



STOP

A DESTRUIÇÃO DO MUNDO

São Paulo, Dezembro 2009
Ano II, nº 36
Periodicidade Mensal

Jornal Científico-Artístico-Cultural - Distribuição Gratuita www.stop-jornal.blogspot.com

Cristo Trouxe a Mensagem mais Otimista de Toda a Humanidade

Por Norberto Keppe, psicanalista

Extrato do livro *A Glorificação*

Vou falar aqui do Cristo desconhecido, ou melhor, do Deus ignorado, devido à mortal inveja que não apenas nos levou a negá-lo mas o pior ainda, não reconhecê-lo como Ele é realmente. Temos agora o concurso da ciência, para abrir os olhos a uma dimensão que a própria instituição religiosa e as filosofias, isoladamente, não conseguiram ver.

Eu quero falar do Cristo verdadeiro, o senhor da Terra, dos planetas e estrelas, o dono de tudo o que existe, aquele que não tem mancha alguma de erro ou dolo — a total felicidade e alegria, que nossa desmedida inveja não quer considerar. Quero falar daquele Ser que, por ser tão imenso, generoso e bom, veio à Terra para mostrar que vivemos em um único reino, que é o seu.

A mensagem de maior otimismo, que a humanidade recebeu, foi a de Cristo. É incrível como ele venceu, com a maior facilidade, tudo aquilo que mais angustia o ser humano — por exemplo, os erros que cometemos; a superação da morte, com a ressurreição; a enorme comunhão universal entre todos os seres humanos; mas, principalmente, demonstrou o amor de Deus, considerando-nos seus filhos e herdeiros (donos, com Ele) de todo o bem, das coisas existentes e da própria vida — essa chama de afeto, esse infini-



to ser que nossos olhos jamais alcançam todo o tamanho, nossos ouvidos não conseguem atingir toda a sua música; nosso olfato, todo o seu perfume; nosso tato e paladar, todo o gozo que nos reserva. O interessante é que ele faz isso porque gosta de nós, colocando tudo aí, à disposição; é só aceitá-lo.

Tudo o que Cristo mostrou e fez constitui a mensagem de maior esperança e alegria, que jamais outra pessoa realizou. Em todo lugar, que ia, procurava sanar as doenças, perdoar os erros e mostrar a beleza do reino dos céus; ele nunca condenou quem quer que seja; pelo contrário, irritava-se com a conduta dos hipócritas, que perturbava a vida dos

seus semelhantes; seu trabalho principal foi o de esclarecer que Deus era bom, e queria a todos os seres humanos, como filhos — e o principal motivo de sua existência aqui era o de levar a humanidade para o bem-estar e felicidade; que a existência era o maior de todos os dons — e Deus agia, exatamente, como um pai que tem prazer em colocar todos os bens, nas mãos dos filhos.

Deus é o ser mais alegre que existe — basta ver o murmúrio dos rios; o sibilar dos ventos por entre as árvores; o vôo descontraído dos pássaros; o sol rodando iluminado; a melodia e o perfume que se erguem dos bosques; as nuvens correndo felizes, pelo céu; e, principalmente, essa incrível criação, que se levanta quase sem limite, prenunciando uma outra, dentro da qual não haverá qualquer restrição.

Devemos prestar atenção ao fato que Deus não sente por nós o que sentimos por Ele, isto é, temos um amor, um gosto limitado, Ele o tem ilimitado; nós parcializamos, Ele é inteiramente livre; fazemos restrição ao que sentimos; Ele não faz, principalmente, ao perdoar os erros e nos aceitar inteiramente, sem qualquer limite. Podemos dizer que Ele é inteiramente desmedido, em seu afeto por nós.

Uma pergunta que me ocorre agora é: — O que Cristo ensinou e mostrou está sendo feito? O cristianismo já existiu em sua forma pura,

“Temos agora o concurso da ciência, para abrir os olhos a uma dimensão que a própria instituição religiosa e as filosofias, isoladamente, não conseguiram ver.”

ou não, ainda? No início, parece que os seus adeptos levaram-no com a maior seriedade — até que, no século IV, tentaram unir o chamado poder espiritual ao temporal. Creio que, daqui por diante, ele foi mesclado com elementos falsos, que o vêm prejudicando.

De modo geral, penso que não é possível uma conciliação entre os interesses dos grupos econômicos e políticos, que dominam a sociedade, com os do Criador. Existem, mesmo, uma Cidade de Deus e outra dos Homens, como nos falava Agostinho, isto é, um grupo autêntico, que age de acordo com a verdade e outro mentiroso, que procura viver a ilusão e a fantasia, em detrimento das outras pessoas? É evidente que este último deverá, com o tempo, submeter-se ao primeiro — mas, para se conseguir isso, é necessário que as pessoas bem-intencionadas firmem-se em sua atitude, não fazendo contínuas concessões à mentira e hipocrisia — não às dos outros só, mas principalmente às próprias.

O que é o Ensino-Terapia?

Por **Fabrizio Biliotti**, jornalista e músico italiano, ex-redator da redação italiana da Bayerischer Rundfunk em Munique, Alemanha. Professor da Millennium Augusta.

“A Millennium me ajuda enormemente, não só em meu inglês, mas em minha carreira e em minha vida”

Karina Ulsen, Departamento de Engenharia de Minas, USP

O ensino-terapia, criado por Norberto Keppe, é um método educacional sui generis, praticamente ao contrário dos tradicionais, porque ao invés de permanecer no ensino técnico-intelectual, teórico, parte para a ação, visando principalmente

ajudar o ser humano a conscientizar suas possibilidades e problemas e entender o mundo em que vive (sociopatologia) para que consiga aprender o que precisa e viver melhor. A arte e o estudo de textos terapêuticos, como os publicados no jornal STOP, têm um papel fundamental nesse tipo de ensino. Notamos, na Escola de Línguas Millennium, que através desse estudo o aluno consegue reduzir o estresse do dia-a-dia e obtém um autoconhecimento, aprendendo com maior facilidade o idioma estudado. O contato com bons filmes, músicas, artes plásticas, literatura, textos da filosofia, ciência e teologia, auxiliam o estudante não só a adquirir uma cultura geral, mas também a melhorar nos estudos, profissão, relacionamentos, enfim, na vida em geral.

“A arte é o fundamento da civilização”, afirma o criador do Método Psicolinguístico usado na Millennium, Norberto Keppe. Na

verdade, a estética favorece o contato com os universais da essência humana (o amor, a verdade e a beleza) que constituem a vida psíquica. No aprendizado de línguas notamos que é fundamental a religação com a universalidade da vida psíquica ou consciência, que representa a verdadeira fonte do conhecimento.

“O papel da arte é justamente desnudar a realidade maravilhosa e bela – pois ela tem condições de esclarecer tudo o que existe e não conhecemos ainda”. (KEPPE, Norberto, *Sociopatologia*, pág. 112).

A linguagem é uma forma de expressão dos conceitos universais, por isso o aprendizado de um idioma não pode ocorrer somente com o estudo de gramática (que vai até abafando esses elementos), mas pela vivência da língua (falar-ouvir-ler-escrever = ação). Na hora de falar ninguém pensa: “agora vou usar um objeto direto, depois

uma preposição e para terminar coloco um ponto.” Apenas expressamos conceitos universais. Por esse motivo, a criança aprende com mais facilidade que o adulto, pois está mais conectada ao amor, verdade e beleza.

Porém, é uma inversão achar que o ser humano perde a capacidade de aprender por causa do avanço da idade; o que acontece é que nós vamos cada vez mais bloqueando nossos sentimentos e ideias, necessitando agora reverter tal situação. O que é preciso é se religar aos sentimentos e ideias universais, e o uso da arte e estudo de textos terapêuticos no ensino de línguas na Escola Millennium é um elemento fundamental para conseguir isso, favorecendo desta forma sua capacidade de se expressar, se elevar interiormente e vencer qualquer dificuldade em aprender.

Unidade Augusta
(11) 3063-3730

www.millennium-linguas.com.br

Odontologia

Ideias Invertidas Sobre a Saúde Bucal

Por **Dras. Heloísa Segurado e Márcia Sgrinhelli***

Muitas pessoas têm ideia de que nosso físico é superior à nossa psique. Tanto dentistas como clientes cometem essa inversão, ao achar que a cura de uma doença bucal depende quase que só do tratamento orgânico, e não que esteja na dependência mais das atitudes, pensamentos e sentimentos do próprio cliente. Por exemplo, para haver sucesso num tratamento de canal ou de gengiva etc., é muito importante lidar com o aspecto emocional do cliente. Achar que a prevenção das doenças bucais depende mais do dentista do que do cliente também é uma inversão.

Nesta época do ano, por exemplo, das festas natalinas e de Reveillon (assim como na ocasião da Páscoa) é o período em que mais se registram emergências tanto nos consultórios dentários quanto nos hospitais, devido ao estresse que muitas pessoas apresentam diante desses eventos felizes, por causa da inversão.

Um aspecto muito importante que devemos salientar é que por trás de uma situação de emergência com dor sempre está presente um fator psicossocial relacionado. Somatização é o processo de transformar as emoções, com as quais não lidamos, em doenças orgânicas. Isso ocorre fora da percepção do indivíduo, que sente só os sintomas (como a dor),

não vendo a verdadeira etiologia das doenças físicas, que é a psicológica.

Quando um cliente vem ao consultório com uma situação de emergência é claro que nós executamos o tratamento necessário, ou seja, cuidamos do problema orgânico, removendo a dor que o paciente está sentindo, mas não desprezamos o aspecto psicossocial que o levou a adoecer, porque sabemos que a recuperação e reparação do organismo dependem basicamente do próprio cliente (aceitação da consciência) e quanto mais calmo ele estiver, melhor e mais rápida será a recuperação.

A verdadeira cura de qualquer doença é através da conscientização (consciência é a compreensão total da realidade, principalmente do nosso interior). Na verdade, não existe a Odontologia e a Odontologia Psicossomática - só existe esta última, devido à invisibilidade do corpo e alma do paciente.

¹ Cirurgiões-dentistas, membros do Departamento de Medicina Psicossomática Integral da SITA (Sociedade Internacional de Psicanálise Integral - Trilogia Analítica).

Dra. Heloísa Coelho
(11) 3063.3730 (Augusta)
(11) 5181.5527 (Chácara Sto. Antônio)
Dra. Márcia Sgrinhelli
(11) 3032.3616 (Rebouças)
www.odontotrilogica.odo.br

Saúde

Como nos Proteger dos Efeitos dos Agrotóxicos

Continua na pág. 4

Roberto Giraldo, médico

A Medicina Psicossomática Integral de Norberto Keppe ensina que o desenvolvimento, prevenção e cura de toda doença, incluindo as intoxicações com químicos agrícolas, dependem das condições internas, do funcionamento de nossa farmácia interior. Esta age de acordo com nossas emoções: as negativas (medo, raiva, sugestão negativa) a deprimem, e as positivas (felicidade, alegria, satisfação pessoal) são os melhores estimulantes. A aceitação da consciência de nossas qualidades e erros (psicopatologia) é o único caminho para o equilíbrio integral psicorgânico, que nos defende de ataques de agentes externos. Vejamos a seguir algumas dicas para ajudar a estimular nossa farmácia interior e nos proteger dos agrotóxicos.

Intoxicação aguda: A proteção contra os efeitos agudos dos agrotóxicos pode ser estimulada com várias medidas, tentando usar, preferencialmente, só alimentos orgânicos: 1) Tomar abundante água natural, água de coco e chás de camomila, erva doce, hortelã, aniz estrelado (para flatulência e gases) ou folhas de goiabeira (para diarreia). 2) Em casos de vômito ou diarreia, pode-se usar o soro caseiro, assim preparado: um litro de água natural (4 copos grandes), três colheres de sopa de açúcar, meia colher de café de sal, o suco de um limão ou uma

cenoura ralada. Tomar pequenas doses cada 15 minutos enquanto tiver vômito ou diarreia. 3) É bom estimular um pH interno alcalino com alimentos alcalinos, como sal marinho, alho, orégano, alecrim, limão, lima, maçã, melão, mamão, kiwi, damasco, uva passa, amêndoas, erva doce, chá verde, abóbora, brócolis, repolho, rabanete, couve, azeite de oliva, castanha de caju, lentilha, azeitonas verdes, algas marinhas. 4) Enquanto os sintomas agudos persistirem, pode-se tomar meia colher de café de bicarbonato de sódio diluída em água natural a cada hora; depois, três a quatro vezes ao dia, meia hora após cada refeição. 5) Como é necessário um bom nível interno de oxidação, isso se consegue com alimentos antioxidantes: limão, frutas e verduras amarelas e vermelhas, e nozes. 6) A vitamina B (Complexo B) - adultos 300 miligramas ao dia e crianças uma colher de chá do xarope - estimula ainda a fagocitose e outras ações das células do sistema imunológico. 7) Hidroterapia: o banho de imersão, com água bem quente, ajuda a tirar os tóxicos da circulação e tecidos. Já molhar as pernas até os joelhos com água fria e não secar estimula a circulação e os órgãos de excreção. 8) O carvão ativado por via oral estimula a remoção de tóxicos das vias digestivas. 9) Antídotos, só há para os agrotóxicos organofosforados = Sulfato de atropina.

As pessoas trabalham o ano todo esperando as festas de fim de ano – dias de alegria, de confraternização, de descanso... É um tempo que esperamos para fazer tudo aquilo que quisemos fazer durante todo o ano e não fizemos... É o tempo de fazermos aquela viagem mais longa, de estarmos à vontade com nossos filhos e queridos, de fazermos exercícios físicos, de fazer aquele regime... É o tempo de termos mais tempo “para nós mesmos”...

Quando chegam esses dias e estamos diante do tempo que tanto esperamos, deparamos com uma difícil realidade para lidar – não sabemos usar de maneira construtiva a nossa existência. Por quê?

Por que os acidentes e mortes aumentaram quase 90% neste final do ano (2006) nas estradas só de S. Paulo? Por que a violência também cresce, causando 40 mortos por homicídio só na noite de Réveillon na cidade paulistana? Por que as pessoas adoecem, são hospitalizadas com as mais diversas formas de doenças, complicações gastrintestinais, crises de hipertensão e cardíacas, insolação, viroses, tentativas de suicídio, crises de depressão...

Por que num tempo de paz, de amor, de usufruição da beleza é que os homens e mulheres deste planeta mais sofrem?

Por que nossos problemas aumentam na época de festas?

Por Cláudia B. S. Pacheco, extrato do livro *De Olho na Saúde*

Keppe em seu livro *A Origem das Enfermidades* (Psíquicas, Orgânicas e Sociais), pág. 1: mostra que os problemas não começam quando algo vai mal em nossa vida exterior, ou porque trabalhamos demais, ou porque nos falta alguma coisa. Povos do primeiro mundo, que têm todos os meios materiais e sociais, não apresentam reações muito diferentes dos povos do 3º mundo... Pelo contrário – é nessa época de festas que os divórcios aumentam, e as tentativas de suicídio...

Podemos citar que a principal causa dos problemas é a inversão psíquica, quando colocamos a fonte de toda a nossa satisfação e felicidade em fatores exteriores e sensoriais. Dinheiro, sexo, comida, viagens só trazem satisfação se estamos bem conosco, senão tudo isso vai desencadear mais dores de cabeça do que as que já temos.

Li num artigo de um jornal brasileiro que nessas horas é aconselhá-



vel tranquilidade, bom humor e rir de si mesmo... Mas como conseguir isso, se não temos a menor noção de como podemos agir de forma invejosa, arrogante, materialista e projetiva? Do quanto rejeitamos (sem perceber, é claro) o bem de nossa vida? Do quanto atacamos e criamos brigas sem nenhuma necessidade

com aqueles que mais nos amam e nos ajudam?

Se o ser humano não perceber a tempo o quanto rejeita SER, jamais poderá ter saúde, pois ela só pode existir se tivermos consciência do quanto rejeitamos SER humanos e o SER DIVINO...

Temos no nosso interior todo o depositário de riquezas incomensuráveis e ainda adormecidas, porém nosso psiquismo é relegado a último plano, quando na verdade é de primordial importância. Valem muito mais do que os bens materiais que temos, do que o poder que conseguimos e de todo o sexo e comida que conseguimos usufruir. Nosso interior tem um poder incrível – e se esse poder

não for conscientizado para ser bem utilizado, poderá reverter em destruição de nosso equilíbrio psíquico, orgânico, social, econômico e afetivo.

Proton Editora (11) 3032-3616
www.editoraproton.com.br

Um Enorme Passo para Resolver a Crise Mundial de Energia

Keppes Motor: Brasil Leva a Esperança a Copenhague

Entre os dias 7 e 18 de dezembro acontece uma reunião histórica em Copenhague, Dinamarca. Na cidade (que já tem praticamente todos os hotéis lotados com reservas) pessoas do mundo inteiro, ONGs, jornalistas, ativistas, e representantes de cerca de 200 países participarão de um encontro semelhante ao ECO-92 no Rio de Janeiro: a 15ª. Conferência da Convenção das Nações Unidas sobre Mudança de Clima (COP 15). O Brasil leva 600 delegados, propostas construtivas e uma esperança concreta: o Keppes Motor, que será apresentado ao público e à imprensa mundial.

No final de novembro, representantes da Associação STOP a Destruição do Mundo estiveram no Palácio do Itamaraty na reunião de coordenação da delegação brasileira que irá ao COP 15, dirigida pelo Diretor do Departamento do Meio Ambiente e Temas Especiais, Embaixador Luiz Alberto Figueiredo Machado. A reunião contou com mais de 200 partici-

pantes, entidades de classe, ONGs e setores governamentais.

O Embaixador enfatizou a importância do COP 15 e da representação brasileira neste megaevento. A expectativa governamental acerca do COP 15 é positiva. Segundo Figueiredo, Copenhague é um evento focado em salvar humanidade.

Esperança

Os representantes da Associação STOP que integrarão a delegação brasileira participarão de todo o evento. Na quarta-feira, 9, já estão agendadas duas apresentações públicas do Keppes Motor e uma press-conference no Radisson Blu Hotel.

Em seu atual estado de desenvolvimento, a tecnologia do Keppes Motor pode ser aplicada em aparelhos que usam motores elétricos na faixa de até 600 Watts de potência nominal, economizando entre 70 e 90% da energia elétrica que um motor convencional atualmente consome na área de ventilação e 50% na área de refrigera-

ção (compressores). Portanto, sua utilização em larga escala pode, sem dúvida, trazer uma real solução a diversos problemas econômicos e ambientais.

Por exemplo, se todos os novos compressores com produção programada para o ano de 2010 usassem a tecnologia do Keppes Motor, os resultados em apenas um ano seriam: 41 milhões de toneladas de CO2 a menos geradas, 12 plantas de usinas nucleares eliminadas e 11,6 bilhões de dólares poupados. E, se todos os motores de baixa potência (abaixo de 600 Watts) em todas as casas do mundo usassem a tecnologia do Keppes Motor, os resultados em apenas um ano seriam: 1,4 trilhão de kWh poupados (9,7% de todo o consumo elétrico do mundo); 246,6 bilhões de dólares poupados por causa da não construção de novas usinas nucleares e 886,7 milhões de toneladas a menos de CO2 gerado (9,72% de toda emissão mundial de CO2).

www.keppemotor.com

Programas Terapêuticos

Com Norberto Keppe e Cláudia Pacheco

TV

Diariamente às 6h

Segundas às 12h

Quartas às 9h

Quintas às 20h

Canais: NET 9, TVA 72 ou 99, TV DIGITAL 186

RÁDIO

Mundial 95,7 FM (Terças às 16h)

INTERNET

www.trilogia.ws



UNIDADES

Rebouças **3814-0130**

Av. Rebouças, 3887
(Atrás Shop. Eldorado)

Augusta **3063-3730**

R. Augusta, 2676, térreo
(Quase esquina com Oscar Freire)

Moema **5052-2756**

Al. Maracatins, 114

Chácara Sto.

Antônio **5181-5527**

R. Américo Brasiliense, 1777

**Aulas em
empresas!**

MILLENNIUM LÍNGUAS Escola-Terapia



Helena Mellander,
professora sueca
da Unidade
Moema

Matrículas Abertas Todos os Meses
Cursos Intensivos de Férias
www.millennium-linguas.com.br



Jason Coombs,
professor
canadense
da Unidade
Chácara Sto.
Antônio



Inglês



Francês



Alemão



Finlandês



Espanhol



Italiano



Sueco



Redação
Portuguesa

Perigo na Mesa: Brasil é Campeão Mundial no Uso de Agrotóxicos

Por José Ortiz Camargo Neto, jornalista

Na sexta-feira, 30 de outubro de 2009, início do feriado prolongado de Finados, começou numa pequena cidade do interior de Minas um fenômeno que vem ocorrendo em outras localidades: um surto violento de vômitos, diarreia, dores no corpo, tonturas e outros sintomas atingiu pessoas em todos os bairros e no interior do município, incluindo turistas em hotéis locais. Cerca de 300 pessoas foram atendidas, mas o número de vítimas é maior, pois muitos se trataram em casa, ou nas cidades de origem.

Surto semelhante ocorreu dia 20 de novembro, em Orito (Colômbia), onde 276 moradores precisaram ser internados com febre, diarreia, vômitos e problemas na pele. "Não sabemos se a causa é um alimento, água contaminada ou fumigações", disse o padre Julio Mora, referindo-se ao glifosato, herbicida usado em plantações de coca.

Também na capital paulista, o médico Ademar Monteiro afirma que a principal causa de atendimentos no hospital em que trabalha têm sido surtos de vômito e diarreia, que aliás é a segunda maior causa de morte de crianças até 5 anos no mundo.

Envenenamento: No caso de Minas, o médico Roberto Giraldo fez uma pesquisa com hóspedes e funcionários de um hotel da cidade de Minas, notando que os sintomas são típicos de envenenamento, como por agrotóxicos. Ele distribuiu um questionário ("Pesquisa sobre Intoxicação Massiva"), contendo uma lista de sintomas que surgem nesses casos. Das 86 pessoas que o preencheram 69 (80%) tiveram um ou vários sintomas, como desmaios, fala

desconexa, tonturas, vômitos, diarreia, dores, sudorese etc.

Os venenos agrícolas mais usados na cidade (assim como no Brasil) são o herbicida Roundup da Monsanto (baseado no glifosato) – aplicado como mata-mato em quase todas as culturas – e o fungicida Baysiston, da farmacêutica Bayer, cuja base são organofosforados, muito usado em culturas de café, de 31 de outubro a 15 de dezembro.

Perigo invisível

Os venenos agrícolas podem ser levados à população por alimentos (até os impensáveis, como as bananas!) e também por água ou ar, e a situação se complica muito devido às chuvas torrenciais, enchentes e rajadas de vento anormais no Brasil todo. Podem ser inalados, absorvidos através da pele ou ingeridos. Nas cidades, são espalhados em parques e avenidas, usados no tratamento de madeiras, armazenamento de grãos e sementes e produção de flores. Estão presentes em alimentos como pimentão, morango, uva, cenoura, alface, mamão, café, laranja, tomates, batata, hortaliças, cana-de-açúcar, maçã, pêssego e muitas outras culturas.

Os sintomas de intoxicação aguda que podem causar o glifosato (baseado no Roundup da Monsanto), o Roundup Transorb e o Baysiston da Bayer são exatamente os mesmos observados nos surtos: cólicas abdominais, vômitos, diarreia, fraqueza generalizada, sonolência, vertigem, palpitações, dor-de-cabeça, alterações da pressão sanguínea,

insuficiência hepática, sudorese e paralisção parcial do intestino delgado.

A longo prazo, o envenenamento pouco a pouco, contínuo, pode causar as principais doenças conhecidas, como pneumonite, câncer, distúrbios neurológicos, hepatite.

"Paraíso" dos Agrotóxicos

No Brasil, os venenos começaram a entrar intensamente a partir de 1970, quando os bancos passaram a emprestar só a agricultores que comprassem agrotóxicos, e a mídia passou a promover os produtos. O crescimento da venda dos venenos foi inacreditável: em 1965 o país usava 22 mil toneladas de agrotóxicos, hoje utiliza 713 milhões de toneladas (!). Calcula-se que sejam usados hoje no Brasil 300 princípios ativos em 2000 fórmulas comerciais.

A legislação nacional frequentemente não coíbe, e até protege o envenenamento – e está em andamento uma lei internacional, o Codex Alimentarius, previsto para entrar em vigor em 31 de dezembro deste ano, que pretende obrigar que todos os alimentos, incluindo os orgânicos, sejam irradiados, todos os rebanhos vacinados e medicados, favorecendo ainda os transgênicos e os agrotóxicos. Motivo pelo qual as autoridades sanitárias, os médicos, os legisladores devem considerar seriamente esta grave questão de saúde pública.

Leia na íntegra:
www.stop-journal.blogspot.com

Como nos Proteger dos Efeitos dos Agrotóxicos

(Continuação da pág. 2)

Roberto Giraldo, médico

Intoxicação crônica (a longo prazo):

1) Todos os itens anteriores aplicam-se às intoxicações crônicas, geradas pela ingestão gradativa, diária, de agrotóxicos. 2) O bom funcionamento dos órgãos de excreção como fígado, rins, pulmões e pele são essenciais para uma boa desintoxicação, aguda ou crônica. Fígado = chá de boldo. Rins = sucos cítricos, sucos e chá de salsa. Pulmões = sucos verdes. Pele = frutas e verduras amarelas e vermelhas. 3) Jejum leve, uma vez ao mês, ajuda na desintoxicação crônica. Por exemplo, durante 24 horas, só tomar suco de uma fruta ou sopa de verduras. 4) Também auxilia, quando for possível, tomar um copo de água não poluída de mar com limão ao dia. Começar com pequenas quantidades. 5) É bom tentar comer só alimentos orgânicos e boa quantidade de fibras para manter um bom funcionamento do intestino. Alimentos recomendados: arroz integral, feijões, lentilhas, cevada, aveia, beterraba, cenoura, espinafre, alho, cebola, amêndoas, castanhas do Pará, bananas, limão, uvas, tâmaras, iogurte e peixes. 6) Exercícios regulares, como caminhar duas vezes ao dia, ajudam na circulação e manutenção de todos os órgãos. 7) A terapia de quelação usa químicos ou ervas para tirar tóxicos dos tecidos. Existe uma variedade de agentes quelantes orais tais como a penicilamina, vitamina C, zinco e aminoácidos como cisteína e metionina. O alho é o melhor agente quelante natural.

(11) 3032.3616
www.stop.org.br