

## **Alimentação Natural: a base do sucesso para qualquer terapia.**

"Se o alimento é puro, a mente também será pura; se a mente é pura, o espírito será também"

Cresce em todo o mundo o interesse por uma alimentação equilibrada, saudável, mas muitos indivíduos ainda sentem-se confusos neste assunto: que alimentos ingerir?

Na verdade, trata-se simplesmente de preferir alimentos integrais produzidos de modo natural, aos quais nada foi acrescentado (sob a forma de aditivos) e dos quais nada foi retirado (como acontece com os produtos "refinados"). Fazem parte desses alimentos os cereais integrais, os frutos secos (nozes, amêndoas, amendoim, etc) e sementes (de gergelim, abóbora, etc.) as frutas e hortaliças frescas, e, ainda, a carne e os laticínios provenientes de animais criados o mais naturalmente possível.

Tudo o que ingerimos passa a fazer parte de nosso organismo, de nossos ossos, do sangue, dos tecidos, da essência mais sutil de nosso metabolismo bioquímico. A alimentação tem ação direta sobre o nosso humor, temperamento, impulsos, e pensamentos.

É por esse motivo que devemos nos preocupar com os alimentos que ingerimos diariamente: eles determinam a qualidade de nossa vida como um todo e a nossa saúde em particular. Existem diversos sistemas de alimentação e cada um deles exerce um tipo de influência sobre o organismo. Neste trabalho apontaremos os mais comuns utilizados em busca de uma alimentação natural.

No oriente, a medicina natural desenvolveu ao longo do tempo uma forte tendência vegetariana, por considerar que os alimentos vegetais selecionados de acordo com critérios filosóficos e segundo seus feitos medicinais, são os mais adequados para a nutrição do homem, enquanto o consumo de carne e produtos industrializados pode trazer os mais diversos problemas para a saúde.

**Monodieta: a cura pelo alimento único:** Comer um só tipo de alimento durante um certo tempo provoca transformação bioquímica no organismo, modificando o metabolismo, corrigindo distúrbios e promovendo a cura. É importante esclarecer que qualquer alimento dotado de poder medicinal age benéficamente em nosso organismo, mesmo quando ingerido juntamente com outros, numa refeição normal. Em geral, as monodietas são indicadas apenas porque reforçam e concentram a ação dos alimentos terapêuticos.

### **Dieta do arroz integral**

Indicada para desintoxicação, esta dieta promove a renovação sanguínea, a recuperação do equilíbrio metabólico e a restauração das funções orgânicas prejudicadas pela alimentação industrializada. Pode ser aplicada no tratamento do câncer, dos diabetes, da obesidade, do reumatismo, das gripes frequentes e da sinusite. Para aqueles que praticam jejum prolongado, é útil uma fase preparatória.

O período ideal para essa dieta é de 10 dias seguidos, e o arroz integral deve ser simplesmente cozido na água, sem sal ou tempero de qualquer espécie. Pela manhã, recomenda-se um mingau de farinha de arroz integral tostado, que pode ser encontrada nas lojas especializadas em produtos naturais.

### **Dieta do Inhame**

O inhame é um tubérculo com propriedades depurativas, desintoxicante e reguladoras. Seu uso terapêutico deve se estender por no máximo sete dias, dependendo das condições do doente.

Essa dieta é utilizada no tratamento de infecções agudas ou crônicas de qualquer tipo, em especial as amigdalites, os abscessos, pneumonias, inflamações dentárias, ostomiélites, tuberculose óssea, reumatismo agudo, crises de gota, otites purulenta, inflamação das unhas, sinusites, deficiência imunológica em geral, doenças articulares, inflamações e infecções renais ou urinárias, doenças inflamatórias do intestinos.

### **Dieta do abacaxi**

Esta dieta é de apenas um dia, mas deve ser repetida com intervalos regulares, em geral de uma semana, até que seus objetivos sejam atingidos. A quantidade ingerida em cada refeição fica a critério do doente.

É indicada tanto para a fase aguda da litíase renal (cálculos), como para prevenir a recorrência dos cálculos. Tem grande eficácia no tratamento da obesidade resistente, da pressão alta, na prevenção das

crises de gota, e no reumatismo crônico. Sua ação diurética é muito boa, servindo também como recurso auxiliar nos tratamentos das infecções urinárias em geral.

### **Dieta do melão**

Como no abacaxi, esta dieta deve ser feita por um dia, a intervalos semanais. A quantidade de melão é livre, e a fruta deve estar bem madura e suculenta.

Indicada para os distúrbios da menopausa ou do climatério, principalmente nos calores insuportáveis, e para os vários tipos de desequilíbrios hormonais femininos.

É um tratamento que deixa a pele sedosa e combate às rugas. Os antigos costumavam dizer que esta era uma das dietas do rejuvenescimento.

### **Dieta da uva**

Nesta dieta bastante radical, que constitui um famoso tratamento contra o câncer, a uva rosada comum é o único alimento durante 15 dias.

### **Dieta do mamão**

Uma dieta de três dias consecutivos para o qual o tipo ideal de mamão é o amarelo caipira e, na sua falta, o vermelho "Bahia" grande. Não se recomenda o mamão papaia, devido o excesso de agrotóxicos e aos hormônios vegetais que ele contém, prejudiciais à saúde. Recomenda-se também ingerir, a cada dia, uma ou duas colheres de sopa de sementes de mamão, sem mastigá-las.

É um tratamento muito eficaz no combate à prisão de ventre aguda ou crônica, nas gastrites, nos casos de digestão lenta, má digestão, falta de apetite, vermes intestinais, colites, excesso de colesterol e triglicídeos, cálculos da vesícula e hepatites agudas.

### **Dieta do jiló**

Com a duração de um dia apenas, esta dieta pode ser repetida quando necessário. Os jilós devem ser cozidos, de preferência no vapor, e comidos com a casca.

Útil contra a vesícula preguiçosa, a hepatite aguda ou crônica, a cirrose hepática, vermes intestinais, ulcera gástrica, falta de tônus digestivo, distúrbios enzimáticos da digestão, maus efeitos do alcoolismo na mucosa dos órgãos digestivos, tumores intestinais, cálculos biliares. Também apresenta ótimos resultados no combate a inflamações da bexiga, do estômago, do esôfago e, principalmente, das amídalas.

**Por Flávio Pedro dos S. Pita**  
**Terapeuta Holístico (CRT nº 35906)**  
**GMI 1958 2/04 (AHHA) – RMT, IARP**  
[www.nisthai.com](http://www.nisthai.com) / [f.pedro@nisthai.com](mailto:f.pedro@nisthai.com)