

# Os superalimentos são fonte de rejuvenescimento



Linda Lerner

Comer é um ato de amor. Amor pelo nosso corpo, pelo próximo e pelo planeta. Procurar entender o motivo pelo qual devemos selecionar os alimentos é o início da atenção que o nosso corpo tanto precisa nos dias de hoje, quando a contaminação por agentes químicos atinge níveis nocivos à saúde.

Acredito que somos nós que criamos o que chamamos de doença. O corpo, como tudo na vida, é um espelho reflexo do que escolhemos para comer, pensar e falar. Cada célula responde com precisão a estes estímulos. Se aprendermos a escutar essas reações, podemos recriar nossa saúde física, mental e emocional.

O potencial de nutrição finalmente alcançou a tecnologia. Comunicação, transportes, internet e o aumento do conhecimento sobre os alimentos estão nos permitindo ter acesso a uma incrível variedade de produtos de qualidade, vindos de todo o mundo, como nunca antes obtivemos ou simplesmente desconhecíamos. Estes alimentos especiais estão entre os três grupos de comidas ancestrais que estamos redescobrimos:

**1.** Alimentos vivos, vegetais crus: importantes alimentos no dia a dia. São as frutas, os vegetais, castanhas, sementes, vegetais do mar, brotos, ervas frescas e comidas fermentadas.

**2.** Superalimentos: incluem aqueles que têm uma dúzia ou mais de propriedades únicas. Por exemplo, Goji Berry (bagas vermelhas provenientes do noroeste da China e do Tibete) é uma fonte completa de proteína, estimulante

do sistema imunológico, desintoxicante do fígado, previne o envelhecimento, antioxidante, possui mais de 21 minerais e várias outras propriedades.

**3.** Superervas e cogumelos: por exemplo, cogumelos Reishi, que ajudam no suporte ao sistema imunológico, coração, pulmões, rim, rejuvenescimento do cérebro e conexão dos tecidos. Outro exemplo é a unha de gato, erva originária do Peru, possui uma substância que deixa as pessoas com uma sensação de prazer e tem propriedades antiinflamatórias, que ajudam o sistema imunológico a lutar contra vírus.

Vivemos numa época sem precedentes de abundância, apesar de nossa civilização ter aparentemente problemas intransponíveis, continuamos a fazer progressos e nos tomando cada vez mais saudáveis e conscientes. Descobrimos o poder de adicionar à nossa dieta uma nova classe de alimentos que nos beneficiam com a máxima nutrição, proteínas, sabor, saúde e energia, com o mínimo de calorias e gorduras trans. Comendo alimentos saudáveis cada vez mais, naturalmente, nosso desejo por comidas menos saudáveis irá se manifestar. Não as acharemos tão gostosas como antes. Os superalimentos são considerados alimento e medicina. Eles são potentes, concentrados e ricos em nutrientes.

Extremamente saborosos e nutritivos, os superalimentos tem a capacidade de aumentar nossa força vital e energia do corpo, melhorando a saúde, fortalecendo o sistema imunológico, elevando a produção de serotonina e da sexualidade e também limpam e alcalinizam o corpo.



Os superalimentos têm e excedem toda a necessidade do sistema imunológico em proteínas, vitaminas, minerais, glicose, óleos graxos essenciais e muito mais. Estes alimentos são o combustível dos corpos de hoje, tão expostos ao estresse que causa o envelhecimento e oxidação nas células, ocasionando doenças degenerativas.

## Alguns dos superalimentos e suas origens:

- Goji berries - proveniente das montanhas do Tibete
- Cacau - Azteca - Amazônia
- Maca - Peru
- Produtos de abelhas (mel, pólen, própolis e geléia real) - Egito antigo
- Spirulina - Azteca e África
- AFA alga verde-azul - Lago Klamath no Oregon
- Fitoplâncton Aloe Vera - Espanha, Portugal, China e Malásia
- Côco e produtos do côco ■

Linda Lerner

Educadora de saúde pelo Hippocrates Health Institute

Coordenadora de aulas sobre alimentação saudável

[lindalerner7@gmail.com](mailto:lindalerner7@gmail.com)

Tel: 2286-8772 / 7867-9809

**DENTISTA**

Dentista (Clínica geral)  
Especialista em Prótese Dentária  
Mestre em Reabilitação Oral

Tel.: **2523-6259**

**Cristina Pereira Isolan**  
CRORJ 30201

Rua Visconde de Pirajá, 414/ sl.309 (Quartier Ipanema) Ipanema-RJ

Prof. Dra.

**Vivian Ellinger**

ENDOCRINOLOGISTA

- diabetes  
- tireoide  
- distúrbios do crescimento e da puberdade  
- osteoporose  
- reposição hormonal na menopausa e na andropausa  
- doenças da hipófise e da suprarrenal  
- síndrome metabólica

- Presidente do Departamento de Diabetes da SBEM de 2004 à 2006  
- Professora de pós-graduação em Endocrinologia e Metabolologia da PUC-RJ/IEDE

**Consultório**  
Gávea: **Gávea Medical Center**  
Av. Padre Leonel Franca, 110 sala 204  
Tel: (21) 2239-7041

CRM: 52.19872-3