

ALIMENTAÇÃO VIVA E ALCALINA

CHAVES PARA UMA NUTRIÇÃO VITAL

ALIMENTAÇÃO VIVA- O QUE É?

ALIMENTAÇÃO VIVA é uma forma de alimentação baseada em:

- Alimentos crus,
- Frutos frescos e secos (hidratados),
- Vegetais,
- Sementes e grãos germinados
- Algas.

Os quais têm toda a vitalidade nutricional necessária para uma vida saudável.

SOMOS O QUE COMEMOS

NA NATUREZA TODOS OS ANIMAIS COMEM ALIMENTOS VIVOS!

- Só o Ser Humano cozinha os seus alimentos!
- A constituição fisiológica do Homem é idêntica à dos primatas. O seu sistema digestivo foi concebido para funcionar otimamente com o consumo de frutas, legumes e folhas, algas, oleaginosas e grãos.
- Ao longo da evolução e com a sedentarização o homem adequou o meio ambiente, porém o seu sistema digestivo não se transformou. A prática do cozimento permitiu conservar os alimentos destruindo as bactérias e permitindo a sua assimilação.
- Sabemos que a caça foi fundamental para a evolução do Homem, mas hoje está provado que o seu consumo não é mais vital e pelo contrário contribui para o rápido desgaste da Natureza.

“QUE O SEU ALIMENTO SEJA O SEU MEDICAMENTO” - Hipócrates

DIZ-SE QUE O PAI DA MEDICINA SEGUIA UM REGIME VEGETARIANO

- Imensas pessoas em todo o mundo têm revertido as mais variadas condições/doenças através da Alimentação Viva.
- Pode ser visto como uma moda mas na verdade a ALIMENTAÇÃO VIVA é um movimento revolucionário que pode transformar a vida e a saúde e contribuir eficazmente para a mudança urgente que precisamos para garantir o futuro do nosso planeta e das gerações vindouras!

É FÁCIL MUDAR A ALIMENTAÇÃO?

"É MAIS FÁCIL MUDAR A RELIGIÃO DE UMA PESSOA DO QUE MUDAR OS SEUS HÁBITOS ALIMENTARES"- Margaret Mead

- Compreendemos que não é fácil deixar ir hábitos e tradições e reverter a 100% para uma alimentação crua.
- No entanto como pais devemos pensar nas nossas escolhas e nos hábitos que somos responsáveis por criar nas nossas crianças.
- O exemplo é a melhor, senão a única maneira de influenciar os outros.

COMO?

- Simplificar -Começar aos poucos a introduzir mais alimentos crus e germinados
- Evitar produtos que nos prejudicam como:
 - açúcar (todos os tipos)
 - produtos animais (leite, queijos, derivados)
 - alimentos processados (cereais, biscoitos, salsichas, carnes processadas-fiambre, bacon)
 - refinados/ industrializados (farinha, massa, arroz, cereais)
- Evitar líquidos às refeições (se for indispensável preferir chás mornos ou água à temperatura ambiente)

- Usar sal de qualidade (Himalaias, Flor de Sal)
- Preferir alimentos integrais
- Dar preferência a produtos frescos e biológicos livres de pesticidas
- Comer de maneira local e incentivar o desenvolvimento sustentável da região evitando consumir produtos que viajam longas distâncias
- Perceber o impacto do nosso consumo e participar da transição da humanidade rumo a hábitos de vida mais saudáveis!



CHAVES PARA UMA NUTRIÇÃO VITAL

PH- EQUILÍBRIO ÁCIDO-BÁSICO

“OS MICRÓBIOS NÃO SÃO NADA, O TERRENO É TUDO!”- Louis Pasteur

- Esta frase ilustra bem que ao equilibrarmos o nosso pH pelo estilo de vida e pela alimentação, é possível evitar a inflamação e a degeneração.
- O nosso organismo foi desenhado para ser alcalino.
O pH da maioria das nossas células e fluídos como, por exemplo, o sangue tem um valor muito específico de 7.365, ligeiramente alcalino.
- Nós temos uma alimentação muito rica em alimentos acidificantes e o corpo gasta as suas reservas alcalinas para manter o equilíbrio e a alcalinidade.
Uma das reservas é o cálcio, por isso vemos tanta gente com problemas de osteoporose.

- O pH varia de 0 a 14, sendo o 7 o índice de neutralidade
- Tudo acima de 7 é alcalino e abaixo de 7 é ácido.
- Para alterar o equilíbrio interno (mais alcalino) é necessário ingerir cerca de 70-80% de alimentos alcalinos e limitar a ingestão de alimentos ácidos.
- Podemos medir a acidez dos nossos corpos através de testes à urina ou à saliva.
- O pH do corpo afeta tudo!



3

Água Gasificada, Refrigerantes, Energéticos, Água Desmineralizada/Desionizada, Alcool, Água Filtrada por Osmose Reversa, Antibióticos, Frituras, Sal e Açúcar Refinado, Processados

4

Leite Animal, Queijos, Manteiga, Carne de Porco, Vinagre, Massas, Pipoca, Cerveja, Vinho, Chá Preto, Doce de Ameixa, Torradas, Picles, Chocolate, Nozes, Adoçantes

5

Carnes, Café, Suco de Fruta Adoçado, Pão-Branco, Maioria das Águas "Purificadas", Água Destilada, Pistache, Amendoins, Nozes, Trigo

6

Ovos, Peixes, Fígado, Ostras, Salmão, Ameixas, Feijão e Espinafre Cozidos, Leite de Soja, Cacau, Maioria dos Chás e Grãos, Arroz Integral, Côco, Cevada, Aveia, Sucos de Fruta sem Fibra, Mel

7

pH Neutro
 Maioria das Águas de Fonte/Manancial/Nascente, Água Ionizada, Maioria das Águas de Torneira, Água do Mar e Água de Rios Limpos

8

Maçãs, Amêndoas, Tomates, Abacaxi, Morangos, Cereja, Pêssegos, Nectarina, Damasco, Bananas, Laranja, Pimentão, Nabo, Arroz Selvagem, Milho e Soja Orgânica, Azeitona sem Conserva, Leite Materno

9

Abacate, Kiwi, Melão, Melancia, Tangerina, Tâmaras, Figos, Manga, Mamão, Framboesa, Amora, Uva, Alface, Berinjela, Batata-Doce, Inhamé, Gengibre, Ervilhas, Lentilhas, Salsão

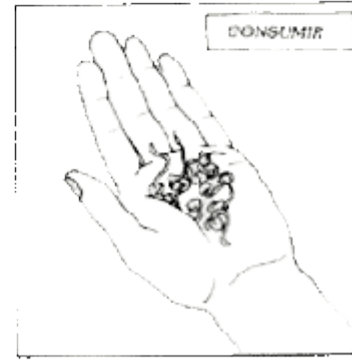
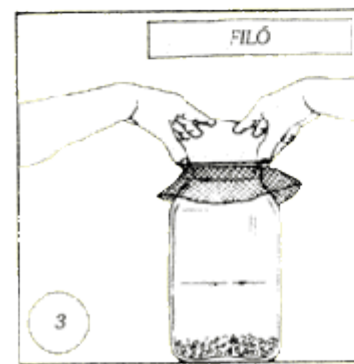
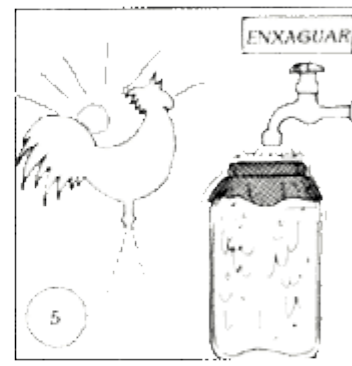
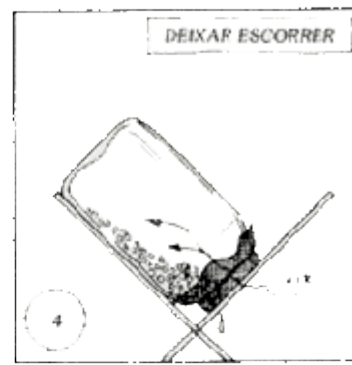
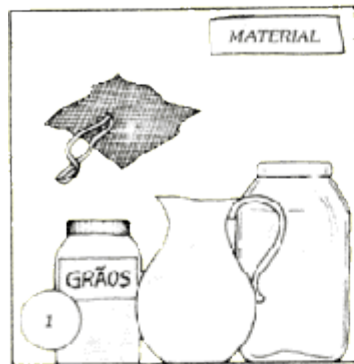
10

Couve, Couve-de-Bruelas, Couve-Flor, Espinafre Cru, Brócolis, Repolho, Alcachofra, Pepino, Limão, Limas, Algas Marinhas, Aspargo, Rabanete, Agrião

GERMINAÇÃO

BENEFÍCIOS:

- Efeito alcalinizante no nosso corpo
- Eliminação dos inibidores de enzimas naturalmente contidos nas sementes
- Simplificação das proteínas em aminoácidos e das gorduras em ácidos gordos
- Hidratação do alimento para facilitar a digestão
- Multiplicação das vitaminas
- Aumento da biodisponibilidade dos nutrientes
- Diminuição das necessidades enzimáticas do pâncreas
- Produção de clorofila



COMBINAÇÕES ALIMENTARES



(Conceitos baseados na compatibilidade enzimática associada ao processo nutrológico da digestão)

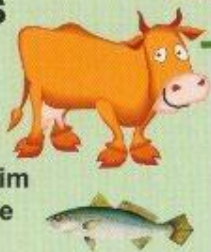
SIM ———
NÃO ·····

Não é preciso se preocupar com a contagem de calorias. O mais importante é se orientar pela tabela e dar um intervalo de 4 horas entre as refeições



PROTEÍNAS

Carne, Peixe, Nozes(maioria), Soja, Feijão, Sementes de (girassol, gergelim e abóbora), Leite



VEGETAIS

Abobrinha, Nabo, Cenoura, Beterraba, Alcachofra, Lentilha, Alfafa, Rabanete, Aspargos, Folhas verdes (alface, almeirão), Girassol (folhas), Agrião, Ervilha, Brotos



CARBOIDRATOS

Grão (sementes e brotos), Ervilhas, Amendoim, Batata, Grão-de-Bico, Abóbora, Arroz, Pães, Trigo, Milho, etc



FRUTAS ÁCIDAS

Limão, Lima, Laranja, Romã, Abacaxi, Ameixa Seca



FRUTAS SEMI-ÁCIDAS

Maçã, Damasco, Cereja, Figo Fresco, Manga, Pêssego, Uva



FRUTAS DOÇES

Banana, Tâmara, Figo, Caqui, Uva Passa, Frutas Secas, Mamão, Melão, Abacate, etc



DEVEMOS TER EM CONTA OS SEGUINTE PRINCÍPIOS:

- NOÇÃO DE PH e o equilíbrio ÁCIDO BÁSICO
- IMPORTÂNCIA DAS ENZIMAS na digestão/ mastigação
- ABUNDÂNCIA DE NUTRIENTES presentes nos alimentos vivos e na Germinação
- FONTE COMPLETA DE AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS- Proteínas completas
- COMBINAÇÕES ALIMENTARES
- IMPORTÂNCIA DE COMER VEGETAIS CRUS
- CLOROFILA COMO FONTE DE VIDA E ALCALINIDADE
- AUMENTO DE ENERGIA E DO BEM ESTAR GERAL
- EXERCICIO FISICO

O OBJECTIVO

Não é converter-vos à Alimentação Viva mas sim trazer-vos a consciência das escolhas que fazemos diariamente, MUITAS vezes de forma irrefletida e mecânica, que nos vão intoxicando e privando do bem estar geral, sem percebermos que somos vitimas das nossas próprias escolhas.

Se vivermos num estado de inconsciência não prestamos atenção ao que comemos, o que nos leva a um estado de desarmonia com o meio ambiente, com o mundo em que vivemos e connosco mesmo!

É possível implementar a mudança, é fundamental e necessário!!!
É só querer e querer é PODER!



Merci