propriedades calmantes do estômago, o gengibre é originário de regiões da Índia e da China, bem como da Jamaica e outras zonas tropicais. Planta da família do açafrão-da-Índia e do cardomano, as suas raízes são utilizadas em culinária e com fins terapêuticos. Como especiaria, o gengibre empresta um sabor quente a alimentos doces ou salgados. Medicinalmente, continua a desempenhar um papel importante nas terapias tradicionais.

Há milhares de anos que o gengibre é utilizado no tratamento de problemas digestivos, desde a indigestão moderada ou flatulência às náuseas e vômitos. Também tem sido usado para aliviar constipações e artrites. Estudos atuais confirmam a sua eficácia nestas situações.

O gengibre parece também ajudar nos enjoos devido à quimioterapia, mas é aconselhável tomá-lo com alimentos para evitar a irritação do estômago.

### **Utilizações comuns:**

- Alivia as náuseas e tonturas;
- Pode aliviar a dor e a inflamação da artrite;
- Alivia as dores musculares;
- Alivia os sintomas do resfriado e da gripe;
- Reduz a flatulência.

### **FORMAS:**

cápsulas, cápsulas de gelatina mole, comprimidos, líquido, óleo, planta cristalizada, raiz fresca ou seca/chá e tintura.

Os efeitos antináuseas do gengibre tornam-no útil para diminuir as tonturas, problema comum nos doentes mais idosos, e para tratar os enjoos matinais das grávidas.

### **OUTROS BENEFÍCIOS:**

As propriedades antiinflamatórias e analgésicas do gengibre podem ajudar a

aliviar as dores musculares e as dores crônicas associadas à artrite

### **DOSAGEM:**

Para evitar o enjôo, as tonturas e náuseas do movimento, reduzir a flatulência e aliviar a dor crônica associada à artrite reumatóide: Tomar gengibre até três vezes ao dia ou de quatro em quatro horas, conforme necessário. A dose usual é de 100 a 200 mg de extrato normalizado, em cápsulas ou comprimidos, ou de um a dois gramas de gengibre fresco pulverizado, ou ainda de uma fatia de 1,25 cm de raiz de gengibre fresca.

### **UTILIZAÇÃO:**

Tomar doses elevadas com o estômago vazio pode causar indigestão; acompanhe com comida e tome cápsulas com líquido. Para enjôo do movimento, o gengibre deve ser tomado três a quatro horas antes da partida e depois de quatro em quatro horas, se necessário, até quatro vezes ao dia. Contra as náuseas pós-operatórias, começar a tomar gengibre na véspera da operação, sob supervisão médica.

Possíveis efeitos secundários: O gengibre é muito seguro contra diversas afecções, seja tomado concentrado em cápsulas, fresco ou bebido em chá. Indigestão ocasional parece ser o único efeito secundário documentado.

### **DICAS**

- Os gregos da antigüidade apreciavam tanto o gengibre como auxiliar da digestão que o misturavam no pão.
- Para aliviar a dor e a sensação de peso no peito associado aos resfriados e gripes, muitos recomendam mascar gengibre fresco, beber chá de gengibre ou espremer o suco da raiz de gengibre sobre uma colher de mel.
- Uma xícara de chá de gengibre contém o equivalente a cerca de 250 mg da planta pulverizada, Um prato indiano ou chinês de gengibre, muito temperado, possui cerca do dobro desta quantidade.

## **BROMELINA**

Enzima digestiva com propriedades **antiinflamatórias**, é derivada do ananás,

Um poderoso agente antiinflamatório que diminui a dor e a inflamação, promovendo a recuperação dos tecidos. É eficiente também na retenção de líquidos.

Combate a doença cardiovascular, reduzindo a ameaça de trombose e a dor da angina de peito, aliviando a constrição arterial.

Útil no tratamento da asma e da bronquite crônica. Tem-se mostrado igualmente eficaz no alívio da sinusite. Como antiinflamatório, pode ser útil no alívio da artrite reumatóide.

### **UTILIZAÇÃO:**

Em regra, a bromelina deve ser tomada com o estômago vazio. Para aliviar inchaços e inflamações, continue a tomar o suplemento até os sintomas desaparecerem.

### **Possíveis Efeitos Secundários:**

Algumas pessoas particularmente sensíveis poderão ter reações alérgicas e irritação da pele. Um estudo preliminar associou um aumento do ritmo cardíaco ao uso da enzima.

Estudos feitos na Alemanha chamaram a atenção para uma terapia de combinação que pode reduzir drasticamente o risco de segundo ataque cardíaco. Pacientes que tomaram cápsulas com potássio, magnésio e bromelina às refeições revelaram diminuir o seu risco em 95%. Pensa-se que a combinação de magnésio e potássio fortalece o coração, enquanto a bromelina não evita somente a acumulação de plaquetas, como dissolve a fibrina, proteína que contribui para a formação de coágulos sanguíneos.

## **COENZIMA Q10**

Apresentado como um suplemento milagroso que aumenta o vigor, combate o câncer e chega a retardar o envelhecimento, o coenzima Q10 é na realidade, especialmente promissor no tratamento das cardiopatias e das doenças das gengivas.

A coenzima Q10 é uma substância natural, produzida pelo organismo, pertencente a uma família de compostos chamados quinonas. Na verdade, a coenzima Q10 encontra-se em todos os seres vivos e está concentrado em muitos alimentos, incluindo os frutos secos e os óleos.

### **Utilizações comuns:**

- É benéfico para o coração e a circulação em casos de insuficiência cardíaca, de enfraquecimento do músculo cardíaco (cardiomiopatia), de hipertensão, de distúrbios do ritmo cardíaco, de dores no peito (angina) e da doença de Raynaud;(má circulação nas extremidades)
- Trata as doenças das gengivas, mantendo a saúde destas e dos dentes;
- Protege os nervos e pode ajudar a retardar o progresso das doenças de Alzheimer e de Parkinson;
- Pode ajudar a prevenir o câncer e a doença cardíaca, e retardar as alterações degenerativas relacionadas com a idade.

### **Formas:**

Cápsulas, cápsulas de gelatina mole, comprimidos e líquido.

Deve manter-se como complemento - não tome este nutriente em vez dos remédios para o coração ou de outros medicamentos receitados.

### **OUTROS BENEFÍCIOS:**

Alguns estudos de menor extensão sugerem que o suplemento parece ser promissor contra as doenças de Alzheimer e de Parkinson, bem como contra a fibromialgia, e pode dar vigor às vítimas de AIDS. Alguns profissionais pensam que o nutriente ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue no caso de

diabetes.

Há muitas outras afirmações acerca do suplemento: que retarda o envelhecimento, ajuda a perder peso, melhora o desempenho atlético, combate à síndrome da fadiga crônica, alivia muitas alergias e estimula a imunidade. É necessário prosseguir a investigação quanto à eficácia da coenzima Q10 contra estes e outros estados.

### **COMO TOMAR:**

Utilização: Tome o suplemento de manhã e à noite, de preferência com alimentos, para melhorar a absorção. O uso da coenzima Q10 deve estender-se por um período relativamente longo, pois podem passar oito semanas ou mais até se notarem os resultados.

Possíveis Efeitos Secundários: A maior parte dos estudos sugere que o suplemento é inofensivo, mesmo em grandes doses. Em casos raros, pode causar perturbações do estômago, diarreia, náuseas ou perda de apetite.

## **GLUCOSAMINA**

Esta substância, prometedora no combate à artrite, ajuda a formação de cartilagem, protege e fortalece as articulações e, ao mesmo tempo, alivia a dor e a rigidez. Embora o organismo produza glucosamina, os suplementos podem ser úteis.

A glucosamina é uma molécula bastante simples que contém o açúcar glucose. Está presente, em concentrações relativamente altas, nas articulações e tecidos conjuntivos, onde o organismo a utiliza para formar as moléculas maiores, indispensáveis à conservação e reparação das cartilagens.

Embora alguns médicos considerem a glucosamina como cura da artrite, nenhum suplemento isolado ou combinado, pode reclamar esse título. A glucosamina, porém, proporciona, realmente um alívio significativo da dor e inflamação em cerca de metade dos doentes de artrite - especialmente os da forma vulgar da doença relacionada com a idade, designada por osteoartrite. Pode também ser útil

em casos de artrite reumatóide e outros tipos de lesões articulares.

### **Utilizações comuns:**

Alivia a dor, a rigidez e o inchaço dos joelhos, dedos e outras articulações devido a osteoartrite ou à artrite reumatóide;

Ajuda a reduzir a dor artrítica das costas e pescoço; Pode acelerar a cura de entorses e fortalecer as articulações, prevenindo futuras lesões.

**Formas:** cápsulas e comprimidos.

### **BENEFÍCIOS PRINCIPAIS:**

Utilizada no tratamento da artrite em cerca de 70 países de todo o Mundo, a glucosamina alivia a dor e a inflamação, aumenta a amplitude dos movimentos e, ajuda a reparar as articulações envelhecidas ou danificadas dos joelhos, ancas, coluna vertebral e mãos. Estudos recentes mostram que ela pode ser ainda mais eficaz no alívio da dor e da inflamação do que os antiinflamatórios não-esteróides (AINE); podendo até agravá-la ao afetarem a capacidade do organismo para formar cartilagens. Pelo contrário, a glucosamina ajuda a formá-la e pode reparar as articulações danificadas. Embora não possa fazer muito pelos que sofrem de artrite avançada, quando a cartilagem se encontra já totalmente destruída, pode beneficiar os milhões de pessoas com sintomas entre ligeiros e moderadamente graves.

### **OUTROS BENEFÍCIOS:**

Como fortificante geral das articulações, a glucosamina pode ser útil para a prevenção da artrite e de todas as formas de doença degenerativa articular relacionada com a idade. Pode também acelerar a cura de lesões agudas das articulações, como a entorse de um tornozelo ou de um dedo.

### **DOSAGEM:**

A dose habitual para a artrite e outros distúrbios é de 500 mg de sulfato de glucosamina três vezes ao dia, ou 1500 mg diários. Esta quantidade tem-se mostrado segura para todos os indivíduos e eficaz para a maioria.

## **UTILIZAÇÃO:**

A glucosamina pode ser tomada em regime prolongado, sendo muito segura. Pode não ter efeitos tão rápidos como os analgésicos e os antiinflamatórios convencionais (o seu efeito faz-se sentir habitualmente ao fim de duas a oito semanas), mas os seus benefícios são muito maiores e mais duradouros quando utilizada durante um certo tempo. Tome a glucosamina às refeições para reduzir o risco de perturbações digestivas.

Além da glucosamina, alguns suplementos contêm um componente cartilágneo aparentado, o sulfato de condroitina, e por vezes outros nutrientes, como a niacina ou a S-adenilmetionina (SAM). Supostamente, estes possuem propriedades de formação de cartilagem.

## **DICAS**

Os suplementos são a melhor fonte de glucosamina extra, pois as fontes dietéticas do nutriente não são claras. Entre os alimentos relativamente ricos em glucosamina, figuram os caranguejos, as ostras e as cascas de camarão.

Um estudo recente envolvendo 178 doentes com osteoartrite no joelho demonstrou que 1500 mg diários de sulfato de glucosamina foram tão eficazes no alívio dos sintomas como 1200 mg de ibuprofeno - e que aquela era significativamente mais bem tolerada pelos pacientes.

Cientistas de San Diego, EUA, pensam que a administração oral de glucosamina durante alguns dias, imediatamente a seguir a uma intervenção cirúrgica, pode ajudar a acelerar a cura. Pode também reduzir as cicatrizes operatórias e as respectivas complicações, sugerindo assim outra utilização possível deste suplemento.

Os cães velhos com dificuldades de movimentos podem beneficiar-se com o sulfato de glucosamina, que se revelou tão eficaz no cão como no homem.

## ÓLEO DE LINHAÇA

Rica em óleo com propriedades terapêuticas, a linhaça é a semente do linho, planta cultivada há mais de 7000 anos. O óleo é usado para prevenir e tratar doenças cardíacas, e aliviar doenças inflamatórias e hormonais, incluindo a esterilidade.

A planta do linho começou a ser usada como fibra para fiação e ainda hoje é a base dos tecidos de linho natural. Por outro lado, é apreciada há séculos pelas suas propriedades medicinais.

As sementes do linho são fonte de ácidos gordos essenciais, gorduras e óleos fundamentais para a saúde que o nosso organismo não produz. Um dos ácidos presentes na linhaça, o ácido alfa-linolênico, é conhecido como um ácido gordo ômega-3; está presente em muitos outros óleos de sementes,

A linhaça contém ainda ácidos gordos ômega-6 (sob a forma de ácido linolênico), também presentes em muitos óleos vegetais e linhanos, substâncias que parecem ter efeitos benéficos sobre vários hormônios e podem auxiliar no combate ao câncer e às bactérias, vírus e fungos. Peso por peso, a linhaça pode conter até 800 vezes a porção de linhanos presentes na maioria dos outros alimentos.

### **Utilizações comuns:**

Ajuda a prevenir doenças cardíacas;

É bom para a pele, cabelo e unhas;

Pode reduzir a inflamação;

Pode ser útil em casos de esterilidade, impotência, dores menstruais e endometriose;

Pode ajudar a aliviar distúrbios dos nervos;

Alivia a prisão de ventre e doenças diverticulares.

Formas: cápsulas, cápsulas de gelatina mole, óleo e pó. 104



### **BENEFÍCIOS PRINCIPAIS:**

O óleo de linhaça faz baixar o colesterol, protegendo assim contra as doenças cardíacas, e pode revelar-se útil contra a angina de peito e a hipertensão arterial. A linhaça esmagada é uma excelente fonte natural de fibras dietéticas. As sementes aumentam o volume das fezes, e o óleo lubrifica-as, tornando a linhaça útil no tratamento da obstipação e dos problemas diverticulares.

### **OUTROS BENEFÍCIOS:**

A linhaça contém fitoestrôgenios, que imitam a ação do hormônio sexual feminino estrogênio, por isso, o óleo de linhaça pode ser benéfico para o ciclo menstrual, equilibrando a proporção entre o estrogênio e a progesterona.

### **Utilização:**

Tomar o óleo de linhaça com alimentos, o que aumenta **sua** absorção pelo organismo.

### **Possíveis Efeitos Secundários:**

O óleo de linhaça parece ser muito seguro. As pessoas que tomam as sementes moídas poderão sentir inicialmente flatulência, mas esta em breve desaparece.

## **ÓLEOS DE PEIXE**

Os Inuit, da Groelândia, apesar da dieta rica em gorduras, têm uma baixa taxa de incidência de doenças cardíacas, pois comem peixe rico em ácidos gordos ômega-3. A pesquisa confirmou o efeito cardioprotetor e revelou outros benefícios dos óleos de peixe

A gordura do peixe contém uma classe de ácidos gordos poliinsaturados chamados ômega-3. Estes diferem dos ácidos gordos poliinsaturados presentes nos vegetais, os ômega-6, e produzem efeitos diferentes no organismo. (Os peixes não produzem estas gorduras, obtêm-nas do plâncton que ingerem; quanto mais fria a água em que vivem, mais ácidos ômega-3 existem no plâncton.)

As duas formas mais potentes de ácidos ômega-3, o ácido eicosapentanóico

(EPA) e o ácido docosa-hexanóico (DHA), encontram-se com abundância em peixes de água fria, como sardinha, salmão, truta e atum. As fontes de um terceiro tipo, o ácido alfa-linolênico (AAL), são certos óleos vegetais (como o de linhaça).

Os ácidos ômega-3 são essenciais em uma série de processos orgânicos da regulação da tensão arterial e da coagulação sanguínea, à estimulação da imunidade, e podem ajudar a prevenir e tratar muitas doenças.

#### **Utilizações comuns:**

- Ajudam a prevenir doenças cardiovasculares;
- Bloqueiam reações inflamatórias no organismo.
- Formas: cápsulas, cápsulas de gelatina mole, líquido e pó.

#### **PREVENÇÃO:**

Os óleos de peixe parecem reduzir o risco de doença cardíaca atuando de várias formas. A presença de ácidos ômega-3 faz que as plaquetas tenham menos tendência para se aglomerarem e formarem os coágulos que podem vir a originar um ataque cardíaco. Além disso, reduzem os níveis de triglicéridos e podem fazer baixar a tensão arterial.

#### **OUTROS BENEFÍCIOS:**

Os ácidos ômega-3 são antiinflamatórios eficazes, úteis nos problemas das articulações, lúpus e psoríase. Os estudos indicam que os doentes com artrite reumatoide sentem menos inchaço e rigidez nas articulações, podendo mesmo conseguir reduzir a ingestão de fármacos antiinflamatórios, quando tomam suplementos de óleos de peixe

#### **UTILIZAÇÃO:**

Não são necessários suplementos de óleos de peixe para prevenir ou tratar doenças cardíacas se a dieta incluir peixe gordo pelo menos duas vezes por semana.

Contudo, são aconselháveis para a artrite reumatóide e outras doenças

inflamatórias. Tome as cápsulas às refeições. Os suplementos são mais fáceis de tolerar se tomados, por exemplo, 1000 mg três vezes ao dia em vez de 3000 mg de uma só vez. Se tomar óleos de peixe, obtenha proteção antioxidante adicional comendo muita fruta e verduras ou tomando vitamina E.

### **Possíveis efeitos secundários:**

As cápsulas de óleos de peixe podem causar arrotos, flatulência, distensão abdominal, náuseas e diarreia. Doses muito altas podem ocasionar ligeiro odor corporal a peixe. Há alguns receios de que as doses altas possam provocar hemorragias internas, mas um estudo com doentes cardíacos que tomaram 8000 mg de suplementos em conjunto com aspirina (um anticoagulante) não revelou aumento da incidência de hemorragias internas. Alguns estudos indicam que doses altas de óleos de peixe dificultam o controle dos níveis de açúcar no sangue nos diabéticos; outros não revelaram efeitos. Como medida de segurança, os diabéticos só devem tomar suplementos de óleos de peixe a conselho médico.

As pessoas com níveis altos de triglicerídeos e de colesterol LDL (“mau”) só devem tomar óleos de peixe sob vigilância médica.

### **DICAS**

Um estudo recente concluiu que os ácidos ômega-3 podem ajudar a combater o câncer de mama e a manter saudável o tecido mamário.

Os óleos de peixe podem ajudar a prevenir o câncer do cólon. Participantes num estudo, que tomaram 4400 mg de óleos de peixe por dia, produziram menor quantidade de um carcinogênico associado ao câncer do cólon do que os que tomaram um placebo.

### **PYCONOGENOL**

Uma boa opção para quem não gosta de vinho tinto e quer ter alguns dos seus maiores benefícios.

Extraído da casca do pinheiro, é da mesma família da semente de uva, do chá

verde e do vinho tinto, tem ações antioxidantes

Ação antioxidante, prevenção de doenças cardio cérebro vasculares e aumento de resistência física no mesmo suplemento nutricional. Essas são as anunciadas propriedades do Pyconogenol, um extrato natural obtido a partir da casca do pinheiro marítimo, o *Pinus pinaster*, originário da região costeira do sudeste da França. Ele chegou ao Brasil no ano passado, e seus efeitos são estudados por pesquisas em todo o mundo.

Outra indicação para o uso do Pyconogenol é na prevenção de doenças como a angina, o infarto, o derrame e a isquemia transitória (sem seqüelas).

Um estudo dos Estados Unidos indica a ingestão diária de Pyconogenol para inibir os efeitos nocivos dos raios ultravioleta.

Esse tipo de substância dilata os vasos sangüíneos e melhora o fluxo de sangue no organismo.

A capacidade antioxidante do Pyconogenol é cerca de 50 vezes maior do que a de vitamina E, e 20 vezes maior do que a de vitamina C “in vitro.”

O produto ainda é pouco conhecido entre nutricionistas e a população, mas é desenvolvido na Europa há 30 anos.

Excelente suplemento antioxidante composto principalmente de proantocianidinas, uma potente subclasse de flavonóides antioxidantes, e também muitos outros orgânicos como: ácidos hidroxicerâmicos, ácido cafêico, ferrílico, gálico e vanílico. O restante do Pyconogenol é constituído por caterquina, epicaterquina e taxifolina, outros tipos de flavonóides. Todos esses flavonóides são encontrados em uma grande variedade de frutas, vegetais e ervas, porém, no Pyconogenol há uma combinação ideal e concentrada dessas substâncias.

A dose diária recomendada é de 60 a 90 miligramas por dia para um indivíduo adulto.

## COSMÉTICOS ANTIGOS

---

### Usando ingredientes milenares

A palavra “cosmético”, do grego *kosmetikós*, significa “o que serve para ornamentar”.

É no antigo Egito, 3.000 anos antes de Jesus, que vamos encontrar os primeiros testemunhos do uso de cosméticos. Carismática e poderosa, **Cleópatra imortalizou seu tratamento banhando-se em leite e cobrindo as faces com argila.**

### ARGILA

“Então Deus modelou o homem com a argila do solo, soprou-lhe nas narinas um sopro de vida e o homem tornou-se um ser vivente”

A Argila é utilizada há mais de 3.000 anos no tratamento de diversos males.

É um dos três medicamentos mais antigos e poderosos da humanidade, juntamente com a água e as plantas. A argila é provavelmente o mais milagroso deles.

Hipócrates, pai da medicina, lançava mão de tratamentos com argila.

Em diversas partes da Bíblia são mencionadas as propriedades curativas e “milagrosas” da argila: dar visão, ajudar paralíticos, etc.

Mahatma Gandhi foi sempre um fiel adepto do emprego da argila no contexto dos tratamentos naturais.

O Padre Kneipp, um dos maiores especialistas em argilas, aconselhava insistentemente uma mistura de argila e vinagre natural para os emplastros e cataplasmas.

Alguns animais, por instinto, dirigem-se para a lama de argila, com a finalidade de encontrar o remédio para seus males. Manadas de elefantes são vistas rolando em uma lama rica em silício e magnésio, para purgar suas feridas.

### **Bolinhos de argila**

Entre diversos povos primitivos era comum amassar a terra argilosa em bolinhos, redondos ou chatos, para depois secá-los, cozê-los, e comê-los.

### **Argila no mundo todo**

Em Sumatra, argilas serviam de remédio contra as diarreias graves: em Java, eram usadas como purgativos; nas Filipinas, era um remédio infalível para todas as infecções intestinais; no Sudão, julgam-na mais eficaz contra a sífilis.

Sob o nome de “lama dos cuteleiros”, era empregada em certas regiões da França, em especial contra as queimaduras do primeiro ao terceiro grau.

A alta sociedade de Roma tomava banhos com leite de jumenta para embelezar a pele.

Na Idade Média, usava-se a clara de ovo e o vinagre para aveludar a pele.

Junto com ervas azeite de oliva e leite de cabra, a argila nos traz uma maneira simples e natural de tratar da beleza. Esse tratamento milenar era muito empregado pelos povos da antigüidade, entre os quais, os egípcios, que já conheciam os benefícios dos banhos argilosos.

## **BELEZA E REJUVENESCIMENTO PELA ARGILA**

Devido a seus minerais naturais perfeitamente balanceados, a argila, além de seus benefícios para uma terapia interna, é útil para inúmeros tratamentos tópicos da pele.

### **POR QUE FUNCIONA?**

Além de rica em diversos minerais, os íons negativos da argila têm a capacidade de atrair e absorver toxinas provenientes dos íons positivos, reduzindo os níveis

de toxicidade e produzindo efeitos anti-sépticos, antibióticos e cicatrizantes.

O emprego da argila na pele é altamente eficaz em vários aspectos. O resultado é uma tez macia e sedosa, além da eliminação de cravos e espinhas. Ressaltando que, devido à textura arenosa, a argila é capaz de promover um verdadeiro peeling que, além de promover a renovação das células, absorve as impurezas, revigora os tecidos e ativa a circulação, ajudando no tratamento da celulite e na drenagem linfática.

A argila pode ser usada em todos os tipos de pele. Acrescentando-se leite de cabra e ervas terapêuticas é perfeita para quem procura uma aparência jovial e saudável.

### **DICAS**

Sempre escolha uma argila que contenha no mínimo 40% de silício em sua composição. Quanto mais, melhor!

#### **Exemplo de composição:**

Silício 44,00%, alumínio 40,00%, potássio 1,41%, sódio 0,38%, ferro 0,34%, manganês 0.02%.

Existem diversos tipos de Argila, deve-se procurar as de procedência idônea, compradas em lojas especializadas.

Para tratamentos cosméticos, dê preferência à argila branca, pelo seu alto teor de silício um dos minerais mais importantes para a pele.

A argila deve ser guardada em lugares claros, frescos e secos, para que possa manter suas propriedades.

Quando for usar a argila, é importante expô-la ao sol por alguns minutos, assim será ativado todo o seu potencial de tratamento.

## **TRATAMENTO COM ARGILA**

### **Você vai precisar de:**

- argila branca
- ervas de acordo com o problema a ser tratado (consulte tabela neste livro)
- óleo de oliva extra virgem
- leite de cabra (pode ser em pó)
- um tecido fino, (pode ser uma atadura de gaze fina)

O tratamento é realizado com uma bolsa feita com os ingredientes acima. Pode-se fazer uma para o rosto e outra para o corpo.

### **Preparo:**

- 1 - Corte a gaze, ou tecido fino, em forma de um quadrado
- 2 - Coloque quatro Colheres de sopa, bem cheias, de Argila
- 3 - Coloque no centro da argila as ervas destinadas ao tratamento
- 4 - Adicione uma colher de chá de azeite de oliva extravirgem
- 5 - Faça, com o tecido, uma bolsa fechada com um nó
- 6 - Prepare uma xícara de chá de leite de cabra morno.
- 7 - Molhe a bolsa com a argila, ervas e azeite, no leite de cabra (no rosto use uma bolsa menor e para o corpo uma maior)
- 8 - Friccione as zonas a serem tratadas (para emagrecer além de friccionar, dê ligeiras batidas)

O tratamento pode ser feito diariamente no banho, principalmente em banheiras. É também recomendado fazer massagem nos cabelos, para dar brilho e fortalecer.



## RECEITAS

---

### PÃO DE EZEQUIEL

"Toma trigo e cevada, favas e lentilhas, mete-os numa vasilha e faze deles pão"  
(Ezequiel, 4, 9)

#### INGREDIENTES:

- 3/4 de xícara (150 g) de trigo duro (ou espelta)
- 1/8 de xícara (30 g) de grão-de-bico
- 1/4 de xícara (50 g) de lentilha
- 1/8 de xícara (30 g) de sementes de painço com casca
- 1/8 de xícara (30 g) de cevada com casca

#### MODO DE FAZER:

Os cereais e as leguminosas devem germinar em jaras separadas. Quatro dias antes de assar o pão, coloque a cevada, as lentilhas e o painço para germinar, deixando o trigo e o grão-de-bico para o dia seguinte. Depois que todos os brotos germinarem, moa-os juntos. Modele a massa em 5 ou 6 pãezinhos. Coloque-os em uma assadeira untada e asse por 2 horas em forno preaquecido à 110 °C. Pincele a superfície com água para evitar que ressequem. Vire-os e asse por mais 1 e 1/2 hora a 130 °C. Sirva quente.

## **MANÁ DE FARELOS E FRUTAS**

### **INGREDIENTES:**

- 1 lata de 425 g de pêras em conserva
- 1/4 de xícara de óleo de canola
- 2 ovos levemente batidos
- 1 colher de (chá) de essência de baunilha
- 1 1/3 de xícara de farinha de trigo integral
- 2/3 de xícara de farelo de aveia
- 2/3 de xícara de farelo de trigo
- 1/3 de xícara de açúcar
- 1 colher de (sopa) de fermento em pó
- 1/2 colher (chá) de canela moída
- 1 pitada de sal
- 2/3 de xícara de ameixas secas sem caroço ou damascos desidratados
- 1/3 de xícara de nozes ou nozes-pecã (opcional)

### **MODO DE FAZER:**

Escorra as pêras e reserve o suco. Coloque as pêras e cerca da metade do suco em um liquidificador e bata até obter uma mistura uniforme. Transfira a mistura para uma medida de 2 xícaras e acrescente o restante do suco até completar 1 1/3 de xícara. Junte o óleo, os ovos e a essência de baunilha ao purê de pêra e misture bem. Reserve.

Coloque a farinha de trigo integral, o farelo de aveia, o farelo de trigo, o açúcar, o fermento em pó, a canela e o sal em uma tigela grande e misture bem. Acrescente o purê de pêra à mistura de farinha e mexa bem. Junte as ameixas ou damascos e se desejar, as nozes. Unte um tabuleiro de 20 x 10 cm. Despeje a mistura de maneira uniforme no tabuleiro e asse em forno de 175°C por cerca de 45 minutos ou até que o palito enfiado no centro do pão saia limpo. Cuidado para não assar demais.

Retire o pão do forno e deixe descansar por 15 minutos. Desenforme-o sobre uma armação de arame, coloque o lado direito para cima e deixe esfriar em temperatura ambiente antes de cortar e servir. Guarde na geladeira ou no congelador o que não for consumido em 24 horas.

## **SALADA SANTA MADALENA**

(Chicória)

### **INGREDIENTES:**

- 1 pé de chicória lavado
- 5 figos
- 1 cebola média ralada
- 5 Colheres (sopa) de azeite de oliva
- 4 Colheres (sopa) de suco de laranja
- 1 colher (sopa) de salsinha desidratada
- sal a gosto

### **MODO DE FAZER:**

Rasgue as folhas de chicória com as mãos e reserve. Se preferir, pique e sirva as folhas inteiras. Lave bem os figos e corte-os em 4 gomos (se preferir, descasque-os). Disponha a chicória em uma saladeira, distribua a cebola e os gomos de figo. Em uma tigela, bata o azeite de oliva com um batedor manual e, aos poucos, adicione o suco de laranja. Bata até encorpar um pouco. Misture a salsinha e o sal e regue a salada.

## **TORTA DE SÃO BENEDITO**

(Brócolis)

### **INGREDIENTES:**

#### **Massa**

- $\frac{1}{2}$  xícara de água
- 1 ovo
- 3 Colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- Farinha integral (o suficiente)

#### **Cobertura**

- 1 molho de brócolis
- 1 cebola
- 2 Colheres de sopa de azeite
- 1 tomate descascado e picado

### **MODO DE FAZER:**

Misturar tudo e forrar uma forma com essa massa.

Colocar uma panela no fogo com água. Assim que ferver acrescentar um pouco de sal e o brócolis. Deixar cozinhar durante dois minutos e escorrer. Refogar a cebola picada no azeite e acrescentar o brócolis, deixar no fogo durante alguns minutos.

Bater no liquidificador 2 ovos,  $\frac{1}{2}$  xícara de água, 3 Colheres de queijo ralado, 1 colher de sopa de maisena.

#### **Arrumação da torta:**

Untar um tabuleiro e colocar a massa, sobre esta os brócolis e depois a mistura batida no liquidificador. Levar para assar em forno quente.

## **GARUM**

1 - Misture em um recipiente fundo: Salmão, sardinha e outros peixes com suas vísceras.

2 - Acrescente plantas aromáticas, uvas amassadas e água do mar.

3 - Deixe a mistura exposta ao sol durante semanas.

4 - Coe

O garum fica com aspecto enegrecido e sabor picante.

## **VINAGRETE BALSÂMICO INGREDIENTES:**

- 1 xícara de vinagre balsâmico
- 1/4 de xícara de azeite extravirgem
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora
- 2 Colheres (chá) de orégano ou tempero italiano

## **MODO DE FAZER:**

Ponha todos os ingredientes em um pote com tampa hermética e agite até misturar. Conserve na geladeira e agite antes de usar.

## **MIX DE AMÊNDOAS TORRADAS**

Amêndoas, nozes ou avelãs (a quantidade que desejar). Arrume as amêndoas (ou seus substitutos) em uma única camada em um tabuleiro

Leve ao forno à 175° C, por oito a dez minutos. (Fique de olho nos últimos minutos, pois elas tendem a dourar rapidamente.)

Toste um lote grande e armazene o que não for usar na geladeira ou no freezer, em uma vasilha com tampa. Assim, você sempre as terá à mão para usar nas mais variadas receitas.

## **HAROSSET**

Um prato muito comum servido na Páscoa

Este prato simboliza a massa que os escravos hebreus usavam na construção das pirâmides.

### **RECEITA:**

O Haroset é feito da mistura de amêndoas picadas, nozes, ou outras castanhas, com três xícaras de maçãs fatiadas, meia xícara de passas, meia de tâmaras picadas, meia colher de canela e três quartos de xícara de suco de uva ou vinho tinto.

## **BEBIDA MATINAL DE JAFÉ**

### **INGREDIENTES:**

- 3/4 de xícara de iogurte natural desnatado ou semidesnatado (sem açúcar ou comum)
- 1 xícara de frutas frescas ou congeladas (use morangos, amora, framboesa, amora-preta, cereja, pêssego cortados em cubos ou em outra qualquer combinação de frutas)
- 1/4 de suco de uva
- 1 colher (sopa) cheia de farinha de linhaça, farelo de aveia, farelo de arroz

### **MODO DE FAZER:**

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.

Despeje em um copo e beba imediatamente. Esta nutritiva vitamina é ótima para quando você precisa tomar um café da manhã ligeiro, ou para um delicioso lanche a qualquer hora.



## **RABANADA DE PÃO RÚSTICO**

### **INGREDIENTES:**

- 4 ovos
- 2/3 de xícara de creme de leite
- 1 colher (sopa) de suco de maçã concentrado congelado (descongelar)
- 1/4 de colher (chá) de canela em pó
- 8 fatias de pão rústico (de preferência, de farinha de trigo integral)
- Manteiga (misturada  $\frac{1}{2}$  a  $\frac{1}{2}$  com azeite de oliva extra virgem)

### **MODO DE FAZER:**

Junte os ovos, o creme de leite light, o suco concentrado e a canela em uma tigela rasa e mexa com um batedor de ovos, misturando bem. Mergulhe as fatias de pão, virando para que os dois lados absorvam a mistura. Unte com margarina ou manteiga light uma frigideira antiaderente grande ou uma chapa e pré-aqueça em fogo médio.

Coloque as fatias de pão na frigideira e frite por um minuto e meio ou até a parte de baixo ficar ligeiramente escurecida ou até que os dois lados fiquem dourados. Sirva quente com cobertura de frutas vermelhas ou com cobertura de maçã com canela. Para variar, você pode substituir o pão rústico por pão de farelo de aveia.

## **APÓSTOLOS DE ESPINAFRE E QUEIJO**

### **INGREDIENTES:**

- 1 colher (sopa) mais 1 colher (chá) de tomates secos cortados
- 1 colher (sopa) mais 1 colher (chá) de água
- 225 g de cream Cheese, em temperatura ambiente
- 1 colher (chá) de alho amassado
- 1 maço de 285g de espinafre cortado congelado (descongelar) e espremido até secar
- 1/2 xícara de azeitonas pretas cortadas
- 3 tortillas de 25,5 cm de diâmetro em temperatura ambiente

### **MODO DE FAZER:**

Coloque os tomates e a água em uma tigela própria para microondas e ponha para ferver por mais ou menos 30 segundos ou até a água começar a ferver. Retire a tigela do microondas e deixe descansar por mais ou menos 10 minutos ou até a água ser absorvida e os tomates amaciarem. Coloque o cream Cheese e o alho em uma tigela grande e misture. Pique muito bem os tomates e acrescente-os à mistura de queijo junto com o espinafre e as azeitonas. Mexa bem.

Espalhe 1/3 da mistura de queijo em cada tortilla, esticando a mistura por toda a beirada superior e inferior, mas deixando 2,5 cm dos lados.

Começando por baixo, enrole as tortillas bem firmemente. Corte fora um pedaço de 0,5 cm em cada ponta. Fatie o restante das tortillas em 10 pedaços de 2 cm. Arrume os rolos em um prato e sirva imediatamente. Ou, se preferir, deixe os rolos sem cortar, envolva em sacos plásticos e leve para gelar por até oito horas antes de cortar e servir.

## **TORTA DO SAGRADO**

(Figos)

### **INGREDIENTES:**

#### **Massa**

- 1  $\frac{3}{4}$  de xícara de farinha de trigo integral
- 1/3 de xícara de açúcar mascavo
- $\frac{1}{2}$  xícara de manteiga (preferência gelada)
- 1/4 de xícara de amêndoa moída
- 1 colher (chá) de raspas de uma fava de baunilha
- 1 a 2 Colheres (sopa) de água fria

#### **Recheio**

- 1 ovo
- $\frac{1}{2}$  xícara de creme de leite
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de raspas de fava(baunilha)
- 4 Colheres de sopa de mel
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo integral
- 16 figos frescos maduros, bem lavados e com casca
- 2 Colheres (sopa) de amêndoas grosseiramente moídas

#### **Acessórios:**

- filme plástico
- forma de fundo removível, com 25 cm
- papel alumínio

### **MODO DE FAZER:**

#### **Massa**

Numa tigela, misture a farinha e o açúcar. Junte a manteiga e misture com a ponta dos dedos até formar uma farofa.

Acrescente a amêndoa moída e a fava (baunilha). Misture e junte a água aos

poucos até obter uma massa homogênea que não grude nas mãos.

Enrole a massa em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos.

Aqueça o forno à 180 graus. Com um rolo, abra a massa e forre a forma com ela. Cubra a massa com um pedaço de papel alumínio. Leve ao forno por dez minutos para pré-assar a massa. Retire o papel e reserve a massa na própria forma.

### **Recheio**

Numa tigela, misture o ovo, o creme de leite, a baunilha, o mel e a farinha. Descarte o cabinho dos figos e corte cada um deles ao meio. Reserve.

Espalhe a amêndoa sobre a massa pré-assada. Por cima, distribua o figo.

Regue tudo com o creme e leve de volta ao forno por mais 30 minutos ou até que a massa e a superfície estejam douradas e crocantes.

Deixe a torta esfriar por dez minutos antes de desenformar. Sirva morna ou fria.

## **MOLHO DE IOGURTE À POMPEIA**

### **INGREDIENTES:**

- 1 litro de iogurte puro, desnatado
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de tomilho
- 1 colher (chá) de manjerição
- 1 colher (chá) de orégano
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva

### **MODO DE FAZER:**

Coloque o iogurte numa tigela e misture-o com todos os temperos e o azeite. Cubra e deixe pegar gosto por 1 ou 2 h antes de servir. Excelente para servir com verduras cruas.

## **OFERTA DIVINA**

(Costela de carneiro e figos)

Rende 4 porções

### **INGREDIENTES:**

- 8 costeletas de carneiro (125 g cada)
- 2 dentes de alho cortados ao meio
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- 1 colher (sopa) rasa de mistura de ervas aromáticas secas
- hortelã e figos para enfeite

### **MODO DE FAZER:**

Passe o alho nas costeletas e banhe-as com o azeite. Em seguida, cubra-as com as ervas aromáticas. Arrume as costeletas no grelhador e deixe 4 min de cada lado.

Sirva-as enfeitadas com folhas de hortelã e pedaços de figos.

## **MIX DE GRÃOS COM SALMÃO**

Rende 4 porções

### **INGREDIENTES:**

#### **Para o mix de grãos:**

- 1/2 xícara (chá) de trigo integral
- 1/2 xícara (chá) de cevadinha
- 1/2 xícara (chá) de lentilha
- 1/4 xícara (chá) de arroz selvagem
- 2 Colheres (sopa) de azeite
- 3 Colheres (sopa) de cebolinhas verdes picadas
- 1 colher (chá) de alho
- 1/2 colher (café) de pimenta síria
- 1 pitada de canela
- Sal a gosto
- 1/4 xícara (chá) de amêndoas picadas e torradas
- 1/4 xícara (chá) de tâmaras picadas
- 1 colher (sopa) de salsa picadinha

#### **Salmão:**

- 4 postas de salmão de 200 g cada
- 4 Colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sobremesa) de gengibre ralado
- 4 Colheres (sopa) de azeite
- Salsa picada para enfeitar

### **MODO DE FAZER:**

#### **Mix de grãos:**

Cozinhe os cereais separadamente em água e sal. Escorra e reserve.

Refogue no azeite a cebolinha e o alho. Junte os cereais, a pimenta síria, a canela

e o sal.

Misture as tâmaras, as amêndoas e a salsa. Arrume em porções.

**Salmão:**

Marine o salmão com o suco de limão, e o gengibre por 15 min.

Em uma frigideira, esquite parte do azeite e doure os filés um a um.

Arrume os peixes ao lado do mix de grãos e salpique com salsinha para enfeitar.



## **SANTÍSSIMO DE PERU COM PINHÃO**

Rende 8 porções

### **INGREDIENTES:**

- 1,5 kg de peito de peru
- 1/2 xícara (chá) de manteiga
- 2 talos de salsão picados
- 1 xícara (chá) de pão de centeio em cubinhos
- 1 xícara (chá) de passas
- 2 Colheres (sopa) de salsa picada
- 500 g de pinhão cozido

### **MODO DE FAZER:**

Coloque em uma forma 4 Colheres (sopa) de manteiga Leve ao forno para derreter.

Disponha o peito de peru com a pele virada para baixo e pincele com o molho. Cubra e coloque em forno médio. Enquanto isso, numa frigideira, derreta o restante da margarina e acrescente o salsão. Refogue até amaciar. Junte os cubinhos de pão, as passas, os pinhões e, se desejar, 1 colher (chá) de tempero para aves. Antes de terminar de cozinhar o peito de peru, tire-o da forma, coloque nela a farofa de pinhão e reponha o peito de peru por cima.

Deixe acabar de cozinhar até ficar macio e sirva enfeitado com ramos de salsa.

## **ANJINHOS DE ABÓBORA**

Rende 6 porções

### **INGREDIENTES:**

- 4 abobrinhas médias cortadas em fatias
- 250 g de abóbora vermelha cortada em cubos
- 1 colher (chá) de sal
- 2 Colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 2 pimentões vermelhos, amarelos ou verdes, picados
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de tomilho fresco
- 1 colher (sopa) de orégano fresco
- 1 colher (sopa) de manjerição fresco

Obs: As ervas frescas podem ser substituídas pelas secas, 1 colher (chá) de cada.

### **MODO DE FAZER:**

Refogue os pimentões, a abóbora, a abobrinha, o alho o sal, o tomilho, o orégano, e o manjerição no azeite.

Abaixe o fogo, tampe e deixe cozinhar por 30 a 45 min.

Mexa de vez em quando.

Se estiver muito ralo, cozinhe por mais 5 min.

Este prato fica mais saboroso quando feito na véspera. O ratatouille é um prato francês que pode ser servido quente ou frio e é um bom acompanhamento para peixes e aves.

# SUGESTÃO DE CARDÁPIO

## **Café da manhã**

- Bebida matinal de Jafé (receita neste livro)
- Uma fruta
- Uma fatia de pão de Ezequiel (receita neste livro) use manteiga meio a meio com azeite de oliva extravirgem.

## **Lanche da manhã**

- 1 maçã
- 1 copo de água ou suco de uva.
- 3 biscoitos de fibras.

## **Almoço**

- Mix de grãos com salmão (receita neste livro)
- Uma taça de vinho ou chá gelado

## **Sobremesa**

- Frutas com iogurte ou uma fatia de torta do sagrado (receita neste livro)

## **Lanche**

- Mix de amêndoas torradas (receita neste livro) 1 suco de frutas

## **Jantar**

- **Entrada** → Salada Santa Madalena (receita neste livro)
- **Prato principal** → Anjinhos de abóbora (receita neste livro)
- **Uma taça de vinho**

# OS 10 MANDAMENTOS DA DIETA DE JESUS

---

- 1 - Diminua o Sal (sódio).
- 2 - Diga “não” aos doces e “sim” as frutas.
- 3 - Tome uma taça de vinho tinto por dia.
- 4 - Não coma pão branco (prefira o integral).
- 5 - Troque o açúcar branco por mel ou frutose.
- 6 - Coma mais peixe e menos carne vermelha.
- 7 - Tome uma colher de azeite de oliva extravirgem no desjejum.
- 8 - Troque refrigerantes por chás (quentes ou gelados).
- 9 - Não coma frituras.
- 10 - Durma sempre com todas as luzes e a televisão apagadas.

## POSFÁCIO

---

Logo após concluir os originais deste livro, vi-me pela primeira vez em muitos meses, sem a pressão dos prazos de entrega, relaxei e finalmente parei para refletir.

Horas e horas de trabalho, concluindo esse projeto de pesquisar os passos de Jesus e seu dia a dia alimentar, a evolução dos alimentos, a fantástica descoberta das ruínas de Pompéia, que eternizou com cinzas os alimentos de seus habitantes, possibilitando estudos conclusivos de como Jesus comia.

A Bíblia foi um caminho fascinante para ampliar meus conhecimentos sobre uma alimentação saudável.

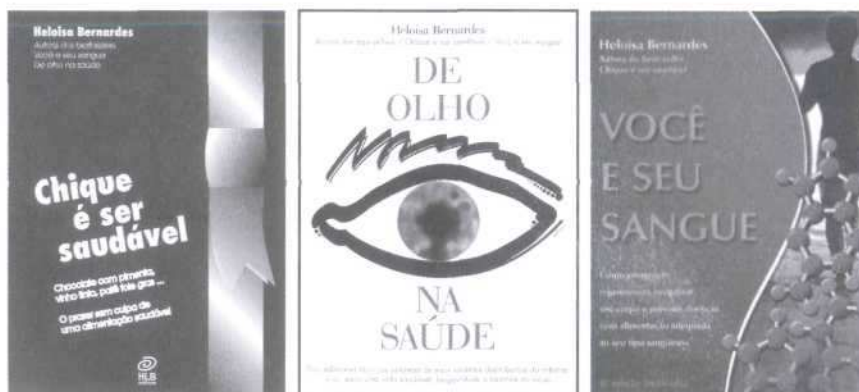
Meus pensamentos agora se voltam para este livro e para todas as pessoas que o vão ler, e fico imaginando se fará diferença para a vida delas. Sinto-me abençoada com a oportunidade de fazer diferença no bem estar de muita gente.

**Minha esperança é que este livro ajude a transformar a sua vida, que lhe forneça elementos com os quais você possa conseguir longevidade, saúde e felicidade.**

## **BIBLIOGRAFIA**

- Brand, M.Jennie - A Nova Revolução da Glicose - Campus, 2003.
- Bomtempo, Márcio - Manual da Medicina Integral - Editora Best Seller, 1994.
- Burkhard, Gudrun Krokkel - Novos Caminhos de Alimentação - Balieiro, 2000.
- Caribé, J. Campos - Plantas que Ajudam o Homem - Cultrix/ Pensamento, 1991.
- Cherry, Reginald - The Bible Cure - Creation House, 1998.
- Colbert, Don - What would Jesus eat - Nelson Books - 2002
- Gonsalves, Paulo Eiró - Alimentos Que Curam - Ibrasa 1966.
- Prager, Dennis and Telushkin, Joseph - The Nine Questions People Ask About Judaism - Simon & Schuster, 1981.
- Wiley.T.S. Bent Formby -Apague a Luz - Campus 2000

## Conheça os outros best-sellers de Heloisa Bernardes



googlegroups.com

[http://groups-beta.google.com/group/Viciados\\_em\\_Livros](http://groups-beta.google.com/group/Viciados_em_Livros)

<http://groups-beta.google.com/group/digitalsource>

Heloisa Bernardes, consagrada professora universitária na área de alimentação ortomolecular, faz um estudo baseado na antropologia, na história e na Bíblia. Analisa sob a luz da ciência moderna os alimentos citados no livro sagrado e os hábitos alimentares praticados na época e no local onde Jesus viveu, chegando a surpreendente conclusão que a "dieta de Jesus" é a mesma que a mais moderna ciência da nutrição prega.



[www.heloisabernardes.com.br](http://www.heloisabernardes.com.br)

ISBN 859957002-1



9 788599 570029