

## CAPÍTULO 20

### COMO EVITAR DOENÇAS DEGENERATIVAS E DESINTOXICAR O ORGANISMO

#### Um perfeito metabolismo

Após algum tempo de consumo de carne na alimentação, é comum surjam problemas de saúde e o processo para a recuperação pode ser lento. O primeiro passo seria uma desintoxicação do organismo, o que compreende, em primeira ordem, mudanças nos hábitos alimentares e limpeza intestinal.



É recomendável que façamos, pelo menos uma vez por ano, uma depuração de nosso sangue. Toda a limpeza do sangue e dos tecidos deve ser precedida de uma limpeza intestinal, pois, se o intestino funcionar defeituosamente, pode se converter num foco de graves infecções e lançar, no sangue, matérias tóxicas procedentes do metabolismo.

Só um perfeito metabolismo é que garante a capacidade de rendimento e a satisfação quando em esforço e, para isto, é necessária uma alimentação equilibrada.



A nutricionista Tatiana Zanim, em um de seus artigos, enfatiza os cuidados e o interesse que temos que ter quanto a uma desintoxicação do organismo. Ao falar sobre as funções do fígado, ela mostra que esse órgão representa, devido às suas funções estarem ligadas a reações químicas de todo o organismo, o maior “laboratório do metabolismo”.

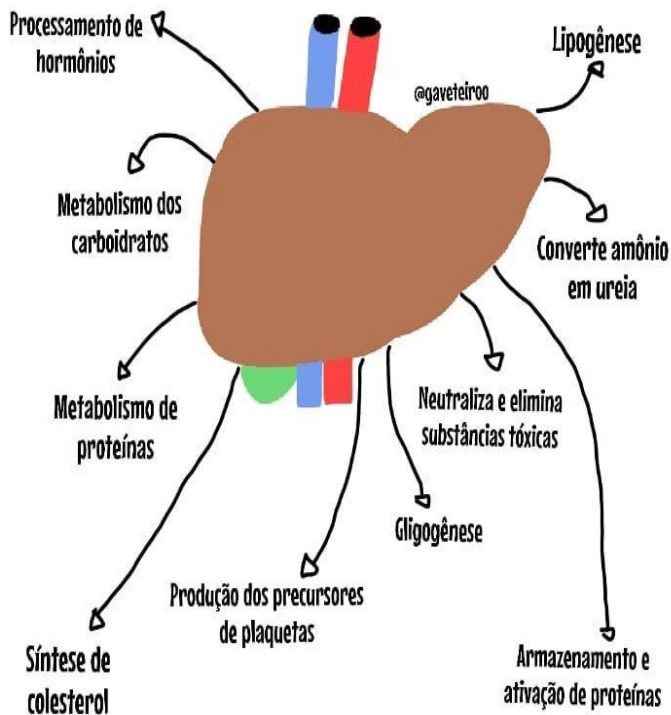
Ela coloca da seguinte forma: “O fígado é um dos órgãos do sistema digestório mais importantes para a digestão, porque ele tem a função de metabolizar e armazenar nutrientes que só ficam prontos, para serem absorvidos e utilizados pelo organismo, após passarem por ele.”

#### Funções do fígado

O fígado tem várias funções essenciais para nossa vida. Entre elas, podemos destacar:

- a. transformar a galactose e a frutose em glicose, para ser usada como fonte de energia;
- b. armazenar o glicogênio e transformá-lo em glicose, enviando para o sangue novamente quando necessário;
- c. transformar as proteínas em aminoácidos;
- d. fazer a síntese de aminoácidos não essenciais e a produção de proteínas essenciais, como a albumina, a transferrina, o fibrinogênio e outras lipoproteínas;
- e. armazenar as vitaminas lipossolúveis e os minerais;
- f. filtrar o sangue, enviando para os rins as toxinas para serem eliminadas.
- g. além disso tudo, o fígado transforma a gordura da alimentação e a gordura acumulada como fonte de energia, quando necessário;
- h. armazenamento das vitaminas A, B12, D e E;
- i. armazenamento de alguns minerais, como o ferro e o cobre;
- j. destruição das hemácias velhas ou anormais;
- k. emulsificação de gorduras no processo digestivo, através da secreção da bile;
- l. armazenamento e liberação de glicose;
- m. síntese de proteínas do plasma;
- n. síntese do colesterol;
- o. produção de gorduras boas para nosso organismo (lipogênese);
- p. produção de precursores das plaquetas;
- r. conversão de amônia em ureia;
- s. purificação e destoxificação de várias toxinas;
- t. destoxificação de muitas drogas.

## Funções do fígado



Como você pôde ver, o fígado desempenha mesmo muitas funções essenciais ao nosso organismo! Por isso, mesmo uma leve deficiência do fígado já pode colocar em risco a saúde e até a vida, como nos casos de hepatite (inflamação total ou parcial do fígado), de gordura no fígado ou de cirrose (comprometimento grave do fígado). Além dessas, outras doenças podem atingir o fígado e, apesar da sua grande capacidade de regeneração, no caso de doenças muito graves ou irreversíveis, o transplante de fígado pode ser indicado.

O fígado é um órgão grande que pesa, geralmente, mais de 1 kg e fica localizado na parte superior direita do abdômen. Ele precisa, com certa periodicidade, de descanso prolongado, para que suas funções sejam renovadas e estimuladas. Essa renovação pode ser ativada através do consumo de matérias ativas existentes nas plantas, nas frutas, nas ervas medicinais, nas verduras e saladas, que devem ser consumidas na forma mais natural e agradável.



Para se curar as doenças, precisamos primeiro curar nosso sangue. Os sucos de frutas e verduras frescas contribuem para a cura do sangue, pois estimulam todos os órgãos a eliminar os produtos de refugo do metabolismo, ou seja, os venenos armazenados em nós.

### O que se deve ou não usar, quando na desintoxicação do organismo

O que deve se fazer para depurar o sangue? Primeiro passo: durante uma temporada de quatro a seis semanas, aconselho que se abstenham de todos os alimentos que formam ou contêm ácido úrico, como a carne, os ovos, os feijões, o queijo, o café e os chás cafeinados. Nesse tempo, se deve passar a consumir, em maior abundância frutas frescas, incluindo limões e laranjas.



Deve-se consumir, também, couve crua em forma de saladas, iogurte natural, coalhada e tomar, antes de cada refeição, um copo de suco de maçã. O iogurte e a coalhada destinam-se a normalizar o depósito de bactérias no organismo e evitar que ele absorva os resíduos do metabolismo. Já o suco de maçã, estimula a atividade intestinal.

### Iogurte



### Coalhada



### Suco de maçã



Para alguns organismos, o suco de maçã poderá não ser o melhor estimulante para a atividade intestinal. Por isso, os que sofrem desse tipo de constipação são aconselhados ao consumo contínuo de cereais integrais, por sua riqueza em fibras.

Pode-se substituir o suco de maçã pelo consumo de **ameixas pretas, ingerindo-as em calda ou colocando-as em molho de água, previamente ao seu consumo**, num total de cinco a seis frutos, usando-as, preferivelmente na primeira refeição do dia, no desjejum. As ameixas contêm sorbitol, uma substância que gera um efeito laxante muito eficiente.



Aos que sofrem desse tipo de constipação, também sugerimos que tomem, antes de cada refeição, uma

colher das de sopa de óleo de linho fresco, (óleo de linhaça), hoje também encontrado em cápsulas. Da mesma forma, pode-se usar fibras de psyllium, ambos encontrados em farmácias de produtos naturais. Se tais males não se resolverem após a prática dessas sugestões, é porque a pessoa necessita de tratamento clínico.

### Óleo de linhaça



### Fibras de psyllium



### **Desintoxicando-se com frutas cítricas**

O consumo de laranja com seu bagaço, ou de fibras de laranja desidratadas (produzidas por empresas de produtos alimentícios e suplementos nutricionais) também estimula a atividade intestinal.



A laranja (o fruto, de preferência) deve ser consumida em jejum, ou quando o estômago estiver descansado. É prudente evitá-la como sobremesa,

pois, após as refeições, seu consumo pode provocar dispepsia ou perturbações digestivas.

Pessoas com problemas de estômago, fígado ou baço, aquelas que sofrem com problemas de vesícula ou têm cálculos biliares, ou que tenham úlcera gástrica ou duodenal, devem evitar o consumo de laranjas devido à acidez nelas presente. Essa alta acidez pode gerar dores e desconfortos no processo digestivo. Porém, essas pessoas poderão optar pelo consumo de lima, a qual possui um suco de sabor doce-amargo e menos acidez. A composição química da lima apresenta hidratos de carbono, calorías,

### Fruta lima



proteínas, sais e as vitaminas B2 e B5, além da vitamina C. Essa fruta apresenta efeitos curativos em doenças digestivas e afecções renais e atua na purificação do sangue, o que poderá se notar na saúde da pele.

Para aqueles que podem consumir laranjas, só devem fazê-lo quando separadas de outros alimentos. Deve-se cuidar para não se comer nada por cima desta fruta ou de seu suco. Não só o chupar desta fruta, mas o comer da mesma e seu bagaço, gera resultados positivos, não só na normalização do funcionamento do intestino, como na purificação do sangue.

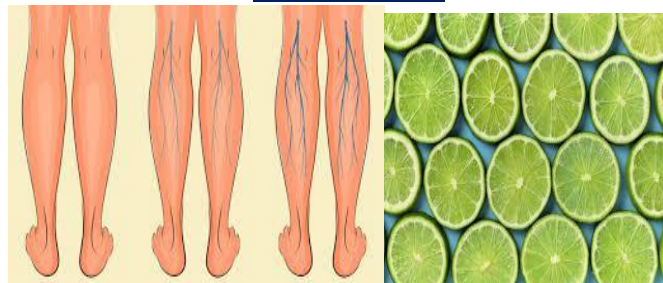
*Azedas não!*

Ao consumir laranjas, dê preferência às que são mais adocicadas, porque, quando azedas, naturalmente, as pessoas tendem a consumi-las com sal ou usá-las em forma de sucos, adicionando açúcar ou adoçantes, elementos que, quando associados à laranja em nada contribuem para a purificação do sangue.

Até mesmo o consumo de limões, sem associá-lo ao açúcar, é um ótimo desintoxicante. O limão é um poderoso antisséptico, por sua riqueza em ácido cítrico, podendo ser usado seguramente contra a

fermentação do estômago e dos intestinos. O ácido cítrico combinado com o sódio e o potássio, também encontrados no limão, formam o citrato de sódio e citrato de potássio, respectivamente, que, no limão são sais vegetais, sais alcalinos.

### O uso de limão auxilia em problemas circulatórios



Os sais alcalinos do limão são poderosos para tratar a viscosidade do sangue, melhorando problemas circulatórios, prevenindo e tratando angina de peito e varizes, inclusive em casos de flebite. Os efeitos curativos do limão são evidentes no tratamento de um grande número de afecções provindas de problemas circulatórios, tais como trombozes, gangrenas e tumores. O uso do limão responde ao organismo como um poderoso neutralizante do ácido úrico, algo que tem relação com o aparecimento de artrite.

Até mesmo nas DST (Doenças Sexualmente Transmissíveis) o uso do limão representa um grande recurso no tratamento e na cura. De fato, o limão contribui para a cura de mais de cem doenças e é um excelente depurativo do sangue.

Existem diversas sugestões de como exercer a cura através do uso de limões. Mas, para a manutenção da saúde, basta usar simplesmente seu suco, adicionando-o à água que se for beber, na proporção de uma colher das de sopa de suco de limão para cada 200 ml de água, sem adoçar. Essa bebida deve ser ingerida toda vez que se sentir sede. Faça isso durante uns doze dias seguidos e repita, pelo menos, umas três vezes por ano, preservando sua saúde.

### Livre-se de doenças degenerativas

Outra dica para a depuração do organismo é o uso do pêssego ácido de cor amarela. Ele pode ser consumido puro, após bem lavado, sem se retirar a casca, em forma de suco ou, até mesmo, junto com outras frutas. Em suco ou salada, esta depuração com o pêssego pode durar alguns dias e os resultados poderão ser observados até no fortalecimento do nervo ótico e da visão. O pêssego

é capaz de atacar e dissolver venenos no sangue, no intestino, no fígado e nos rins. As propriedades químicas do pêssego ácido de cor amarela têm o poder de eliminar resíduos de alimentos ricos em proteína. Portanto, o pêssego é a fruta mais indicada para evitar doenças degenerativas.



Seu ácido cítrico tem uma ação dissolvente muito poderosa e seu sumo é usado no tratamento de doenças como o câncer e o diabetes. O pêssego possui ação curativa em casos de artrismo, reumatismo, gota, problemas de fígado e úlceras. Esta fruta contém sais biológicos importantes, tais como iodo, ferro, magnésio, enxofre, fósforo, cálcio, sódio e potássio. Muitos males e sintomas desagradáveis deixarão de existir após uma desintoxicação do organismo por meio do uso do pêssego.

### *Desintoxicação através de verduras silvestres*

Nosso intestino precisa ser muito bem cuidado, pois a limpeza e a regularização da função do intestino equivalem sempre à limpeza do sangue. Para que aconteça sua depuração, sugiro, também, algumas verduras silvestres. Uma delas é o agrião, que pode ser usado no preparo de sopas e saladas, podendo-se, também, prepará-lo em suco bem concentrado, liquidificando suas folhas. O suco do agrião pode ser tomado na medida de três colheres de sopa por dia, durante seis semanas.

Agrião



**Tanchagem**



**Chicória**



Outras plantas importantes na depuração do sangue são o dente-de-leão, a tanchagem, a azedinha, a urtiga e a chicória. A melhor maneira de usar o dente-de-leão é empregar o sumo fresco obtido pela pressão das folhas e das raízes, tomando três colheres de sopa por dia durante seis semanas, podendo-se também usá-lo em saladas.

As azedinhas são usadas em saladas ou sopas. Usas em dias alternados durante quatro semanas. Nessa verdura é encontrada uma molécula chamada revesratrol, que conserva a beleza da pele, evitando o envelhecimento precoce. O consumo de tanchagem e chicória em saladas é de grande eficácia para a depuração de todo o organismo.

### *Desintoxicando - se através de plantas medicinais*

O uso de urtigas deve ser feito com as folhas trituradas e cozidas, durante cinco minutos, em 200 ml de água, proporção que deve ser usada em três doses no dia. A urtiga tem efeitos laxantes, podendo ser usada dessa forma uma vez por semana, durante seis semanas. Também pode ser usada no emprego de saladas, misturando-a à acelgas ou espinafre.



Chapéu de couroSabugueiroBardanaCarobinha

Muitos são os alimentos capazes de depurar o sangue, retirando substâncias tóxicas através da urina e limpando o organismo. Isso vale para os chás de algumas raízes e ervas, tais como chapéu-de-couro, sabugueiro, douradinha, caroba e bardana, que são excelentes como depurativos.

Após esses processos depurativos baseados nessas sugestões, você poderá observar muitos benefícios

na sua saúde. Por exemplo, podem ser melhorados ou curados casos de tosse seca, expectoração, problemas do fígado, pâncreas, rins, tireoide, diabetes, problemas digestivos, fadiga, eczema, vesículas, icterícia, hemorroidas, flatulência, lombrigas, problemas circulatórios, reumatismo, gota, obesidade, esclerose, anemia, escarros sanguíneos e, também, menstruação excessiva e muito frequente.

Qualquer pessoa pode depurar seu próprio organismo e garantir capacidade de rendimento e resistência às doenças. Sugerimos, também, lavagem intestinal com infusão de camomila e a prática de exercícios físicos e respiratórios ao ar livre. Para completar esse “pacote de saúde”, prefira uma alimentação vegetariana sem sal. O banho de suor (a sauna) também é muito importante nesse processo depurativo.

## *Desintoxicando-se de drogas*

Somando-se à principal causa de intoxicação do organismo, que são os erros alimentares, segue-se a utilização de drogas, desde as proibidas até as legalizadas, tais como as bebidas alcoólicas e o uso de tabaco, tanto em suas formas artesanais, quanto nas industrializadas. Todos esses são hábitos nocivos que prejudicam, intoxicam e enfraquecem o organismo, manifestando-se em abalos no sistema nervoso, em desânimo, desatenção, falta de memória, cansaço físico e mental, estresse e irritação.



Somente sobre o uso de cigarros haveria a necessidade de dedicarmos não unicamente um capítulo, mas todo um livro sobre os males dele decorrentes. Porém, focarei um de seus mais terríveis malefícios. A nicotina ingerida por ocasião do uso do cigarro faz com que a glândula suprarrenal fabrique mais adrenalina, o que provoca um aumento nos batimentos cardíacos, aumentando o risco do infarto. A abstenção desta droga e um processo de desintoxicação longo e completo são o único recurso para se evitar o agravamento do problema, o que poderia levar a um possível óbito.

### Levedo de cerveja

Para auxiliar na desintoxicação do organismo, além dos processos já citados, sugerimos o consumo **de levedo de cerveja**, que é comercializado na forma de pó ou comprimidos.

É um produto provindo da natureza. Trata-se de cogumelos microscópicos ricos em aminoácidos e vitaminas do complexo B e minerais como potássio, ferro, selênio e cromo.



O consumo regular desses minerais e vitaminas encontradas no levedo de cerveja devolve a energia e a integridade dos sistemas nervoso e digestivo, regularizando a flora e funcionamento intestinal.



Os efeitos do levedo de cerveja são notáveis na desintoxicação e no aumento de resistência do organismo, quando já agredido por drogas como o fumo e o álcool.

Pode-se associar, também, no processo de desintoxicação, a ingestão de carvão vegetal, também encontrado, hoje em dia, em cápsulas.



No uso cotidiano, o carvão vegetal é utilizado como combustível de aquecedores, em lareiras, churrasqueiras e fogões à lenha, além de abastecer alguns setores industriais, como as siderúrgicas. Mas, o que muitos não ainda não sabem é que o carvão vegetal também é usado na medicina desde tempos muito antigos, já pelos egípcios há milênios. No Brasil, se iniciou seu uso medicinal pelos índios, no combate a tumores e úlceras.

### Úlceras estomacais, gastrite



Hoje, é cientificamente comprovada sua eficácia em tratamentos de dores de estômago, mau hálito, aftas, gases, diarreias infecciosas, disenteria hepática e intoxicações.

Para aqueles que querem se livrar de intoxicações resultantes dos nocivos hábitos de fumar ou de consumir bebidas alcoólicas, o uso de carvão vegetal será um ótimo aliado. Quando ingerido, tende a neutralizar os efeitos de venenos encontrados no organismo, consequências desses vícios e de erros praticados na alimentação.

## Halitose



Mas, lembre-se sempre: o princípio básico para uma saúde perfeita é viver em plena harmonia com Deus, nosso Criador e com suas leis naturais.

Cuide de sua alimentação, faça exercícios, hidrate o seu organismo, evite tudo o que é nocivo, durma bem e procure adotar as orientações contidas nestes estudos. Com certeza, você obterá uma melhor qualidade de vida.

**Para meditação:** *“É trabalho perdido ensinar o povo a voltar-se para Deus como Aquele que lhes cura as enfermidades, a menos que sejam também ensinados a renunciar aos hábitos nocivos. Para que recebam Sua bênção em resposta à oração, devem cessar de fazer o mal e aprender a fazer o bem. Seu ambiente deve ser higiênico, corretos os seus hábitos de vida. Devem viver em harmonia com a lei de Deus, tanto a natural, como a espiritual.”* (A Ciência do Bom Viver, págs. 227 e 228)