

Jejum Racional

Conteúdo recebido pela Internet com crédito de autoria disponibilizado ao longo do texto, conforme foi recebido.

por Mario Sanchez

Os entendidos afirmam: “doença que não tem remédio, o remédio é Jejum”.

Os pretensos sábios da ciência de hoje nada mais entendem de jejum. Os antigos sabiam. Sabiam e usavam. Usavam e conseguiam milagres. Médicos e até médicos naturistas e alternativos desconhecem o jejum a tal ponto que se recusam a aceitar que o jejum possa curar. A maioria assim procede porque as Universidades, vítimas de um falso preconceito materialista, inculcaram em seus alunos o conceito de NECESSIDADE ALIMENTAR.

Conseguiram transformar a idéia de comida-prazer em comida-necessidade. De uma suposta experimentação geral ou empírica tirou-se essa esdrúxula conclusão de que “quem não come, morre”.

No mundo, nos últimos séculos, a idéia maltusiana de que o aumento demográfico redundaria em falta de alimentos e daí em grave perigo para a sobrevivência humana. Mas, A COMIDA ERRADA E EXCESSIVA É A CAUSA DIRETA E INDIRETA DOS PERIGOS DE EXTINÇÃO DA ESPÉCIE HUMANA.

O homem está morrendo pela boca, pescado por nem sei lá que forças maldosas e anti-humanistas tenebrosas, que a cada dia tornam mais inviável nossa pretensa civilização. O processo utilizado é o condicionamento intoxicante dos alimentos.

A denúncia partiu há 4.000 anos pela pena de Moisés: o erro originador de todos os outros erros humanos foi comer outras coisas diferentes da Alimentação Frugívora, a especificada pela Natureza ao formar o Homem.

A promessa de todos os profetas bíblicos foi que viria um Salvador para livrar o homem do “pecado original”.

Veio e ensinou Dietética.

Ensinou a Dietética do Jejum.

A Dietética do Jejum, em um mundo bêbado e alucinado pelos tóxicos alimentares e pelas ilusões mercantis, é um choque medonho.

Com esta dietética postulamos, como há 2.000 anos – NÃO É NECESSÁRIO COMIDA PARA TER SAÚDE. O JEJUM CURA. A COMIDA NECESSÁRIA É MÍNIMA E SIMPLES.

Assim vemos que há 2.000 anos o Maior Sábio do Planeta terra já havia enunciado o Poema da Luz... – “Olhai os lírios dos campos. Olhai os passarinhos dos céus... Eles não se preocupam de manhã à noite com o que terão para comer ou para vestir... E nem Salomão, com toda sua opulência, comeu ou vestiu mais ricamente que eles.”

Jesus era judeu, conhecia Moisés e ensinou Jejum.

Cinco séculos foram suficientes para que os mercadores do templo, que o mandaram pregar na cruz, revogassem sua grande, única e espetacular BOA NOVA. Hoje não se reconhece nem uma linha de base dietética do cristianismo. Chegam a dizer-nos que Jesus nunca pensou em dietética e só em mensagens religiosa e filosófica. E esquecem que o Sermão da Montanha só é feito após 40 dias de jejum; que João Batista, o precursor, só comia mel, água e frutas do deserto (da árvore chamada “gafanhoto” ainda hoje existente na região). Os ensinamentos do Evangelho evocam as frutas a todo instante, os Santos e mártires faziam e sempre fizeram jejuns; faziam comida FRUGAL (“de frutas” e não “parca”), tinham poderes paranormais (fazer milagres) e comportamento espiritual íntimo e harmonioso, jamais forçado ou preceitual/formal. E isso tudo se obtinha graças à Dietética Crística de jejuns e frutas.

Todos os Grandes Mestres, aqueles que enunciaram os preceitos mais elevados de nossa espécie humana, todos eles condenam a CORRUPÇÃO ALIMENTAR; todos conheciam o Jejum, todos o praticavam e o recomendava. Melhor ainda – MOSTRARAM com seus atos, suas vidas, seus poderes, o efeito do jejum.

O alimento tóxico vicia e obriga a comer novamente e muito mais, por vício. Em consequência, o homem tem que trabalhar se quiser obter os mantimentos viciantes. Ficou escravo das sementes, dos cereais, de carnes, leite, ovos, conservas, condimentos, etc. As frutas não viciam e por isso foram desprezadas.

A enorme maioria das pessoas, hoje, de longo tempo, está habituada a comer errado. O corpo está cheio de depósitos estranhos, enzimas viciadas, anticorpos e compostos venenosos, que o corpo vai querer eliminar rapidamente. Você pode ter entupimentos, deformações, ferimentos, putrefações, distensões, etc, que, de imediato, serão atacadas pelo mecanismo de defesa corporal, acarretando dores, náuseas, tonturas, etc. Esta reação é que nos permite diagnosticar as doenças logo no primeiro dia de jejum através das dores, dos odores, etc.

Se você está neste último caso, ao fazer jejum vai sentir-se muito mal. E se come, pensando que é FOME, FALTA DE COMIDA, seu corpo vai suspender a LUTA INTERNA, a batalha do interior, para começar a luta contra os materiais invasores, O INIMIGO EXTERNO. Vai parar de limpar a casa, para poder processar o carregamento novo. Vai parar de desmobilizar as enzimas excessivas que possuía pois tem que colocá-las em uso novamente.

E assim você entendeu que tudo volta ao costume anterior, um falso equilíbrio de envenenamento, prosseguindo rumo à cova inexoravelmente via DOENÇA, bloqueio mental e hábitos viciosos.

Porém, se você persistir em fazer jejum, vai passar por fases de limpeza e desintoxicação que lhe permitirão sentir-se muito bem. Para conseguir essa sensação boa, terá que fazer muitos jejuns curtos, adquirindo o hábito salutar de comer frutas, mel e água nos intervalos entre os jejuns.

O corpo irá sendo reconstituído por si mesmo, mediante um processo natural de retorno às suas origens, funcionando de novo como deveria ser.

Há “alimentos” cujo efeito destrutivo e antienergético produz déficit orgânico: somando os ATPs (“baterias” energéticas humana) gastos para colher, preparar, mastigar, engolir, processar, absorver, quebrar sua química, converter, neutralizar e eliminar do corpo, temos muitas vezes a mais do que vale em ATPs o que o corpo conseguirá utilizar deles. Tais são, por exemplo: carne de porco, gordura de vaca, pimenta do reino, pastel de massa frita, clara de ovo, todas as carnes em conserva, quase todos os enlatados que usam conservantes, etc.

Não comendo estamos melhor alimentados do que comendo “alimentos” produtores de gastos orgânicos superiores ao seu fornecimento!

Em um jejum bem feito, o jejuador está muito mais forte e ativo do que quando está comendo.

Alguns Tipos de Jejuns e seus efeitos

A – NÃO DESJEJUAR

É sabido que durante a noite, depois de feita a digestão da última refeição, o organismo inicia um processo de eliminação dos venenos e toxinas. Assim, prosseguir sem comer pela manhã, contribuirá para essa limpeza.

Ao levantar tomaremos chá sem açúcar, limonada com mel, laranjada pura, água pura, ou uma fruta de suco (abacaxi, laranja, uva, pera, mamão, melancia, melão, etc) e nada mais! Nada sólido.

O efeito é: permitimos ao corpo jogar as toxinas alimentares pela pele e pelos rins, durante mais algum tempo, pois a noite toda o corpo esteve nesse esforço de descarregar o entulho do fígado e dos órgãos em geral.

Muitas doenças crônicas saram só com este modo suave de jejum.

O certo para ficar livre das doenças teria sido – NÃO COMER COISAS IMPRÓPRIAS PARA NÃO TER QUE ELIMINÁ-LAS.

No almoço, prefira frutas, verduras e legumes, de preferência crus, em forma de saladas. Você começara a sentir-se leve, sem aquela sensação de cansaço, pois o corpo estará assimilando os alimentos sem precisar se desgastar com a digestão de comidas pesados e difíceis (anti-naturais) para o organismo.

B – JEJUM DE 18 HORAS

Este jejum abrange o sistema rigoroso do relógio – comemos a última refeição digamos às 18 horas. Vamos dormir, em nosso horário normal.

De manhã não desjejamos e se possível nem usamos frutas sucosas nesse horário, ficando com um copo de água. Só voltamos a comer às 12 horas 9meio dia) do dia seguinte, totalizando 18 horas sem ingerir alimento. Isso feito sucessivamente por períodos de sete dias nos dará um ritmo de limpeza sistemática do corpo que nos restaurará forças, energias nervosas, clareará a mente, retirará algumas gorduras excessivas, etc.

É um jejum próprio para limpeza de fígado, devendo ser feito em conjugação com ervas amargas, verduras de folha amarga, suspensão de alimentos gorduroso, carnes, leite, ovos e produtos derivados destes, açúcar de cana, bebidas destiladas ou fermentadas, produtos enlatados, sintéticos, químicos e artificiais, conservas, etc.

Lembremos que o sono e todos os estados de sonolência são reflexos cerebrais produzidos pela sobrecarga do laboratório-armazém do corpo que precisa desligar outros circuitos de energia para usar a carga total no seu processamento de coleta, seleção e eliminação de venenos alimentares.

Ao fazer este jejum por sete dias ou mais, como já dissemos, veremos subir todas nossas capacidades, inclusive com redução das necessidades de sono para uma ou duas horas a menos do que estávamos acostumados. Não consideremos isso como insônia...

C – JEJUM DE 24 HORAS

Se prolongarmos o jejum das 18 às 18 horas do dia seguinte, à base de água, teremos os efeitos do jejum de 18 horas em dobro, agora fortalecendo o pâncreas, o baço, o estômago (que ganha férias...), o rim (embora trabalhe com sobrecarga no começo) e o cérebro e sistema nervoso em geral, que se libertam de excitações e entorpecimentos alimentares.

Este jejum é catalogado como regime alimentar de uma refeição única por dia, a do anoitecer.

D – JEJUM DE 2, 3, 4 DIAS

Ao passar das 24 horas sem ingerir alimento (seja com sucos diluídos de uma fruta só, seja só a água) entramos realmente em sistema de jejum.

O jejum de 24 horas é na realidade um sistema de cura leve, reforço da vontade, treinamento do tubo digestivo, que melhor pode ser aproveitado para diagnosticar nossas enfermidades crônicas e latentes, indicando qual o ponto do corpo que apresenta entupimentos, quais os venenos que temos que eliminar, e que volume deles existe no corpo. Basta observar onde dói, a espessura da urina, a cor e

cheiro do saburro da língua, os gostos estranhos que vêm ao paladar, as acelerações cardíacas, sudoreses, quedas de pressão e temperatura, etc.

Os médicos antigos sabiam disso e acertavam mais...

De dois dias para a frente em jejum é que se obtém a melhor retificação de diagnóstico possível, e daí em diante os jejuns são realmente curativos. É daí em diante que se obtém os resultados palpáveis e começam a ocorrer os perigos reais.

Jejuns com menos de 48 horas são feitos para treinamento e para diagnóstico dos pontos fracos de nossa saúde, ou para desintoxicações parciais e tratamentos leves e lentos.

Se queremos efeitos curativos devemos preparar jejuns de 2, 3, 4 dias, como escalada no caminho da saúde e repetir o processo mais de uma vez, até estar com experiência para jejuns mais longos.

Os efeitos deste jejum mais longo são variadíssimos:

- obtemos cura de doenças crônicas, enxaquecas, sinusites, gripes, disenterias, alergias, furúnculos;**
- obtemos cicatrização de feridas;**
- obtemos mais clareza mental;**
- obtemos melhor funcionamento dos órgãos corporais em geral;**
- livramo-nos de infecções e viroses;**
- melhora a agilidade física;**
- recuperação de arteriosclerose e afecções de coronárias;**
- detemos a queda dos cabelos;**
- regredimos neoplasias;**
- controlamos obesidades;**
- regularizamos distúrbios metabólicos, gástricos, renais, glandulares, etc.**
- obtemos dissolução de pedras de vesículas, rins e bexiga;**
- acabamos com cirroses, bronquites, asma, taquicardia, etc.**

Durante o jejum, deve-se ingerir água que seja de fonte, o mais natural possível. O jejum é uma cirurgia natural e fica mais suave se tomarmos mel, laranjada, limonada, usando se necessário para adoçar, produtos que sejam naturais.

A maioria das enfermidades são a consequência de hábitos de comer equivocados, de alimentos erroneamente combinados, de alimentos acidulosos e de preparações comerciais de nossa atual civilização. O homem é o ser vivente mais doente da terra; nenhum outro violou as leis da natureza tanto como o Homem; nenhum outro animal come tão erroneamente como o Homem.

INSTRUÇÕES PARA O JEJUM

- 1. Preparar-se para que o jejum resulte mais fácil, substituindo gradualmente a dieta no sentido de diminuir a mucosidade (toxinas geradas pelos alimentos), auxiliando, também, por meio de laxantes e enemas;**
- 2. Alternar jejuns curtos periodicamente coma alguns dias de dietas purificadoras, de alimentos de pouca mucosidade, ou sem mucosidade alguma;**
- 3. Limpe-se o intestino grosso da melhor maneira possível, com enemas, pelo menos em dias alternados;**
- 4. Antes de iniciar um jejum mais longo, tome um laxante de vez em quando, sobretudo no dia anterior ao início do jejum;**
- 5. Permaneça o máximo possível ao ar livre, de dia e à noite, com o mínimo de roupa;**
- 6. Caminhe, faça exercícios leves, alongamentos, respirações profundas e conscientes. Também descanse e durma bem;**
- 7. Ao levantar-se, após ter repousado, faça-o devagar, pois, de outro modo poderá sentir tonturas. Esta última condição não é grave, porém, é melhor evitá-la da maneira indicada;**
- 8. Os melhores alimentos laxantes, para depois de um jejum são as frutas frescas doces; as melhores de todas são as cerejas e as uvas; depois, as ameixas pretas, demolidas ou fervidas. Isso, para quem já possui uma alimentação sem carnes.**
- 9. Nos casos correntes é aconselhável interromper o jejum com vegetais não farináceos, cozidos ou cruz. O espinafre fervido é de um efeito especialmente bom;**
- 10. Se a primeira refeição não causar mal estar nenhum, pode-se comer tanto quanto se deseje.**

Dr. Mario Sanchez

Acompanhe mensalmente no jornal Prana, Textos para uma Alimentação Saudável e Dicas para uma Saúde Perfeita. As orientações nos são dadas; cabe a nós colocarmos em prática e nos ajustarmos às Leis da Natureza para mantermos nossa harmonia e equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual. Maiores dúvidas, para quem estiver iniciando um processo de purificação alimentar, entre em contato: Serena – tel. 425-3748. E bom apetite ou, jejum...

fonte: www.vivendodaluz.com/PT/articles/jornal_prana/jejum_racional.html

A propósito ainda da questão de desintoxicação e purificação, indica-se ainda a leitura de dois livros:

- “Você sabe se desintoxicar?”, do Dr. Soleil – É uma leitura rápida, interessante e apresenta métodos simples e eficientes, à exceção das práticas propostas para lavagem intestinal, uma vez comparadas ao Shanka Prashalana. Pode ser encontrado no Restaurante Girassol, na 409 sul (Brasília).**

•“Libertando-se do Hábito de Morrer – A Ciência da Vida Eterna”, de Leonard Orr – Leitura também simples, objetiva e fascinante. Algumas vezes, mágica... Aborda métodos simples e interessantes, ligados a purificações diversas, como qualidade do pensamento, mantra ioga, prática de afirmações, importância da meditação; práticas de respiração e alguns de seus desdobramentos; relacionamento purificador com fogo, água e terra; dentre outros.