

# Alimentação para a vida

Curso Prático e Teórico

## de ALIMENTAÇÃO VIVA

Marina Hetenyi Francini  
terapeuta holística

*“A Alimentação Viva é um dos segredos  
de juventude e vitalidade  
mais preciosos para se conhecer  
no novo milênio.”*

A Alimentação Viva se baseia no respeito à ENERGIA DE VIDA da qual somos feitos. Não é uma dieta, mas é um estilo de vida que reconhece, como fundamento da existência, a energia — ou consciência vital. Em outras palavras, reconhece que tudo no Universo está vivo e tem propósito. Considera que nosso corpo, composto por células vivas, precisa de alimentos vivos para manter a saúde, o bem estar e a alegria que são suas condições naturais.

Quando se fala de Alimentação estamos entrando num tema muito extenso e que não está limitado exclusivamente àquilo que geralmente chamamos de comida. A cada momento do nosso dia a dia estamos fazendo escolhas de coisas que necessitarão de digestão, assimilação; podemos nutrir-nos ou envenenar-nos, poluir-nos. Tomamos a maior parte de tais decisões de forma automática – quase inconsciente. Muitas

vezes, não temos nunca tomado o tempo suficiente para refletir e saber em base a que estamos escolhendo nem quais as conseqüências.

Há alimentos para o corpo físico, e outros para nossa mente, nossos sentidos e nosso espírito, ou seja: respiração, pensamentos, palavras, emoções, relacionamentos, leituras, músicas, cores, etc. Algo que sabemos é que precisamos alimentar-nos para nos mantermos vivos. Trata-se de um bom ponto de partida, porque nos indica uma responsabilidade individual precisa nesse sentido. Se observarmos que somos seres vivos, não é difícil entender que precisamos de alimentos vivos para manter a saúde, o bem estar e a alegria.

Outro aspecto que é importante lembrar quando pensamos em Alimentação é que temos um campo energético eletromagnético de consciência que sustenta o nosso ser físico que precisa ser recarregado e nutrido. As qualidades vibratórias dos alimentos que escolhemos têm uma influencia neste campo sutil, ao mesmo tempo em que atuam no corpo mais denso. Por isso, a importância de privilegiar os produtos que mantêm intactas suas características energéticas vitais.

A maior parte dos nossos hábitos de vida traz para nós uma realidade interior acida em lugar de alcalina e isto dificulta tremendamente a nossa capacidade de atuar em níveis sutis, nos relegando à realidade física como único reino de manifestação. Aquilo que precisamos recuperar é justamente esta condição alcalina para que o nosso veículo físico possa funcionar como uma bateria e ao mesmo tempo uma antena e instrumento radio. Assim como uma pilha acida não condensa a energia suficiente para fazer funcionar aparatos, um ser humano não alcalino também não consegue cumprir, nem sequer lembrar, a função pela qual veio ao mundo.

Uma Alimentação para a Vida dá prioridade a alimentos frescos, sem cozimento, preferivelmente de origem orgânica (livres de pesticidas e fertilizantes químicos) e aproveita a contribuição especial dos brotos, reconhecendo neles uma maneira simples, prática e econômica de receber a mais concentrada forma de energia de vida comestível.

Os alimentos vivos, e entre eles principalmente os brotos, nutrem com sua energia de alta freqüência vibratória, além das células que constituem o nosso corpo físico, os campos energéticos sutis que sustentam a vida física. Quando nos alimentamos da forma que a Natureza desenhou para nós, liberamos uma quantidade enorme de energia, normalmente utilizada para re-equilibrar os resultados dos nossos hábitos errôneos. Quando os nossos campos energéticos sutis estão livres desta tarefa, acontecem dentro de nós sinapses, antes inimagináveis e podemos habitar conscientemente o nosso ser multidimensional.

### **O alimento cru contém as enzimas necessárias para ser digerido**

O Dr. Edward Howell, que dedicou sua vida ao estudo das enzimas, concluiu que estas conduzem a energia vital. Todos os organismos

possuem uma variedade quase infinita de enzimas que atuam como catalisadores das mais diversas funções. No corpo humano foram encontradas milhares delas, entre elas doze implicadas na digestão.

Segundo o exemplo dado pelo Dr. Howell em seu livro *Enzyme Nutrition*, o ser humano recebe, ao nascer, uma doação grande, embora limitada, de enzimas — ou energia vital — como se fosse uma soma de dinheiro depositada no banco. Se, durante a vida, retiramos energia vital dessa conta, sem ter o cuidado de fazer depósitos, vai chegar o momento em que a conta se esgotará.

Se comemos, por exemplo, uma maçã crua, aproveitamos as enzimas ativas que promovem a sua fácil digestão. Trata-se das mesmas enzimas que provocam a putrefação da fruta (quando não é utilizada). Quando isso acontece com uma fruta caída da árvore sobre o solo, nutrientes orgânicos são devolvidos à Mãe Terra, completando o ciclo vital da fruta. Em condições favoráveis, é possível que as sementes brotem, dando lugar ao crescimento de uma nova planta.

A situação é diferente se comermos o alimento cozido. Ao serem expostos a uma temperatura superior a 50° C ou a certo tipo de radiação as enzimas se tornaram inativas. Nesse caso nosso corpo precisa fornecer as enzimas digestivas necessárias, valendo-se da reserva de energia vital. Quando a comida é constituída principalmente por alimentos cozidos e / ou processados industrialmente, investimos a maior parte de nossa reserva de energia.

O prejuízo, ao cozinhar os alimentos, não se limita à perda total das enzimas, perdem-se também muitas vitaminas — às vezes totalmente como no caso da vitamina B12 — e ocorrem alterações nas gorduras, nos minerais e nas proteínas, que deixam de ser metabolizados como antes, convertendo-se, muitas vezes, em toxinas.

O caso do forno de microondas é ainda mais grave, porque as intensas radiações destroem campo energético dos alimentos, desvitalizando-os e modificando sua estrutura molecular que não é reconhecida geneticamente pelo nosso metabolismo. Este entra em estado de alerta, como na presença de agentes patogênicos — um fenômeno chamado de leucocitose digestiva. Isso acontece cada vez que ingerimos algum alimento cozido ou processado (também balas, bolachas, salgadinhos, refrigerantes). O número de leucócitos (glóbulos brancos) no sangue aumenta e se normaliza somente uma hora e meia após cada refeição. Isto não acontece com os alimentos crus.

As gorduras, em estado natural — cru — contêm também elementos ativos que permitem a sua metabolização. Ao cozinhar, perdem-se estes elementos e as gorduras assumem uma forma que o organismo não consegue metabolizar. Por esta razão, o abacate e as sementes oleaginosas não torradas — consumidas com moderação — não produzem um acúmulo de gorduras saturadas prejudicial para a saúde, como as carnes, óleos, manteiga, margarina e azeite cozidos.

É fundamental reduzir ao mínimo o consumo de gorduras cozidas e saber que somente os azeites e óleos **prensados a frio** mantêm intactos seu valor nutritivo. Em todos os demais casos, as sementes e as azeitonas foram tratadas com altas temperaturas para obter maior quantidade de azeite.

Uma contribuição inestimável nos dão as sementes germinadas, sempre que forem ingeridas em seu estado natural — cru. Elas oferecem importantes depósitos em nossa reserva de energia vital. Observamos durante o processo da germinação, uma potencialização dos valores nutritivos e da energia vital da semente. Isto é fácil de entender se pensarmos que a semente, antes de brotar, contém — em estado latente — toda a informação necessária para o crescimento da planta completa. Quando germina, este potencial todo entra em movimento numa explosão energética comparável à do Big Bang de que falam os astro-físicos contemporâneos.

É importante que cada um tome consciência de sua responsabilidade frente à própria saúde, o que favorece, no transcurso da vida, o equilíbrio como medida preventiva e, em caso de doença, o empenho para obter a cura. Sem uma tomada de consciência e uma mudança de atitude, não pode haver cura real. **Não existem doenças incuráveis e sim doentes incuráveis.**

Hoje existe a obsessão de definir a doença, que deve ter um nome, como se daquilo dependesse a cura. Gastam-se enormes quantias em exames com aparelhos caríssimos, quando sabemos que podemos tratar com a Alimentação Viva todo tipo de doença, que não esteja na etapa final. Neste caso, conseguimos unicamente melhorar a qualidade de vida.

### **Má nutrição e toxemia**

A nível da alimentação, toda enfermidade é causada por uma toxemia (alto nível de toxinas em nossas células) provocada pela ingestão de alimentos que satisfazem apenas ao paladar, enchem a barriga, mas são deficientes em nutrientes e elementos vitais.

A toxemia depende de uma série de fatores que vão se somando. O ar contaminado das concentrações urbanas, a água com seus minerais nem sempre metabolizáveis, o estresse, o abuso de álcool, tabaco, carne, medicamentos, drogas, excitantes, o contato com substâncias tóxicas no lugar de trabalho ou em casa — são todos fatores que contribuem para o excesso de toxinas no organismo.

Um fator essencial encontramos nos alimentos do mundo contemporâneo. São os resíduos de agrotóxicos nos vegetais; os hormônios e antibióticos em carne e ovos; as substâncias químicas utilizadas para processar alimentos — por exemplo, para branquear açúcar, farinha e sal — os conservantes nas carnes frias e nos produtos em lata e em garrafa, os corantes e sabores artificiais, as vitaminas sintéticas adicionadas que o organismo não metaboliza, etc.

Outro fator que contribui para a intoxicação do nosso corpo é comer quando ainda não terminou a digestão da refeição anterior e comer quando irritado ou ressentido. Isso transforma aquilo que está no estômago em substância tóxica que sobrecarrega os órgãos de eliminação.

A mesma coisa acontece quando ingerimos alimentos que precisam de tipos diferentes de digestão como, por exemplo, comida cozida e frutas. Frente à mistura de alimentos não compatíveis, o organismo mais sensível reage, apresentando sintomas como azia, peso, gases, sentir de novo o sabor de algo já ingerido, fezes soltas, etc.

O acúmulo das substâncias tóxicas debilita o sistema imunológico, conseqüentemente, o organismo não será capaz de resistir à presença de elementos patogênicos. Compreender que a toxemia é a causa fundamental de todas as doenças, permite definir claramente o caminho para a saúde: **favorecer a eliminação dos venenos** e fortalecer a defesa imunológica natural, introduzindo no corpo os alimentos capazes de fornecer os nutrientes necessários para seu bom funcionamento.

As lavagens intestinais (enemas), sobretudo nos primeiros quinze dias de transição para a nova alimentação, revelam-se de grande ajuda, especialmente quando aparecem sintomas de desintoxicação. É boa norma efetuar periodicamente uma lavagem intestinal, mesmo que o intestino funcione regularmente.

Citamos novamente Hipócrates:

**“Doenças não atacam as pessoas como um raio em céu azul mas são conseqüências de contínuos erros contra a Natureza”**

Todo alimento cru precisa ser ingerido antes dos alimentos cozidos, pois sua digestão é mais simples. Saladas e frutas vêm sempre antes de qualquer comida cozida. Tomar suco ou refrigerante na hora da comida provoca fermentação e putrefação no trato digestivo. Quando comemos bastante salada, principalmente folhas, não há necessidade de líquidos na hora da refeição para não diluir os sucos gástricos. Sentimos sede durante as refeições quando não bebemos água suficiente nos intervalos entre as refeições e porque a comida é excessivamente temperada e / ou gordurosa.

### **Terapia dos sucos verdes**

Entre os brotos, destacam-se os grãos que são germinados em terra durante sete ou mais dias, segundo o clima e a altitude do lugar. Trata-se do trigo, cevada, aveia, centeio, milho — todas aquelas sementes que produzem brotos parecidos à humilde grama (monocotiledôneas). São plantas que possuem enorme capacidade **reequilibradora e nutriente** para o organismo humano por serem alimentos praticamente **completos**. Ocupam um lugar muito importante na Alimentação Viva, tanto no aspecto preventivo como no de cura. Podem ser considerados como suplementos multivitamínicos e multiminerais, lembrando que também

possuem os aminoácidos essenciais, a clorofila e as enzimas (o trigo verde contém 17 aminoácidos, entre eles os 8 essenciais).

A molécula da clorofila é igual àquela do sangue, com a diferença de que no núcleo da célula de hemoglobina encontra-se ferro, enquanto que no núcleo da célula de clorofila encontra-se magnésio. Quando ingerida, a clorofila vai diretamente ao sangue e seu núcleo transforma-se em ferro, como se efetuasse uma transfusão. Além disso, seu alto teor em oxigênio ativa todas as funções corporais, proporcionando uma ação bactericida completa. Para aproveitar as qualidades “milagrosas”, é preciso extrair o suco da planta com um aparelho tipo moinho de grãos. Quando utilizamos um liquidificador perdemos muito do seu poder energético e nutritivo. O suco é **ativo** (vivo) durante **somente meia hora**. Após este tempo o suco oxida, muda de cor e sabor e torna-se **tóxico**.

A quantidade máxima a tomar de uma vez é de 60 g, que é o limite metabolizável. No caso de pessoas muito sensíveis, é necessário começar com doses muito pequenas, quer dizer com colheradas. No bebê e animal pequeno, podemos ministrar com conta-gotas. Podemos tomar o suco diariamente ou por épocas. Algumas pessoas não conseguem dormir, se o tomarem à noite. O uso freqüente mantém o organismo livre de parasitas. Além de tomar o suco por via oral, o suco pode ser utilizado como desinfetante e cicatrizante em cortes, queimaduras e feridas, assim como no tratamento local de eczemas, psoríase, fungos, úlceras, gangrenas. É utilizado também na inflamação dos olhos e ouvidos e para aplicação vaginal e retal. É possível aproveitar as propriedades do suco de brotos verdes também em forma de emplastro. As pessoas que fazem uso de argila, podem utilizá-lo no lugar da água para diluir a terra.

### **As plantas irradiam vitalidade**

É importante que a pessoa doente seja responsável pelo crescimento dos seus próprios brotos e plantas verdes, porque receberá também a energia vital das plantas enquanto cuidar delas. Isto é parte fundamental da mesma terapia. A doença representa — de certa maneira e em graus diferentes — uma perda do desejo de viver. O contato com a terra e a vida em germinação é de grande ajuda para restabelecer a conexão profunda com a Vida. É possível observar bons resultados com adultos — e também crianças — depressivos, hiperativos, instáveis emocional e psiquicamente.

Aconselha-se também usar pratos com grama de cereais como purificadores e energizadores do ambiente — chamados pelo Dr. Edmond Bordeaux-Szekely de “pilhas biogênicas” — principalmente em locais onde há concentração de campos eletromagnéticos que prejudicam a saúde (computador, televisão, etc.). Para esta finalidade as plantas podem ser cultivadas em recipientes menores. Trocamos com plantas novas quando a grama torna-se amarela. Essas Pilhas Biogênicas são de grande ajuda para os animais domésticos que vivem nas cidades. Podemos deixá-las ao seu alcance para que delas façam uso espontaneamente, da mesma forma que usariam os “matos” encontrados na natureza.

## **A transição para a Alimentação Viva**

Minha experiência pessoal como membro da equipe do Instituto de Alimentação Viva da Dra. Ann Wigmore em Porto Rico, me mostrou repetidamente que não há problema algum em passar, de um dia para outro, da alimentação “normal”, qualquer que seja, para a Alimentação Viva — em qualquer idade.

As dificuldades que podem aparecer, são mais de ordem mental — devidas a nossos hábitos de toda uma vida — do que física. Algumas pessoas — por efeito de seu alto nível de toxemia — podem apresentar problemas nos primeiros dias (enjôo, dor de cabeça, cansaço, diarreia, vômito, febre, vontade de chorar, sentimentos de raiva, angústia, etc.). Esses sintomas podem ir e vir, durante uma semana, às vezes quinze dias. Por esta razão é melhor que a pessoa descanse bastante durante a desintoxicação.

O mal-estar é produto da ação desintoxicante da dieta — as toxinas começam a circular no organismo para serem eliminadas. Estas reações são conhecidas com o nome de “crises de cura” — não há motivo para alarme — é uma indicação de que o corpo está reagindo corretamente.

### **Começamos diretamente com a Alimentação Viva**

Na prática da Alimentação Viva, observamos que as crises de cura são muito mais suaves do que durante outros métodos naturais de desintoxicação (macrobiótica, jejum total prolongado, jejum com sucos de frutas e vegetais). Isto se deve ao fato de que a Alimentação Viva tem, ao mesmo tempo, um efeito desintoxicante e de regeneração celular, através do aporte dos nutrientes que as células doentes precisam para se reconstruir corretamente.

**Não se aconselha**, portanto, fazer um jejum antes de começar a Alimentação Viva. É desnecessário e contraprodutivo. Nas pessoas muito doentes, pode ocorrer uma crise de cura de tais proporções, que suas limitadas reservas de energia não suportam. O jejum é para a pessoa saudável que, por razões da busca espiritual, sinta essa necessidade.

### **Benefícios da Alimentação Viva**

A prática da Alimentação Viva provoca, com o tempo, a total recuperação de nosso bem-estar, da alegria que sentíamos quando crianças e que se perdeu de alguma forma. Ao mesmo tempo, tudo se torna mais perceptível. É como dar-se conta de ter dormido, aceitando por normais uma série de condições desnecessárias. Em lugar de peso, experimentamos leveza e claridade.

### **A doença não tem cura definitiva**

O doente, que recupera a saúde por meio da Alimentação Viva, deve ter em conta que não pode agir como se tudo tivesse passado, retomando a mesma conduta que o fez adoecer. Manter a saúde restabelecida depende de uma mudança de atitude e hábitos, entre os quais a comida. Enquanto

voltar a viver como antes, terá recaídas que podem ser muito fortes. Aconteceu — com casos de câncer — que pessoas que estavam perfeitamente bem algumas semanas antes, com a Alimentação Viva — inclusive segundo os resultados de exames médicos — falecerem após ter voltado à sua vida “normal”.

Para isso existe uma explicação. O organismo que sofreu um processo de doença mantém, mesmo quando aparenta estar regenerado, a propensão para desenvolver aquele mesmo processo. O ser interior da pessoa que encontrou um caminho até a saúde e a plenitude — e depois o abandonou — mostra a necessidade imperiosa de mudar de estilo de vida, indicando que a coisa é séria.

## Receitas

### Bebidas

#### Batida Energética

Esta é a receita básica da Alimentação Viva. Contém os elementos úteis para a desintoxicação do organismo e todos os nutrientes necessários para a regeneração celular.

Quando o objetivo é a recuperação da saúde ou a limpeza do organismo, a quantidade diária por pessoa são 750 a 1000 ml (um copo de liquidificador) dividida em 3, 4 ou mais refeições. Com este alimento é o remédio, é importante procurar tomar a quantidade indicada ou mais. Não deixe de preparar a batida, mesmo se não tiver todos os ingredientes.

1. Batemos, com pouco líquido (rejuvelac ou água), até conseguir uma massa homogênea:

1 pedacinho de algum tubérculo (batata doce, mandioca, nabo, inhame, etc.).

1 pequena quantidade de algas molhadas.

½ xícara de sementes germinadas — germes do tamanho da semente.

2. Adicionamos — pouco a pouco — mais líquido junto com os ingredientes:

Folhas verdes em abundância. (Alface, espinafre, folhas de aipo, salsinha, acelga, beterraba, etc.).

Brotos de alfafa, girassol, feijão moyashi, azuki ou outros, crescidos até terem folhas.

Um ou dois quiabos tenros.

3. Adicionamos frutas e mais líquido, se for necessário:

Um bom pedaço de mamão. É sempre melhor aproveitar as frutas locais da estação. (Em outros países, substituem o mamão por pêra, maçã, pêssego, figo, ameixa, etc)

Abacate (opcional).

Outro tipo de fruta (opcional), evitando as frutas cítricas, melancia, melão e banana.

4. Batemos até obter uma consistência cremosa.

Decoramos com brotos e fruta picada.

Na geladeira a batida se conserva todo um dia.

Podemos variar o sabor, mudando os ingredientes. A Batida Energética fica doce, se adicionarmos mais frutas frescas e / ou frutas secas reidratadas, melado ou mel de abelha. Será salgada quando usarmos menos frutas, folhas verdes de sabor forte (como coentro, agrião e rúcula) e um pouco de shoyu ou missô.

## **Cereal**

*Uma receita para o café da manhã que pode também ser uma sobremesa.*

1 xícara de cereais germinados (trigo, aveia, centeio, arroz, cevada, etc.)

½ xícara de frutas secas, deixada previamente de molho (opcional)

1 xícara de frutas frescas

Água ou Rejuvelac, em quantidade suficiente para obter uma consistência espessa.

Batemos as sementes germinadas no liquidificador com apenas um pouco de líquido. Uma vez que os cereais estejam bem moídos, acrescentamos os outros ingredientes e adoçamos, se preciso, com melado ou mel.

Usando mais líquido obtemos um suco.

A mesma receita pode ser preparada com sementes de linhaça. Deixamos a linhaça de molho durante toda uma noite (2 ou 3 colheres de sopa por pessoa) cobrindo com um dedo de água. Usamos no dia seguinte, sem descartar a água, pois a linhaça terá formado uma gelatina.

## **Rejuvelac**

É uma bebida antioxidante, rica em vitaminas do complexo B, vitamina E, vitamina C, proteínas, carboidratos, fosfatos, dextrinas, sacarinas, lactobacilos e aspergillus (bactérias amigas de nosso intestino). Pode ser tomado puro a todo momento. Entretanto, se for adoçado ou batido com frutas, tomamos longe da comida cozida.

Preparamos o rejuvelac com sementes brotadas de trigo, cevada, centeio e aveia. Podemos utilizar somente um tipo de semente ou combiná-las.

1. Procedemos à germinação das sementes.
2. Quando o germe alcança o tamanho da semente:
  - adicionamos água: 1 parte de sementes para 2 a 3 partes de água,
  - cobrimos com tule e mantemos em lugar fresco e semi-escuro.
3. Passadas 24 horas, revolvemos o líquido com uma colher e provamos o sabor:

- a) se o sabor for ruim, jogamos fora a água, mas não as sementes. Adicionar novamente água ao recipiente;
  - b) se o sabor for azedo, tudo está bem. **Nos dois casos**, esperamos mais 24 horas.
4. Quando o Rejuvelac está pronto, passamos o líquido por um coador. Podemos conservar vários dias se refrigerado.
  5. Colocamos de novo água no recipiente com as mesmas sementes. A segunda colheita, estará pronta em 24 horas, a terceira em 48. O tempo pode variar segundo o clima. Chega um momento em que as sementes não têm mais nutrientes e podem ser usadas como adubo vegetal.

### **Leite de gergelim**

É uma fonte maravilhosa de cálcio e fósforo. Podemos combinar com fruta e / ou mel ou melado e nesse caso tomar longe da comida cozida. Quando indispensável, esquentamos em banho Maria.

1. Deixamos o gergelim de molho por 4 a 8 horas. Para obter 1 litro de leite, usamos 200g de sementes secas.
2. Coamos e deixamos as sementes no coador tampado durante 1 hora para dar início ao processo de germinação. Não deixamos por mais tempo porque oxida e fica amargo.
3. Batemos com o dobro de água no liquidificador.
4. Passamos por um pano, espremendo com força para extrair todo o leite.

### **Tomamos imediatamente, porque oxida muito rapidamente**

**Nota:** Em caso de preparar o leite várias vezes ao dia, podemos deixar de molho de uma vez todo o gergelim que vai ser usado. As sementes coadas serão conservadas na geladeira num recipiente com tampa e batemos somente a quantidade necessária.

Também podemos obter leite de **amêndoas**, de **girassol** descascado, de **castanhas do Pará**, etc. Procedemos da mesma maneira. Para tirar a pele das amêndoas, deixamos de molho na véspera ou passamos por água fervendo durante 30 segundos (não mais de 30 para não perder as enzimas). Ao bater com menos água, obtemos creme em vez de leite.

Para obter leite de **arroz**, deixamos o arroz integral de molho durante 2 ou 3 dias, trocando a água de manhã e da noite. Batemos no liquidificador e coamos.

### **Patês**

Os patês podem ser servidos com cenoura e aipo cortados em tiras, com couve-flor e brócolis cortados em arvoezinhas. Também podem ser usados como recheio para tomates, pimentões e pepinos e para charutos de folhas de alface. Decoramos com brotos de alfafa.

### **Homus (Patê de grão-de-bico)**

Uma xícara de grão-de-bico germinado

½ xícara de gergelim deixado de molho ou ½ xícara de abacate

Cebolinha — a gosto

Suco de um ou dois limões, a gosto

Algumas folhas de hortelã ou coentro, ou salsinha, ou manjericão, a gosto

Sal marinho ou shoyu

Uma cebola média ou um dente de alho, opcional

Batemos tudo junto no processador ou no liquidificador, com um pouco de Rejuvelac ou água.

### **Patê Tropical**

1 xícara de broto de amendoim

1 xícara de gergelim deixado de molho

1 mandioquinha pequena

1 inhame pequeno

2 ou 3 cebolinhas verdes

1 dente de alho

Suco de limão – a gosto

Sal marinho

Azeite

Ervas finas

Batemos tudo no processador.

### **Patê Mediterrâneo**

1 xícara de sementes de girassol sem casca deixadas de molho

½ xícara de trigo germinado

½ xícara de centeio germinado

½ pimentão vermelho

1 quiabo pequeno

1 talo de salsão

2 ou 3 cebolinhas verdes

Um punhado de azeitonas verdes (retirar os caroços)

3 tomates secos

1 colher de chá de tomilho

Vinagre de maçã a gosto

Batemos tudo junto no processador.

### **Saladas**

#### **Salada de berinjela com brotos**

1 berinjela média

1 xícara de brotos de feijão (tipo japonês)

Shoyu - a gosto

Suco de 1 ou 2 limões - a gosto

1 colher pequena de gengibre ralado

1 colher de semente de coentro.

Cortamos a berinjela em tiras bem finas, com 3 a 4 cm de comprimento. Acrescentamos o shoyu e o limão e apertamos com o punho fechado para reduzir o volume. Adicionamos o gengibre, as sementes de coentro e os brotos de feijão. Deixamos repousar por algumas horas.

### **Salada de chuchu cru – ou gilô**

1 chuchu

Sal marinho ou shoyu

Suco de 1 ou 2 limões

Semente de girassol sem casca

1 colher de sopa de azeite de oliva

Descascamos o chuchu e cortar - com fatiador – em fatias quanto mais finas possíveis. Acrescentamos o suco de limão, o sal e as sementes de girassol e deixamos repousar durante 2 ou 3 horas. Antes de servir acrescentamos o azeite.

### **Salada de couve-flor crua ao curry, com nozes**

Couve-flor bem fresca e firme

Iogurte natural

Sal marinho e/ou shoyu

Curry indiano

Nozes – ou caju – ou macadamias

1 manga (ou pêssego ou damasco seco)

Azeite de oliva

Ralamos a couve-flor crua — ou cortamos finamente com uma faca muito afiada ou fatiador. Acrescentamos as nozes picadas bem finas, a manga cortada em quadradinhos e os outros ingredientes ao gosto. Deixamos repousar durante 2 ou 3 horas na geladeira,. Servimos com agrião.

### **Salada de pepino com iogurte e hortelã**

Pepino

Iogurte natural

Hortelã

Sal marinho ou shoyu

Azeite de oliva

Lavamos bem o pepino e ralamos com toda a casca, se for japonês,.Retiramos um pouco da casca se for outro tipo de pepino. Acrescentamos o sal e o azeite a gosto, o iogurte e a hortelã bem picadinha. Deixamos repousar na geladeira durante 1 ou 2 horas. Quem gostar pode acrescentar alho espremido.

### **Salada do mediterrâneo**

Tomate

Pepino

Pimentão amarelo e vermelho

Sal marinho  
Azeite  
Talos de salsão  
Cebola, (de preferência roxa)  
Azeitonas pretas ou alcaparras  
Manjeriço, mangerona, orégano, tomilho — de preferência frescos  
Cortamos todos os ingredientes em pedaços e acrescentamos os condimentos.

### **Salada oriental**

Abóbora kambotiã  
Cebolinha verde  
Gengibre  
Iogurte  
Curry  
Azeite  
Sal marinho e / ou shoyu  
Ralamos a abóbora e o gengibre; cortamos a cebolinha bem fina.  
Misturamos todos os ingredientes.

### **TODOS OS DIAS, PRECISAMOS COMER UMA SALADA DE FOLHAS VERDES**

Devem ser pelo menos 3 tipos diferentes, é muito importante variar os sabores e comer também um pouco das mais fortes ou amargas. Quando são misturadas com outras mais doces, fica mais fácil. Lavamos bem, cortamos em pedaços (melhor se com as mãos em lugar de faca) agrião, folhas de beterraba, alface, almeirão, couve manteiga, escarola, rúcula, etc. Podemos acrescentar salsinha, coentro, manjeriço, hortelã, etc.

**CADA DIA**, escolhemos alguns dos seguintes ingredientes crus para completar a salada (a melhor maneira de escolher é pela cor):

**Ralados**: abóbora, abobrinha, batata doce, beterraba, cará, cenoura, inhame, mandioquinha, nabo, pepino, rabanete, etc.

**Cortados finos**: abobrinha italiana, brócoli, cebolinha, cenoura, couve-flor, erva doce, milho verde, nabo, pepino, pimentão, rabanete, salsão, etc.

**Cortados em pedaços maiores**: pepino, pimentão, tomate, etc.

### **BIBLIOGRAFIA**

- Baker, Elizabeth e outro, *The Uncook Book*, Drelwood, Indianola, EUA, 1989.  
Bordeaux-Szekely, Edmond *Treasury of Raw Foods*, International Biogenic Society, Cartago, Costa Rica, 1981.  
Brennan, Bárbara Ann, *Luz Emergente*, Cultrix/Pensamento, S. Paulo, 1993  
Brown, Sarah, *Alimentos Crudos*, Trillas, México, 1991.  
Cousens, Gabriel, *A dieta do Arco Iris*, Record, Rio de Janeiro, 1995  
Diamond, Harvey and Marilyn, *Fit for Life*, Warner Bros., EUA, 1985.  
Dethlefsen, Thorwald e Dahlke, Rüdiger, *A Doença como Caminho*, Cultrix, S. Paulo, 1996

Domínguez de Gutiérrez, Blanca, *Germinados, El Alimento mas Perfecto y Completo*, Posada, México, 1983.

Ehret, Arnold, *Rational Fasting*, EUA

Jensen, Bernard, *Tissue Cleansing Through Bowel Management*, Bernard Jensen International, EUA, 1981

Hay, Louise, *Vivir!*, Urano, Espanha, 1995.

Howell, Edward, *Enzyme Nutrition*, Avery, EUA, 1985

Kousmine, Catherine, *Etre bien dans son Assiette jusqu'à 80 Ans et Plus*, Tchou, França, 1983.

Kulvinskias, Viktoras, *Survival into the 21st Century*, Woodstock Valley Press, EUA, 1975.

Kulvinskias, Viktoras, *Nutritional Evaluation of Sprouts and Grasses*, Omangod Press, EUA, 1976.

Kulvinskias, Viktoras, *Sprouts for the Love of Everyone*, Omangod Press, EUA, 1977.

Lovewisdom, Johnny, *Terapia Moderna de los Zumos Vivos*, Equador, 1991.

Sheldon, Herbert, *Food Combining Made Easy*, EUA

Walker, Norman, *Colon Cleansing*, EUA.

Wigmore, Ann, *The Hippocrates Diet*, Avery Publishing, EUA, 1984.

Wigmore, Ann, *The Wheatgrass Book*, Avery Publishing, EUA, 1985.

Wigmore, Ann, *The Sprouting Book*, Avery Publishing, 1986.

Wigmore, Ann, *Be Your Own Doctor*, EUA, 1982.

Wolfe, David, *The Sunfood Diet Success System*, Maul Brothers Publishing, EUA, 1999.

A autora, Marina Hetenyi Francini, é Terapeuta energética, facilitadora de Respiração Consciente Conectada (Rebirthing) e perita em Alimentação Viva (Living Foods Lifestyle). Estudou e trabalhou nos Estados Unidos com a Dra. Ann Wigmore, pioneira no uso dos alimentos germinados e do suco de grama de trigo. (A Dra. Ann Wigmore recebeu em 1971 um prêmio da Fundação Nobel pela sua contribuição para o rejuvenescimento e a regeneração celular). Marina coordena a nível nacional o trabalho de cura pelas mãos "Mãos sem Fronteiras". Colabora com a Fundação Peirópolis de Educação em Valores Humanos e está desenvolvendo o Programa Transmute dedicado a todos aqueles que desejam realizar uma profunda transformação interna.

[marina8muluc@uol.com.br](mailto:marina8muluc@uol.com.br)

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.