

**12 Passos  
para  
o Crudivorismo**

Como eliminar o hábito de cozinhar os alimentos

Victoria Boutenko

Tradução

Fatima Leal

**Raw Family Publishing**

Direitos autorais a partir de 2001 por Victoria Boutenko

Todos os direitos são reservados. Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida por qualquer meio, quer seja mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou outros, sem a expressa permissão da editora, exceto para a inclusão de breve citação em edição revisada.

Raw Family Publish  
2253 Highway 99 North, # 58  
Ashland, OR 97520, U.S.A.

[www.RawFamily.com](http://www.RawFamily.com)

Fotografia da capa feita por Dragomir Vukovic  
Editado por Jane C.Picknell  
Lay out da capa e do interior do livro feito por Lightbourne

Código do Catálogo da Livraria do Congresso número 2001118915

ISBN 0-9704819-3-4

Observação: As informações contidas neste livro não devem ser interpretadas como conselhos médicos. Victoria Boutenko não recomenda a dieta crudívora ou nenhum padrão de prática médica. Os autores, editores e distribuidores não assumem qualquer responsabilidade por consequências adversas resultantes da adoção do estilo de vida aqui descrito.

Ainda que os 12 passos aqui identificados tenham sido inspirados nos 12 passos apresentados pelo A. A. (Alcoólatras Anônimos), não significa que sejam uma adaptação deste programa. Eles foram criados especificamente para esta publicação e não devem ser interpretados de outra forma. O A.A. é uma entidade voltada apenas para a recuperação do alcoolismo e não tem nenhuma ligação com a presente publicação.

Dedico este livro a Donald O. Haughey, a quem devo o incentivo para a realização deste trabalho.

## **Agradecimentos**

Agradeço aos queridos amigos de todo o mundo que foram a inspiração do meu presente pensamento.

Agradeço aos Editores, Leitores e Artistas, pela gentileza e paciência.

Meus especiais agradecimentos a Donald O. Haughey , Elizabeth e David Bechtold por financiarem meu livro.

## INDICE

*Prefácio por Gabriel Cousens*

7

*Observações da autora*

10

## PARTE I

### Por que comer alimentos crus?

*Capítulo Um*      Vida e Energia

12

*Capítulo Dois*      O Corpo Humano nunca comete erros

15

*Capítulo Três*      A lei Vital da Adaptação

18

*Capítulo Quatro*      Bactéria, meu animal favorito

23

*Capítulo Cinco*      A desintoxicação como uma forma de cura

25

*Capítulo Seis*      Jejum em Família

30

## PARTE II

### Como permanecer na dieta crudívora

<i>Capítulo Sete</i> 33	O porque dos 12 Passos	
<i>Capítulo Oito</i>	Primeiro Passo	37
<i>Capítulo Nove</i>	Segundo Passo	41
<i>Capítulo Dez</i>	Terceiro Passo	42
<i>Capítulo Onze</i>	Quarto Passo	46
<i>Capítulo Doze</i>	Quinto Passo	51
<i>Capítulo Treze</i>	Sexto Passo	57
<i>Capítulo Quatorze</i> 58	Sétimo Passo	
<i>Capítulo Quinze</i> 60	Oitavo Passo	
<i>Capítulo Dezesseis</i> 62	Nono Passo	
<i>Capítulo Dezessete</i>	Décimo Passo	66
<i>Capítulo Dezoito</i> 68	Décimo Primeiro Passo	
<i>Capítulo Dezenove</i> 70	Décimo Segundo Passo	
<i>Capítulo Vinte</i> 72	Receitas Gourmet	

*Creative Health Institute*  
91



## Prefácio

Por Gabriel Cousens

Os doze Passos Para o Crudivorismo é um trabalho de caráter fundamental para a consolidação do “Movimento Alimentos Vivos”. O fato inovador é o entendimento articulado por Victoria Boutenko, de que muitas pessoas são viciadas em consumir alimentos cozidos. Por esse motivo, a transição para uma dieta restrita a alimentos crus torna-se muito difícil. Este livro é a resposta para este problema. Victoria, com sua imaginação e compaixão, apresenta os 12 passos fundamentais como um programa de apoio, para que as pessoas enfrentem com sucesso a fase de transição. Muito do seu entendimento sobre o hábito de se comer alimentos cozidos, foi baseado nos tradicionais programas dos 12 passos que ela tomou como base para a formulação de um sistema de ajuda a todos, numa investida bem sucedida na dieta crudívora.

Como médico da Medicina Holística, psiquiatra e psicoterapeuta familiar, desde 1983 consumindo 100% de alimentos crus, e como alguém que tem ajudado milhares de pessoas na transição para a dieta crudívora, posso afirmar que o presente livro é de extraordinária importância. No meu caso, a minha experiência nessa fase de transição foi motivada por um intenso foco espiritual, e não precisei da ajuda de outras pessoas nem de muito conhecimento. Pessoalmente, me sinto um privilegiado em nunca ter experimentado as dificuldades do vício alimentar. Por esse motivo nunca me ocorreu essa idéia para que eu pudesse ajudar meus clientes a superarem as dificuldades. No “Tree of Life Rejuvenation Center”, um centro de rejuvenescimento na Patagônia, Arizona, onde sou diretor, nós já utilizávamos algumas técnicas que Victoria apresenta, de como ajudar as pessoas a terem sucesso com a mudança, mas não com a clareza que ela demonstra neste seu livro.

Nós ensinamos o Segundo Passo, que diz que uma dieta vegetariana crudívora é a dieta da nova era, a era da paz. Ensinamos o Terceiro Passo que são os conhecimentos básicos, receitas e equipamentos a serem utilizados na preparação dos alimentos; compartilhamos o Quarto Passo que é a compaixão e

tolerância por aqueles que comem alimentos cozidos; no Quinto Passo ensinamos como evitar as tentações; no Sexto Passo incentivamos a criação de grupos de suporte; no Sétimo Passo orientamos como encontrar atividades alternativas que substituam o hábito de comer ; no Oitavo Passo mostramos como reconhecer uma personalidade padronizada e superá-la; no Nono Passo trabalhamos a psicologia do vício alimentar, oferecendo técnicas e processos de cura através de um curso especial, “zero point,” onde um dos pontos é modificar os hábitos alimentares; no Décimo Passo incentivamos as pessoas a confiarem na própria intuição para atender as necessidades do corpo; no Décimo Primeiro Passo, encorajamos e inspiramos as pessoas a celebrarem o despertar espiritual, oferecendo nosso espaço como um santuário; e no Décimo Segundo Passo, incentivamos o crescimento do “Movimento Alimentos Vivos”, ajudando na indicação de livros sobre o assunto e oferecendo até um curso a nível universitário. Porém, faltou o ponto chave: O Primeiro Passo, que é a ajuda àqueles com dificuldades de conscientização do incontrolável hábito de consumir alimentos cozidos. Daí a necessidade de uma apresentação formal da visão dos Doze Passos. O Primeiro Passo dá o poder necessário para a realização dos outros. Esse é o ponto de suma importância que Victoria apresenta através do Primeiro Passo no seu livro.

Ela toca exatamente no problema que eu , pessoalmente, não entendia bem até conversarmos sobre o assunto, e quando tive a oportunidade de ler seu livro. Parabéns à Victoria por essa importante revelação. Fico feliz em saber que um livro como este se encontra no mercado disponível, e que poderei recomendá-lo aos meus clientes. Ele fala sobre um problema que talvez nem todas, mas muitas pessoas enfrentem. Com certeza será de excelente proveito para o entendimento e conscientização de todos quantos tiverem acesso a ele.

Victoria conta as dificuldades que ela e sua família enfrentaram na fase de transição, fazendo do seu livro um trabalho de caráter bastante pessoal . Seus relatos transmitem algo de humano e real com que as as pessoas se identificam. A fase de transição vivida por sua família, suas lutas, e o crescimento experimentado nesse processo, são uma verdadeira inspiração. É uma leitura que para muitos é o retrato real dos seus próprios conflitos e se não for a solução, pelo menos será um passo a seguir para se alcançar o sucesso na fase de transição.

Além da importante contribuição do livro, que é o entendimento claro de que para muitas pessoas o alimento cozido é um vício, Victoria dá uma visão sólida da importância dos alimentos crus para nossa saúde e bem estar. Ela apresenta também algumas idéias na preparação de receitas, o que é fundamental e na minha opinião absolutamente viável, fazendo as pessoas entenderem que a intenção não é a preparação de receitas mas sim a demonstração de como brincar com os alimentos. Dessa maneira, elas podem dar evasão às suas próprias criações, de forma a suprir suas próprias necessidades. Quando li este livro, vi o quanto é interessante compreender o porque das tentativas e desistências que é muito comum no começo da dieta crudívora. Victoria diz que é importante que as receitas sejam saborosas, no momento em que as pessoas necessitam psicologicamente do conforto dos gourmets como um estímulo. Ao mesmo tempo ressalva, que a medida que elas se vêem envolvidas no novo estilo de vida, haverá menor necessidade a nível de gourmets. Ela aborda o problema dos apegos culturais, pressões sociais, o quanto fomos programados desde o nascimento, o problema dos maus hábitos, particularmente o do consumo de alimentos processados e artificiais e ensina como lidar com estas dificuldades.

Um outro aspecto bastante positivo do livro é o apoio às pessoas para que elas se tornem “experts” em detectar o que seu corpo está precisando. Há muitas controvérsias em todos os campos que envolvem a nutrição, seja com relação a dieta crudívora ou não. Na sua forma clara de abordagem, Victoria ressalva que, uma vez que entramos no processo de desintoxicação, devemos confiar na sabedoria do corpo. A ânsia por determinado alimento é sempre um sinal de que ele precisa daquilo para sua saúde naquele momento. Um outro aspecto do seu trabalho é o excelente capítulo sobre desintoxicação como uma forma de cura. Com muita habilidade, Victoria fala sobre alguns dos sintomas vivenciados no processo, e transforma a desintoxicação numa celebração – a celebração da vida e do amor por nós mesmos.

Este livro é destinado a ser um clássico. Sinto-me bastante gratificado pela oportunidade de escrever sua introdução, e o recomendo a todos os profissionais da área de nutrição e a todos aqueles que precisam de apoio para adotar e permanecer na dieta crudívora.

Devo dizer também, que é um dos mais importantes trabalhos já publicados de apoio ao movimento “Alimentos Vivos”, que tenho visto durante os meus anos de experiência na área.

Agradeço a Victoria Boutenko pela sua valiosa contribuição.

Bênçãos à sua saúde, bem estar e alegria espiritual.

Gabriel Cousens, M.D., M.D. (H)

Diretor do Tree of Life Rejuvenation Center, autor de *Conscious Eating*, *Spiritual Nutrition* e *The Rainbow diet*.

## Observações da Autora

Caro Leitor:

Acredito que vocês não se lembram das minhas palavras e sim dos seus próprios pensamentos que surgem na medida que me ouvem ou lêem meus livros. Estas sim, são as suas próprias descobertas, e a sua transformação ocorre da forma com que você a conduz. Por isso é que quando dou aulas, sempre promovo diálogos. Costumo formular algumas questões-chaves, e peço a meus alunos para me responderem da forma mais honesta possível. Gostaria que você, prezado leitor, respondesse também como se estivesse no grupo. É importante que haja honestidade. Dessa forma, teremos um diálogo sincero, que é a melhor forma de conduzir a verdade.

Quando digo nas minhas aulas que o alimento cozido é um vício como outro qualquer, as pessoas riem. Quando digo que deveríamos ter os “Viciados em Alimentos Cozidos Anônimos” elas riem ainda mais. Porém, na verdade, a coisa é mais séria do que imaginamos. A maioria das pessoas adotam a dieta crudívora por sérios motivos, como eu, meu marido e meus filhos. Para mim, foi como escolher entre a vida e a morte. Eu estava morrendo; me tornei crudívora e estou viva, saudável e feliz. Agradeço à minha família pelo apoio, pois quando vejo outras pessoas lutando com dificuldades, sinto o quanto é difícil enfrentar uma mudança sem ter apoio. Quando investimos nesse caminho, estamos agindo contra tudo o que é considerado normal com relação a alimentação.

Por compaixão por aqueles que experenciam dificuldades em permanecer na dieta, e com o apoio da minha família, criei o programa dos 12 Passos. Experimentei nas minhas aulas durante um ano, antes de expor a idéia num livro. Tenho ensinado os 12 Passos para o Crudivorismo, tratando o hábito de consumir alimentos cozidos como um “vício”, e os estudantes que têm participado conseguem permanecer na dieta a 100% e com muito sucesso. Para por em prática o programa, são organizados grupos de apoio para encontros semanais. Há grupos de estudo dos 12 passos em Seattle, Eugene, Silver Spring, San Mateo e muitas outras cidades. Esses grupos estão crescendo a cada dia. Se você quiser contactá-los por favor veja as informações no final do livro.

Pensei em experimentar o programa por mais tempo, antes da publicação do livro, mas recebemos tantos pedidos de todas as partes do mundo que decidimos publicá-lo agora. Continuaremos a trabalhar no programa dos 12 passos, e planejamos publicar uma edição mais completa no futuro.

Na Primeira Parte do livro, discutiremos porque consumir apenas alimentos crus - a mais saudável e nutritiva forma de se alimentar - e na Segunda Parte como manter o novo estilo de vida, usando o programa dos 12 Passos para o Crudivorismo.

## Parte I

### Por que comer alimentos crus?

## Capítulo Um

### Vida e Energia

Quando as pessoas falam sobre Crudivorismo , normalmente falam em enzima. Enzima é energia. Enzima é vida. Não podemos ver as enzimas a olho nu, mas podemos ver vida e energia que é o resultado das enzimas. Por exemplo, se pegamos duas nozes , uma crua e a outra cozida e plantamos as duas, em três semanas a cozida estará totalmente desintegrada no solo, enquanto que a crua permanecerá intacta no mesmo lugar. A semente crua plantada, terá o potencial de se transformar numa grande e bonita árvore que dará a luz a milhares de outras nozes. Como nos mostra o exemplo, a diferença entre as duas nozes, a cozida e a crua, é a mesma entre morte e vida. Uma contém enzimas e a outra não. Uma carrega consigo a potência vital , a outra perdeu a vida pelo cozimento. Se as duas nozes forem entregues a um cientista para serem analisadas, ele não encontrará nenhuma diferença nutricional. As duas têm a mesma quantidade de cálcio, potássio, sódio, magnésio, zinco e cobre, que seriam nutricionalmente equivalentes. Entretanto, como dissemos, uma carrega vida porque contém enzimas e a outra não porque perdeu as enzimas.

Para entendermos melhor como as enzimas funcionam, vamos fantasiar uma estória. Num bonito dia de verão, você está passando por um pomar à procura de maçãs mas elas ainda estão verdes, escondidas entre as folhas. Você não pode vê-las facilmente nem mesmo sentir o cheiro. Aí você volta ao pomar no outono e as maçãs já estão grandes vermelhas e com aquele cheiro gostoso. Elas parecem chamar por você, “ei, olhe para mim, me cheire, me coma”. Você entende que uma maçã ser comida por um animal ou por um ser humano significa a continuação da vida. Aí você escolhe a maior e mais vermelha e dá uma mordida. A maçã está cheia de enzimas vivas. Enquanto você a saboreia, as enzimas(como minúsculos trabalhadores com a mala cheia de mágicas ferramentas de cura) trabalham no seu corpo. Você sai andando e as enzimas vão agindo no seu corpo como um time, trabalhando aqui e ali; se detendo mais naquele ponto onde é necessário mais atenção . Você se sente bem e cheio de energia porque a maçã que você comeu contém suas próprias enzimas que vão ajudar na digestão. Seu corpo não precisa fazer nenhum esforço extra para digerir a maçã. Mais tarde, ela sai

do seu corpo em forma de fertilizante e a vida prossegue. Assim é que você participa do ciclo da vida. Tudo é circular. É a lei universal.

No fim de semana seguinte, você volta ao pomar, colhe uma cesta de maçãs, leva para casa e exatamente como fazia sua avó, coloca as maçãs para assar no forno com caramelo e canela. Assadas, elas formam um prato bonito e delicioso. Parecem tão nutritivas quanto a maçã fresca que você tirou do pé. Mas não é. As maçãs que você cozinhou tiveram suas enzimas destruídas pela alta temperatura.

Você come a doce maçã assada, que o caramelo e a canela estimularam o sabor, criando em você uma sensação de grande prazer. Você acaba de comer e vai deitar um pouco para descansar, sentido um certo cansaço pois seu corpo tem que trabalhar dobrado para fazer a digestão. As enzimas que são produzidas pelo seu próprio corpo têm que deixar o seu trabalho, talvez limpando o seu fígado, protegendo você contra a formação de tumores, evacuando toxinas aqui e ali e vão digerir aquela maçã assada que não mais possui suas próprias enzimas. Quando finalmente essa maçã sem vida deixa o seu corpo, no vaso sanitário, ela está cheia das enzimas que absorveu do seu próprio organismo. Essas enzimas estão indo embora para sempre.

O dr. Edward Howell, um respeitado nutricionista, diz que na média, um americano na faixa dos 40 anos tem restando no seu corpo apenas 30% das enzimas. Ainda assim podemos caminhar, falar e pensar. Porém, com somente 30% das enzimas e tendo que gastar 75% de energia para desintoxicar o corpo, nos tornamos vulneráveis à doenças e até menos sensíveis com relação aos outros e a nós mesmos. Podemos sobreviver fisicamente mas nunca saudavelmente e espiritualmente.

A boa notícia é que, mesmo com apenas 30% de nossas enzimas, podemos prolongar nossa vida, se adotarmos o crudivorismo, deixando o corpo se auto-purificar.

Há muita controvérsia no campo das enzimas. Na verdade, muitos nutricionistas formados ainda não entendem a importância das enzimas no nosso alimento. Se você quer ter uma dieta adequada, um esclarecimento completo sobre as enzimas é crucial.

Por exemplo, vamos ver qual a diferença entre gordura crua e gordura cozida. Para que a gordura existe? Todos precisamos de gordura para lubrificar nossos olhos para que possamos enxergar, para lubrificar nossa pele para que ela fique macia, para lubrificar nosso cabelo e as nossas juntas. Não podemos assimilar gordura de

leite pasteurizado, manteiga, creme ou nozes torradas, porque todos são cozidos! Podemos ficar obesos, e ainda assim carentes da real gordura. Nosso corpo está faminto por gordura viva. As melhores fontes da boa gordura são: abacate, coco verde, azeitona, nozes, sementes, e azeite de oliva prensado a frio.

Lembro quando eu era bem gorda. Eu pesava 60 kg a mais que hoje. Nessa época, eu sentia um desejo muito forte por abacate. Quando comecei a dieta, cheguei a comer oito abacates por dia. Comecei a perder peso rapidamente. As enzimas da gordura do abacate penetraram nos meus depósitos de gordura, quebrando-os em pequenos pedaços, eliminando-os do meu corpo. Isso não é impressionante?

Um outro exemplo é o cálcio. Quando temos deficiência de cálcio, somos aconselhados a tomar leite pasteurizado. Sempre vemos anúncios que dizem: “Já tomou seu leite hoje?” Eu diria que quando precisamos de cálcio a pergunta correta é: “Tomou seu leite de gergelim?” ou “Tomou seu suco de clorofila?” O leite de vaca não é para ser consumido por seres humanos. Ele possui cálcio, mas contém uma concentração muito grande de proteína, o que produz muito muco. Além do mais, o leite pasteurizado é aquecido a uma temperatura tal que todas as enzimas são destruídas. Não há mais vida no leite pasteurizado. O corpo absorve apenas moléculas de cálcio sem vida. Do capim, é onde a vaca retira o seu cálcio. O cálcio de origem vegetal é de fácil digestão pelo corpo humano porque a molécula de clorofila e a molécula do sangue são quase idênticas. A semente de gergelim é a mais rica em cálcio entre todas as sementes e nozes. O leite de gergelim é delicioso e pode facilmente ser substituído pelo leite de vaca.

Como havia dito antes, enzimas são vida e energia. Somos seres humanos e portanto, seres espirituais. Precisamos de energia para nos movimentar, amar, compartilhar, comunicar e interagir. Todas as vezes que comemos alimentos cozidos perdemos as enzimas que o nosso corpo produz. Todo o alimento cozido que consumimos faz o corpo trabalhar duro usando suas próprias enzimas para digerir aquele alimento. Dessa forma, o corpo trata esses alimentos como se fossem toxinas e faz tudo para eliminá-los.

Existe alguma forma de recuperar as enzimas perdidas? Há diferentes opiniões a esse respeito. O Dr. Howell diz que todas as criaturas vivas têm um potencial fixo de enzimas e que não pode ser reconstituído. As pessoas sempre perguntam se não podem

recuperar suas enzimas tomando suplementos. Eu acredito que não. Os suplementos de enzimas à venda não são nada mais nada menos que alimentos crus desidratados. Por exemplo, os suplementos vendidos para ajudar na digestão da carne cozida são feitos do fígado cru desidratado. No meu entender, um bife cozido tem propriedades diferentes do fígado cru desidratado.

Será que podemos comer uma boa quantidade de maçãs e estocar suas enzimas? Também não acredito. Elas fazem o seu trabalho enquanto estão lá, mas não permanecem. É a minha opinião, com base nas minhas leituras e experiência. Ninguém até agora sabe a verdade sobre a reconstituição de enzimas. O que posso dizer é que recuperei minha saúde não por tomar suplementos de enzimas mas por preservar as minhas próprias, não comendo alimentos cozidos. Minhas enzimas não estão mais sobrecarregadas com o trabalho de digerir alimentos cozidos e me sinto cheia de saúde e energia. Acredito também, que se seguirmos o nosso coração e fizermos o que fomos destinados a fazer nesta vida, nos tornaremos seres saudáveis e espirituais e ainda receberemos a cota de contribuição do Universo.

## Capítulo Dois

### O Corpo Humano Nunca Comete Erros

Precisamos confiar no nosso corpo. Para isso é preciso seguir a nossa intuição, nosso eu superior e nossa própria experiência. Cada um de nós é um ser único com suas próprias e diferentes necessidades. Precisamos ser os melhores “experts” em nós mesmos.

Se você muda sua dieta apenas porque ouviu os conselhos de Victoria, não vai durar muito tempo ou dure, até você ouvir um outro “expert” que lhe apresenta idéias diferentes sobre saúde. O meu conselho é que você faça somente aquilo que sente que é o certo para você.

Há bons instrutores espalhados pelo mundo hoje em dia. Vamos imaginar seguindo a sugestão de cada um. Um nutricionista nos aconselha a evitar frutas porque elas têm açúcar que pode causar diabetes. Um outro nutricionista popular diz que devemos comer apenas frutas e não verduras. Outro argumenta que frutas cítricas causam artrite e que prejudica nossos ossos. O Dr. Hilton Hotema, que já tem quase 100 anos de idade, nos diz para não comer repolho, couve e nem folhas verdes, porque sendo parte da família dos ópios, elas também são tóxicas. Um outro nutricionista, no seu livro sobre brotos, escreveu que os grãos brotados são tão tóxicos e que nem mesmo os animais deveriam comê-los. Uma outra pessoa brilhante e muito minha amiga, nos aconselha a não comer nenhum tipo de grão porque eles causam danos ao cérebro. Os Higienistas dizem que não devemos comer nozes nem frutas secas porque são alimentos muito concentrados. Ouvi um outro professor muito popular na área do Crudivorismo dizer que não devemos comer cenoura, nabo, nem raízes, porque são híbridos e o corpo não os reconhece como alimentos. Se seguirmos os conselhos de todos os bons professores, o que nos restará para comer? Em vez de crudívora eu me tornaria “breatherian” (alguém que vive só do ar que respira). Já pensou como é confuso? A única solução é ouvir o seu próprio corpo.

Vamos fazer uma experiência. Se você fosse a uma barraca de frutas orgânicas agora, que fruta escolheria? Pera, maçã, laranja, figo, mamão, banana, uva, abacate, manga ou cereja? Será que

todos que estão lendo este livro vão pegar a mesma fruta?  
Provavelmente que não. Somos todos indivíduos únicos. Seu corpo sabe do que você precisa. A fruta que você escolhe é aquela que ele está pedindo naquele dia. Seu dever é dar a seu corpo aquilo que ele precisa. Amanhã ele pode querer a mesma fruta ou uma coisa nova. Deixe que ele comande.

Tenho seguido o meu corpo por oito anos. Durante esse tempo fui a diversas conferências onde os palestrantes argumentavam contra um ou outro tipo de alimento. Lembro de um professor que falou contra comer grãos. Nesse dia eu estava com desejo de comer quinoa (um tipo de grão) , então falei para o palestrante, “Eu respeito sua opinião e sua pesquisa mas meu corpo é o meu chefe”. Se ele diz que quer quinoa, eu ponho para brotar e como. Ele sabe melhor do que eu. Ouça seu corpo para ter saúde e felicidade.

Acredite na sua própria intuição e não cometa o engano de pensar que outra pessoa sabe melhor sobre seu corpo do que você. Seu corpo é belo e sábio. Cada uma das 35 trilhões de células que ele possui tem alma própria e sabedoria suficiente para saber o que fazer. Vamos imaginar que uma partícula de poeira caia no seu olho direito. Que olho irá piscar? O direito, é claro. Seu olho esquerdo não vai piscar por engano porque o corpo nunca se engana. Sua mãe deu a luz a um bebê perfeito. Nossos corpos são perfeitos. Quando não deixamos nosso corpo nos guiar, aí criamos um grande problema.

Por exemplo, qual é a reação típica de alguém que está com febre, na nossa cultura? A resposta é: Aspirina. Acredito que se meu corpo criou a febre é porque preciso dessa febre. Quando ele cria diarreia, está dizendo que eu preciso da diarreia. Tomar remédio contra a diarreia é ir contra a sabedoria do corpo. Nosso corpo nunca comete erros. Todos nós sabemos o que precisa ser feito quando ouvimos o nosso corpo.

Quando minha família tinha dois meses na dieta crudívora, meus filhos começaram a desejar diferentes tipos de frutas. Sergei queria manga e uva-do-monte e Valya queria azeitona e figo. O desejo deles por essas frutas era tão grande que eu tinha que correr atrás para satisfazê-los. Certa vez, dei uma manga a Sergei. Ele comeu e pediu mais. Comprei uma cesta, pensando que ia durar uma semana, e ele comeu em um dia com casca e tudo, e ainda pediu mais. A mesma coisa aconteceu com uva-do-monte. Comprei um saco de um quilo de uva-do-monte e ele comeu todo de uma vez .

Valya gostava de figo. Ela queria figos frescos, figos secos, nunca se fartava de comer figos. Também gostava muito de comer azeitonas. Durante nossas férias, na primavera, visitamos o Dr. Bernard Jansen, um famoso clínico e nutricionista. Perguntamos a ele o que Sergei precisava comer para a diabetes. Ele olhou no seu livro e disse que a melhor coisa para diabetes é manga e uva-do-monte. Então perguntamos o que Valya precisava comer para a asma. Ele disse, figo e azeitona. Fiquei abismada e falei para ele que era exatamente o que as crianças estavam sempre desejando. Compreendi então que o nosso corpo está sempre pedindo certo tipo de alimento, aquilo que ele precisa. O corpo das crianças fala antes que o nosso corpo de adultos.

Algumas semanas depois das crianças, Igor e eu começamos a sentir desejos. Lembro que um dia senti um desejo enorme de comer alho-porro. Sentia o cheiro em todo lugar.

Quando tive a oportunidade de conversar com Dr. Jansen novamente, perguntei a ele sobre esse meu ataque por alho-porro. Tinha lido que não devemos comer nenhum tipo de cebola ou alho porque irrita nossa membrana mucosa. Dr. Jansen me disse que sempre que as pessoas têm muito muco, o corpo deseja algo como alho e cebola para dissolver o muco e fazer expelir.

Você já teve ânsia por doce? Quando nosso corpo precisa de cálcio, sentimos desejo de comer doce. O cálcio na sua forma natural é adocicado. Se plantamos morangos num solo rico em cálcio, os morangos serão bem doces. Algumas vezes a nossa reserva de cálcio é tão baixa que ficamos viciados em doce. Eu mesma tive muita dificuldade de me libertar do açúcar. Conversei com uma amiga sobre isso e ela falou: “Victoria você está apenas precisando de cálcio”. Ela me disse para por sementes de gergelim de molho, preparar o leite e tomar em jejum durante duas semanas. Segui seu conselho. Primeiro tomei o leite de gergelim com mel. Poucos dias depois não queria mais o leite tão doce, então pus menos mel. Depois de uma semana,, já não queria mais o leite com mel. Aí mudei para um tipo de gergelim mais escuro que tem um gosto mais amargo. Por duas semanas não ia a lugar nenhum sem o meu copo de leite de gergelim. O equilíbrio no meu corpo tinha mudado. Perdi o forte desejo por doce, até mesmo por frutas doces que são saudáveis. Fantástico! Estava na época de uva e não senti aquele desejo de comer uva como antes. Graças ao leite de gergelim, que é mesmo o campeão em cálcio.

Certa vez, Sergei quebrou a clavícula e teve vontade de tomar suco de clorofila e leite de gergelim. Depois que ficou bom, não precisou de fisioterapia. Os médicos disseram que ele levaria de oito a dez semanas para se recuperar, mas isso aconteceu bem antes. Por ter tomado leite de gergelim, em apenas duas semanas o corpo de Sergei produziu a calcificação necessária para que os ossos se unissem e voltassem ao normal.

Algumas vezes você também vai desejar algo que nunca experimentou antes. Você tem várias opções, mas nada parece lhe atrair porque você precisa de alguma coisa que não está ali. Para ajudar na identificação do que o seu corpo está querendo, você pode começar a comprar frutas e verduras que nunca experimentou antes. O que é bom para um, pode não ser bom para outros.

Certa vez fui fazer um almoço para 25 pessoas. Fui na horta e avistei uns pés de dente-de-leão. Achei aquelas folhas tão atrativas e decidi experimentar uma. Elas pareciam doce para mim. Não tinham nada de amargo. Enchi uma cesta e falei para os convidados que tínhamos um almoço especial. Pus no processador 6 abacates e suco de limão para fazer o molho da salada. Coloquei minha obra de arte na mesa, os convidados provaram e exclamaram, “Como isso está amargo!” Terminei comendo a salada sozinha. Na manhã seguinte, acordei com a pele amarelada. O que aconteceu foi que aquela salada limpou meu fígado. Antes da limpeza que o dente-de-leão fez, minha pele era branca e pálida. Depois ficou completamente rosada. Meu corpo sabia que eu precisava daquilo.

O corpo humano é tão maravilhoso e nem nos damos conta do quanto.

Aprendi na escola, que o sangue flui no nosso corpo para baixo, pelo efeito da gravidade, e para cima, impulsionado pelas batidas do coração. Não! O trajeto do sangue não é tão simples assim. O sangue é um milagroso rio de vida que viaja através de trilhões de vasos, numa velocidade cósmica. Ele não flui apenas pelo efeito da gravidade. Ele percorre diferentes direções, tudo de acordo com as leis universais que não podemos sequer entender. Quando eu corto meu dedo, o próprio sangue lava a sujeira do corte; depois ele coagula e fecha o ferimento formando um cascão. Quando esse cascão cai, eu tenho uma nova pele no lugar do corte. Isto não é fantástico?

O corpo humano é mesmo fascinante. Tomemos como outro exemplo, a nossa mão. A mão tem mais de 100 pequenos ossos.

Minha mão pode segurar uma maçã, descascar uma banana, retirar raízes do solo ou me ajudar a subir numa árvore. Quando coloco a minha mão na água, a água não penetra na pele, porém, se meu corpo precisa transpirar, eu posso transpirar através das minhas mãos que há um minuto atrás parecia à prova d'água. Nosso corpo é tão milagroso que deveríamos estar sempre fascinados e agradecidos por cada fio de cabelo da nossa cabeça ( enquanto temos!)

O corpo de cada pessoa quer ser bonito e saudável. O que impede que isso aconteça? Antes eu pensava que tinha tido uma má sorte por ter nascido com um corpo horrível. Ele sempre me fazia ter dores e furúnculos, e o que quer que eu comesse, me fazia engordar. Desde que adotei o crudivorismo, perdi cerca de 60 kg e tenho mais energia do que nunca na minha vida. Agora posso correr, pular e brincar. Eu amo meu corpo. No entanto, é o mesmo que eu tinha há oito anos atrás. O mesmo corpo que eu achava ter, por falta de sorte. O que mudou? Tirei a minha “cabeça programada” do caminho. Comecei a ouvir a linguagem do meu corpo em vez de ouvir a linguagem da minha mente. Como alimentos crus porque é o que meu corpo precisa. A única certeza para ser saudável é aprender a entender o que o corpo quer e precisa. Tudo o que temos a fazer é ouvi-lo e segui-lo.

## Capitulo Tres

## A Lei Vital da Adaptação

O corpo de todo o ser vivo é destinado a lutar pela sua sobrevivência. Ele faz tudo para se proteger e preservar a espécie, não importa os obstáculos. Se o corpo tiver duas escolhas, uma, ser atingido podendo morrer, outra, sobreviver, ele sempre escolherá sobreviver. É a lei da sobrevivência. Temos vários exemplos que comprovam essa lei.

Todo ser vivo se adapta ao seu ambiente. Por exemplo, os coelhos mudam a cor do pelo de marrom no verão, para branco no inverno. O propósito dessa mudança de cor é para a camuflagem nos campos durante o verão, e na neve durante o inverno, o que aumenta as chances de sobrevivência dos coelhos na luta contra os predadores.

Se caírmos numa ducha bem quente de manhã, podemos queimar nossa pele. Porém, se entrarmos aos poucos com a água morna e formos aumentando a temperatura gradualmente, podemos chegar a uma temperatura bem quente sem sentir nenhum desconforto. O corpo se adapta ao aumento gradual da temperatura.

Depois de passar o inverno com os pés sempre calçados, nossos pés doem quando andamos descalços no cascalho, durante a primavera. Porém, se continuarmos andando descalços, no fim do verão nossos pés já criaram resistência, e se torna fácil caminhar no cascalho. Os minúsculos músculos em nossos pés se tornaram mais resistentes e quando pisamos no cascalho eles se curvam de forma a se amoldarem ao tipo de chão. Isso já lhe aconteceu alguma vez? O corpo se adapta para cuidar de nós.

Um dia você está dirigindo na cidade grande e fica preso no trânsito. Então você liga o rádio como um passa-tempo. Na manhã seguinte, você levanta cedo para trabalhar e serenamente entra no carro, liga o motor e o som alto do rádio que ficou ligado, chega a doer nos seus ouvidos. Como isso aconteceu? A resposta é interessante.

Quando você estava no centro da cidade, seus ouvidos se adaptaram à poluição sonora. A sua audição ficou reduzida 20%. Seu corpo fez esse ajustamento porque o barulho é prejudicial e se ele não fizer isso, você pode ter dor de cabeça ou ficar extremamente irritado. Ele se adaptou ao barulho para lhe proteger. Quando então você chega em casa e dorme, seu corpo vai se adaptar à quietude da sua casa.

Se você for à Rússia, vai ver que os homens lá tomam um litro de vodka por dia. Eles vendem a vodka e o pão próximos um do outro. Isso é considerado como parte da alimentação normal. Se encontramos alguém que nunca tomou álcool, como uma criança australiana aborígine, vegetariana, e lhe dermos um copo de vodka, ela poderá morrer envenenada pelo álcool. Os homens russos, por outro lado, têm corpos que já se adaptaram à ingestão do álcool, mas com certeza pagam o preço por essa adaptação.

No livro *Man's High Conciousness* do Dr. Hilton Hotema, li sobre uma experiência feita com pássaros conduzida por Claude Bernard. Ele colocou um pássaro dentro de um recipiente com uma quantidade de oxigênio que lhe permitiria sobreviver por três horas, e o retirou no final da segunda hora quando ainda poderia sobreviver por mais uma hora. Colocou um segundo pássaro no lugar do primeiro, e este morreu instantaneamente. O segundo pássaro não estava adaptado à quantidade reduzida de oxigênio. O primeiro pássaro que sobreviveu por duas horas foi se adaptando aos poucos à mudança de oxigênio, o que possibilitaria a sua sobrevivência por mais tempo. O segundo pássaro não teve tempo de se adaptar, a mudança foi abrupta.

O ponto a que eu quero chegar, é que o corpo se adapta para sobreviver. Nosso corpo humano tem se adaptado a muitas forças e estímulos externos com o intuito de sobreviver. Pense em tudo o que nós, humanos, já nos adaptamos: radiação de forno micro-ondas, o uso de óculos, poluição sonora, poluição do ar, água tratada com cloro, violência, pensamentos violentos, o ar viciado dos ambientes fechados, televisão, não dormir o suficiente, falta de exercícios, maus hábitos alimentares, luz elétrica, stress, remédios, roupas sintéticas, alimentos artificiais, vitaminas sintéticas, e muito mais. Quando nosso corpo faz uma adaptação, pagamos com a nossa saúde. Pagamos com a nossa energia e expectativa de vida.

O que podemos fazer para aumentar nossa energia e expectativa de vida, agora? Ser o mais natural possível. Viver em estado de felicidade. Acabar com as pressões. Acabar com o stress. Dormir do lado de fora. Algumas vezes sentir frio, ficar molhado e tremer de frio. Viajar acampando. Podemos mudar a nossa alimentação. Podemos adotar o crudivorismo. Tudo isso é possível.

Se o alimento cozido não é a fonte de nutrição ideal para o nosso corpo, porque fazer dele a nossa alimentação básica? Nossos ancestrais eram crudívoros, 2000 a 5000 anos atrás.

As vezes imagino que a origem de se cozinhar os alimentos veio de um grande incêndio na floresta onde todas as raízes, plantas e sementes foram queimadas. Não havia comida. A família faminta vai á floresta incendiada e encontra lá pedaços de animais cozidos e pensa, “Comer isso é estranho, mas é melhor do que morrer de fome”. A carne assada é trazida para casa e consumida. Todos concordam que é melhor mudar a alimentação do que morrer de inanição. O corpo reage àquela substância estranha e tem que escolher entre rejeitar o alimento cozido e morrer de fome, ou se adaptar e sobreviver. A escolha é se adaptar.

Como o corpo se adapta ao alimento cozido? Criando um muco que funciona como uma espécie de filtro. Toda a superfície do aparelho digestivo que é designada a absorver os nutrientes dos alimentos, é coberta por esse muco que vai proteger o sangue contra as toxinas. O muco se forma começando pela língua, e faz todo um percurso até os intestinos. Algumas pessoas podem vê-lo na sua língua. Aqueles que têm um muco denso cobrindo seus intestinos, normalmente têm a língua esbranquiçada como se acabasse de comer creme de leite. O corpo cria o muco para filtrar as toxinas produzidas pelo alimento cozido. Quanto maior a quantidade de alimentos cozidos que consumimos, mais muco o corpo produz como proteção. Quanto mais estranhas as substâncias alimentares são para o corpo, mais aumentam os filamentos de muco. Com o passar dos anos ele se torna mais grosso e endurecido.

Nosso corpo cria a primeira camada de muco quando comemos nosso primeiro alimento cozido, quando ainda bebês. A partir daí, as toxinas do alimento cozido não penetram no corpo completamente por causa do muco protetor. Você pode perguntar: De onde vem finalmente esse muco? O corpo humano com a sua inteligência o retira do próprio alimento cozido!

Por temer bactérias como a “e-coli , salmonella” e outras, cozinhamos, pasteurizamos e irradiamos nossos alimentos. O alimento passa a ser altamente processado e manipulado. Comemos uma grande quantidade de alimentos e dessa forma nosso corpo cria uma grande quantidade de muco.

Os naturopatas chamam esse muco no intestino de placa mucosa. A placa mucosa se assemelha a uma grande mangueira de borracha verde que protege o corpo contra as toxinas. Porém, a assimilação dos nutrientes dos alimentos fica bastante reduzida. Quanto mais muco nós temos, menos nutrientes podemos receber.

Depois de vários anos comendo alimentos cozidos, desenvolvemos severa deficiência nutricional, nos tornando por assim dizer, mal nutridos. Nos tornamos cada vez mais famintos. Chegamos ao ponto que eu cheguei há oito anos atrás, que quando levantava da mesa já estava com fome novamente. Estamos constantemente com fome porque nosso corpo está desesperado por nutrientes. Nossas células estão gritando por todos os 120 minerais que precisamos. Estão pedindo por sódio, magnésio, cobre, zinco... Tudo isso porque, não importa o quanto comemos, apenas uma pequena percentagem é assimilada.

Quando adotamos e permanecemos no crudivorismo, essa camada mucosa pode ser dissolvida. No tempo certo, o corpo a dissolve. Quanto maior a quantidade de alimentos crus consumidos, mais a placa é dissolvida. Se somos 100% crudívoros, ela desaparece completamente e nossa assimilação aumenta sensivelmente. Não precisamos passar um telegrama a todos os nossos órgãos anunciando. Nosso corpo capta a mensagem, começa a mudar imediatamente e a celebrar a mudança.

O quadro abaixo mostra a quantidade de alimentos cozidos e alimentos crus que consumimos em relação a quantidade de nutrientes que é assimilada pelo nosso corpo. Não posso afirmar que este é um quadro científico, mas sei que é verdadeiro. Estes números não são precisos, mas quem adotar a dieta crudívora vai ver que faz sentido.

### **Percentagem de alimentos cozidos e alimentos crus consumidos e percentagem de assimilação**

% de alimentos crus consumidos	% de alimentos cozidos	% de assimilação
5	95	.03
10	90	.06
25	75	.1
50	50	.3
75	25	1.0
99	1	3.0
100	0	30.0

Vou explicar esse quadro através de uma ilustração.

Vamos chamar nosso personagem principal de Jim, que tem entre 40 a 50 anos. Jim come poucos alimentos crus. Está sempre com fome porque não está assimilando bastante nutrientes. Ele tem uma barriga avantajada porque come muito, tentando saciar a fome do seu corpo. Tem uma coluna frágil devido ao peso da sua barriga e está sempre cansado. A dieta de Jim é de 5% de alimentos crus. Qualquer pessoa que come sanduiches ou hamburgers está comendo cerca de 5% de alimentos crus porque os tomates e a alface formam os 5%. Dessa forma, o corpo de Jim está assimilando aproximadamente .03% de nutrientes dos alimentos.

Vamos supor que Jim fique muito doente. Ele vai a um mercado de produtos naturais e observa que poderia se sentir melhor se adotasse a dieta vegetariana.

Ele adiciona bastante vegetais frescos na sua dieta e deixa de comer carne. Agora ele está consumindo 25% de alimentos crus e 75% de alimentos cozidos. Sua assimilação aumentou para .1%. Ele começa a se sentir melhor e passa a ter um pouco mais de energia. Começa a sair com novos amigos que são também vegetarianos. Um deles lhe convida para uma reunião em que cada um levará uma receita diferente, onde nada é cozido. Jim fica tão impressionado com os pratos bonitos que vê, que aumenta seu consumo de alimentos crus para 50%. Sua assimilação passa a ser de .3%, 10 vezes mais do que antes. Ele já sente a diferença. Começa a se sentir bem melhor. Passa a frequentar essas reuniões semanalmente e aumenta seu consumo de alimentos crus para 75%. Agora ele está assimilando 1%, 30 vezes mais do que antes. Ele vai ficando um homem bem mais interessante. Costumava pensar que as mulheres não lhe olhavam mais, e que estava envelhecendo. Agora ele aparenta mais saudável, mais jovem e mais corado.

Jim começa a ler muitos livros sobre crudivorismo e até passa a dar aulas sobre o assunto. Agora ele está consumindo 99% de alimentos crus e 1% de alimentos cozidos. Sua assimilação passa a ser de 3%. Está tão saudável que aparenta 10 anos mais jovem. Ele faz muitos amigos e sua vida social é mais intensa.

Alguns anos depois, tivemos notícias de Jim. Ele tem lido muitos livros sobre crudivorismo, tem frequentado seminários, e quando possível tem ido a diferentes centros de tratamento.

Um dia Jim acordou com um pressentimento de que deveria seguir sua voz interior deixando de uma vez de comer alimentos cozidos e passa a ser 100% crudívoro. Ele fez a inteligente escolha. Dois a

três meses consumindo apenas alimentos crus, sua assimilação passou de 3.0% para 30%. Por que mudando a dieta de 99% para 100% faz tanta diferença na percentagem de assimilação? O 1% é significativo porque o corpo não precisa mais ficar na defesa contra os alimentos cozidos. Jim agora passa a comer apenas uma vez por dia, uma porção de salada, e é tudo. Nada mais do que isso porque está assimilando 30%. Hoje, é essa a quantidade que eu como também. Que meu marido come. Que meus filhos comem. Quando meu filho Sergei vai esquiar, ele sai às 6:30 da manhã e volta às 7:00 da noite. Ele leva consigo duas laranjas orgânicas para comer no ônibus. Come uma no caminho para a neve e a outra no caminho de volta para casa. É o bastante porque ele assimila 30%. Sergei diz que seus amigos de esqui vão várias vezes às suas lancherias tomar chocolate quente e comer sanduiche porque sentem muita fome. Eles ficam com fome, sem energia e precisam comer. Enquanto Sergei fica esquiando o dia inteiro e nunca fica cansado. E tudo isso com apenas duas laranjas. O segredo é que ele assimila 30%, enquanto os outros estão assimilando apenas entre .03% a .1%.

Voltando ao exemplo de Jim, por que a mudança final de 99% para 100% de alimentos crus fez tanta diferença na taxa de assimilação? Encontrei a resposta para isso na literatura dos Alcoólatras Anônimos (A.A).

Os alcoólatras são encorajados, nos encontros do A.A, a ficarem 100% sóbrios. Se eles voltam ao encontro e dizem que estão 99% sóbrios, porque tomam apenas uma dose de vodka dia sim dia não, eles não são considerados sóbrios pelos instrutores. Os membros do A.A já perceberam há muito tempo atrás, que deixar de beber 99% nunca funciona. Se alguém quer realmente deixar a bebida, precisa permanecer 100% sóbrio. Esse 1%, não importa se é uma quantidade mínima, fará o corpo continuar adaptado ao álcool. Podemos usar essa analogia com relação aos alimentos cozidos. Vamos dar um outro exemplo: Andrew tem consumido arroz cozido desde criança. Seu corpo se adaptou bioquimicamente e psicológicamente a este consumo. Um dia, Andrew se conscientiza que arroz branco não é bom para ele. Decidiu parar de comer arroz. Como resultado, seu corpo desenvolveu um forte desejo por arroz cozido. Desejos são expectativas bioquímicas e emocionais do corpo. Seu corpo se ajustou a receber carboidrato do arroz cozido. Em vez do arroz, Andrew começa a consumir carboidrato do milho

verde, grãos brotados e cenoura. Dois meses depois, o corpo de Andrew se adaptou e acabou a sua ânsia por arroz. Se ele continuasse a comer arroz, mesmo em pequenas quantidades, o ajustamento do seu corpo jamais seria completo e continuaria a sentir desejo aquele forte desejo.

Quando nos permitimos comer mesmo que somente 1% de alimentos cozidos, deixamos a porta aberta para saciar aquele desejo quando ele aparecer, principalmente quando estamos deprimidos, com fome, aborrecidos ou cansados, que é quando comemos mais. É quando desejamos comer o que não é saudável, tomar bebidas alcoólicas, fumar ou tomar drogas. Desistir do 1% é como fechar definitivamente a porta para as tentações.

Quando nossa família começou a dieta crudívora a 100%, há oito anos atrás, nossa amiga Judy também começou, porém a 95%. Confesso que sofri nos dois primeiros meses, enquanto meu corpo estava se adaptando. Depois de dois meses não mais me sentia atraída por alimentos cozidos. Deixei de dar atenção a restaurantes e ao cheiro das comidas e do café. Minha amiga Judy porém, ainda está sofrendo. Ela ficou na dieta por algumas semanas, e aí com a chegada de uma visita na sua casa voltou a comer comida cozida novamente. Ela confessa: “Estava na dieta a 95% por duas semanas e aí minha tia veio me visitar, fez para mim um bolo delicioso e eu não resisti. Depois disso, fui deixando mais e mais os alimentos crus.” Ela disse também, “Eu estava indo muito bem até as comemorações do fim de ano. Só consegui voltar aos meus 95% na segunda semana de fevereiro.

Deixando a porta aberta dos 5%, minha amiga Judy só prolongará seu sofrimento.

Mesmo com 99%, com já disse, ainda somos viciados e nos permitimos aceitar aquele desejo quando ele aparece. Tenho visto pessoas que ficam na dieta a 99% e meses depois desistem completamente. O que quero reforçar é que esse mínimo 1%, inevitavelmente nos conduzirá ao caminho de volta aos alimentos cozidos.

Você pode sofrer por uns dois meses, porque a mudança cria sofrimento. Mas depois desse período, tudo se torna mais fácil. Elimine da sua casa todas as tentações( comida cozida, comida processada, cardápios) e não vá a restaurantes, festas de aniversário ou piqueniques por pelo menos dois meses.

Crie uma zona livre de tentações. A maneira mais fácil de permanecer 100%, é fazer a mudança conscientemente. Não comece, até sentir que está pronto.

Quando você se conscientizar de que a comida cozida é um vício como outro qualquer, você tomará a decisão. Se tornar crudívoro sem o apoio necessário, é muito difícil. Conheço algumas pessoas que entenderam que comer alimentos crus é muito bom e se tornaram crudívoras por cerca de seis meses. Quando se sentiram solitárias ou deprimidas, voltaram ao que lhes era familiar, a comida cozida.

## Capítulo Quatro

### Bactéria, meu animal favorito

Neste capítulo, quero explicar a vocês o porque da minha admiração pela bactéria. Talvez o seu conceito sobre bactéria mude depois disso.

Bactéria é o maior reciclador de lixo do mundo.

Pense bem nisso: ao transformar toda matéria orgânica morta em solo, a bactéria recicla

todo esse lixo transformando-o na fonte original de todos os elementos. A bactéria é muito especial. Ela é minúscula e imensa ao mesmo tempo. Menor do que qualquer célula viva, a bactéria pode instantaneamente aumentar o seu poder, se multiplicando em trilhões. A bactéria é a mais brilhante invenção de Deus e um presente para todos nós! Estamos constantemente tentando destruir o maior número possível de bactérias porque não entendemos o seu propósito aqui na Terra. Vamos imaginar o mundo sem bactéria. Haveria rocha mas não haveria solo para plantar o nosso alimento. Todos os animais mortos, pássaros, insetos, cobras, corpos humanos ou matéria orgânica estariam empilhados formando enormes montanhas. Que bagunça não seria!

No processo natural de desintegração, a bactéria não causa nenhum mau cheiro. Difícil de acreditar? Na floresta ninguém cata as folhas do chão, ninguém enterra os animais mortos, tudo é deixado no mesmo lugar. Os excrementos dos animais ficam onde são deixados. Você poderia até pensar que uma floresta deve cheirar muito mau. Então me responda: A última vez que você foi a uma floresta, sentiu mau cheiro? Aposto que a sua resposta foi “não”. Na verdade, quando estamos numa floresta, respiramos fundo e dizemos, “ah, que cheiro gostoso”. Se a bactéria agindo no habitat natural da floresta não causa mau cheiro, por que então associamos o processo de desintegração com o mau cheiro? Por que no mundo civilizado, a bactéria causa mau cheiro? É porque a bactéria tem dificuldade em reciclar aquilo que nós criamos. Para comprovar esta afirmação, você pode fazer sua própria experiência. Coloque algumas frutas ou vegetais frescos numa vasilha. Você vai notar que eles vão se desintegrar sem nenhum mau cheiro. Agora, coloque numa vasilha comida cozida como macarronada, sopa de frango, ou purê de batatas. Depois de alguns dias você vai sentir um mau

cheiro insuportável que é causado pela bactéria tentando agir sobre o alimento cozido.

Um outro fato interessante é que a bactéria nunca toca aquilo que está vivo. Árvores gigantescas que atingem de 100 a 2000 anos, permanecem livres de bactéria. Suas raízes estão sempre presas ao solo, e mesmo assim a bactéria não as atinge. Assim que a árvore morre entretanto, a bactéria age fazendo com que ela se transforme em solo. A bactéria reconhece o que é vivo e o que é morto, e só se interessa pela matéria morta.

Olhando para a natureza como exemplo, vemos que o limo e outros parasitas não vivem em árvores saudáveis. Em hortas orgânicas, se o solo é balanceado, as lesmas não aparecem. Os parasitas não penetram em tomates saudáveis. Da mesma forma, os parasitas não proliferam nas polpas das frutas saudáveis. Nós, humanos, estamos longe de termos nosso corpo balanceado, por não termos uma alimentação adequada.

A bactéria pode causar doença no corpo humano? Sim e não. Sim, se o corpo é cheio de toxinas. Não, se o corpo está limpo por dentro. Quanto mais matéria tóxica acumulamos no nosso corpo, mais bactéria atraímos. Por isso é que as pessoas que comem alimentos cozidos contraem infecções tão facilmente. Se você teme doenças infecciosas, o melhor a fazer é manter seu corpo limpo por dentro. Comer alimentos crus é a única forma de conseguir isso.

O mesmo se aplica aos parasitas. Se conservamos nosso corpo limpo, saudável e puro, o parasita não vai morar lá e nem mesmo os mosquitos irão nos picar.

Certa vez, eu e minha família fizemos uma caminhada em Minesota, o estado do mosquito. Na floresta Boundary Wasters, os guardas florestais têm que usar mosquiteiros. Nós não tínhamos mosquiteiros e não levamos sequer uma picada. Durante as cinco noites que passamos lá, não usamos nem mesmo barracas para dormir.

Todos os parasitas abandonam o corpo humano quando ele fica limpo. Aqui está um outro exemplo para ilustrar esse ponto. Logo depois que começamos a dieta, lemos um livro sobre os parasitas que os seres humanos carregam no corpo. Tivemos tanto medo, que decidimos fazer uma limpeza. Tomamos aqueles tradicionais remédios para verme durante dez dias e comprovamos por exames, que eles desapareceram. Cerca de dois meses depois, fizemos um outro exame e constatamos que os parasitas estavam de

volta. O remédio manteve nosso corpo limpo por apenas dois meses. Um ano e meio mais tarde, mantendo a dieta crudívora a 100%, repetimos o teste. Nosso sangue estava totalmente limpo. Não havia mais parasitas! Nosso sangue consistia apenas de células brancas e células vermelhas. Era tudo. Não havia bactéria. Estávamos limpos. Quando olhamos o sangue de uma pessoa que come alimentos cozidos, podemos ver normalmente uma porção de bactérias flutuando entre as células.

Certa vez, convidei um especialista para fazer uma demonstração de análise das células do sangue, na minha aula. Ele retirou amostras de sangue de três voluntários. Um deles era um jovem de 19 anos. Seu sangue estava tão cheio de bactérias que ele ficou envergonhado! Ele disse, “Mas eu tomo banho todos os dias”. Respondi: “As bactérias e parasitas do sangue, não têm nada a ver com o número de banhos que você toma. Fale para nós como é o seu estilo de vida”. Ele disse, “ah, eu estou melhorando”. Nós dissemos, “apenas relaxe e diga o que você come. Quais são os seus hábitos? Como você tem vivido os 19 anos da sua vida?” Ele disse, “eu tenho tomado drogas, cerveja, fui diagnosticado como portador do vírus da AIDS, como comidas que não são saudáveis, pizza é o meu prato favorito, e nunca como saladas.”

Podíamos ver isso no seu sangue. Não importa o quanto lavamos nosso corpo por fora, por dentro podemos estar bastante infectados. A bactéria descobre logo onde as toxinas se encontram. Ela só quer realizar o seu trabalho. Sem causar nenhuma dor, ela penetra nas células do corpo e se multiplica. Ela só quer ajudar o nosso corpo a se livrar das toxinas.

O que sabemos com certeza absoluta, é que as pessoas que só comem alimentos crus não têm parasitas nem bactérias. Pessoas que foram examinadas e que os médicos confirmaram como portadoras de parasitas, foram capazes de combatê-los comendo 100% de alimentos crus. Os médicos ficam surpresos porque normalmente é muito difícil tratar os parasitas. Eles existem nas mais variadas formas, em diferentes estágios, e se você elimina um estágio, um outro começa a se desenvolver. Quando comemos alimentos crus, nosso corpo fica livre de toxinas. Não há nada para os parasitas comerem, então eles vão embora.

## Capítulo Cinco

### Desintoxicação como uma forma de cura

Quando comemos alimentos cozidos pela primeira vez, quando ainda bebês, a primeira camada de muco é criada no nosso corpo. Uma parte do muco é formada como um filamento ao longo do aparelho digestivo, enquanto o restante fica acumulado num lugar mais conveniente, os pulmões. Esse muco não pode ficar nos pulmões permanentemente, então, eles usam um mecanismo similar ao peristalse, para se livrar do muco. É como milhões de pequenos dedos na sua superfície, que trabalham como um cinto móvel fazendo a limpeza. Este mecanismo leva porções do muco dos pulmões até o nariz – é quando vemos os bebês com o nariz escorrendo. Quando alimentamos nosso bebê com alimentos que formam muco, o bebê tem coriza o tempo todo. É o corpo tentando expulsar o muco. É a natureza agindo. Todo excesso do muco seria evacuado através do nariz do bebê e os pulmões ficariam limpos, se deixássemos que isso acontecesse.

Porém, o que é que nós fazemos quando vemos o nariz do nosso bebê escorrendo? A reação típica é, “oh! meu bebê está com coriza. A pele em volta do narizinho dele está tão irritada. Tenho que fazer alguma coisa. Vou levá-lo ao médico”. O médico prescreve umas gotas nasais. Nos sentimos bem porque fizemos o que pudemos para ajudar nosso bebê. Infelizmente essas gotas não são necessárias, pelo contrário, são prejudiciais. O bebê não tem nenhuma deficiência no nariz. Essas gotas são tóxicas. São tão tóxicas que o corpo pára de expulsar o muco dos pulmões e se concentra em expulsar as toxinas das gotas nasais. O nariz pára de escorrer e o muco volta para os pulmões. Olhamos para o nosso bebê e dizemos, “Sim, o remédio funcionou. Meu bebê está bem agora.” O que não sabemos é que o nariz parou de escorrer porque o corpo concentrou energia para eliminar as toxinas das gotas. E que o nariz vermelho escorrendo não é tão perigoso quanto os pulmões cheios de muco e os efeitos das toxinas das gotas no corpo. Com o tempo, as camadas de muco vão se tornando mais densas. Aí, cerca de três meses depois, o nariz do bebê começa a escorrer novamente. O que nós fazemos? Nós pensamos, “está com coriza,

é melhor ligar para o médico”. Levamos o bebê de volta para o médico que prescreve umas gotas mais fortes, dessa vez porque a quantidade de secreção é maior e mais concentrada e faz as amídalas ficarem inflamadas. A secreção também provoca rouquidão, porque percorre a traquéia, cobrindo as cordas vocais. O medicamento mais forte, geralmente antibiótico, é tão tóxico que o corpo pára de desintoxicar e passa a se concentrar em eliminá-lo. Aí, o bebê não vai ficar doente por algum tempo, até que o corpo recupere a energia necessária e continue no esforço para desintoxicar.

Pense por um momento: Quando normalmente você tem mais energia do que de costume? Você tem mais energia quando está de férias, ou no fim de semana se consegue relaxar? Quando geralmente você fica doente? Você já falou alguma vez, “é sempre assim, tiro algum tempo para descansar e fico doente.” Quando seu corpo recebe extra energia, ele aproveita para utilizá-la antes que seja desviada para outra coisa. Ele usa essa energia para desintoxicar. É por isso que ficamos doentes quando damos uma parada.

Para acelerar a liberação das toxinas o corpo cria a febre. Febre não é simplesmente uma elevação da temperatura, e sim um complexo processo que requer tempo e energia para realizar o seu trabalho. Para criar a febre, o corpo tem que trabalhar muito. O coração tem que bombear 20 a 30 vezes a mais que o normal. Todas as glândulas hormonais performam um trabalho extra. É por isso que sentimos moleza no corpo. Para preservar a energia usada na digestão dos alimentos, o corpo cria a falta de apetite. A língua é revestida por uma camada de muco para que se perca o paladar; o nariz é congestionado para não sermos tentados pelo cheiro da comida; as amídalas ficam inflamadas para ficar difícil engolir qualquer coisa. O corpo precisa do jejum nesse momento, por isso se utiliza desses artifícios.

O que acontece quando o corpo tem febre? Ele entra no processo de transpiração para que o muco saia através dos poros. Você se lembra daquele suor pegajoso e com um odor típico que acontece durante uma febre alta? A febre ajuda o muco a ficar mais fino e mais fácil de ser expelido. É quando o nariz começa a escorrer. Infelizmente o que as pessoas fazem nessa hora é tomar aspirina. Para que tomar aspirina? Não temos deficiência de aspirina. Aspirina é feita em grande parte de enxofre que é prejudicial. Nosso

corpo não espera tamanha crueldade da nossa parte. O enxofre é tão prejudicial que o corpo fica sem energia suficiente para continuar eliminando o muco. O tão importante processo de cura é então interrompido. Tudo o que o corpo se preocupa agora é com a aspirina no sangue. A prioridade passa a ser em eliminar a aspirina o mais rápido possível. Para isso, ele é obrigado a trabalhar dobrado e fica tão enfraquecido que não pode nem continuar a manter a temperatura normal. Aí, a temperatura cai para abaixo do normal. Temos que ficar na cama porque nos sentimos fracos. A reação do corpo contra a aspirina é que provoca a fraqueza, e não a febre em si.

Para piorar a situação, quando nos sentimos fracos, comemos alimentos pesados, como sopa de frango, por exemplo. Não temos apetite. Nosso corpo está dizendo, “Não coma!” E ainda assim, pensamos que precisamos comer para recuperar mais rápido. Eu costumava agir assim com meus filhos. Eu dizia, “tome um pouco de sopa de frango, você precisa se alimentar para ficar bom logo”, ou então, fazia eles comerem algo que tivesse bastante calorias. Em reação ao ato de comer, na fase em que não devemos comer, o corpo ainda usa um último recurso que é o vômito. É como se estivesse dizendo “Não, não é isso. O que eu preciso é recuperar toda a minha energia para me curar”.

Se comemos quando o corpo está na fase do “não comer” o sangue tem que agir no estômago para processar a sopa de frango, usando a energia que era necessária ao processo de desintoxicação.

O problema está em não cooperarmos com o nosso corpo. De não entendermos a sua linguagem.

A recuperação depois que usamos medicamentos, requer muita energia. Depois de uma crise dessas, ela pode desaparecer por um longo período, só que isso não quer dizer saúde e sim que o corpo não está tendo energia para desintoxicar. Ele precisa estocar mais energia para um outro processo de cura. Enquanto isso, o muco nos pulmões vai aumentando. O muco fresco tem a cor clara. O mais velho é verde, laranja escuro, marrom ou amarelo. Para eliminar esse denso muco, o corpo pode criar a pneumonia, num esforço heróico para se purificar. Isso requer ainda mais energia do que no processo de febre. É quando nos sentimos muito debilitados e a respiração fica difícil. Quando temos pneumonia, tomamos penicilina. Isso faz parar a expulsão do muco e enfraquecer o corpo. Por muito

tempo não vai haver desintoxicação, apenas fracas tentativas, como pequenos resfriados de vez em quando.

O corpo continua a estocar o excesso de muco nos pulmões até restar apenas 1/3 disponível, e a essa altura os pulmões dizem: “É demais. Preciso desse 1/3 para continuar respirando. Não posso viver com menos oxigênio do que isso. Como um recurso, o corpo começa a se utilizar de uma camada embaixo da pele, primeiro desenvolvendo uma irritação ou fazendo a pele ficar áspera. Depois, quando andamos, mesmo por pouco tempo, começamos a suar e o muco começa a sair através dos poros. Esse muco é ácido e causa uma irritação. Se você coloca umas gotas de limão na sua pele e esfrega, ela fica irritada e coça. Quando o muco ácido sai através dos poros, sentimos essa mesma sensação. Chamamos isso de alergia. Por que a alergia acontece? Porque temos uma grande quantidade de toxinas no nosso corpo. As pessoas dizem, “isso acontece quando como frutas ácidas”. Os cítricos apenas dissolvem as toxinas, fazendo elas passarem através da pele com mais rapidez. Sem dúvida, isso é bom para nós. Significa, na verdade, que temos uma quantidade enorme de toxinas e que precisamos eliminá-las.

Algumas vezes acumulamos tanto muco que desenvolvemos uma condição de respiração forçada, com dispnéia, que chamamos de asma. Não podemos respirar. Não temos oxigênio suficiente e fica difícil respirar porque estamos cheios de secreção.

Há ainda um pequeno espaço entre os ossos do seio da face e na testa. O muco estocado aí, perto do cérebro, causa dor de cabeça. É a chamada sinusite. Essa frequente congestão pode causar até tumores. Aquele espaço não foi destinado a ser preenchido.

Podemos verificar quanto muco temos acumulado, quando por exemplo, damos uma corrida em volta do quarteirão. Normalmente o nariz começa a escorrer. Quanto maior a quantidade de muco, mais secreção é expelida pelo nariz.

Da mesma forma, se você puder correr respirando apenas pelo nariz, pode dizer que seus pulmões estão limpos. Você já notou que os corredores de maratonas têm que cuspir quando estão participando de corridas? Eles comem sua comida vegetariana cozida, com grandes quantidades de calorias, como arroz e purê de batatas, que são alimentos que formam muco, e pensam que estão fazendo uma dieta adequada. Conheço muitos crudívoros que correm e nunca têm problema com secreção. Eles não precisam cuspir e podem respirar

pelo nariz. Eles têm oxigênio bastante para correr e ainda conversar ao mesmo tempo. Seus pulmões estão limpos.

Nosso corpo é suposto limpar quando corremos. Somos animais destinados a pelo menos andar. Por isso é que temos uma quantidade limitada de depósitos de muco. Fomos criados para nos mover. Nós temos esse mecanismo. Quando estamos nos movendo e sacudindo, os pulmões começam a bombear e deslocar o muco. Porém, se não corremos e raramente fazemos caminhadas, como podemos esperar que o muco seja deslocado? Em vez de ajudar o corpo na eliminação, interrompemos seu esforço e tomamos aspirina, quando temos coriza ou febre.

O corpo tem que estar preparado para receber a febre. Quando somos capazes de produzir realmente uma boa febre, devemos celebrar! Fique contente. O corpo se dedica a fazer de você uma pessoa saudável. Quando tiver febre, faça a sua parte apenas ficando sem comer. O apetite desaparece porque o corpo precisa desse tempo para se purificar; e volta naturalmente no tempo certo. Quando eu era criança e tinha febre, nunca queria comer. Minha mãe sempre me dava leite quente com manteiga por cima e outras coisas que eu rejeitava. Lembro que quando eu tirava o cobertor, minha mãe dizia: “ se cubra, você não pode tomar vento”. Minha mãe fazia o que ela achava que era o melhor para mim. Agora sabemos que o melhor a fazer é ouvir o nosso corpo. Você pode se cobrir se sentir frio ou abrir as janelas se sentir calor. Faça o que seu corpo tem vontade. Ele é claro com relação ao que quer.

Para ajudar o corpo no seu trabalho, você pode fazer compressas, alternar banhos frios e quentes, deitar numa banheira.

Todos nós temos toxinas no corpo. Desintoxicar é o esforço que o corpo faz para se livrar das toxinas. Desintoxicar é imprescindível para nos tornarmos saudáveis.

Quais são os principais sintomas de desintoxicação? Antes de responder, quero contar uma estória para vocês.

Quando trabalhei no *Creative Health Institute (CHI)*, as pessoas que chegavam lá a procura de ajuda, ficavam hospedadas por duas a seis semanas para desintoxicar e aprender o estilo de vida crudívoro. Para resolver seus problemas de saúde, primeiro elas são instruídas a fazer dois dias de dieta de suco, depois são alimentadas com suco de clorofila, grãos brotados e outros alimentos crus. Todos os dias elas se encontram com os instrutores para discutir os sintomas da desintoxicação, que são os eventos normais que

envolvem a cura. Elas se queixam de erupção da pele, dor de cabeça, diarreia, resfriado e fraqueza. Havia sempre uma pessoa em cada grupo que não apresentava nenhum sintoma. Em vez de ser uma boa notícia, os instrutores sabem que não ter sintomas de desintoxicação é um sinal de alerta. Isso significa que o corpo não tem reservas de energia para criar uma situação de cura. Por isso é que quero que vocês celebrem esses eventos. Quando adotamos a dieta crudívora, imediatamente devolvemos ao corpo a energia que lhe é própria para se curar, e entramos no processo de desintoxicação. Se isso não acontece, pode ser um sinal de algum problema. Por isso é bom estar alerta para a reação do corpo. Mesmo que você tenha os sintomas de desintoxicação num dia inconveniente, no trabalho ou enquanto participa de uma reunião ou numa viagem, não importa, seja grato. Se você tem sinais de desintoxicação, você deve celebrar. Sinta-se feliz! Comemore! Quais são os sintomas mais comuns de desintoxicação? 75% das pessoas que adotam o crudivorismo, experimentam uma rachadura e inflamação nos lábios. Isso acontece porque a saliva se torna muito ácida, o que irrita os lábios e a gengiva. Os lábios ficam sensíveis e irritados. Não adianta lavar ou usar nenhum creme. A única coisa a fazer é esperar que a saliva volte ao normal. Quando você começa a dieta, seu corpo começa a limpar jogando no sangue toda a sujeira acumulada. Isso cria uma situação de acidez, temporária. Por isso é que quando fazemos jejum, exalamos mau cheiro. Quando fazemos jejum ou mudamos nossa dieta de forma radical, nosso corpo cheira a amônia.

Um outro sintoma de desintoxicação é a fraqueza. Muitas pessoas experimentam algumas horas de fraqueza na primeira semana. De vez em quando nos sentimos tão fracos de repente, porém essa sensação logo desaparece e passamos a ter mais energia do que nunca. A fraqueza aparece quando o corpo usa esse tempo e energia para limpar certos órgãos. De repente ele encontra um órgão que precisa ser trabalhado. Uma mensagem é enviada ao centro de energia e ele diz, “ôpa, tem alguma coisa aqui. Preciso demorar um pouco mais nesse local e usar extra energia.” É assim que o corpo trabalha.

Um outro sintoma é dor de cabeça. Se você comeu muito açúcar branco na sua vida, tomou muito café ou sempre usava analgésico, provavelmente vai experimentar dores de cabeça. A dor de cabeça normalmente não dura mais que dois ou três dias, mas parece

insuportável. Para lhe ajudar a se sentir melhor, deite, descanse, procure dormir, relaxe numa banheira de água quente ou faça uma lavagem intestinal. Pergunte a seu corpo “o que é que você precisa?” E ouça .

Nosso corpo divide as toxinas em grupos. Um grupo é eliminado através dos ouvidos, um outro é facilmente eliminado pelo nariz. Algumas toxinas só podem ser eliminadas através da pele, no suor. Quanto mais ácido o suor, mais persistente será a irritação. O que fazer para aliviar essa irritação? Entre numa banheira de água quente e transpire. Faça uma sauna. Quando fizer sauna, lembre-se de tomar banho depois para retirar do corpo o suor ácido. Tenho observado pessoas entrarem numa sauna e depois sentarem do lado de fora para secar. O corpo então, reabsorve as toxinas . Quando nossos poros estão fechados, a pele funciona como uma esponja, absorvendo tudo de volta. Por isso devemos tomar uma boa ducha depois da sauna, para retirar o suor e as toxinas. Água fria é melhor, porque os poros vão se abrir facilitando a saída das toxinas.

Uma outra forma de eliminação é a diarreia. Algumas pessoas têm diarreia, o que é muito bom. Certa vez rezei para ter diarreia e não tive. Um amigo meu não queria ter diarreia e teve muitas vezes, por seis meses. Queria ter diarreia porque eu tinha prolapso do cólon e soube que a diarreia faz o cólon se ajustar. Diarreia não é uma coisa ruim e não é causada por bactéria. Diarreia é causada pelo corpo tentando se purificar.

Quando você tiver sintomas de desintoxicação, a primeira coisa a fazer é entrar em contato com alguém da comunidade crudívora que tem mais experiência e pode lhe tirar algumas dúvidas. Esse contato é importante porque por mais que eu tente explicar, as pessoas muitas vezes entram em pânico, e é preciso estar confiante de que o caminho escolhido para ter saúde foi o caminho certo. Você pode ligar para um outro crudívoro. É fundamental ter alguém que possa lhe dizer que você está bem e que tudo o que está sentindo é normal no processo de cura.

Ao sentir um dos sintomas descritos, você deve levar em consideração fazer um jejum tomando apenas suco durante 24 a 48 horas. O jejum vai acelerar o processo de desintoxicação. Leia livros sobre o assunto, antes de decidir fazer jejum. Se você quiser fazer um jejum prolongado, vá a uma clínica especializada, que é a forma mais segura.

## Capítulo Seis

### O Jejum em família

Jejuar é um privilégio. Jejuar é uma satisfação. Qual é o momento certo de jejuar? Você saberá a hora certa quando tudo o que você comer não tiver sabor, nem mesmo aquilo que você mais gosta. É o sinal de que seu corpo está precisando jejuar.

Eu tenho feito jejum frequentemente apenas tomando água, de 1 a 21 dias. Algumas vezes tomo somente suco por vários dias.

Gostamos de jejuar em família; normalmente quando viajamos de carro a longas distâncias para fazer workshops. Nossa viagem fica mais fácil e menos cansativa. Fazemos em família, vários dias de jejum de suco e muitas vezes um dia ou dois de jejum a água.

Em fevereiro deste ano, tivemos uma experiência muito interessante. Nossa família completou quatorze dias de jejum a água. Isso nos fez ficar tão unidos! Todos os dias nos reuníamos em casa para compartilhar as mudanças no nosso corpo. Estávamos todos vivendo a mesma experiência. Perguntávamos: “Você sentiu isso? Sim? Que bom.” No terceiro dia todos nós sentimos fraqueza. Observamos que a fraqueza acontece no momento em que o corpo não mais se utiliza do alimento e passa a usar suas próprias reservas internas. No quarto dia, todos estávamos cheios de energia. Sergei esquiou o dia todo. Ficou animado para contar a seus amigos que estava há três dias sem comer. Eles não acreditaram. Na noite do quinto dia, nos abraçamos. “Gente, esse é o nosso quinto dia!” Nos perguntamos, “Vamos jejuar por mais uma semana e meia como havíamos planejado?” Uma semana e meia a mais parecia muito tempo, mas continuamos.

Começamos a perceber quanto tempo livre estávamos tendo fazendo jejum. Durante o dia, podíamos aproveitar aquele tempo que normalmente passávamos fazendo compras, preparando comida e comendo. Na hora do almoço íamos para a sauna. Por sentir falta do cheiro gostoso da comida, levávamos essência de limão para colocar na sauna. Tínhamos tanta energia que levantávamos quando o sol nascia e íamos dormir por volta da meia noite. Gostávamos de observar como nosso corpo estava tomando uma outra forma. Foi realmente uma experiência maravilhosa! Sergei disse, “não sabia que eu era tão condicionado ao ritual de comer”.

Por volta do final do jejum, Sergei chamou um dos seus amigos e disse, “Você quer meu skate? Venha pegar. Decidi que não vou mais esquiar. É perda de tempo. Vou começar a ler mais, de agora em diante.” Depois de concluir o jejum, Sergei dobrou o número de suas aulas de música e escreveu um artigo para uma revista. Ele parecia estar mais amadurecido, e agora está dando aulas sobre crudivorismo na nossa cidade. Ficou também um pouco místico. Valya parecia mais confiante e estava constantemente feliz e de bom humor.

Por volta dos últimos dias do jejum, alguns de nós em períodos diferentes, sentimos fraqueza. É quando o corpo precisa de descanso. É hora de deitar e relaxar. Quando recuperamos, percebemos que aquele determinado processo de cura estava completo. Ficamos cheios de energia. E que energia preciosa! Na décima terceira noite do jejum, eu tive um sonho. No sonho eu era criança e estava sentada num velocípede olhando meu pai que usava um spray no jardim. Quando acordei veio à minha lembrança o tempo em que meu pai usava DDT para matar os insetos e eu brincava por perto. Imagino que esse veneno deve ter ficado no meu sangue esse tempo todo e que foi eliminado com o jejum depois de tantos anos. Foi muito significativo para mim, lembrar aquele episódio com tanta clareza.

No fim do jejum, ficamos pensando em como sair do processo. Tínhamos vários livros sobre o assunto e cada um sugeria uma forma diferente. Um diz que é melhor tomar suco de fruta, outro sugere suco de clorofila, um outro aconselha laranja, outro tomate sem pele. Decidimos meditar em família e ouvir a voz do nosso corpo para ver o que ele pedia. A resposta foi imediata. Tivemos maçã orgânica ralada, abacaxi e ameixas.

Quando meus filhos chegaram do colégio, Igor e eu tínhamos preparado uma bonita mesa com flores no meio, e cada um teve uma travessa com uma porção de maçã ralada, rodela de abacaxi, ameixas, e no centro a água da ameixa que pusemos de molho de véspera. Fizemos um cartaz escrito: “Parabéns família Boutenko, no seu bem sucedido décimo quarto dia de jejum!” Sentamos de mãos dadas. “Devemos comer mesmo?” Sergei perguntou. “Queria poder ficar um dia mais”, Valya exclamou. “Oh, foi tão bom!” Nenhum de nós pôde terminar nem a metade do prato. Nosso estômago tinha reduzido. Deixamos o resto para mais tarde. Ficamos em pé

abraçados por um tempo, nos sentindo orgulhosos pelo que fomos capazes de realizar. Sentimos uma enorme gratidão e ficamos ainda mais unidos e felizes.

Jejuar em família foi realmente uma experiência muito bonita. Fizemos anotações do que achamos importante. Sergei diz que gostaria de jejuar em família uma ou duas vezes ao ano e de escrever um livro chamado *Jejum em família*. Ele e Valya perderam quase 10 kg, mas não pareciam magros. Com três dias de dieta de suco, recuperaram 5 kg. Foi surpreendente! Todos nós apreciamos essa nossa nova experiência, e não vemos a hora de jejuar em família novamente.

## **II PARTE**

### **Como Permanecer na Dieta Crudivora**

## Capítulo Sete

### O porque dos doze passos

Gostaria de fazer uma pergunta: Comer é o seu prazer número um? Antes de responder pense em como celebramos datas especiais. Fazemos jejum em nosso aniversário, no nosso casamento ou nos feriados? Fazemos caminhadas para celebrar essas ocasiões? Ou fazemos banquetes extravagantes? Quando participamos dessas festas, esperamos ansiosos pelo momento de sermos bem servidos? O que você pensaria de uma festa em que nada fosse oferecido? Comida é sinônimo de comemoração, na nossa cultura. Planejamos deliciosas refeições

e preparamos receitas de dar água na boca. Temos até pratos especiais que associamos a cada tipo de comemoração, como comidas típicas de cada região, tortas, aperitivos, bolos e doces finos. Como você se sente depois de um jantar desses? Você poderia explicar honestamente como seu corpo se sente na manhã seguinte? Você sente sonolência, cansaço? Tem vontade de tomar café? Já notou que seu corpo tende a ficar dessa forma depois de um grande jantar comemorativo? Mesmo que a resposta seja sim, esse desconforto nos impede de planejar a nossa próxima ceia de feriado?

Se comêssemos apenas para nutrir o nosso corpo, comeríamos batatas fritas, tomaríamos café ou cerveja? Quando vamos à uma pastelaria e admiramos os pratos bonitos da seção, estamos admirando os valores nutricionais daquele alimento ou o sabor e o grande prazer que aquela comida oferece? A maioria de nós provavelmente diria, o prazer. Quando reconhecemos que comida é sempre o prazer número um, podemos ficar conscientes do fato de que consumimos alimentos não pelo seu valor nutricional, mas pela sensação do prazer.

Quando preferimos o prazer à nutrição, então o valor nutricional do alimento é sacrificado em prol do prazer. Por esse motivo, acabamos comendo tudo que tem um gosto altamente estimulante e muito pouco valor nutricional. Estas são as duas características do alimento cozido. O alimento cru, no entanto, nos dá ambos, o valor nutricional e também nos dar prazer.

Comecei a dar aulas sobre alimentação crudívora há oito anos atrás. Assim que perdi meus primeiros 30 quilos, reuni vizinhos e amigos

em minha casa e comecei a falar sobre os benefícios que eu estava tendo com a minha dieta. Eles ficaram impressionados e decidiram me seguir. Entretanto, ninguém permaneceu nem mesmo até o café da manhã do dia seguinte. Encontrei alguns deles dias depois, numa loja, e perguntei como estavam indo. Uma pessoa disse, “não consegui ainda. Tenho que cozinhar para a minha família”. Outros tentavam me evitar.

Achei que não faria um bom trabalho ensinando crudivorismo, já que as pessoas não permaneciam na dieta. Decidi estudar mais. Visitei diferentes centros de cura alternativa, e lia dia e noite. Voltei a ensinar novamente, e dessa vez coloquei em prática tudo que aprendi. Até cantei e dancei músicas do folclore russo e contei piadas. Tentei tudo o que foi possível para fazer do assunto o mais interessante possível.

No fim da aula, as pessoas pareciam bastante motivadas, mas depois eu descobria que elas não persistiam nem mesmo por um dia. Encontrei certa vez, num mercado, dois dos meus alunos e quando me viram tentaram esconder o que estavam comendo. Eles disseram, “desculpe Victoria, mas não conseguimos”.

Sabia que alguma coisa estava errada. Não gostava da idéia de ver meus amigos se escondendo de mim como se eu fosse a polícia. Decidi dar um tempo, até encontrar uma maneira de fazer as pessoas seguirem naturalmente meus ensinamentos, como se propunham nas aulas.

Meu objetivo passou a ser encontrar outros professores da dieta crudívora, e aprender com eles como ensinar com sucesso.

Por dois anos e meio viajamos em volta do país e visitamos muitos centros alternativos de cura. Fomos a vários lugares onde o estilo de vida crudívoro era ensinado. Pessoas de diversas partes do mundo com câncer, diabetes, alergias, asma, e outras doenças sérias, vão a esses centros e ficam geralmente por seis semanas, para aprender o estilo de vida crudívoro. Os instrutores ensinam porque comer alimentos crus é a dieta natural do ser humano. Aos hóspedes são servidos pratos bonitos e variados. Num desses lugares, o CHI, ficamos durante nove meses. O CHI possui as condições ideais para fazer a dieta ainda mais efetiva. Os hóspedes são completamente afastados do stress e das tentações e convivem num ambiente bonito e aconchegante.

Muitos deles foram diagnosticados como portadores de doenças fatais como câncer. Na maioria dos casos, decidiram tentar a dieta

crudívora como um último recurso de cura. Muitos já tinham passado por quimioterapia e radioterapia e até sido desenganados pelos médicos.

Os clientes do CHI foram introduzidos na dieta crudívora 100% e todas as 132 pessoas disseram se sentir melhor. Eles observaram seus tumores reduzirem em questão de semanas, assim como outros sintomas decorrentes da doença. Eles garantiam persistir, já que sentiam uma grande melhora. Quando os familiares vinham visitá-los, faziam questão de incentivar seus entes queridos a continuarem na dieta, ao ver a diferença e como eles se sentiam melhor. Estava bem claro que a dieta crudívora lhes daria as condições para viver mais tempo. Todos nós ficamos muito felizes ao vê-los passarem por essa experiência de cura. Antes de partirem, todos nós lhes desejamos boa sorte.

Prosseguindo na minha observação, perguntei a Don Haughey, dono do CHI, se ele tinha feito alguma pesquisa sobre quantas pessoas na verdade permanecem na dieta depois de chegarem em casa? Ele parou por um momento, suspirou e disse, “Cerca de 2%. Quando eles chegam em casa não continuam.” Fiquei sem acreditar. “Eles preferem morrer?” Perguntei. Ele não respondeu e uma lágrima rolou na sua face. Não pude encontrar uma explicação para o fato de as pessoas não permanecerem na dieta, mesmo tendo experienciado os extraordinários benefícios e se dedicado ao estilo de vida crudívoro. Isso se tornou um grande mistério para mim e eu queria resolver a questão.

Enquanto pensava sobre esse enigma, continuava a dar minhas aulas. Os alunos estavam sempre motivados e eu ensinava como preparar deliciosos pratos, mas nem assim conseguia um bom resultado. Fui ficando cansada e sem estímulo.

Certo dia, um amigo me convidou para um encontro dos A.A (Alcoólatras Anônimos), aberto ao público. Ao ouvir as declarações das pessoas sobre o vício de consumir álcool, tive um estalo. A comida cozida também é um vício. É por isso que força de vontade e boas intenções não são bastante para uma pessoa permanecer crudívora. Finalmente eu desvendi o enigma. Fiquei tão feliz! Aquilo foi como uma revelação! No dia seguinte, fui correndo a uma livraria e pedi livros que falassem sobre vícios. A bibliotecária me mostrou muitas prateleiras cheias de livros sobre o assunto. Eles falavam sobre todos os tipos de vício, desde drogas e álcool, até o vício de gastar dinheiro e o

vício de comer demais. Pesquisei 38 livros e voltei para pegar mais, até ler todos eles. Com certeza, a bibliotecária pensou que eu estava com um problema muito sério.

Depois fiz uma visita à maior biblioteca da cidade. Passei o dia todo lendo e trouxe muitos livros para casa. Um deles tinha sido escrito por dois médicos e professores, e tinha um questionário universal a respeito de vícios em todo o tipo de substâncias químicas. Se uma pessoa responder “sim” a mais de três questões, então essa pessoa é viciada em um determinado tipo de substância.

Como experiência, fiz uma cópia do questionário, substituindo o termo “substância química” por “alimentos cozidos”. Entreguei o questionário a meus alunos, em três aulas e todos responderam “sim” a quase todas as perguntas. Ai eu pensei, “Aleluia, aqui está a prova, é um vício. Uau! Isso é tão profundo!” Senti como se tivesse pulado do Empire States Building. Quanto mais eu pensava, mais aquilo fazia sentido para mim.

Há milhares de pessoas que querem ser crudívoras. Elas aprenderam sobre os efeitos benéficos e sinceramente desejam mudar seu estilo de vida. Algumas delas se sentem estimuladas por terem sérios problemas de saúde, depois descobrem que permanecer é muito difícil ou quase impossível. Poucas pessoas, na verdade, permanecem 100% crudívoras por mais de um ano. Até mesmo conhecidos instrutores do crudivorismo, admitem não serem 100% crudívoros. O que parece ser fácil à primeira vista, na realidade passa a ser muito difícil, porque o hábito de comer alimentos cozidos é um vício.

Se você ler o grande livro dos AA (Alcoólatras Anônimos), vai ver que somente uma pessoa em talvez mil é capaz de deixar de beber simplesmente pela força de vontade. Você vai ver também que o programa dos 12 passos tem ajudado milhares de pessoas. Acredito que se funciona para pessoas com outros vícios, pode funcionar para os viciados em alimentos cozidos.

Cheguei à conclusão de que apenas ensinando os benefícios do crudivorismo, eu não conseguia ajudar as pessoas. Até agora só conheci duas ou três que permaneceram na dieta por mais de um ano, usando apenas a força de vontade. A força de vontade é anulada principalmente quando a pessoa se sente triste, solitária ou deprimida.

Por esse motivo, criei o livro *12 Passos para o Crudivorismo*. Há um ano e meio tenho ensinado esse programa em Washington,

Minesota, Oregon, Arizona, Maryland, Colorado e Califórnia. No início fiquei apreensiva. Não sabia como as pessoas iriam reagir. Pensei, “Isso é tão radical e tão estranho!” Porém, a maioria dos estudantes que experimentaram os 12 passos, conseguiram permanecer na dieta por vários meses, já passaram de um ano e continuam firmes! O programa tem um poder muito grande, e como disse antes, vou continuar trabalhando para melhorar ainda mais. O programa do livro *12 Passos para o Crudivorismo* tem mais diferenças do que semelhanças com outros programas dos 12 passos. Acredito que o hábito de comer alimento cozido é muito mais sutil, mais cruel e muito mais difícil de superar.

O alimento cozido é um vício legal, fácil de ser adquirido e tem propaganda em toda parte. Não apenas é aceito, como também incentivado. Enraizado na nossa cultura, o alimento cozido é tido como normal, puro e saudável. Nem passa pela cabeça das pessoas deixar de cozinhar seus pratos maravilhosos. Por não enxergarmos a realidade, continuamos procurando soluções sem encontrar a resposta certa para os nossos problemas de saúde. Todos os que se tornaram crudívoros, tiveram uma razão especial. Uns por doença, outros por questões éticas, espirituais ou outras. Para mim, foi uma questão de vida ou morte. Eu sabia que ia morrer se não insistisse em procurar descobrir essa verdade por mim mesma. Todos da minha família tinham problemas sérios. A estória da nossa família está descrita no nosso livro *O Crudivorismo em Família*.

O vício de alimentos cozidos é mais difícil de ser trabalhado do que qualquer outro vício. A maioria dos livros sobre drogas falam que quanto mais cedo as pessoas tomam drogas ou substâncias químicas, mais difícil se torna eliminar o vício.

Pense sobre a primeira vez que você comeu alimento cozido. Você deveria ter seis meses a um ano de idade. Você acha que gostou, a primeira vez que provou? Provavelmente não. Você não lembra. Vamos fazer uma analogia. Tente lembrar a primeira vez que você tomou café. Que gosto tinha? Amargo não é? Você deve ter pensado “Como é que os adultos podem gostar de café?” Café é um hábito adquirido. Ignoramos a reação do nosso corpo de repelir o gosto amargo e continuamos experimentando café até nos acostumarmos com ele. Fazemos isso porque café é uma bebida social e um símbolo dos adultos. Você gostou de cerveja a primeira vez que provou? E do primeiro cigarro? Você lembra da reação do seu corpo? Quando provamos pela primeira vez alguma coisa que não é

saudável, nosso corpo sempre rejeita. Quando você provou alimento cozido pela primeira vez, provavelmente chorou. Talvez até tenha tido uma reação alérgica. Mas sua mãe pode ter atribuído à fase de dentição, e com a melhor das intenções, continuou lhe dando alimentos cozidos. E aí você foi se acostumando e ficando cada vez mais dependente.

Há um grande problema em afirmarmos que o alimento cozido é um vício. A palavra vício não tem uma boa reputação na nossa sociedade, e não gostamos de admitir que somos viciados. Porém, a verdade é que todos nós temos um tipo de vício, como o vício de comprar, de acumular coisas, de assistir televisão ou de comer doces. Chamamos isso de maus hábitos. Não gostamos de chamar de vício. Quando ouvimos a palavra vício, imaginamos pessoas desequilibradas, depressivas e que agem de forma desonesta. Quero pedir desculpas se magoei alguém falando dessa forma. Não é minha intenção ofender ou fazer ninguém se sentir mal. O que descobri é tão incrível e minha missão é passar essa mensagem para todos.

## **Capitulo Oito**

### **Primeiro Passo**

#### **Admito ter perdido o controle sobre o meu hábito de comer alimentos cozidos.**

Dos doze passos, o primeiro é o mais difícil. É o momento em que na minha aula, as pessoas levantam e saem da sala. Depois disso, nunca mais ouço falar delas. Peço desculpas por causar esse mal estar, mas tenho que insistir no ponto que para mim é fundamental. Peço ao leitor que não se apresse em mudar sua maneira de pensar. Vamos trabalhar um pouco juntos.

## Questionário sobre a dependência de alimentos cozidos

Este questionário vai determinar o vício de se comer alimentos cozidos.

Por favor, responda com sinceridade “sim” ou “não” às seguintes questões. Em vez de responder “às vezes”, “raramente” ou “talvez”, responda “sim”, quando tiver dúvida.

1. Você não está com fome, mas se alguém lhe oferece um prato da sua comida favorita, você aceita?
2. Você sabe que não é recomendável comer antes de dormir mas se tem um prato delicioso em cima da mesa, você come?
3. Quando você está stressado sente que come mais do que o normal?
4. Você come até sentir o estômago completamente cheio?
5. Você come mais quando está aborrecido?
6. Você olha para anúncios de restaurantes, mesmo quando não está com fome?
7. Se é convidado para jantar, você sempre aceita o convite?
8. Em restaurantes “self-service”, você normalmente come demais?
9. Alguma vez você já prometeu a si mesmo não comer antes de dormir e deixou de cumprir?
10. Você gastaria os últimos R\$10 do seu bolso no seu prato favorito?
11. Você se presentearia com comida por ter alcançado um desafio?
12. Você comeria uma comida que sobrou só para não jogar no lixo?
13. Se você sabe que um certo tipo de comida que você gosta vai lhe fazer mal mais tarde, ainda assim você come?

Se você respondeu “sim” para três ou mais questões, então você é um dependente.

Algumas vezes os crudívoros respondem “sim” para mais de três questões. Normalmente isso acontece com pessoas que não fazem a dieta 100% ou aqueles que se tornaram 100% há pouco tempo. Durante um ano e meio sendo 100% crudívora, eu ainda encarava o

alimento como um elemento de conforto para as minhas dificuldades. Eu ainda pensava que comida era um sinal de amor, uma forma de sentir prazer e recompensa. Essa minha visão mudou depois desse período de um ano e meio. A partir daí, comecei a sentir prazer em outras coisas da vida. Não vejo mais a comida como um conforto. Se você é crudívoro e respondeu “sim” a mais de três questões do teste, não se preocupe; breve você mudará o seu foco. Para aqueles que são 99%, conforto e prazer em comer poderá permanecer para o resto da vida. Ficar preso a 1% de alimentos cozidos pode fazer você continuar desejando. É como alguém que deixa de beber mas ainda toma uma dose de vodka todo sábado. Essa pessoa na verdade deixou de beber?

Você já ouviu a expressão “um estalo”? Talvez saiba de alguém que teve “um estalo” e deixou de beber de uma hora para a outra. Imagine aqueles que têm bebido por muitos anos, arruinado a saúde, perdido a família e o emprego, os entes queridos implorando para que deixem de beber e eles não conseguem. De repente, “um estalo” e o milagre acontece. Eles estão curados para o bem de todos. Você já parou para pensar o que é que realmente exerce esse poder tão grande sobre essas pessoas? Eu costumava pensar que seria o seu grau de desespero ao ver a proximidade da morte. Você também acha o mesmo? Porém, tenho boas notícias. Na verdade, não é isso o que acontece. Você já notou que todos que conseguem esse estalo estão em diferentes níveis de dependência? Algumas pessoas têm enfizema antes de deixarem de fumar, outras são capazes de deixar o vício num estágio bem recente de dependência, já outros, perdem tudo, morrem, e nunca conseguem. Isso significa que “o estalo” não está ligado a doenças e desespero e sim a algo mais. Que magia é essa que faz algumas pessoas voltarem a viver a vida plenamente?

Ela é chamada de O PODER DE ADMITIR. Em outras palavras, encarar a realidade. O **reconhecimento** é o primeiro passo para a mudança. Este é o ponto chave do nosso programa. Por favor, tente entender claramente. O grande estalo acontece quando as pessoas honestamente admitem terem perdido o controle sobre um hábito. Normalmente elas passam por um longo período de sofrimento antes que esteja pronta a admitir. Isso mostra que muitas pessoas têm medo de enfrentar a verdade, e não entendem o quanto isso é importante. Você já ouviu um alcoólatra dizer, “ah, eu posso deixar de beber a hora que quiser, eu é que não quero”. Eles não querem

admitir, é a própria negação da realidade. Ou você já ouviu um fumante dizer, “Eu posso deixar de fumar, mas eu gosto e sinto um prazer muito grande”. Você vê como essa pessoa está num processo de negação? Todos nós sabemos que fumar é prejudicial à saúde. Admitir isso é um alívio. Ao admitir, adquirimos uma clareza absoluta e não há necessidade de cair em sofrimento ou se tornar desesperadamente doente para reverter a situação. Quando realmente admitimos que temos um problema, começamos a tentar superá-lo, e é aí que a transformação acontece. Mais cedo ou mais tarde, o estalo vai acontecer. A menos que seja tarde demais. Vou falar honestamente da minha experiência como se estivesse vendo vocês pela primeira vez:

Alô, meu nome é Victoria Boutenko e sou uma dependente de alimentos cozidos, só que tenho procurado purificar meu corpo durante oito anos. Nesse período, saí da dieta uma vez e me arrependo. As consequências foram desastrosas.

O desejo por alimentos cozidos é um gigante que está dormindo em algum lugar no meu corpo. Dormindo exatamente agora, num sono tão profundo que não vai interferir na minha experiência de estar vivendo a vida intensamente. Por ter esse vício, sei que se comer o que quer que seja cozido, esse gigante pode acordar e destruir minha vida. Por isso, tenho que mantê-lo adormecido. Acabei de admitir ser uma dependente e o mundo não se acabou por isso. Ninguém foi atingido por eu ter feito essa revelação. Meu marido ainda me ama. Meus filhos também continuam me amando. Tudo está bem. Admitir a minha dependência me fez mais forte. Sei como cuidar de mim agora porque assumi a minha condição de viciada. O poder está em conhecer a si mesmo.

O alimento cozido causa tanta dependência. Se vamos a um mercado de produtos naturais e vemos uma manga orgânica que custa \$1,50, pensamos, “que absurdo!” Aí damos uma volta numa lanchonete e lá estão deliciosos croissants por \$1,50. Então pensamos, é um bom negócio; o que eu quero mesmo é matar minha fome”. Compramos o croissant na ilusão de um simples prazer passageiro; o prazer irresistível de comer algo sem nenhum valor nutricional, apenas pelo prazer.

Quantos de nós já dissemos, “Eu realmente gostaria de ser crudívoro, mas quando chego em casa e olho a geladeira, sempre procuro por aquilo que me conforta, nunca por um alimento saudável. Pense sobre a questão número dois do “Questionário Sobre a

Dependência de Alimentos Cozidos”. Você come tarde da noite, mesmo sem estar com fome, apenas porque seu companheiro começou a abrir um pacote com uma comida gostosa? Se a resposta é sim, você perdeu o controle sobre si mesmo. Você decidiu não comer antes de dormir, mas não se controla porque a tentação está ali na sua frente. Lembramos as vezes em que aquele alimento nos deu tanto prazer; por isso queremos sentir novamente a mesma sensação. Isto é vício. O desejo e a necessidade superam a sua decisão de não comer antes de dormir. As pessoas portadoras de câncer que conheci no CHI, ficaram lá por um período e melhoraram consideravelmente. Seus tumores começaram a diminuir e eles decidiram se tornar crudívoros. Porém, ao chegaram em casa, justamente na época das comemorações de fim de ano, todos fraquejaram. Todos eles morreram. Não conseguiram manter a dieta. Eles deixaram seus filhos e entes queridos porque não resistiram ao vício dos alimentos cozidos. Esta é a pura verdade. Posso citar o nome de todos eles. Conheci de perto essas pessoas. Eu as ensinei como fazer brotar os grãos, conversei com suas famílias, e todos diziam dar o maior apoio. Lembro de Cynthia, de Michigan, que teve o apoio de toda a família. Era professora e tinha três filhos. Eles diziam, “mãe, nós fazemos o suco pra você. Apenas mantenha a dieta e fique boa”. Seu marido dizia, “mantenha a dieta crudívora, estamos aqui para lhe dar todo o apoio”. Ela não conseguiu. O câncer voltou. Ela morreu. O alimento cozido é mesmo um vício. Essas histórias da vida nos mostram o quanto o vício de comer alimentos cozidos é mais forte do que o próprio medo da morte. É mais forte do que o medo da doença, por mais dor e sofrimento que ela possa causar. A única forma de vencer a comida cozida é entender o quanto ela nos vicia, enxergando o poder que ela tem de nos controlar, usando o programa dos 12 passos. Apoio, é a força mais poderosa que conheço. Se eu não tivesse tido o apoio da minha família provavelmente teria morrido. Por muito tempo não percebi que dentro da minha casa eu tinha um grupo de suporte como o AA, que me dava a mão quando eu parecia fraquejar. Sim, tenho sido 100% crudívora por oito anos. Sinto-me completamente determinada a só comer alimentos crus e saudáveis. Esqueci o que é cozinhar. Quando ando pelas ruas, não presto mais atenção a restaurantes. Quando passo pelo “Barnes and Nobel” não dou atenção ao cheiro do café. Tenho consciência de que o vício dos

alimentos cozidos ainda mora no meu corpo, mas a determinação de prosseguir no meu caminho, é superior.

Vou compartilhar aqui com vocês trechos de alguns diálogos durante workshops, com respostas de diferentes pessoas sobre o Primeiro Passo.

*Linda: Eu acho que tive o “estalo”. Tenho sido crudívora por algum tempo. No Natal com a família, resolvi fazer aquela ceia tradicional. Fiz tudo que costumava fazer antes. Torta, doce de nozes, salgadinhos e todas aquelas comidas que nos dão conforto e prazer e que eu adorava. Fiquei muito doente depois dos feriados por ter comido tudo aquilo. Aprendi com a experiência e creio que não vou repetir. Esse foi o meu “estalo”.*

*Dalia: O meu apetite é totalmente incontrolável e confesso ser dependente de alimentos cozidos. Acho que por meus pais terem me introduzido a esse tipo de alimentação muito cedo e reforçado meu comportamento com relação aos hábitos alimentares.*

*Carol: Tenho tido muita dificuldade em permanecer na dieta.*

*Victoria: É normal ter dificuldades.*

*Carol: Acho que ainda não cheguei ao ponto de admitir que sou viciada.*

*Victoria: Tudo bem, seja bem vinda, de qualquer forma.*

*Carol: Eu quero muito caminhar nessa direção mas é difícil falar do meu vício.*

*Victoria: Agradeço-lhe por compartilhar conosco.*

*Bryan: Sou definitivamente dependente e não sei se vou conseguir superar.*

*Kathleen: Tenho entrado e saído da dieta por quase três anos e penso que é realmente verdade que sou uma dependente. Quando estou cozinhando tofu, ou arroz, ou o que quer que seja para minha família, sei que não queria comer, que seria melhor ter*

*colocado mais energia e preparado algo diferente para mim. Mas sempre acabo comendo o que preparei para eles.*

## **Capítulo Nove**

### **Segundo Passo**

**Acredito que a dieta vegetariana de alimentos crus é a dieta natural do ser humano.**

Na primeira parte deste livro, apresentamos as razões pelas quais comer alimentos crus é a dieta mais natural para o corpo humano. Discutimos a importância das enzimas e como elas atuam no corpo. Falamos de como o corpo se adapta ao alimento cozido, criando o nocivo muco. Falamos também da relação entre o alimento cru e a bactéria, dos parasitas e das doenças.

Para complementar, gostaria de contar para vocês como a alimentação crudívora mudou a vida da minha família.

Há oito anos atrás, todos nós ficamos muito doentes. Eu tinha arritmia e vivia em estado de profunda depressão. Meu marido sofria de uma dolorosa artrite e estava com cirurgia marcada para remoção da tireóide. Meu filho foi diagnosticado como portador de diabetes juvenil e tinha prescrição para uso de insulina. Minha filha tinha asma. Todas essas doenças são consideradas incuráveis pelos médicos. Tínhamos também outros problemas , como indigestão,

obesidade, fraqueza, mudanças de humor, problemas com dentes e outros.

Entretanto, depois da dieta, todos nós ficamos completamente curados. Hoje temos uma saúde perfeita e felicidade constante. Não temos nenhuma espécie de assistência médica porque nos sentimos totalmente responsáveis pela nossa saúde. Vivemos constantemente com uma incrível energia. Todos nós somos capazes de correr muitas milhas. Em 1998 fizemos uma caminhada através dos Estados Unidos pela trilha Pacific Crest Trail. Algumas pessoas podem duvidar, mas todos nós temos plena consciência das mudanças que começamos a sentir na nossa saúde, assim que adotamos a dieta crudívora.

Acredito que todos nós podemos ter muito mais saúde do que possamos imaginar.

## Capítulo Dez Terceiro Passo

**Devo obter os conhecimentos necessários, aprender as receitas básicas, e adquirir os utensílios utilizados na preparação dos pratos.**

É importante que a comida crua seja realmente saborosa? Mencionamos antes que para a maioria das pessoas, comer é o maior dos prazeres da vida. Por isso, muitas pessoas NÃO PERMANECERÃO NA DIETA se a comida não for deliciosa. Será que a comida crua pode ser tão saborosa quanto a cozida? Com certeza! Aprendemos a preparar deliciosos pratos crus e minha família tem ensinado, com muito sucesso, os segredos dos gourmets crudívoros a centenas de pessoas de diferentes idades. Nos últimos anos, simplesmente deixei de anunciar que os pratos que eu preparava não eram cozidos, a menos que me perguntassem. Certa vez, uma senhora me perguntou: “Soube que você é uma boa cozinheira, será que poderia preparar um jantar de casamento para 50 pessoas?” Ela não disse que tipo de jantar queria, e como eu estava precisando de um dinheiro extra, na época, não pude recusar a proposta. “Com certeza”, respondi. Foi uma diversão para mim preparar um bolo de três andares, salgadinhos, saladas, gardenburgers, sucos e sorvetes! Nenhum dos convidados era crudívoro. Todos estavam acostumados à Dieta Padrão Americana. Ninguém reclamou! Todos falavam, “que comida deliciosa é essa?” Eles adoraram e queriam conhecer a cozinheira. Quando anunciei que toda a comida era vegetariana e sem cozinhar, todos ficaram surpresos. “Como uma comida saudável poderia ser tão saborosa!”, disseram.

Você não vai se tornar um mestre cuca crudívoro apenas observando, por isso ponha para fora seu liquidificador, processador e desidratador, coloque-os na mesa e mãos à obra. Faça uma bagunça na sua cozinha! Isso é inevitável. Comece já e divirta-se. Se uma invenção sua não sair como você esperava, transforme-a em adubo e todas as minhocas do seu quintal e da vizinhança aparecerão, atraídas pela sua comida. Você só pode aprender a fazer deliciosos pratos pelas tentativas e erros.

Por cinco anos, minha filha Valya teve receio de fazer cobertura de bolo. Ela dizia, “isso eu não vou conseguir. Não vai ficar gostoso”. Certa vez, quando eu estava fora da cidade, um de nossos amigos pediu a Valya que preparasse um bolo de aniversário. Minha filha teve que preparar tudo sozinha, e conseguiu. Quando cheguei em casa, Valya me disse, “foi tão fácil. Peguei apenas algumas nozes, tâmaras e água, bati no liquidificador e essa foi a cobertura!” Se você quiser, pode criar diferentes sabores acrescentando baunilha, canela, casca de limão ou qualquer outro ingrediente natural. É tão simples! Valya me mostrou uma dúzia de pequenos bolinhos com diferentes coberturas. Ela falou sobre o assunto o resto do dia. “Não pensei que fosse tão fácil,” disse ela.

Meu marido Igor, teve receio de fazer “gardenburger” (hamburger vegetariano). Ele disse, “era fácil com carne. Bastava cortar e fritar com óleo. Agora tenho que criar carne feita de cenoura, sem o boi?” Ele me viu preparar gardenburger centenas de vezes e ainda achava que seria muito complicado para ele. Por seis anos ele nunca nem tentou. Até que uma vez, tivemos uma situação de emergência, quando muita gente apareceu para jantar. Eu estava ocupada preparando a sopa. Quem faria os “gardenburgers”? Só podia ser Igor. Antes que eu acabasse de fazer a sopa ele já tinha terminado. Daí por diante nunca mais fiz gardenburgers. Igor tomou a frente. Agora chamamos esse prato de “Igorburger”.

Igor começou a gostar de preparar pratos crus e criava suas próprias receitas. Seus biscoitos “Russian Borodinsky” são populares em toda parte. Em Iceland, Igor demonstrou como preparar um delicioso sanduíche cru. Ele colocava os gardenburgers sobre os biscoitos e decorava com azeitonas secas e páprica. Quando as pessoas experimentavam ficavam admiradas como eram deliciosos os sanduíches de Igor.

Se você quiser aprender a preparar deliciosas receitas de pratos crus, veja algumas sugestões no final do livro.

Há uma diferença básica entre cozinhar e preparar os alimentos. O quadro abaixo vai ajudar você a entender porque ao preparar pratos crus os resultados são sempre variados.

### **Comparação entre cozinhar e preparar**

.Os ingredientes da comida cozida sempre mudam seu sabor próprio como resultado do cozimento.

. Os ingredientes usados na preparação dos pratos crus não perdem seu sabor próprio.

. A comida cozida não tem cores nem textura atrativas.

.A comida crua é bastante colorida e é naturalmente atraída pelos olhos humanos.

. O sabor original de frutas frescas, verduras, nozes e sementes desaparecem quase completamente depois de cozidos.

. O rico sabor original das frutas frescas, verduras , nozes e sementes permanecem depois que preparamos um prato cru.

.A comida cozida quando não temperada, não tem nenhum sabor. Precisa que se acrescente sal, pimenta e outros condimentos.

. O prato cru é naturalmente delicioso e requer muito pouco ou nenhum condimento.

. O gosto da comida cozida é determinado pelos temperos e condimentos que acrescentamos.

. O gosto de um prato cru é determinado pelo equilíbrio dos 5 sabores: doce, azedo, amargo, salgado e apimentado.

. Os condimentos têm gosto determinado.

. As frutas frescas, verduras, nozes e sementes têm uma ampla variedade de sabores.

. Quando preparamos um prato cozido, seguir a receita é muito importante.

.Quando preparamos um prato cru, podemos modificar a receita e garantir um resultado delicioso fazendo o ajustamento final dos 5 sabores.

Mesmo quando seguimos todos os passos, medimos tudo, o sabor final é diferente a cada vez que preparamos um prato cru, devido ao sabor próprio dos alimentos vivos.

Milho, abobrinha, ervilha e outros vegetais quando cozidos, têm quase o mesmo sabor e requer o adicionamento de óleo e sal para que fique gostoso. O milho cru, a abobrinha, as ervilhas e outros vegetais crus têm cada um seu sabor próprio, impossível de ser confundido. Quando preparo pratos crus, utilizo receitas apenas para me guiar ou somente para combinar os ingredientes. Então, procuro ajustar o gosto final usando o método dos cinco sabores.

Há milhares de diferentes sabores na comida natural e se soubermos balancear os cinco principais sabores, doce, azedo, salgado, apimentado, e amargo, faremos pratos deliciosos.

Ao planejar o preparo de uma deliciosa refeição crua, esteja certo de que todos os cinco sabores estarão presentes sem faltar nenhum.

Pessoas que têm experiência no preparo de gourmets crus, podem dizer claramente se um ou dois ingredientes estão faltando, apenas provando uma ou duas vezes. Outros têm que experimentar mais vezes, perguntando a cada vez: Está bom de pimenta? Está bom de sal? Está bom de doce? Os cinco sabores não têm que ser fortes . Apenas o bastante para aquele determinado prato. Por exemplo, o sabor mais acentuado para o “gardenburger” deve ser doce, pimenta e sal com apenas um toque de azedo e amargo, mas todos os cinco sabores têm que estar presentes. Vá experimentando até que eles estejam perfeitamente combinados. Chamo esse processo de ajustamento do sabor. No início, o processo de ajustamento pode ser um pouco demorado. Não desanime, com a prática será mais rápido.

Se você prepara um bolo, um molho ou um croquete, o ajustamento dos cinco sabores é imprescindível. Por qualquer razão pensamos, que se a comida é saudável não é gostosa. Se jogamos aipo e suco de limão no liquidificador e nem sequer experimentamos, quando começamos a comer, sentimos um gosto muito amargo ou muito azedo. Por isso é que usamos o teste do sabor e adicionamos o que está faltando.

*Depois de aproximadamente um ano e meio consumindo 100% de alimentos crus, cada vez mais íamos preferindo comer o alimento integral em vez de todo esse preparo. De fato, os alimentos integrais quando maduros, já possuem esse conjunto de sabores*

*balanceados naturalmente. Entretanto, seu sabor é tão delicado que infelizmente, depois de muitos anos consumindo alimentos cozidos, cheios de condimentos, nosso antigo paladar não consegue apreciar o sabor natural. Por isso é que necessitamos de uma fase de transição.*

A seguir temos uma lista de sugestões do grupo dos cinco sabores. Esta é apenas uma fração do que temos disponível no planeta Terra. Uns são predominantes, como o sal e a pimenta. Basta que usemos o bom senso na hora da dosagem.

Para o sabor azedo acrescentante: limão, tomates, iogurte de sementes ou vinagre de maçã.

Para o sabor doce acrescentante: Frutas secas tais como figo, tâmaras, ameixas, passas; frutas frescas como banana, manga, pêsego, pêra; suco de maçã, suco de laranja, mel natural ou folhas frescas de stevia.

Para o sabor apimentado acrescentante: Folhas ou dentes de alho, coentro, salsa, folhas ou polpa de cebola, gengibre, folhas ou grãos de mostarda, rabanete, pimenta, ervas frescas ou secas como, manjericão, alecrim, canela, noz moscada, baunilha ou hortelã-pimenta.

Para o sabor salgado adicione: salsão, coentro, salsa, algas marinhas ou sal marinho.

Para o sabor amargo acrescentante: salsa, alho, cebola, dente de leão, folha de louro, ou pimenta.

## **Capítulo Onze**

### **Quarto Passo**

#### **Devo viver em harmonia com as pessoas que comem alimentos cozidos**

Tenho uma pergunta: O que você sente quando alguém lhe diz o que você deve fazer? Lembra das vezes em que uma pessoa estava lhe dando um conselho e que você não queria ouvir? Qual foi sua reação? Algo como por exemplo, “você está engordando, precisa fazer mais exercício e deixar de comer doce”. Ou, “você devia cortar esse cabelo, parece um hippie.” Ou, “você deve parar de fumar, pense na sua saúde.” Alguma destas sugestões já lhe ajudou? Provavelmente não. Lembra de quando

você era criança e seu pai dizia, “você está brincando muito, precisa estudar mais.” Como você se sentia? Você sentia vontade de correr para os livros imediatamente? Você dizia, “obrigado papai, vou pegar um livro agora mesmo?” Não. Você se sentia mesmo era revoltado e ressentido, e a última coisa que faria naquela hora era sentar e estudar.

Aqui estão alguns exemplos do que meus alunos dizem na aula, quando lhes pergunto da sua reação diante de um conselho.

*Nancy: Eu não dou atenção e rejeito aquele conselho.*

*George: Eu sorrio e ignoro.*

*Doroth: Eu tenho resistência. Detesto ouvir crítica.*

*Bryan: Eu sou irônico.*

*Whitney: Eu não aceito conselho porque o que faço na minha vida é uma escolha minha. Tenho muita resistência.*

*Wendy: Eu procuro agradar, fazer o que me pedem, mas sou discreto e fico ressentido.*

*Carla: Fico deprimida, muito mal.*

*Sam: Algumas vezes quando me falam para mudar alguma coisa, mesmo sabendo que têm razão, eu não faço e fico aborrecido por saber que aquilo é o certo e que eu não estou fazendo. Fico magoado e constrangido.*

Quando alguém nos diz que sabe melhor do que nós o que é bom para nós mesmos, ficamos irritados, achando que aquela pessoa está querendo nos controlar.

É exatamente como sua família vai se sentir se você chega em casa dizendo, “Sou crudívoro agora. A partir de hoje não como nada cozido”. Um anúncio como este, pode deixar toda a família apreensiva. Comida cozida é o que todos conhecem, gostam e consideram normal em nossa cultura. Você vai querer que as pessoas que você ama fiquem revoltadas, negativas, se sintam controladas? É exatamente como elas irão se sentir se você lhes

disser um dia, “ não comam essas besteiras na minha frente! Só em olhar me faz sentir doente.” Devemos fazer exatamente o oposto. Quando você decidir ser crudívoro, converse com sua família o mais rápido possível. Explique para eles com todo o amor, “Sabe gente, isso não tem nada a ver com vocês. Comer alimentos crus é uma escolha que eu fiz para mim, não estou querendo que vocês façam o mesmo”. Você pode dizer para seu marido, “tudo bem que você continue tomando sua cerveja, fumando seu cigarro e comendo seu bife favorito, é sua escolha. Eu o amo do jeito que você é. Eu é que estou tentando mudar, porque me sinto melhor assim. Não estou esperando que você me acompanhe, que se interesse , nem mesmo que queira experimentar da minha comida”.

Não espere que eles lhe perguntem se podem comer a comida deles na sua frente. Tome a iniciativa de conversar antes, e você verá como vão se sentir aliviados.

Não temos que falar de uma forma que faça aqueles que amamos se sentirem mal. Até mesmo um simples olhar de reprovação pode ter o mesmo efeito das palavras.

Por exemplo, uma senhora, em uma das minhas aulas, comentou, “minha família está aborrecida com a minha dieta, mesmo sem eu nunca ter pedido para que me seguissem. Meu marido é vegetariano por 30 anos. Meu filho por 12 anos e eles sempre me pedem para cozinhar para eles e as vezes saio da dieta. Eles não me dão muito apoio. Meu filho faz gozação do meu suco verde e não entende porque como meu bolo de colher”.

Eu disse a ela, “você deve estar agindo de alguma forma, sem ter consciência, e está fazendo eles se irritarem. Apenas preste atenção a você mesma e tente captar esses momentos. Não preste atenção aos outros. Observe você mesma e veja o que poderá estar acontecendo. Alguns dias depois quando ela chegou na classe, falou, “sim, eu me peguei tocando em alguns pontos que deve tê-los magoado. Mudei minha atitude e eles mudaram também. Precisei aceitá-los mais para que eles também me aceitassem. Agora meu marido aprendeu a preparar meu suco verde e me leva na cama toda manhã. Ele diz, “querida, quero que você continue com sua dieta, se é para o seu bem”. De repente nossa casa se transformou num ambiente de paz e meu filho fica querendo experimentar tudo que eu faço”.

Tenho trabalhado dando aulas sobre crudivorismo e seguido a dieta 100% durante oito anos. Porém, se alguém tivesse me aconselhado,

acho que não teria ouvido. Decidi por mim mesma, não porque alguém achou que era o melhor pra mim. A comida cozida vicia. Desistir dela não é fácil. Cada um deve escolher seu próprio momento.

Minha amiga Tina, que mora em Denver, teve um sério problema de saúde. Por muitos meses teve que ficar indo ao hospital para um tratamento bastante inconveniente e doloroso. Quando chegamos na cidade para visitá-la, ela se interessou pela nossa dieta. “Tenho uma cirurgia de cólon marcada para daqui a duas semanas, que eu preferia não fazer. Antes vou tentar essa dieta”, disse ela. Tina mudou sua alimentação, e dentro de alguns dias seu intestino começou a funcionar normalmente. Ela passou a ser crudívora e hoje vive muito bem. Evitou a cirurgia porque compreendeu que para ela havia apenas duas escolhas: o crudivorismo ou não fazer a cirurgia. Ter vida e saúde ou esperar que o seu problema no cólon se agrave até que seja tarde demais. Tina escolheu a vida. Seus filhos não tinham uma alimentação saudável e seu marido gostava de vodka, carne e gordura de porco. Ela não comentou com eles sobre a sua dieta. Deixou que percebessem como a mudança dos hábitos alimentares ia lhe devolvendo a saúde, e preferiu apenas servir de exemplo, o que concordei plenamente.

Um ano depois, passando por Denver, paramos para visitá-los. Vi o marido de Tina, Sam, e ele parecia diferente. Eu disse, “Sam, está tudo bem com você? Você mudou.” Ele respondeu com um sorriso aberto, “Eu passei a ser 100% crudívoro há um mês atrás. Toda a família está feliz e as crianças agora também adotaram a dieta”. Sam me contou sua estória. Ele disse que um dia, estava indo buscar Tina no trabalho. Chegou um pouco adiantado e sentou de frente para a carteira dela, enquanto a esperava. Achou sua esposa tão bonita. Viu alguns clientes olhando para ela. Notou como ela estava saudável, sexy e radiante. De repente, ele se sentiu desconcertado. Ele disse, “corri até o banheiro e me olhei no espelho. Vi como eu tinha olheiras, o rosto avermelhado, e fios de cabelo grisalho por todo o lado. Desabotoei a camisa e olhei para o meu peito cheio de espinhas. “Ninguém vai me achar atraente desse jeito”, pensou. Ele me disse que concluiu que Tina estava ficando cada vez mais bonita e ele ficando cada vez mais velho. Sam decidiu que precisava mudar para não ficar para trás. Ele disse, “No caminho de volta para casa eu implorei a Tina para me ajudar a fazer sua dieta.” Tina ficou ainda

mais feliz em poder ajudar seu marido. Ela disse que assim que ele resolveu lhe acompanhar, as crianças fizeram o mesmo. Sua filha emagreceu, ficou mais bonita, e estava agora fazendo parte de um curso de voz num teatro. Disse que tudo está indo maravilhosamente bem e que sentiu como uma força divina conduzindo a sua vida. Tina é uma mulher muito inteligente. Ela não tentou convencer sua família de nada. Seu corpo se curou, e todos observaram as mudanças. Por causa do seu bom exemplo, sua família escolheu lhe seguir.

Posso dar a vocês inúmeros exemplos que mostram a importância de conviver em paz com as outras pessoas . Isso é fundamental!

Será que é o que nós fazemos na verdade? Não, fazemos justamente o oposto. Comprometemos a nossa própria paz.

Começamos uma guerra. Fazemos as pessoas se irritarem. Peço a todos que façam a escolha consciente de viver em paz com todos a sua volta. Você pode fazer isso. É quando os milagres acontecem.

Quando as pessoas não são pressionadas, elas ficam mais dispostas a cooperar. Não podemos controlar os outros. Não devemos esperar que as pessoas mudem quando elas ainda não estão prontas. Na verdade, seu dever é explicar à sua família que não pretende que eles mudem e que por você ter adotado uma nova dieta não significa que não mais jantarão juntos. Chegue em casa., sente com seu marido e diga, “querido vamos jantar em família. Você pode saborear sua costela de porco e eu o meu pimentão recheado.” Vocês podem conversar sobre como foi o dia e se sentirem bem em estar juntos. Afinal de contas estar em família é um ato de amor e não um ato de sentir prazer através da comida. Quando seus entes queridos sentem que você não está criando nenhuma expectativa , eles relaxam . Eles podem lhe dar apoio sem se sentirem pressionados a mudar. Nós, crudívoros, fizemos a escolha para nós, por sérios motivos. Fizemos a escolha certa para nós, não a escolha certa para os outros.

Quando adotei o crudivorismo, fiz exatamente o oposto do que agora aconselho vocês a fazerem. Por onde eu andava, falava para todos dos benefícios da dieta. Queria mudar todo mundo. Nos supermercados, eu puxava conversa com pessoas que estavam com peso acima do normal e tentava explicar a elas como é fácil perder peso. Fiquei tão empolgada com a mudança que eu e minha família estávamos experimentando, que queria passar isso a todo custo. O resultado é que as pessoas foram se afastando de mim e fiz

até inimigos. Tudo isso até entender que cada um precisa encontrar seu próprio caminho e decidir o seu próprio destino.

Quando respeitamos o direito dos outros, aí teremos o apoio, principalmente daqueles que amamos. Devemos ser sinceros e não ter receio de dizer a eles. “Meu bem, por favor me ajude. Preciso do seu apoio. Preciso dessa dieta pra melhorar minha saúde, porque sinto que a comida cozida me faz mal. Por favor me ajude. Não preciso que você mude por minha causa mas preciso do seu apoio para que eu possa mudar. Tenho uma idéia. Em vez de me trazer da rua chocolate, como de costume, que tal uma manga bem madura? Ou uma fruta exótica? Vou ficar muito feliz! Aqueles doces que estão no armário, ficaria grata se você levasse para o seu carro para que eu não me sinta tentada”. Coisas desse tipo. Tudo com muito amor e compreensão e você ficará em paz.

Seja firme com seus amigos, colegas de trabalho e parentes. Se você não é firme, eles continuarão a lhe oferecer tudo o que você decidiu não comer mais. Eles vão tentar testar sua força de vontade e determinação. Faça com que respeitem a sua decisão. Deixe claro que é importante para sua saúde que você permaneça na dieta. Pedir um apoio é diferente de tentar convencer as pessoas daquilo que você acha certo. Agindo assim, eles lhe darão apoio e não haverá constrangimento.

Millie é um ótimo exemplo. Quando ela foi diagnosticada com câncer de mama, começou com a dieta crudívora. Toda a família, seus três filhos rapazes e seu marido, todos tinham um comportamento hostil e odiavam a palavra “crudivorismo”. Aí Millie frequentou as aulas dos doze passos. Com o quarto passo em mente, ela tomou consciência e repensou sua comunicação com a família. Algumas semanas depois das aulas, ela me enviou um e-mail que dizia, “meu marido está orgulhoso de mim! Parece um milagre! Eles agora já entendem o quanto eu preciso de apoio”. Porque Millie tem câncer, sua família entende que ela precisa de ajuda. Como ela não tem tentado convencê-los, todos estão vivendo em equilíbrio e paz e passaram a entender o quanto ela precisa deles como uma força.

Não importa o quanto gostaríamos que a nossa família sentisse os benefícios do crudivorismo. O fato é que podemos controlar apenas uma pessoa no mundo, nós mesmos. Não temos o direito de controlar nossos filhos ou nossos pais, mesmo que eles estejam com uma doença grave.

Aprendi uma lição quando minha estava morrendo de câncer. Assim que tive a notícia, peguei o avião e fui até a Rússia para convencê-la da dieta crudívora e sobreviver. Fiz o que pude. Corria até a feira para comprar cenouras e fazer suco o dia todo. No terceiro dia, assim que eu sai para o mercado ela falou baixinho para o meu irmão, “você pode me preparar uns ovos mexidos, estou morrendo de fome!” Quando voltei, o quarto de minha mãe cheirava a ovos mexidos. Meu irmão disse, “ela me pediu e eu fiz.” Nesse momento, senti o quanto eu estava sendo cruel com a minha mãe forçando-a a fazer uma coisa que ela não estava preparada. Se ela não estava pronta, em que isso iria lhe ajudar?

Conheço também um rapaz em Seattle, que por ser tão ligado à sua mãe, sofre ao vê-la sentir tantas dores. Ele disse que sempre diz a ela, que fazendo a dieta crudívora deixaria de sentir aquelas dores. Perguntei a ele: “Você sabe que está fazendo ela sofrer mais ainda por não corresponder às suas expectativas?” Ele disse, “nunca tinha pensado nisso.” Depois de pensar sobre o assunto, ele chegou em casa e falou para sua mãe, “sabe mãe, tudo bem que você não queira tentar a minha dieta.” Poucos dias depois ele me telefonou para dizer: “um milagre aconteceu. Minha mãe experimentou minha comida e está gostando!”

Conheço pessoas que começaram a tentar convencer a família a adotar a dieta mesmo antes de tentarem elas mesmas, como Linda e Jim. Linda apenas apareceu em uma das minhas aulas, e quando chegou em casa queria convencer seu marido Jim. Dias depois ela apareceu numa outra aula, se queixando que seu marido não estava lhe dando apoio. Certa vez, Linda conseguiu levar Jim para assistir uma aula. Ele já tinha criado uma grande resistência, mas depois de ouvir a palestra ficou muito interessado. Dois meses depois ele me telefonou dizendo que estava fazendo a dieta mas que Linda achou muito difícil e desistiu.

Se as pessoas notarem que você está tentando convencê-las, elas vão lhe criticar por isso. Não discuta e nem tente provar cientificamente que você está com a razão. Algumas vezes nós, que sabemos dos benefícios que estamos experimentando, pomos muita pressão nas pessoas queridas, intimidando-as a mudarem.

Em Phoenix, Arizona, três maridos se reuniram e formaram um clube de maridos oprimidos pelas esposas crudívoras. Eles se encontravam uma vez por semana para comer pizza e comentar

suas dificuldades com a situação. Espero que o que expus neste capítulo, vá evitar clubes como esse a se formarem.

E com relação às crianças em casa, que você tem que preparar as refeições? Nós mesmos acostumamos nossos filhos com a dieta padrão, por isso temos que ir aos poucos introduzindo mais frutas e vegetais crus na dieta deles, deixando tudo disponível para que eles vejam e se sirvam com frequência. Aprenda como fazer sorvete de fruta natural, leite de nozes, milk shake de nozes, doces e bolos naturais e tudo o que é tipo de comida saudável. Mostre a eles que o alimento cru pode ser delicioso. Convide-os a preparar os pratos com você. Crianças adoram essas coisas. Mas o mais importante de tudo, é ser um bom exemplo.

Sempre me perguntam como não magoar nossos parentes que associam comida com amor, e não demonstrar desrespeito quando recusamos o que eles oferecem? Para responder a essa pergunta vamos pensar numa hipótese: Numa das minhas aulas eu trago um litro de vodka que trouxe da Rússia para brindar com meus alunos. Garanto que aqueles que não aceitarem aquela bebida vão encontrar as palavras certas para recusar a minha oferta, sem com isso me magoar.

Quando fui à Rússia e recusei a tradicional comida russa e bebidas como a vodka, meus parentes se sentiram ofendidos a princípio, mas ao verem o quanto eu estava bem e quando expliquei as razões pelas quais adotei a dieta, eles compreenderam e me apoiaram. Se existe uma atmosfera de amor na família, tudo é fácil de se entender. Há oito anos atrás, quando falei para o meu marido que eu ia adotar a dieta crudívora por dois meses, ele falou: “ De jeito nenhum, eu sou um homem russo, estou acostumado com borscht russo, carne vermelha, carne de porco e pimenta.” Comida une as pessoas e se você insistir nessa dieta , tenho certeza que será o fim do nosso casamento. Essa foi a sua primeira reação. Sabia das origens do meu marido, mas sabia também da importância da minha decisão e que eu encontraria as palavras certas, no momento certo para fazê-lo entender.

## Capítulo Doze

### Quinto Passo

#### **Devo me manter afastado das tentações.**

Imagine uma ilha onde todas as pessoas fossem crudívoras. Não haveria cheiro de comida cozida nas ruas, não haveria fogão nem forno micro-ondas e todos os restaurantes serviriam somente comida natural. Os anúncios diriam “Tomou seu suco de clorofila hoje?” Imagine se todas as crianças carregassem cestas de frutas para o Halloween em vez de chocolate. Não seria fácil para nós crudívoros, vivermos num lugar assim? Por que é fácil viver nessa ilha imaginária e difícil na vida real? Porque na ilha imaginária, ao contrário da vida real, não há tentações. Vamos analisar a palavra “tentação”. O que é tentação? Por favor tente encontrar suas próprias respostas. Vou ajudar fazendo algumas perguntas. Há alguma diferença entre tentação e desejo? Tentação inclui desejo e o que mais? Quando desejamos comer uma fruta, por exemplo, ou quando sentimos vontade de acariciar um cachorrinho, não criamos nenhuma expectativa de que algo de mau possa nos acontecer por causa disso, não é mesmo? Não chamamos isso de tentação. Chamamos de desejo. Quando é que chamamos um desejo de tentação? Por favor, pense bem até ter uma completa clareza do que seja tentação. Vamos até a raiz do problema. Temos que descobrir. Afinal de contas o que há de negativo na tentação? É algo que sabemos que não deveríamos fazer, não é mesmo? Por que? Chamamos de tentação aquilo que sabemos que vai nos causar algum mal. A longo prazo experimentaremos dor, doença, outros problemas, até mesmo a morte. Parece algo terrível. Mas por que caímos na tentação? Porque a tentação nos promete um momento de prazer. Um prazer a curto prazo. Com que rapidez experimentamos o prazer? Instantaneamente. Com que rapidez a punição acontece? A longo prazo, algumas vezes temos a sensação de que nunca vai acontecer. Concluindo: Tentação é o desejo por alguma coisa que promete nos dar prazer a curto prazo com a consciência de consequências negativas no futuro. Nos precipitamos no prazer momentâneo. Esse prazer é tão grande que não resistimos. Agora que entendemos

claramente o que seja tentação e como ela difere de desejo, podemos aprender com sucesso a evitar a tentação. Há dois tipos de tentação, a evitável e a inevitável. Considero evitáveis as tentações que podemos ficar afastados por determinado período. Chamo de tentação inevitável aquela que não podemos controlar a presença.

Você sabe qual é a sua maior tentação com relação à comida cozida? Ela é sempre baseada na sua preferência pessoal por determinado alimento. Se ele é saudável, tudo bem. Se não, aí está o problema. Muitos dos meus alunos apontam como tentação os seguintes alimentos: Café, chocolate, coca-cola, pipoca, doces, queijo, pizza, macarrão, arroz, biscoitos, bolo, batata frita etc.

O que você mais sentiria falta no mundo dos alimentos cozidos? Que tipo de alimento cozido faria você sair da dieta crudívora? Qual o seu maior receio em adotar a dieta?

Faça esse exercício. Pegue um caderno e escreva numa folha, do lado direito, as tentações que você considera evitáveis e do lado esquerdo os lugares onde você vai encontrar essas tentações. Numa outra folha escreva as tentações inevitáveis e os lugares onde você vai encontrá-las. Esse exercício vai fazer você ficar consciente de todos os lugares onde irá se sentir tentado, dessa forma você estará preparado para enfrentar o desafio.

Vamos discutir primeiro as tentações evitáveis. Alguns exemplos de tentações evitáveis são: macarrão, bolo, chocolate, comida típica, todos os tipos de fritas. Todos são evitáveis, a menos, é claro, que você trabalhe numa fábrica do produto. Quando você decidir adotar a dieta crudívora, faça um sério e consciente esforço de não se expor a esses produtos por cerca de dois meses ou mais para criar uma resistência. Aprenda a substituir esse tipo de comida por receitas da dieta crudívora. Tire todas as tentações da sua casa, carro e escritório. Não deixe em casa, nem que seja escondida, sua comida favorita, porque ao pensar nela, sabendo que está a seu alcance, você poderá procurá-la a qualquer momento. Você não será capaz de relaxar ou se concentrar no seu trabalho. Quando estamos com fome, aborrecidos, solitários ou deprimidos, pensamos em comer o nosso prato favorito para aliviar as tensões e relaxar.

Evite olhar para anúncios o quanto puder. Você já notou que as propagandas de bebidas sempre mostram um momento em que as pessoas estão felizes, sorrindo? Elas só não mostram, é claro, as

consequências negativas como náuseas, enjôo e vômitos que essas bebidas vão causar depois.

Revistas e televisão estão cheias de propagandas de alimentos processados. Muitas delas relacionam esse tipo de comida com importantes eventos sociais. A idéia é que, se você come o produto que eles estão anunciando você se sentirá feliz e realizado, como aquelas pessoas que aparecem no anúncio. Todos nós sabemos que propaganda é como uma peça de teatro, que as pessoas estão apenas atuando, mas mesmo assim sentimos desejo por aquela comida e pelo estado de felicidade que a ela está relacionado. Não vá à festas até você se tornar firme no seu propósito. Tome aulas de culinária crudívora e procure andar com pessoas que estão no mesmo caminho. Disponha de algumas horas para praticar a preparação de pratos diferentes. Mais tarde, quando você aprender como preparar alguns gourmets crudívoros, poderá até se tornar uma celebridade em organizar eventos , como muitas pessoas estão fazendo.

Alimente-se bem antes de ir fazer compras para não se sentir tentado por tudo o que é exposto. Evite aqueles mercados onde amostras de determinados alimentos são oferecidas ao público em determinadas seções. Quando tiver que ir a um deles, leve uma fruta para manter sua boca ocupada e seja firme em dizer “NÃO, obrigado” quando lhe oferecerem algo.

A fase mais difícil normalmente leva dois meses. Faça o possível para ultrapassá-la. Leia alguns livros sobre vícios. Isso ajuda muito. Crie uma ilha à sua volta. Lembre-se de que, o que é impossível na presença de tentações, se torna muito fácil numa zona livre de tentações.

Agora vamos falar das tentações inevitáveis. Alguns exemplos de tentações inevitáveis são: A comida cozida que os outros membros da sua família comem na sua presença; as máquinas que vendem refrigerantes e saquinhos de lanche, por onde você sempre passa; a padaria do outro lado da rua com aquele cheiro característico do pão fresco de manhã; O cafezinho grátis que é oferecido no trabalho; as caixas de deliciosos chocolates que ganhamos de presente; o almoço no restaurante do trabalho; doces oferecidos nas agências bancárias e na igreja que você freqüenta; reuniões de família e muitos outros.

Quando lidamos com as tentações evitáveis, nossa principal estratégia é evitar nos expormos a elas. Não há como aplicar a

mesma tática às tentações inevitáveis. O que mais podemos fazer? Usar uma certa disciplina ou a nossa força de vontade? Já mencionamos que não podemos superar as tentações usando a força de vontade. Quando não vemos as tentações, temos a certeza de que podemos enfrentá-las com a força de vontade, mas na realidade quando as encaramos, a tendência é fraquejar. Entretanto, podemos nos preparar psicologicamente para lidar com as tentações inevitáveis sem satisfazê-las. Para saber o que dizer, e como reagir, temos que planejar com antecedência.

Nas minhas aulas eu ensino um jogo que ajuda as pessoas a lidarem com as situações inevitáveis. Elas praticam dizer “Não” às tentações com muita graça. Primeiro eles identificam seus pontos fracos, ou seja aqueles alimentos que têm dificuldade em resistir. Então criam diferentes situações em que sua comida predileta é oferecida e praticam como dizer “não” com segurança e habilidade.

A seguir vamos dar um exemplo desse jogo, feito durante um dos workshops.

Lara se apresentou como voluntária para fazer o papel de “tentada”, porque queria deixar de tomar café. Ela veio para a frente da classe.

Victoria: Lara, você tem certeza que quer deixar de tomar café?

*Lara: Sim é claro. Tenho prometido a mim mesma por dois anos, deixar de tomar café, e o máximo que consegui ficar foi uma semana. O tempo máximo que pude aguentar com a dor de cabeça.*

Victoria: Qual seu tipo de café favorito e onde você vai tomar?

*Lara: “Latté”. Vou no “Starbucks”.*

Victoria aos alunos: “ Por favor, façam propostas tentadoras a Lara. Sejam criativos para que suas ofertas pareçam reais e difícil de recusar”.

Victoria para Lara: “Lara, você terá que dizer “Não obrigada”, e dizer de uma forma que não faça as pessoas se sentirem mal, ok”? Numa situação real em que alguém lhe oferece algo, de coração, você nunca vai dizer, “Saia daqui, eu não tomo mais café” Procure expressar seus agradecimentos sinceros e dê uma outra sugestão alternativa como, “Muitíssimo obrigada, você é muito gentil, mas por

que não tomamos um suco?” Se eles insistirem , continue firme. Diga, “Desculpe, mas deixei de tomar café há algum tempo por questões de saúde”, ou diga, “eu decidi deixar de tomar café”, ou “meu médico me proibiu”, ok?

*Karen: Sabe Lara, eu estava no Starbucks, eles estavam fazendo uma promoção lá e eu trouxe para você o seu café favorito. Aqui está.*

*Lara: Oh meu Deus...*

Victoria para Lara: O que você vai dizer?

*Lara: Oh Karen, é muito gentil da sua parte! Obrigada, mas eu não tomo mais café. Eu tenho pressão alta. De qualquer forma, obrigada! Você não quer ver se acha uma outra pessoa que queira?*

*Karen: Com certeza! eu entendo.*

*Mike: Sou seu pai. Parabéns! Você acaba de herdar de sua família, uma fábrica de café. Você está rica agora. De acordo com a nossa tradição, todas as manhãs você tem que provar o café fresco da companhia.*

*Lara: Obrigada papai, eu me sinto bastante comovida! Mas meu médico está seriamente preocupado com a minha pressão. Você acha que o gerente poderia fazer isso no meu lugar?*

*Mike: Eu entendo, minha filha. Nós tentaremos resolver isso.*

*Sarah: Oi Lara, lembrei de você quando estava no Starbucks e ganhei um cupom que dá direito a tomar grátis qualquer tipo de café durante um ano. E você sabe que eu não tomo café, por isso estou lhe dando porque você é minha melhor amiga.*

*Lara: É uma boa! Mas muitíssimo obrigada! Sabe, Sarah, por sermos muito amigas, sei que você vai entender. Eu decidi não mais tomar café por questões de saúde. Mas tenho certeza que você vai achar alguém que queira receber um presente como esse.*

*Sarah: Ok.*

*Jerry: Lara, estou dirigindo com você do meu lado por muitas horas. São 2:00 da manhã e temos que continuar. Antes que peguemos no sono, vou parar num posto de gasolina e comprar um café pra a gente, tá?*

*Lara: Obrigada Jerry. Você pode tomar seu café, mas sei por experiência própria, que isso não me ajudaria. É melhor que eu tire um cochilo enquanto você vai comprar seu café. Talvez comer umas nozes fosse melhor pra me manter acordada.*

*Marlene: Oi Lara, você está pronta para o nosso encontro no café? Tenho muitas novidades para lhe contar. Vamos lá.*

*Lara: Desculpe Marlene, mas não posso ir ao café.*

*Marlene: Por que não?*

*Lara: Estou louca pra saber as novidades, mas prefiro ir a um outro lugar. Meu médico me proibiu de tomar café. Se eu for, vou me sentir tentada. Vamos a uma casa de suco e eu pago um bom suco de frutas pra você.*

*Marlene: Mas a gente sempre se encontrou lá. Não vai ser a mesma coisa!*

*Lara: Ouça Marlene, eu não quero que você fique chateada mas preciso do seu apoio agora. Por favor, me entenda.*

*Marlene: Ok, vamos tomar um suco de frutas.*

*Victoria: Lara, você poderia compartilhar com o grupo sobre alguma mudança que você tenha percebido durante a brincadeira? Você se sentiu mais fortalecida em não se deixar levar pelas tentações?*

*Lara: É curioso como tudo parecia real. Foi difícil para mim dizer não no início. Depois foi se tornando cada vez mais fácil. Sinto como se*

*tivesse traçado meu caminho de agora em diante. Tenho certeza que saberei como reagir em situações reais, no futuro.*

Todos os meus alunos acham que esse jogo ajuda muito na fase de transição. Recomendo que seja praticado nos grupos de suporte e reuniões e todos devem ter a chance de participar pelo menos uma vez.

Cientistas que fazem pesquisa sobre o vício de drogas, falam a respeito de uma reação em cadeia. É mais difícil mudar um comportamento quando não planejamos de antemão como iremos reagir em determinadas situações. Por exemplo, quando um alcoólatra tem dinheiro no bolso para pagar o aluguel, mas encontra aquele velho amigo na esquina, a tendência é que ele acompanhe o amigo a um bar e gaste o dinheiro do aluguel. A menos que já esteja preparado para uma resposta a essa situação, facilmente será influenciado. A melhor forma de se preparar para reagir a esses casos, é quando você está em casa ou num lugar onde não há possíveis tentações. É o momento certo de pensar no que fazer. Se na sua casa você é a única pessoa que está fazendo a dieta crudívora, você deve separar uma parte da sua cozinha como uma zona livre de tentações.

Só quando você tiver estabelecido alguma resistência, poderá começar a frequentar restaurantes. Você não tem que ficar em casa e se sentir isolado. Viver em sociedade é importante. No início, sair com um amigo vai ajudar muito. Se você tiver três ou quatro amigos fazendo a dieta crudívora, você deve sair com eles uma vez por semana. Podem trazer de casa um frasquinho com o molho de salada que você preparou, ou grãos brotados que você tem em casa, e todos terão um agradável momento de socialização comendo uma deliciosa salada fresca.

Se você não sabe ainda como preparar um delicioso molho de salada, misture iguais porções de molho de soja natural com um bom azeite de oliva e vinagre de maçã. Misture tudo e aí está o seu molho. Tenha sempre esse molho no carro; ele fica fresco por longo tempo. Leve com você quando for a um restaurante, ponha sobre sua salada e desfrute da sua refeição.

Para facilitar e tornar mais agradável as vezes que você sair, você pode usar o cartão que meu amigo Jonathan preparou. Faça uma cópia desse cartão num papel duro, corte e coloque na sua carteira junto com seu cartão de crédito.

Quando vou sozinha ou com amigos a um restaurante, não tenho que me sentir embaraçada na frente de todos, tentando explicar ao garçon o meu pedido especial. Em vez disso, eu entrego o cartão a ele com um sorriso. Acho que os cozinheiros gostam de aproveitar a chance para serem criativos, pois meus pratos de salada são sempre muito bonitos.

O Cartão de Jonathan:

### **EU SÓ COMO ALIMENTOS CRUS**

Gostaria que me trouxesse uma salada ou um prato de verduras com qualquer dos itens abaixo, sem cozinhar:

Alface	tomate	abacate	
cenoura			
Abobrinha	grãos brotados	pepino	alho porro
Brocoli	cebolinha	rabanete	cebola
Couve-flor	salsa	repolho	couve
Espinafre	coentro	pimentão	beterraba
Cogumelos	hortelã	manjeriçao	nabo

Infelizmente, são poucos os restaurantes que usam vegetais orgânicos. Ainda assim, acho que sair com um amigo uma vez por semana é válido e não faz mal que você coma por um dia uma salada que não é orgânica. Na verdade, viver socialmente lhe ajudará a manter o seu novo estilo de vida. Ao sair, você se habituará a se expor às tentações e vai deixar de pensar nelas. Você não pode ficar confinado em casa. É gratificante quando encaramos as tentações e nos sentimos fortalecidos.

## Capítulo Treze

### Sexto Passo

#### Devo procurar um apoio

Faça amizade com alguém que já esteja há algum tempo fazendo a dieta. Tudo o que você precisa fazer é encontrar uma pessoa no seu bairro, na sua casa ou no seu trabalho, com quem você possa se encontrar diariamente para conversar e compartilhar uma refeição juntos. Esse passo pode até parecer irrelevante, mas do meu ponto de vista, esse apoio no início e mesmo a longo termo, é crucial. Se tornar crudívoro sem o apoio de outras pessoas me parece quase impossível. Ao mesmo tempo, permanecer crudívoro com apoio de outros é divertido e fácil.

Se você realmente se interessar, com certeza vai encontrar a pessoa certa para lhe dar apoio. Todos os meus alunos do curso dos 12 Passos encontraram um parceiro de apoio. Em alguns casos, o companheiro de apoio não é nem mesmo uma pessoa que esteja fazendo também a dieta. Pode ser um parente que está apoiando o seu ente querido que tem um problema de saúde. Por exemplo, Anete tem câncer e seu marido, que não é crudívoro, decidiu ser seu companheiro de apoio. Como esse apoio funciona? Quase sempre, a opinião de outras pessoas é mais importante para nós do que a nossa própria opinião. Romper um compromisso que assumimos com uma outra pessoa é mais difícil do que romper um compromisso que assumimos com nós mesmos. Sua mente não vai vacilar tanto quanto se você estivesse sozinho. Tente compartilhar pelo menos uma vez por dia uma refeição com seu companheiro de apoio.

Se você encontra alguém que esteja fazendo a dieta, juntos vocês podem preparar pratos deliciosos. Um faz o molho, o outro corta as verduras da salada. Vocês podem trocar idéias sobre receitas, ir descobrindo coisas novas e sua vida crudívora vai se tornando cada vez mais agradável.

Quando você não tem um companheiro de apoio, e seus amigos lhe convidam para um jantar, você poderá se sentir isolado por não participar da mesma refeição com eles. Porém, se seu companheiro de apoio está por perto, você terá a força necessária para resistir. Esse apoio nos ajuda a ver nossas próprias escolhas e ações de

forma bem clara. Todas as pessoas que conheço e que mantiveram o estilo de vida crudívoro tiveram um apoio.

## **Capítulo Quatorze**

### **Sétimo Passo**

#### **Devo encontrar atividades e diversões alternativas**

Antigamente minha vida se resumia praticamente em comer. Cheguei a essa conclusão quando me tornei crudívora. Quando comemos comida cozida, vivemos de uma refeição para outra. Estamos sempre preparando algo para comer. Comida é como uma forma de recompensa. Normalmente nosso dia é planejado assim: café da manhã, trabalho, lanche, trabalho, almoço, trabalho, lanche, trabalho, janta, televisão com um lanche, cama. Muitas pessoas têm pouco ou nenhum tempo extra para aproveitar melhor a vida. Quando você adota a dieta crudívora, dentro de algumas semanas nota que o seu consumo de comida começa a diminuir. Numa questão de meses, suas refeições podem se reduzir a apenas duas por dia. Aí, sua vida não mais se concentra em torno do ato de comer. As pessoas que adotam a dieta crudívora e que continuam com o velho hábito de comer, começam a sentir falta dos momentos de diversão e alegria e eventualmente desistem da dieta. Se você gosta de comer mais do que qualquer coisa, então é bom procurar preencher seu tempo de uma outra forma. No crudivorismo, seu corpo vai precisar de menos tempo de sono. Comendo menos você vai economizar. Vai ter mais energia. E o que você vai fazer com essa energia, tempo e dinheiro extras? Todos sabemos como lidar com dinheiro extra, é fácil. E com energia sobrando, o que fazer? Se não soubermos aproveitar bem essa

energia, podemos ficar irritados e mal humorados. Tempo extra pode nos conduzir à depressão ou a um outro vício. O tempo e a energia que teremos a mais com o novo estilo de vida, são verdadeiros tesouros, se soubermos usá-los corretamente. Quando você descobre que está comendo menos, sua vida não mais vai ficar concentrada em torno do ato de comer. Você precisa encontrar outros meios e planejar sua vida em função deles.

Pense sobre um sonho que você nunca realizou. Além de realizar seu sonho, você pode tentar outros hobbies. Vá a um centro educacional para ter idéias e sentir o que lhe atrai, o que toca seu coração.

Veja os exemplos abaixo de alguns sonhos que as pessoas compartilharam durante meus workshops:

Desenvolver algum trabalho de arte

Tomar aulas de francês

Escrever um livro

Tomar aulas de flauta

Fazer caminhadas

Passar mais tempo com as crianças

Tomar aulas de ioga

Brincar com animais

Cuidar do jardim

Aprender a dançar salsa

Viajar

Aprender a costurar

Tomar aulas de mergulho, etc.

Toda pessoa tem um sonho que talvez tenha sido deixado para trás por falta de tempo. Agora você pode realizar o que antes parecia impossível.

Acho também que exercício físico é essencial para balancear a energia do seu corpo e mente. Se você teve alguma experiência negativa com exercícios físicos, no passado, tenho boas notícias. Com o crudivorismo a performance de qualquer atividade física se torna mais prazerosa e mais fácil. Acabam as pontadas do lado, as câibras, não mais falta de ar, e dificilmente contusões. Infelizmente, o crudivorismo ainda não foi descoberto por atletas profissionais.

## **Capítulo quinze**

### **Oitavo Passo**

#### **Devo permitir que o meu Eu Superior conduza a minha vida**

Somos seres humanos, portanto seres espirituais. Não somos apenas corpo. É fácil e óbvio sentir o corpo. Nossa energia espiritual

não é tão óbvia assim, daí a nossa tendência em ignorá-la. Nosso corpo é movido por energia, da mesma forma que um telefone celular é movido por ondas eletromagnéticas. Podemos sentir o telefone quando tocamos nele, mas não podemos sentir as ondas eletromagnéticas. Se negamos a existência dessas ondas, é como negar a utilidade do telefone celular que é a sua razão de existir. Nascemos perfeitamente sintonizados com o nosso eu espiritual. Quando crescemos, aprendemos a nos comportar não como nos sentimos mas como “se espera” que nos comportemos. Incorporamos uma segunda personalidade, a materialista. Essa segunda personalidade é tão bem ajustada à vida em sociedade que passamos a utilizá-la mais e mais e nos identificamos com ela como se fosse o nosso próprio eu. Finalmente esquecemos quem realmente somos. Quando ouvimos alguém dizer que somos seres espirituais, temos dúvida. Nosso eu materialista requer provas. Todas as pessoas são espirituais. Entretanto, muitos de nós esquecemos disso.

Ser conduzido pela personalidade materialista é mais seguro e mais fácil com relação à carreira ou ao acúmulo de bens e muitos outros benefícios. Apenas uma coisa é impossível conseguir com a personalidade materialista – SER FELIZ. É importante não confundir felicidade com prazer. Prazer é uma emoção a curto prazo. Quando compro um vestido novo ou como uma torta eu sinto prazer. Felicidade é um sentimento espiritual, é um bem estar permanente. Quando somos conduzidos pela personalidade materialista, nos tornamos orientados pelo prazer. Os prazeres nos levam ao vício. É por isso que no intuito de nos livrarmos de um vício, precisamos fazer o possível para nos conectar com o nosso eu espiritual. Como podemos fazer isso? Há várias formas. Nenhuma delas garante um completo despertar espiritual, mas você será capaz de sentir uma certa conexão com o seu ser real.

Passe alguns dias em contato com a natureza. Você vai estar fora da energia mundana e a energia da natureza irá interagir com o seu eu superior fazendo você se sentir em paz e em harmonia com o Universo. Todos da minha família experimentaram uma profunda felicidade numa caminhada que fizemos na trilha *Pacific Crest Trial* durante seis meses.

Você pode também fazer um jejum a água por sete dias ou mais. O jejum aumenta sua energia de uma forma incrível. Você sentirá uma tremenda conexão com o seu eu espiritual. Não faça jejum se você

não sabe a técnica. Leia sobre o assunto ou consulte um especialista antes.

Tenha um diálogo sincero com uma pessoa amiga. Muitas pessoas nunca se abriram com alguém durante toda a vida. Converse de maneira sincera com alguém. Muitas vezes não é fácil. Confundimos “sinceridade” com “negatividade”. Falar sinceramente não significa falar sobre sentimentos negativos, e sim compartilhar sentimentos íntimos que ficam guardados dentro de nós. Procure um bom amigo que concorde em não fazer julgamentos sobre suas palavras e sentimentos. Quando você fala sinceramente, seu eu interno fala através dos seus lábios. Você poderá ficar altamente surpreso pelo poder e sabedoria das suas próprias palavras. Também não confunda uma conversa sincera com um simples “bate-papo” entre amigos.

Procure se comunicar com os animais. Cachorros, cavalos, gatos, gansos, pássaros. Os animais não se preocupam em como você está vestido, se sua casa é grande ou se você tem dívidas. Mas eles podem sentir se você está em paz ou aborrecido. Eles são atraídos pela sua natureza humana e lhe ajudam a se sentir conectado com o seu eu espiritual.

Brinque com crianças pequenas. Elas são também menos condicionadas que os adultos. Seu eu interno vai relaxar diante delas.

Se você sente a sintonia do ser espiritual de uma pessoa, estar perto dela pode despertar seu próprio ser espiritual. Da mesma forma, o contato com pessoas materialistas torna seu ser espiritual obscuro.

Quando nos deixamos conduzir pela nossa personalidade espiritual, nos sentimos felizes e completos. Nesse estado de felicidade, simplesmente esquecemos da nossa aparência e do que vamos comer. Quando estamos felizes, nos concentramos naquilo que é mais importante para nós. O ato de comer, por si só, é apenas uma pequena parcela da nossa existência. É por isso que acredito, que deixar nosso eu superior conduzir a nossa vida é essencial quando nos sentimos determinados a mudar nosso estilo de vida.

## **Capítulo 16**

### **Nono Passo**

#### **Devo fazer um inventário dos reais motivos que me levam a procurar conforto e prazer nos alimentos cozidos**

Observando as experiências das pessoas em um dos meus workshops, pude ver através dos comentários, que todas vivem mais ou menos as mesmas experiências.

Vou mostrar alguns diálogos registrados, que talvez possam lhe ajudar a encontrar as razões da procura de conforto e prazer através da comida cozida.

Gostaria de reafirmar que quando você fala sinceramente, todos ficam interessados em ouvir porque se sentem identificados. Temos diferentes condicionamentos, mas somos iguais com relação aos sentimentos. Quando estamos sendo honestos, as outras pessoas, mesmo não estando prontas para se expressar, reconhecem seus sentimentos e se sentem encorajadas. Elas devem pensar: “Como essa pessoa é corajosa! Ela está dizendo coisas que não tenho coragem de dizer”. Depois dessa explanação, todos se sentem aliviados e mais felizes.

Vou mostrar alguns diálogos registrados nas minhas aulas, que talvez possam ajudar a encontrar as razões pelas quais procuramos prazer e conforto através da comida:

*Paul: As vezes ponho uma comida na boca sem nem me dar conta.*

*Sharon: Procuo saciar meus desejos através da comida. Quando eu tinha 10 anos, minha mãe morreu de câncer, deixando nove filhos. Lembro que foi quando o meu desejo em compensar aquele sentimento de tristeza, começou.*

*Simon: Sou viciado em sorvete. É como se isso fosse reafirmar quem realmente sou. Mesmo que seja um sorvete que eu nem goste muito; dá pra sentir que é mesmo um vício.*

*Donna: Tenho enfrentado muitas horas de duro trabalho. No fim do dia eu quero apenas uma compensação, algo que preencha o meu vazio.*

Victoria: Talvez vocês possam tentar outras atividades como cultivar flores, fazer um esporte. Você pode preencher seu vazio fazendo uma outra coisa. Esses momentos difíceis estarão sempre presentes depois de um dia duro de trabalho. Eles não desaparecem com a comida.

*Paula: Sei que tenho desejo por bolo de chocolate porque me sinto só e algumas vezes não tenho coragem de encarar os problemas, e pensar no que realmente preciso.*

*John: Quando estou sem energia, procuro comida em vez de descanso.*

*Linda: Quando eu era criança, minha avó procurava me agradar me dando sempre algo para comer. Acredito que agora posso me satisfazer de outras formas.*

*Mike: Eu como para compensar minha falta de motivação.*

Victoria: Por que você se sente desmotivado?

*Mike: Porque eu vivo só.*

Victoria: Viver só é motivo para estar desmotivado? Você acha que relacionamento traz saúde e felicidade? Se você sente solidão, você continuará sentindo, mesmo estando numa relação.

*Simon: Acho que como muito, só para me sentir confortado.*

*Sharon: Fui criada numa família muito rígida, tendo que comer em horas determinadas. Algumas vezes eu estava com fome mas tinha que esperar pelo jantar. Outras vezes não estava com fome, mas tinha que sentar na mesa para comer junto com todos. Acho que isso me fez ficar ansioso e muitas vezes comia demais para não ficar com fome depois.*

*Julie: Vivi numa família que tinha muito controle sobre tudo. Comida era a única coisa que eu podia controlar. Ninguém tomava de mim aquilo que eu queria comer.*

Victoria: Há algo de mágico no que estamos fazendo agora. Se você consegue ver claramente a razão pela qual procura conforto na comida cozida, e se você consegue focalizar esse ponto, essa razão pode desaparecer. Então será mais fácil permanecer na dieta crudívora. Por favor, tente ver claramente o que acontece com você. Tente ser preciso e não tenha receio.

*John: Quando estou voltado para as minhas emoções mais íntimas, me sinto vulnerável e tenho vontade de comer doce para aliviar as tensões.*

Victoria: Você sabe como lidar com esses sentimentos sem precisar de açúcar?

*John: Gostaria de mudar esse comportamento, mas estou sempre adiando.*

Victoria: Se não sabemos como lidar com sentimentos de tristeza e solidão sem a comida cozida ou o açúcar, vamos ficar aprisionados aí. Temos que concluir por nós mesmos, como poderíamos agir de forma alternativa.

*Simon: Isso é verdade. Recentemente tive uma grande decepção na minha vida e voltei a comer alimentos cozidos.*

Victoria: O que você está querendo sufocar ou confortar? Por que você precisa de alguma coisa gostosa para comer? Para confortar o que? Todos entenderam a pergunta? Estamos procurando honestamente e sem receio o porque de procurarmos conforto na comida. Será que não encontraríamos prazer simplesmente pelo fato de estarmos vivos?

*Donna: Sinto um tédio muito grande e queria quebrar a rotina.*

*Victoria: Por que sua vida é uma rotina? A vida é maravilhosa!*

*Transforme sua vida de rotina numa vida plena. O que eu estou dizendo faz sentido pra você?*

*Donna: Sim, algumas vezes eu penso assim. Queria descobrir porque me permito perder a oportunidade de viver plenamente.*

Victoria: Temos receio de que sem comida, iremos sentir desconforto. De onde vem esse desconforto? Medo de que?

*Linda: Pra mim é o medo do vazio. Penso mais nos outros do que em mim mesma e isso me deixa aborrecida.*

Victoria: Obrigada por apontar essa questão. Não somos capazes de dizer “não” quando realmente queremos dizer “não”. Aí nos arrependemos e o conforto para o arrependimento é a comida. É importante, porque se você enxergar isso agora, talvez não repita no futuro. Isso repercute em nós. Muitas vezes quando ouvimos falar

em crudivorismo, sentimos um enorme receio porque achamos talvez que isso não vai nos preencher. Temos medo não da falta daquela comida em si e sim do vazio que carregamos conosco.

*Mike: Algumas vezes uso a comida para substituir algo que não quero fazer.*

*Julie: Eu sinto o mesmo. As vezes também como para evitar fazer aquilo que eu precisava fazer e que não sinto vontade.*

Victoria: Alguns anos atrás, decidi só fazer o que eu gostava .Tive que aprender a limpar e arrumar minha casa com amor. Esse é um ponto importante para se pensar. Podemos viver sem esse sentimento de que temos que fazer isso ou aquilo. Podemos aprender a amar o que fazemos.

*Susan: Desde criança aprendi a guardar meus segredos. Nunca gostei de ser notada nem de expor o que penso. Eu me sentia segura em ser medíocre.*

Victoria: Será que existem outras formas de você lidar com esse... sentir-se segura? Talvez se você falar abertamente com alguém sobre isso, quem sabe se sentirá mais segura?

*Susan: Tenho feito terapia durante 10 anos.*

*Donna: As pessoas ficam inibidas na terapia.*

Victoria: Vamos analisar a inibição. O que nos faz ficar inibidos? É quando nos preocupamos com que os outros pensam de nós. Devemos pensar em como nos sentimos diante de nós mesmos. Isso é que é importante. Eu tinha vergonha de falar dos meus problemas, mas depois que resolvi me abrir mais, descobri que nada era assim tão sério. Quando eu falava com as pessoas, elas diziam que viviam mais ou menos a mesma situação. O que se passava comigo não era nada de extraordinário. Por guardar tudo isso dentro de mim por tanto tempo, minha auto-estima estava sempre para baixo. Espero que todos reflitam sobre isso.

*Sharon: Eu tive uma experiência parecida, por isso não conseguia perder peso. Eu me sentia exatamente dessa forma que vocês colocaram. Tinha medo de me expor. Foi muito bom pra mim enfrentar meus medos porque pude finalmente me sentir feliz com o meu corpo e me livrar dos meus bloqueios em vez de tentar fugir deles. A dieta crudívora me ajudou a perder peso e agora me sinto bem com meu corpo e tenho mais liberdade.*

Victoria: Depois desses comentários, concluímos que o real motivo da nossa procura por conforto através dos alimentos é sempre para fugir de alguma coisa. Quando procuramos prazer na comida ou em qualquer outro vício, estamos procurando escapar da solidão, do tédio, da falta de auto-estima, do rancor, do medo e de outras emoções negativas. Nos voltamos então para aquilo que nos dá prazer. Ao ver de maneira clara as razões reais da procura de conforto, podemos encarar diretamente nossos anseios não realizados, em vez de enganá-los com comida.

## Capítulo Dezessete

### Décimo Passo

#### Devo seguir minha intuição

Por que precisamos de intuição? Será que nós, seres humanos, não somos inteligentes o bastante para não precisar usar intuição? Não temos bastante conhecimento? Não temos especialistas que nos ensinam como ter saúde? Por que não podemos confiar nas informações dos computadores e microscópios? A verdade é que conhecimento **NUNCA** substituirá intuição.

Intuição é o nosso instinto natural de sobrevivência. O instinto natural de todos os seres vivos. É o que tem feito o nosso planeta permanecer em equilíbrio por bilhões de anos. Intuição é uma lei universal, como a lei da gravidade. Paradoxalmente, ignoramos a intuição e acreditamos apenas no conhecimento. Não acreditamos na nossa própria voz interna. Esquecemos que devemos segui-la. Uma minúscula larva segue seu instinto de não comer aquele grão de aveia que foi cozido no vapor. É por isso que se coloca os grãos de aveia no vapor, para que as larvas não penetrem. A larva não tem outro conhecimento a não ser o instinto. Ela segue seu instinto e nunca come aveia cozida. As larvas são bastante saudáveis. As pessoas, com seu conhecimento, lêem no pacote de aveia as informações sobre seus nutrientes. Ai elas comem a aveia cozida e dão para os filhos, achando que estão comendo um alimento completo. Se quer realmente se tornar saudável, você precisa usar a sua intuição.

Por favor, toque no seu rosto. Não é macio? Agora toque no carpete do chão. Você sentiu a diferença? Como você sabe? Você sentiu que sua pele é macia e o carpete é áspero. Como seu corpo é capaz de transmitir essa informação? Você já pensou nisso? Você confia completamente nas suas mãos ao lidar com superfícies? Por que você acredita na sensibilidade da sua mão? Você simplesmente confia, não é mesmo? E se eu trouxer aqui um “expert” no assunto, vestido com um terno de \$1000 dólares, com uma bonita gravata e falar cientificamente, com provas de que o contrário é que é a verdade. Você acreditará nele? Não? Por que? O corpo é tratado

normalmente como uma simples matéria, exatamente como apreendemos na escola.

Se confiássemos na nossa intuição, confiaríamos no nosso corpo.

Então

compreenderíamos que ele nunca comete erros. Nosso corpo está sempre se comunicando conosco através de diferentes sensações. Quando nosso corpo nos avisa que está frio, sabemos que temos que por um casaco. Quando precisa de descanso ele cria a sensação de fadiga. Quando o corpo precisa de água ele nos faz sentir sede. Quando está cheio de toxinas ele pode reduzir nosso apetite pedindo por um jejum. Normalmente ignoramos a maioria dos pedidos do corpo. Não descansamos quando nos sentimos cansados, não tiramos os sapatos altos quando sentimos os pés incomodarem e não paramos de comer mesmo quando estamos cheios. Por isso é que todos ficamos doentes. Se sairmos perguntando a pessoas diferentes, que frutas elas gostariam de comer hoje, não teríamos a mesma resposta. Quando desejamos uma determinada fruta ou verdura, é aquele tipo de nutriente que seu corpo precisa naquele dia. Amanhã poderá ser outro. Sua responsabilidade é satisfazer as necessidades do seu corpo. As pessoas que respeitam as necessidades do corpo têm permissão de viver uma vida mais longa e mais saudável.

Gostaria de compartilhar com vocês como minha família sobreviveu graças à impetuosidade da nossa intuição.

Assim que iniciamos a nossa caminhada na trilha Pacific Crest Trail, planejamos comer cada um de nós 5 tâmaras por dia. Nos dois primeiros dias, comemos o que era suposto comer em dez dias.

Tinha um outro pacote que íamos pegar no correio, mas a 10 km de onde estávamos. Não restava mais nada para comer a não ser um pouco de óleo e um saquinho de sementes de girassol. Então pensamos, vamos aproveitar para jejuar. No quarto dia, sentimos muita fome. Observamos que a floresta é cheia de animais

e que os ursos, esquilos, coiotes, pássaros e insetos, todos sobrevivem. Todos têm uma dieta diferente. Eles não estão morrendo. Eles têm sempre o que comer. Se eles podem sobreviver, nós também podemos.

Passamos a prestar uma acirrada atenção às plantas à nossa volta.

Algumas delas pareciam tentadoras. Olhando embaixo de uma rocha, encontrei uma planta que tinha um caldo grosso e suculento e eu experimentei. Tinha um gosto medicinal, como perfume. Dei um

saco a cada um e disse, “Se vocês verem alguma planta que pareça comestível, ponham no saco mas não comam.” Logo, cada um de nós tinha a sacola cheia de plantas diferentes. Sentamos para examinar o que tínhamos colhido. Esfregamos as plantas entre os dedos, cheiramos as folhas e provamos de leve. Jogamos fora as que eram amargas e não tinham cheiro agradável e guardamos as que tinham melhor sabor. Igor disse, “eu vou comer algumas antes e vamos ver o que sinto. Se eu não sentir nada estranho, então vocês todos comem”. Igor provou um pouco esperamos cerca de 30 minutos e então ele falou, “estou com fome, vamos comer mais”. Aí todos nós comemos. No dia seguinte, enquanto caminhávamos, enchíamos nossas sacolas com todo o tipo de folhas verdes comestíveis que encontrávamos. No almoço, colocamos as folhas verdes numa tigela, jogamos sementes de girassol por cima, algumas gotas de óleo, misturamos e pronto. Estava deliciosa a nossa salada. Depois disso, prometemos a nós mesmos comer de forma simples quando voltássemos para a cidade. Na floresta, aprendemos a confiar inteiramente na nossa intuição. Perdemos a trilha muitas vezes. Depois do terceiro mês, não mais tivemos medo de nos perder. Sempre conseguíamos encontrar o caminho. Uma vez, perdemos a trilha e tivemos que caminhar muito até encontrá-la. Subimos uma montanha de 7000 pés de altura, chegando ao topo que estava coberto de neve. O mapa mostrava que tínhamos que seguir direto pelo lado norte da montanha. Entretanto, no caminho havia um profundo declive formado por um curso d’água. Como estava chovendo muito e nossas mochilas estavam muito pesadas, ignoramos o mapa e pegamos o caminho que achamos certo. Depois de seis horas, cruzamos a trilha. Nossa intuição nos conduziu. Encontramos animais que nunca tínhamos visto e viajamos como eles, confiando na nossa intuição. Encontrávamos sempre o que comer, onde menos esperávamos. Durante a caminhada da trilha, a minha intuição ficou ainda mais aguçada. Sabia exatamente quando ia chover ou quando o sol ia abrir. Não podia entender como pude viver tanto tempo sem usar a minha intuição. Não trocaria ela por nada no mundo.

## Capítulo Dezoito

## Décimo Primeiro Passo

### Através da Clareza obterei Felicidade

Se você seguir sua intuição por um tempo vai notar que sua percepção da vida vai mudar. Muitas das suas crenças vão parecer falsas. Aquelas antigas opiniões vão parecer sem sentido. Não tenha nenhum receio. No lugar dos antigos conhecimentos vai aparecer a CLAREZA. Clareza é o melhor presente que podemos receber. Quando não temos clareza, tentamos acumular conhecimento. Conhecimento nunca poderá substituir a clareza. Eu costumava acreditar que “Conhecimento é Poder” Agora eu estou consciente de que conhecimento não é nem mesmo informação. Conhecimento é uma explicação e interpretação humana dos eventos da vida. Clareza é um estado da mente em que podemos ver os eventos da vida como eles realmente são, sem as distorções do conhecimento. Muito frequentemente, o conhecimento nos impede de obter a real clareza dos fatos. Normalmente confundimos clareza com explicação clara. Por exemplo, se eu memorizar o livro *Anatomia Humana* não significa que eu tenha clareza de como funciona o corpo humano. Temos muito conhecimento e muito pouca clareza. Quando não entendemos a diferença entre os dois, optamos pelo conhecimento. A clareza começa quando começamos a seguir a nossa intuição. Quando seguimos nossa intuição não estamos trabalhando contra, e sim junto com a natureza. Nos tornamos parceiros e co-criadores da existência, o que nos permite ter uma visão clara da perfeita harmonia do Universo. Com a clareza, podemos perceber a natureza espiritual dos seres humanos. Podemos ver a natureza única de todos os seres vivos. Com clareza seremos capazes de experimentar a felicidade verdadeira. Quando somos felizes de verdade, não precisamos procurar por prazeres. Somente pessoas infelizes estão concentradas nos prazeres. Felicidade é parte da lei natural do universo. Para adquirir clareza pratique o “descondicionamento”. Todos nós temos muitos condicionamentos. Estar condicionado significa ter uma opinião formada sobre tudo, no passado. Não estar condicionado significa viver no presente. Por exemplo, quando passamos a morar perto das montanhas, no início admiramos a beleza daquela paisagem o tempo todo. Depois de dois meses, deixamos de prestar atenção à montanha. Nos condicionamos ao

fato daquela montanha estar sempre lá. As pessoas que chegam, observam a montanha porque têm uma nova e não condicionada ligação com ela. O fato é que podemos voltar a notar a montanha todos os dias com novos olhos. Para que possamos nos “descondicionar”, precisamos enxergar o maior número possível de condicionamentos que guardamos conosco.

Aqui estão algumas idéias sobre condicionamentos que compartilhamos num dos meus workshops.

*Victoria: Vou começar pela minha experiência. Eu era condicionada a não deixar sobra de comida no prato porque na África criança s morrem de fome.*

*Linda: Eu era condicionada a ter que tirar boas notas na escola. De outra forma eu me sentia uma aluna medíocre.*

*Kelly: Eu era condicionada a pensar que tinha que rir para todo mundo e agradecer por tudo.*

*Laura: Eu era condicionada a ter que estar ocupada o tempo todo.*

*Mary: Eu era condicionada a não me aproximar muito das pessoas, em não participar com elas, em não rir demais e a não me sentir motivada.*

*Sharon: Eu era condicionada a ter tudo perfeitamente organizado em casa.*

*Simon: Eu era condicionado a estar sempre aborrecido.*

*Donna: Eu era condicionada a pensar que homem é superior à mulher.*

*Val: Eu era condicionada a me achar gorda e feia.*

*Marlene: Eu era condicionada a me sentir pobre, a nunca ter um dinheiro extra ou condições de comprar nada além do necessário.*

*Shannon: Eu era condicionada a pensar que era melhor do que os outros porque sou de uma família que tem recursos.*

*Sam: Eu era condicionado a estar sempre trabalhando, não me permitindo nunca ter férias.*

*Molly: Eu era condicionada a me vestir bem para que as pessoas me olhassem com bons olhos.*

*Chris: Eu era condicionada a sempre pedir favores. Achava que não tinha capacidade de resolver nada sozinha.*

Victoria: Obrigada a todos! Como vocês vêem, temos muitos condicionamentos em comum. Eu mesma tenho alguns deles. São como correntes que nos aprisionam. Trabalhar esses condicionamentos é um grande benefício que fazemos a nós mesmos.

## **Capítulo Dezenove**

### **Décimo Segundo Passo**

#### **Devo dar apoio à outras pessoas que adotaram o crudivorismo**

Procure lembrar quem foi a primeira pessoa que lhe falou sobre crudivorismo. Quem foi seu primeiro instrutor? Pense nessa pessoa com gratidão. O que ela tem de especial? Por que você confiou nela? Ela foi paciente e compreensiva com você? Vocês comiam sempre juntos? Como estaria sua vida se você não a tivesse conhecido?

Você concluiu os 12 Passos e se tornou fortalecido. Agora é a sua vez de ser paciente e gentil com os outros.

O que nos daria mais alegria do que ajudar pessoas que procuram melhorar sua saúde? Ser saudável e ser um bom exemplo é o melhor apoio que podemos dar às outras pessoas.

Lembra da primeira vez que você participou de uma reunião em que cada um levou um prato diferente? Você não ficou entusiasmado com a variedade das receitas? Faça a sua parte agora, incentivando outras pessoas. Mesmo que a sua alimentação já tenha se tornado mais simples, tente trazer pratos mais sofisticados para esses encontros. Não traga apenas folhas de couve ou uma tigela de salada de frutas.

Como instrutor, quem você acha que seriam seus seguidores? Pessoas que estão sentindo dor? Um ente querido que foi diagnosticado como portador de doença terminal? Eu diria que não. De acordo com a minha experiência, só aqueles que estão interessados irão lhe ouvir. Essas pessoas é que precisam do seu apoio. Dedique uma parte do seu tempo a elas, preparando refeições juntos, indo a restaurantes. Empréstimo os livros que você já leu. Servir de apoio a alguém é muito gratificante, e esse apoio acaba sendo recíproco.

Quantas pessoas você acha que poderá influenciar, durante sua vida? Pense naqueles que você encontra diariamente. Seus vizinhos, parentes, colegas de trabalho e todos que lhe vêem comprando e comendo uma comida saudável. É como plantar uma semente. Nunca sabemos quantos frutos irão surgir.

Muitos dos meus alunos ficaram tão empolgados com os benefícios que obtiveram com o novo estilo de vida que passaram a ser instrutores do crudivorismo como uma opção de trabalho.

## Os 12 Passos para o Crudivorismo

**Primeiro Passo-** Admito ter perdido o controle sobre o meu hábito de comer alimentos cozidos.

**Segundo passo\_** Acredito que a dieta baseada no consumo de vegetais crus é a mais natural para o ser humano.

**Terceiro Passo –** Devo adquirir os equipamentos necessários e aprender a preparar as receitas básicas.

**Quarto Passo –** Devo viver em harmonia com as pessoas que comem alimentos cozidos.

**Quinto Passo-** Devo me manter afastado das tentações.

**Sexto Passo –** Devo criar um grupo de apoio.

**Sétimo Passo –** Devo procurar por hobbies e atividades alternativas.

**Oitavo Passo –** Devo deixar o meu eu superior conduzir a minha vida.

**Nono Passo –** Devo fazer um inventário das razões pelas quais procuro conforto e prazer através da comida cozida.

**Décimo Passo –** Devo permitir que a minha intuição me ajude a reconhecer as necessidades do meu corpo.

**Décimo Primeiro Passo -** Através da clareza obterei a verdadeira felicidade.

**Décimo Segundo Passo-** Devo dar apoio à outras pessoas que estão tentando adotar a dieta crudívora.

## Capítulo vinte

### Receitas

## **Suco Verde**

Corte e passe no liquidificador os seguintes ingredientes:

1 pé de couve

2 maçãs médias

1 limão com casca (sem os caroços)

1 xícara de água

Passe na peneira.

Serve 3 a 4 pessoas.

## **Borsht**

(essa é uma receita  
adaptada de um prato russo)

Passe no liquidificador os seguintes ingredientes:

2 xícaras de água

3 beterrabas

1 pedaço de gengibre

3 a 4 dentes de alho

6 a 7 folhas de louro

Coloque a mistura numa tigela.

Passe rapidamente no liquidificador os ingredientes abaixo: (cerca de 30 segundos)

2 xícaras de água  
2 cenouras  
2 pedaços de salsão  
2 colheres de sopa de vinagre de maçã  
3 a 4 laranjas descascadas e sem sementes  
1 colher de sopa de mel  
1 xícara de azeite de oliva  
sal marinho a gosto

Acrescente  $\frac{1}{2}$  copo de nozes e passe no liquidificador bem rapidamente a baixa velocidade, apenas para quebrar um pouco.

Corte em pedaços:

$\frac{1}{4}$  de uma cabeça de repolho  
1 a 2 cenouras  
1 pé de salsa

Acrescente à mistura da tigela e mexa.      Serve 7 a 8 pessoas.

### **Sopa de coco ralado**

Passe no liquidificador por 1 a 2 minutos:

2 xícaras de água  
 $\frac{1}{2}$  copo de coco fresco ralado

Acrescente os seguintes ingredientes e ligue o liquidificador novamente por mais 1 minuto:

2 xícaras de salsão (cortadinho)  
2 colheres de sopa de molho de soja natural  
1 dente de alho  
pimenta a gosto (se desejar)

Coloque numa tigela grande e adicione:

1 cenoura média ralada  
 $\frac{1}{4}$  de pé de salsa(cortadinha)  
2 batatas médias raladas  
pedaços de cogumelo (opcional)

Serve 7 pessoas

## Sopa creme

Passe no liquidificador 1 copo de carne de coco com 1 copo de água por 2 minutos.

Acrescente 1 copo de castanhas e ligue o liquidificador por mais 1 minuto. Acrescente os ingredientes abaixo e ligue novamente o liquidificador:

1 xícara de água  
½ xícara de azeite de oliva  
1 colher de sopa de mel  
1 xícara de salsão cortadinho  
pimenta para dar gosto  
2 a 5 dentes de alho

Acrescente um ou mais dos seguintes ingredientes:

Brocoli cortadinho, cogumelo fresco, tomate, milho verde, ervilhas ou cenoura ralada.

Polvilhe com salsa antes de servir.

Serve 5 pessoas.

## Chili

Passe no liquidificador os seguintes ingredientes:

1 xícara de água  
2 xícaras de tomates frescos (cortados)  
½ xícara de tâmaras ou passas  
½ xícara de azeite de oliva  
1 xícara de tomate seco  
1 xícara de cogumelo desidratado

1 xícara de salsa cortado  
sal ou molho de soja natural  
1 a 2 colheres de sopa de suco de limão  
pimenta a gosto  
2 a 5 dentes de alho  
Uma porção de manjeriço  
Acrescente ½ quilo de feijão, ervilha ou lentilha brotados. Não passe no liquidificador!  
Polvilhe com salsa antes de servir.  
Serve 5 a 7 pessoas.

### **Gazpacho**

Passe no liquidificador os seguintes ingredientes:

½ xícara de água  
¼ de copo de azeite de oliva  
5 tomates maduros  
2 dentes de alho ou pimenta a gosto

1 colher de sopa de mel ( tâmaras ou passas podem substituir o mel)

¼ de xícara de suco de limão  
½ colher de chá de sal marinho  
1 pé de manjeriço

Essa é a parte líquida do gazpacho

Agora corte os seguintes vegetais em cubos:

1 abacate grande  
1 pimentão médio  
5 pedaços de salsa  
1 cebola pequena

Acrescente esses ingredientes à mistura anterior e polvilhe com salsa seca.

Serve 4 a 5 pessoas.

### **Receita básica de molho para salada**

Passe no liquidificador os seguintes ingredientes:

Óleo (qualquer bom óleo como de gergelim, oliva, açafrão). Use o bastante que dê para cobrir a hélice do liquidificador.

1 colher de chá de mel (ou outro adoçante como passa ou banana)

2 colheres de sopa de suco de limão ou vinagre de maçã

½ xícara de água

1 copo de tempero verde cortado – de preferência fresco: salsão, salsa, coentro, manjericão ou outro.

Para dar um sabor apimentado acrescente alho, mostarda, gengibre ou pimenta fresca.

1/3 de xícara de sementes ou nozes (os mais usados são sementes de girassol ou gergelim, sementes de abóbora, amêndoas etc.)

½ colher de chá de sal (algas marinhas ou molho de soja natural)

Não tenha receio de improvisar. Você pode fazer a mistura mais líquida. Pode acrescentar ou deixar de acrescentar um dos ingredientes. O importante é ficar gostoso. Boa sorte!

Serve 7 a 10 pessoas.

## **Biscoitos Igor**

Passe no processador 2 copos de sementes de linhaça e reserve.

Passe no liquidificador os seguintes ingredientes:

1 xícara de água

1 cebola grande cortada

3 pedaços de salsão cortados

4 dentes médios de alho

2 tomates(opcional)

1 colher de chá de sementes de coentro

1 colher de chá de sal marinho

Acrescente à semente de linhaça que você processou e misture tudo com as mãos.

Cubra com uma toalha e deixe a mistura repousar durante a noite para uma leve fermentação.

No dia seguinte, usando uma espátula, espalhe a mistura na folha teflex do desidratador. Divida em quadrados no tamanho desejado. Desidrate até ficar seco, mas não tão ressecado. Ou seque bastante, se você deseja biscoitos para guardar alguns meses. A quantidade varia entre 25 a 32 biscoitos. Se você não tiver desidratador elétrico, ponha a mistura no sol.

### **Hamburger vegetariano**

Passe no processador ½ quilo de nozes. Depois acrescente os seguintes ingredientes no processador:

½ quilo.de cenoura

1 cebola média

1 colher de sopa de adoçante(mel, banana bem madura, passa)

1 colher de sopa de óleo

1 a 2 colheres de tempero

sal marinho a gosto

2 a 3 colheres de sopa de levedo (opcional)

Se a mistura não ficar consistente o bastante, acrescente 1 ou 2 dos seguintes ingredientes: alho em pó, cebola em pó, salsa seca, levedo, farinha de linhaça.

Faça bolinhos ou use a forma que desejar. Polvilhe com páprica antes de servir.

Obs: Se você quiser “fishburger”(sabor de peixe) acrescente algas marinhas.

Serve 10 pessoas.

## Hamburger de Cogumelo

Passe no processador  $\frac{1}{2}$  quilo de nozes e acrescente os seguintes ingredientes no processador:

$\frac{1}{2}$  quilo de cenoura

1 cebola média

1 colher de sopa de adoçante (mel, banana bem madura ou passas)

1 colher de sopa de óleo

1 a 2 colheres de sopa de tempero seco

sal marinho a gosto

2 a 3 colheres de levedo (opcional)

Se a mistura não ficar firme o bastante, acrescente 1 ou 2 dos seguintes ingredientes: alho em pó, cebola em pó, flocos de salsa seca, levedo, farinha de linhaça.

Forme porções em forma de hamburger. Corte em rodelas 2 grandes tomates maduros e 1 cebola grande.

Tenha pronto o seguinte:

10 pequenos ou 5 grandes cogumelos abertos ao meio.

10 folhas de espinafre fresco

Forme os hamburgers dessa forma: coloque uma parte do cogumelo num prato, coloque as folhas de espinafre, a mistura em cima, depois uma fatia de tomate e por último uma fatia de cebola. Você pode unir seu sanduíche com palitos.

Serve 10 pessoas.

## **Pizza**

Massa:

Passe no processador 2 copos de sementes de linhaça.

Passe no liquidificador os seguintes ingredientes:

1 xícara de água

1 cebola grande cortada

3 pedaços de aipo cortados

2 tomates médios

1 colher de sopa de sal marinho

Junte a linhaça processada à mistura acima com as mãos. Espalhe sobre as folhas do desidratador com uma espátula. Divida em quadrados do tamanho desejado. Desidrate até ficar seco, mas não demais.

Cobertura:

Passe no liquidificador os seguintes ingredientes com o mínimo de água possível.

1/2 quilo de nozes

1/2 xícara de tomate seco

1/2 xícara de passas

suco de 1 limão  
2 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 colher de sopa de manjericão seco  
Ponha numa tigela e acrescente:  
1 colher de sopa de cebola em pó  
1 colher de sopa de alho em pó  
2 a 3 colheres de sopa de levedo  
1 colher de sopa de missô  
Misture bem.

Forme a pizza:  
Espalhe a cobertura sobre a massa .  
Decore com batata doce ralada, tomate cortado, pedaços de cogumelo, pedaços de azeitonas e salsa cortadinha.  
Podem ser formados 9 fatias de pizza.

### **Rolos de Algas Marinhas**

Patê:  
1/2 xícara de nozes  
2 xícaras de sementes de girassol de molho durante a noite  
3 dentes de alho  
1 xícara de salsa cortadinho  
1 e 1/2 colher de chá de sal  
1/3 de xícara de azeite de oliva  
1/2 xícara de suco de limão  
1 colher de chá de pimenta do reino(ou o seu tempero favorito)  
Ingredientes adicionais:  
Corte em pedaços compridos:  
Metade de um abacate  
Metade de um pimentão grande

2 cebolinhas  
5 folhas de algas marinhas (nori)

Passe todos os ingredientes do patê no processador até ficar cremoso.

Espalhe o patê sobre as folhas, acrescente os vegetais cortados e enrole na folha.

Obs: Para fazer as folhas aderirem mais ao patê você pode umedecê-las com água, limão ou suco de laranja. Espere uns dez minutos e depois comece a cortar em pedaços de 2 polegadas.

Forma 10 a 15 rolos.

### **Imitação de Espaguete**

Passe na parte larga do ralo pedaços de abóbora para ficarem em forma de espaguete Polvilhe com páprica e óleo antes de servir.

Molho de tomate com manjericão:

Passe no liquidificador 2 tomates.

Adicione os seguintes ingredientes e ligue novamente o liquidificador.

2 a 4 dentes de alho

3/4 de xícara de manjericão fresco

suco de um limão

2 colheres de sopa de azeite de oliva

4 tâmaras(ou algumas passas)

1 xícara de tomates secos

Serve 7 pessoas.

### **Queijo de nozes ou de sementes**

2 xícaras de nozes ou sementes colocadas de molho durante a noite.

Ponha de molho as nozes ou sementes com água filtrada durante a noite. No dia seguinte lave e escorra. Passe no liquidificador com um copo de água filtrada até que vire um creme. Coloque num saquinho de pano, pendure o saquinho e deixe fermentar à temperatura ambiente por aproximadamente 8 a 12 horas. Transfira o queijo para uma tigela, misture com seu tempero favorito e mexa bem.

Para dar sabor ao seu queijo de sementes você pode temperar com: alho, suco de limão, coentro cortadinho, molho de soja natural, pimenta do reino, salsa, tomate seco, cebola cortadinha, azeite de oliva, sal marinho.

### **Queijo de Amêndoas apimentado**

Misture os seguintes ingredientes numa tigela:

2 xícaras de polpa de amêndoas que ficou do leite

1/4 de xícara de azeite de oliva

1/2 copo de suco de limão

1/2 colher de chá de sal

1/2 xícara de cebola cortadinha

1/2 xícara de pimentão vermelho cortadinho

Decore com pequenos tomates.

Serve 4 pessoas.

## **Patê de nozes**

Coloque os seguintes ingredientes no processador até que a mistura fique bem fina.

3 xícaras de nozes que ficou de molho durante a noite

1/2 xícara de tâmaras

3 dentes de alho (pode ser pimenta)

1/4 de xícara de suco de limão

1/4 de xícara de azeite de oliva

1/4 de xícara de coentro

1/2 colher de chá de sal marinho

Use esse patê para recheio de pimentão ou folhas de repolho

Serve 5 a 6 pessoas.

## **Patê**

1/2 xícara de nozes

2 xícaras de sementes de girassol de molho durante a noite

3 dentes de alho

1 copo de salsão cortadinho

1 colher de chá de sal

1/2 xícara de suco de limão

1 colher de sopa de manjericão seco

Passes os ingredientes no processador até ficar macio. Sirva com biscoitos, em folhas de repolho ou como recheio de pimentão. Serve

12 pessoas.

## **Patê de grão de bico de Sergei**

Passes no liquidificador os seguintes ingredientes:

2 xícaras de grão de bico brotado por um dia.

1/2 xícara de azeite de oliva

1 xícara de tomate cortadinho

1 xícara de salsa cortadinho  
sal ou molho de soja  
1 a 2 colheres de sopa de manjeriço seco ou 1 xícara se for fresco.  
1 a 2 colheres de sopa de suco de limão  
pimenta para dar gosto  
2 a 5 dentes de alho  
Polvilhe com flocos de salsa fresca antes de servir.  
Serve 5 a 7 pessoas.

### Receita básica de bolo

Massa:

Combine os seguintes ingredientes e misture bem:

1 xícara de nozes, sementes ou grãos passados no processador  
1 colher de sopa de óleo  
1 colher de sopa de mel

Opcional:

½ xícara de frutas frescas amassadas ou ½ xícara de frutas secas de molho por 1 a 2 horas e passadas no processador.  
1 colher de chá de baunilha  
½ colher de chá de noz moscada  
½ xícara de alfarroba em pó  
casca de 2 tangerinas passadas no processador

Se a mistura não ficar firme o bastante, adicione coco ralado. Forme uma crosta num prato raso.

Cobertura:

Passar no liquidificador os seguintes ingredientes; adicione água com uma colher de chá se necessário:

½ xícara de frutas frescas ou congeladas  
½ xícara de nozes (nozes brancas fica mais bonito)  
½ xícara de azeite de oliva  
2 a 3 colheres de sopa de mel  
suco de 1 limão médio  
1 colher de chá de baunilha

Espalhe a cobertura sobre a massa. Decore com frutas, cerejas e nozes frescas ou secas.

Exemplo de nozes, sementes e grãos: amêndoas, castanhas, amendoim, gergelim, sementes de linhaça, farinha de aveia ou aveia em grão, trigo e cevada.

Exemplo de frutas secas: ameixa, passa, damasco, tâmara, figo ou groselha.

Exemplo de frutas frescas: morango, maçã, banana, abacaxi, manga, damasco,.

Serve 12 pessoas.

### **Bolo de Coco verde de Sergei**

Esse bolo ganhou o concurso do Festival Crudívoro em Portland.

Massa:

1 xícara de nozes

½ xícara de tâmaras

½ xícara de água de coco verde

4 colheres de sopa de alfarroba

1 mamão pequeno

Passe no processador as nozes e as tâmaras até que a mistura fique macia. Misture com a alfarroba e a água de coco.

Espalhe uma camada da massa num prato.

Coloque as fatias de mamão sobre a primeira camada, e a segunda camada em cima das fatias de mamão.

Cobertura:

1 copo de carne de coco verde

Um pouco de água

1 colher de sopa de mel

Passe todos os ingredientes no liquidificador. Espalhe a cobertura sobre o bolo. Decore com rodela de frutas e nozes.

### **Torta de Tâmaras com Nozes**

Massa:

4 xícaras de nozes

2 xícaras de tâmaras

suco de uma laranja

1 colher de chá de sal

¼ de colher de chá de baunilha

Passe no processador as nozes até que a mistura fique bem fina. Ponha numa tigela. Em seguida, passe no processador as tâmaras e o suco de laranja e acrescente as nozes processadas. Acrescente o sal e o extrato de baunilha.

Espalhe a massa num prato. Corte em rodela finas bananas ou sua fruta favorita e espalhe sobre a massa. Depois cubra as frutas com outra camada da massa.

Decore a torta com pedacinhos de laranja e nozes e (ou) com sua fruta favorita.

Serve 8 a 12 pessoas.

### **Imitação de bolo de chocolate**

Massa:

Combine os seguintes ingredientes e misture bem:

1 xícara de nozes passadas no processador

1 colher de sopa de óleo

1 xícara de passas

1 xícara de alfarroba em pó

1 colher de chá de baunilha

½ colher de chá de noz moscada

casca de 4 tangerinas passadas no processador  
1 xícara de ameixas de molho por 1 a 2 horas e passadas no processador.  
Forme uma camada de 12 polegadas num prato. Espalhe o caldo da ameixa entre as camadas (forme tantas camadas quantas você desejar)

#### Cobertura:

Passes no liquidificador os seguintes ingredientes; acrescente um pouco de água se necessário.

1 xícara de abacate cortado

1 colher de chá de mel

suco de 1 limão médio

1 colher de chá de baunilha

4 a 5 colheres de sopa de alfarroba em pó

Espalhe essa mistura sobre a massa. Decore com frutas, cerejas e nozes. Congele.

Serve 12 pessoas.

### **Docinhos de Sergei**

1 xícara de nozes sem por de molho

½ xícara de tâmaras

¼ de copo de água de coco verde

4 colheres de sopa de alfarroba em pó

Passes no processador as nozes e as tâmaras até que a mistura fique macia.

Misture a alfarroba e a água de coco. Forme pequenos bolinhos e passe na alfarroba em pó. Decore com sua fruta favorita.

Forma 8 a 12 docinhos.

## **Bolinhos de Uva do monte**

2 xícaras de maçã ralada  
2 xícaras de polpa de cenoura que sobrou do suco.  
2 xícaras de passas ou tâmara(cortadinha)  
1 xícara de uva do monte (cranberry) fresca ou seca  
2 colheres de sopa de mel  
2 xícaras de amêndoas passadas no processador  
1 xícara de sementes de linhaça passadas no liquidificador com 1 xícara de água  
1 xícara de azeite de oliva

Misture com as mãos. Experimente até ficar na consistência desejada. Encha uma colher com a massa e vá colocando na bandeja do desidratador.

Desidrate a uma temperatura de 105 a 115 graus por várias horas. Aproximadamente 4 horas de um lado, e 3 horas do outro lado. Forma 24 bolinhos.

## **Biscoitos de abóbora de Sergei**

4 xícaras de abóbora descascada e cortada em cubos  
1 xícara de passas  
suco de 1 laranja  
½ colher de chá de noz moscada  
1 colher de chá de canela  
3 colheres de sopa de mel

Passa a abóbora cortada no processador e transfira para uma tigela. Em seguida passe no processador as passas e o suco de laranja. Junte á abóbora. Acrescente o resto dos ingredientes e misture. Use uma concha de pegar sorvete e vá formando porções e colocando na bandeja do desidratador. Vá achatando os biscoitos até que eles fiquem a uma espessura de 1 polegada cada. Ponha o desidratador a 100 graus centígrados por cerca de 12 a 15 horas. Forma 7 a 12 biscoitos

## **Biscoitos de Amêndoas e Laranja de Valya**

Passe no processador os seguintes ingredientes:

4 xícaras de nozes de molho durante a noite

2 xícaras de passas

½ xícara de casca de laranja

2 laranjas médias

½ colher de chá de sal

2 maçãs

Quando todos os ingredientes estiverem processados, use uma espátula para espalhar a mistura na bandeja do desidratador. Ponha a uma temperatura de 115 graus por cerca de 20 horas ou até ficar seca. Decore cada biscoito com nozes cortadas ou passas.

Forma 10 a 12 biscoitos.

## **Biscoitos de nozes e tâmaras**

4 xícaras de nozes

2 xícaras de tâmaras

suco de uma laranja

1 colher de chá de sal

¼ de colher de chá de extrato de baunilha

Passe as nozes no processador até que a mistura fique bem fina, e transfira para uma tigela. Em seguida passe no processador as tâmaras e o suco de laranja e acrescente as nozes processadas. Acrescente sal e extrato de baunilha.

Coloque a mistura sobre a bandeja do desidratador e decore com nozes. Desidrate a 100 graus por 12 a 15 horas. Sirva morno. Forma 7 a 12 biscoitos.

### **Biscoitos de gergelim**

Uma ótima forma de reaproveitar a polpa das sementes depois de preparar o leite de gergelim.

5 copos de polpa de gergelim

2 copos de passas

3 colheres de sopa de mel

suco de uma laranja

Passes as passas e o suco de laranja no processador até que a mistura fique como um purê.

Ponha numa tigela e misture com a polpa de gergelim. Acrescente o mel e misture bem. Espalhe a mistura na bandeja do desidratador usando a espátula e corte em quadrados. Desidrate a 110 graus por 12 a 15 horas ou até ficar seco.

Forma 15 a 20 biscoitos.

## **Cereal Matinal**

Ponha de molho durante a noite 1 xícara de aveia em grão

Passe a aveia no liquidificador com  $\frac{3}{4}$  de xícara de água

Acrescente  $\frac{1}{4}$  de xícara de tâmaras sem caroço ou passas

Acrescente 1 colher de sopa do seu óleo favorito (opcional)

Sal a gosto

Acrescente algumas frutas frescas e cerejas antes de servir.

Serve 3 a 4 pessoas.

## **Cereal matinal de trigo e painço**

Coloque de molho durante a noite:

1  $\frac{1}{2}$  xícara de painço

2 xícaras de trigo em grão

1 xícara de avelã cortadinha

Ingredientes adicionais:

1 xícara de passas

3 colheres de sopa de mel

1 colher de chá de canela

Usando um rolo amasse o trigo e o painço. Transfira os grãos para uma tigela e acrescente a avelã. Acrescente o resto dos ingredientes e misture.

Espalhe a mistura igualmente sobre a bandeja do desidratador. É importante espalhar de uma forma que não fique nem muito fina nem muito grossa. Ponha o desidratador a uma temperatura de 100 graus e desidrate até que o cereal fique completamente seco, o que levará de 10 a 12 horas. Sirva com leite de nozes.

Serve 3 a 4 pessoas.

## **Vitamina Favorita de Sergei**

Passe no liquidificador os seguintes ingredientes até ficar cremoso:

2 laranjas (descascadas)

2 bananas congeladas (ou outra fruta congelada)

Coloque as laranjas primeiro no fundo do copo do liquidificador e depois as bananas

Decore com morangos frescos.

Serve 2 a 3 pessoas( quando você se tornar viciado, só serve 1 pessoa)

### **Leite de nozes ou de sementes**

1 xícara de nozes ou qualquer tipo de sementes, de molho durante a noite.

2 xícaras de água filtrada

1 colher de sopa de mel ou 2 a 3 tâmaras

¼ de colher de chá de sal marinho (opcional)

Passe todos os ingredientes no liquidificador até ficar um creme.

Coloque a mistura num coador de pano e esprema para retirar o leite. Coloque numa jarra.

Serve 4 pessoas.

### **Imitação de chocolate**

¼ xícara de leite de amêndoas

½ xícara de tâmaras

1 coco verde (carne e água)

2 colheres de sopa de alfarroba em pó

Passe no liquidificador . Sirva gelado.

Serve 5 a 7 pessoas.

### **Milk shake de nozes**

Passe os seguintes ingredientes no liquidificador até ficar cremoso:

3 xícaras de leite de amêndoas

½ xícara de morangos, frescos ou congelados

1 laranja média (descascada)

1 banana fresca ou congelada

2 colheres de sopa de mel ou ¼ de copo de tâmaras

¼ de colher de chá de sal

½ xícara de gelo (gelo não é necessário se você usar fruta congelada)  
Serve 4 a 5 pessoas.

### **Iogurte de nozes ou de sementes**

Ponha 1 xícara de nozes ou sementes de molho durante a noite com ½ xícara de água filtrada.

Passe no liquidificador as nozes colocando água aos poucos até que fique um creme grosso. Passe na peneira para retirar a parte líquida e ponha a massa numa tigela coberta com um pano fino para que o ar possa penetrar. Coloque a tigela num lugar morno e deixe descansar por 6 a 12 horas ou até ficar como um gosto ácido.

Este iogurte pode ser feito com gergelim, semente de girassol, com qualquer tipo de nozes ou com combinações.

Você pode variar o gosto colocando mel, suco de limão, sal marinho, essência natural de baunilha ou outros sabores. Quanto mais tempo o iogurte demorar num lugar morno, mais ácido irá ficar.

Sugestões de algumas combinações para fazer deliciosos iogurtes:

Castanha e gergelim  
Castanha, amêndoa e gergelim  
Castanha e semente de girassol  
Gergelim e amêndoa  
Semente de girassol e amêndoa  
Pecan e amêndoa  
Gergelim e avelã

## **Creative Health Institute**

### **“O lugar do suco de clorofila”**

O Creative Health Institute ensina o programa “Living Foods” da Dra. Ann Wigmore, e celebra seu vigésimo sétimo aniversário em outubro de 2003.

Mantido por Donald Haughey, o Creative Health Institute foi inaugurado por Ann Wigmore, onde viveu e trabalhou durante toda a sua vida. Nossos programas são destinados a seguir a risca os ensinamentos apresentados nos seus livros *Why suffer?* (Por que Sofrer?) e *Be Your Own Doctor* (Seja Seu Próprio Médico).

O Programa “learn-by-doing” ensina: o uso de suco de clorofila para desintoxicar e rejuvenescer; como cultivar produtos orgânicos dentro e fora de casa; a importância das enzimas na nutrição; como brotar grãos e sementes; preparação de refeições como a sopa energética; higiene do corpo e exercícios de alongamento e respiração.

Esse programa visa a desintoxicação do corpo e a reconstituição de um novo sistema de nutrição que os participantes irão incorporar à sua vida, ao regressarem para casa. Essa experiência vivida no Creative Health Institute é fundamental para o estabelecimento de uma vida saudável e plena.

## O VALOR DO APOIO

Escrito pelo Grupo de Apoio de Seattle  
[www.rawseattle.org](http://www.rawseattle.org)

Com base nos 12 Passos para o Crudivorismo, desenvolvido por Victoria Boutenko, a comunidade Raw Seattle formou dois grupos de apoio que se encontram regularmente toda semana. Muitas das pessoas que fazem parte da Comunidade Raw Seattle, adotaram o estilo de vida crudívoro, como resultado dos ensinamentos de Victoria nas suas aulas. Grupos de apoio, não só em Seattle como em outras cidades, têm crescido e se transformado em mini-comunidades de aventureiros, amantes e entusiastas do crudivorismo, explorando os limites do seu próprio mundo e criando formas inteiramente novas de viver a vida.

A transição para o estilo de vida crudívoro tem sido um grande desafio para muitos dos nossos membros. Aqueles que acreditam apenas na força de vontade para adquirir novos hábitos, frequentemente não são capazes de fazer uma mudança permanente. Os grupos de apoio têm promovido uma estrutura

natural de assistência, para que as pessoas consigam permanecer 100% na dieta.

É proporcionado um ambiente de confiança que permite aos membros do grupo compartilharem com amor e sinceridade seus objetivos, de acordo com a experiência direta e pessoal de cada um. Nós , em Seattle, estamos dispostos a compartilhar nossas histórias e inspirar outras comunidades a formarem seus próprios grupos de apoio.

Caso nossa assistência seja de importância, por favor, queiram entrar em contato conosco. [www.rawseattle.org](http://www.rawseattle.org).

## **Formulário de Pedido de entrega**

Raw Family Publishing

**Pedidos online:** [www.RawFamily.com](http://www.RawFamily.com)

**E-mail:** [Victoria@rawfamily.com](mailto:Victoria@rawfamily.com)

**Caixa Postal:**

Raw Family Publishing  
P.O Box 172  
Ashland, OR 97520

Favor enviar ( ) cópias do livro **O Crudivorismo em Família** \$11.95

Favor enviar ( ) cópias do livro **12 Passos para o Crudivorismo**  
\$11.95

Favor enviar ( ) cópias do audio tape **12 Steps to Raw Foods**  
\$34.95

Favor enviar ( ) cópias do video tape **Raw Gourmet Dishes**  
**Simplified, 2003** \$19.95

**Taxa de remessa:**

**Pagamento:** Cheque ou Ordem de pagamento.

**Total \$**

\_\_\_\_\_

Nome:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Endereço:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cidade:

\_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Código de  
área \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

E-mail

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Desconto para pedidos em grandes quantidades.**

## Formulário de Pedido de entrega

Raw Family Publishing

**Pedidos online:** [www.RawFamily.com](http://www.RawFamily.com)

**E-mail:** [Victoria@rawfamily.com](mailto:Victoria@rawfamily.com)

### Caixa Postal:

Raw Family Publishing  
P.O Box 172  
Ashland, OR 97520

Favor enviar ( ) cópias do livro ***O Crudivorismo em Família*** \$11.95

Favor enviar ( ) cópias do livro ***12 Passos para o Crudivorismo***  
\$11.95

Favor enviar ( ) cópias do audio tape ***12 Steps to Raw Foods***  
\$34.95

Favor enviar ( ) cópias do video tape ***Raw Gourmet Dishes  
Simplified, 2003*** \$19.95

### Taxa de remessa:

**Pagamento:** Cheque ou Ordem de pagamento.

**Total \$**

---

Nome:

---

---

Endereço:

---

---

Cidade:

\_\_\_\_\_ Estado \_\_\_\_\_ Código de  
área \_\_\_\_\_

Telefone

---

---

E-mail

---

---

**Desconto para pedidos em grandes quantidades.**