

... gaia/

## Grupo de Aprendizes da Informação Aberta (GAIA)<sup>1</sup>

A família é o berço do corpo. O corpo é o abrigo da mente. A mente é o ventre da alma. A alma é filha do espírito. Por isso, estes informativos do GAIA são dedicados à felicidade e edificação da alma, à espiritualização da mente, à saúde do corpo e à união da família.

### Medicina Nutricional Preventiva - *Alimentação natural e saudável*

... gaia/pt/pessoal/dialogos/dialogos1\_urantianos2.html#G2-2

**Medicina Nutricional Preventiva: Alimentação natural e saudável<sup>2</sup> - “Lugar de médico”<sup>β</sup>** nutricional é orientando e preparando o alimento. Se queremos um “**corpo saudável**”<sup>1</sup>, devemos nos nutrir com “**alimentos alcalinizantes**”<sup>δ</sup>, tais como os da “**dieta Gerson**”<sup>α,3</sup>, e também os “**alimentos vivos**”<sup>ε</sup>. Na prática, nos alimentar de “**nozes, cereais, frutas**”<sup>4</sup>, legumes e verduras orgânicas. É vitalizante “**germinar as sementes**”<sup>5</sup> (cereais). Se necessário, cozinhar o alimento no vapor, que é água destilada sem metais, toxinas e sem o flúor advindo da “**fluoretação sistêmica**”<sup>6</sup>. É saudável beber a “**água viva**” dos “**sucos**”<sup>β,7</sup> ou água mineral naturalmente alcalina. Lembremos que a quinoa, a soja, o arroz e feijão fornecem proteína “**completa, sem carne**”<sup>Σ,8</sup>. É vital saber que a “**linhaça**”<sup>Ω,9</sup> contém uma quantidade elevada de “**ácidos graxos essenciais**”<sup>Σ,10</sup>. Quando estivermos nos alimentando e tendo prazer de viver, sejamos felizes e “**conscientes de Deus**”<sup>11</sup>. Façamos “**exercícios**”<sup>12</sup> e evitemos “**substâncias tóxicas**”<sup>13</sup>. Existem vários textos e livros sobre medicina nutricional e preventiva. Reproduzimos a seguir parte do índice sobre “**Alimentação Natural e Saudável**”<sup>1</sup> do Grupo de Aprendizes da Informação Aberta (GAIA):

<sup>α</sup> **Terapia Nutricional de Max Gerson** - Livros e informativos sobre a terapia, de nutrição natural e de desintoxicação, proposta pelo doutor Max Gerson. Mais informações podem ser obtidas no “Instituto Gerson” (www.gerson.org).

<sup>β</sup> **Citações: Lugar de Médico é na Cozinha** - Cura e saúde pela alimentação viva. Nossa sincera gratidão ao autor e médico: Dr. Alberto Peribanez Gonzales.

<sup>Σ</sup> **A Revolução Antienvelhecimento** - Uma alimentação para se viver 120 anos com saúde de acordo com o médico Timothy J. Smith, vice-presidente da Associação Médica de Nutrição dos EUA.

<sup>δ</sup> **Citações: As Frutas na Medicina Natural - Seção 4: “Reações ácida e alcalina”, Subseção 4.8: “Alimentos alcalinizantes”**. Escrito por A.B. e Daniel S.F. Boarim.

<sup>ε</sup> **O Milagre dos Alimentos Vivos** - A experiência da médica Kirstine Nolfi, que se curou de um câncer de mama através da alimentação viva!

<sup>Ω</sup> **Guia Prático de Cura Natural do Câncer** - Dieta anticâncer da benfeitora Johanna Budwig.

<sup>1</sup>**Índice do GAIA:** “Corpo Saudável”, **Subíndice:** “Alimentação Natural e Saudável”. ... gaia/vital/index.html#G1

<sup>2</sup>**Livro:** “Diálogos baseados no Livro de Urantia”, **Capítulo 2:** “Medicina Nutricional Preventiva”, **Item 2.2:** “Alimentação natural e saudável”. ... gaia/pessoal/dialogos/dialogos1\_urantianos2.html#G2-2

<sup>3</sup>**Informativo:** “Terapia Nutricional de Max Gerson”, **Seção 3:** “A Terapia nutricional de Max Gerson”, **Subseção 3.1.11:** “Alimentos alcalinizantes da dieta Gerson”.

<sup>4</sup>**Livro de Urantia**, **Documento 74:** “Adão e Eva”, **Item 74.6:** “A Vida Familiar de Adão e Eva”, **Parágrafo 3.**

<sup>5</sup>**Informativo:** “Citações: Fundamentos da Culinária Viva com Receitas”, **Seção 1:** “Técnicas da culinária viva”, **Subseção 1.1:** “Germinação das sementes”.

<sup>6</sup>**Informativo:** “A Fluoretação Sistêmica: a Maior Fraude Científica do Século XX”.

<sup>7</sup>**Informativo:** “Citações: Lugar de Médico é na Cozinha”, **Seção 6:** “Leites da Terra”, **Subseção 6.1:** “Suco verde”.

<sup>8</sup>**Livro:** “A Revolução Antienvelhecimento”, **Capítulo 10:** “Proteína: Mais não é Sinônimo de Melhor”, **Item 10.8:** “Completo, sem a Carne”.

<sup>9</sup>**Livro:** “Guia Prático de Cura Natural do Câncer”, **Capítulo 1:** “Nutrição Curativa de J. Budwig”, **Item 1.2:** “A pesquisa da Dra. Budwig”, **Parágrafo 10.**

<sup>10</sup>**Livro:** “A Revolução Antienvelhecimento”, **Capítulo 8:** “O Poder das Gorduras: Os Ácidos Graxos Essenciais”.

<sup>11</sup>**Livro de Urantia**, **Documento 1:** “O Pai Universal”, **Item 1.3:** “Deus É Um Espírito Universal”, **Parágrafo 7.**

<sup>12</sup>**Informativo:** “Exercício em Esteira Elástica - Descubra o Poder de Cura do Rebounder”.

<sup>13</sup>**Índice do GAIA:** “Corpo Saudável”, **Subíndice:** “Substâncias Tóxicas”. ... gaia/vital/index.html#G2

... gaia/

## Grupo de Aprendizizes da Informação Aberta (GAIA)

A família é o berço do corpo. O corpo é o abrigo da mente. A mente é o ventre da alma. A alma é filha do espírito. Por isso, estes informativos do GAIA são dedicados à felicidade e edificação da alma, à espiritualização da mente, à saúde do corpo e à união da família.

... gaia/pt/vital/i.html

### Alimentação Natural e Saudável

Tinham acesso ao **“leite de uma grande variedade de nozes e aos sucos de muitas frutas”**<sup>1</sup> ... Eles consideravam os seus alimentos - **frutas, nozes e cereais** - já preparados quando amadureciam.

**Medicina Nutricional Preventiva** - Exposição em forma de diálogo sobre a alimentação natural necessária para saúde do corpo. 47 páginas.

**Alimentação Para Uma Vida Saudável de 120 Anos** - Texto síntese sobre a alimentação saudável, que resume parte deste material organizado pelo Grupo de Aprendizizes da Informação Aberta (GAIA). 29 páginas.

**A Revolução Antienvhecimento** - Uma alimentação para se viver 120 anos com saúde de acordo com o médico Timothy J. Smith, vice-presidente da Associação Médica de Nutrição dos Estados Unidos. 257 páginas.

**Terapia Nutricional de Max Gerson** - Livros e informativos sobre a terapia, de nutrição natural e de desintoxicação, proposta pelo doutor Max Gerson. Mais informações podem ser obtidas no “Instituto Gerson” ([www.gerson.org](http://www.gerson.org)) e também no “Centro Médico Gerson” de Medicina Integrativa: CHIPSA ([www.chipsahospital.org](http://www.chipsahospital.org)).

**Cura Natural do Câncer** - Livros e informativos sobre medicina nutricional preventiva, toxicologia e **doenças degenerativas**, mais especificamente o câncer.

**O Milagre dos Alimentos Vivos** - A experiência da médica Kirstine Nolfi, que se curou de um câncer de mama através da alimentação viva! 24 páginas.

**Citações: Lugar de Médico é na Cozinha** - Cura e saúde pela alimentação viva. Nossa sincera gratidão ao autor e médico: **Dr. Alberto Peribanez Gonzales**. 82 páginas.

**Citações: Fundamentos da Culinária Viva com Receitas Vivas** - Prática e teoria da alimentação viva, curativa e deliciosa. Experimentado e escrito por Adriano Caceres & Ana Paula Boquadi, idealizadores da **Semente N’Ativa**. 33 páginas.

**A Saúde Depende do Estado do Intestino** - Entrevista com o médico Hiromi Shinya, criador do método de colonoscopia de filmagem do colo intestinal. É mostrado como os alimentos de origem animal intoxicam o intestino e o corpo. 4 páginas.

**Citações: As Frutas na Medicina Natural** - Escrito por A.B. e Daniel S.F. Boarim. Livro de referência com tabelas expositivas da concentração de vários nutrientes minerais, vitaminas e o poder de alcalinização e acidificação de inúmeros alimentos. 23 páginas.

**Citações: As Hortaliças na Medicina Natural** - Escrito por Alfons Balbach e D.B. com capítulos sobre os inconvenientes da carne e a saúde e longevidade dos vegetarianos. 15 páginas.

**Citações: Alimentação Naturista** - Frutas e vegetais compõe a alimentação natural da natureza natal do nascimento do corpo humano, como mostra o professor Dieno Castanho. 17 páginas.

**Citações: Sugar Blues** - Os malefícios do açúcar refinado e a avareza das corporações da indústria químicas, de alimentos e drogas farmacêuticas. Escrito por William Dufty. 26 páginas.

<sup>1</sup>“Livro de Urantia”, página 834, **Item 74.6**: “A Vida Familiar de Adão e Eva”, **Parágrafo 3**.