



# *Super-Alimentação*

## *NutriDetox*



*Hans Schmuck*



*SUPER-ALIMENTAÇÃO*

*NUTRIDETOX*

*Hans Schmuck*

## **PROJETO UNIVERSO PULSANTE**

[Universo-Pulsante.webnode.pt](http://Universo-Pulsante.webnode.pt)

**Título:** Super-Alimentação NutriDetox<sup>©</sup>

**Autor:** Hans Schmuck

**ISBN:** 978-989-96557-7-5

*Seja seu Alimento seu Medicamento*

**Hipócrates**



# *Capítulo 1*

## *Comer para Viver ou para Sobreviver?*

**Alimentar-se** é um ato que surge desde o primeiro instante da formação de qualquer ser-vivo. Durante a fase intra-uterina, o Feto alimenta-se do mesmo que a sua Mãe, pois o cordão umbilical é responsável pelo transporte de oxigénio e nutrientes que se encontram no sangue materno. Imediatamente após o parto, a primeira inalação de oxigénio é realizada, a par do “grito de independência” e os instintos de sucção são ativados para que a ingestão de nutrientes via leite materno (preferencialmente) possa realizar-se com o intuito de revitalizar as células do corpo debilitado pelo desgaste do processo de natalidade. Esse processo de alimentação integrará os primeiros meses de alimentação do Bebé. Ao longo do desenvolvimento da criança novos alimentos vão sendo introduzidos, tais como papas e, após o aparecimento dos primeiros dentes, alimentos sólidos de diversas densidades começam a poder integrar o cardápio.

Ao longo do seu percurso existencial, cada organismo vai transformar-se modificando a sua morfologia e bioquímica ininterruptamente numa dinâmica incessante denominada “Metabolismo”. Define-se Metabolismo como o conjunto de reações bioquímicas que ocorrem nas células as quais são responsáveis pela manutenção da Vida Biológica (metabolismo basal) e suas diversas manifestações. O Ciclo de Vida completo de um organismo é definido pelas seguintes etapas:

Nascimento → Crescimento → Degeneração → Morte.

Como cada Ser é único na sua manifestação, as referidas fases são variáveis e, apesar de cada corpo ser único na sua expressão, existem diversos fatores, tanto internos como externos, que interferem com a qualidade do Metabolismo Celular, influenciando diretamente a saúde, o bem-estar e, consequentemente, a qualidade de vida.

Inúmeras pesquisas do foro da Nutrição Saudável são realizadas todos os anos, havendo importantes avanços e constatações relativamente ao que atualmente se vende como COMIDA e que, muitas vezes, jamais deveria ser denominado como tal. A par de pesquisa, conhecimento e experiência relacionadas com alimentação e bem-estar surge agora a presente obra com a revelação de uma estratégia de ALIMENTAÇÃO QUE FORNECE O MÁXIMO DE ENERGIA E O MÍNIMO DE TOXICIDADE preservando a Saúde do Corpo, maximizando os seus rendimentos e facilitando o processo de perpetuação da juventude e vitalidade tão ambicionadas pela maioria.



### **3. Todos os Corantes e Conservantes Artificiais**

Os corantes artificiais não têm valor nutritivo e podem desencadear várias reações adversas como alergias alimentares, problemas de pele, irritações do estômago entre outras. São empregues apenas para embelezar alimentos tais como gelatinas, gelados, bolos, doces, iogurtes, refrigerantes, sumos artificiais ou aperitivos. São considerados desnecessários e tóxicos na Super-Alimentação NutriDetox. Relevantes estudos científicos, de entre os quais o realizado pelo imunologista Andrew Gewirtz da Georgia State University, associam o consumo regular de conservantes artificiais a alterações do pH e da mucosa estomacal, a problemas inflamatórios intestinais como a colite e a obesidade, de entre outras alterações metabólicas. Por essa razão, os conservantes artificiais são excluídos da Super-Alimentação NutriDetox.

### **4. Refrigerantes e outras bebidas artificiais**

Pelo simples facto de conterem corantes e conservantes artificiais ficam automaticamente excluídas dos menus NutriDetox. Refira-se a presença de outros elementos prejudiciais como o excesso de açúcares, os acidulantes, os sulfatos, os fenóis e o gás carbónico presente nas bebidas gaseificadas.

### **5. Álcool (exceto em tinturas terapêuticas ou xaropes)**

O Álcool Etílico ou Etanol é uma substância obtida pela fermentação e destilação de frutas ou cereais através de uma



## **10. Águas Minerais com Fluoretos**

O fluoreto é a forma combinada empregue para se administrar fluor no organismo. O fluor não é um nutriente essencial e não existe nenhuma doença associada à falta de fluor sendo evidenciado em estudos de Toxicologia o seu prejuízo a longo prazo nos organismos. O Fluor é um veneno cumulativo e quando ocorre em excesso nos ossos ou nos dentes, após vários anos de consumo e acumulação a rigidez surge em cartilagens, tendões ligamentos, vasos sanguíneos, pele e inúmeros outros tecidos provocando uma doença denominada Fluorose; esta manifesta-se sob a forma de deformações estruturais como artrites e escolioses, alterações severas em tecidos moles originando arteriosclerose ou rugas (devido a severas alterações no metabolismo de colagénio) e calcificação da Glândula Pineal. Devido ao facto de o fluor apresentar benefícios locais como a sua ação sobre os dentes não invalida que os efeitos sistémicos devido à sua ingestão não sejam prejudiciais. Cite-se que o fluor, antes de aparecer como lixo industrial (por exemplo da produção de alumínio) com consequente contaminação de cursos de água era um elemento caríssimo integrante dos venenos de ratos e baratas e de medicamentos anestésicos, hipnóticos e psiquiátricos (devido à sua ação psicotrópica e dos seus efeitos neurológicos). Como tal o fluor é dispensado na Super-Alimentação NutriDetox.

### **✓ 20 Categorias de SUPER-ALIMENTOS**

#### **1. Leguminosas**

As Leguminosas são também conhecidas como Sementes Proteicas, devido ao seu alto teor em Proteínas e integram um



## **18. Kefir de água ou de leites vegetais**

O Cogumelo do Kefir é um ser-vivo do Reino *Fungi* responsável por processos de fermentação que transformam certas substâncias em bebidas riquíssimas capazes de fornecer uma inúmera variedade de estirpes de probióticos, os grandes responsáveis pela manutenção de uma flora intestinal saudável. A sua preparação é simples mas tem que ser continuada pois se interromper o Kefir morre; se não tenciona dar seguimento ao processo então sugerimos que não adquira nenhum desses cogumelos.

### **Composição microbiota do Kefir de água:**

#### **Bactérias:**

*Lactobacillus galactose*

*Lactobacillus brevis*

*Lactobacillus alactosus*

*Lactobacillus casei*

*Lactobacillus casei ramnosus*

*Lactobacillus casei tolerante*

*Lactobacillus paracasei*

*Lactobacillus coraciiform torquens*

*Lactobacillus frutose*

*Lactobacillus hilarities*

*Lactobacillus homofobia*

*Lactobacillus plantarum*

*Lactobacillus pesudoplantarum*

*Lactobacillus admoesta*

*Streptococcus cremeris*

*Streptococcus lactis*

*Streptococcus faecalis*

# *Capítulo 3*

## *A Despensa NutriDetox*

As próximas alíneas apresentam sugestões dos diversos tipos de alimentos que podem e devem fazer parte da uma despensa NutriDetox, focando alguns dos mais conhecidos e comumente disponíveis no mercado alimentar Europeu. Muitos outros podem ser acrescentados, como por exemplo inúmeras frutas produzidas em países tropicais e não importadas para a Europa ou centenas de plantas com propriedades bioreguladoras citadas em tratados de Fitoterapia; ficará ao critério de cada um esse complemento da informação fornecida.

### **1. Leguminosas**

Alfafa (*Medicago sativa*)

Ervilha (*Pisum sativum*)

Fava (*Vicia faba*)

Feijão Azuki (*Vigna angularis*)

Feijão Branco (*Phaseolus vulgaris*)

Feijão Catarino (*Phaseolus vulgaris*)

Feijão Frade (*Vigna unguiculata*)

Feijão Manteiga (*Phaseolus lunatus*)

Feijão Miúdo (*Vigna sinensis*)

Feijão Mung (*Phaseolus aureus*)

Feijão Preto (*Phaseolus vulgaris*)

Feijão Vermelho (*Phaseolus vulgaris*)

Grão-de-bico (*Cicer arietinum*)

Lentilha (verde, dourada, vermelha, castanha, negra e coral) (Género *Lens*)

Outros feijões (género *Phaseolus*)



## **17. Mel**

Extração direta sem prejuízo das abelhas, sem centrifugação e sem adição de açúcar (recomendada compra direta ao apicultor) ou ter as suas próprias colmeias.

## **18. Kefir de água ou de bebida vegetal**

Cogumelo Kefir.

## **19. Água Mineral sem fluor**

Água de Nascente ou engarrafada: verificar ausência de fluor.

Variar pHs e Resíduos Secos.

*Nota:* O Sal não é considerado um Super-Alimento, mas pode ser consumido como condimento, sem excessos, desde que se trate de Sal Grosso não manipulado (o refinado é nocivo) ou, como sal fino não cozinhado, o Sal Rosa dos Himalaias (recordar-se que o primeiro é marinho e o segundo de minas). Aqueles que gostarem de paladares mais acentuados deverão procurar realizar os seus temperos maioritariamente com a planta Salicórnia (Género *Salicornioideae*).

# *Capítulo 4*

## *Sugestões Valiosas para Começar*

### **1. Como Demolhar**

O processo para eliminação dos tóxicos da periferia de qualquer tipo de sementes é simples. Basta demolhar as sementes, entre 12h e 24 h as sementes, adicionou num recipiente com água potável à qual se adicionou um pouco de vinagre de sidra, sumo de limão ou qualquer outro meio de cultura ácida de probióticos, como Kefir, numa proporção aproximada de 1 chávena de água para 1 colher de sopa de ácido.

Essa solução ácida será responsável por tornar as sementes mais digestivas eliminando as substâncias protetoras. As sementes podem ser demolhadas apenas em água mas, nesse caso, a eliminação das substâncias tóxicas tem uma taxa de sucesso entre 46 e 77% enquanto com o emprego do ácido o sucesso é de 84 a 99%, para além de, neste último caso, também se conseguir a eliminação quaisquer fungos e bactérias indesejáveis que se encontrem no exterior da semente. Demolhar e cozinhar a altas temperaturas Leguminosas, Cereais e Legumes da família Solenaceae destrói anti-nutrientes e tóxicos como as Lectinas

### **2. Germinação (Leguminosas, Cereais e Sementes)**

A germinação consiste em submeter-se uma semente às fases de desenvolvimento inicial de uma nova planta. A semente germinada aumenta o seu teor vitamínico e mineral, assim como a biodisponibilidade desses nutrientes entre 200 a 600 vezes para além de ser mais facilmente digerida. Após germinadas as



# *Capítulo 5*

## *Bem Comer para Melhor Viver*

Tão importante como O QUE SE COME é COMO SE COME!

Qualquer alimento deve ser ingerido em estado de serenidade e com foco sobre o ato de se alimentar. Quando se está num estado de agitação interior proveniente de emoções negativas **não se deve ingerir nenhum alimento.** Sugere-se o seguinte procedimento NutriDetox: Primeiro bebe-se água mineral à temperatura ambiente para auxiliar a neutralizar as agressões que estão a ser realizadas ao nível do estômago e que tão responsáveis são pelo surgimento de úlceras gástricas. O procedimento deverá ser realizado da seguinte forma: Na posição de pé, faça uma respiração profunda e, com ela suspensa, inicie a ingestão da água. Feche os olhos preservando o equilíbrio (após episódios severos de raiva não é possível manter-se de pé, em equilíbrio, com os olhos fechados) concentre-se na sensação da água a ser recebida pelo estômago; após suspender a ingestão do fluido realize mais algumas respirações profundas com os olhos fechados. A calma crescente e sensação de revitalização que advêm devem ser ampliadas através de mais respirações profundas e ingestão de mais alguns goles de água até que o processo respiratório esteja totalmente normalizado e um estado real de Paz instalado. Alguns minutos de repouso devem ser dados ao estômago até que se possa ingerir algo que venha a repor a vitalidade do organismo e a regenerar as células maltratadas pelas alterações emocionais. Após um episódio emocional negativo e a reposição energética alimentar deve-se

# *♪ Índice ♪*

## *Capítulo 1*

Comer para Viver ou para Sobreviver?

## *Capítulo 2*

Regras Básicas de Super-Alimentação

## *Capítulo 3*

A Despensa NutriDetox

## *Capítulo 4*

Sugestões Valiosas para Começar

## *Capítulo 5*

Bem Comer para Melhor Viver

## *Capítulo 6*

Panorâmica Geral

## *Capítulo 7*

Super-Detox-Regenerador

SUPER-ALIMENTAÇÃO NUTRIDETOX \* ISBN: 978-989-96557-7-5

# ⌘ Super-Alimentação NutriDetox ⚡

Uma boa Alimentação não é o único fator determinante de Bem-Estar, de um Metabolismo Adequado, de Estabilidade Emocional ou de Clareza no Pensamento, no entanto, e pelo facto de influenciar diretamente a bioquímica e todos os processos metabólicos do corpo, se esta respeitar determinados princípios básicos pode-se tornar a principal aliada na transformação biológica contínua rumo à conquista de uma saúde robusta e de um bem-estar duradouro. ALEGRIA, LEVEZA, JOVIALIDADE e BOA-DISPOSIÇÃO são algumas das consequências naturais advindas da prática do sistema alimentar descrito na presente obra.



Através de um cuidado especial em esclarecer devidamente para que serve o processo de ALIMENTAÇÃO, o que é realmente um ALIMENTO e a maneira adequada de cada um continuar a ALIMENTAR-SE apropriada e favoravelmente segundo as suas reais necessidades orgânicas pretende-se que cada leitor reencontre nos seus bancos de memória as respostas que necessita para se recolocar num nível funcional existencial de Elevada Satisfação e Bem-Estar.

E porque sobreviver não basta e VIVER é o que todos procuram conquistar... então inicie-se pelo básico: respeitar, amar e

alimentar convenientemente o Templo Corporal que foi designado a cada um, para que este possa melhor servir nas solicitações diárias!



Hans Schmuck