

CUIDANDO DA NUTRIÇÃO DO
NOSSO CORPO DENSO COMO

SE DEVE



FRATERNIDADE
ROSACRUZ

Por um Estudante



Cuidando da Nutrição do Nosso Corpo Denso Como se Deve

Por um Estudante

Centro Rosacruz de Campinas – SP – Brasil
Avenida Francisco Glicério, 1326 – conj. 82
Centro – 13012-100 – Campinas – SP – Brasil

Elaborado, Compilado e Revisado
pelos Irmãos e Irmãs da Fraternidade Rosacruz – Centro
Rosacruz de Campinas – SP – Brasil

www.fraternidaderosacruz.com
contato@fraternidaderosacruz.com
fraternidade@fraternidaderosacruz.com

Sumário

INTRODUÇÃO	4
CAPÍTULO 1 – A RELAÇÃO DA SAÚDE COM OS QUATRO VEÍCULOS	7
CAPÍTULO 2 – DETALHANDO ALGUNS ALIMENTOS VEGETAIS.....	10
CAPÍTULO 3 – ALIMENTOS ORGÂNICOS E NUTRIENTES QUE SE ENCONTRAM NÃO SÓ NA CARNE ANIMAL.....	18
CAPÍTULO 4 – A QUESTÃO DO AÇÚCAR BRANCO, MASCAVO E DAS BEBIDAS ALCOÓLICAS.....	27
CAPÍTULO 5 – OS CINCO PRINCIPAIS COMPONENTES QUÍMICOS DOS NOSSOS ALIMENTOS	30
CAPÍTULO 6 – COMO ENTENDER O CONCEITO DE “CALORIAS” E COMO LIDAR COM ELA	37
CAPÍTULO 7 – O CÉREBRO E A SOLIDIFICAÇÃO DO NOSSO CORPO.....	40
CAPÍTULO 8 – O CHÁ E O CAFÉ	44
CAPÍTULO 9 – PONTO DE VISTA OCULTO INTERFERINDO NO CORPO DENSO	52

INTRODUÇÃO

Se, começando pelo veículo denso, examinarmos os meios físicos para melhorá-lo e convertê-lo no melhor instrumento possível do espírito e, depois, estudarmos os meios espirituais conducentes ao mesmo fim, os demais veículos ficarão incluídos nesse estudo. Esse é o método que seguiremos.

Começaremos então revendo os nossos veículos. Atualmente temos o Corpo Denso, o Corpo Vital, o Corpo de Desejos e a Mente –esses corpos estão todos interligados.

O Corpo Denso é central, o Corpo Vital fica alguns centímetros em torno do Corpo Denso, nosso Corpo de Desejos tem o formato de um ovoide – também circunda o Corpo Denso e o Corpo Vital – e o veículo Mental circunda nossa cabeça.

Quando estamos prestes a nascer aqui, novamente, o embrião que inicia a vida pré-natal se apresenta primeiro apenas como um pequeno glóbulo flácido composto de albumina (a clara do ovo). Então, ocorre uma mudança: várias partículas de substâncias mais sólidas começam a aparecer no interior desse glóbulo, as quais gradualmente crescem em tamanho e densidade até se tocarem umas às outras. Nos pontos de contato, formam-se “juntas”, e, pouco a pouco, aparece o esqueleto. Simultaneamente, a matéria informe se torna mais organizada e então surge o “feto” - uma criança dentro de um útero. Os diferentes pontos de contato convertem-se no decorrer do desenvolvimento em articulações ou juntas até formar-se gradualmente uma estrutura sólida: o esqueleto.

Resumindo: durante a formação dessa estrutura, a matéria gelatinosa que o rodeia acumula-se e muda muito a forma, desenvolvendo por último, um organismo conhecido pelo nome de feto. Esse cresce cada vez mais, torna-se firme e organizado, até que chega o nascimento.

Lembrando que a Fase embrionária começa com a fertilização e dura oito semanas. A fase fetal é da décima semana da gravidez (contando do começo da última menstruação) até o parto. E uma transição rápida e complexa acontece no parto: de um feto dependente para um neonato independente: o bebê.

Notem que o tempo entre a menstruação e a fecundação normalmente é de duas semanas – então se anteriormente foi dito que a fase embrionária dura oito semanas e que a fase fetal começa em torno de dez semanas contando do começo da última menstruação estamos considerando o mesmo tempo.

O crescimento continua e o nascimento revela a criança com um corpinho tenro, apesar de imensamente mais denso e sólido do que o embrião. A infância, a adolescência e depois a juventude vão aumentando a solidificação até que por fim o apogeu do endurecimento é alcançado na velhice, culminando na morte.

Como estudamos no Conceito Rosacruz do Cosmos: “Cada uma dessas fases da vida humana é caracterizada por um crescente grau de enrijecimento e solidificação do Corpo Denso. A carne e os ossos, os tendões e ligamentos, todas as partes, tornam-se mais rígidas e inflexíveis. Os fluidos tornam-se mais espessos. As articulações já não são bem lubrificadas pelo fluido sinovial que está muito espesso para fluir e, por isso, ficam rígidas e passam a ranger. O sangue, que na infância e juventude corria facilmente pelas artérias, veias e diminutos vasos capilares – e que nos primeiros anos eram elásticos como tubos de borracha –, flui lentamente e se estagna, bloqueado pelas artérias enrijecidas e estreitadas da velhice. Em consequência, o Corpo Denso se encurva, a carne emurchece por falta de nutrição, os cabelos caem e, por fim, o exausto coração não mais consegue bombear o sangue. Então, o Corpo Denso morre. O percurso todo, do berço ao túmulo, é um processo

ininterrupto de solidificação, e a infância, a adolescência, a juventude, a maturidade e a velhice nada mais são do que etapas desse caminho. A única diferença entre o corpo jovem e o corpo velho é que o primeiro é tenro e elástico, enquanto o segundo é rígido e inflexível.”

A causa dessa ossificação ou solidificação, do ponto de vista físico, e na opinião dos químicos é unânime: é principalmente um crescente depósito de fosfato de cálcio (substância dos ossos), de carbonato de cálcio (giz comum), de sulfato de cálcio (gesso), ocasionalmente, de um pouco de magnésio e de uma quantidade insignificante de outras matérias terrosas.

Essa solidificação lenta do Corpo Denso pode ser controlada, ou pelo menos minimizada, a ponto de se poder prolongar os dias da juventude, desde que aprendamos a minimizar esse processo de endurecimento e, também, a viver sensatamente, aproveitando melhor todo o tempo que nos foi dado nesta existência, o que infelizmente poucos o fazem.

CAPÍTULO 1 – A RELAÇÃO DA SAÚDE COM OS QUATRO VEÍCULOS

Utilizando os conhecimentos que aprendemos na Fraternidade Rosacruz vamos ver como devemos cuidar do nosso Corpo Denso, como podemos melhorá-lo e, ainda, como convertê-lo no melhor instrumento para o Espírito, já que o baluarte da evolução é aqui, renascido na Região Química do Mundo Físico.

Nosso Corpo Denso é uma máquina maravilhosa e possui várias funções, sendo uma delas a nutrição.

Faz-se necessário que conheçamos bem nosso Corpo Denso, pois ele é uma estrutura linda, bem formada hoje e, também, bem complexa, que nos permite realizar importantes atividades, como pensar, ver, ouvir, falar, andar, correr, sentir cheiros, comer.

Tudo isso graças às várias células, tecidos, órgãos e sistemas que integram o corpo humano.

Então vemos quão importante é cuidarmos desse Corpo.

Ao estudarmos os meios espirituais que conduzem ao mesmo fim, os demais veículos ficarão também incluídos neste estudo.

Recapitulando, aprendemos que somos um ser complexo que possuímos:

- 1) Um Corpo Denso, que é o instrumento visível (aos nossos olhos físicos) que ele usa nesse mundo para aprender as lições que devemos quando estamos aqui renascidos; é o Corpo que muita gente pensa como ser o ser humano.
- 2) Um Corpo Vital, que é feito de Éter e permeia o Corpo Denso como o Éter permeia todas as outras formas, exceto que os seres humanos especializam uma quantidade maior do Éter universal do que outras formas. Esse corpo

etéreo é nosso instrumento para especializar a energia vital do Sol. Estende-se além do Corpo Denso.

3) Um Corpo de Desejos, que é nossa natureza emocional. Esse veículo mais sutil permeia o Corpo Denso e o Corpo Vital. É visto pela visão clarividente estender-se além do nosso Corpo Denso e do Corpo Vital, que está localizado no centro dessa nuvem ovóide, assim como a gema está no centro do ovo.

4) A Mente, que é um espelho, refletindo o Mundo exterior (a Região Química do Mundo Físico) e capacitando o Ego (a nós, um Espírito Virginal da Onda de Vida humana manifestado) a transmitir seus comandos como pensamento e palavra, também para compelir a ação. Nós somos o Tríplice Espírito que usamos esses veículos para acumular experiência na escola da vida.

Trabalhando bem sobre o Corpo Denso, automaticamente o Corpo Vital, Corpo de Desejos também serão influenciados, serão afetados, daí efetuarmos um bom trabalho sobre ele.

O Corpo Denso é o nosso veículo mais antigo, o mais desenvolvido e o mais perto da perfeição já produzido pela Onda de Vida humana.

Devemos, portanto, dar muita atenção a ele, no quesito higiene e alimentação.

Afinal, pelo lema Rosacruz, "Uma Mente sã, um Coração nobre, um Corpo sã", vemos que há a necessidade da coordenação harmoniosa entre Mente, Coração e Corpo em um todo equilibrado, de modo que a mentalidade sã, o amor fraterno e a boa saúde se combinem para tornar possível viver uma vida aqui em plenitude, aprendendo tudo que precisamos aprender e que escolhemos no Terceiro Céu.

Dentre as inúmeras definições de saúde temos como uma condição que torna possível uma maior alegria de viver e o maior trabalho construtivo, e que se manifesta no melhor serviço amoroso e desinteressado ao irmão e à irmã ao nosso redor. Nesse sentido, a saúde envolve manter os nossos três Corpos e a Mente nos níveis mais elevados, vivendo no melhor de nós mesmos e não se contentar com a mera ausência de doença ou enfermidade.

CAPÍTULO 2 – DETALHANDO ALGUNS ALIMENTOS VEGETAIS

A maior parte dos alimentos que ingerimos, precisam ser constituídos por alimentos que cresçam ao Sol, pois claro, contém mais força solar, são alimentos mais puros com partículas que estão envolvidas por muito Éter Planetário, onde a matéria de desejos também é mais pura.

Consumindo alimentos puros, também com uma parte espiritual bem cultivada, claro, os efeitos sobre o Corpo Vital e de Desejos serão grandes.

O nosso Corpo Denso vem sendo aprimorado desde o longínquo Período de Saturno, quando o recebemos ainda em germe, através de uma Hierarquia Criadora denominada “Senhores da Chama”.

Tornou-se, então, o mais sutil instrumento do Espírito.

Lá atrás, nos primórdios da nossa evolução sobre a Terra, a constituição do nosso Corpo Denso era bem diferente da atual. As condições do ambiente lhe davam configuração e sensibilidade peculiar.

À medida que as Épocas se sucediam, esse importante veículo se aperfeiçoava ganhando novas e dinâmicas faculdades.

Para se chegar às condições atuais, nosso veículo denso teve de passar por muitas transformações. É uma máquina, porém maravilhosa!!!

Mantê-lo em bom estado constitui o dever elementar de todo Estudante Rosacruz, Aspirante à Vida Superior.

Sempre afirmamos que nosso Corpo Denso é o “Templo do Espírito”, portanto, está aí mais um grande motivo para cuidarmos bem dele.

Faz-se então necessário conhecermos bem nossa constituição física e, também, de acordo com a atividade profissional que exercemos, ou mesmo

para quem não tem atividades profissionais fora de casa, para assim fazermos uma dieta que contenha as espécies de alimentos com a menor quantidade de substâncias destrutivas ao nosso Corpo Denso.

O Estudante Rosacruz deve estudar a anatomia e a fisiologia do Corpo Denso, a fim de saber como lidar com o seu Corpo Denso. Afinal, o Corpo Denso de cada pessoa tem as suas deficiências (muito bem detalhadas e apontadas quando, utilizando a Astrologia Rosacruz, nós mesmos levantamos o nosso horóscopo).

Sabemos que dentre os alimentos sólidos, os vegetais frescos e as frutas maduras contêm a maior proporção de substâncias nutritivas e a menor quantidade de substâncias terrosas. Mas isso detalharemos um pouco mais à frente.

O que seria então substância terrosa? São substâncias não metálicas, insolúveis em água e não alteradas pelo aquecimento.

Vamos detalhar um pouquinho os vegetais, tão importantes para o nosso organismo. Temos vegetais folhosos verdes: são ricos em vitaminas A, C e K e, também, fibras; têm ação antioxidante – evitam o envelhecimento precoce; ajudam a prevenir certos tipos de câncer; ajudam a manter a saúde dos olhos, ossos e de todo o nosso sistema nervoso. Encontramos, por exemplo, na couve, no espinafre, na beldroega, bertalha e mostarda.

Também há os vegetais amarelos: a abóbora e a cenoura, por exemplo. As abóboras são ricas em carotenoides, pigmentos com propriedades fotoprotetoras que protegem a pele contra os raios ultravioleta do sol, ajudando a prevenir o câncer de pele. Já as cenouras são excelente fonte de carotenoides, potássio, fibras e antioxidante. Elas são ricas em sais minerais como ferro e cálcio, vitaminas A, C, E e K, também do complexo B e tem poucas calorias. Elas ajudam na saúde dos olhos, da pele e até do cérebro,

além de ter influência positiva no colesterol. Controla a glicemia. Favorece a perda de peso.

Um vegetal a destacar importantíssimo para nosso organismo é a beterraba. É uma raiz rica em vitamina C, betalaína, carotenoides e flavonoides, antioxidantes que combatem o excesso de radicais livres no organismo, prevenindo os danos às células saudáveis. Ela possui onze benefícios principais: diminui a pressão arterial, melhora o rendimento durante os treinos, fortalece o sistema imunológico, previne e ajuda a combater a anemia, mantém a saúde dos músculos, protege o sistema nervoso, previne o envelhecimento precoce, controla o colesterol e protege o coração, ajuda a prevenir câncer de mama, bexiga, fígado e cólon, mantém a saúde dos olhos e previne catarata, previne problemas no fígado e nos pulmões. Pode consumi-la crua, cozida, em sucos, vitaminas, etc.

Temos também frutas, que são consideradas vegetais, como por exemplo: laranja, manga e mamão.

Como sabemos as frutas são sempre uma dieta ideal, claro que sempre com avaliação de profissionais, ninguém vive só de frutas, mas elas fazem muito bem à saúde.

As árvores produzem as frutas para nos induzirem e aos animais a comê-las, os animais ajudam para que mais e mais sementes se espalhem.

Já as flores das árvores além de lindas, atraem as abelhas, onde depois teremos seu maravilhoso alimento que é o mel.

Alguns benefícios do mel: possui propriedades terapêuticas, que trazem vários benefícios à saúde, já que é rico em antioxidantes, sendo capaz de proteger as células do envelhecimento e regular os níveis de triglicérides e colesterol, diminuindo o risco de acúmulo de gordura nas artérias e o desenvolvimento de

doenças cardíacas. Ele ajuda a diminuir a pressão sanguínea, além de conter propriedades antimicrobianas, combatendo infecções causadas por fungos, vírus e bactérias. Alivia a dor de garganta, tosse e asma. Eficaz em casos de gripes e resfriados. Aumenta as defesas do corpo. Melhora a saúde do coração. Melhora a saúde gastrointestinal. Trata hemorroidas. substituído integralmente pelo açúcar, há estudos que dizem ajudar na memória e ansiedade. É um adoçante natural, porém calórico, deve ser usado com moderação, ou a pessoa poderá ter ganho de peso, além de desregular os níveis de açúcar no sangue. Há restrições para: diabéticos, alérgicos, crianças até um ano de idade, pessoas com intolerância à frutose (um componente do mel) e pessoas com síndrome do intestino irritável. Na dúvida, procure algum profissional da área de nutrição.

Quanto às frutas frescas, essas contêm água pura e muito boa, capaz de penetrar no nosso organismo, no nosso Corpo Denso, de uma maneira maravilhosa.

Hoje temos uma diversidade muito grande de frutas, para todos os gostos e todos os bolsos. Se não gostamos de comer frutas, tomemos então suco de frutas; não é o ideal, pois descartamos o bagaço onde há muitos bons ingredientes além da fibra, mas é melhor do que não consumir frutas.

Um dos sucos muito importantes é o suco integral de uvas: é um dissolvente excelente, admirável! Esse suco purifica e estimula o sangue, abrindo caminho aos capilares secos e endurecidos (desde que esse endurecimento não esteja grande). Um tratamento à base de suco de uvas sem fermentar, torna fortes, vigorosas e cheias de vida, as pessoas de olhos cansados, pálidas e de constituição pobre, ou seja, pessoas mirradinhas, que precisam de cuidados, precisam de orientação médica.

Cada fruta apresenta características que atuam na prevenção de doenças e manutenção da saúde.

São alimentos que possuem nutrientes e substâncias que contribuem para uma boa saúde.

Vamos detalhar um pouquinho cada uma das principais frutas:

O abacate possui vitamina A, B, C, D e E, proteínas, cálcio, magnésio, fósforo, ferro e potássio.

Já o abacaxi é rico em vitamina C, auxilia na perda de peso e alívio das dores musculares.

O açaí é um alimento altamente energético, rico em cálcio, sais minerais, fósforo e ferro.

A acerola contém vitamina C, auxilia no combate às doenças respiratórias.

A amora contém vitaminas A C e K e possui propriedades anti-inflamatórias. Contribui no combate a anemia e envelhecimento.

A banana ocupa o primeiro lugar das frutas mais consumidas no Brasil; no mundo só perde para a laranja. É rica em potássio, um mineral importante para todas as células, que regula os batimentos cardíacos e garante o funcionamento dos músculos e nervos do corpo todo, inclusive do coração. É rica em fibras, contribuindo para a saciedade, também tem vitaminas A e C. Setenta por cento dela é composta por água. traz energia para o corpo e reduz câimbras. É benéfica para o sistema digestivo; melhora o sono; auxilia o bom humor; ajuda nas funções cerebrais; faz bem para a visão. É rica em vitaminas e minerais que auxiliam o sistema imunológico. Sabemos que com a banana ainda verde também podemos usá-la na culinária. Hoje o coração da bananeira pode ser usado na culinária e em artesanato.

O caju é rico em vitamina C, cinco vezes mais que a laranja, também sais minerais como zinco e ferro. Combate infecções e inflamações. Ajuda a controlar a pressão arterial e o colesterol. Fortalece o sistema imunológico, sangue e ossos.

O caqui contém vitaminas A, B1, B2 e E, além de cálcio, ferro e proteínas. Existem no Brasil quatro tipos de caquis: Fuyu, Rama forte, Taubaté e Giombo.

O coco é rico em gorduras boas, sais minerais e fibras. Para quem não gosta de beber água, beba água de coco.

O figo possui alto índice açúcar, potássio, cálcio e fósforo. Também é rico em fibras. Auxilia na redução do colesterol. Combate infecções respiratórias e inflamações.

A goiaba é rica em vitaminas C, A e E e quase todas do complexo B, além de minerais (em menor quantidade).

A jabuticaba é rica em vitaminas do complexo B. Com as cascas se faz chás que auxiliam na redução de inflamações e envelhecimento da pele.

O kiwi é rico em fibras e vitaminas. Alimento importante contra o câncer e proteção do DNA.

A laranja é rica em vitamina C e ácido cítrico. Fortalece o sistema imunológico, reduz o colesterol e protege o coração.

O limão é fonte de vitamina C e minerais. Melhora a digestão. Fortalece o sistema imunológico. Ajuda a manter o peso. Evita o envelhecimento precoce.

A maçã possui vitaminas: A, B1, B2, C e K, além de ferro e fósforo. Auxilia na prevenção de doenças. Tem substâncias e nutrientes que auxiliam o sistema imunológico.

O mamão é rico em vitaminas C e E, minerais, cálcio, fósforo e ferro. Combate a constipação intestinal. Melhora a aparência da pele.

A manga possui quantidade significativa de açúcar. Possui vitaminas e minerais. Combate a anemia devido sua alta concentração de ferro.

O maracujá tem poder calmante. Contém vitamina A e C e do complexo B, além de ferro, sódio, cálcio e fósforo.

A melancia é rica em água. É muito refrescante. Possui açúcar, cálcio, fósforo e ferro. Apresenta capacidade antioxidante e anti-inflamatória.

O melão é rico em água. Possui quantidade significativa de cálcio, fósforo e ferro. É rico em vitaminas A e C. Auxilia na produção de colágeno e previne o envelhecimento.

O morango é rico em vitaminas A, C, E, B5 e B6, além de cálcio, potássio, ferro, selênio e magnésio. Fortalece o sistema imunológico e processos de cicatrização.

A pera é rica em sódio, potássio, magnésio e cálcio. Contribui para o funcionamento do sistema imunológico.

O pêsego possui minerais como fósforo, magnésio, manganês, cobre, iodo e ferro. Vitaminas A, C e do complexo B. É rico em antioxidantes.

A pitanga ajuda a melhorar a prisão de ventre, perder peso e controlar a diabetes.

As uvas temos as verdes (mais famosa as uvas Itália). Possui vitamina C e do complexo B. Rica em ferro, cálcio e potássio. Possui efeito antioxidante, anti-inflamatório e atua na prevenção de câncer. E quanto mais escuras, maior a quantidade de antioxidantes. Contém resveratrol, um composto que controla o nível do LDL, o colesterol ruim, e favorece o HDL, o bom colesterol, sendo assim reduz o risco de aterosclerose, que é o acúmulo de gorduras nas artérias, e protege o coração de doenças. Combate os radicais livres do organismo. Contém vitaminas A, C, E e K e minerais como cálcio, magnésio, fósforo e potássio. Combate Infecções. Ajuda a controlar o açúcar no sangue. Melhora a saúde dos olhos. Retarda o envelhecimento. Diminui a prisão de ventre.

Existem no mundo mais de 400.000 espécies de vegetais, mas mais ou menos 300.000 são comestíveis, dentre elas temos as verduras e legumes como: mostarda verde, dente de leão, alfaces (da terra, romana, manteiga e americana), rabanetes, agrião, acelga, couve, espinafre e rúcula.

CAPÍTULO 3 – ALIMENTOS ORGÂNICOS E NUTRIENTES QUE SE ENCONTRAM NÃO SÓ NA CARNE ANIMAL

Se pudermos fazer uso de alimentos orgânicos, muito melhor para nossa saúde. Lembrem-se sempre: é muito melhor gastar mais em alimentos orgânicos do que em medicamentos devido aos efeitos de se comer alimentos contaminados por pesticidas e fertilizantes (só para ficar nesses dois itens nocivos já comprovados).

Os alimentos orgânicos são cultivados de maneira sustentável, não utilizam agrotóxicos, nem adubos químicos, aditivos sintéticos, antibióticos, fertilizantes, hormônios, nem técnicas de engenharia alimentar, ou seja, estão isentos de produtos químicos, de insumos artificiais. Seu cultivo respeita as Leis da Natureza; priorizam técnicas ecológicas mais justas para o ser humano e para o meio ambiente; preservam o solo e os lençóis freáticos; usam métodos naturais para enriquecer o solo (adubação verde e orgânica); reduz, portanto, o impacto do aquecimento global no mundo; priorizam a saúde do ser humano.

Afinal, temos órgãos muito importantes que precisam estar em perfeito funcionamento: pele; pulmões; pâncreas; rins; estômago; intestino; coração e todos os outros.

Vamos agora nos ater às vitaminas e sua grande importância no nosso organismo. Nos seres humanos existem 13 vitaminas.

Precisamos, de cada uma, apenas uma pequena quantidade para que o nosso Corpo Denso funcione bem.

Vamos a alguns exemplos:

Vitamina A: Mantém saudáveis as mucosas; cobertura interna do corpo que recobre alguns órgãos como: nariz, garganta, boca, olhos e estômago. Grande

defensora contra doenças, em especial as infecciosas. Estudos recentes vêm mostrando que a vitamina A age como antioxidante; ou seja, combate os radicais livres, que aceleram o envelhecimento. Só não devemos consumir em excesso.

Vitamina B: Ajuda na produção de glóbulos vermelhos, responsáveis por fortalecer o sistema imunológico. Concede suporte para a formação de hemoglobina. Faz bem à saúde dos olhos, pele, cabelos, intestino e sistema nervoso. Encontramos: Espinafre, feijão branco, aspargos, verduras de folhas escuras, soja e derivados, laranja, melão, maçã, brócolis, gema de ovo, germe de trigo, amendoim, beterraba crua, ervilhas, nozes, uvas, batatas, mangas, sementes de abóboras, de gergelim e de girassol, melancia, iogurte e abacate, aveia em flocos, cogumelos, avelãs, bananas, farinha de trigo integral, quiabo cozido, feijão preto, brócolis, macarrão e arroz branco, cereais integrais, aspargos. A falta dessa vitamina pode causar palidez, falta de ar, câimbras, inflamação na boca, nariz, virilha, conjuntivite, sensibilidade à luz, inflamação na língua. Também causa: cansaço excessivo, inchaço nas pernas e pés, formigamento nas pernas, anemia, feridas na pele, canto da boca e dos lábios, alergias, prisão de ventre, gases, sonolência e falta de atenção.

Veganos e vegetarianos devem dar atenção à falta de vitamina B12. Podemos obtê-la na alga nori (maior absorção no nosso Corpo), em ovos, queijos tipo camembert e emmental e leite, com taxas de menor absorção. Às vezes é bom complementar com multivitamínicos. Daí consultar um profissional da área de saúde ou nutricionistas. A Vitamina B é dividida em complexos: B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 e B12.

Vitamina C: Mais conhecida como ácido ascórbico. Exerce uma importante função no nosso organismo. Tem ação antioxidante, combate a formação de radicais livres, ajuda as células do organismo a crescerem e permanecerem saudáveis, em especial os ossos, dentes, gengivas e vasos sanguíneos. Combate infecções, atua na absorção do ferro, produção de colágeno, reduz o nível de

triglicérides e de colesterol, fortalece o sistema imunológico, age contra o entupimento das artérias, aumenta a energia e disposição, favorece a regeneração dos tecidos musculares, auxilia na saúde da pele, cabelos, ossos e cartilagens, ajuda o corpo a lidar com processos inflamatórios causados por doenças e infecções, auxilia no raciocínio e no bem-estar, evita problemas de visão e melhora o humor. Encontramos: laranjas, caju, limão, goiabas, Kiwi, acerolas, brócolis, couve manteiga, pimentão, repolho, folhas de legumes, cenouras, aipo, feijão verde, batata doce, tomates e cebolas cruas. É hidrossolúvel e não fica estocada no organismo. A falta dessa vitamina nas pessoas pode causar gripes, resfriados, escorbuto, onde provoca inchaço, inflamação nas gengivas, hemorroidas, feridas dificilmente de cicatrizar e ter as articulações fragilizadas. Em excesso pode causar cálculos renais, em algumas pessoas!

Vitamina D: Auxilia a nutrição, e o depósito de minerais nos ossos e nos dentes. É antirraquítica. As principais fontes são: gemas de ovos, natas, manteigas, folhas de legumes e banhos de Sol.

Vitamina E: Ajuda na reprodução e lactação. As fontes principais são: trigo integral, germe de trigo, farinha de aveia, milho amarelo, folhas de legumes e azeite.

Vitamina K: Encontramos, principalmente, em: hortaliças, como os brócolis ou espinafre, óleos vegetais e cereais.

Outra coisa muito importante para o nosso corpo é o mineral ferro. Previne anemia, funciona também como combustível para que a hemoglobina, célula do corpo, transporte o oxigênio para todo o corpo. Realiza também funções básicas desde os batimentos cardíacos até o uso da memória, visão, entre outros. A falta de ferro no organismo pode afetar o desenvolvimento físico e intelectual da criança. Encontramos, principalmente em: soja, couve, sementes

de abóbora e girassol, gema de ovo, feijão, leguminosas, nozes, espinafre, brócolis e chocolate amargo.

Aqui, muitos já podem ter pensado que muitos nutrientes desses são também encontrados na carne animal (mamíferos, aves, peixes, anfíbios, répteis, crustáceos, frutos do mar e afins). Sem dúvida, muitos nutrientes existem na carne animal. No entanto, como esse texto é escrito para um Aspirante à vida superior, um verdadeiro Estudante Rosacruz, que é sincero, que cumpre os seus deveres, já sabemos que ele deve abolir da sua alimentação qualquer alimento de origem animal, o que inclui a carne e quaisquer outras partes dos mamíferos, das aves, dos peixes, crustáceos, anfíbios, frutos do mar e afins, pois há muitos meios de se fazer as devidas substituições, onde irá atender as necessidades orgânicas de cada indivíduo.

Também não utilizar nada de vestuário, de produtos de beleza ou higiene que tenha origem em partes e peças de origem animal. Graças à Deus, hoje temos muitas opções e a cada dia está crescendo mais e mais.

Também não participar e nem patrocinar eventos de entretenimento que tenham animais, mesmo que haja a desculpa: “mas não há violência nenhuma com eles”.

Afinal, já estudamos o suficiente para saber que uma dieta vegetariana é a mais adequada para a constituição do ser humano, em especial de quem é um Estudante Rosacruz.

Hoje temos um mercado enorme para quem é vegetariano, ótimos restaurantes, vendas on-line, ovos de galinhas criadas soltas nos terreiros, receitas à nossa disposição, gratuitas, etc.

Ninguém cresce espiritualmente comendo carne animal (mamíferos, aves, peixes, anfíbios, répteis, frutos do mar e afins) pelo menos, não em uma Escola de Mistérios Cristã, como é a Fraternidade Rosacruz.

Comer carne significa que algum animal, que é nosso irmão mais jovem ou nosso irmão menor, foi morto. Animal este que será um ser humano no Período de Júpiter, o próximo Período desse Esquema de Evolução, segundo já estudamos, através de Grandes Seres que ajudam na nossa evolução, que realmente os animais são nossos irmãos mais jovens, portanto, também estão evoluindo aqui no Mundo Físico.

Na internet temos vários exemplos de que quão terrível são as situações submetidas pelos nossos irmãos mais jovens. Faça uma pesquisa lá para você se atualizar e compreender, de fato, o que estamos aqui colocando.

Note a expressão triste e até com lágrimas. São cenas tristes aos nossos olhos.

Matar algum animal ou deixar que outros o façam para nos satisfazer, é coisa completamente fora de cogitação. Comer carne é muito pior do que se nós os matássemos, uma vez que permitiremos que outro irmão o faça, tornando esse irmão ou essa irmã cada vez mais brutalizado ou mais brutalizada.

Essa brutalidade pela matança de animais é de uma proporção tamanha, que a lei não permite que esse irmão que mata, faça parte de um júri, em qualquer julgamento.

É nossa obrigação ajudar toda Onda de Vida evoluente, em especial os animais, a continuarem sua evolução, afinal também tivemos e temos recebido grande ajuda de Hierarquias Divinas, como os Anjos por exemplo que foram humanos no Período Lunar e hoje continuam a nos ajudar.

Como estudamos na Fraternidade Rosacruz, hoje temos quatro espécies animais que estão muito próximos de alcançar a individualização, ou seja, de alcançar o nível de consciência de vigília; são eles: os cachorros, os gatos, os cavalos e os elefantes. Estão entre os precursores da Onda de Vida animal.

Os animais têm: Corpo Denso que possibilita que funcionem na Região Química do Mundo Físico; Corpo Vital que possibilita que funcionem na Região Etérica do Mundo Físico; Corpo de Desejos que possibilita funcionarem no Mundo do Desejo e vemos, portanto, que a eles só lhes falta a Mente.

Sabemos também que os animais são dirigidos de fora, por um Espírito-Grupo, que são Seres muito evoluídos, os Arcanjos, e que pertencem a uma Onda de Vida muito superior à nossa. Todo sofrimento causado a um animal, por menor que seja, é sentido por este Espírito-Grupo.

Assim, os animais: sofrem muito no transporte para os matadouros; agonizam demais quando estão perto de receber o golpe que acabará com a vida deles; agonizam quando morrem por arma branca ou outra semelhante. Não devemos usar peles de animais, nem penas, nem plumas, pois tudo isso favorece a matança de muitos irmãos mais jovens, em evolução. Também não devemos criar nenhum animal em cativeiros, eles também têm direito à liberdade.

Costumamos dizer que pássaros quando presos não cantam, lamentam. Outro fato terrível é caçar animais, um ato terrível que resulta na morte desses pobres coitados, e morrem para a diversão de outros, ou mesmo para comê-los.

Temos vários produtos de origem muito importantes, como por exemplo o leite, o queijo e a manteiga. Esses produtos são o resultado de um processo de vida. Transformá-los em alimento não causa nenhum sofrimento aos animais.

É nossa obrigação saber a origem do que estamos colocando nas nossas mesas, hoje isso é muito fácil.

Assim os ovos de galinhas ou aves criadas soltas no campo, onde ciscam e tomam banho de sol diariamente; onde são alimentadas somente com grãos orgânicos (a cada dia sabemos que está crescendo muitos esses lugares, onde tais animais são assim tratados).

O cuidado com o bem-estar das vacas repercute tanto na quantidade quanto na qualidade do leite por elas produzido. Isso traduz em sistemas de produção de leite que estabelecem uma relação mais ética, humana e harmoniosa com os animais, além de oferecerem produtos isentos de antibióticos, conservantes e hormônios. Ou seja: leite de vacas ou animais sem a utilização de agrotóxico ou fertilizantes químicos na alimentação do animal, não criados em confinamentos, que têm acesso à água em quantidade e qualidade, e às áreas de pastagem com vegetação arbórea suficiente para garantir sombra aos animais.

Mel de abelhas onde não se use agrotóxicos, antibióticos e pesticidas, para o apiário; onde a flora na qual a abelha se alimenta é de área nativa ou de agricultura orgânica.

E, graças à Deus, essas mudanças vêm ocorrendo porque os produtores perceberam que esses cuidados com os animais são importantes não apenas por proporcionar um aumento na produção, mas porque estão em sintonia com a causa do bem-estar animal e da sustentabilidade, princípios muito valorizados pelas pessoas no mundo atual.

É só ir atrás, afinal é de nosso interesse. Se achar que é muito caro, se não conseguir, então é melhor que não se consuma, pois além de estar colaborando

com o sofrimento desses irmãos menores (sim, pois seremos cúmplices), introduzirá mais veneno no seu Corpo Denso.

O leite, fator muito importante para o Estudante ocultista, segundo Max Heindel afirma, não contém substâncias terrosas e, por conseguinte, exerce uma influência muito boa em nosso organismo.

Durante o Período Lunar fomos alimentados com o leite da Natureza, um alimento universal. A Utilização do leite tem certa tendência a nos pôr em contato com as forças cósmicas, que capacitarão para curar os outros.

O leite para as crianças proporciona crescimento saudável de ossos e dentes. Em adultos, garante uma grande quantidade de massa óssea. Em idosos, evita a perda de massa muscular e óssea, decorrente da idade, conforme esta vai avançando. Em gestantes, fundamental na formação do feto.

Não se deve beber o leite como se bebe um copo de água. Ingerindo aos goles, como o chá ou o café, formará no estômago pequenos coágulos, facilmente assimiláveis.

Logicamente para quem tem hipersensibilidade à algumas substâncias do leite esse pode, ao contrário, fazer mal à saúde. Nesse caso, graças à Deus, há outras opções, inclusive por meio de leites de outros animais, por exemplo cabras.

Sabemos que cada caso é um caso e como tal deve ser avaliado por um profissional de saúde. Assim como tudo que é em excesso, claro, faz mal à saúde.

Vejam os benefícios do leite e dos seus derivados: fortalece os ossos; melhora a saúde dos dentes; melhora a tensão arterial; ajuda a manter uma boa saúde cardiovascular; previne a obesidade; previne a diabetes tipo 2; previne a osteoporose; ajuda a manter uma boa massa muscular; hidrata o organismo;

ajuda a dormirmos melhor; favorece a saúde dos olhos; fornece aminoácidos essenciais

O leite contém inúmeros benefícios, contendo muitas vitaminas e minerais que nos mantêm ativos e saudáveis, além de ser uma fonte de nutrientes como as Vitaminas A, B12 e D, além de cálcio, carboidrato e zinco.

As bactérias do leite, que são os lactobacilos, são interessantes para manter a flora intestinal saudável.

CAPÍTULO 4 – A QUESTÃO DO AÇÚCAR BRANCO, MASCADO E DAS BEBIDAS ALCOÓLICAS

É muito importante também falarmos sobre o açúcar. Alimento muito gostoso e ao mesmo tempo não sabendo consumir, se torna perigoso. O açúcar é um artigo dietético nutritivo e benéfico.

Logicamente não está se falando do açúcar branco, refinado, cristal ou demerara, mas sim do açúcar mascavo ou da rapadura ou, até, da garapa de cana de açúcar.

O açúcar refinado é um veneno, e não um alimento!

Sabemos que ele consumido em excesso afeta os dentes, provocando cáries e dores, principalmente se usarmos o açúcar branco, que inicialmente ele é marrom, porém recebe uma série de produtos químicos que alteram a sua cor, para que fique claro e uniforme. Também, é de alto valor calórico.

Ele também quando consumido em excesso provoca o aumento de gordura no sangue, provoca diabetes tipo 2, e enfraquece os ossos, hipertensão e obesidade.

Ele atrapalha muito a digestão de proteínas e vitaminas importantes para o organismo.

Normalmente está presente em doces, refrigerantes, cereais matinais, bebidas quentes, etc.

Daí a grande importância de trocá-lo pelo açúcar mascavo, quando necessário usá-lo.

Obviamente quem tem problemas de glicemia alta ou até diabetes deve seguir as recomendações médicas.

Podem ser prejudiciais também em certas enfermidades como a biliose ou dispepsia, ou seja, se é mantido muito tempo na boca, como o açúcar cande. Se empregado discretamente durante a saúde, aumentando-se gradualmente a dose na medida em que o estômago for se acostumando, veremos que é muito nutritivo.

A saúde dos trabalhadores na época da safra da cana de açúcar melhora muito porque se alimentam com o suco da cana, a famosa garapa, ou caldo de cana, mesmo sendo a época em que mais trabalham. A mesma coisa se pode dizer das vacas e cavalos nessas localidades, que também consomem e gostam do melado e dos resíduos da cana. Engordam em pouco tempo e o pelo deles fica leve e brilhante.

Vamos falar, agora, sobre o açúcar mascavo: tem sabor forte e similar ao caldo de cana; é menos calórico; os oxidantes presentes nele ajudam a combater os radicais livres que colaboram para o envelhecimento das células do nosso corpo; não necessita de aditivos químicos e mantém nutrientes que se perdem quando no processo de refinamento.

Vamos elucidar um ponto aqui muito importante e que envolve a questão do álcool e do açúcar.

No capítulo que elucidava a Lei de Assimilação, no livro Conceito Rosacruz do Cosmos, estudamos que os minerais não podem ser assimilados porque lhes falta um Corpo Vital, e é a falta dele que torna possível o ser humano elevar o grau vibratório deles até o seu próprio. As plantas têm um Corpo Vital e não tem uma consciência própria, daí serem mais facilmente assimiladas e permanecerem com o ser humano por mais tempo do que as células da carne animal (mamíferos, aves, peixes, répteis, anfíbios, frutos do mar e afins), que são permeadas por um Corpo de Desejos. A taxa vibratória dessas últimas é elevada, e muita energia é necessária na assimilação; suas células também

escapam rapidamente e o carnívoro tem necessidade de ir atrás de alimento mais frequentemente.

Estamos cientes de que o álcool é um “espírito estranho” e um “espírito de decadência”, porque é gerado pela fermentação *fora do organismo* daquele que o bebe. Sendo um “espírito”, vibra com rapidez tão intensa que o espírito humano é incapaz de regulá-lo e controlá-lo como o faz com o alimento, e por isso, o metabolismo é impossível. Ainda mais, como não podemos reduzir sua taxa vibratória às taxas dos nossos corpos, esse “espírito estranho” pode acelerar as taxas vibratórias dos nossos corpos e nos controlar, como acontece no estado de embriaguez. Assim, álcool é um grande perigo para a humanidade e precisamos nos emancipar dele, antes que possamos realizar a nossa natureza divina.

Um espírito estimulante é necessário, enquanto vivemos numa dieta baseada na carne animal, ou o progresso pararia, e um alimento foi fornecido aos pioneiros do Ocidente para preencher os requisitos necessários. Chama-se “açúcar”. Do açúcar, o próprio Ego gera o álcool *dentro do organismo* pelo simples processo do metabolismo. Esse produto é, portanto, alimento e estimulante, perfeitamente em sintonia com a taxa vibratória do corpo. Tem todas as boas qualidades do álcool, em proporção maior e nenhuma das suas desvantagens e dos seus inconvenientes.

CAPÍTULO 5 – OS CINCO PRINCIPAIS COMPONENTES QUÍMICOS DOS NOSSOS ALIMENTOS

Observe sempre: uma pele rosada para uma pessoa pode ser sinal de estar gozando de boa saúde, porém para outra pessoa não. Não há nenhuma regra particular que permita conhecer a saúde. Não se pode considerar somente as aparências.

Sabemos hoje que qualquer alteração na pele deve-se procurar um dermatologista.

Pessoas magras também não significa que gozam de boa saúde. Aconselha-se pessoas muito magras também, procurarem um profissional de saúde.

Continuando a falar do nosso Corpo Denso, considerando este do ponto de vista puramente físico, ele assemelha-se ao que poderíamos chamar de um forno químico, onde o alimento é o combustível. Quanto mais exercício faz, mais combustível ele precisa.

Cada um individualmente deve se conhecer, saber das suas necessidades diárias dos alimentos, quantas calorias necessitamos diariamente, etc., devemos aprofundar mais sobre esse assunto, não cometer excessos, sempre que possível buscar a ajuda de profissionais da área da saúde. Também se faz necessário ler os rótulos dos alimentos, termos uma noção do que estes contêm, validade, tempo que demora para fazer a digestão, etc. Como eu disse, nosso Corpo Denso é maravilhoso, mas precisamos estar atentos ao que consumimos, quantidade que consumimos, etc.

Não há regras que nos permitam conhecer a saúde física, a não ser fazendo exames periodicamente. Hoje procurando ajuda médica, logo ao notarmos ou sentirmos que algo não vai bem no nosso corpo, podemos evitar problemas mais sérios.

Aliado aos cuidados com nosso Corpo Denso, lembremos que cuidando bem da parte espiritual, tudo vai se clareando, saberemos como nos cuidar, e mais que isso, teremos longevidade, o que é muito importante para todo Aspirante., quanto mais tempo aqui no Mundo Físico, mais experiências teremos e mais dívidas já contraídas, podemos pagar.

O Conceito Rosacruz do Cosmos, a obra básica dos Ensinamentos Rosacruzes, nos fornece muita informação sobre a área de nutrição, cuidados com o Corpo Denso, como funciona a interação Corpo Denso e Corpo Vital, etc.

Também, estudando a Bíblia podemos verificar muitas passagens com ênfase na alimentação a base de vegetais, frutas, ervas, etc.

Vamos estudar, agora, cinco principais componentes químicos dos alimentos e outras particularidades, que seria muito bom conhecermos:

O primeiro é a água. É o grande solvente (ou seja, é o líquido capaz de dissolver outros componentes). A água é fonte de vida. É essencial para nos manter vivos. É o bem mais importante do Planeta e para o Planeta Terra. A água faz parte dos minerais e rochas, constitui os oceanos, rios e lençóis subterrâneos. É muito importante para nós humanos, quanto para os animais e plantas. É um recurso natural essencial, seja como componentes bioquímicos de seres vivos, como meio de vida de muitas espécies vegetais e animais, como elemento representativo de valores sociais e culturais, e até como fator de produção de vários bens de consumo final e intermediário. Compõe de 60 a 70% do nosso peso corporal. A água regula a nossa temperatura interna. É essencial para todas as funções orgânicas. A maior parte da água do nosso Planeta é salgada, e só 2,7% são de água doce. Para termos uma ótima saúde, deveríamos beber no mínimo 3 litros de água. Está relacionada com praticamente todas as funções no que se refere ao meio aquoso realizado pelo

corpo. Ajuda a desintoxicar o corpo. Ajuda a hidratar, a levar nutrientes, como oxigênio e sais minerais até as células, além de expulsar as substâncias tóxicas do corpo humano, por meio do suor e da urina. Deixa a pele hidratada e mais bonita. Previne o aparecimento de pedras nos rins. A água melhora a circulação sanguínea. É um solvente universal – é capaz de dissolver grandes quantidades de substâncias como sais, gases, açúcares, proteínas, ácidos nucleicos. Dado o grau de impureza que contém a água “do cano” existem muitos filtros de água eficientes, pequenos e, também, ainda se usa muito os filtros de barro. Hoje também é muito usado o sistema de armazenamento da água da chuva em cisternas, caixas d’água ou outros sistemas, para se regar plantas, lavar quintais, etc.

O segundo componente químico dos alimentos é o nitrogênio. Ou aminoácidos, é um dos componentes químicos das proteínas, que desempenham um papel importante em nosso organismo; ao fornecer materiais para a construção e manutenção de todos os órgãos e tecidos, e, também, por participarem da formação de hormônios, enzimas e anticorpos. É fator essencial na formação da carne do nosso corpo, mas contém algumas substâncias terrosas (que tem cor, aparência, natureza ou mistura de terra). O corpo humano é formado de proteínas, macromolécula composta por 16% de nitrogênio. Formam as bases nitrogenadas, o DNA, o RNA, substâncias que comandam a produção das proteínas, estruturas fundamentais para nossa existência. É um elemento essencial para a formação de proteínas e de ácidos nucleicos, sendo fundamental, portanto, para a nossa sobrevivência. Em crianças, a falta de nitrogênio acarreta enfermidades e ainda pode levar à desnutrição. Vegetais são fontes de vitaminas e minerais. Alguns alimentos ricos em nitrogênio: vegetais, frutas, alfaces, rabanetes, ruibarbo e espinafre. Muitas pessoas não gostam do espinafre, mas pode ser feito além das panquecas, bolos salgados, bolinhos, tortas, quiches, saladas, refogado com

creme de leite, etc. Também encontramos nitrogênio: brócolis, folhas verde-escuras, agrião, couve, taioba, cheiro verde, ovos, linhaça, quinoa, soja e seus derivados (tofu e leite de soja), leguminosas (feijão, lentilhas, grão de bico, ervilha), nos cogumelos e na chia. Para quem não sabe, tofu, é o queijo feito de soja. Como o gosto não é muito bom, existe defumado, com temperos, etc. A quinoa pode-se fazer cozida, hambúrguer, bolinhos, quibes, risotos, saladas, quiches, tortas, panquecas, etc.

O ruibarbo é uma planta medicinal extremamente benéfica e terapêutica. Pouco conhecida no Brasil. É de origem asiática. Muito usada em preparo de chás e sobremesas (como geleias e cremes). Fonte de vitamina A (importante para a saúde dos olhos). Fonte de vitamina K (que fortalece a estrutura óssea. Tem alto teor de potássio. Importante antioxidante (bom para a saúde cardiovascular).

O terceiro componente químico é o hidrato de carbono ou açúcares que são os principais portadores de energia. São substâncias constituídas de moléculas de carbono, oxigênio e hidrogênio. São mais conhecidos como carboidratos ou glicídios. São absorvidos rapidamente e estão presentes em diversos alimentos como: frutas, laticínios e mel, ou podem ser adicionados aos alimentos e bebidas. Fornecem energia para o nosso organismo. As principais fontes de hidrato de carbono nos alimentos são: produtos lácteos, cereais, raízes, tubérculos, leguminosas, vegetais e frutas. Alguns alimentos ricos em carboidratos: cereais de milho, corn flakes, farinha de milho, farinha de trigo, farinha de centeio, biscoitos de maisena, torrada integral, bolachas tipo cream craker, pão francês, pão de centeio, pão branco, arroz branco cozido, arroz integral cozido, macarrão, aveia em flocos, batata cozida, batata doce cozida, ervilhas cozidas, grão de bico cozido, lentilhas cozidas, feijão preto e soja cozida. Ervilhas, grão de bico e lentilhas são grandes substitutos do feijão, para não enjoar e para variar. São muito importantes, porém devem ser consumidos com moderação.

O quarto componente químico são as gorduras, que produzem calor e conservam forças de reserva. São conhecidas também como lipídios. São formadas basicamente por ácidos graxos e glicerol. São nutrientes essenciais para o funcionamento do organismo, fornecem energia para as células do corpo. Elas também protegem os órgãos, regulam a temperatura, ajudam na absorção de vitaminas e participam na formação dos hormônios. Podem ser encontrados sob a forma sólida (gordura) e líquida (óleos). Existem três tipos de gorduras: saturadas – são aquelas que em excesso promovem o aumento do nível de colesterol ruim. Podem entupir as artérias, aumentando as chances de ataques cardíacos ou derrames cerebrais (AVC). Evitemos: frituras, muita manteiga, creme de leite, embutidos, etc. Para combater essas gorduras saturadas: melancia, amêndoas (para quem não gosta muito, existem as torradas, são uma delícia), pepino, maçã verde e abacate. Depois temos as gorduras monoinsaturadas – ajudam a controlar os níveis de colesterol. Consiste na ligação entre carbonos. Está associada à defesa em diversos problemas cardiovasculares e diabetes. São aliadas no combate ao colesterol ruim. São encontradas: no azeite de oliva extravirgem; nas azeitonas, no amendoim torrado, abacate, gergelim, nas amêndoas, nos ovos, na linhaça, polpa de açaí, todos consumidos com moderação, claro. E, por fim, temos a gordura poliinsaturada – representadas pelo ômega-3 e ômega-6. O ômega-6 é encontrado em óleos: de girassol, milho, soja, primula e canola. Também encontramos: Sementes em especial as de abóboras, nozes, castanhas do Pará, de caju, pistache, macadâmia, avelã e amêndoas, que hoje existem cápsulas vegetais. Pode atuar como transmissor de mensagens, assegurando a vasomotricidade da circulação sanguínea, coagulação, inflamação e conjunto de plaquetas. Favorecem o sistema imunológico, melhorando as defesas do corpo, protegendo artérias do coração e agindo como anti-inflamatório, amenizando reações alérgicas e ajudando na cicatrização de feridas. Já o Ômega 3: também encontramos nas algas, na linhaça, chia, nozes, soja,

sementes, leguminosas, folhas verde escuras, castanhas, pistache, macadâmia (Ela faz bem ao coração, regula o intestino, previne problemas nos ossos, previne anemia e traz benefícios ao sistema nervoso). O ômega-3 e ômega-6 juntos melhoram em muito a saúde dos ossos, prevenindo a osteoporose.

Aconselha-se também cozinhar com azeite ou manteiga (nunca em grande quantidade), lembrando que o que dá sabor aos alimentos são os temperos e sal. Quanto ao sal, sugere-se que usemos o sal rosa.

Nunca devemos usar excesso de óleo para cozinhar os alimentos. Alimentos gordurosos causam problemas para as artérias, coração, cérebro, diabetes e obesidade.

Embutidos vegetarianos é tão danoso como embutidos à base de carne animal!

O quinto componente químico são as cinzas que são minerais calcáreos, terrosos, que endurecem todo o sistema. O alimento e a bebida são a fonte primária de matérias terrosas, calcárias, logo depositadas pelo sangue em todo o sistema. A pele e o sistema urinário eliminam a maior parte das substâncias terrosas que absorvemos nos alimentos. A pele elimina através do suor. O Sistema urinário compõe-se de: dois rins, dois ureteres, uma bexiga urinária e uma uretra. A transpiração expulsa muitas substâncias terrosas do nosso organismo. Os rins são muito importantes; eles expulsam as cinzas, mas muitos corpos não expulsam o suficiente e formam cálculos ou pedras nas vias urinárias, causando dores terríveis. Lembrem-se sempre: dor na bexiga geralmente indica infecção urinária, alguma irritação causada por bactérias que entram pela uretra, cistos ou cálculos, mas também pode ser causada por alguma infecção no útero ou no intestino. A pessoa sente vontade de urinar com muita frequência. A infecção causa dores abdominais, no quadrante superior, dores na parte inferior das costas. Possíveis causas: não beber água

durante o dia ou beber pouca água; segurar o xixi por muito tempo; falta de higiene íntima; utilizar absorventes por muito tempo; ter pedras nos rins.

Sobre cinzas, note que o chocolate (amargo e no mínimo 70%) é um alimento muito nutritivo, porém o cacau em pó é o mais perigoso porque contém três vezes mais cinzas que outros alimentos. Ele pode endurecer o sistema muito mais rapidamente do que outra substância. Segundo pesquisas, o chocolate branco é somente leite e açúcar. Não temer a insuficiência desses elementos na formação dos ossos; pelo contrário, devemos ser muito cautelosos e absorver somente o mínimo possível.

CAPÍTULO 6 – COMO ENTENDER O CONCEITO DE “CALORIAS” E COMO LIDAR COM ELA

Após sabermos desses cinco componentes químicos, vamos falar um pouco das calorias. Caloria é unidade de calor. Ela refere-se à quantidade de energia que a pessoa pode obter de macronutrientes (carboidratos/ gorduras/ proteínas), nos alimentos e bebidas. Essa energia, por sua vez, é obtida à medida que o organismo digere e absorve os alimentos. Sabemos que necessitamos ingerir um número de calorias por dia, para sustentar o nosso Corpo Denso. Isso varia de acordo com o trabalho e esforço físico de cada pessoa, diariamente, variando também em cada país, com variações individuais, nos adultos, como idade, nível de atividade física e metabolismo. Se uma pessoa consumir mais calorias do que as necessárias diariamente, o corpo armazena esse excesso na forma de gordura, causando excesso de peso e favorecendo sérios problemas de saúde, como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. Devemos tomar muito cuidado quanto às calorias, especialmente para pessoas sedentárias ou com trabalhos manuais leves ou moderados.

As pessoas sedentárias correm o risco: ganho de peso corporal; diminuição da capacidade cardiorrespiratória, ou seja, ficar cansada mesmo quando se faz pequenos esforços, como por exemplo subir alguns degraus de uma escada; diminuição da massa muscular; quadros de hipertensão arterial; aparecimento de problemas cardíacos; dores nas articulações; acúmulo de gordura abdominal e no interior das artérias; aumento do ronco durante o sono; desenvolvimento de apneia do sono (existem pessoas que necessitam recorrer a certos aparelhos para ajudarem a respirar durante o sono.); cansaço constante; corre-se o risco de sofrer infartos do miocárdio, ter arritmias e insuficiência cardíaca.

Pessoas hipertensas ou diabéticas devem se preocupar mais, assim como idosos e mulheres que correm mais riscos de desenvolver complicações.

Como o sedentarismo é favorecido? Pelo uso prolongado de computador, celular, TV, isso ficando muito tempo sentado (para tentar reparar um pouco deve-se levantar e se exercitar pelo menos 10 minutos a cada 1h); facilidades com delivery (entrega em domicílio); pegar o carro para ir a distâncias curtas; não fazer exercícios físicos, uma caminhada por exemplo; uso de elevadores ao invés de usar escadas; uso do carro ao invés de bicicletas como meio de transporte. O sedentarismo também afeta ossos e tendões, órgãos como o pulmão e o cérebro. Pessoas sedentárias têm 50% mais chances de sofrer um AVC (acidente vascular cerebral). Hoje sabe-se que mais de 60% dos brasileiros estão sedentários, e isso aumentou com a Pandemia do Coronavírus. E o motivo? Preguiça. E isso é a conclusão de um ranking mundial, onde 29 países foram analisados.

Existem também pessoas muito magras que desejam engordar, daí precisarem mais calorias, porém é recomendável consultar um especialista no assunto, pois isso também varia de pessoa para pessoa, de organismo para organismo, de acordo o peso atual, peso desejado, o sexo, a idade, a altura, o tempo da dieta que será feita e a energia gasta nas atividades ao longo do dia.

Ao nos atentarmos para as calorias e sabermos o que precisamos ingerir diariamente para manter uma boa saúde, tudo isso é compensado pela boa saúde que teremos, também pela longevidade, muito importante, já sabemos, o Mundo Físico é o baluarte da nossa evolução, é onde adquirimos experiências e, portanto, quanto mais tempo ficarmos aqui, muito melhor para nossa Evolução. Reforçando, devemos cuidar bem do nosso Corpo Denso.

Ao darmos uma atenção e dedicação a esse estudo, ficaremos tão familiarizados com ele que não precisaremos dedicar mais tanta atenção a esse assunto.

Nem todas as substâncias químicas contidas em cada substância alimentar, nem todas são aproveitáveis pelo nosso organismo. Aliás, o corpo se recusa a assimilar algumas.

Dos vegetais digerimos somente 83% das proteínas, 90% das gorduras e 95% dos hidratos de carbono. Das frutas assimilamos 85% das proteínas, 90% das gorduras e 90% dos hidratos de carbono.

CAPÍTULO 7 – O CÉREBRO E A SOLIDIFICAÇÃO DO NOSSO CORPO

Nosso cérebro, o órgão coordenador que domina os movimentos do Corpo e expressa as ideias aqui, é constituído pelas mesmas substâncias que as demais partes do Corpo, mas, além delas, temos o fósforo, peculiar somente ao cérebro.

Vejam que interessante e importante conclusão, segundo o livro Conceito Rosacruz do Cosmos, “o fósforo é o alimento particular mediante o qual o Ego pode expressar pensamentos e influenciar o Corpo Denso. A quantidade dessa substância é proporcional ao estado de consciência e ao grau de inteligência da pessoa. Sabemos, os idiotas têm muito pouco fósforo. Já os profundos pensadores têm muito fósforo.”

Já no Reino Animal o grau de consciência e de inteligência está em proporção direta à quantidade de fósforo contida no cérebro.

É de grande importância que o Estudante Rosacruz, que esteja ansioso de se empregar em trabalhos mentais e espirituais, deem ao cérebro essa grande e necessária substância.

A maioria dos vegetais e das frutas contém certa quantidade de fósforo. A maior quantidade é encontrada nas folhas, geralmente desprezadas.

As uvas contêm consideráveis quantidades de fósforo, como também as cebolas, sálvia, feijões, ananás, alhos e folhas de talos de muitos vegetais.

Encontramos também no suco da cana de açúcar, mas não no açúcar refinado.

Temos, então perante o exposto, algumas considerações:

Primeira: Nosso Corpo Denso está sujeito, durante toda a vida, a um processo de solidificação. O que é solidificar? É fortalecer, robustecer, tornar sólido. Daí a importância de se cuidar bem, do nosso Corpo Denso.

Segundo: Esse processo podemos traduzir que é em função do depósito de substâncias terrosas trazidas pelo sangue, principalmente por fosfatos e carbonatos de cálcio, com o que as diversas partes se endurecem, transformando, portanto, em matéria endurecida.

Terceiro: Essa transformação arruína a flexibilidade dos vasos, músculos e outras partes do Corpo sujeitas a movimento. Torna então o sangue viscoso e, obstruindo completamente os diminutos capilares, restringindo a circulação dos fluídos e o labor do sistema, terminando então com a morte.

Quarto: Esse processo de solidificação pode ser retardado. A vida prolonga-se desde que se evite todo o alimento que contenha muitas cinzas, desde que se beba muita água e facilite a excreção, tanto pelos meios naturais como por meio da pele e por meio de banhos.

O melhor mesmo é darmos ao nosso corpo os alimentos apropriados, puros, saudáveis que são os melhores de todos os remédios.

Um cuidado especial que devemos dar também é quanto às excreções, se estão sendo efetuadas devidamente. É o meio principal que a Natureza emprega para desembaraçar o Corpo dos venenos contidos nos alimentos. Dando total atenção às idas ao banheiro. As idas ao banheiro já mostram como estamos por dentro. Deve-se dar atenção ao urinar pois elimina-se: ureia, cloreto de sódio e ácido úrico. A outra atenção são com as fezes que são formadas principalmente por restos de alimentos não digeridos.

Pessoas que não vão ao banheiro diariamente, pelo menos uma vez ao dia, devem recorrer ao médico; ela pode ficar com uma grande quantidade de

massa ou bolo fecal, formando fezes empedradas, endurecidas, podendo ficar acumuladas no reto ou no final do intestino.

Alguns sintomas podem indicar problemas com esse processo: abdômen distendido, cólicas abdominais, sangue na evacuação e fezes quando eliminadas, saem em formas de pequenas bolas duras.

Agora, vejamos alguns hábitos que podem causar problemas com os intestinos (prisão de ventre por ex. e outras):

- Consumir alimentos industrializados com frequência
- Pouca ou nenhuma ingestão de frutas, legumes e verduras
- Beber pouca água ao longo do dia
- Sedentarismo
- Estresse
- Adiar as idas ao banheiro
- Ansiedade
- Depressão

O Estudante Rosacruz deve escolher bem seus alimentos, os que possam melhor serem digeridos, por quê? Porque facilmente será realizada essa função, maior a energia extraída do alimento e por mais tempo estará todo o sistema nutrido antes que seja necessário comer de novo.

Sabemos que o melhor é comer a cada 3 horas, cada indivíduo sabendo o que melhor lhe convém.

Deve-se intercalar entre o café da manhã e almoço, se possível, frutas, iogurtes, vitaminas, barra de cereais, etc. Mesma coisa entre o almoço e o jantar (para quem costuma jantar); o correto é se fazer refeições leves até às 19 horas, salvo às exceções indicadas por um profissional da saúde devido a alguma condição específica na saúde da pessoa.

Uma observação: Não se deve beber leite de uma vez só, assim como o café e os chás, devemos ingerir aos goles, pois formarão no estômago pequenos coágulos, facilmente assimiláveis. O leite, como já dissemos anteriormente, é um dos melhores alimentos.

CAPÍTULO 8 – O CHÁ E O CAFÉ

Tanto o chá como o café não se devem ser bebidos como se bebe um copo com água. Ingerindo aos goles e devagar formará no estômago pequenos coágulos, facilmente assimiláveis.

Alguns chás ajudam a acelerar o metabolismo. É uma grande e saudável alternativa aos refrigerantes e às bebidas artificiais. O chá “engana” aquela fominha da tarde. O chá pode dividir com a água a função de hidratar o corpo. Existe uma variedade muito grande de chás, para todos os gostos e funções.

Eis alguns dos mais conhecidos:



Chá de Camomila



Chá de Hortelã



Melissa



Erva cidreira



Alecrim



Manjeriçã



Cascas de romãs



Dente-de-leão (considerado um verdadeiro detox no organismo)



Gengibre e canela

Existem alguns chás conhecidos por ajudarem no emagrecimento (sempre com orientação de um profissional da área de saúde).

São eles:



Chá verde



Chá branco



Chá preto



Hibisco



Limão

Já com relação ao café, muitas vezes, surge uma polêmica em torno dessa bebida; muitos afirmam que faz mal à saúde e outros afirmam que algumas xícaras ao longo do dia, fazem bem à saúde.

Segundo uma pesquisa de 2019, no Reino Unido, por Kim Tu Tran, onde foram analisadas quase 500 pessoas, pessoas que bebem café, têm 50% menos chances de desenvolver “Carcinoma hepatocelular”, um dos tipos mais comuns de câncer de fígado. Segundo a pesquisa, o café contém antioxidante e cafeína, que protege contra esse tipo de câncer. Segundo algumas nutricionistas os antioxidantes trazem inúmeros benefícios para o corpo:

- Melhoram a saúde física e mental
- Fornece mais energia e disposição
- Melhoram a parte cognitiva
- Aceleram o metabolismo
- Facilitam a queima calórica

Já para alguns Neurologistas a cafeína é responsável pela sensação de despertar, quando o dia parece passar arrastado.

A cafeína tem efeito de vaso constrição, melhorando o fluxo de sangue no cérebro; daí existirem vários remédios para dor de cabeça que contém cafeína.

Vale dizer que cada pessoa deve estar atenta ao que melhor lhe cai bem, e às restrições para quem tem gastrite e hipertensão.

A sensibilidade de cada pessoa à bebida é diferente; para algumas pessoas ajuda a despertar, já para pessoas com dificuldade para dormir, é bom evitar tomar café após as 16 horas.

A cafeína e o ácido clorogênico, presentes no café, são excitatórios do Sistema Nervoso Central, podendo deixar as pessoas mais nervosas, ansiosas e com insônia.

Lembrando também que hoje existem várias marcas de café descafeinados, que não alteram o sabor. E o melhor café a ser consumido, segundo especialistas do assunto, é o 100% arábica. Também já existem várias marcas no mercado. É um café de altitude. Cultivado em terrenos específicos, com clima ameno, rico em sabor, acidez e aroma. Tem como benefícios: incluem, as ações antioxidantes preservados nesse tipo de grão, que previnem o envelhecimento precoce das células e diminuem os riscos do desenvolvimento das células cancerígenas.

Cafés expressos e os de cápsulas, muito consumidos hoje, têm mais cafeína. O café filtrado tem menos cafeína.

Mais alguns benefícios ainda dessa bebida polêmica:

- Melhora a memória e a concentração
- Evita depressão
- Ajuda a combater dores de cabeça
- Ajuda no emagrecimento
- Melhora o desempenho durante exercícios físicos
- Evita doenças cardiovasculares
- Combate prisão de ventre
- Previne diabetes
- Evita o envelhecimento precoce
- Previne a doença de Parkinson.

Já não devem tomar café:

- Pessoas que têm insônia, como já dissemos
- Pessoas com problemas de labirintite
- Pessoas com nível elevado de ansiedade
- Pessoas com problemas de zumbido no ouvido
- Também devem evitar o café pessoas com refluxo, úlceras, gastrite, pois irritam a mucosa do estômago.

A sugestão é sempre consultar algum profissional da área de saúde para ajudar e utilizar essa bebida da melhor forma para a sua saúde.

CAPÍTULO 9 – PONTO DE VISTA OCULTO INTERFERINDO NO CORPO DENSO

Após vermos o que é necessário ao nosso Corpo Denso e, também, o que se deve evitar, vamos ver um pouquinho sob o ponto de vista oculto, relativamente ao efeito que o alimento produz sobre os dois Corpos invisíveis que interpenetram o nosso Corpo Denso.

Como já sabemos, o ponto de apoio especial do Corpo de Desejos são os músculos do Sistema Nervoso Central (cérebro-espinhal). A energia desprendida por alguém que se movimenta sob excitação ou ódio servem como exemplos. Em tais ocasiões, todo o sistema muscular está em tensão e nenhum trabalho, por mais duro que seja, é tão extenuante como um acesso de ira. Às vezes, pode-se deixar o Corpo Denso extenuado durante semanas inteiras.

Portanto, é imprescindível a todo Estudante Rosacruz, além do que falamos sobre a alimentação, melhorar também o Corpo de Desejos, procurando controlar seu temperamento, evitando sofrimentos ao Corpo Denso que, conseqüentemente, terá uma ação desordenada do Corpo de Desejos.

Sob o ponto de vista oculto, toda consciência do Mundo Físico resulta da luta constante entre o Corpo de Desejos e o Corpo Vital. A tendência do Corpo Vital é amolecer e construir. Sua expressão principal se encontra no sangue, nas Glândulas e no Sistema Nervoso Simpático. Iniciou o ingresso na “praça” forte do Corpo de Desejos (o sistema muscular e o nervoso voluntário), quando começou a converter o coração em músculo voluntário.

Já a tendência do Corpo de Desejos é endurecer e invadir os domínios do Corpo Vital, tomando posse do baço. Produz os corpúsculos brancos do sangue, que não são “policiais” do organismo, como crê atualmente a ciência, mas sim destruidores de todo o Corpo Denso. Esses corpúsculos filtram-se

pelas paredes das veias e artérias, onde quer que apareça a menor enfermidade.

O torvelinho de forças do Corpo de Desejos permeabiliza as veias e artérias, especialmente em momentos de cólera, abrindo caminhos a esses corpúsculos brancos para os tecidos do Corpo Denso, onde formam as bases para a agrupação das matérias terrosas que matam o Corpo Denso.

Viram como uma coisa leva à outra? Como envolve os três Corpos: Denso, Corpo Vital e Corpo de Desejos?

Uma pessoa serena e jovial viverá muito mais, gozará de melhor saúde e será bem mais ativa do que uma pessoa melancólica, ambas consumindo a mesma classe de alimentos, pois a segunda, perde o domínio próprio. Essa pessoa melancólica não só produzirá, mas também lançará sobre todo o organismo mais corpúsculos brancos destruidores do organismo, do que a primeira.

Se as pessoas que se dedicam à ciência analisassem os Corpos dessas duas pessoas citadas, notariam que existe uma quantidade muito menor de substâncias terrosas no organismo da pessoa jovial do que na outra que se irrita com facilidade, pessoa melancólica. Essa destruição é constante porque não é possível evitar totalmente os destruidores.

Se o Corpo Vital pudesse construir ininterruptamente, continuaria empregando todas as energias com esse propósito, mas não haveria consciência ou pensamento algum. A obstrução produzida pelo Corpo de Desejos e pelo endurecimento das partes internas é que desenvolve a consciência.

Em tempo muito recuado, anterior àquele em que criamos as primeiras concreções, tínhamos, como os atuais moluscos, Corpos moles, flexíveis e sem ossos. Porém, a consciência era, como a deles, obscuríssima, vaga e

tenuíssima. Para que pudéssemos avançar era necessário retermos as concreções. Concreções são agregações dos sólidos contidos nos líquidos.

O estado de consciência de qualquer espécie está em proporção direta ao desenvolvimento do esqueleto interno.

O Ego humano – nós –, para sua expressão, deve possuir ossos sólidos, com medula semifluídica e vermelha, a fim de poder formar corpúsculos sanguíneos vermelhos. Esse é o maior desenvolvimento do Corpo Denso.

Enfatizando: uma refeição, por mais simples que seja, deve ser feita devagar e com prazer. Devemos criar o hábito de agradecer por termos o privilégio de se ter um bom alimento. Existe para isso uma linda Oração que é sugerido para o Estudante Rosacruz fazer, ainda que em silêncio:

PRECES ÀS REFEIÇÕES

“Nós te agradecemos Senhor por este alimento.

Por ele em qualquer tempo e lugar, a Santa Ceia se repete, novamente, pondo-nos em comunhão com Teu Corpo e Teu Sangue.

Abençoa, pois, essa nossa refeição e ajuda-nos a assimilar a Vida, que é Tua Vida, compenetrando tudo, bem como a santificá-la empregando-a em tudo o que for realmente verdadeiro, belo e bom à serviço da humanidade.

Também Te pedimos por aqueles que abusaram da Tua dádiva e hoje não tem o que comer. Assim seja.”

Não devemos jamais nos sentar à mesa sob influências tais como: pressa, tristeza, desgosto, dor, medo, cólera e afins.

O prazer no consumo de qualquer alimento, claro que sempre que possível, saudável, nos ajuda a assimilar melhor esse alimento.

O gosto por determinados alimentos é resultado de treinamento e hábito, pois sabemos que para termos boa saúde, devemos aprender a comer todo tipo de frutas, verduras e legumes.

À medida que o estudo científico da dieta progride, um número maior de doenças se inclui na classe das desordens da digestão. Já é fato de que muitas doenças crônicas podem ser curadas por meio de certas dietas. Alguns exemplos: doença dos fenos, tipo de rinite alérgica, mais especificamente alergia ao pólen de certas plantas, asma, catarro, várias doenças da pele e outras.

Reforçamos que não é possível formular um regime alimentar igual para todas as pessoas. O regime é individual, e cada um deve se conhecer e saber o que melhor lhe convém.

Nenhuma pessoa pode gozar de boa saúde se não se cuidar, se não conhecer e cuidar bem do seu Corpo Denso, este maravilhoso Templo do Espírito. Pense sempre nisso!

“Faça do seu alimento, o seu remédio”.

F I M