

Alimentação viva crua e a sobrevivência no século 21



Linda Lerner

A alimentação viva tem como princípio a ingestão de alimentos crus (excluindo carnes): hortaliças, legumes, grãos germinados, brotos, frutas e castanhas.

Por que comer os alimentos crus? Porque o cozimento acima de 45 graus Célsius destrói os nutrientes, reduzindo a imunidade do organismo causando também a obstrução dos intestinos e do colo. Reações químicas e elétricas ocorrem dentro de uma célula viva graças à ação das enzimas, que são proteínas responsáveis pelas atividades de construção e reconstrução dos tecidos de todo o nosso organismo. Possuímos dois tipos de enzimas: as metabólicas, responsáveis pelo funcionamento de órgãos, e as enzimas digestivas, responsáveis por quebrar as partículas de comida e transformá-las em energia na reconstrução do corpo. Sem enzimas, essas reações não ocorrem ou ocorrem muito devagar para se obter uma boa saúde. A única fonte natural externa de enzimas é a comida viva crua.

Com uma sociedade de hábitos alimentares e estilo de vida completamente distantes de uma vida harmônica, vemos as pessoas padecerem de doenças sem nome e/ou cura. Nada que um retorno às origens e sabedoria ancestrais não possam reequilibrar. Estamos na verdade reaprendendo a comer. À medida que o corpo vai expe-

rimentando uma alimentação mais pura, os pensamentos, emoções e atitudes também vão se modificando. A consequência é um corpo mais vigoroso, mais alerta e livre de doenças degenerativas.

Todo o foco da alimentação está no aparelho digestivo, intestinos e colo, pois intestinos obstruídos geram doença. O organismo não é capaz de eliminar todos os resíduos vindos de uma alimentação tradicional pobre em nutrientes (produtos enlatados contêm conservantes e estabilizantes, a carne contém hormônios e remédios, as farinhas processadas o açúcar, as hortaliças não orgânicas os pesticidas). Estes resíduos vão gradativamente sendo acumulados em todos os órgãos e tecidos, já que uma das características de nosso organismo é o armazenamento. Como estes depósitos são nocivos, eles mais cedo ou mais tarde aparecem sob a forma de tumores, cânceres, alergias, pedras etc. Isso decorre do nosso organismo tentando se livrar de lixos tóxicos, que não puderam sair pelas fezes, urina e suor.

Mas quando estes sinais aparecem, tendemos a nos intoxicar ainda mais ingerindo drogas com efeitos colaterais ao invés de escutar o grito do nosso corpo e fazer as pazes com ele. A ingestão contínua da comida viva traz uma rege-

neração no nível celular de órgãos e tecidos, promovendo a reversão do quadro de doenças.

Eu mesma presenciei no instituto a modificação em três semanas de pessoas que estavam dentro da dieta, todas elas vinham de processos dolorosos e de desengano por parte dos médicos da medicina tradicional. Todas sentiam uma melhora abrupta e visível, mas é claro a reversão total só ocorre com a permanência na dieta durante um período de tempo indicado para cada caso.

Para quem é saudável a ideia de ter a vida prolongada, cheia de vitalidade e livre de doenças é libertadora!

O suco da luz do sol é a base de uma alimentação saudável. Com a correria do dia a dia não ingerimos a quantidade suficiente de folhas verdes escuras, responsáveis pela proteção das células no combate ao processo degenerativo. Muitas pessoas com diabetes, câncer, problemas intestinais e anemia são beneficiadas com o consumo diário do suco. ■

Linda Lerner, adepta da alimentação vegetariana, foi estudar no Instituto Hippocrates Health, na Flórida, onde a alimentação viva foi originada para trazer uma nova cultura de cura e estilo de vida saudável.

DESINTOXICA E REJUVENESCE

Suco da Luz do Sol ou Suco de Clorofila

Delivery
2286-8772
7867-9809

Entregamos todos os dias pela manhã na sua residência ou trabalho

HORTALIÇAS 100% ORGÂNICAS

Restaurante Bacalhau do Rei

Almoço executivo de 2ª a sábado
Das 11h às 17h (exceto feriados)



2ª	Carne assada com batata corada 14,50	5ª	Bife acebolado com fritas 14,50
	Strogonof de carne c/ batata soutê 14,50		Dobradinha 13,90
	Peixe grelhado com molho alcaparras c/ purê 14,90		Coxa e sobre-coxa assada c/ batata assadas ... 12,50
	Frango a milanesa c/ guarnição a francesa 13,90		Peixe à dorê c/ molho tártaro c/ batata soutê 14,90
	Escondidinho de bacalhau com purê 17,90		Bacalhau ao Brás 17,90
	Frango grelhado com legumes 12,50		Frango grelhado com legumes 12,50
3ª	Pernil assado com feijão tropeiro 13,90	6ª	Feijoada executiva 18,90
	Bife à cavalo com fritas 14,90		Escondidinho de carne seca 14,90
	Frango ao molho rockford c/ batata soutê 14,50		Picanha à campanha 17,90
	Peixe grelhado com creme de espinafre 14,90		Peixe na cerveja 14,90
	Bacalhau ao molho branco gratinado 17,90		Bacalhau à Gomes de Sá 17,90
	Frango grelhado com legumes 12,50		Frango Grelhado com legumes 12,50
4ª	Bife à rolê com espaguete 14,50	SAB	Picanha à gaúcha 18,90
	Medalhão de alcatra ao molho madeira c/fritas ... 14,90		Muqueca à baiana 16,50
	Frango à Parmegiana com purê 14,50		Lombinho grelhado c/ abacaxi, arroz grega e frita 15,50
	Peixe à dorê ao molho camarão c/ purê 14,90		Frango a Cubana 16,50
	Bacalhau ao Zé do Pipo 17,90		Filé ao Paillard 18,90
	Frango grelhado com legumes 12,50		Frango grelhado com salada mista 16,00

Todos os pratos acompanham ARROZ, FEIJÃO, FAROFA ou SALADA
Nos dias 29 de cada mês, fazemos NHOQUE da FORTUNA

Rua Marquês de São Vicente, 11- A Gávea
www.bacalhaudorei.com.br

Aceitamos todos os cartões e tickets.
ENTREGAS EM DOMICÍLIO
tel.: 2239-8945