

VIVENDO DA LUZ II

A CIÊNCIA

Um homem adulto em atividade consome 3.000 kcal nos alimentos que ingere. Segundo Mc-Elroy são necessárias 9.000 a 12.000 kcal para executar todas as funções de um organismo adulto. Custou algum tempo para obtermos os cálculos sobre o gasto de energia para processar os alimentos que ingerimos, desde mover-se em busca deles, arrumar as comidas, a mesa, levar à boca, mastigar, enzimar, engolir, mover através do tubo digestivo, atacar com os sucos estomacais, pancreáticos, intestinais, biliares, produção desses agentes digestivos, absorção, neutralização, circulação, metabolismo celular, filtrações, armazenamento, gasto de energia para carregar esse peso a mais, reconversões, eliminações, equilíbrio termo-químico de suas reações, e mais aspectos que não identificamos. Eis mais uma descoberta **luminosa** – Em muitos "alimentos" chegamos a consumir 4.000 kcal para processar as 3.000 kcal ingeridas!

NOVAS PERGUNTAS SÃO NECESSÁRIAS:

1. Isso quer dizer que **há alimentos que mata, tirando energia aos poucos?** resposta é evidente por si só.

2. De onde vem a energia que conseguimos às vezes fazer sobrar nesse sistema de "nutrição"? Isto todos sabemos: é a luz do sol sobre os vegetais que comemos ou que alimentam os animais devorados, essa é a energia que está nessas comidas.

3. Esse excesso de absorção, como fica no corpo? Se não o eliminamos, chama-se **obesidade**.

4. Que é a tal "metabolização de nossas células de reserva"? É o que aconteceria no Jejum segundo a teoria de que há desgaste e troca de tecidos. E, como a própria pergunta diz, trata-se de um mecanismo automático biológico que preserva a vida. Todos sabem que temos um período de crescimento, onde a criança aumenta seu volume corporal obedecendo a um Projeto Genético. E todos sabem que álcool, fumo, feijoada, e tantos outros venenos **não devem ser dados às crianças** ainda no berço. Por quê? Porque **destróem!** Então, queremos nos suicidar e esperamos ser adultos para fazê-lo, né?

5. Como explica hoje o Hospital Johns Hopkins as células cancerosas? "Células desgastam, degeneram e são substituídas". Quantas delas são degeneradas pelas comidas? Quanto material dessas células é reaproveitado? Quanto tem que sair do corpo para entrar material novo para seu lugar?

O Balanço Homeostático da Fisiologia mostra que a pressão dos líquidos abaixo da pele e fora das células é menor que na atmosfera. Nos vasos sanguíneos é maior do que na atmosfera e do que nos líquidos de fora deles. Dentro das células, a pressão é maior ainda do que dentro dos vasos de sangue. Citamos Guyton no livro **Medicina Nutricional**: essa homeostase começa com a luz solar fazendo sua ativação vital no Hipotálamo e prossegue com os comandos hormonais. E nós explicamos o que acontece sem comida no corpo humano, pela seqüência hormonal, mais a respiração com os ciclos energéticos já bem estudados pela fisiologia onde podemos aceitar até absorção de CO₂ e N₂. Banhos de lama e de mar poderiam levar sais, minérios e complementos ao sangue... Cremes e loções de frutas na pele e em chás, sucos diluídos em água, dosagens de homeopáticas, e outros processos que não criem dependências ou envenenamentos poderão um dia substituir os rituais de ingerir coisas sem outra utilidade além do prazer de destruir-se pelo prazer.

A PERGUNTA FINAL É: POR QUÊ COMEMOS?

Se não é preciso comer, haveria muita gente vivendo **sem comida** e muito bem! Porém, há muitos morrendo e todos alegam que faltou comida! Na verdade o que acontece é que quem come está **viciado** nesses mecanismos que tiram energia em troca do prazer de comer.

ESTE É O EFEITO DAS DROGAS:

O viciado vai sofrendo **inibição (preguiça com obesidade), excitação (inveja, ódio, mais gula e agressividade), dependência (precisa dessa ingestão), tolerância (cada vez precisa de mais materiais para ter o mesmo prazer), degeneração (celular, mental, social) até morrer (quando os venenos alimentares superam a homeostase e deixamos de recuperar as células degeneradas).**

Portanto, comemos porque é gostoso, estamos em companhia de pessoas que fazem o mesmo, e dependemos desses prazeres!

Somos todos intoxicados!

Essa mecânica de “Alimentos Metabolizados” é irracional!

Como falamos ao examinar a questão das pressões, fica lógico que:

1. A comida pode passar para dentro até da pele. Portanto, muito melhor acontecerá dentro do "bolo" intestinal passando pela mucosa para o corpo após grande gasto de energia e enzimas. As pressões sozinhas o permitem.

2. Só atravessará para as veias se algum comando abrir as membranas e selecionar o que vai ser trocado. Mais gastos são necessários para contrariar a pressão.

3. Nas células, também, só com um comando especial delas algo vai entrar, já que a pressão dentro é maior do que fora.

4. Fica claro também que a célula gasta menos energia reprocessando o que já tem do que trazendo material de fora. Isso é homeostase.

Expliquei nos meus livros tudo isso que a fisiologia ensina e isso leva a aceitar um mecanismo de utilização dos ciclos energéticos para processar tudo, obtendo as kcal que o balanço energético precisa, com esses ciclos. Assim, até os comedores compulsivos estão fazendo esse reequilíbrio na parte em que precisam. E todos nós vamos sofrer o desgaste que nossos "alimentos" produzirem, sejam eles quais forem, e assim cada um está em um estado diferente de degeneração celular. Agüentar longos jejuns pode ser perigoso. Daí a necessidade de conhecer e praticar sistemas dietéticos apropriados, saber diagnosticar os problemas e ter outros recursos naturais para obter o equilíbrio que precisarmos.

Entenderemos, afinal, com ESTUDO e cabeça fria, o que respondeu o próprio Jesus Cristo, quando perdeu a paciência diante de tanto lhe perguntarem "O que devemos comer?" respondeu aos impertinentes discípulos: "Comam o que quiserem! (morram se quiserem!), pois tudo vai parar no mesmo lugar! (latrina, né?)".

Prof. Mário Sanchez