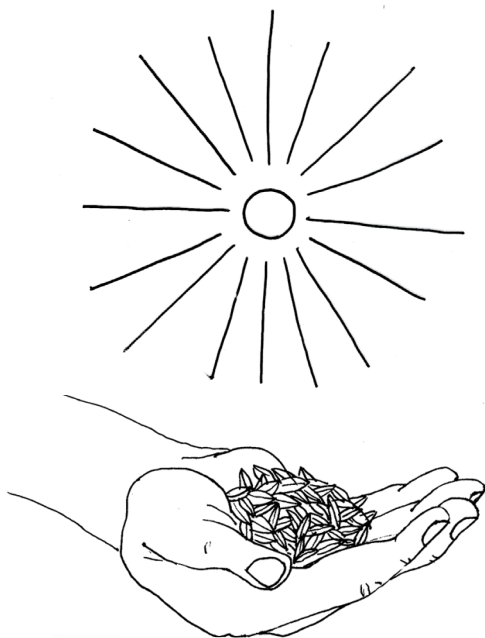
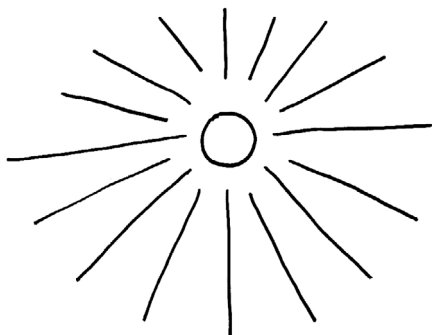




dicas

introdução
à Biogenia



O que é Alimento?

Somos seres vivos e parte de um ser vivo maior que é o planeta Terra. Partilhamos a existência com milhões de outros seres de diversas formas e tipos. Estamos todos conectados e continuamente em movimento, o movimento da vida.

Percebendo isso, podemos notar que a “lei” que nos rege é a mesma que rege os animais, as plantas, os fungos, os micro-organismos e muitos outros seres invisíveis que pouco conhecemos.

Dentro desta dança cósmica, existem elementos que se fazem essenciais para que tudo possa existir. A Água, o Ar, a Terra e o Fogo são alguns dos que mais claramente nos ensinam sobre essa “lei”. De imediato, podemos considerar as trocas mais básicas que temos com tais elementos.

Todos os seres se alimentam de Água, não só ao bebê-la, mas também ao entrarem em contato com ela (banhando-se, por exemplo). Todos os seres se alimentam de Ar — por um processo de contínua troca, no nosso caso, principalmente pela respiração, mas também pelo contato direto com esse

elemento em movimento (quando em ambientes abertos em que há ar puro circulando). Todos os seres se alimentam da Terra, através de tudo que se manifesta na matéria que nos serve de comida, e também pela troca contínua de energia que temos com ela, principalmente através dos pés, mas também de outras maneiras, quando repousamos sobre ela, por exemplo. O Fogo da vida nos é dado todos os dias pelo Sol — sua luz, seu calor, sua energia. Milhões de processos bioquímicos essenciais à continuação da vida se dão graças a ele. Mesmo sem nos darmos conta, essa energia está continuamente nos sustentando.

E a verdade é que esses quatro elementos dançam juntos, sempre inter-relacionados. A exemplo do processo de fotossíntese das plantas, que se dá graças à luz do Sol (Fogo) e resulta na qualidade do Ar que nós e todos os outros seres respiramos.

Alimento então é tudo isso que compõe a nossa existência, toda a “informação” exterior que absorvemos do meio em que vivemos e que estamos continuamente a devolver para ele. Afinal, sempre que algo nos adentra, outras coisas têm que sair, e aquilo que sai vai servir de alimento para outros tipos de seres.

Esses processos vitais se dão através de todo o nosso corpo, com as suas portas sensoriais — a pele, os olhos, os ouvidos, a boca, o nariz... E podemos incluir ainda nessa lista os nossos pensamentos e emoções. Ou seja, a comida é só uma parte dessa grande palavra “alimento”.

Ainda podemos ir mais longe, quando observamos nossa vida diária e percebemos tudo que nos chega por essas portas sensoriais e que, portanto, também estão continuamente a nos alimentar.: os cantos de um pássaro, uma música, as

palavras de alguém, um texto que lemos, as cores ao redor, uma paisagem, um abraço, a temperatura, a umidade e também um bom pensamento, uma emoção de gratidão... Todos os fenômenos que nos afetam.

A nossa vitalidade depende diretamente desses fenômenos. Se o objetivo de uma boa alimentação for garantir essa vitalidade, precisamos perceber a amplitude do que é de fato a alimentação. Descobrir o que melhor cumpre este papel em nossa vida e eliminar aquilo que, pelo contrário, nos desvitaliza é uma investigação para toda a vida e se dá diariamente, aqui e agora.

Para começar pelo mais básico, iremos aqui falar dos alimentos que entram pela nossa boca e trazer dicas para nos guiarmos em direção àqueles que melhor garantem nossa vitalidade, ou seja, nossa alegria de viver, nossa saúde e bem-estar!





Como nos alimentar com hábitos simples e saudáveis

Tudo começa na visão e pelo olfato. Quando vislumbramos um alimento, nos atraímos por ele e sentimos o seu aroma — uma etapa muito importante e que quase deixamos de fazer no dia a dia. Nesse momento, o corpo começa a se preparar para a digestão a partir das informações transmitidas por esses contatos, mesmo antes de os ingerirmos. Ao colocarmos o alimento na boca, a mastigação e a degustação são uma parte essencial e prioritária na nossa digestão.

Mastigar, mastigar, mastigar!

Nesse momento, vai se dar a mistura do que ingerimos com as enzimas da boca e da língua, iniciando o processo digestivo. E enquanto mastigamos estamos degustando. Sim, degustando, pois não somos máquinas feitas simplesmente para engolir alimentos. Foram dadas a nós papilas gustativas para perceber cada sabor: o doce, o amargo, o azedo, o salgado e todas as suas nuances. Os sabores são estímulos que afetam todos os nossos órgãos e informam o corpo sobre o que será necessário para que a digestão daquilo que estamos comendo se realize bem.

Independentemente do tipo de alimentos que escolhemos comer, se pularmos essa etapa de mastigar e degustar, estaremos pulando talvez a parte mais importante do nosso

processo digestivo.

HORÁRIOS

É comum seguirmos horários impostos por convenções sociais ou por um sistema de trabalho que tende a nos automatizar e nos anestesiá-lo.

O equilíbrio biológico de cada um será mais facilmente encontrado se seguirmos nosso instinto alimentar ao invés de tais convenções — como horários de café da manhã, almoço, jantar — e comermos quando realmente sentirmos vontade.

Cada um de nós tem um ritmo próprio e necessidades particulares. Como podemos enquadrar a todos dentro de um horário comum se nossos organismos são únicos?

Além do mais, nossas necessidades vão mudar de acordo com as atividades que estamos realizando e as características climáticas de cada momento.

INSTINTO ALIMENTAR – NOSSA BÚSSOLA INTERNA

Seguindo a proposta de nos conectarmos com nossa natureza, vale a pena investigar o que nos tem movido a comer. Vamos notar que muitas vezes comemos por vários motivos que não o de atender às nossas necessidades reais: para agradar os outros em eventos sociais, para saciar nossos próprios vícios, por alguma ansiedade ou carência emocional. Em consequência, nosso instinto alimentar — nossa escuta e atenção com o próprio corpo — fica sufocado até praticamente desaparecer.

Esquecemos que tudo o que colocamos para dentro vai interagir intimamente com nossa existência e colaborar para

nossa constituição, sensação e pensamento.

O instinto alimentar é a verdadeira bússola interna que pode nos orientar sobre o que o corpo precisa a cada momento.

Precisamos deixá-lo despertar e se manifestar!

Para isso é essencial nos permitir tempo, mudar nossa relação com o relógio!

Os alimentos vivos podem nos ajudar muito nesse processo, mas o que vai mesmo proporcionar esse resgate é uma profunda decisão interna de se estar dia a dia atento e sensível a si mesmo.

QUANTIDADE DE INGREDIENTES

Menos é mais! Usando uma quantidade menor de ingredientes, oferecemos ao organismo uma chance de processar com mais tranquilidade aquilo que ingerimos. Com as indústrias, transportes e outras facilidades modernas, ficamos acostumados com uma quantidade e variedade muito grande de ingredientes e receitas.

Com tantas opções disponíveis e a nossa curiosidade e avidez em provar de tudo, comemos com pouca consciência, com pressa e correria. Acabamos fazendo uma grande mistura dentro de nosso organismo, que vai precisar de muitas manobras para dar conta do que está entrando, pois cada alimento que ingerimos demanda de nosso sistema digestivo enzimas e processos bioquímicos diferentes.

Quando somos jovens e o corpo ainda tem bastante vitalidade, fazer isso talvez não nos incomode muito, mas depois de muitos anos fazendo essas constantes misturas, o corpo começa a dar sinais de alerta.

Sendo assim, refeições com menos ingredientes por vez podem nos ajudar bastante no processo digestivo e a manter a nossa vitalidade. Menos é realmente mais quando se diz respeito à saúde!

SILÊNCIO

Ao invés de tomarmos uma garfada, mastigarmos, degustarmos o alimento e falarmos só quando estamos com a boca vazia, costumamos falar e comer ao mesmo tempo, o que faz com que tenhamos muitos gases, pois vamos engolindo ar com a fala e com a comida.

Ao nos alimentar, o nosso corpo se concentra para dar o melhor de si no processo da digestão. Se honrarmos esse momento e cuidarmos para não nos distrairmos com outras ações e pensamentos, estaremos contribuindo para a assimilação completa dos alimentos. Todo pensamento, gesto, palavra envolve processos bioquímicos em nosso organismo, por mais que não nos demos conta disso. Portanto, falar enquanto comemos nos distrai desse momento tão precioso em que nosso ser inteiro se alimenta.

Além de ser um ato que envolve nossa boca (que deveria estar apenas ocupada em mastigar e degustar), a fala surge de um pensamento e está sempre carregada de emoções. Ou seja, esse momento que deveria ser dedicado ao alimento é sobrecarregado com vários outros processos que se sobrepõem à digestão e muitas vezes a atrapalham.

Experimente a diferença incrível ao degustar uma refeição em silêncio ou, pelo menos, alternar a fala com a mastigação, fazendo uma coisa de cada vez.

E de preferência não utilizar o celular durante a refeição!



Biogenia e vitalidade dos alimentos

Os alimentos podem ser classificados em 4 grupos de acordo com a energia vital que transmitem ao nosso corpo:

BIOGÊNICOS - Alimentos que geram a vida! São a base ideal da nossa alimentação viva. São eles: as sementes germinadas e os brotos das sementes: leguminosas, cereais, oleaginosas e hortaliças.

No início do crescimento, as plantas são extremamente ricas em substâncias que reforçam a vitalidade das nossas células e sua constante regeneração.

BIOATIVOS - Alimentos que ativam a vida! São as frutas, ervas, hortaliças, e as sementes que só são encontradas já sem casca nos mercados, como o girassol sem casca, a aveia, as nozes e amêndoas (estas nós colocamos de molho antes de consumir). Todos esses, quando consumidos frescos in natura, sem passar por processos de congelamento, resfriamento, refinamento ou cozimento, podem ser considerados bioativos!

BIOESTÁTICOS - Alimentos cuja energia vital foi diminuída pelo tempo (armazenamento), pelo frio (congelamento e

resfriamento), pelo calor (cozimento) ou quando embalados e estocados por processos industriais.

BIOCIDAS - Alimentos que destroem a vida, rápida ou lentamente. Muito utilizados atualmente, são os alimentos cuja energia vital foi destruída por processos físicos ou químicos de refinação, conservação ou preparação. Tais alimentos foram inventados pelo homem.

Os produtos de origem animal são também parte dessa categoria, ainda mais em um mundo capitalista industrializado em que já vêm cheios de química e substâncias nocivas.

São também biocidas os remédios laboratoriais, que ajudam de um lado e prejudicam de outro, a exemplo dos antibióticos, cuja própria denominação já revela sua natureza: antibiótico = antivida.

Nosso corpo foi feito para funcionar com os elementos vivos contidos nos alimentos e nas energias da natureza que nos rodeiam, como o Ar, a Água, a Terra e a Luz Solar. Estar em contato com esses alimentos, se livres de poluição, nos proporciona alimento e energia vital!

Os alimentos vivos (biogênicos e bioativos) fornecem energia vital ao corpo, enquanto os alimentos bioestáticos e biocídicos roubam a energia de nossos organismos vivos!

Consumidos em grande quantidade, os alimentos cuja força vital foi destruída fazem o organismo trabalhar dobrado para se desintoxicar e mobilizar durante horas o sistema imunológico.

Durante a digestão provocam uma grande elevação do número de glóbulos brancos no sangue, elevam a pressão arterial e a temperatura corporal. Essa estimulação pode ser agradável,

já que provoca certa euforia, mas é seguida de um intenso cansaço.

Pouco a pouco, de tanto nos estimularmos artificialmente, descarregamos a nossa bateria de energia vital e ficamos vulneráveis, física, emocional e mentalmente.

O grau de vitalidade dos alimentos é o que devemos levar em conta ao escolhermos o que comer.

Exemplos:

O trigo germinado é biogênico (este é seu estado vivo). Se o cozinhamos ele se torna bioestático e se for processado, refinado ou tratado com conservantes químicos se torna biocida.

Uma fruta colhida fresca é bioativa; depois de estocada, cozida ou refrigerada é bioestática; se conservada com agentes químicos se torna biocida.



Equilíbrio Alimentar

A qualquer momento, qualquer que seja o nosso estado, podemos aumentar a vitalidade do corpo substituindo mais e mais os alimentos que poluem o organismo por alimentos vivos, caminhando, dessa maneira, para uma alimentação cada vez mais equilibrada.

Se 60 a 80 por cento do que consumimos forem alimentos vivos, podemos metabolizar algum alimento bioestático e até lidar com uma pequena quantidade eventual de alimentos biocidas, dependendo do grau de alcalinidade ou acidez do nosso organismo. Mas se ficarmos 100% no alimento vivo podemos ter saúde plena e conexão com nossa espiritualidade, Nossa Mãe Terra e Nosso Pai Celeste.

Quando nascemos nosso corpo está praticamente todo alcalino! Os bebês nascem alcalinos! E com o tempo, dependendo dos hábitos que introduzem em suas vidas e dos estímulos com que entram em contato, vão se modificando e com frequência tornando-se menos alcalinos e mais acidificados. Manter nosso “terreno interno” alcalino garante o equilíbrio entre os diferentes micro-organismos que nos compõem (bactérias, vírus etc.). Quando acidificado, esse “terreno” se desequilibra e nossa imunidade se fragiliza. É o que podemos chamar de “meio-ambiente”, que merece tanta atenção e cuidado quanto o “meio-ambiente”.

Lembrando que, para além dos alimentos, nossos pensamentos e nossas emoções também podem afetar nosso grau de alcalinidade, que, em desequilíbrio, abre portas para doenças que hoje são muito comuns, como doenças cardiovasculares, câncer, reumatismo, diabetes e outras doenças degenerativas ou psicoemocionais.

Se o organismo já estiver lidando com alguma doença é importante realmente priorizar os alimentos biogênicos e bioativos e minimizar os bioestáticos e biocídicos!

A alimentação viva biogênica pode trazer uma grande alegria e satisfação para nossos organismos, influenciando diretamente também o nosso humor!

Se compreendermos bem essa classificação dos alimentos —

Biogênicos, Bioativos, Bioestáticos e Biocidas —, buscando nosso equilíbrio em relação a eles, podemos ficar livres de sentimentos de culpa quando ocasionalmente consumimos alimentos bioestáticos ou biocídicos para satisfazer algum desejo emocional ou saciar nosso paladar ou nossa vida social desde que o consumo não ultrapasse nossa capacidade de eliminação e não percamos a sensação de constante bem-estar.

Lembrando também que somos espíritos em evolução e, mesmo alcalinizados, podemos ter doenças devido a expurgos ou aprendizados da alma que de uma forma ou de outra precisamos vivenciar.

*** DICA DE OURO...**

Que tem feito toda a diferença na vida de muitas pessoas é a de passar o período da manhã, das 4h às 12h, só com as frutas, suco verde, água de coco ou água com limão, ou seja, com biogênicos e bioativos.

Você pode comer qualquer fruta que quiser e até na quantidade que quiser, mas evite ingerir bioestáticos e biocidas nesse período, pois é o momento em que nosso organismo faz sua limpeza e as frutas e sementes germinadas contribuem para os processos de eliminação. Qualquer outro tipo de alimento retarda ou atrapalha essa limpeza.



Dicas para uma "Cruzinha Viva"!

Enquanto uma cozinha tradicional se ocupa em estocar e cozinhar alimentos, uma "Cruzinha Viva" é um lugar destinado a gerar vida! Você pode transformar sua antiga cozinha em uma "Cruzinha Viva" ou então inaugurar um novo espaço que esteja mais condizente com o que uma alimentação viva pede. Como estaremos o tempo todo lidando com os 5 elementos, principalmente, o ar e a água, esse espaço deve ser bem arejado e ter bom acesso à boa água.

Em uma "Cruzinha Viva", tudo é mais simples, vazio e limpo do que em uma cozinha normal.

A geladeira só será utilizada para armazenamento de fermentados, ou seja, pode ser bem pequena ou nem existir. O fogão não será necessário, basta ter apenas uma ou duas trempes para fazer amornados. Estas podem ser até placas elétricas. O forno é desnecessário. Muitas pessoas pensam que na alimentação viva só comemos coisas frias, mas é possível aquecer os alimentos até 42 graus — ou seja, amorná-los.

Micro-ondas e outros eletrodomésticos feitos para cozinhar podem ser dispensados.

Utilizaremos principalmente liquidificador e eventualmente máquinas como processador de alimentos, mixer, moedor de grãos...

Como é um alimento muito limpo, não precisaremos também de esponjas e produtos de limpeza muito abrasivos e tóxicos. Há uma opção muito simples e bem mais sustentável que é: sabão de coco e bucha vegetal.

ARMAZENAMENTO DE SEMENTES:

É importante que as sementes sejam bem armazenadas para que não haja infestação de carunchos e mariposas. Potes de vidro com tampa podem ser utilizados para isso. Preencha sua prateleira com potes com sementes variadas. Além de facilitar a vida, vão embelezar sua cruzinha!

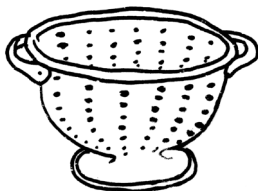


PARA GERMINAÇÃO DE SEMENTES:

- Um espaço limpo destinado exclusivamente à germinação.
- Potes e bacias grandes, de preferência de vidro ou cerâmica (para demolhar as sementes).



- Peneiras e escurredores (para a fase de Ar do processo de germinação).



OUTROS UTENSÍLIOS:

- Coador de voal ou algodão, também chamado de “panela furada”, é um coador para extrair o sumo e separar as fibras de sucos, sopas e leites vivos.



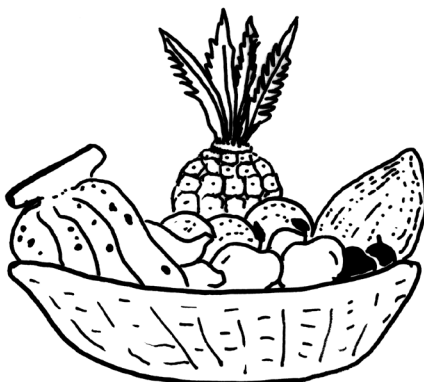
- Facas com corte bom para vegetais, ralador, potes de tamanhos variados, colheres e conchas.
- Panelas de barro, pedra ou outro material não tóxico.

ALIMENTOS FRESCOS!

Para uma alimentação viva, vamos mudar a lógica de estocagem que nos foi transmitida culturalmente (talvez por herança de guerra ou de calamidade pública ou climática). Agora passamos a frequentar mais as feiras e sacolões, comprando menos a cada vez para garantir o frescor e a vitalidade dos alimentos. Aproveitamos para estabelecer vínculos mais próximos e verdadeiros com os produtores e fornecedores de nossos alimentos. Com nossa própria sensibilidade e intuição, descobriremos no encontro quais os alimentos que realmente precisamos e queremos. Ao invés de sair com listas de compras rígidas, nos abrimos ao que se apresenta no momento.

Aos poucos, vamos conhecendo melhor também os ciclos e estações dos alimentos vegetais.

- **Frutas e legumes:**
são colocados em
cestas e bandejas.



Ao chegar em casa, ao invés de guardar as compras em sacolas plásticas na geladeira e esquecê-las lá dentro, vamos arrumar uma bela mesa de alimentos! Escolhemos um local arejado e o mais fresco possível.

- **Folhagens:** colocamos em bacias com água em um local arejado onde não incida luz solar direta e que seja o mais fresco e úmido possível.



- **Raízes:** mergulhamos suas pontas em um pote raso com água.

Só de estarem expostos e cuidados assim, esses alimentos já começam a alimentar e nutrir a nós e todo o ambiente ao redor com sua cor e radiação! Além disso, podemos acompanhar de perto o amadurecimento de cada coisa e estimular nosso instinto alimentar. Ao nos aproximarmos dessa mesa, já vamos sentir naturalmente em que direção vai o primeiro impulso de nosso apetite.



Germinação de Sementes : passo a passo

Antes de qualquer coisa... **O ambiente**

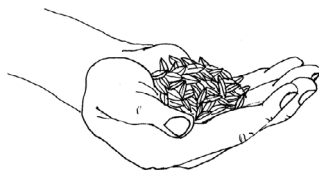
Escolhemos um ambiente que tenha de preferência a presença dos 4 elementos— Ar, Água, Terra e o Fogo da Vida (a luz solar!) — e que seja limpo e longe de eletrodomésticos e eletrônicos (tais como geladeira, freezer, micro-ondas, roteador, tv...)

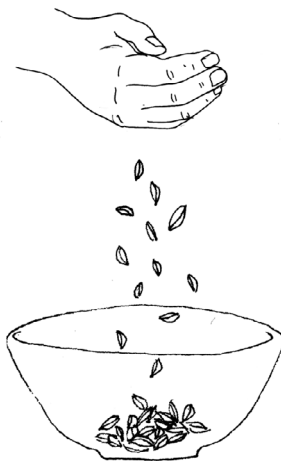
> Inauguramos um espaço dedicado exclusivamente à germinação!

1 > As sementes

Escolhemos as que queremos (ou elas nos escolhem).

Quantidade... Podemos considerar que uma mão de semente é uma boa medida para uma pessoa a cada refeição, mas nessa hora mais vale a intuição!

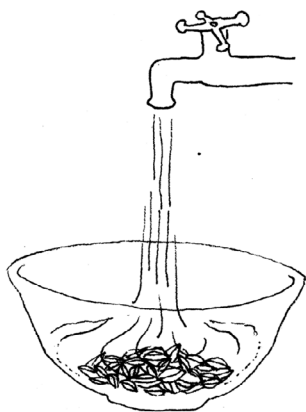




2 > Despejamos as sementes em um recipiente de preferência de vidro ou cerâmica que tenha mais ou menos 3 vezes o volume da quantidade de sementes que vamos germinar.

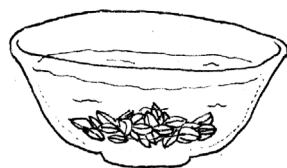
3 > A água

Cobrimos com água pura (a melhor que tivermos acesso) na proporção de aproximadamente 3 medidas de água para 1 de sementes, pois nessa parte do processo a semente incha e pode até dobrar de volume.



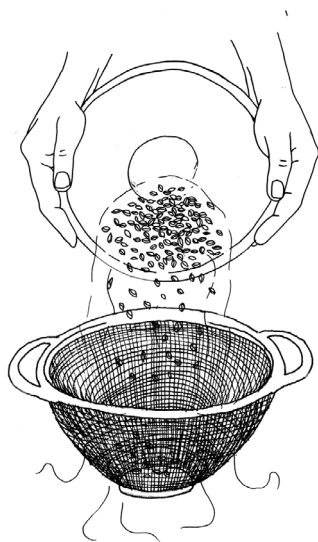
4 > Deixamos as sementes de molho durante 8 horas em média. Confira ao final do livrinho uma tabela com os tempos de germinação da maior parte de sementes que podemos consumir.

Nessa parte do processo, há uma comunicação entre as sementes e o elemento água e vários processos de transformação se iniciam. Os antinutrientes que antes estavam ali para proteger as sementes de predadores e intempéries agora se dissolvem e se transformam para dar lugar às forças geradoras de vida.



5 > O ar

Passado o tempo do molho, despejamos as sementes em um “respirador”, que pode ser, por exemplo, uma peneira ou um escorredor de macarrão. É importante que seja um recipiente arejado, em que as sementes possam “respirar” bem.



6 > Lavamos bem as sementes para tirar qualquer resquício dos antinutrientes que foram expelidos por elas ou outras impurezas que elas poderiam estar carregando.



7 > Finalmente, elas ficarão “respirando” por pelo menos 8 horas, para em comunicação com o elemento ar darem continuidade ao processo de germinação.

Após as 8 horas, as sementes podem ser mantidas nos respiradores por um dia ou até mais, contanto que continuem a ser cuidadas com banhos regulares, o suficiente para que se mantenham hidratadas e livres de possíveis fungos e fermentações.

A saúde das sementes germinadas assim como seu tempo de duração para a alimentação depende diretamente de como cuidamos delas e do ambiente em que estão. Sementes esquecidas costumam oxidar, secar e perder logo a vitalidade.

Germinar pede atenção, cuidado, escuta e intuição. Aos poucos, vamos criando intimidade com as sementes e abrindo espaço em nossa vida para que uma comunicação sutil entre elas e nós possa surgir!

> Fatos a se observar... caso ocorram, não desanime:

- Repare se algumas sementes não germinaram ou se grande parte delas parece não germinar. Pode ser que já estejam velhas ou deterioradas. Procure outros fornecedores ou faça um bom exame nas sementes na próxima vez que as for comprar.

- O clima influencia bastante o processo. No calor, por exemplo, as sementes germinam mais rápido do que no frio. E por consequência duram menos. Em lugares ou épocas de seca, temos que lavá-las com mais frequência, já em condições mais úmidas não precisamos molhar tanto. Em contrapartida, em tais condições é bom vigiar para que fungos não apareçam e neste caso lavar as sementes de vez em quando pode ser bom para protegê-las.

- Depois do tempo de ar é provável que algumas sementes já apresentem um narizinho, o início dos brotos. Mas isso não acontece na mesma velocidade para todo tipo de semente. O que não quer dizer que não estejam prontas para consumo. Respeitando os tempos da tabela e notando que as sementes mudaram de tamanho e aspecto, já podemos nos assegurar que estão germinadas.

ALIMENTANDO-SE DE SEMENTES GERMINADAS

Ao final deste livrinho você vai encontrar uma tabela de germinação de sementes. Ali você vai notar que existem grupos de sementes que passam por processos diferentes de germinação.

> Sementes que podem ser completamente germinadas e que ao final da etapa de ar já podem ser consumidas...

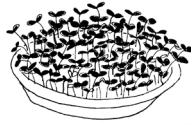
- No caso das leguminosas e algumas oleaginosas com casca, recomendamos descascá-las antes de as consumir (após o processo da germinação). As cascas são feitas para proteger as sementes e, portanto, são indigestas e às vezes muito fibrosas. É o caso, por exemplo, do amendoim, do grão-de-bico, da lentilha... Entretanto, se forem usadas no preparo de leites, sopas e sucos coados no voal (que já separa a casca naturalmente), não precisamos descascá-las anteriormente.

- As sementes muito pequenas, como o gergelim e a linhaça, recomenda-se processar antes de consumir, pois por serem muito pequenas podem não ser mastigadas corretamente e passar direto pelo processo digestivo sem que possamos absorver o que elas têm para nos oferecer.

> Nós só podemos “acordar” sementes que já tiveram suas cascas retiradas antes de serem comercializadas...

Raramente elas chegam a completar o processo de germinação. Por isso tais sementes só passam pela fase de água. É o caso da maioria das oleaginosas, como as nozes, as amêndoas e as avelãs.

Infelizmente, as castanhas brasileiras — a de caju e muitas vezes a do Pará (quando sem casca) — passam por temperaturas bastante elevadas para terem suas cascas retiradas, o que faz com que sejam alimentos bioestáticos e já não mais biogênicos ou bioativos.



cultivo de brotos

Enquanto que nas sementes germinadas a força geradora de vida (biogênica) está começando a surgir, nos brotos ela já começou a se desenvolver e a gerar forma. Podemos comparar a semente germinada ao bebê e o broto a uma criança.

Algumas sementes são ótimas para se fazer brotos, como, por exemplo, o trigo, o centeio, o girassol, a ervilha, o trigo sarraceno com casca...

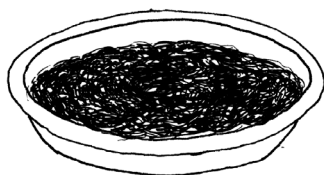
Depois de passarem pelo trabalho da água e do ar no processo de germinação, colocamos as sementes na terra para que possam se desenvolver.

1 > O Ambiente

Escolhemos um ambiente arejado com bastante incidência de luz do sol. Se não tiver espaço ao ar livre, que ao menos seja bastante luminoso.

2 > A Terra

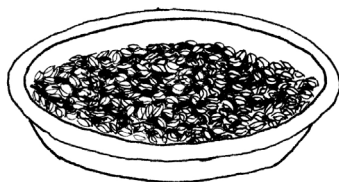
Utilizamos uma bandeja (prato) dessas de colocar em baixo de vaso de planta ou algum outro recipiente desse tipo que tenhamos em casa. É uma ótima maneira de reaproveitar alguns tipos de embalagens descartáveis. Cobrimos o recipiente com terra boa (a melhor que esteja ao nosso alcance).

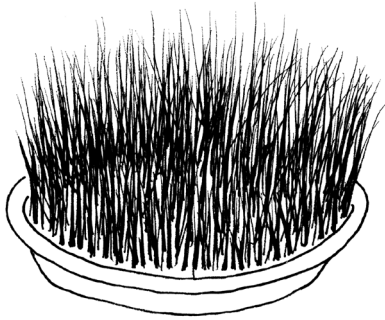
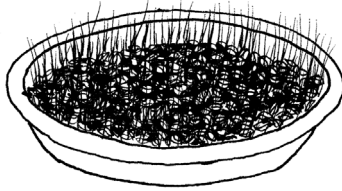
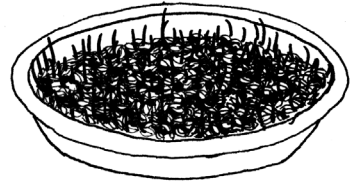


3 > Umedecemos as sementes e as espalhamos sobre a terra, cobrindo toda a superfície de forma homogênea.



> Polvilhamos mais um pouco de terra por cima das sementes, criando uma cobertura fina, e deixamos ao trabalho do tempo.





É importante manter a terra úmida, principalmente na fase inicial, com regas pequenas e regulares mantendo a atenção e o cuidado para não encharcar, pois isso pode gerar o surgimento de fungos ou o apodrecimento dos grãos.



Depois de crescidos, os brotos podem ser usados em saladas, sucos e batidos.

As gramas de cereais (trigo, centeio, alpiste...) são brotos muito potentes, pois contêm elevada quantidade de clorofila. Entretanto, são muito fibrosas, portanto para aproveitá-las bem podemos mascar e sorver o sumo sem engolir as fibras ou processá-las no liquidificador no preparo do suco verde vivo!

Através do cultivo de brotos ficamos independentes do comércio, pois nos tornamos produtores de alimentos saudáveis e biogênicos. Sem ocupar muito espaço, nesse pequeno jardim interno, os grãos germinados e brotos nos oferecem todos os aminoácidos, açúcares, gorduras, vitaminas, enzimas, oligoelementos e outras substâncias vivas que o nosso corpo precisa para viver bem e feliz!

Esse pequeno jardim nos permite equilibrar nossa alimentação e também economizar gastos: a alimentação biogênica é 10 vezes mais barata do que a alimentação à base de carne e alimentos industrializados. Além do que, assim nos desvinculamos de uma cadeia de produção em massa que está exaurindo o planeta e suas forças vitais.

Sob a forma de grãos germinados e brotos, os cereais que hoje são dados ao gado para sustentar um sistema biocida poderiam suprir várias vezes as necessidades alimentares de todos os habitantes da Terra!



Digestão e Eliminação

PRIMEIRA ETAPA: o alimento passa pelo processo de seleção, através dos olhos, do olfato e do tato, como mencionado anteriormente.

SEGUNDA ETAPA: o alimento é pré-digerido na boca pela saliva e mastigação, que o reduzem a uma “sopa” ou “suco”, se bem mastigado.

Muitos problemas digestivos estão ligados à mastigação insuficiente e desaparecem se seguirmos o conselho de Gandhi: “Só engula os alimentos sólidos bem mastigados que já tenham se tornado líquidos”. Segundo tradições antigas da Índia, grande parte da energia vital (prana) dos alimentos é absorvida na boca antes da mastigação.

TERCEIRA ETAPA: início da digestão. Os alimentos descem pelo esôfago até o estômago e lá são desmanchados em “porções separadas” pela ação do ácido clorídrico, das enzimas das glândulas estomacais e dos movimentos peristálticos.

Consumir líquidos enquanto comemos perturba esse processo, pois dilui as secreções digestivas.

QUARTA ETAPA: digestão e assimilação, que acontecem no duodeno e no intestino delgado. Os alimentos continuam a ser divididos em moléculas simples pelos sucos digestivos, pelas enzimas pancreáticas e pela biliar (produzida pelo fígado e

armazenada na vesícula biliar). Depois, essas moléculas são absorvidas pelas células da parede intestinal e passam à linfa e ao sangue para atingir as células do corpo.

QUINTA ETAPA: formação das fezes. Ela ocorre no intestino grosso, onde a água é reabsorvida.

SEXTA ETAPA: evacuação das fezes, através do reto e do ânus. Em um organismo saudável, normalmente acontece de uma a três vezes ao dia.



Toxinas

Toxinas são todas as substâncias nocivas que enfraquecem pouco a pouco a defesa do organismo. São a causa de vários problemas de saúde mental e física. Elas podem ser ingeridas ou produzidas pelo processo de digestão quando há misturas incompatíveis de alimentos, excessos ou outros descuidos relacionados ao ato de comer.

Entre as substâncias tóxicas que são convencionalmente ingeridas, podemos citar alguns exemplos:

- **Acrilamida:** discreta e muitas vezes desconsiderada, ela é gerada por boa parte dos alimentos cozidos. Trata-se de uma substância cancerígena formada pelos amidos quando levados a altas temperaturas.

- **Açúcar:** extremamente naturalizado e querido em muitas culturas. Seu consumo causa descalcificação dos ossos e dentes, além dos picos glicêmicos, que geram grande euforia e sérios desequilíbrios em diversos níveis naqueles que o consomem. No caso das crianças, o efeito desse consumo excessivo é muitas vezes diagnosticado como TDA (Transtorno de Déficit de Atenção). Esses açúcares infelizmente estão presentes em 90% da alimentação infantil, nos leites, sopinhas, papinhas, biscoitos, iogurtes comercializados etc.

- **Componentes dos laticínios:** o leite é um alimento gerado para a digestão de um bezerro, um bovino na fase inicial da vida. Por mais que sejamos também mamíferos, não temos a mesma constituição e demandas energéticas de um bovino. Além do mais, deixamos de produzir as enzimas necessárias para a digestão da lactose — açúcar do leite — quando crianças, ou seja, depois que desmamamos. Já a caseína e outras proteínas do leite causam com frequência alergias que podem se desenvolver em processos inflamatórios sérios no organismo.

Essas informações já demonstram que a crença no consumo regular de leite pode ser facilmente colocada em xeque. Adiciona-se ainda o fato do leite que tomamos ser raramente um leite in natura. Existem muitas outras substâncias neste leite que deriva do processo industrial através do qual ele é majoritariamente produzido. Estas podem ser até mais prejudiciais para nossa saúde! Algumas delas são: Hormônios sintéticos — dados às vacas para que produzam mais leite; Pus (ou células somáticas) — consequentes das inflamações decorrentes do excesso de lactação e de outros diversos abusos que sofre o animal neste processo; Antibióticos — a “solução” para remediar tais inflamações; Ureia — devido

à frequente má higiene do ambiente em que vivem; entre outras...

- **Substâncias sintéticas industriais:** são colocadas pela indústria nos alimentos e, mesmo em doses pequenas, são tóxicas pelo simples fato de serem artificiais, criadas ou extraídas em laboratório e não estarem integradas em estruturas geradas espontaneamente pela natureza. Mas para além dessa justificativa, elas são empregadas com intenções que passam longe do intuito de propiciar saúde e vitalidade a seus consumidores. São escolhidas para: mascarar a real natureza do alimento; conquistar os sentidos das pessoas, gerando cores e sabores atrativos e viciantes; conservar; baratear a produção etc. Um exemplo desses produtos é o glutamato monossódico, encontrado em biscoitos, chips e sementes industrializadas.

Dito como um “realçador de sabor” este e outros são altamente utilizados pela indústria e também por nós em nossa cozinha, justamente por serem viciantes. Produzem um efeito imediato estimulante e prazeroso, que faz com que queiramos mais e mais. A comida entra causando grande satisfação sensorial, mas para conseguir digeri-la, o organismo se desgasta e se desequilibra. O resultado desse processo pode ser muco nasal, gastrite, depressão, preguiça, prisão de ventre e muitos outros sintomas.

Seguimos esse ciclo cegamente, por que raramente associamos os distúrbios que nos acometem com aquilo que comemos e não percebemos que tais substâncias podem ser as causas ou grandes intensificadores de nossos males.

Aos poucos, uma invenção artificial se torna o que costumamos chamar de “hábito” comum, mas na verdade trata-se de um vício coletivo. Ficamos dependentes desses alimentos e entramos em um ciclo de degeneração que tende a trazer cada vez mais doenças. Ao final, nos vemos escravos de uma segunda indústria, irmã da alimentícia, que é a indústria farmacêutica.



Desintoxicação e lavagem intestinal

Se o organismo estiver sobrecarregado de toxinas, podemos aprender a desintoxicá-lo através de uma dieta feita de alimentos e sucos vivos, uma lavagem intestinal e terapias que ajudem a despoluí-lo.

As lavagens limpam o intestino grosso (o cólon), estimulam sua musculatura e o lubrificam de modo geral, facilitando inclusive a liberação de fezes antigas que possam estar agarradas às suas paredes.

Esse processo chama-se Enema. Pode ser feito em casa de forma muito simples e autônoma, com um único ingrediente mágico: água morna. Para realizar o processo precisaremos de um kit enema, que é um recipiente próprio para isso. Existem os mais variados tipos para venda na

internet ou farmácias hospitalares. Alguns improvisados também são muito eficazes.

Convidamos o maravilhoso elemento Água para que venha nos auxiliar, limpando tudo o que já não nos serve. Amornamos 2 litros de água (a mais pura que conseguirmos), no fogo ou no Sol, até atingir a temperatura do corpo (aproximadamente 36 graus).

Como mostrado na ilustração, preenchemos o recipiente com essa água, que descerá com a ação da gravidade e penetrará no intestino naturalmente através do ânus. Durante ou antes do processo, se desejarmos, podemos massagear a barriga, fazer movimentos ou algumas respirações de yoga. O mais importante é sentir o corpo com tranquilidade, fazendo tudo no nosso ritmo próprio, sem correria.

Esse é um momento de limpeza após o qual sentimos um alívio muito grande, especialmente se já temos dificuldades com a eliminação.

Como dizia Helion Póvoa, médico brasileiro, membro da Academia Nacional de Medicina, o “intestino é nosso segundo cérebro”, portanto até os pensamentos ficam mais claros depois de uma boa lavagem.

É uma ferramenta excelente para a nossa autonomia em relação à nossa saúde, que pode ser utilizada sempre que sentirmos necessidade, em associação com uma alimentação viva e regeneradora, evitando que se torne uma “muleta” para mantermos maus hábitos alimentares.

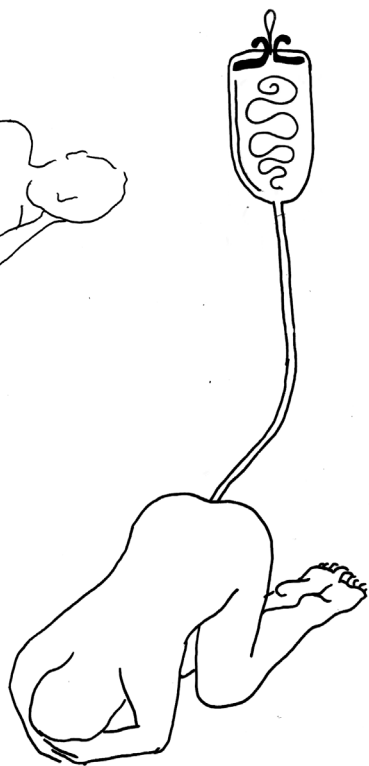
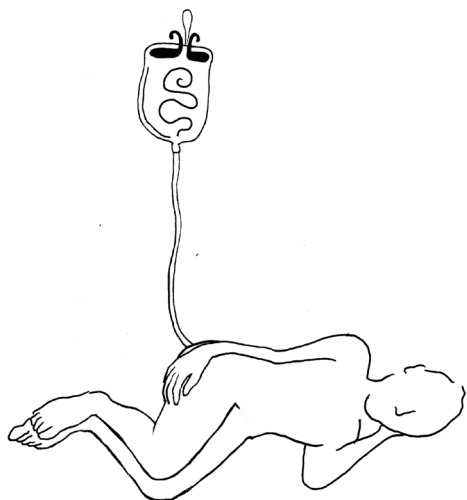


Tabela de germinação

Sementes biogênicas

prioridade em nossa alimentação



	TEMPO NA ÁGUA	TEMPO NO AR
ALFAFA**	8 h	8 h
ALPISTE*	8 h	8 h
AMARANTO	8 h	8 h
AMÊNDOA COM CASCA	48 h ou mais	-
AMENDOIM	8 h	24 h
AVELÃ COM CASCA	48 h ou mais	-
CASTANHA DO PARÁ COM CASCA	48 h	24 h
CACAU	48 h	8 h
CENTEIO*	8 h	8 h
CEVADA*	8 h	8 h
COLZA**	8 h	8 h
ERVILHA*	8 h	8 h
FEIJÃO AZOUKI	8 h	8 h
FENO GREGO	8 h	8 h
GIRASSOL COM CASCA*	8 h	8 h
GERGELIM	8 h	8 h
GRÃO DE BICO	8 h	8 h
LENTILHA	8 h	8 h
LINHAÇA	8 h	8 h
NOZES COM CASCA	48 h ou mais	-
FEIJÃO MOYASHI*	8 h	8 h
NABÃO**	8 h	8 h
NÍGER**	8 h	8 h
PAINÇO*	8 h	8 h
SENHA**	8 h	8 h
TREVO*	8 h	8 h
TRIGO*	8 h	8 h
TRIGO SARRACENO COM CASCA*	8 h	8 h

* Sementes comumente usadas para brotos de terra

Após o tempo de germinação na água e no ar, podemos plantá-las na terra para cultivar seus brotos.

** Sementes comumente usadas para brotos de ar

Podemos cultivá-los nos próprios respiradores (peneiras e escorredores), mantando regas e tirando delicadamente as cascas (em uma bacia com água) à medida em que os brotos surjam.

COCO SECO

O coco é uma semente especial:

- Quando verde é uma fruta - alimento bioativo;
- Quando seco se torna semente - alimento biogênico.

É comum encontrarmos nas lojas cocos já germinados.

Distinguimos isto através de um “narizinho” branco presente em uma de suas três cavidades. Estes já estão bons para consumo e podemos mantê-los em bacia com água.

Também é possível experimentar germinar em casa um coco seco sem “narizinho”, mas não é garantido que ele vingue e pode demorar de 1 semana a vários meses. Para isso, mantenha-o mergulhado em bacia com água, trocando-a com regularidade.

Sementes bioativas

Por já não terem suas cascas protetoras não podem ser completamente germinadas



	TEMPO NA ÁGUA
AMÊNDOA SEM CASCA	48h
AVEIA	12h
AVELÃ SEM CASCA	48h
CEVADINHA (SEM CASCA)	12h
GIRASSOL SEM CASCA	12h
NOZES SEM CASCA	12h
TRIGO SARRACENO SEM CASCA	12h

Aprofunde suas investigações sobre a biogenia e sua prática com as seguintes referências e indicações:

- Livro Evangelho Essênio da Paz, de Edmond Bordeaux Szekely

* algumas referências ao mel e ao leite, presentes nesta obra, nós não colocamos em prática, devido ao contexto econômico e social atual, em que o acesso a estes alimentos se dá por meios abusivos e desligados de sua ordem natural.

- Vídeo sobre como fazer enema em casa:

*“Demonstração de uso do Enema e como fazer o seu!
por Patricia Mello”*

<https://www.youtube.com/watch?v=fBMpygyHEDc&t=5s>

Canais youtube:

Criactum (Patrícia Mello)

<https://www.youtube.com/@criactum9074>

Zé Vivo

<https://www.youtube.com/@zevivozetox>

Páginas Instagram:

Criactum (Patrícia Mello)

@criactum

Júlia Campos

@julia.marvivo

Zé Vivo

@zevivozetox



Curso online de Biogenia - Criactum
com Patrícia Mello

<https://criactum.com.br/curso-biogenia/>

Este material foi desenvolvido por Júlia Campos e Patrícia Mello, com a colaboração de Ana Narcizo, Andrea Borja e outras pessoas, que, assim como elas, praticam e investigam o Vivo em suas vidas cotidianas.

Orientação: José Fernandes - Zé Vivo

Desenhos e diagramação - Júlia Campos

Brasil, 2023