



Os 5 Alimentos dos Centenários

Professor Robert Tocquet

Os 5 Alimentos dos Centenários

DESCUBRA A MAGIA DOS ALIMENTOS BIODINÂMICOS

Chamamos-lhes "alimentos biodinâmicos" porque eles podem assegurar a sua saúde, conservar a sua juventude e juntar anos plenos de força e de alegria à sua existência.

Estes superalimentos devem a sua tripla virtude à sua riqueza em vitaminas naturais, em diástases, aminoácidos raros, em sais minerais, em oligo-elementos indispensáveis e, provavelmente também, a "imponderáveis" químicos ainda não determinados pela natureza.

Estes alimentos biodinâmicos são o germe de trigo, o trigo germinado, a levedura de cerveja, a salsa, o iogurte e o pólen.

O GERME DE TRIGO E O TRIGO GERMINADO

No coração da espiga

É principalmente no germe que se encontram acumuladas as substâncias mais preciosas e mais vitalizantes do grão de trigo.

Aí se encontram:

- produtos fosfatados particularmente assimiláveis;
- sais minerais em abundância, tais como o ferro e o magnésio. Este último metal está presente na dose muito elevada de 400 mg por 100 g de germes;
- proteínas completas que contêm, em justas proporções, todos os aminoácidos indispensáveis à vida;
- oligo-elementos como o cobre, o zinco, o manganésio K;
- numerosas vitaminas e, em particular, as vitaminas A, B1, B2, E e PP.

Só um inconveniente

Dada a sua composição, o germe de trigo constitui, de facto, uma das melhores fontes naturais de ferro, de magnésio, de proteínas raras e de vitaminas B e E.

Entre as vitaminas que encerra, apenas a vitamina C existe em fraca proporção.

É um alimento equilibrante em estados depressivos, em esgotamentos de todos os géneros, em convalescenças, em anemias, na gravidez e no aleitamento. Ele favorece a digestão, regulariza as funções intestinais, age como tónico do sistema nervoso e da nutrição.

O seu único inconveniente é o facto de não ser suficientemente rico em cálcio relativamente ao seu elevado teor em fósforo, e a sua única contra-indicação é a hipertensão arterial, pois é ligeiramente hipertensor.

Como utilizá-lo

- Os adultos devem tomar 2 ou 3 colheres de sobremesa por dia, 1 a cada refeição.
- As crianças deverão consumir de 1 a 4 colheres de café, consoante a idade (cerca de 1 colher por cada 3 anos de idade).

- Para os bebés de 6 meses a 1 ano, 2 colheres pequenas de café, em 2 ou 3 vezes, são suficientes.

Segundo o estado fisiológico da pessoa em questão, é possível aumentar estas doses.

Uma combinação vencedora

As propriedades tónicas e vitalizantes do germe de trigo são acrescidas com o trigo germinado. A germinação exalta com efeito, os poderes vitamínicos e diastásicos do germe.

Os reumáticos, os gotosos, os artríticos gravemente atacados, que não toleram o pão completo, não sentem qualquer inconveniente em consumir o trigo germinado.

Como prepará-lo

Para prepará-lo, disponha os grãos de trigo num pano e cubra-os de água, para assegurar que incham.

Desde que se obtenha este resultado – o que tem lugar ao fim de 24 horas no Verão e de 36 horas no Inverno –, lave os grãos de trigo em várias águas.

Nos dias seguintes, limite-se a humedecer ligeiramente todos os grãos, sem formar uma camada líquida superficial. Evitará assim um

princípio de putrefacção, o que acontece quando o trigo é demolido num excesso de água.

Como consumi-lo

Consuma o trigo germinado no princípio da refeição, da seguinte maneira:

- 1 colher de sopa para os adultos;
- 1 colher de sobremesa para os adolescentes;
- 1 colher de café para as crianças e para as pessoas idosas.

Antes de os engolir, mastigue os grãos durante o maior tempo possível, até que eles adquiram na boca um gosto açucarado. Este sabor – um pouco inesperado neste caso – corresponde ao facto de o amido se transformar parcialmente em sacarose.

Para as pessoas cujos dentes estão muito danificados, é conveniente moer o trigo germinado numa tigela e em seguida deglutir o produto moído, depois de longamente mastigado.

Para os doentes, as crianças pequenas e os bebés, reduza-o a puré muito fino e misture-o com mel.

É prudente, antes de o fazer germinar, de lavar abundantemente o trigo comprado no comércio. Com efeito, ele é frequentemente tratado com anti-sépticos e insecticidas.

Em caso de necessidade, dirija-se directamente a um agricultor.

A LEVEDURA DE CERVEJA

Uma riqueza excepcional

A levedura de cerveja é um alimento "biodinâmico" ainda mais eficaz que o germe de trigo. Nenhum outro alimento encerra uma combinação tão perfeita, e sob uma forma tão assimilável, de substâncias nutritivas importantes ou raras.

Além disso, sob este ponto de vista, a levedura de cerveja "suplementa" os cereais mais eficazmente do que o fazem o leite ou a carne.

Com efeito, ela contém:

- 50% de proteínas muito digestíveis;
- todos os aminoácidos indispensáveis à vida (histidina, lisina, triptofano, leucina, fenilalanina, cistina, etc.);
- uma quantidade excepcionalmente elevada de glutatião, péptido sulfatado sofrendo uma acção preponderante nos fenómenos vitais e, em particular, nas reacções de óxido – redução, nos processos de desintoxicação e de resistência às infecções;
- lecitina e gordura fosforada;

- 14 sais minerais essenciais – assim como oligo-elementos;
- factores catalíticos alguns dos quais ainda não completamente identificados;
- 17 vitaminas entre as quais o grupo completo – e em forte proporção – das vitaminas B, com excepção da vitamina B12 da qual só se encontram vestígios;
- quantidades importantes de ergosterol (pro-vitamina D). De modo que depois de ser irradiada, a sua acção antiraquítica é 4 vezes mais intensa do que a do óleo de fígado de bacalhau. Note que a levedura láctica é a única a fornecer a vitamina C.

Algumas comparações

Segundo M. G. Sonntag, engenheiro químico, 100 g de levedura fornecem:

- tantas proteínas como 250 g de carne e tanto amido (glicogénio) como 65 g de pão;
- 10 vezes mais vitamina B1 do que o pão completo;
- 2 vezes mais vitamina B2 do que o fígado;
- 10 a 20 vezes mais vitamina PP do que a carne;

- 5 a 10 vezes mais ácido pantoténico do que os cereais;
- 20 vezes mais ácido fólico do que o farelo de trigo.

Quem pode aproveitá-lo ?

Tomado a cada refeição, misturado a um legume ou a uma sopa, à razão de 1 colher de sobremesa para as crianças e de 1 ou 2 colheres de sopa para os adultos e as pessoas idosas, a levedura constitui um alimento compensador das carências e um excelente catalisador da utilização das substâncias hidrocarbonadas.

Ela convém perfeitamente aos desportistas aos quais aumenta a resistência à fadiga, favorecendo o trabalho muscular e facilitando a eliminação de toxinas e de resíduos do catabolismo.

Pelo seu teor elevado em proteínas e a natureza dos aminoácidos que a compõem, pelo seu contributo de glutatião, ela desempenha um papel protector relativamente ao fígado.

Por outro lado, as indicações terapêuticas da levedura estão no prolongamento das suas indicações dietéticas e assentam principalmente na sua riqueza em vitaminas B.

É por estas razões que ela é muito naturalmente indicada nas carências em vitaminas complexas ou simples do grupo B, nas diversas afecções neurológicas e neuromusculares, nas

manifestações nervosas do alcoolismo, para suportar e completar a acção terapêutica da vitamina B1 farmacêutica, habitualmente prescrita nestes diferentes casos.

Para mais, devido à sua actividade hepato-protectora, ela é especialmente conveniente nos estados pré-cirróticos e nas esteatoses hepáticas, isto é, nas degenerescências gordurosas do fígado. Ela é igualmente revelada eficaz nos estados de desnutrição extremos e de constituições magras, assim como nos doentes alimentados por sonda.

Enfim, ela tem uma acção benéfica sobre o estado da pele, dos cabelos e certos autores fazem inclusivamente dela um agente de protecção contra o cancro.

Como utilizá-la

No plano da utilização prática, utilize a levedura de cerveja cultivada com cereais maltados e não a levedura de cerveja comum. Esta, no seguimento dos tratamentos de alterações pela soda cáustica, o carbonato de sódio ou o ácido clorídrico, perde cerca de 70% das suas vitaminas.

Sem dúvida, e como é muito apetitosa para os animais (os gatos adoram-na), a sua falta de gosto ou, mais exactamente, o seu gosto pouco pronunciado e o aspecto pouco atraente da sua apresentação, não a tornam muito agradável para o consumidor. E também, é preferível, como nós já dissemos, tomá-la misturada com um legume ou numa sopa.

Você também pode, na altura, utilizar a levedura viva apresentada em ampolas bebíveis, onde as células de levedura estão em suspensão num meio açucarado.

As leveduras, assim administradas, proliferam no intestino exercendo uma função inibidora sobre um certo número de germes patogénicos tais como os estafilococos, os estreptococos e os colibacilos.

Elas são por consequência indicadas:

- Em todas as afecções intestinais agudas ou crónicas de origem infecciosa;
- Na prevenção de acidentes consecutivos à administração de antibióticos (estando insensíveis a estes medicamentos, elas ajudam rapidamente ao reequilíbrio da flora intestinal).

Aviso importante

A utilização da levedura, seja sob esta forma, seja sob a forma de ampolas ou de comprimidos, comporta uma contra-indicação muito importante.

Trata-se da associação com os I.M.A.O. (Inibidores da Mono-Amina Oxidase) administrados no tratamento das depressões e de certas afecções cardiovasculares).

A SALSA

Modesta mas única

Este modesto condimento é extraordinariamente rico em elementos preciosos.

Com efeito, contém:

- por 100 g, 200 mg de vitamina C (enquanto que o sumo de limão, reputado de muito rico, contém 100 mg);
- 60 mg de pro-vitamina A (a cenoura possui de 2 a 14 mg);
- 240 mg de cálcio;
- 19,2 mg de ferro.

É um excelente anti-séptico do sangue assim como do intestino e, segundo alguns terapeutas, previne o cancro.

Ela é um equilibrante graças ao seu cálcio e, por consequência, muito indicada em casos de raquitismo e de tuberculose.

É também um anti-anémico pelo seu ferro e um remédio para as afecções oculares devidas a uma deficiência em caroteno.

Enfim, ela retarda o envelhecimento. Um professor muito idoso – e, no entanto, sempre em forma – da faculdade de medicina de Paris,

proclamava não há muito tempo, a quem o quisesse ouvir: *"Devo a minha juventude ao facto de ter comido hectares de salsa e toneladas de limão "*.

Tempere portanto muito abundantemente os seus alimentos com salsa e, se houver necessidade para tal, consuma-a sob a forma de sumo.

O IOGURTE

O alimento por excelência dos centenários

O iogurte é um alimento que contém diástases muito assimiláveis e um adjuvante notável face a outros alimentos absorvidos ao mesmo tempo que ele.

Para mais, graças ao ácido láctico e outras bactérias que contém, ele assegura a existência de uma flora intestinal não nociva e mesmo, benéfica. Com efeito, as putrefacções intestinais que são a fonte de toxinas prejudiciais ao aparelho digestivo e ao estado geral, devem-se a grandes bacilos que não podem desenvolver-se em meio ácido.

Mas, o benefício mais importante do iogurte reside provavelmente no que ele fornece ao organismo em vitaminas B e em sais de cálcio em proporção elevada.

As suas notáveis propriedades são certamente uma das causas essenciais do vigor e da

longevidade dos povos pastoris da Bulgária e do Cáucaso, que Consumem iogurte ou leites coalhados similares depois de um tempo imemorável. Você pode ainda acentuar as suas qualidades se Ihe adicionar um leite em pó desnatado, que aumenta o seu teor em vitamina B, em cálcio e em proteínas.

Como utilizá-lo

Como as melhores coisas, não abuse do iogurte pois um excesso de ácido láctico é, a longo prazo, desmineralizante.

5 ou 6 colheres de sopa de iogurte constituem uma dose diária recomendável. Não é necessário, num mês, prolongar a cura para além de uma dezena de dias.

O PÓLEN

É o alimento biodinâmico por excelência.

Associado a um pouco de mel, ele assegura o crescimento das larvas de abelhas de uma maneira extraordinária pois, em 6 dias, o seu peso multiplica-se por 500.

A experiência indica, por outro lado, que ratinhos ou ratazanas, unicamente alimentados com pólen, se desenvolvem e se multiplicam facilmente. É portanto um alimento completo.

De facto, a análise química mostra que ele encerra:

- proteínas, açúcares, gorduras;
- compostos minerais, oligo-elementos;
- todas as vitaminas;
- diástases, hormonas, factores de crescimento, pigmentos, etc.

Os seus benefícios

Alimento equilibrante e dinamizante, ele vai devolver-lhe, em alguns dias, vigor e alegria de viver se você está deprimido, fatigado, esgotado.

Graças aos seus factores de crescimento, ele favorece o desenvolvimento das crianças com uma constituição e uma saúde frágeis.

Exames de laboratório permitiram constatar que, nas anemias, o número de glóbulos vermelhos aumentava cerca de 500.000 por milímetro cúbico de sangue após a absorção, durante 1 mês, de 1 colher de café diária de pólen.

Ligeiramente laxativo, ele desintoxica o organismo.

Enfim, experiências recentes mostram que ele permite evitar o envelhecimento prematuro.

Como utilizá-lo

Irá consumi-lo diluído em água, leite, café ou chá mornos. Evite qualquer cozedura que destruirá certas vitaminas. A ração quotidiana normal é de 1/2 a 1 colher de café.

Diminua a dose, se ela produz um efeito laxativo excessivamente pronunciado.

Aumente-a em caso de grande fadiga, de emagrecimento, de crescimento difícil ou de anemia.

Tome-o regularmente a partir dos 60 anos, se você deseja viver ainda 2 ou mesmo, 3 vezes vinte anos.

Índice

Os 5 Alimentos dos Centenários	2
DESCUBRA A MAGIA DOS ALIMENTOS BIODINÂMICOS ..	2
O GERME DE TRIGO E O TRIGO GERMINADO	3
No coração da espiga	3
Só um inconveniente.....	4
Como utilizá-lo	4
Uma combinação vencedora.....	5
Como prepará-lo.....	5
Como consumi-lo	6
A LEVEDURA DE CERVEJA.....	7
Uma riqueza excepcional	7
Algumas comparações.....	8
Quem pode aproveitá-lo ?.....	9
Como utilizá-la	10
Aviso importante	11
A SALSA.....	12
Modesta mas única	12
O IOGURTE.....	13
O alimento por excelência dos centenários.....	13
Como utilizá-lo	14
O PÓLEN	14
Os seus benefícios	15
Como utilizá-lo	16

clube positivo

Este eBook faz parte da colecção
com livre acesso no <http://www.clube-positivo.com>

Não hesite a mandá-lo aos seus amigos

Se quiser vendê-lo, pô-lo no seu Web Site ou então utilizá-lo
num outro lado qualquer, contacte-nos:

webmaster@clube-positivo.com