



Luiza Antunes Fernandes

A MACROBIÓTICA E A SUA DIMENSÃO ESPIRITUAL

Dissertação de Mestrado em Alimentação — Fontes, Cultura e Sociedade, orientada pela Doutora Ana Leonor Dias Conceição Pereira e coorientada pelo Doutor João Rui Couto Rocha Pita, apresentada a Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra

2015



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

A macrobiótica
e a sua dimensão espiritual

Luiza Antunes Fernandes

Ficha Técnica:

Tipo de trabalho	Dissertação de Mestrado
Título	A MACROBIÓTICA E A SUA DIMENSÃO ESPIRITUAL
Autor/a	Luiza Antunes Fernandes
Orientador/a	Ana Leonor Dias Conceição Pereira
Coorientador/a	João Rui Couto Rocha Pita
Júri	Presidente: Doutora Marina Helena da Cruz Coelho Vogais: 1. Doutora Ana Leonor Dias Conceição Pereira 2. Doutora Célia Margarida dos Santos Cabral
Identificação do Curso	2º Ciclo em Alimentação- Fontes, Cultura e Sociedade
Área científica	Alimentação- Fontes, Cultura e Sociedade
Data da defesa	8-10-2015
Classificação	16 Valores



“Sinto que o progresso espiritual requer, em uma determinada etapa, que paremos de matar nossos companheiros, os animais, para a satisfação de nossos desejos corpóreos”.

Mahatma Gandhi

Fotografia da capa: Yin-Yang em arroz integral e feijão azuki. Montagem e fotografia de Luiza Antunes Fernandes

Agradecimentos

Pretendo em primeiro lugar agradecer a todos aqueles que me ajudaram em termos práticos na concretização desta dissertação de Mestrado. Devo toda a minha gratidão aos meus professores orientadores, que estiveram desde o início envolvidos na realização deste projeto. Obrigada à Doutora Ana Leonor Dias Conceição Pereira e ao Doutor João Rui Couto Rocha Pita, pela dedicação, disponibilidade, atenção, simpatia e ajuda. Tenciono também agradecer à Doutora Maria Helena Cruz Coelho e à Doutora Carmen Isabel Leal Soares, professoras e coordenadoras do 2º Ciclo em Alimentação-Fontes, Cultura e Sociedade, por se dedicarem a este belíssimo curso de Mestrado, que me deu a oportunidade de realizar este desejo já longínquo, de concretizar uma dissertação.

Também foram muito importantes os convidados aos questionários por entrevista realizados neste âmbito académico, começando pelo Doutor Torcato Santos e Doutora Fernanda Pereira. Foram sem dúvida pessoas que apreciei conhecer e pelas quais fui nutrindo uma certa admiração, devido aos seus brilhantes conhecimentos tanto na área científica como na área holística. Muito obrigada pela agradável hospitalidade no vosso domicílio, onde foi realizada a entrevista e agradeço também a atenção dada por ambos à temática. A vossa simpatia e disponibilidade marcaram-me principalmente. Não podia deixar de agradecer à Doutora Margarida Filipe por me ter posto em contacto com o casal de médicos. Mais uma vez, encontrei no meu caminho uma pessoa prestável e dedicada em ajudar-me.

O meu obrigado ao Senhor Francisco Varatojo, Diretor do Instituto Macrobiótico de Portugal, por me ter ajudado e com atenção ter respondido ao questionário. Teve um papel importante nesta dissertação, não apenas pela simpatia em ter respondido às minhas dúvidas, como também por todos os documentos por ele escritos que me ajudaram no desenvolvimento desta temática da macrobiótica. Agradeço igualmente a minha colega de Mestrado, a nutricionista Camila Bácsfalusi, que com muita benevolência me ajudou ao responder ao questionário por entrevista. Outra pessoa marcante a quem devo a minha profunda gratidão, é a minha irmã Elisabete Fernandes,

que não só participou enquanto Mestre de *reiki* à entrevista, como também me ajudou e apoiou ao longo destes meses de trabalho académico.

Ainda numa parte mais prática, desejo agradecer à Maria Odete Lopes Matos sobretudo pela correção de português desta dissertação, mas também pela sua disponibilidade, indulgência e simpatia. Pela correção de português, obrigada também à professora Ascensão Nunes, que de imediato se propôs em ajudar-me e com toda a sua franqueza me orientou. Obrigada igualmente à Elisabeth Pires Baia pela ajuda e revisão na composição do abstract, como também pela sua amizade.

Finalmente venho agradecer a todos aqueles que me ajudaram dando apoio e reconforto, começando pelos meus pais, aos quais eu devo muito mais do que um agradecimento. Incentivaram-me a dar o meu melhor e ensinaram-me o verdadeiro sentido do entusiasmo e da dedicação. Obrigada, Mãe, por acompanhares esta aventura da macrobiótica até aos nossos fogões, e obrigada, Pai, por não incluíres carne quando cozinhas para mim.

Por fim, agradeço aos meus dois companheiros, sem os quais eu não teria tanta energia e jovialidade neste projeto: Xavier Cameijo, amigo e parceiro que com o seu amor me alimenta e Lili, amiga fiel com a qual pude contar todos os dias, contando também com o seu carinho e com a sua presença reconfortante durante todo o processo de escrita. Obrigada igualmente a todos os meus amigos que me ajudaram e apoiaram, dando-me boa disposição e vontade de sucesso. Não queria deixar de agradecer aos Anjos, nos quais eu acredito intimamente.

Permito-me dedicar todo este trabalho àqueles que irão ler esta dissertação, àqueles que optam por uma alimentação sem carnes para um mundo melhor e a uma pessoa especial que gostaria de poder ver-me alcançar o grau de Mestre, mas que infelizmente já não está entre nós: a minha querida avó.

Resumo

Este trabalho pretende dar a conhecer a alimentação macrobiótica e partilhar a estreita ligação que une esta dieta à espiritualidade. Nesta dissertação pode ser encontrada uma contextualização dos estudos relevados acerca da temática da macrobiótica, como também uma contextualização geral, referindo a importância do papel da alimentação, mais concretamente da macrobiótica, na sociedade contemporânea e todas as mudanças pela qual a humanidade está a passar, abordando deste modo o conceito de “Nova Era”.

Vão sendo abordado ao longo desta dissertação vários temas relacionados com a macrobiótica tais como a sua história: desde a sua origem etimológica na Grécia Antiga, passando pela construção do seu conceito na Alemanha do século XVIII; o seu nascimento enquanto alimentação e estilo de vida no Japão, pelas mãos de Georges Ohsawa e a sua divulgação no ocidente através de Michio Kushi; até à sua introdução em Portugal nos anos 1970 e à sua situação atual no nosso país. Este trabalho tem não só como objetivo diferenciar a macrobiótica do vegetarianismo, como também de analisar os pontos em comum de ambas as dietas. Um ponto de situação sobre o estado da macrobiótica em Portugal é então elaborado, questionando esta dieta como uma moda ou uma adesão, com a finalidade de conseguir perceber quais são as suas perspetivas no nosso país.

Para além da sua história, são também estudados os princípios da macrobiótica, abordando sobretudo os conceitos de Yin e de Yang, assim como o papel dessas duas energias na alimentação. Outro objetivo guia esta dissertação, pois nela pode ser encontrada a vontade de desmitificar as dietas sem carne, abordando vários assuntos como os alimentos que se destacam na macrobiótica: o arroz e o seu papel protagonista, as polémicas associadas ao leite e às carnes. A temática da carne é uma temática bastante salientada ao longo deste trabalho, onde o objetivo se fixou em apontar todas as desvantagens da carne, para tentar perceber as razões pelas quais cada vez mais pessoas optam por não comer este alimento tão controverso nestes últimos anos.

Todo um capítulo é dedicado ao processo de adaptação à dieta macrobiótica, desde as motivações e incentivos, passando pelas precauções e preocupações, até às

diversas adaptações desta alimentação, como a adaptação a um novo estado físico, mental e espiritual, como igualmente a adaptação da macrobiótica ao mundo, projetando assim a nova adaptação do Homem à humanidade nesta “Nova Era”. Por fim, poderá ser observada uma ligação entre macrobiótica e *reiki*, onde em primeiro lugar será detalhada esta prática terapêutica, desde a sua história, aos seus princípios, abordando até a introdução em Portugal desta prática igualmente originária do Japão. Esta dissertação é concluída com algumas conclusões que puderam ser tiradas ao longo dela.

Palavras-chave: Macrobiótica, Alimentação, Espiritualidade, “Nova Era”, Japão, Portugal, Georges Ohsawa, Michio Kushi, Yin-Yang, Arroz, Carne, Leite de vaca, Moda, Adesão, *Reiki*.

Abstract

This study aims to present the macrobiotic alimentation and highlight the close link that connects this diet to spirituality.

This dissertation evidences a contextualization of the relevant studies regarding the thematic of macrobiotics along with a general contextualization, referring the importance of the role of food, more specifically; the macrobiotics in a contemporary society and all the changes by which humanity is going through, thereby addressing the concept of “*The New Age*”.

Throughout the study, various subjects related to macrobiotics are approached/discussed/covered, such as the history of macrobiotics: from its’ etymological origins in ancient Greece, through the construction of its concept in Germany of the 18th century; its origin as a diet and lifestyle in Japan originated by Georges Ohsawa and its dissemination in the West by Michio Kushi; until its introduction in Portugal in the 1970s and its current situation in our country. The study aims simultaneously to differentiate macrobiotics from vegetarianism, with an analysis of the commonalities of both diets. A point of situation on the state of macrobiotics in Portugal is then elaborated, questioning this diet as a trend or accession, in order to try and understand the future of macrobiotic diets in our country.

Besides its history, the principles of macrobiotics are studied too, particularly addressing the concepts of Yin and Yang, as well as the role of these two energies in alimentation. Another objective guides this dissertation because of the will to demystify the diets without meat, addressing various issues such as food that stands out in macrobiotics: rice and its protagonist role, the controversy associated with milk and meat. The topic meat is a substantially highlighted throughout this work, with a purpose to evidence the drawbacks of meat, trying to understand the reasons why more and more people choose not to eat this aliment, which has become controversial during the recent years.

An entire chapter is dedicated to the process of adapting to a macrobiotic diet, from the motivations and incentives, through the precautions and concerns, to the various

adaptations of this alimentation, as adapting to a new physical, mental and spiritual state and also the adaptation of macrobiotics to the world, consequently projecting the new adaptation of the Man to humanity in this “*New Age*”. Finally, a link can be observed between macrobiotics and reiki, where this therapeutic practice will be described in detail, from its history to its principles, addressing until the introduction of this Japanese-originated practice in Portugal. This dissertation is completed with some conclusions drawn throughout the study.

Keywords: Macrobiotic, Spirituality, “New Era”, Japan, Portugal, Georges Ohsawa, Michio Kushi, Yin-Yang, Rice, Meat, Cow’s milk, Fashion, Accession, *Reiki*

Índice

- Agradecimentos	V
- Resumo	VII
- Abstract	IX
Introdução	13
- Estado da arte	15
- O impacto da “Nova Era” na alimentação	23
- Alimentação e espiritualidade	32
1. Contextualização: as origens da macrobiótica e a sua introdução em Portugal	
1.1 Breve apresentação da evolução histórico-geográfica da macrobiótica	35
1.2 A chegada a Portugal	41
1.3 As diferenças entre a macrobiótica e o vegetarianismo	43
1.4 O ponto da situação da macrobiótica em Portugal	48
2. Os fundamentos da dieta macrobiótica	
2.1 As bases da dieta macrobiótica e o equilíbrio Yin-Yang	61
2.2 O objetivo do equilíbrio entre Yin e Yang	69
3. Os alimentos em destaque	
3.1 O arroz: propriedades e vantagens	73
3.2 A carne: alimento polémico	76
3.3 O leite: alimento controverso	94
4. Tornar-se macrobiótico: motivações e precauções	
4.1 Iniciação: uma mudança gradual em busca de um equilíbrio	103
4.2 Sentir a diferença e descobrir sabores	107
4.3 Deixar a carne, uma etapa incentivadora	112

4.4 Revalorização das dietas vegetarianas.....	117
5. Alimentação e reiki	
5.1 Apresentação histórica e princípios do <i>reiki</i>	125
5.2 Alguns traços do <i>reiki</i> em Portugal.....	128
5.3 Articulação entre macrobiótica e reiki.....	130
Conclusões.....	137
- Fontes e bibliografia.....	141
- Anexos.....	151
- Tabelas.....	199
- Glossário.....	209

Introdução

No âmbito do segundo ano letivo do Mestrado em Alimentação- Fontes, Cultura e Sociedade da Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, foi proposto a cada aluno concluir o 2º Ciclo concretizando um projeto, um estágio ou uma dissertação. Foi sem dúvidas que me inclinei para a opção da dissertação, com o objetivo preciso de abordar a temática da alimentação macrobiótica como alternativa alimentar e como dieta em comunhão com a natureza e espiritualidade. Portugal foi dos primeiros países a divulgar esta dieta a partir dos finais dos anos 70, a qual tem vindo a conquistar cada vez mais o mundo nas últimas décadas (anexo III, pergunta 5 e 6). Nestes contextos apresentados, eu quis então debruçar-me sobre o impacto desta dieta em Portugal e o seu contributo para a abertura da consciência espiritual.

Esta dissertação irá, principalmente, focar-se na dieta macrobiótica, embora aborde também o efeito do *reiki* nos alimentos. Parecendo uma nova moda no ramo alimentício, pretendo mostrar que a macrobiótica é uma dieta que pode já estar enraizada em Portugal e ser bem mais do que uma simples tendência. O objetivo deste projeto está em pesquisar e revelar que certos alimentos aos quais estamos habituados, podem ser mais prejudiciais do que pensamos, podendo a macrobiótica ser uma excelente vertente alimentar para quem busca um bem-estar físico, mental e espiritual, para quem deseja fazer bem ao meio ambiente e a si mesmo, facilitando deste modo uma abertura espiritual para perceber melhor o nosso “eu interior” e o mundo que nos rodeia. Este trabalho terá também por objetivo procurar entender qual é o papel destas dietas que “rejeitam” as carnes, tal como a macrobiótica e o vegetarianismo, na história da alimentação.

A minha história pessoal explica o meu interesse por esta temática: nasci em França onde vivi até aos meus 13 anos de idade, e onde ouvia falar (ao longo da década de 1990) que o vegetarianismo era destinado aos “hippies radicais”. Desde muito jovem, não fazia sentido para mim comer animais, sobretudo porque sempre amei a companhia deles e não entendia porque é que uns eram destinados ao nosso consumo (vacas, porcos, ovelhas etc) e outros para a nossa companhia (cães, gatos etc), sendo esta diferenciação um absurdo para mim. Filha de emigrantes portugueses, não pude expor esta minha opinião aos meus pais, os quais devido às suas origens beirãs eram grandes apreciadores

de carnes, nomeadamente os tradicionais enchidos do distrito da Guarda, para onde acabei por me mudar em 2006.

Desde então até à minha admissão na Licenciatura de Estudos Artísticos (2010-2013) na Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra, fui-me adaptando a cultura e língua portuguesa, que ainda não eram fluentes em mim, contrariamente à comida portuguesa que já fazia parte da minha cultura. Meus pais sempre mantiveram uma ligação especial com as receitas tradicionais portuguesas, mesmo durante a década em que se encontravam em França. Durante a adaptação ao meu novo país, a minha relação com a alimentação resumia-se às diversas dietas (com ou sem nutricionista) que eu alternava devido a algum excesso de peso que mantive durante a adolescência.

Foi também durante o período da adolescência que me fui abrindo para a espiritualidade, identificando-me com alguns ensinamentos da doutrina espírita. Esta visão filosófica foi-me despertando uma consciência relativamente à alimentação, pois a ideia do vegetarianismo ser para os “hippies radicais” parecia-me já bem distante, começando assim a entender a perspetiva dos vegetarianos em relação à “rejeição” das carnes. Ao longo da licenciatura em Estudos Artísticos, fui notando gradualmente em mim uma repulsa pela carne, não sentindo mais necessidade de a ingerir, embora mantivesse o meu gosto pelos pescados. Foi também durante a minha formação em Estudos Artísticos, que fui frequentando a cantina vegetariana da Universidade de Coimbra, na qual aprendi que a alimentação vegetariana podia ser saborosa.

No final do meu 1º Ciclo, senti a necessidade de mudar de área. Embora sempre tivesse tido uma grande afinidade com as artes, uma maior curiosidade pela alimentação crescia em mim quando descobri o 2º Ciclo em Alimentação- Fontes, Cultura e Sociedade na mesma faculdade que frequentava. O gosto pela história que me foi transmitido durante a minha escolaridade em França contribuiu também para o meu entusiasmo em relação ao Mestrado em Alimentação. Quando fui admitida para o Mestrado, havia já alguns anos que eu evitava consumir carnes vermelhas, mas foi após 2 meses de frequência neste 2º Clico, que dispensei de vez todo o tipo de carnes, fossem vermelhas ou brancas. Encontrei a necessidade de saber mais acerca da macrobiótica depois de me aperceber que não conseguia explicar aos próximos o facto de não ser totalmente vegetariana, por continuar a consumir peixe. O meu interesse pela macrobiótica também se explica pelo facto de

fazer sentido, para mim, a existência das energias Yin-Yang nos alimentos, acreditando que estas energias possam ter influência em nós através da alimentação.

Deste modo, durante o primeiro ano no 2º Ciclo em Alimentação- Fontes, Cultura e Sociedade (2013-2014), foi crescendo a motivação para a concretização duma dissertação de mestrado, onde eu pudesse expor os resultados das minhas pesquisas sobre macrobiótica, podendo trabalhar assim no sentido de tentar mostrar que a alimentação macrobiótica é uma alternativa crescente, com história e com princípios que unem o corpo físico ao corpo espiritual, tendo bastantes semelhanças com a prática do *reiki*. Tencionando também assim, mostrar do ponto de vista macrobiótico os benefícios e os malefícios de certos alimentos como o arroz, a carne e o leite, sugerindo igualmente a possibilidade dum futuro promissor para esta dieta. Abordar neste trabalho os riscos associados ao consumo de alimentos como a carne e o leite, cuja forma de produção se tem afastado de uma relação harmoniosa com a natureza, é para mim uma forma de expor também os bons argumentos a partir dos quais a macrobiótica procurou afirmar a sua visão do mundo e as vantagens desta alimentação.

Estado da arte

Em Portugal, são relativamente escassos os estudos inteiramente votados à macrobiótica ou vegetarianismo. Trabalhos sobre esta matéria são raros. Contudo, “o estudo dessas propostas alimentares reveste-se de alguma importância”¹ explica Virgínia Calado, autora da dissertação de Doutoramento «*À mesa com o Universo*» *A proposta macrobiótica de experiência do Mundo* (Lisboa, 2012).² Identificando-me com a autora neste contexto, retomo a sua opinião acerca da importância do estudo sobre este tipo de propostas alimentares, pois ainda segundo a autora “pode ajudar a compreender modos singulares ou minoritários de orientação no mundo, bem como esclarecer formas de resistência, lutas ideológicas sobre como nos devemos alimentar e modos de classificação, produção, confeção e circulação de alimentos”.³ A autora refere ainda que

¹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «*À mesa com o Universo*» *A proposta macrobiótica de experiência do Mundo*. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 99

² Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «*À mesa com o Universo*» *A proposta macrobiótica de experiência do Mundo*. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012.

³ *Ibidem*: p. 99

apesar de serem poucos os estudos feitos em Portugal sobre macrobiótica, não impede “estar em franca expansão noutros países e também em Portugal”⁴ expondo dados como: o número de vegetarianos nos EUA que passou de 6 milhões em 1958, para 12,5 milhões em 1992, e o número de vegetarianos no Reino Unido, que aumentou de 76% de 1984 a 1990.

Apesar de poucos estudos e trabalhos acerca desta temática, podem encontrar-se em Portugal algumas dissertações de mestrado e de doutoramento, como também artigos sobre a macrobiótica, mostrando sobretudo o seu efeito terapêutico como refere Virgínia Calado (2012): “Analisar a macrobiótica sem a perspetivar como sistema terapêutico seria uma quase impossibilidade”.⁵ A monografia intitulada *Alimentação Macrobiótica* (2008)⁶ de Ana Isabel Duarte Rodrigues da Silva, é um exemplo de dissertação que aborda a macrobiótica sob o ponto de vista terapêutico, o que não é de admirar já que foi feita no âmbito do curso de nutrição da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto no ano de 2008. Muitos dos estudos encontrados sobre o tema estão relacionados como efeito terapêutico da macrobiótica, sobretudo a aplicação desta alimentação em crianças e grávidas, como o indica a autora Ana Isabel da Silva na sua monografia: “A maioria dos estudos existentes centra-se na adequação deste tipo de alimentação a crianças, grávidas e lactantes (...)”.⁷

Esta monografia é considerada pela própria autora, como um auxiliar para os nutricionistas, para que eles conheçam mais acerca da filosofia macrobiótica, tendo também como objetivo poder responder às necessidades alimentares do crescente número de pacientes integrantes deste tipo de alimentação. Deste modo, esta dissertação de 2008 pretende ser um recurso profissional na área da saúde, baseando-se numa bibliografia variada para ajudar os nutricionistas a sugerir diversas adaptações desta dieta e a adequar uma alimentação macrobiótica às carências do ser humano.⁸ Nesta monografia, a autora abordou ainda algumas questões acerca da macrobiótica, tais como se a macrobiótica é uma dieta segura, ou quais são os seus benefícios e riscos para a saúde, como também se

⁴ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 99

⁵ *Idem*: p. 39

⁶ Veja-se SILVA, Ana Isabel Duarte Rodrigues da – *Alimentação Macrobiótica*. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2008.

⁷ *Idem*: p. 21

⁸ *Idem*: p. V

é um tipo de alimentação adequado às crianças ou às grávidas, se este padrão alimentar pode ser um meio de prevenção ou de tratamento para as doenças crónicas, colocando ainda a pergunta se é possível a adaptação da macrobiótica à sociedade moderna.⁹

Já a monografia «*À mesa com o Universo*» *A proposta macrobiótica de experiência do Mundo* (2012),¹⁰ de Virgínia Maria dos Santos Henriques Calado, foi publicada em 2012 e trata a macrobiótica sob o ponto de vista social, pois esta monografia foi desenvolvida no contexto de Doutoramento em Ciências Sociais com especialização em Antropologia Social e Cultural na Universidade de Lisboa, no Instituto de Ciências Sociais. Esta monografia teve por objetivo trabalhar sobre o tema da macrobiótica centrando-se em Georges Ohsawa, fundador da macrobiótica moderna, percorrendo a sua trajetória de vida, evidenciando de que forma uma visão do mundo (que é a macrobiótica) germinada no Japão com forte inspiração filosófica e religiosa oriental, pode ter sido dispersa pela Europa e pela América, sendo bem recebida pelo resto do mundo e apropriada como prática e discurso de orientação no mundo. A autora indicou ainda no seu trabalho que a macrobiótica foi tida em conta como uma alternativa alimentar e terapêutica, que sai das alimentações e terapias convencionais. Retomando as palavras da autora, esta dissertação procurou contribuir para a identificação dos processos através dos quais a macrobiótica se tornou “numa proposta significativa de orientação no mundo”.¹¹ Para este fim, a autora Virgínia Calado, identificou ao longo do seu projeto não só os “principais agentes envolvidos nesse processo social”,¹² como também as circunstâncias sociais e históricas que levaram à difusão da macrobiótica.

Em Portugal, sobre o tema da macrobiótica encontram-se também referências no Instituto Macrobiótico de Portugal (IMP), dirigido por Francisco Varatojo, ao qual foi proposto um questionário por entrevista no âmbito desta dissertação, que pode ser consultado em anexo (anexo III). Muitos artigos foram escritos pelo diretor do IMP sobre a macrobiótica e tudo o que a constitui, como a sua história, os seus fundamentos, os seus alimentos, o modo de confeccionar receitas macrobióticas, etc. O IMP é o maior veículo

⁹ Veja-se SILVA, Ana Isabel Duarte Rodrigues da – Alimentação Macrobiótica. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2008. p. V

¹⁰ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «*À mesa com o Universo*» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012.

¹¹ *Idem*: p. V

¹² *Ibidem*

de divulgação de informações sobre a macrobiótica em Portugal, propondo seminários, formações e consultas nesta área.¹³ Francisco Varatojo começou a estudar Macrobiótica em 1977 e foi o fundador do Instituto Kushi em Portugal após ter estudado no Instituto Kushi de Boston, onde foi assistente pessoal de Michio Kushi, um dos seguidores mais conhecidos do fundador da macrobiótica moderna, Georges Ohsawa. Varatojo tem um especial interesse na aplicação dos princípios macrobióticos na área da cura natural e na resolução de problemas sociais. Além de ser diretor e fundador do IMP (chamado antes de Instituto Kushi de Portugal), Francisco Varatojo dedica-se a divulgar a macrobiótica em Portugal e pelo mundo, proferindo conferências e palestras nomeadamente na Faculdade de Farmácia de Lisboa e na Faculdade de Medicina de Coimbra entre outras instituições. O seu trabalho e dedicação por um mundo melhor levou-o ao distinto prémio “Aveline Kushi Award” em 2010.¹⁴ A biografia profissional de Francisco Varatojo pode ser consultada em anexo (anexo IV).

Dentro dos seus trabalhos podem ser destacadas as colaborações em jornais tais como o jornal *SOL, A Capital*, e em revistas como *Pais e Filhos* e *Xis*. Coadjuvou também em programas de televisão como o programa *SIC 10 horas* ou ainda *As Manhãs de Sofia*. É autor de *Mente Sã, Corpo Sã* (2010), do *Pequeno Livro da Saúde Natural* (1999), e do *Livro de Diagnóstico Oriental, Ki das 9 Estrelas* (2005), *Alimentação Macrobiótica* (2005), *Fundamentos do Pensamento Oriental e Macrobiótico* (2005), e *Remédios Caseiros* (2014), como também é coautor com sua esposa do livro *Cozinha natural: Deliciosas Receitas Macrobióticas* (1988).¹⁵

Outra entrevista no âmbito desta dissertação foi proposta a um casal de médicos vegetarianos, o Doutor Torcato Santos e a Doutora Fernanda Pereira. Esta entrevista foi realizada no domicílio do casal em Modivas, no conselho de Vila do Conde (Porto) e pode ser consultada em anexo (anexo V). Ambos com 59 anos, o casal também partilha a mesma especialidade de Medicina Geral e Familiar. Torcato Santos dedica-se a medicina familiar no USF de Modivas desde 2011 e Fernanda Pereira exerce as suas funções de médica no Centro de Saúde da Póvoa de Varzim desde 1983. Tornaram-se vegetarianos acerca de 15 anos graças ao Yoga e são também formados em sofrologia, *reiki* e reconexão. Ao longo da entrevista, o casal de médicos esclarece dúvidas sobre as

¹³ Veja-se *site* Instituto Macrobiótico de Portugal.

¹⁴ Veja-se *site* IMP «Francisco Varatojo».

¹⁵ *Ibidem*

dietas sem carnes dum ponto de vista médico e espiritual. A biografia profissional dos médicos Torcato Santos e Fernanda Pereira pode ser consultada em anexo (anexo VI).

Outros dois questionários por entrevistas foram estruturados com duas finalidades distintas: saber mais acerca do *reiki* e obter informações nutricionais sobre a macrobiótica. A fim de obter alguns esclarecimentos a nível nutricional foi então aplicado um questionário por entrevista à nutricionista Camila Bácsfálusi, que pode ser consultado em anexo (anexo VII). Para obter mais informações acerca da temática do *reiki*, foi proposta uma entrevista a Mestra de *reiki* Elisabete Fernandes. Esta entrevista também pode ser consultada em anexo (anexo IX). Elisabete Fernandes nasceu em 1975 e é residente em Azeitão (Setúbal), terapeuta e gestora de marketing, formou-se em *reiki* em 2013 na Escola do Dragão Dourado (Lisboa) e desde a sua formação em *reiki* que apenas consome carnes brancas esporadicamente (apenas as carnes brancas, excluindo totalmente as carnes vermelhas). Quanto à Camila Bácsfalusi, nascida em 1989 é natural de São Bento do Sul (Santa Catarina, Brasil) e formada em nutrição pela Universidade Federal do Paraná em 2012. Apresentou como trabalho de conclusão de curso um livro intitulado *Lebkuchen – o bolo da vida*, no qual ela revela as suas pesquisas sobre a história da tradição germânica na produção e consumo da bolacha de natal no município de São Bento do Sul (Santa Catarina, Brasil). Tornou-se vegetariana aos 20 anos e é atualmente mestranda no 2º Ciclo em Alimentação- Fontes, Cultura e Sociedade na Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra. Para a sua dissertação pesquisou sobre a relação entre alimentação e identidade cultural dos Brasileiros estudantes da Universidade de Coimbra. Podem ser consultadas em anexo mais notas biográficas acerca das duas entrevistadas: sobre a Camila Bácsfalusi no anexo VIII e sobre Elisabete Fernandes no anexo X.

Dois grandes autores se destacam na temática da macrobiótica: o seu fundador moderno, Georges Ohsawa, e o seu discípulo mais conhecido, Michio Kushi. Ohsawa nascido dia 18 de Outubro 1893 como Joichi Sakurazawa (mudou posteriormente o seu nome em Paris), foi um japonês descendente direto dos samurais, que começou o seu percurso espiritual quando teve que deixar os estudos por falta de meios financeiros. Encontrou em 1913 um discípulo de Sagen Ishizuka, médico japonês que desenvolveu um sistema terapêutico unicamente baseado na alimentação, sistema este que acabará por ser mais tarde a base da macrobiótica.¹⁶ Com este discípulo estudou em Tóquio um

¹⁶ Veja-se VARATOJO, Francisco «Macrobiótica». Site IMP.

movimento chamado *Shoku-yo Kai* (primeira organização macrobiótica mundial)¹⁷ que depois foi denominado no ocidente de macrobiótica, termo retomado do livro *Macrobiótica ou a Arte de Prolongar a Vida Humana* (1796) de Christoph Hufeland, datado do século XVIII.¹⁸ Já Hufeland inspirou-se em Hipócrates, o pai da medicina ocidental, que já usava a palavra macrobiótica, vinda do grego antigo (*makrobioticos*).¹⁹ Foi Ohsawa que difundiu a macrobiótica viajando para Paris e divulgando esta filosofia de vida pela Europa e pelo mundo.

Antes de falecer em 1966, Ohsawa deixou muitos textos dos quais alguns foram retomados pela fundação *George Ohsawa Macrobiotic Foundation* e outros utilizados a título póstumo para a edição de varias obras tais como *Guia para o Dia-a-dia Macrobiótico* (1975), *Macrobiótica - Saúde, Felicidade e Paz* (1994), *Essential Ohsawa: From Food to Health, Happiness to Freedom* (1994), *Le Livre de Fleurs* (1989), *A Ordem do Universo* (1983), *A Filosofia da Medicina Ocidental-macrobiótica Zen* (1967), *Macrobiotics: An Invitation to Health and Happiness* (1971) e *Introdução à Macrobiótica* (1969), deixando da sua autoria o livro *Macrobiótica Zen- Arte do Rejuvenescimento e da Longevidade* (1965). A biografia de Georges Ohsawa pode ser consultada em anexo (anexo I).

Neste último livro citado, Ohsawa condensa as tradições de alimentação equilibrada, tolerância, sabedoria, de amor à liberdade, alegria, paz e de duradoura juventude, impulsores da grandeza espiritual dos orientais. Este livro constitui uma tripla mensagem do Oriente milenário para os leitores com finalidade de ajudar na cura dos diversos males que suportamos atualmente. Georges Ohsawa ensina neste livro a comer, a amar e a raciocinar, com “um certo fascínio pelo oculto e pela espiritualidade”²⁰ que acabam por caracterizar a sua obra. *Macrobiótica Zen- Arte do Rejuvenescimento e da Longevidade* (1965) é uma mensagem de ajuda do sábio oriente ao ocidente que tem

¹⁷ Veja-se *blog* Macrobiótica «Macrobiótica». Fevereiro 2009. (Veja-se também OHSAWA, George- Essential Ohsawa: From Food to Health, Happiness to Freedom. Carl Ferré, ed., Avery Publishing Group, George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1994. p. 213)

¹⁸ Veja-se KUSHI LH., CUNNINGHAM JE., HEBERT JR., LERMAN RH., BANDERA EV., TEAS J. - «The macrobiotic diet in cancer». *The Journal of Nutrition*. The American Society for Nutritional Sciences, 2001.

¹⁹ Veja-se SILVA, Ana Isabel Duarte Rodrigues da – *Alimentação Macrobiótica*. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2008. p. 2

²⁰ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» *A proposta macrobiótica de experiência do Mundo*. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 104

vindo a empobrecer em espiritualidade devido talvez às crises emergentes. Nem sempre inovar é sinônimo de progredir, pois muitas vezes o progresso é atingido quando se anda para trás. Ohsawa mostra que a macrobiótica é uma possível solução para fugir do mundo que hoje se tornou demasiado abafador.

Depois dos alimentos em conserva terem surgido juntamente com o consumo excessivo de açúcar, de sal, de cereais esbulhados dos seus componentes mais importantes, depois do uso de desinfetantes e fertilizantes químicos nos antibióticos, de produtos artificiais produzidos pelos laboratórios; depois da coca-cola e de outros refrigerantes fabricados a partir de drogas reconhecidas como prejudiciais, nota-se que, apesar de todos estes produtos que poem em perigo a nossa saúde, há alguns cientistas que vão denunciando os seus efeitos negativos, não podendo ser definidos como alimentos, acusados por Ohsawa de serem produtos fabricados para vender e não para alimentarem o nosso bem-estar e saúde, sendo para ele obra do capitalismo que disfarça esta situação com o termo “progresso”. O livro de Ohsawa vai relatando os efeitos cancerígenos dos novos alimentos industrializados, apelando ao regresso, ao genuíno. A essência deste livro consiste em explicar que só retomando algumas atitudes equilibradas dos antepassados orientais, é que se poderá salvar a humanidade, ameaçada pelos cancros e outras doenças provenientes daquilo que comemos.²¹

Voltar aos princípios antigos não é regredir na evolução e sim adaptar-se para um futuro que apela à mudança. Dentro das obras de Francisco Varatojo, encontramos o caderno macro *Alimentação macrobiótica* (2005), no qual ele começa precisamente por explicar que os antepassados tinham a necessidade de consumir produtos animais para completar as dietas que sempre foram ao longo dos tempos baseadas em alimentos de origem vegetal, e que, agora, já não se encontra a necessidade de consumir carnes, pois também antigamente a qualidade das carnes era melhor e o consumo era muito menor. Sublinhando então o facto de hoje em dia as carnes não serem de tão boa qualidade, não vale a pena pôr em risco a saúde por uma falsa necessidade. Reunindo-se com as ideias de Ohsawa e de Varatojo, Albert Einstein é logo citado na introdução do caderno *Alimentação macrobiótica* (2005), dizendo que “Nada beneficiará tanto a saúde humana

²¹ Veja-se OHSAWA, Georges- *Macrobiótica zen-Arte do Rejuvenescimento e da Longevidade*. Rio de Janeiro: Editora Germinal, 1965.

nem aumentará as hipóteses de sobrevivência de vida sobre a Terra como a evolução para uma dieta vegetariana”.²²

Apesar de poder ter parecido excessiva a atenção dada aqui às ideologias que Georges Ohsawa deixou na sua obra *Macrobiótica zen-Arte do Rejuvenescimento e da Longevidade* (1965), pareceu-me oportuno na medida em que permite de certa forma introduzir o tema da macrobiótica. Tal como Virgínia Calado (2012) no seu capítulo *Perspetivas sobre alimentação*²³, vi a necessidade de dar uma certa atenção a alguns conteúdos que derivam do estado da arte, embora “O pouco que se escreveu sobre a investigação desenvolvida em Portugal na área da alimentação”²⁴ justifique essa maior atenção.

Michio Kushi falecido em Dezembro 2014, foi um dos mais conhecidos seguidores de Georges Ohsawa, contribuiu sobretudo a introduzir a macrobiótica moderna nos Estados Unidos no início da década de 1950. Ensinou em conferências internacionais acerca da filosofia, higiene, desenvolvimento espiritual e sobre alimentação e doenças.²⁵ Pode ser consultada a biografia de Michio Kushi em anexo (anexo II). Sobre macrobiótica, Kushi deixou livros e artigos como *Book Of Macrobiotics: The Universal Way Of Health, Happiness & Peace* (2013), *Cancer Prevention Diet* (2009), *The macrobiotic way: The definitive guide to macrobiotic living* (2004), *The macrobiotic diet in cancer* (2001), *The macrobiotic approach to cancer: Towards preventing and controlling cancer with diet and lifestyle* (1991), *A Humanidade numa encruzilhada* (2002), *Práticas espirituais* (1977), *Macrobiotic diet* (1993), *One peaceful world* (1986), *Diet for a strong heart* (1985), *Holistic health through macrobiotics* (1993), *AIDS, Macrobiotics, and natural immunity* (1990), *Standard Macrobiotic diet* (1991), *Basic home remedies* (1994), *Complete guide to macrobiotic*

²² Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 5

²³ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. pp. 47-99.

²⁴ *Idem*: p. 99

²⁵ Veja-se LEWIN, Tamar «Michio Kushi, Advocate of Natural Foods in the U.S., Dies at 88». *Site New York Times* online, Janeiro 2015.

cooking (1985), *Macrobiótica para uma nova era* (1977)²⁶ entre outros que contribuíram para a divulgação das vantagens desta alimentação.

O impacto da “Nova Era” na alimentação

Pretendo, primeiramente, introduzir o assunto detalhando as razões pelas quais Portugal tal como o resto do mundo abriu as suas portas a novos modos de alimentação. No decorrer desta dissertação de mestrado irei então falar nos conceitos gerais da macrobiótica e do *reiki*, embora este último mais especificamente dentro do contexto da alimentação. Antes de falar sobre cada um deles de forma mais concreta, permito-me nesta introdução fazer uma breve contextualização.

A macrobiótica e o *reiki* são correntes de pensamento originários do Japão como já referi e de alguma forma ligados à espiritualidade, pois a espiritualidade, segundo Hélio Penna Guimarães no artigo científico *O impacto da espiritualidade na saúde física* (2007)²⁷ não é apenas uma vivência religiosa, mas também uma busca de um sentido de união com algo de divino ou algo maior ou superior a nós mesmos.

Esta espiritualidade, mais desligada das religiões, é um estilo de vida que comporta não só crenças espíritas, como também consiste em valorizar o bem-estar físico e mental, estando em união com a natureza. Deste modo, quem opta pela espiritualidade como modo de vida, dá uma particular atenção à sua alimentação, já que é por ela que se vão expressar os seus valores e pensamentos. Há diversas dietas não convencionais, todas elas ligadas à uma filosofia espiritual, tais como o vegetarianismo, o naturalismo e a macrobiótica. Essas são as mais conhecidas e detêm propriedades específicas que geram diferentes consequências sobre o organismo humano.²⁸

²⁶ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- *A Humanidade numa encruzilhada*. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 183 (Veja-se também SILVA, Ana Isabel Duarte Rodrigues da – *Alimentação Macrobiótica*. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2008. p. 36 e CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 352)

²⁷ Veja-se GUIMARÃES, Hélio Penna - «O Impacto da Espiritualidade na Saúde Física». *Revista de Psiquiatria Clínica*. São Paulo: Departamento e Instituto de Psiquiatria Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, 2007. Introdução.

²⁸ Veja-se *blog* Alternativas Alimentares «Dietas especiais para os principais Distúrbios Alimentares», Junho 2012.

Nesta contextualização é importante mencionar o termo “Nova Era”. Embora envolvida em todos os campos sociais como a música, teatro, literatura, terapias alternativas, filmes, horóscopos, educação, ecologia e alimentação, a “Nova Era” é um movimento difícil de ser reconhecido, por não seguir um líder aparente, não ter nenhum corpo religioso, nem estrutura organizada e nenhum tipo de bíblia.²⁹ Quem acredita na “Nova Era”, acredita também que o mundo já viveu sob varias Eras espirituais, ou Eras astrológicas, sendo as mais importantes as três últimas³⁰: uma Era antes de Jesus Cristo, chamada de “Era Carneiro”, onde dominava a inteligência humana e a sua aprendizagem, regida por forças e armas, foi uma Era onde o Homem aprendeu a sobreviver e a impor-se. A segunda Era denominada por “Velha Era” ou “Era Peixe”, sendo o peixe uma alusão ao cristianismo por ser um dos símbolos dos Cristãos. Esta Era começou a partir do nascimento de Jesus Cristo e foi caracterizada pelos ensinamentos do amor, que os vários profetas divulgaram nas suas mensagens de paz e ligada à fé, ao misticismo e aos sacrifícios.

A Nova Era é também chamada de “Era Aquário”, iniciou-se no dia 21 de Dezembro 2012, data que marca, segundo o americano de G. Jeffrey MacDonald no artigo *Does Maya calendar predict 2012 apocalypse?* (2007)³¹ O último dia de um ciclo de 5125 anos no calendário de contagem longa mesoamericano. Foram bastante mediáticas as profecias ligadas ao ano de 2012, sendo para muitos crentes o fim dos tempos, devido ao calendário maia acabar nesta data, embora haja outra interpretação abordada em 2007 num artigo da revista *New York Times*³² dizendo que a Terra e os seus habitantes poderiam sofrer uma transformação espiritual positiva, sendo assim 2012 é um começo de um novo tempo e não o fim de tudo. Esta transformação espiritual positiva levará então a uma mudança de alimentação, pois no livro *A Grande Mudança* (2010), Lee Carroll fala da preparação que devemos ter para acolher a “Nova Era”, e segundo ele, uma das primeiras mudanças que devemos fazer nas nossas vidas é a alimentação, optando por exemplo pelo vegetarianismo.³³ Interpretando a frase do livro *Nosso Lar* (1944) de Chico Xavier:

²⁹ Veja-se *blog* Alternativas Alimentares «Diets especiais para os principais Distúrbios Alimentares», Junho 2012.

³⁰ Veja-se *site* Eras Astrológicas.

³¹ Veja-se MACDONALD, G. Jeffrey - «Does Maya calendar predict 2012 apocalypse?». USA Today. Março 2007.

³² Veja-se ANASTAS, Benjamin - «The Final Days ». New York Times Magazine. Julho 2007.

³³ Veja-se CARROLL, Lee – *A Grande Mudança* criar um novo mundo para lá de 2012. Lisboa: Sinais de Fogo, 2010. pp. 293-294.

“Quanto mais evoluído o ser, mais sùtil o processo de alimentação. (...) O processo será cada vez mais delicado, à medida que se intensifique a ascensão individual”³⁴, Pode concluir-se que não é por nos tornarmos vegetarianos ou macrobióticos que nos tornamos seres espiritualizados, mas é ao termos convicções espirituais que necessitamos de uma mudança alimentar de acordo com a nossa ética e crenças.

Neste contexto, a macrobiótica oferece esta possibilidade de desenvolvimento espiritual, pois como o refere Virgínia Calado na sua dissertação (2012), a macrobiótica traz, graças à alimentação um equilíbrio energético e por consequente uma harmonia com o universo: “A comida assume na macrobiótica um valor de transformação (...). Pela comida o individuo é perspetivado como podendo curar-se, adquirir maior equilíbrio energético e conseguir uma relação mais harmoniosa com o universo. A comida surge como condição de desenvolvimento da sua “espiritualidade” e da sua “capacidade de discernimento”³⁵.

A mudança de Era começou a manifestar-se alguns anos antes, a partir de 1950, mas desde os anos 1960, ao surgir o fenómeno hippie, que se ouve falar da “Era Aquário”, caracterizada pela globalização, recuperação da sabedoria antiga como na renascença e apressuramento da história (evoluímos o equivalente de 1000 anos de história nos últimos 50 anos). Esta Era está também representada pela procura dos antigos conhecimentos ocultistas e pela tecnologia.³⁶ Na “Nova Era” espera-se a vinda de uma nova mentalidade, que levará os seres humanos a um despertar de consciência, desligando as pessoas do cristianismo rendendo-se aos poucos às crenças alternativas com auxílio de novas e antigas psicotécnicas, tais como o tarot, yoga, meditação, numerologia, entre outras práticas esotéricas.³⁷

Para resumir, a “Nova Era” é um termo utilizado para relatar um conjunto de filosofias, práticas e crenças baseadas no espiritualismo de hoje e nas religiões místicas, vindas a maior parte do Oriente. A humanidade está a viver com medo, esta é a razão pela qual a “Nova Era” tem tido a sua importância nos últimos anos. A violência, exploração

³⁴ Veja-se XAVIER, Francisco Cândido e André Luiz – *Nosso Lar*. Brasil: Federação Espirita Brasileira, 1944. p. 62

³⁵ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 38

³⁶ Veja-se *site* Eras Astrológicas.

³⁷ Veja-se *site* Acidigital, «Tudo o que é necessário saber sobre a Nova Era».

do ser humano, o sofrimento, a crise económica, entre outros, foram talvez a causa que levou o mundo a virar-se para crenças alternativas e por consequente a optarem por dietas não convencionais.

Ainda para explicar o impacto da “Nova Era” na nossa sociedade, é importante salientar algumas frases declaradas por Michio Kushi no início do seu livro *A Humanidade numa encruzilhada* (2002): “A humanidade encontra-se perante uma crise evolutiva. O advento da clonagem e da engenharia genética, a propagação da presença de campos eletromagnéticos artificiais, que incluem a radiação emitida pelos computadores, televisores e aparelhos de micro-ondas; a degradação dos alimentos, que inclui a comida tratada com produtos químicos, os alimentos altamente industrializados e a comida conservada por irradiação; a destruição contínua do ambiente natural da terra, incluindo a desertificação, a destruição de florestas tropicais, a depleção da camada de ozono e o início do aquecimento global; o surgimento da sida, da tuberculose multirresistente, da doença das vacas loucas e de outras novas epidemias; e o grande decréscimo da fertilidade humana, tudo isso põe em perigo a continuação da existência da espécie *Homo sapiens*”.³⁸

No seu livro, Kushi aborda a macrobiótica como uma alimentação que pode salvar a humanidade da catástrofe que está prestes a viver devido a todos os acontecimentos acima, por ele descritos. Pretendo introduzir a minha dissertação do mesmo modo que Kushi o faz no seu livro, ou seja, expondo primeiro o mundo em que vivemos, explicando assim as razões pelas quais a dieta macrobiótica tem novamente a sua importância, tal como a teve quando ressurgiu nas décadas de 1960. Hoje em dia a macrobiótica tem razões para se afirmar, pois já era uma dieta fixa desde o seu aparecimento moderno nos anos 1960 (anexo III, pergunta 9), mas agora é mais do que nunca uma boa alternativa para se viver melhor, viver ligado à natureza ajudando na busca do conhecimento espiritual, pois o mundo em que vivemos atualmente precisa dum novo rumo e a mudança pode começar-se pela alimentação, motor do nosso viver, já que a alimentação é o carburante do corpo humano para se manter vivo e de preferência em boa forma.

Michio Kushi mostra que a humanidade ainda não está perdida, pois felizmente ainda há seres humanos ligados à natureza e espiritualmente “conectados”, os quais

³⁸ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- *A Humanidade numa encruzilhada*. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 8

poderão vir a espalhar os conhecimentos sobre as vantagens da macrobiótica ou de outras dietas alimentares alternativas, que poderão vir a ser soluções para um futuro melhor. “O mundo encontra-se dividido em duas tendências. Uma respeita a natureza, a ordem natural e a sabedoria tradicional. A outra está orientada para a intervenção artificial sobre os processos naturais e pode levar ao surgimento de epidemias, à artificialização dos seres humanos e ao fim da civilização moderna através do caos e da autodestruição. A evolução da humanidade terminará se esta segunda tendência prevalecer. A presente situação é semelhante à que existe antes do dilúvio descrito na história de Noé”.³⁹

Na história bíblica da arca de Noé, tudo começa porque Deus observa a maldade e perversidade dos homens e decide criar um dilúvio para destruir a vida e recomeçar a Humanidade, salvando Noé e a sua família, porque pareceu a Deus que Noé era o único homem íntegro. Foi escolhido para perpetuar a raça humana salvando aos pares varias espécies de animais dentro duma arca. Com medo que a Humanidade vacilasse novamente e que Deus recomeçasse outro dilúvio, Noé perguntou a Deus se outro fim como este iria um dia acontecer. Deus prometeu que nunca mais destruiria a Humanidade como o fez com o dilúvio, disse que se a Humanidade tivesse que ter um fim, seria pelas mãos dos homens. Como símbolo desta promessa, Deus fez aparecer um arco-íris no céu⁴⁰, representando de algum modo a forma arcada da arca de Noé e dando uma explicação mitológica ao resultado físico do arco-íris, causado pela dispersão da luz do sol que sofre refração pelas gotas de chuva⁴¹, sendo a junção da chuva e do sol, simbolizando também os desafios vencidos.

A história bíblica da arca de Noé revela-nos sabedoria e talvez uma espécie de premonição quando é referido que Deus anuncia um possível fim da Humanidade criado pelos próprios humanos. Kushi frisa a viável chegada deste fim se não optarmos por uma mudança saudável de nós mesmos para que haja também mudança no meio ambiente, sociedade e humanidade. A mudança está segundo Kushi na alimentação e segundo Torcato Santos e Fernanda Pereira está não só na procura de um novo hábito alimentar, como também no amor-próprio que cada um tem que desenvolver, referindo que a

³⁹ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 8

⁴⁰ Veja-se CHAINE, J- Le livre de la Genèse. Les éditions du Cerf, 1948. Capítulos 6, 7, 8 e 9: Genèse 6 : 7; Genèse 6 : 9; Genèse 7 : 11; Genèse 8 : 7; Genèse 8 : 11; Genèse 9 : 14 ~ 15.

⁴¹ Veja-se THINIUS, Bernd «Rainbow at sunset». Site da NASA, Astronomy Picture of the Day Archive, Agosto 2010.

mudança ocorre quando se aprende a gostar de si próprio, porque enquanto não há amor-próprio é impossível haver amor pela natureza, pelo meio ambiente, pelos outros e pelo mundo (anexo V, pergunta 21).

Kushi faz um paralelo entre as doenças humanas e a degradação do planeta Terra, comparando algumas doenças conhecidas, como o cancro, aos problemas globais que o planeta encara atualmente: “À nossa volta, vemos milhões de pessoas que, aparentemente, gozam de boa saúde, e partimos do princípio que a nossa espécie sobreviverá e multiplicar-se-á no século XXI e para além dele. No entanto, do mesmo modo que a União Soviética (toda poderosa e aparentemente indestrutível apenas há alguns anos atrás) implodiu, assim toda a humanidade pode desintegrar-se, à medida que os sistemas de saúde pessoais, sociais e planetários vão sendo forçados muito para além das suas capacidades. De facto, a magnitude da crise levou algumas pessoas a concluir que a Terra se encontra num estado de doença terminal. As metáforas que comparam alguns destes problemas globais ao cancro, às doenças cardíacas e à sida são já um lugar-comum. A acumulação de resíduos tóxicos no planeta é comparada ao desenvolvimento de tumores em órgãos vitais. A poluição dos cursos de água e dos rios tem alguma semelhança com a leucemia e os linfomas. A depleção da camada do ozono, ao conduzir ao enfraquecimento de muitas plantas e animais, origina como que um enfraquecimento da imunidade natural do planeta”.⁴²

Está tudo interligado, ao fazermos mal ao nosso planeta estamos a fazer mal a nós próprios, mas Kushi não relembra estes factos alarmantes apenas para evocar que a Humidade pode ter um fim, e sim para alertar que podemos e devemos tomar uma atitude urgente, mostrando que a comunidade macrobiótica já há muitos anos incita como solução o retorno a um modo de vida mais natural, “que não pode deixar de incluir uma forma natural de alimentação. A saúde dos indivíduos não pode ser separada da saúde planetária, sendo os alimentos naturais e integrais a ponte entre ambas”.⁴³ Michio Kushi relata no seu livro que existem provas que a alimentação tem uma ligação com as doenças cardíacas ou o cancro, pois refere que nos últimos 25 anos a atenção dada à alimentação tem vindo a crescer e que os médicos e científicos já começaram a prescrever dietas mais saudáveis devido ao aumento das mortes por cancro e ataques cardíacos (as duas

⁴² Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. pp. 8-9.

⁴³ *Ibidem*

principais causas de morte na sociedade moderna). Comprova que graças ao aumento das atitudes saudáveis na alimentação, em alguns países houve uma redução na taxa de cancro⁴⁴, apesar da taxa geral continuar a subir “No início do século XX, 1 pessoa em 25 podia esperar contrair cancro. Em 1950, essa proporção tinha aumentado para 1 pessoa em 8. Hoje é de 1 pessoa em 3”⁴⁵ Já em 1975 eram apontados o cancro e as doenças cardíacas como das primeiras causas de mortalidade. Na apresentação do caderno nº1 de *Alimentação e saúde, V. é macrobiótico ou é vegetariano? Verdadeira e falsa macrobiótica* (1975) de Roberto das Neves, encontramos logo nas primeiras páginas a frase “só escapa do câncer quem morre de enfarte, e vice-versa”⁴⁶

Ainda como parte de uma introdução no livro *A Humanidade numa encruzilhada* (2002), Kushi revela pontos otimistas, nos quais se encontra a macrobiótica, alimentação motivadora de mudanças positivas: “ Não existe uma filosofia orientadora que possa ter uma aplicação prática em cada domínio e área e que nos permita lidar com estas crises. Existem, no entanto, alguns aspetos positivos que começam a surgir. Em primeiro lugar, a revolução biológica, na qual se inclui a macrobiótica, o movimento da alimentação natural e da agricultura biológica ou de modo de produção biológico, está em crescimento. E os estilos de vida mais ligados à natureza estão também a ter cada vez mais aceitação em todo o mundo. Em segundo lugar, as redes de comunicação como a Internet permitem que as pessoas estejam mais conscientes dos problemas. As informações acerca da saúde e da alimentação estão mais facilmente acessíveis (...)”⁴⁷

O autor Delmar Domingos de Carvalho declara, a respeito do vegetarianismo, que “Nunca como agora a humanidade está necessitando de seguir uma filosofia de valores universais e intemporais.”⁴⁸ Através duma citação de Pitágoras (mais conhecido pelos seus trabalhos como matemático, embora tenha sido também músico, filósofo e vegetariano) que o autor utilizou no seu livro, percebemos que a humanidade está (como

⁴⁴ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- *A Humanidade numa encruzilhada*. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 9

⁴⁵ *Idem*: p. 44

⁴⁶ Veja-se NEVES, Roberto das- V. *É macrobiótico ou é vegetariano? Verdadeira e falsa macrobiótica*. Cadernos “Alimentação e saúde” nº1. Rio de Janeiro: Editora Germinal, 1975. p. 1

⁴⁷ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- *A Humanidade numa encruzilhada*. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 10

⁴⁸ Veja-se CARVALHO, Delmar Domingos de- *Vegetarianismo a solução para uma vida e um mundo melhor*. Lisboa: Editorial Minerva, 2009. p. 119

referiu igualmente Kushi⁴⁹, Albert Einstein⁵⁰ e Ohsawa ao longo de todo o seu livro de 1965 *Macrobiótica zen- Arte do Rejuvenescimento e da Longevidade*),⁵¹ condenada à doença e à guerra enquanto não tomar outro rumo, o qual terá que ser tomado a partir da mudança alimentar, pois Pitágoras afirmou que “Enquanto o ser humano continuar a matar os animais, jamais terá saúde e paz. Tudo o que semeia a morte e a dor, nunca colherá a alegria e o amor.”⁵²

O trabalho universitário de 2010 intitulado *Alimentação vegetariana* (2010), realizado no Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Juiz de Fora para a disciplina Introdução à Nutrição, refere Pitágoras como o pai do vegetarianismo por ser considerado por alguns historiadores como o primeiro a praticar esta dieta. Refere ainda que, devido a Pitágoras ser considerado o pai do vegetarianismo, pessoas que evitavam comer carne no século XIX, eram denominadas de “pitágorianas”.⁵³

O autor Delmar Domingos de Carvalho aponta também o vegetarianismo como “solução” para o fim de todos os problemas planetários pelos quais a Terra está a passar, expondo assim uma citação da sua própria autoria: “Um dos meios mais poderosos para o equilíbrio da Natureza, como para a prevenção de catástrofes naturais e da saúde dos seres humanos como de todos os reinos está no vegetarianismo. Quanto maior for o número de vegetarianos, menor será a poluição, nos solos, na água, no ar, maiores serão as possibilidades de se vencer o flagelo da fome e de criarmos uma civilização de Paz e de Amor”.⁵⁴ A solução para os males da humanidade não está apenas na mudança alimentar seguindo a proposta macrobiótica ou vegetariana, mas está sim na mente do Homem tal como o explica o autor: “Embora saibamos que a renovação plena do ser humano começa pela transformação alquímica da sua mente subconsciente (...) Como é evidente, só o facto de não comer produtos resultantes do sofrimento dos animais, não é

⁴⁹ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 9

⁵⁰ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 5

⁵¹ Veja-se OHSAWA, Georges- Macrobiótica zen-Arte do Rejuvenescimento e da Longevidade. Rio de Janeiro: Editora Germinal, 1965.

⁵² Veja-se CARVALHO, Delmar Domingos de- Vegetarianismo a solução para uma vida e um mundo melhor. Lisboa: Editorial Minerva, 2009. p. 119

⁵³ Veja-se SOUZA, Ana Carolina de; ARAUJO, Ana Paula; ALVARENGA, Daniele Alvarenga; FREITAS, Lara; ZAMAGNO Marilana- Alimentação vegetariana. Universidade Federal de Juiz de Fora, Departamento de Nutrição, 2010. pp. 4-5

⁵⁴ Veja-se CARVALHO, Delmar Domingos de- Vegetarianismo a solução para uma vida e um mundo melhor. Lisboa: Editorial Minerva, 2009. p. 119

suficiente, se isso é feito só por fins egoístas. É já algo de positivo, mas se a mente como o coração continuar pelo caminho do orgulho, materialismo, do egoísmo, os problemas não se resolvem. Contudo, ninguém avançará espiritualmente se mantém os hábitos alimentares, algo grosseiros”.⁵⁵

Gérard Wenker no seu artigo *Les preuves macrobiotiques* (Fevereiro 2008) no blog *Archive des pionners*, lança também um apelo ao consumo macrobiótico para mudar o rumo que a humanidade está a levar. Segundo o autor, chegamos a uma época em que o tipo de alimentação seguido pela maioria das pessoas, já não é mais suportável. Para ele, a macrobiótica é uma oportunidade para melhorar o mundo, e declara que o essencial é ir desmitificando esta dieta (precisamente um dos objetivos desta dissertação), criar vários grupos de macrobióticos pelo mundo, pois para ele “as pequenas ribeiras formarão em breve potentes rios”: “la macrobiotique est véritablement un choix de société, un combat de pionnier contre la malbouffe et la consommation à outrance. Cette époque arrive à son terme ni l’humanité, ni la planète ne peuvent le supporter davantage, alors saisissez cette opportunité, créez des petits groupes partout sur la terre et les petites rivières formeront bientôt de puissants fleuves.”⁵⁶

Virgínia Calado (2012) descreve na sua dissertação que é recorrente na divulgação da macrobiótica referir “esta imagem de um estado civilizacional negativo e até catastrófico”⁵⁷, mas é numa tentativa “de consciencialização que leve a que se mude de rumo, começando por optar por um outro tipo de alimentação”.⁵⁸ A autora resume as razões fundamentais que podem levar a aderir a este tipo de alimentação: “a degradação ambiental e os estilos de vida pouco saudáveis que, com frequência, conduziriam a doenças trágicas. Face a um ambiente hostil, que empurraria a sociedade contemporânea para o abismo, havia uma tábua de salvação, a macrobiótica, que ajudaria a contrabalançar os efeitos negativos do desenvolvimento”.⁵⁹

⁵⁵ Veja-se CARVALHO, Delmar Domingos de- Vegetarianismo a solução para uma vida e um mundo melhor. Lisboa: Editorial Minerva, 2009. p. 131

⁵⁶ Veja-se WENKER, Gérard- Les preuves macrobiotiques. *Blog Archive des pionners*, Fevereiro 2008.

⁵⁷ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 218

⁵⁸ *Ibidem*

⁵⁹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 218

Alimentação e espiritualidade

Quem diz crenças alternativas diz também alternativas alimentares, porque desde há milénios que o ser humano une as crenças à alimentação, não é de admirar pois esta é um agente essencial no quotidiano da humanidade, principalmente por ser uma necessidade básica. “Comer é um dos comportamentos mais básicos e primordiais de qualquer espécie”⁶⁰ afirma Francisco Varatojo. A frase “Nós somos aquilo que comemos” pregoada pelo pai da medicina ocidental, Hipócrates, revela a importância que devemos dar à alimentação, pois já Hipócrates lhe dava muita importância, por ser, do seu ponto de vista, uma parte fundamental para o processo de cura.⁶¹ A Hipócrates ainda lhe é atribuída outra expressão conhecida: “faz do teu alimento o teu medicamento”. Este médico grego já tinha uma forte ligação com o cereal, o alimento hoje em dia idolatrado pelos macrobióticos, pois Hipócrates aconselhava a dieta de cevada, numa primeira fase, aos doentes que o procuravam.⁶²

Desde sempre as crenças e as religiões estão ligadas à alimentação, tal como observa Henrique Carneiro no seu livro *Comida e Sociedade* (2003): “As regras alimentares servem como rituais instauradores de disciplinas, de técnicas de autocontrolo que vigiam a mais insidiosa, diuturna e permanente tentação. Domá-la é domar-se a si mesmo, daí a importância da técnica religiosa dos jejuns, cujo resultado também permite a obtenção de estados de consciência alterada propícios ao êxtase. As regras disciplinares sobre alimentação podem ser anti hedonistas, evitando o prazer produzido pelo alimento tornando-o o mais insípido possível, ou podem ser pragmáticas, ao evitar alimentos que sejam demasiadamente “quentes” ou “passionais”. Os herbários medievais identificavam em diversos alimentos, tais como as cenouras ou alcachofras, fontes de excitação sexual. As regras budistas eliminam até mesmo a cebola e o alho, por considerarem que essas inflamam as paixões”.⁶³

⁶⁰ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 5

⁶¹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 105

⁶² *Idem*: p. 218

⁶³ Veja-se CARNEIRO, Henrique - *Comida e Sociedade: uma história da alimentação*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003. p. 119

A alimentação está de facto de mãos dadas com as crenças, sejam elas religiosas ou espirituais, como o refere Michel Desjardins no artigo *Teaching about Religion with Food* (2004): “A religião envolve o alimento de maneira tão numerosa como diversa. A abstenção e a presença do alimento servem como marcadores religiosos. O Ramadão, assim como o *kosher* e o *halal*, são os lembretes populares mais famosos das ligações existentes entre a religião e o alimento”.⁶⁴

Com as mudanças gerais que o nosso planeta tem aparentemente manifestado, tem-se constado que as pessoas tentam reaproximar-se da natureza e do que realmente pode fazer bem ao nosso organismo, levando-as assim a procurar novos estilos alimentares mais respeitadores do ambiente e do corpo. Por vezes, nos saberes do passado, encontramos soluções para o nosso futuro, e é seguindo este raciocínio que, cada vez mais pessoas, descobrem através da história nipónica, dietas baseadas principalmente no equilíbrio dentro do prato para um equilíbrio mental e físico, respeitador da natureza.

Um exemplo de alimentação oriental relacionada à espiritualidade e ao equilíbrio que cada vez mais pessoas procuram, é a alimentação macrobiótica que me disponho tratar nesta dissertação. Pretendo mostrar que Portugal é de alguma forma pioneiro na Europa no que diz respeito a alternativas alimentares vindas do Japão, como é o caso da macrobiótica. Irei falar não só no que consiste esta dieta e pesquisar mais acerca da evolução deste tipo de alimentação em Portugal, como também ambiciono abordar os princípios da corrente de pensamento do *reiki* aplicados nos alimentos, sendo estes princípios complementares à macrobiótica.

Virgínia Calado expõe que “O conjunto de princípios orientadores que encontramos na macrobiótica é em muitos aspetos assimilável a uma formulação religiosa”.⁶⁵ A autora prossegue esclarecendo que, “(...) a explicação do mundo e do universo, assente na matriz dualista de Yin de Yang, é frequentemente uma explicação de carácter dogmático”.⁶⁶ Assim, a macrobiótica pode ser caracterizada, não só como uma dieta, como também como uma visão sobre o universo e tudo o que nos rodeia, sendo

⁶⁴ Veja-se DESJARDINS, Michel - *Teaching about Religion with Food*. Teaching Theology & Religion. USA: Blackwell publishing, 2004. Vol. 7 n° 3. p. 153

⁶⁵ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 29

⁶⁶ *Ibidem*

desta forma a macrobiótica um exemplo mesmo da união entre alimentação e espiritualidade. Não impedindo que se alie à ciência, pelo menos quando se trata da promoção dos benefícios desta dieta, “Muitos dos que aderem à macrobiótica distanciam-se assim de matrizes científicas de interpretação do mundo” embora “(...) ao nível da divulgação e promoção da macrobiótica, recorre-se com frequência a linguagem “científica” para sustentar de forma mais categórica algumas convicções.”⁶⁷

Virgínia Calado ainda refere que o próprio Ohsawa via a macrobiótica como sendo uma dieta que une a alimentação à espiritualidade: “A proposta de Ohsawa relativamente à macrobiótica evidencia, (...) claramente essa dimensão espiritual e religiosa. Para aquele que é considerado o fundador da macrobiótica, comer era um ato sagrado, uma convocação do universo, uma forma de integração e comunhão com esse mesmo universo.” Conclui-se assim que “Negar tais aspetos seria descaracterizar a macrobiótica.”⁶⁸ A macrobiótica é então um exemplo de alimentação ligada ao espiritual, devido a ser também caracterizada por ser um meio de desenvolvimento espiritual, pois através da comida, um macrobiótico obtém um equilíbrio energético, trazendo-lhe assim uma relação harmoniosa com o universo e conseqüentemente fazendo evoluir o indivíduo enquanto ser espiritual.⁶⁹

⁶⁷ *Ibidem*

⁶⁸ *Idem*: p. 30

⁶⁹ *Idem*: p. 38

1. Contextualização: as origens da macrobiótica e a sua introdução em Portugal

1.1 Breve apresentação da evolução histórico-geográfica da macrobiótica

É impossível começar a falar sobre macrobiótica sem referir logo o nome de George Ohsawa, o fundador moderno do estilo de vida macrobiótico, pois a macrobiótica é primeiramente um estilo de vida, mas também uma dieta alimentar, tal como descreve Virgínia Calado (2012): “a macrobiótica extravasa a esfera estritamente alimentar. Porém, (...) é sobretudo pela sua referência a questões alimentares que costuma ser identificada”.⁷⁰ George Ohsawa foi um japonês, descendente de samurais, nascido em 1893, que desde jovem começou o seu caminho espiritual, mas foi na Europa que ele iniciou a divulgação da sua filosofia começando pela cidade de Paris.

George Ohsawa prosseguiu e desenvolveu o trabalho de Sagen Ishizuka, médico do exército japonês. Este médico começou a acreditar nos poderes curadores da macrobiótica após ter seguido uma alimentação baseada em cereais e vegetais e desta forma se ter curado duma doença renal. Ishizuka ficou depois disso conhecido no Japão nos finais do século XIX e inícios do século XX. Para ele, a origem dos problemas de saúde e sociais provinham da má nutrição.⁷¹ Sagen Ishizuka criou então a partir da sua cura, um sistema terapêutico chamado *Shoku-yo Kai*.⁷² Para facilitar a divulgação deste movimento pelo ocidente, Ohsawa inspirou-se do livro do médico Christoph Hufeland (*Macrobiótica ou a Arte de Prolongar a Vida Humana*, 1796), onde o médico falava do termo “macrobiótica”⁷³ para designar um estilo de vida saudável e favorável à longevidade. Assim, o movimento *Shoku-yo Kai* passou a denominar-se por movimento macrobiótico a partir dos anos 20, quando Ohsawa foi para Paris.⁷⁴

⁷⁰ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 47

⁷¹ Veja-se VARATOJO, Francisco «Macrobiótica». *Site IMP*. (Veja-se também CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. pp. 30 e 106)

⁷² Veja-se OHMORI, Hideo- The Universal Principle. Excerto de livro *online*. pp. 12-17.

⁷³ Veja-se AGUIAR, Sílvia- Biografia Georges Ohsawa. Revista *Progredir* nº29, Junho 2014. p. 79

⁷⁴ Veja-se MICOZZI, Marc S., MD, PhD- *Celestial Healing*. London: Singing Dragon, 2011. p. 98

Esta filosofia é o fundamento da dieta. Acredita-se que todos os alimentos possuem as energias Yin e Yang. Estas duas forças são dois conceitos capitais do taoísmo, que defende a teoria que há uma dualidade em tudo o que existe no universo. São opostas e completam-se ao mesmo tempo, encontrando-se em tudo, incluindo nos alimentos.⁷⁵ Assim, a macrobiótica pode ser apresentada como uma filosofia de vida social e espiritual. Em alguns alimentos predomina a energia/a força Yin e noutros a energia/força Yang. Para perceber como funciona a dieta macrobiótica é preciso primeiramente perceber que ela se baseia fundamentalmente no equilíbrio dessas duas energias (o Yin e o Yang) nos alimentos. Por isso, é essencial saber acerca dessas duas energias complementares. Como já foi dito acima, o Yin e o Yang são dualidades, forças, energias opostas, mas que se completam (ver tabela 1), representando por excelência o feminino e o masculino.

A energia Yin é a passividade, a terra, a escuridão, a lua, enquanto a energia Yang é a atividade, o céu, a luz, o sol.⁷⁶ Segundo o taoísmo, estas duas forças encontram-se então, em tudo, no universo.⁷⁷ O Yang é a força que se refere à fusão, ao calor, à contração, densidade e luz entre outros símbolos, enquanto a sua força complementar, o Yin, representa o frio, a difusão, a expansão e a escuridão.⁷⁸ “Yin corresponderia a uma natureza mais branda, mais expansiva, mais fria, mais negativa, mais feminina, enquanto Yang corresponderia a uma natureza mais ativa, mais contraída, mais quente, mais positiva, mais masculina. A água seria o Yin perfeito e o fogo o Yang perfeito (...). São antes conceitos intuitivos”⁷⁹ refere Virgínia Calado (2012).

⁷⁵ Veja-se Grande enciclopédia Larousse. Madrid: Edição Planeta. p. 11710

⁷⁶ Veja-se NEVES, Roberto das- V. É macrobiótico ou é vegetariano? Verdadeira e falsa macrobiótica. Cadernos “Alimentação e saúde” nº1. Rio de Janeiro: Editora Germinal, 1975. p. 11

⁷⁷ Veja-se LAO-TSÉ - Tao Te Ching: o livro que revela Deus. Tradução de Huberto Rohden São Paulo: Editora Martin Claret, 2003. p. 25

⁷⁸ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 179

⁷⁹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 257

CATEGORIAS Geral	YIN Força centrífuga	YANG Força centripeta
Tendência	Expansão	Contração
Função	Difusão Dispersão Separação Decomposição	Fusão Integração Reunião Organização
Movimento	Mais lento e inativo	Mais rápido e ativo
Vibração	Ondas curtas e de mais alta frequência	Ondas longas e de mais baixa frequência
Sentido/Direção	Ascendente e vertical	Descendente e horizontal
Posição	Mais exterior e periférico	Mais interior e central
Peso	Mais leve	Mais pesado
Temperatura	Mais frio	Mais quente
Luz/ Luminosidade	Mais sombrio e escuro	Mais claro e brilhante
Humidade	Mais húmido	Mais seco
Densidade	Menos espesso	Mais espesso
Tamanho	Maior	Mais Pequeno
Configuração	Mais expansiva e frágil	Mais contractiva e resistente
Forma	Mais longa	Mais curta
Textura	Mais mole	Mais dura
Partícula Atómica	Electro	Protão
Elementos	N, O, K, P, Ca, etc.	H, C, Na, As, Mg, etc.
Meio-ambiente	Vibração...Ar...Água...Terra	
Efeito do clima	Tropical	Clima mais frio
Qualidade biológica	Vegetal	Animal
Sexo	Feminino	Masculino
Estrutura dos órgãos	Mais ociosos e expansivos	Mais compactos
Nervos	Mais periféricos, ortosimpático	Mais centrais, parassimpático
Atitude	Mais branda, negativa	Mais ativa, positiva
Trabalho	Mais psicológico e mental	Mais físico e social
Dimensão	Espaço	Tempo

Tabela 1: Exemplos de Yin e Yang, retirado da monografia de Virgínia Calado (2012)⁸⁰

O taoísmo é um costume religioso e filosófico proveniente da China, que promove a vida em harmonia com o Tao, termo chinês que significa caminho ou princípio, embora mais especificamente no taoísmo, o termo signifique fonte, dinâmica, é uma palavra em torno do conceito de força que está por trás de tudo que existe.⁸¹ É um processo universal de mutação, denominado de Tao por Lao-Tsé⁸², personagem lendário das tradições zen budistas. Segundo as lendas, Lao-Tsé chamado também de Lao Zi (que significa “criança velha” ou “jovem mestre” em chinês, pois *Lao*- idoso e *Zi*- jovem), criou esta doutrina (o taoísmo) de carácter panteísta na qual se acredita no destino, ou

⁸⁰ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 156

⁸¹ Veja-se SCHAFFER, E. H. – China antiga, Biblioteca de história universal Life. Tradução de Maria de Lourdes Campos Campello. Rio de Janeiro: Editora Livraria José Olympio, 1979. p. 19

⁸² Veja-se KUSHI, Michio- Macrobiótica para uma nova era. Lisboa: Châcr e Unimave, 1977. p. 4

seja, o Tao.⁸³ Acredita-se também que absolutamente tudo constitui um Deus, e que o universo, a natureza e Deus são uma única e mesma força.⁸⁴

Nenhum deles é positivo ou negativo, o Yin e o Yang só se tornam negativos quando estão demasiado presentes em algo, porque estas energias funcionam em equilíbrio, e tudo tem que ser moderado. Excesso de Yin ou de Yang traz inevitavelmente energias negativas, as energias positivas são mantidas se houver equilíbrio entre estas duas forças. A macrobiótica é a arte de saber equilibrar estas duas energias na nossa alimentação, para não arcar as consequências do Yin ou do Yang em excesso no nosso organismo, pois esta dieta defende a moderação e o equilíbrio. Assim, na macrobiótica acredita-se que o alimento primordial para o ser humano é o cereal integral (figura 1), cozinhado de várias formas, sendo acompanhado também por frutas e legumes, por serem os alimentos com energias mais adequadas ao bem-estar.⁸⁵

A definição de macrobiótica poderia resumir-se à sua própria etimologia, já que significa vida longa, proveniente do termo grego *makrobiotos* (*makro-* grande, longo; *bios-* vida).⁸⁶ Já na Grécia antiga era utilizada a palavra macrobiótica para descrever um estilo de vida saudável de acordo com a natureza, mais remoto ainda que os tempos de Ohsawa. Foi encontrada a mais antiga referência da palavra macrobiótica na obra *Dos Ares, Águas e Lugares* (século IV a.C) de Hipócrates, onde ele usa este termo para falar das pessoas saudáveis. Não foi só Hipócrates que citou a macrobiótica nos seus escritos. Galeno, Aristóteles, Heródoto, entre outros autores clássicos, descreviam com esta palavra, um estilo de vida constituído por uma alimentação equilibrada e simples, a qual promovia não só a saúde, como igualmente a longevidade.⁸⁷

Mais tarde, ainda no século XVIII, foi renovado o interesse do termo “macrobiótico” pelo médico e filósofo alemão Christoph Von Hufeland. Usou o termo no

⁸³ Veja-se LAO-TSÉ - Tao Te Ching: o livro que revela Deus. Tradução de Huberto Rohden São Paulo: Editora Martin Claret, 2003. p. 195

⁸⁴ Veja-se The New Oxford Dictionary Of English. 11ª Edição. Oxford: Clarendon Press, 1998. p. 1341

⁸⁵ Veja-se OHSAWA, George - A Filosofia da Medicina Ocidental-macrobiótica Zen. Rio de Janeiro: Editora Associação Macrobiótica, 1967. pp. 24-26.

⁸⁶ Veja-se FERREIRA, A. B. H. - Novo dicionário da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986. p. 1060. (Veja-se também Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 4)

⁸⁷ Veja-se KUSHI M., BLAUER S. - The Macrobiotic Way: The definitive guide to macrobiotic living. Nova Iorque: Avery Publishing Group, 2004. p. 1

seu livro *Macrobiótica ou a Arte de Prolongar a Vida Humana* (1796), um guia de como expandir o tempo de vida e melhorar a saúde.⁸⁸ Virgínia Calado (2012) esclarece os propósitos do livro vanguardista do médico alemão, referindo então que “Para Von Hufeland, não eram os filtros mágicos nem os sortilégios que permitiam prolongar a vida, nem tão pouco as purgações e sangrias, comuns na época (...). Não eram os que consumiam carne e bebidas alcoólicas em excesso que chegavam a uma idade mais avançada, mas antes os que se alimentavam sobretudo à base de vegetais, frutos e leite (quanto a estes dois últimos alimentos a macrobiótica moderna seria bem mais restritiva)”.⁸⁹

Neste regime alimentar não se come carne, pois é um regime predominantemente vegetariano⁹⁰ sendo muitas vezes julgado como mais uma variante do vegetarianismo, embora não possa ser considerado totalmente vegetariano, porque muitos consumidores macrobióticos comem peixe⁹¹, tal como afirma Ana Isabel da Silva na sua monografia: “As dietas alternativas são reconhecidas há séculos. Por escolha, ou necessidade, muitos indivíduos optam por dietas que contêm poucos ou nenhuns alimentos de origem animal. Tal como as dietas vegan, as dietas macrobióticas baseiam-se em alimentos de origem vegetal. Contudo, na alimentação macrobiótica é permitido o consumo ocasional de peixe (...)”.⁹² Além de afirmarem que a carne não é essencial ao corpo humano, o principal motivo que leva os macrobióticos a não consumirem carne, não é apenas o sofrimento animal (causa mais conhecida)⁹³ (anexo III, perguntas 1 e 2), mas também porque se acredita que a carne pode ter demasiada energia Yang, o que é mau para a saúde, porque

⁸⁸ Veja-se KUSHI LH., CUNNINGHAM JE., HEBERT JR., LERMAN RH., BANDERA EV., TEAS J. - «The macrobiotic diet in cancer». *The Journal of Nutrition*. The American Society for Nutritional Sciences, 2001. (Veja-se também NEVES, Roberto das- V. *É macrobiótico ou é vegetariano? Verdadeira e falsa macrobiótica*. Cadernos “Alimentação e saúde” nº1. Rio de Janeiro: Editora Germinal, 1975. P. 4 e SILVA, Ana Isabel Duarte Rodrigues da – *Alimentação Macrobiótica*. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2008. p. 2)

⁸⁹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» *A proposta macrobiótica de experiência do Mundo*. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 103

⁹⁰ Veja-se SILVA, Ana Isabel Duarte Rodrigues da – *Alimentação Macrobiótica*. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2008. p. 3

⁹¹ Veja-se *site* Centro vegetariano «Alimentação Macrobiótica».

⁹² Veja-se SILVA, Ana Isabel Duarte Rodrigues da – *Alimentação Macrobiótica*. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2008. pp. 20-21.

⁹³ Veja-se SOUZA, Ana Carolina de; ARAUJO, Ana Paula; ALVARENGA, Daniele Alvarenga; FREITAS, Lara; ZAMAGNO Marilana- *Alimentação vegetariana*. Universidade Federal de Juiz de Fora, Departamento de Nutrição, 2010. pp. 3 e 5.

se acredita igualmente que os alimentos se repartem em dois grupos consoante as suas energias: Yin e Yang (tabela 3).

A macrobiótica consiste também, então, em distribuir no prato os alimentos das duas classes com o objetivo de conseguir um equilíbrio energético “vibracional”, para deste modo alcançar um equilíbrio físico e mental.⁹⁴ Entende-se ao longo desta dissertação, que ao tratar-se de energias “vibracionais”, refere-se às energias vitais (energia chamada *Ki* pelos japoneses e prana pelos indianos) e não às energias expressas em calorias ou quilojoules.⁹⁵ A capacidade de distinguir os alimentos com energia Yin e outros Yang vem com o hábito, graças a análise e reflexão sobre os conceitos de Yin e Yang, embora no início se possa seguir a tabela onde Ohsawa classificou quais os alimentos Yin e Yang⁹⁶ ou a organização de certos alimentos das duas categorias Yin-Yang segundo Michio Kushi⁹⁷ (ver tabela 3). “(...) Os conceitos de Yin e de Yang são apresentados como sendo sobretudo intuitivos”⁹⁸ indica Virgínia Calado (2012).

Para Kushi os alimentos de categoria Yin são os “alimentos que têm como resultado a tendência para expansão, decomposição, amolecimento, dispersão e outros efeitos semelhantes dos músculos, tecidos, órgãos, glândulas e das suas funções.” Enquanto os alimentos na categoria Yang são os “alimentos que têm como resultado a tendência para contração, composição, endurecimento, condensação e outros efeitos semelhantes dos músculos, tecidos, órgãos, glândulas e das suas funções.”⁹⁹ (como se pode ver na tabela 1). Francisco Varatojo ainda explica outro método para avaliar “se um determinado alimento possui uma natureza mais Yin ou mais Yang”, pois ele explica que se deve observar “nomeadamente a sua cor, o seu sabor, a estação do ano em que se colhe etc.”¹⁰⁰

⁹⁴ Veja-se *site* Vida vegetariana «Tipos de dietas vegetarianas».

⁹⁵ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 71

⁹⁶ Veja-se OHSAWA, George - A Filosofia da Medicina Ocidental-macrobiótica Zen. Rio de Janeiro: Editora Associação Macrobiótica, 1967. pp. 27-34.

⁹⁷ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 98

⁹⁸ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 157

⁹⁹ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 98

¹⁰⁰ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 58

1.2 A chegada a Portugal

Virgínia Calado (2012) explica que a introdução da macrobiótica em Portugal se deveu ao desejo de mudanças que pairava sobre o país antes da revolução de 1974: “Portugal, apesar do isolamento a que o regime ditatorial pré 1974 o votara, não ficará completamente alheado a estes dinamismos sociais. Os movimentos estudantis da década de 1960 e o período pré-revolucionário que se viveu desde então até Abril de 1974 evidenciaram claramente não apenas um desejo de mudança social, mas também a penetração de um ideário favorável a diversos tipos de experimentação social”.¹⁰¹

Virgínia Calado (2012) situa portanto o surgimento da macrobiótica em Portugal nos finais dos anos 1960, mais concretamente em Lisboa. Na sua dissertação, a autora conta o início duma atividade visível da macrobiótica, contando a história dum português que teria regressado de França e que teria aberto em Lisboa um restaurante, onde começou a cozinhar arroz integral com vegetais. Esta proposta gastronómica juntou uma clientela entusiasta o suficiente para criar uma “cooperativa que viria a constituir em Portugal uma das realizações ligadas à macrobiótica com maior expressividade: a Unimave (Centro Macrobiótico Vegetariano)”. O naturalista Carlos Campos Ventura fala do desenvolvimento desta cooperativa, contextualizando socialmente o período em que se desenvolveu a Unimave: “A Unimave cresceu logo muito depressa, começou com umas dezenas largas e chegou a ter uns 7000 sócios. Esta adesão deveu-se ao facto de logo em 74, dois anos e pouco depois de ter sido criada a Unimave, ter ocorrido o 25 de Abril. Houve um desbloqueio...politicamente, socialmente, estas coisas começam a estar na moda, até porque se integram no espírito da ecologia e de uma revolução cultural entre 76 e 80 são os anos de ouro da macrobiótica”.¹⁰²

Ainda a propósito de começos, em Portugal, o movimento macrobiótico começou por volta de 1975 principalmente através de José Galamba proprietário da *Cereália*¹⁰³ (comércio de produtos naturais, biológicos, dietéticos e macrobióticos)¹⁰⁴ e Abel Trancoso, proprietário do restaurante *A Colmeia*. O surgimento deste restaurante em

¹⁰¹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. pp. 164-165.

¹⁰² *Idem*: p.169

¹⁰³ *Idem*: p. 167

¹⁰⁴ Veja-se *site* EInforma Portugal, Relatório de Empresas: Cerealia.

Lisboa nos finais dos anos 1960, foi um marco significativo na divulgação da macrobiótica em Portugal.¹⁰⁵ Virgínia Calado (2012) referencia também José Galamba como uma das figuras importantes na divulgação da macrobiótica em Portugal, explicando a ligação deste homem com esta dieta: “Uma das figuras de referência para compreender o aparecimento e divulgação da macrobiótica no nosso país foi José Galamba, um dos primeiros importadores de produtos macrobióticos. José Galamba terá tido problemas de saúde e, ao tomar contacto com a macrobiótica, em Espanha, acabou por adotar essa prática alimentar, promovendo a sua divulgação no nosso país”.¹⁰⁶ Assim, José Galamba trouxe para Portugal o médico espanhol Vicente Ser, um dos discípulos de George Ohsawa, o qual deu a primeira palestra sobre macrobiótica, tal como o recorda Francisco Varatojo, diretor do Instituto Macrobiótico de Portugal.¹⁰⁷

O termo “macrobiótica” foi-se espalhando em Portugal, apesar de ser considerada para a maioria das pessoas uma dieta estrita e estereotipada como pouco saborosa. Segundo Francisco Varatojo no seu artigo *online História da Macrobiótica*¹⁰⁸, é um regime saboroso, saudável e versátil, contrariamente às ideias preconcebidas em Portugal. Referindo também ser bem mais do que uma simples dieta, sendo um estilo de vida e uma filosofia com o objetivo de desenvolver seres humanos mais íntegros, responsáveis, saudáveis, resultando assim numa sociedade mais pacífica e espiritualizada.

Sobre a forma como a macrobiótica se foi introduzindo em Portugal, Virgínia Calado esclarece na sua dissertação «À mesa com o Universo» *A proposta macrobiótica de experiência do Mundo* (2012), que esta dieta entrou em Portugal, sobretudo por meio dos vegetarianos que já compartilhavam de alguns ideais da macrobiótica, nomeadamente a “rejeição” das carnes. A autora ainda aponta que houve também uma grande aceitação da dieta macrobiótica por parte dos consumidores de produtos biológicos: “Em Portugal, a macrobiótica começou por ser acolhida sobretudo por vegetarianos, ou seja, por indivíduos que já faziam escolhas alimentares distantes das convencionais, e que, provavelmente por este motivo, demonstraram receptividade relativamente a esta

¹⁰⁵ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» *A proposta macrobiótica de experiência do Mundo*. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 167

¹⁰⁶ *Idem*: pp. 166-167.

¹⁰⁷ Veja-se VARATOJO, Francisco «História da macrobiótica 2ª parte». *Site IMP*. (Veja-se também CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» *A proposta macrobiótica de experiência do Mundo*. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 167)

¹⁰⁸ Veja-se VARATOJO, Francisco «História da macrobiótica». *Site IMP*.

prática”¹⁰⁹ Existindo assim “grandes afinidades do ponto de vista sociográfico entre os consumidores de produtos biológicos e os seguidores da macrobiótica”.¹¹⁰

Nos seguidores de George Ohsawa, destaca-se Michio Kushi, conhecido por ser uma das pessoas mais influentes na macrobiótica.¹¹¹ Com o seu nome, surgiu em 1985 o atual Instituto Macrobiótico de Portugal, que se chamava inicialmente Instituto Kushi de Portugal, sendo um seguimento do Instituto Kushi de Boston. Com o passar do tempo, este instituto tornou-se um dos estabelecimentos mais conceituados a nível internacional.¹¹²

Resumindo, este enquadramento histórico da macrobiótica, pode dizer-se que é um termo já remoto à Grécia antiga, onde já se acreditava que a pessoa que seguisse esta alimentação teria uma longa vida saudável, embora tenha adquirido um significado mais concreto mais tarde no século XX no Japão. Germinou deste modo uma “Nova Era” da nutrição relacionada com a filosofia Zen. Graças à globalização, esta forma de alimentação foi-se alastrando para além do movimento hippie dos anos 1960, chegando a Portugal pouco antes da revolução do 25 de Abril 1974. A evolução dos meios de comunicação ajudou os seguidores de Ohsawa a difundir esta dieta sadia, tendo permanecido em Portugal como uma crescente tendência.

1.3 As diferenças entre a macrobiótica e o vegetarianismo

Segundo Francisco Varatojo “Uma dieta vegetariana é essencialmente uma dieta em que não se consomem produtos animais. Alimentos refinados, açúcar, produtos químicos e outros podem, por definição, fazer parte duma alimentação vegetariana. A prática macrobiótica sendo predominantemente vegetariana, recomenda que os cereais integrais, vegetais e leguminosas sejam o centro da alimentação. Ao mesmo tempo, os

¹⁰⁹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. pp. 4-5.

¹¹⁰ *Ibidem*

¹¹¹ Veja-se KUSHI M., BLAUER S. - The Macrobiotic Way: The definitive guide to macrobiotic living. Nova Iorque: Avery Publishing Group, 2004. p. 2 (Veja-se também SILVA, Ana Isabel Duarte Rodrigues da – Alimentação Macrobiótica. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2008. p. 2)

¹¹² Veja-se SILVA, Ana Isabel Duarte Rodrigues da – Alimentação Macrobiótica. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2008. p. 3

alimentos muito processados, refinados, açúcar, produtos químicos e outros devem ser evitados. Em climas muito extremos, como nos polos, pode ser necessário produtos animais, assim como nalgumas condições específicas de saúde. Existem macrobióticos que são vegan (não comem qualquer tipo de produtos animais) e outros que consomem ocasionalmente algum produto animal, regra geral peixe branco”. (anexo III, pergunta 11). Assim, pode resumir-se que segundo o diretor do IMP, a principal diferença entre a dieta macrobiótica e a dieta vegetariana está sobretudo nos produtos que compõe cada dieta, sendo a dieta vegetariana essencialmente composta por vegetais e a dieta macrobiótica constituída fundamentalmente pelo consumo de cereais.

Do ponto de vista da nutricionista Camila Bácsfalusi a diferença entre macrobiótica e vegetarianismo está de acordo com a opinião de Francisco Varatojo, já que ela explica que: “A dieta macrobiótica é uma forma muito particular de alimentação, e não necessariamente é isenta de carnes, como ocorre no vegetarianismo, pois as carnes brancas podem ser consumidas ocasionalmente, embora não sejam recomendadas pela filosofia dessa dieta, e não inclui ovos e laticínios. Na dieta macrobiótica a escolha dos alimentos é regida pelo princípio filosófico Yin-Yang e é composta por cereais integrais, leguminosas e verduras. Defende-se o uso de alimentos orgânicos cultivados localmente, e por isso típicos da estação, e não faz parte da dieta alimentos processados, compostos de aditivos químicos, como os conservantes e edulcorantes, fatores que nem sempre são seguidos no vegetarianismo, embora também tenham preocupação com a origem e composição dos alimentos. Assim, no vegetarianismo, excluem-se as carnes em geral da dieta. Os produtos de origem animal, como o leite, manteiga e queijo são consumidos por alguns vegetarianos classificados como: Ovo-lacto-vegetariano: consome ovo, leite e derivados. Ovo-vegetariano: consome ovo. Lacto-vegetariano: consome leite e derivados. Já o vegan não consome nenhum produto animal, incluindo o uso de couro e peles de animais”. (anexo VII, pergunta 6).

Já Rosa Calado, a autora do livro *A macrobiótica na nossa cozinha* (1977), começa no seu livro por descrever a macrobiótica como não sendo vegetarianismo, nem uma alimentação oriental ou até mesmo uma espécie de nova teoria alimentar que se baseia num aglomerado de regras pré-estabelecidas. Caracteriza a macrobiótica declarando: “A alimentação é apenas uma entre as muitas aplicações desta ciência milenar que não deverá ser exclusiva ou restrita ao oriente por aí ter sido cultivada. Efetivamente,

ela aplica-se a todos os continentes, nações, situações geográficas e climatéricas, condições físicas, psíquicas, mentais e espirituais”.¹¹³

Ao contrário do que afirma Rosa Calado em 1977 no seu livro *A macrobiótica na nossa cozinha*, Roberto das Neves no caderno de 1975 intitulado *Alimentação e saúde* sobre a macrobiótica e o vegetarianismo, declara precisamente que “são, simplesmente, sinónimos”.¹¹⁴ Ele expõe um diálogo onde lhe perguntam se ele é macrobiótico ou vegetariano, ao que ele responde: “Sou as duas coisas ao mesmo tempo. Ao contrário do que o senhor supõe, não há oposição entre estes dois termos”.¹¹⁵ Roberto das Neves explica a seguir que macrobiótica, vegetarianismo e naturismo são meros termos atribuídos à uma mesma filosofia, ética, ideal ou dieta, que tem por objetivo dar ao homem uma vida longa, saudável e feliz tanto ao nível físico, mental e espiritual, implicando assim uma alimentação que dispensa carnes.

Torcato Santos, médico de profissão e vegetariano, descreve a dieta vegetariana como uma dieta variada baseada no prazer de comer legumes, e aponta várias vantagens de uma dieta com bases vegetarianas: “A dieta vegetariana essencialmente é: vamos à procura das proteínas nos outros alimentos. A grande vantagem da carne é que tem as proteínas e os aminoácidos todos completos. Há vários aminoácidos, por exemplo há proteínas nos feijões mas não têm os aminoácidos todos, há outros aminoácidos que estão no milho, outros no trigo, no glúten, outros que estão na soja embora a soja tenha as proteínas e os aminoácidos todos completos, assim como todos os derivados da carne também os têm completos. Há outros vegetais que não têm, mas suplementamos isso, variando. As pessoas podem viver comendo batatas fritas e carne, e têm sempre as proteínas todas, mas depois é preciso o resto, as vitaminas, os sais minerais, os crómios etc, realmente a dieta variada é muito importante” (anexo V, pergunta 4).

Torcato Santos realça assim a importância da variedade nos nossos pratos e indica os alimentos aos quais podemos ir buscar as proteínas e vitaminas essenciais ao nosso corpo, sem ter que por isso comer carne. Outro homem de ciências vem completar a opinião de Torcato Santos neste preciso tópico, Colin Campbell (2006) um bioquímico

¹¹³ Veja-se CALADO, Rosa- *A macrobiótica na nossa cozinha*. Lisboa: Tip. Grafitécnica, 1977. Introdução.

¹¹⁴ Veja-se NEVES, Roberto das- V. *É macrobiótico ou é vegetariano? Verdadeira e falsa macrobiótica*. Cadernos “Alimentação e saúde” nº1. Rio de Janeiro: Editora Germinal, 1975. p. 3

¹¹⁵ Idem: p. 3

americano que se dedicou ao estudo dos efeitos da alimentação sobre a saúde, defende também que não existe praticamente nenhum nutriente que esteja nos alimentos de origem animal, que não possa ser substituído de forma benéfica por alimentos de origem vegetal.¹¹⁶

Tanto na macrobiótica como no vegetarianismo é importante ter prazer em comer vegetais e cereais sem sentir frustração por não comer carne. Quando se decide optar por um destes tipos de alimentação é preciso sobretudo motivação, é preciso ter vontade e ter motivos para deixar de comer carne, não é por questão de moda e sim de ética e valores. Torcato Santos deixa bem assente esta questão da motivação e do prazer, afirmando: “Tem que agarrar este prazer de comer vegetal” (anexo V, pergunta 4).

Como já tinha referido, a macrobiótica é muitas vezes confundida com o vegetarianismo porque ambas as dietas dispensam as carnes, tendo a alimentação macrobiótica apenas a ligeira diferença de aceitar o peixe, enquanto o vegetariano não irá comer nem carnes nem peixes. Concluindo as principais diferenças entre estas duas dietas frequentemente confundidas, é importante sublinhar que podem ser distinguidas primeiramente pelos produtos essenciais de cada uma. A macrobiótica é marcada pela forte presença de cereais, 40% a 60% da dieta é composta por uma grande variedade de cereais, sobretudo integrais e privilegiando, o arroz vendo pela figura 1, e 50% a 60% segundo Rosa Calado¹¹⁷, e toda esta dieta segue os princípios dos conceitos de Yin e de Yang.

Por sua vez, o vegetarianismo tem varias vertentes uma das quais é o veganismo, mais conhecido por rejeitar não só as carnes e os peixes como também rejeita todos os produtos derivados de animais (leite, iogurtes, queijos, ovos, mel etc)¹¹⁸, tal como também não usam nenhum tipo de couros ou de peles (anexo VII, pergunta 6). Enquanto na macrobiótica a principal motivação é o bem-estar e a saúde, no vegetarianismo a primeira causa que leva as pessoas a tornarem-se vegetarianos é a causa animal. É uma alimentação caracterizada por ser baseada essencialmente no consumo de vegetais.

¹¹⁶ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 88

¹¹⁷ Veja-se CALADO, Rosa- A macrobiótica na nossa cozinha. Lisboa: Tip. Grafitécnica, 1977. Introdução.

¹¹⁸ Veja-se *site* Sítio veg «Tipos de vegetarianismo».

Curiosamente, a palavra vegetarianismo não vem da palavra vegetal e sim do latim *vegetus* que significa saudável, vigoroso.¹¹⁹

A macrobiótica baseia-se no consumo de 40 a 60% de cereais (figura 1), porque segundo a filosofia que acompanha esta dieta, os cereais são os alimentos mais adequados a nível de energia “vibracional”, mas é compreensível questionar-se se o consumo tão avantajado de cereais é benéfico para a saúde. À pergunta “a nossa alimentação deve ser baseada principalmente em cereais?”, a nutricionista Camila Bácsfalusi responde fazendo referência aos dados do comité *Food and Nutrition Board/Institute of Medicine* dos Estados Unidos sobre a Ingestão Dietética de Referência (DRI), que recomenda uma dieta composta por 45 a 60% de carboidratos, nos quais se encaixam os cereais (anexo VII, pergunta 14). Deste modo, pode concluir-se que o padrão desta alimentação onde o cereal é predominante é um exemplo a seguir, pois independentemente do tipo de dieta que se tem, deve-se privilegiar os cereais, porque além de serem equilibrados a nível Yin-Yang também são salutareos.

¹¹⁹ Veja-se *site* Dechile «Etimologia de vegetariano».

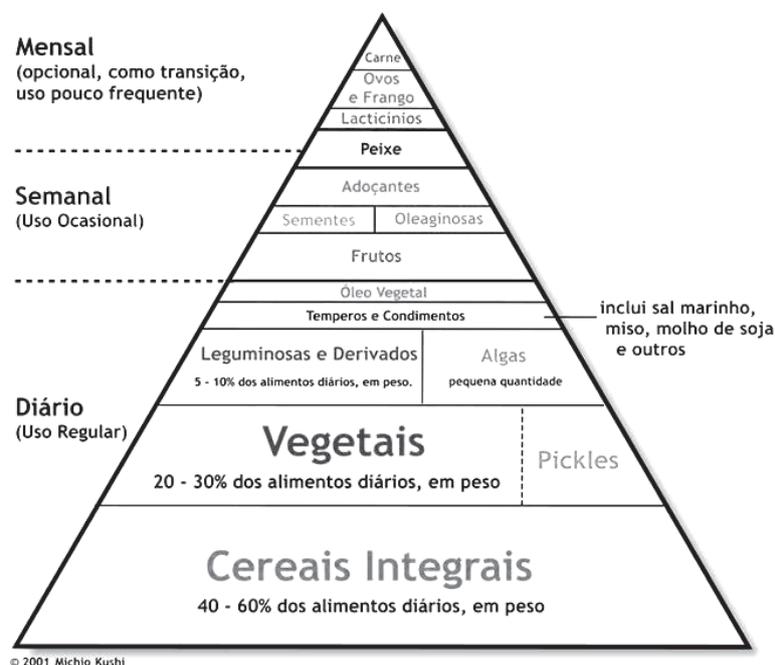


Figura 1: Pirâmide alimentar macrobiótica segundo Michio Kushi (2001), retirada da monografia de Ana Isabel Duarte Da Silva¹²⁰ (2008), igualmente encontrada no livro *Alimentação macrobiótica* (2005) de Francisco Varatojo¹²¹ e no trabalho *Hábitos alimentares, alimentação alternativa, Multimistura: Conhecendo as diferenças*¹²² (2006)

1.4 O ponto da situação da macrobiótica em Portugal

Hoje em dia, ainda restam muitas dúvidas sobre a dieta macrobiótica. Uma das dúvidas que surge é se realmente esta dieta não passará de uma simples moda. Em Portugal, muitos macrobióticos enfrentam o olhar pouco compreensivo das pessoas ditas com alimentação omnívora normal. Existe bastante informação sobre o assunto, mas poucos se interessam na busca desta informação disponível. Em Portugal pode considerar-se que há uma certa desinformação, ou seja, surgem informações não comprovadas levando as pessoas a serem pouco e mal informadas sobre este tipo de dietas onde a carne não é consumida. Há dificuldades em perceber o porquê de uma pessoa optar por não comer carne, sobretudo num país como Portugal onde a carne é muito apreciada.

¹²⁰ Veja-se SILVA, Ana Isabel Duarte Rodrigues da – *Alimentação Macrobiótica*. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2008. p.14

¹²¹ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- *Alimentação macrobiótica*. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 24

¹²² Veja-se OLIVEIRA, Rozilene Coutinho de; MACHADO, Dulcineia Fernandes Netto; LINS, Ana Carolina de Almeida; MELO, Maria de Fátima Massena de- *Hábitos alimentares, alimentação alternativa, Multimistura: Conhecendo as diferenças*. Goiania: Graduação do Curso de Economia Doméstica na área de Consumo e comportamento, Setembro 2006. p. 17

Apesar de ser um país muito ligado ao mar devido ao seu passado repleto de navegadores e às suas extensas costas, Portugal tem, na sua gastronomia, muitos pratos baseado em carnes, sobretudo nas regiões do interior onde o acesso ao peixe do mar era mais difícil comparado com as regiões do litoral. No interior de Portugal encontram-se os fumados, os enchidos, e é perpetuada a tradição da matança do porco. É complicado para estas pessoas habituadas a este tipo de alimentação rica em carnes, perceber que é possível ter uma alimentação saudável sem ter que comer carnes. Deste modo, para muitas pessoas, as dietas vegetarianas ou macrobióticas são estereotipadas como pouco saudáveis apesar da grande quantidade de legumes consumidos, pois para muitos, a carne é essencial e é considerada como única fonte de proteínas e vitaminas. Ora isso é uma falsa informação, tal como expõe Torcato Santos, explicando então que podemos encontrar todas as proteínas e as vitaminas essenciais ao nosso organismo em frutas e legumes: “(...) é preciso saber que a fonte proteica encontra-se nos feijões, nas leguminosas, lentilhas, soja, nos germinados também” (anexo V, pergunta 4).

Ligadas às más informações e aos mitos veiculados, estão também certos costumes e mentalidades que pedem a evolução para uma dieta sem carne, nomeadamente uma mentalidade conservadora mantida muitas vezes por idosos, mas que sociologicamente se pode entender devido aos hábitos do passado. A médica de família Fernanda Pereira aponta um certo desinteresse da parte da população mais idosa em relação ao rejeite da carne, devido então a uma situação social que ela explica: “O problema é que antigamente as pessoas achavam que os ricos é que comiam carne, começaram a ter dinheiro e disseram “não, agora que eu tenho dinheiro vou comer carne!”, então nessa logica, a sopa é dos pobres” (anexo V, pergunta 14).

As carnes têm itens positivos e negativos como refere a nutricionista Camila Bácsfalusi. De facto em termos positivos a carne além de fazer parte de um grande número de pratos do património alimentar pelo mundo, é também rica em vários nutrientes, embora Camila Bácsfalusi refira também os contras da carne, que acabam por ter mais impacto do que os pontos a favor deste alimento tão enraizado nas tradições portuguesas: “Pontos positivos são que as carnes são fontes importantes de proteínas de alto valor biológico, vitaminas, como as do complexo B, e minerais, como o fósforo, ferro, e zinco. Além disso, é ingrediente de pratos culinários compondo o património alimentar de várias culturas. Pontos não favoráveis são as condições de criação dos

animais, sem pasto verde livre, no caso do gado, em um espaço muito limitado e com rações compostas de cereais transgênicos, com a administração intensa de antibióticos nos animais em geral, ou seja, também consumimos remédios e transgênicos através da carne. E observa-se o excesso de consumo de carnes em algumas dietas refletindo não só na saúde, mas também no ambiente. Têm-se destruído cenários naturais, como o cerrado brasileiro, com a criação intensiva de gado, bem como utilizando grandes espaços de terras para o cultivo de monoculturas, como o milho e a soja, para alimentar o gado” (anexo VII, pergunta 15).

Ana Isabel da Silva, autora da dissertação de mestrado *Alimentação macrobiótica* (2008), explica que apesar da nossa sociedade ter cada vez menos tempo para a preparação das refeições e sendo por isso difícil de conciliar a filosofia macrobiótica com o estilo de vida ocidental moderno, “é crescente o número de indivíduos que adotam a alimentação macrobiótica e outras dietas alternativas (...)”.¹²³ Tal como refere Francisco Varatojo: “Portugal é o país do mundo onde existe mais educação macrobiótica, lojas ou restaurantes” (anexo III, pergunta 6). Ana Isabel da Silva concorda que em Portugal existe bastante divulgação da dieta macrobiótica, havendo até em grandes cidades restaurantes macrobióticos, mas que “Contudo, este tipo de alimentação ainda é desconhecido de grande parte dos portugueses”.¹²⁴ Não é por falta de informação, pois o IMP divulga esta dieta dando formações, seminários etc, mas talvez seja ainda desconhecido para alguns portugueses, porque muitos ainda relacionam este tipo de dietas com certos mitos, como o mito da carne ser indispensável à saúde e que a falta dela pode trazer anemia.

As pessoas em Portugal, de modo geral, têm um certo preconceito sobre as dietas sem carne, pois é de imediato colocada a questão da fonte de proteínas e da vitamina B12. A vitamina B12 é encontrada biologicamente nas carnes, mais precisamente na proteína animal, é de facto uma vitamina essencial para o nosso organismo, mas nada impede de a encontrar fora das carnes. Nas carnes a vitamina B12 está concentrada, mas podemos encontra-la em diversos legumes, está dispersa. Isso implica ter uma verdadeira dieta variada, pois temos que procurar esta preciosa vitamina em vários legumes. Em vez de comer todos os dias um pedaço de carne e ter assim a dose diária de vitamina B12, tem

¹²³ Veja-se SILVA, Ana Isabel Duarte Rodrigues da – *Alimentação Macrobiótica*. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2008. p. 33

¹²⁴ *Ibidem*

que ser procurada em diversos vegetais. A vitamina B12 também pode ser encontrada nos bifés e hambúrgueres de soja, embora já haja hoje em dia, transformações orgânicas na soja (anexo V, pergunta 2).

Naturalmente, os vegetarianos ou os macrobióticos vivem com os valores da hemoglobina mais baixos, não possuem uma hemoglobina demasiada vermelha como os grandes consumidores de carnes. Os valores da hemoglobina num consumidor de carne variam entre os 15 e os 17, uma pessoa que não come carnes irá ter os seus valores perto dos 3,5 mas o organismo funcionará exatamente igual, apenas terá o sangue mais fluido, sendo uma grande vantagem, pois previne assim o risco de problemas cardiovasculares. Os fumadores por exemplo têm os valores da hemoglobina por volta dos 18 valores, tendo assim o sangue mais viscoso e aumentando a probabilidade das doenças cardiovasculares (anexo V, pergunta 2). No entanto, em Portugal existem mais resistências e polémicas em torno das alimentações alternativas como a macrobiótica, do que em torno do tabagismo. Percebe-se que numa opinião geral, bastantes portugueses consideram perigosa os tipos de alimentação sem carnes, devido à falsa ideia de que há falta de proteínas e que conseqüentemente provoca anemias, enquanto por exemplo, o tabagismo continua a fazer bastantes vítimas e poucos ficam chocados ao verem um cigarro aceso, mas muitos ficam chocados com a ausência de carne no prato.

Devido a estas más informações, muitos macrobióticos não encontram o apoio desejado da parte da sociedade portuguesa, que continua reticente e a considerar que este tipo de alimentação sem carne é de certa forma uma loucura e um acesso direto às anemias. Muitos macrobióticos são considerados simplesmente como seguidores de moda. Julga-se frequentemente que a macrobiótica é uma questão de moda e não uma questão de valores, mas em Portugal já não se pode considerar a macrobiótica como uma moda. A macrobiótica em Portugal chegou em força depois da revolução do 25 de Abril, pois foi permitida no país a entrada de várias culturas, inclusive a entrada da cultura macrobiótica que tinha vindo a espalhar-se cada vez mais pela Europa e Estados- Unidos. “Houve um enorme crescimento nos anos 70 e início dos anos 80. Depois algum decréscimo. Nos últimos 15 anos tem havido um aumento significativo de adeptos, particularmente nas gerações mais jovens” conta Francisco Varatojo o diretor do Instituto Macrobiótico de Portugal (anexo III, pergunta 5).

Segundo Francisco Varatojo na sua resposta à pergunta 6 no questionário por entrevista que pode ser visto em anexo (anexo III), Portugal é atualmente *per capita* o país com mais adeptos de macrobiótica a nível mundial. Afirmar ainda que “Portugal é o país onde existe mais educação macrobiótica, lojas ou restaurantes” (anexo III, pergunta 6) e que o IMP é a escola de macrobiótica que tem mais alunos em todo o mundo. Portugal tem acesso às informações sobre a cultura macrobiótica, mas esta ainda é pouco conhecida apesar do esforço de divulgação. Pode considerar-se deste modo que a situação da macrobiótica em Portugal é esperançosa e tem vindo a crescer o número de macrobióticos.

Apesar da estimativa do número de macrobióticos em Portugal ser vaga e de ainda não haver estatísticas sobre o assunto, Francisco Varatojo confirma que a base de dados do IMP conta com mais de 8000 pessoas. Podem não ser todas macrobióticas, mas também há outras pessoas em Portugal que possam ser macrobióticas e não estarem registadas no IMP. Francisco Varatojo constatou que de facto a macrobiótica já não é uma moda banal, e sim uma prática enraizada em Portugal (anexo III, pergunta 4). Apesar de ainda haver certos preconceitos, tem demonstrando ser um país muito evoluído na questão espiritual, e líder na alimentação macrobiótica. Para exemplificar Portugal como líder na macrobiótica, Virgínia Calado (2012) refere ter conhecido diversos casos de espanhóis que vieram procurar obter em Portugal formação na área da macrobiótica, afirmando assim que num contexto de formação, era dito “que a macrobiótica era das poucas coisas que Portugal exportava para Espanha e em que estava em verdadeira vantagem relativamente a este país”.¹²⁵

Carlos Campos Ventura relatou à autora Virgínia Calado (2012), que entre 1976 e 1980 foram os anos de ouro da macrobiótica. Houve de facto uma baixa de interesse a partir daí, entre os anos 80 e 90 existiu uma crise para a macrobiótica, “o mesmo não podemos dizer da atualidade”¹²⁶, afirma a autora. Na sua dissertação, Calado (2012) demonstra que a renovação do interesse pela macrobiótica nestes últimos 20 anos é devido ao trabalho que tem desenvolvido o Instituto Macrobiótico de Portugal. Hoje, a

¹²⁵ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 292

¹²⁶ *Ibidem*

macrobiótica é dinamizada sobretudo por Francisco Varatojo e a sua esposa. “A ação do IMP é hoje incontornável para compreender a macrobiótica em Portugal”.¹²⁷

Outras provas de que a dieta macrobiótica não é uma moda, e que provam igualmente o enraizamento desta alimentação em Portugal, estão na cooperativa Unimave e no *Jornal da via macrobiótica*. Pois o *Jornal da via macrobiótica*, é um mensário de formação e divulgação ativo em Portugal desde 1978¹²⁸, provando então a permanência desta dieta desde o seu surgimento poucos anos antes em Portugal. Quanto a Unimave (Centro Macrobiótico Vegetariano), apesar de ter sido encerrada em 2001, marcou a atividade da macrobiótica em Portugal durante 30 anos. “É inevitável atentar no percurso de três décadas desta cooperativa para melhor percebermos o processo da afirmação da macrobiótica em Portugal”.¹²⁹ Ainda sobre a adesão da macrobiótica em Portugal, Virgínia Calado (2012) refere que segundo o naturólogo Carlos Campos Ventura, “a vinda regular de Michio Kushi a Portugal, a partir de meados dos anos 70, constituiria um estímulo significativo para a adesão à macrobiótica”.¹³⁰

Gérard Wenker no *blog Archive des pionners*, resume a macrobiótica num parágrafo e conclui que é uma alimentação presente ao longo da história, provando assim não ser um efeito de moda e sim uma alimentação intemporal que tem vindo a fixar cada vez mais adeptos. O autor menciona várias dietas conhecidas, que acabam por não dar resultado ao fim dum tempo, demonstrando que a macrobiótica é a única dieta a ser mantida e que continua a dar resultados positivos, sendo deste modo uma derradeira prova de que a macrobiótica não é uma moda, e sim um conceito bem enraizado: “L'ultime preuve macrobiotique, aucun des régimes cités plus haut n'a vraiment fait ces preuves sur le long terme, alors, que des milliers de personnes à travers le monde pratiquent la macrobiotique d'Ohsawa, sans interruption depuis plus de 50 ans”.¹³¹

¹²⁷ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 190

¹²⁸ Veja-se PORTUGAL, Rui- Inventario de Espólio. *Site* da Universidade de Coimbra, Centro de Documentação 25 de Abril.

¹²⁹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 168

¹³⁰ *Idem*: p. 169

¹³¹ WENKER, Gérard- Les preuves macrobiotiques. *Blog Archive des pionners*, Fevereiro 2008.

Leonardo Da Vinci declarou: “Chegará o dia em que todo homem conhecerá o íntimo de um animal. E neste dia, todo o crime contra o animal será um crime contra a humanidade”.¹³² Sendo ele mesmo vegetariano¹³³, Da Vinci previu para nós um futuro onde a alimentação rejeitaria as carnes: “Haverá um tempo em que os seres humanos se contentarão com uma alimentação vegetariana e julgarão a matança de um animal inocente da mesma forma como hoje se julga o assassino de um homem”.¹³⁴

Este futuro idílico ainda não chegou, talvez um dia a humanidade não coma mais carnes. Embora ainda não vivamos num mundo vegetariano, caminha-se neste sentido, apesar de nenhum país no mundo possuir estatísticas fiáveis em relação ao número de vegetarianos existentes (devido a levantamentos pouco fundamentados)¹³⁵, pode dizer-se mesmo assim que é crescente o número de pessoas que não consomem carne ou que aderem a esta alimentação baseada em vegetais e cereais¹³⁶, pois pode verificar-se pelo menos um aumento desta adesão no Instituto Macrobiótico de Portugal (anexo III, perguntas 4 e 5).

¹³² Veja-se RAVAZZANI, Carlos- Pantanal. Brasil: Editora Brasil Natureza, 1990. p. 48

¹³³ Veja-se HURWITZ, David «Leonardo da Vinci's Ethical Vegetarianism». *Site International Vegetarian Union (IVU)*, Julho 2002.

¹³⁴ Veja-se *site* Kdfrases «Frases de Leonardo Da Vinci».

¹³⁵ Veja-se *site* Guia vegano «Quantos vegetarianos há no mundo?».

¹³⁶ Veja-se SOUZA, Ana Carolina de; ARAUJO, Ana Paula; ALVARENGA, Daniele Alvarenga; FREITAS, Lara; ZAMAGNO Marilana- Alimentação vegetariana. Universidade Federal de Juiz de Fora, Departamento de Nutrição, 2010. p. 4

Países	Habitantes	Vegetarianos	Fontes
Austria	8,1 Milhões	3-4% (estimativa)	Diferentes fontes austríacas
Bélgica	10,2 Milhões	2%	Sondagem feita para o GAIA
República Checa	10,2 Milhões	1-2%	StemMark Agency, Praga, República Checa
França	58,6 Milhões	Menos de 2%	Aliança Vegetariana
Alemanha	82 Milhões	Aproximadamente 8% (sondagem)	Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.
Índia	997,5 Milhões	Entre 15 e 20%	?
Irlanda	3,7 Milhões	Cerca de 6% (estimativa)	Sociedade Vegetariana da Irlanda
Itália	Quase 58 milhões	5%	EURISPES - Instituto Europeu de Estudos Políticos, Económicos e Sociais
Noruega	4,4 Milhões	Entre 2% e 4% (sondagens de opiniões)	Dyrevernalliansen, Noruega
Polónia	38,6 Milhões	Menos de 1%	?
Portugal	10 Milhões	Cerca de 2% (estimativa)	Centro Vegetariano
Roménia	25 Milhões	Cerca de 4%	Sociedade Vegetariana Romena
Eslováquia	5,4 Milhões	Cerca de 1%	Vegetarianska spolocnost
Espanha	39,4 Milhões	Cerca de 2%	Associação Vegana Espanhola (AVE)

Suécia	8,8 Milhões	Pelo menos 7% (em certas escolas um terço dos alunos são vegetarianos)	Sociedade Vegan Sueca
Suíça	7,1 Milhões	9% Dizem-se “quase” vegetarianos, de acordo com o Nutritrend-Study, da Nestlé, de 2001, cerca de 3% são realmente vegetarianos	União Suíça para o Vegetarianismo
Holanda	15,8 Milhões	4-5% (estimativa)	Nederlandse Vegetariërsbond
Reino Unido	59,5 Milhões	9 % (mais elevado na faixa etária mais jovem)	Sondagem ICM para o Daily Telegraph, 2001
EUA	278,3 Milhões	4%	Sondagem Time/CNN em 15 July 2002 - Nota: A surpreendente percentagem de 42% de todos os "vegetarianos", ou 4,8 milhões de adultos americanos, considerou a matança de animais como um assassinato.

Tabela 2: Resumo do número oficial de vegetarianos por país, números de 27 Janeiro de 2003, segundo o *blog Guia Vegano*¹³⁷

A figura acima (tabela 2) representa as pesquisas feitas pelo *blog Guia Vegano* sobre o número de vegetarianos em cada país, números estes que datam de 27 de Janeiro de 2003. Não conseguindo obter informações de todos os ministérios ou gabinetes de estatística dos diversos países, o *blog Guia Vegano* decidiu fazer uma seleção de apenas alguns países, baseando-se por vezes em outras fontes disponíveis.¹³⁸

Na sua dissertação, Virgínia Calado (2012) indica que apesar de “não se encontrarem disponíveis dados estatísticos relativos aos seguidores da macrobiótica em Portugal, é possível avançar alguns números relativamente aos que adotam o vegetarianismo”.¹³⁹ Em 2007, através de uma empresa de estudos de mercado (Nielsen)

¹³⁷ Veja-se *site* Guia vegano «Quantos vegetarianos há no mundo?».

¹³⁸ *Ibidem*

¹³⁹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 193

contratada pelo Centro Vegetariano (Associação Ambiental para a Promoção do Vegetarianismo), “foram feitas 2000 entrevistas a indivíduos entre 15 e 65 anos numa amostra considerada representativa da população portuguesa”.¹⁴⁰ Graças a este estudo estimam-se 30.000 vegetarianos em Portugal, chegou-se a este resultado com um intervalo de confiança de 95%. A autora explica ainda que “Na definição do critério “vegetariano” foi considerado o facto de nunca se comer carne nem peixe como condição para incluir os indivíduos nessa categoria”.¹⁴¹ Tal como se pode analisar na tabela 2, “é possível que, à semelhança do que se verifica noutros países, o número de vegetarianos, ou de indivíduos que têm outras opções alimentares, esteja a aumentar em Portugal”.¹⁴²

Segundo Francisco Varatojo, a dieta macrobiótica é uma boa alternativa para o futuro e explica porquê: “A maioria dos problemas de saúde modernos (doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, cancro etc), assim como os problemas ambientais que colocam em risco a vida no planeta estão intimamente ligados aos hábitos alimentares modernos. A alimentação macrobiótica predominantemente vegetariana e baseada em cereais, vegetais, leguminosas, sementes e frutos como base, é vital para um restabelecimento humano e ambiental. A maioria dos estudos científicos modernos confirma esta premissa” (anexo III, pergunta 10).

Outros homens de ciências confirmam este tipo de afirmações, pois Torcato Santos, médico de profissão, atende ao público sendo especializado em medicina geral, ele mesmo é vegetariano e sua esposa Fernanda Pereira, igualmente médica e vegetariana confiam que é possível um futuro onde todos rejeitarão as carnes (anexo V, pergunta 21). Fernanda Pereira explica que até chegar a este possível futuro, a humanidade terá que passar por muitas mudanças, tal como o diretor do IMP, Fernanda Pereira conta que as mudanças de alimentação terão uma ligação direta com as mudanças climáticas pelas quais está a passar o nosso planeta.

Fernanda Pereira esclareceu: “Vai ter que haver muita mudança. (...) Li numa revista da *Visão* que o clima está a mudar e que nós vamos ter que nos adaptar a ele e descobrir novos alimentos. Agora, se não houver mudança nenhuma, se a Terra se

¹⁴⁰ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 193

¹⁴¹ *Ibidem*

¹⁴² *Ibidem*

mantiver como está, vai demorar muitos anos. Porque as pessoas só mudam quando são obrigadas a tal, um fumador deixa de fumar quando se vê muito aflito, senão deixa-se andar. Tem que haver uma motivação muito forte e a maior motivação é nós gostarmos de nós, porque muitas vezes não gostamos e então procuramos prazeres fora porque não temos prazer dentro, então essa é a maior motivação. Quando eu começo a gostar de mim, eu começo a tentar a fazer o melhor por mim, e ao fazer o melhor por mim, faço o melhor pelos outros e pelo meio ambiente. Está tudo interligado. Isto não há volta a dar, nós somos responsáveis por tudo o que nos acontece e pelo meio ambiente em que vivemos, quando assumimos esta responsabilidade, mudamos. Enquanto não assumirmos, vamos andar a estagnar” (anexo V, pergunta 21).

Torcato Santos confirma que a alimentação vegetariana ou macrobiótica só será uma alternativa definitiva se passarmos por mudanças, ou mudanças pessoais como querer tornar-se saudável como foi dito pelo diretor Francisco Varatojo, ou mudanças planetárias como as transformações climáticas entre outros problemas que ele menciona: “Mais tarde ou mais cedo, se não mudarmos, efetivamente este estado digamos aguerrido, agressivo, da forma como lidamos com os animais, esta vibração que existe no planeta Terra, milhões de animais todos os dias a serem mortos, condiciona também uma mente agressiva da humanidade ainda e vamos enfrentar muitos problemas complicados, com as mudanças climáticas que estão aí, com o despertar de nações, porque antigamente era a Europa que dominava tudo e agora já não é, vamos ter muitas guerras certamente e vamos ter uma busca muito grande de guerras pela liderança do planeta a nível mundial, e provavelmente se não mudarmos, a humanidade não tem solução” (anexo V, pergunta 21).

O chef Hugh Fearnley-Whittingstall, mentor da escola River Cottage, explica na sua entrevista para a revista *Visão* (2015), que continuar a consumir carne teria consequências terríveis para a humanidade. Expondo deste modo, que a melhor solução para o futuro seria de parar com este consumo que destrói o nosso planeta e a nossa saúde: “(...) percebi há algum tempo que comer menos carne não é apenas desejável, é essencial.” Explicando a seguir as razões: “Para o bem da nossa própria saúde, da saúde do planeta e do bem-estar dos animais que exploramos, temos de reduzir a nossa

dependência dessa fonte de proteína. Continuar a consumir carne na escala a que o fazemos é ecologicamente insustentável”.¹⁴³

Torcato Santos chama ainda a atenção para outros impedimentos que dificultam o mundo a tornar-se definitivamente não consumidor de carne, tal como os interesses económicos ligados à produção de carne e refere o impacto das indústrias de carnes no ecossistema: “Se não mudarmos, é esse provavelmente o nosso destino e está mais do que provado, há muito trabalho neste sentido, que a produção de carne é pouco ecológica, exige muitos recursos ao planeta. Alimentar uma vaca é muita água, muitos cereais, muita coisa, é muita poluição. Ecologicamente também não é sustentável para o planeta toda a gente ser carnívora como somos e portanto há que evoluir neste sentido”. (anexo V, pergunta 21) Esperançoso, Torcato Santos deixa sobretudo uma mensagem positiva em relação a este futuro que promete ser menos agressivo, na condição de mudarmos os nossos hábitos: “À medida que ficarmos cada vez mais subtis, mais conscientes nos nossos planos multidimensionais, vamos sentir menos necessidade de nos estragarmos com a comida, pode ser que um dia possamos viver de água e luz, e sermos seres luminosos” (anexo V, pergunta 21).

A este respeito, Delmar Domingos de Carvalho também segue a mesma linha de pensamento, explicando no seu livro que o vegetarianismo é, não só uma alimentação atual que faz parte do nosso presente, como também fará parte do nosso futuro e que em breve poderemos dizer adeus às matanças de animais. Fala ainda (tal como Torcato Santos) de um futuro longínquo e esperançoso onde poderemos ser tão subtis que a alimentação física não será mais necessária: “E num futuro longínquo alimentar-nos-emos da energia vital, etérea, cósmica”.¹⁴⁴

Sobre os interesses das indústrias de carnes, Fernanda Pereira conclui dizendo: “Porque é que há tanta desinformação em termos alimentar? Porque o que estamos a dizer aqui, vocês não vêm nos jornais nem na televisão, porque é que será? Imaginem se agora alguém fosse a dizer na televisão que afinal a carne não presta? Isso ia mexer economicamente com quem vende carne e com quem fornece a comida para estes animais destinados à morte. Vai ter que haver alguma coisa, que eu não sei o que é, para abalar

¹⁴³ Veja-se FONSECA, Patrícia «Comer menos carne não é apenas desejável, é essencial». Revista *online* Visão, Janeiro 2015.

¹⁴⁴ Veja-se CARVALHO, Delmar Domingos de- Vegetarianismo a solução para uma vida e um mundo melhor. Lisboa: Editorial Minerva, 2009. p. 166

este poder todo, para depois conseguirmos mudar, porque antes ou é a pessoa individualmente (que foi o nosso caso que fomos para o yoga, porque se não tivéssemos ido, agora eramos como os outros) que procura algo diferente e que descobre ou não há nos média nada que nos incentiva a fazer isso. Porque há interesses muito fortes”. (anexo V, pergunta 21).

2. Os fundamentos da dieta macrobiótica

2.1 As bases da dieta macrobiótica e o equilíbrio yin-yang

A dieta macrobiótica não é uma dieta estrita como muitos pensam. Tem condições mas não regras, cada um pode adaptar a dieta macrobiótica a sua maneira, apenas há uma alimentação macrobiótica padrão que cada um pode seguir do modo que pretender, seguindo as suas condições pessoais e geográficas entre outras razões.¹⁴⁵ A dieta macrobiótica pretende assim ajustar os alimentos, segundo as suas energias Yin ou Yang, às necessidades individuais.¹⁴⁶ Portanto é desde já importante mencionar que a macrobiótica sugere que se coma de acordo com a tradição, a localização geográfica, a estação do ano, a ecologia, a idade, o sexo, o estilo de vida e a condição de saúde, a evolução biológica e de acordo com as energias Yin e Yang.¹⁴⁷ Sobre a evolução biológica Francisco Varatojo declara que não é pelo Homem estar no topo da cadeia alimentar que se pode permitir alimentar-se dos outros seres restantes, pois um dos aspetos que nos distingue é a “capacidade de usarmos o nosso discernimento sobre aquilo que comemos”.¹⁴⁸

Rosa Calado no seu livro *A macrobiótica na nossa cozinha* (1977) descreve a alimentação macrobiótica como inerente ao Homem e à Natureza por se basear nas leis naturais que regem o universo, continua a descrição de macrobiótica declarando: “(...) está patente em todos os fenómenos circundantes; é tão óbvia como o dia e a noite, o inverno e o verão, o vegetal e o animal, o positivo e o negativo, o centrípeto e o centrífugo”.¹⁴⁹ Rosa Calado também referencia a macrobiótica como sendo uma alimentação sem proibições e rigores, pois a autora explica que: “Ao contrário do que muitos pensam, a macrobiótica nada proíbe determinantemente, embora desaconselha, com fundamento, certos alimentos. Se assim não fosse, ela não seria o reflexo da Ordem do Universo. Proibido sim, é a ignorância ou a negligência do Homem face à qualidade

¹⁴⁵ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 21

¹⁴⁶ Veja-se VARATOJO, Francisco «Alimentação macrobiótica padrão». Site IMP.

¹⁴⁷ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 9

¹⁴⁸ *Ibidem*

¹⁴⁹ Veja-se CALADO, Rosa- A macrobiótica na nossa cozinha. Lisboa: Tip. Grafitécnica, 1977. Introdução.

de vida e ao mau uso e desperdício que faz do que a Natureza lhe oferece, bem como à sua falta de noção do quantitativo equilibrado”.¹⁵⁰ A autora, de forma irreverente, proíbe então a ignorância, apelando para uma mente aberta antes de se investir nesta dieta.

Em primeiro lugar, os consumidores macrobióticos consideram esta dieta como sendo adaptada à natureza e seguindo o ritmo das estações do ano. Tem por base as leis naturais que regulam o universo e tem como alimentos básicos cereais integrais, especialmente o arroz, legumes, frutas e algas marinhas (já que é uma alimentação originária do Japão, país grande consumidor de algas). Os produtos derivados dos animais também são abrangidos (ovos, leite, manteiga, iogurte, mel etc). A preparação dos alimentos segue ela igualmente os princípios Yin-Yang, pois o principal objetivo na preparação da comida macrobiótica é de equilibrar ao máximo os efeitos opostos que cada alimento tem¹⁵¹, para não ter no prato nem muito efeito Yin nem muito efeito Yang. O ideal na macrobiótica é ter sempre que possível refeições neutras, como por exemplo o arroz simples, cozido a vapor e de preferência integral.¹⁵²

A macrobiótica está assente num conceito da filosofia oriental, no qual regem duas forças contrapostas e complementares: o Yin e o Yang. Embora não seja necessário entender absolutamente os conceitos de Yin e Yang para realizar pratos saudáveis e saborosos, basta pelo menos seguir a porções da pirâmide alimentar macrobiótica (figura 1), comendo bastantes cereais e vegetais.¹⁵³ Os consumidores desta dieta afiançam que um corpo e um espírito com saúde e harmonia obtém-se graças ao equilíbrio destas duas forças dentro do prato. Seguindo o raciocínio desta filosofia, os alimentos carregam neles as forças Yin e Yang, já que são provenientes da natureza. Na macrobiótica, para aumentar do bem-estar e assegurar uma boa saúde, tudo passa pelo equilíbrio destas duas forças. Para tal efeito, para adquirir o equilíbrio tão desejado, tudo começa pela refeição, onde os alimentos não podem ser nem muito Yin nem muito Yang. Existem ainda assim os alimentos neutros, que já são providos de um natural equilíbrio e são por excelência os alimentos mais representativos da dieta macrobiótica. Os alimentos neutros, ou seja, os

¹⁵⁰ Veja-se CALADO, Rosa- A macrobiótica na nossa cozinha. Lisboa: Tip. Grafitécnica, 1977. Introdução.

¹⁵¹ Veja-se FERNANDES, Jacqueline Dias «Alimentação vegetariana e macrobiótica». *Blog Jacqueline*, procure o seu equilíbrio.

¹⁵² Veja-se *site* Centro vegetariano «Alimentação Macrobiótica». (Veja-se também CALADO, Rosa- A macrobiótica na nossa cozinha. Lisboa: Tip. Grafitécnica, 1977. Introdução.)

¹⁵³ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 18

alimentos com o justo equilíbrio são os cereais integrais (arroz, milho, centeio, aveia, trigo etc), sementes e legumes.¹⁵⁴

Para seguir uma alimentação macrobiótica basta então equilibrar as energias Yin e Yang no prato: “Na macrobiótica, as doenças surgem de uma ausência ou excesso de energia, de um desequilíbrio entre Yin ou Yang (...). Nesta ótica, um corpo são é visto como o resultado de um equilíbrio energético entre Yin e Yang, algo que só pode ser conseguido através de uma incorporação adequada de certos alimentos”.¹⁵⁵ Para ter uma refeição perfeitamente macrobiótica é de se evitar alimentos e bebidas demasiado Yin, como por exemplo o açúcar, o mel, o café e o chá, todas as bebidas alcoolizadas, ervas aromáticas e especiarias, azeite e vinagre, óleo e sumos. Também se devem evitar alimentos demasiado Yang tais como as carnes vermelhas, os ovos, os queijos curados e o sal (ver tabelas 3 e 4). Como já tinha referido, a macrobiótica não é estrita e não tem regras nem proibições, pode comer-se todos esses alimentos citados embora em pequenas quantidades.¹⁵⁶

As carnes vermelhas por exemplo são consideradas demasiado Yang¹⁵⁷ e nunca as suas energias nefastas poderão ser diminuídas ao serem misturadas com um alimento Yin¹⁵⁸, explicando assim o facto dos consumidores macrobióticos não comerem de todo carnes vermelhas. Sendo o ideal, comer sempre alimentos neutros, a dieta macrobiótica permite muitas exceções, como por exemplo os alimentos com energia Yin e Yang muito baixa, tais como as frutas e frutos secos, cogumelos, legumes e leguminosas (feijões, ervilhas, lentilhas e soja), algas e iogurtes, alimentos Yin intermédios, com uma energia não tão marcada. Existem também alimentos Yang intermédios como carnes brancas, peixes e crustáceos, queijos frescos, leite e natas (ver tabelas 3 e 4).

¹⁵⁴ Veja-se *site* Centro vegetariano «Alimentação Macrobiótica».

¹⁵⁵ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 257

¹⁵⁶ Veja-se OHSAWA, George - A Filosofia da Medicina Ocidental-macrobiótica Zen. Rio de Janeiro: Editora Associação Macrobiótica, 1967. Pp. 27-34.

¹⁵⁷ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 98

¹⁵⁸ *Idem*: p. 100

Tabela dos Alimentos				
Classificados consoante as Energias Yin-Yang				
Yin	Yin Intermédio	Neutros	Yang Intermédio	Yang
- Açúcar	- Algas	-Cereais integrais:	-Carnes brancas	- Carnes vermelhas
- Álcool	- Cogumelos	arroz, aveia,	-Leite e natas	- Carnes de Caça
- Azeite	- Iogurtes	cevada,	-Queijos frescos	- Queijos curados
- Café	- Kefir*	centeio,	(pouco curados)	- Miso*
- Chá	-Fruta fresca e frutos secos	milho, trigo normal e	-Pescado: peixe, crustáceos e moluscos	- Ovos
- Especiarias	-Legumes de folha verde	trigo-sarraceno, painço, etc		- Tamari*
- Ervas aromáticas	-Leguminosas: ervilhas, lentilhas, soja, feijões	- Legumes		- Sal
- Mel		-Sementes: de sésamo, de abóbora, de linhaça, de girassol, etc		
- Óleo				
- Sumos de frutas frescas e legumes				
- Vinagre				
*Veja-se Glossário: Tabela 3: Kefir, Miso, Tamari.				

Tabela 3: Tabela dos alimentos classificados consoante as energias Yin-Yang, segundo Michio Kushi em *The Macrobiotic Way: The definitive guide to macrobiotic living*¹⁵⁹ (2004) e em *A Humanidade numa encruzilhada*¹⁶⁰ (2002), e segundo o *blog* Centro vegetariano¹⁶¹

¹⁵⁹ Veja-se KUSHI M., BLAUER S. - *The Macrobiotic Way: The definitive guide to macrobiotic living*. Nova Iorque: Avery Publishing Group, 2004. Pp. 1-2.

¹⁶⁰ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- *A Humanidade numa encruzilhada*. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. pp. 98-99.

¹⁶¹ Veja-se *blog* Centro vegetariano «Alimentação Macrobiótica».

Na figura acima (tabela 3) podemos observar os alimentos gerais classificados segundo as suas energias mais Yin ou mais Yang, no entanto, dentro das leguminosas por exemplo, classificadas como Yin intermédio, segundo o centro vegetariano e os seguidores da macrobiótica como Ohsawa e Kushi¹⁶², há leguminosas mais Yin e outras mais Yang como o explica Michio Kushi no seu livro *Macrobiótica para uma nova era* (1977), dando o exemplo do peixe, dos cereais, das leguminosas e dos frutos oleaginosos: “Dentro de cada categoria de alimentos há a considerar variações nos seus graus de Yin e Yang. Por exemplo, o peixe de carne vermelha, é mais Yang que o peixe de carne branca. Entre os cereais, o trigo-sarraceno é mais Yang e o milho o mais Yin, situando-se o arroz integral no centro. As leguminosas mais pequenas, que contêm um teor mínimo de óleo, como o feijão azuki, são mais Yang do que as leguminosas maiores, tal como o feijão de soja, que contêm um maior teor de óleo. O mesmo se aplica aos frutos oleaginosos, entre os quais as variedades menos Yin são as mais pequenas e que contêm menos óleo e as mais Yin são as maiores e que contêm mais óleo”¹⁶³ (ver tabela 4).

Segundo Kushi, ainda podemos classificar os alimentos como sendo Yin e Yang, consoante as cores deles: “Também podemos classificar os vegetais segundo a sua cor, desde as mais Yin (violeta, anil, verde e branco) até às mais Yang (amarelo, castanho e vermelho)”¹⁶⁴. A autora Rosa Calado baseou-se em Michio Kushi para ela mesma classificar ao pormenor os diversos alimentos do mais Yang ao mais Yin, na figura abaixo (tabela 4) podemos observar os diferentes alimentos classificados por esta ordem do mais Yang em cima ao mais Yin em baixo, tal como o descreve Rosa Calado no seu livro *A macrobiótica na nossa cozinha* (1977): “Cereais integrais, vegetais, algas marinhas e leguminosas, são do ponto de vista Yin-Yang e nutricional, os alimentos mais equilibrados. No entanto, entre si há qualidades mais Yang (as de cima) e qualidades mais Yin (as de baixo)”¹⁶⁵.

¹⁶² Veja-se KUSHI M., BLAUER S. - *The Macrobiotic Way: The definitive guide to macrobiotic living*. Nova Iorque: Avery Publishing Group, 2004. p. 2

¹⁶³ Veja-se KUSHI, Michio- *Macrobiótica para uma nova era*. Lisboa: Châcra e Unimave, 1977. p. 20

¹⁶⁴ *Idem*: P. 19

¹⁶⁵ Veja-se CALADO, Rosa- *A macrobiótica na nossa cozinha*. Lisboa: Tip. Gráfica, 1977. Apêndice: pp. 125-127.

	Cereais	Leguminosas	Algas Marinhas	Vegetais	Frutas
Yang	Trigo-sarraceno	Feijão azuki*	Agar-agar*	Bardana*	Castanha
	Millet	Grão-de-bico	Dulse*	Cenoura	Morango
	Arroz	Lentilhas	Kombu*	Agriões	Maçã ou pêro pequeno
	Trigo	Feijão-frade	Wakamé*	Dente-leão	Amora
	Centeio	Feijão vermelho (catarino e manteiga)	Hiziki*	Cebola	Cereja
	Aveia		Nori*	Alho Francês	Damasco
				Rábano e rabanete	Alperce
Yin	Cevada	Feijão de soja		Acelgas	Uvas
	Milho	Feijão-verde		Alface	Pêra
		Favas		Nabo	Maçã reineta
		Ervilhas		Lombardo*	Nêspera
				Abóbora	Melão
				Couve-flor	Melancia
				Folhas verdes	Pêssego
				Couve roxa	Ameixa
				Espinafres	Laranja
				Cogumelos	Figo
				Beterraba	Banana
				Espargos	Ananás
				Pepino	
				Pimento	
				Alhos	
				Tomate	
				Batata	
			Beringela		

Tabela 4.1: Tabelas de classificação dos alimentos do mais Yang ao mais Yin, segundo Rosa Calado (veja-se CALADO, Rosa- A macrobiótica na nossa cozinha. Lisboa: Tip. Grafitécnica, 1977. pp. 125-127), Francisco Varatojo (Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 59.) e Michio Kushi (veja-se KUSHI, Michio- Macrobiótica para uma nova era. Lisboa: Châcra e Unimave, 1977. pp. 19-20 e KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. pp. 98-99)

	Pescado	Derivados				
		Animais	Bebidas	Óleos	Condimentos	Frutos oleaginosos e sementes
Yang	Caviar	Ovos	Chá ginseng	Óleo de sésamo	Sal marinho tostado	Sementes de sésamo
	Atum	Carnes vermelhas	Chá Mu	Óleo de girassol	Tekka *	Amêndoa
	Sardinha	Queijos salgados	Chá lótus	Óleo de milho	Miso	Sementes de abóbora
	Bacalhau	Carnes brancas	Chá bancha*	Tahin*	Tamari	Sementes de girassol
	Peixe-espada	Carnes de aves domésticas	Chá dente-leão	Azeite	Gomásio*	Avelã
	Salmão e salmonete	Lactínicos (leite, manteiga, queijo fresco, natas, iogurte)	Chá artemisia	Óleo de soja	Pó de algas	Pinhão
	Linguado		Café de cereais	Óleo de amendoim		Nozes
	Camarão		Chás de ervas secas naturais			Castanha Caju
	Safio		Chá de limão			Amendoim
Yin	Pescada		Água mineral			
	Lagosta		Sumos de frutos			
	Truta		Cerveja			
	Carapau		Café			
	Percebes					
	Caranguejo					
	Amêijoia					
	Conquilha					
	Lula					
Polvo						
Enguia						
Ostra						

*Veja-se glossário: tabela 4: Feijão azuki, Agar-agar, Dulce, Kombu, Wakamé, Hiziki, Nori, Bardana, Lombardo, Bancha, Tahin, Tekka, Gomásio.

Tabela 4.2: Tabelas de classificação dos alimentos do mais Yang ao mais Yin, segundo Rosa Calado (veja-se CALADO, Rosa- A macrobiótica na nossa cozinha. Lisboa: Tip. Gráfica, 1977. pp. 125-127), Francisco Varatojo (Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p.59.) e Michio Kushi (veja-se KUSHI, Michio- Macrobiótica para uma nova era. Lisboa: Châca e Unimave, 1977. pp. 19-20 e KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. pp. 98-99)

No seu livro *A Humanidade numa encruzilhada* (2002), Michio Kushi refere que todos os alimentos possuem ambas características Yin e Yang, embora em porções diferentes: “Esta é uma classificação geral e não absoluta, podendo variar de acordo com o ambiente. Na culinária moderna, os alimentos que produzem características Yin ou Yang extremas são, em geral, preparados ou servidos uns com os outros. São exemplos deste tipo de alimentação: carne com batatas, bife com pimenta ou outras especiarias, carne assada com puré de maçã, carneiro com molho de hortelã, hambúrguer com *ketchup* e cebolas cruas, cachorros quentes com mostarda, peixe com azeite e limão, lagosta com molhos contendo manteiga, queijo com tomates, queijos com vinhos, bacon com ovos acompanhado de sumo de laranja. Apesar de estas combinações permitirem um certo equilíbrio, os alimentos que as compõem são, regra geral, demasiado extremos para serem benéficos quando usados na alimentação do dia-a-dia”.¹⁶⁶

Quando se tenta harmonizar os extremos, como foi visto anteriormente tal como colocar no prato a carne e as batatas ou ainda o bife com pimenta etc, acaba por não dar resultado, não atingindo o equilíbrio procurado. Combinar alimentos excessivamente Yang com alimentos excessivamente Yin tal como os exemplos que citou Michio Kushi (carneiro com molho de hortelã ou cachorro quente com mostarda etc) leva à doença e a vários desequilíbrios. Assim, Kushi apela a uma macrobiótica centrada sempre nos cereais e vegetais integrais, frutas de época, algas marinhas, feijões, ocasionalmente peixe e marisco, sementes e em bebidas não estimulantes, a fim de conseguir uma verdadeira harmonia de nutrientes, que irá contribuir para “a saúde física, o bem-estar mental e o desenvolvimento espiritual”.¹⁶⁷

A dieta macrobiótica é por assim dizer, de uma forma mais resumida, uma maneira de estabelecer as regras do *feng shui* na alimentação. No livro *Le feng shui- Science taoiste de l’habitat* (2008)¹⁶⁸, Nicolas Hardy explica-nos que o *feng shui* é uma corrente de pensamento oriental com mais de 4000 anos. É considerada pelos mestres taoistas como uma arte. Uma arte em vários domínios, embora mais conhecida na decoração, o *feng shui* também se aplica nos alimentos. A macrobiótica é a prova que o

¹⁶⁶ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- *A Humanidade numa encruzilhada*. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 99

¹⁶⁷ *Idem*: p. 100

¹⁶⁸ Veja-se HARDY, Nicolas- *Le feng shui, science taoiste de l’habitat*. Groupes Eyrolles, 2008. pp. 19 e 21.

feng shui pode ser aplicado na alimentação, pois segue as suas regras, equilibrando o Yin e o Yang em cada refeição. No *feng shui* acredita-se que as pessoas que procuram este equilíbrio graças às forças do Yin, do Yang e da natureza, terão uma boa saúde, sorte e felicidade. Deste modo, apercebemo-nos que o *feng shui* e a macrobiótica tem o mesmo objetivo, que é o de gozar de uma excelente saúde e de um bem-estar, usando o mesmo modo, que é o de equilibrar as energias yin-yang.

2.2 O objetivo do equilíbrio entre Yin e Yang

O Yin e o Yang são energias, forças que influenciam tudo no universo, logo influenciam também os alimentos. Segundo Francisco Varatojo no artigo *Yin Yang* no blog *My Macroexotic World*¹⁶⁹, iremos ter atitudes consoante as energias que consumimos, ao ingerir um alimento Yang iremos ter uma atitude Yang, ou seja, como o Yang é uma energia mais dinâmica, mais ativa e extrovertida, iremos adotar esta postura, tendo em conta que ao ingerir demasiado Yang, ou consumindo um alimento excessivamente Yang, irá contribuir para que sejamos mais agressivos, dominadores e impacientes. O oposto acontece quando são consumidos muitos alimentos Yin ou que tenham a energia Yin em excesso, criando assim atitudes demasiado passivas. A dieta macrobiótica incentiva a moderação, pois demasiado Yin produz uma tendência mais depressiva, submissa e parada. Assim, pode apresentar-se uma primeira vantagem ao seguir uma dieta macrobiótica, pois podemos facilmente controlar os nossos estados de emoção, escolher se desejamos ser mais ativos ou mais serenos sempre consoante as energias dos alimentos: “Acredita-se que até as emoções podem ser trabalhadas a partir dos alimentos ingeridos”¹⁷⁰ refere Virgínia Calado (2012).

Em 1979, Francisco Varatojo coordenou uma experiência no estabelecimento prisional do Linhó. Virgínia Calado (2012) relata: “Esta experiência envolveu 27 reclusos problemáticos (...). Este projeto procurava demonstrar que através da alimentação era

¹⁶⁹ Veja-se VARATOJO, Francisco «Yin Yang». *Blog My Macroexotic World*.

¹⁷⁰ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 58

possível alterar padrões de comportamento no quotidiano”.¹⁷¹ Foram dadas aulas de alimentação e de filosofia oriental aos prisioneiros, disponibilizando uma cozinha para aprenderem a cozinhar e poderem modificar a sua alimentação. “O resultado obtido parece ter sido positivo, afirmando-se que estes reclusos ficaram menos agressivos e deprimidos, tendo refeito as suas vidas após a saída da prisão sem grandes dificuldades”.¹⁷²

Já era conhecido que certos alimentos tinham influência em nós, como o chocolate que liberta serotonina no nosso organismo e nos deixa felizes e com uma sensação de bem-estar¹⁷³, ou ainda a alface e a sua ação sedativa¹⁷⁴, como também a carne é conhecida por despertar uma certa agressividade, tal o confirma a naturopata Kattel Maitre no artigo *Votre alimentation a un impact sur vos émotions* (2013) em *Le Blog des remèdes naturels*¹⁷⁵ ou como o confirma Francisco Varatojo em *Alimentação macrobiótica*: “A ingestão exagerada de produtos animais (extremo Yang) tende a conferir uma postura mais “fechada“, egocêntrica e agressiva em relação ao mundo”.¹⁷⁶ Deste modo pode dizer-se que as propriedades dos alimentos e as suas energias Yin ou Yang são complementares e mechem com os nossos comportamentos e as nossas emoções. A agressividade pode ser causada por diversos motivos, mas Torcato Santos aponta que a carne é uma das possíveis origens do comportamento agressivo, teoria apoiada pela sua esposa Fernanda Pereira, que clarifica que é devido às hormonas de *stress* absorvidas pelas carnes: “Tem a ver com as tais hormonas de *stress* que a vítima libertou quando morreu, elas ficaram lá, não saíram do corpo, portanto nós depois vamos ingerir também estas altas doses de hormonas de *stress*”. (anexo V, pergunta 3).

Assim, o artigo da naturopata Kattel Maitre vem completar as duas opiniões propostas por Francisco Varatojo e pelo casal de médicos, pois a naturopata também refere que o comportamento agressivo devido ao excesso de consumo de carne, possa vir

¹⁷¹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. P. 189

¹⁷² *Ibidem*

¹⁷³ Veja-se *site* A saúde em pauta «O chocolate faz bem a saúde e traz felicidade», Fevereiro 2011.

¹⁷⁴ Veja-se *site* Beleza e saúde «Conheça os benefícios da alface».

¹⁷⁵ Veja-se MAITRE, Katell «Votre alimentation a un impact sur vos émotions». *Le blog des remèdes naturels*, Agosto 2013.

¹⁷⁶ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 58

das hormonas de *stress* libertadas pelos animais ao morrerem, refletindo-se diretamente sobre o nosso comportamento depois de ingestão. Sobre a carne, a naturopata afirma então: “Surtout la viande rouge, rend agressif, violent, impulsif. Les gros consommateurs de viande rouge sont souvent des personnes colériques. Il est important aussi d’être conscient que dans la viande se trouvent les résidus médicamenteux (antibiotiques, anti inflammatoires, vaccins) qui influent sur les sécrétions hormonales et donc sur le comportement”.¹⁷⁷

Segundo a nutricionista Jacqueline Fernandes¹⁷⁸, muitas das vantagens de seguir uma alimentação macrobiótica vem do facto de esta ser uma alimentação pobre em gorduras saturadas e calorias, além de ser também rica em fibras. Por ser uma alimentação saudável, traz as vantagens de reduzir o risco de obesidade, diabetes e colesterol, disciplinando graças a sua riqueza em fibras o trânsito intestinal, controlando ainda a tensão arterial e resguardando de alguns tipos de cancro os consumidores desta dieta.

Ter uma dieta saudável tem inúmeras vantagens, a dieta macrobiótica conta com mais uma vantagem, a de poder ser apropriada a qualquer pessoa, não tem restrições embora promova a moderação. Esta dieta possui também a vantagem de ser amiga do ambiente, por serem consumidos os alimentos na estação adequada e proporciona um bem-estar e um equilíbrio físico e mental, como também dá preferência aos alimentos integrais, que por sua vez são ecológicos, já que não passaram por nenhum tratamento de refinação, guardando assim em concentrado todos os seus benéficos nutrientes.¹⁷⁹

Por fim, uma vantagem do vegetarianismo relevada pelo Torcato Santos e que também se revela uma vantagem da macrobiótica, é a forma como nos sentimos após adotar este tipo de dieta, pois Torcato Santos menciona uma ligeireza a nível físico e espiritual, além de outras vantagens como uma digestão mais fácil, entre outras: “Em termos de vantagens, é uma digestão muito simples e muito mais fácil, porque integramos muitas fibras na alimentação, tendencialmente temos um intestino a funcionar muito mais solto, muito menos cheiroso também, em termos de odores corporais, fezes também, a

¹⁷⁷ Veja-se MAITRE, Katell «Votre alimentation a un impact sur vos émotions». Le blog des remèdes naturels, Agosto 2013.

¹⁷⁸ Veja-se FERNANDES, Jacqueline Dias «Alimentação vegetariana e macrobiótica». Blog Jacqueline, procure o seu equilíbrio.

¹⁷⁹ Veja-se FURLANETTO, Rosemary «Alimentos integrais». São Paulo: Revista Super Interessante online, Fevereiro 2003.

urina fica também com um odor bastante diferente. A urina é um filtro do nosso sangue, feito pelos nossos rins. Também outra das vantagens é a forma como lidamos com o nosso corpo, a forma como nos sentimos. Depois se quisermos aprofundarmos o nosso estado de consciência vibratória etc a nossa leveza vibratória, depois é muito mais fácil começarmos a ir pela meditação” Relembrando que “Isso tudo tem que ser feito com prazer” (anexo V, pergunta 4).

3. Os alimentos em destaque

3.1 O arroz: propriedades e vantagens

Os orientais consideram que o arroz ajuda a aliviar a depressão, a expulsão de toxinas e que aumenta a energia *ki*.¹⁸⁰ O *ki* é um conceito oriental, é a energia que gera e sustenta todas as formas de existência, é uma vibração que se manifesta naturalmente em diversas formas.¹⁸¹ A energia *ki* é uma energia vital, uma força que determina a nossa esperança de vida e vitalidade, fluindo em todas as coisas vivas. Ao circular livremente, o *ki* mantém de forma natural a saúde, sendo a base para um corpo, uma mente e um espírito equilibrado.¹⁸² O símbolo gráfico do *ki* (氣) representa o vapor (气) subindo do arroz (米), em chinês significa também “respiração”.¹⁸³ Sobre o *Ki*, o médico psiquiatra Brian Weiss (2012) explica ainda que “Várias culturas antigas descrevem uma força vital que confere energia a todos os seres e a toda a realidade, força vital essa que contém uma sabedoria e uma inteligência que vão além das palavras. Ela tem sido designada por *Chi* (ou *Ki*, ou *Qi*), prana, Tao, fonte, e inúmeros outros nomes. A arte do *feng shui* procurou descrever o seu fluxo”.¹⁸⁴

A dieta macrobiótica é baseada sobretudo no consumo de cereais, composta mais concretamente por mais ou menos 40 a 60% de cereais se observarmos a figura 1, enquanto Rosa Calado (1977) apresenta a percentagem 50 a 60%¹⁸⁵ tal como Michio Kushi (2002).¹⁸⁶ O arroz é considerado na macrobiótica como o rei dos cereais, não só porque contém um leque de nutrientes importantes e porque é perfeito em termos de equilíbrio Yin-Yang, mas também porque é a cultura mais significativa de cereais na Ásia, de onde precisamente provém a macrobiótica moderna. Segundo a perspetiva sobre a evolução das formas de vida, tal como é vista na macrobiótica, os cereais são

¹⁸⁰ Veja-se VARATOJO, Marta Horta «A importância do arroz integral». *Blog Dieta das princesas*.

¹⁸¹ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- *A Humanidade numa encruzilhada*. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 174

¹⁸² Veja-se *site* Sapo life style «Ki energia vital».

¹⁸³ Veja-se REQUENA, Yves - *Chi Kung: The Chinese Art of Mastering Energy*. Rochester: Healing Arts Pres, 1997. pp. 3-5.

¹⁸⁴ Veja-se WEISS, Dr. Brian; WEISS, Amy E. – *Às vezes os milagres acontecem*. Editora Pergaminho, Setembro 2012. p. 211

¹⁸⁵ Veja-se CALADO, Rosa- *A macrobiótica na nossa cozinha*. Lisboa: Tip. Gráfica, 1977. Introdução.

¹⁸⁶ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- *A Humanidade numa encruzilhada*. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 78

considerados uma das espécies de vegetais mais evoluídas, continuando assim a enquadrar o arroz como um alimento perfeito em varias vertentes.¹⁸⁷

No mundo, o arroz é o terceiro cereal mais cultivado, pouco atrás do milho e do trigo. No Japão, berço da macrobiótica tal como a conhecemos hoje, o arroz é cultivado há cerca de 7 mil anos. Assim será fácil de perceber que o arroz tem uma presença muito marcante no quotidiano e na história dos asiáticos, pois existe até um ritual de boas-vindas aos recém-nascidos em várias culturas asiáticas, onde a mãe dá ao seu bebé acabado de nascer alguns grãos de arroz mastigados¹⁸⁸, além de ainda hoje se premiar simbolicamente os lutadores de sumo com arroz.¹⁸⁹

O arroz é de preferência integral, já que ao ser integral, o arroz é garantido como respeitador do meio ambiente, estando assim de acordo com a filosofia macrobiótica. O arroz integral apresenta diversas vantagens sobre o arroz branco, como por exemplo ser rico em proteína. Os vegetarianos e os macrobióticos procuram em particular este arroz por essa riqueza em proteína. Segundo o diretor do Instituto Macrobiótico de Portugal, Francisco Varatojo¹⁹⁰, é um alimento perfeito para o progresso intelectual e espiritual, como também para o físico, já que o arroz integral é considerado dos melhores alimentos para proteger os pulmões e ajudar em todos os problemas ligados aos intestinos. A nutricionista Jacqueline Fernandes expõe no seu próprio *blog*¹⁹¹ que este cereal é o ideal para a renovação do organismo e explica que o mais aconselhado é o arroz integral de grão arredondado, porque tem características mais yang que outros tipos de arroz, dando assim mais energia.

Além de ser muito mais ecológico do que o arroz branco tradicional, o arroz integral é mais saudável, afirma a professora da Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo no Brasil, Úrsula Lanfer Marquez¹⁹², por guardar melhor as suas substâncias nutritivas, enquanto o arroz branco conserva mais o amido, o que pode não ser o mais adequado para a perda de peso, pois o amido contém calorias e faz subir

¹⁸⁷ CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 226

¹⁸⁸ Veja-se ARAUJO, Marília- Arroz. *Site InfoEscola*.

¹⁸⁹ Veja-se SAYURI, Célia Yano; SATO, Cristiane A.- Arroz (gohan). *Blog Cultura japonesa*.

¹⁹⁰ Veja-se VARATOJO, Francisco «Cereais- 2ª parte». *Site IMP*.

¹⁹¹ Veja-se FERNANDES, Jacqueline Dias «Alimentação vegetariana e macrobiótica». *Blog Jacqueline, procure o seu equilíbrio*.

¹⁹² Veja-se *site Shape* «Arroz para emagrecer e blindar a saúde», Abril 2012.

os níveis de açúcar no sangue.¹⁹³ O integral tem menos carboidratos que o arroz branco, e mais minerais e vitaminas. A macrobiótica defende o arroz como sendo o alimento perfeito, por ser o mais neutro de todos os alimentos, sem nenhuma predominância Yin ou Yang, está perfeitamente equilibrado.¹⁹⁴ Esta dieta insiste na moderação, e o arroz comido em demasia leva a uma perigosa magreza, como também torna o tom de pele amarelado.¹⁹⁵ Há diversas formas de o cozinhar embora seja sempre mais benéfico para a saúde cozinha-lo a vapor, guardando desta forma todos os nutrientes benéficos e o seu sabor mais intenso.

Segundo a nutricionista Camila Bácsfalusi, o arroz é de facto um dos alimentos mais interessantes a destacar na composição de uma dieta: “O arroz é um alimento interessante nutricionalmente para compor a dieta. É um cereal importante para o aporte energético na forma de seus carboidratos, além de vitaminas e minerais. Além disso, especialmente como exemplo o caso do Brasil, o arroz junto ao feijão formam a combinação perfeita, pois a composição de aminoácidos do arroz complementa a do feijão. Enquanto o cereal é rico em metionina a leguminosa é rica em lisina” (anexo VII, pergunta 12). Assim, como refere Camila Bácsfalusi, o arroz é um dos alimentos mais importantes sobretudo devido aos seus riquíssimos nutrientes, dando o exemplo do arroz com feijão como uma das refeições mais equilibradas, combinação muito consumida e apreciada no Brasil, país de origem da nutricionista. Camila Bácsfalusi ainda revela a importância das variedades de arroz existentes: “Há que se considerarem as variedades de arroz, as quais são pouco aproveitadas e normalmente restringe-se ao arroz branco, parboilizado e integral” (anexo VII, pergunta 12). Com parboilizado entende-se que o arroz passou por um processo de parboilização, o que significa que foi parcialmente fervido, pois vem da união dos termos ingleses *partial* (parcial) e *boiled* (fervido).¹⁹⁶

Especificamente sobre o arroz integral, a nutricionista deixa claro que esta qualidade de arroz é de facto melhor do que outros tipos de arroz em vários níveis, explicando deste modo as diferenças entre os 3 arrozes por ela mencionados, o

¹⁹³ Veja-se *site* Centro do artigo «Os efeitos do amido».

¹⁹⁴ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 98 (Veja-se também OHSAWA, George - A Filosofia da Medicina Ocidental-macrobiótica Zen. Rio de Janeiro: Editora Associação Macrobiótica, 1967. pp. 24-26)

¹⁹⁵ Veja-se VARATOJO, Francisco «Cereais- 2ª parte». *Site* IMP.

¹⁹⁶ Veja-se CUNHA, Juliana- O que é esse tal de arroz parboilizado? Revista Super interessante *online*, Abril 2010.

parboilizado, o integral e o branco: “O arroz parboilizado contém maior quantidade de vitaminas e minerais pelo processo de cocção e gelatinização aos quais é submetido ainda com a sua casca, comparado com o arroz branco. Porém, menos do que o arroz integral que é consumido com as camadas externas do grão. O arroz integral é melhor nutricionalmente por conter quantidades maiores de vitaminas, como a vitamina E as do complexo B, fibras, e minerais como zinco, cálcio, fósforo e magnésio, comparado ao arroz branco” (anexo VII, pergunta 13).

3.2 A carne: alimento polémico

Nos últimos anos, tem-se ouvido muito falar da nocividade crescente da carne. O facto é que a carne tem apresentado cada vez mais problemas na sociedade, como por exemplo, a crise da vaca louca¹⁹⁷, a gripe aviária ou ainda a gripe suína.¹⁹⁸ Essas doenças nos animais, refletidas nas suas carnes, tem preocupado os consumidores que se questionam sobre a qualidade das carnes. Desde os anos 1990 que o mercado das carnes bovinas tem sido afetado, sobretudo a partir da crise sanitária da vaca louca.¹⁹⁹

Em 2013, mais um caso veio inquietar o mercado da carne, foi o escândalo muito mediático sobre a fraude da carne de cavalo, que surgiu em França e veio perturbar os consumidores de carne europeus. Esse caso começou pelo controlo de lasanhas de uma marca de congelados francesa, a qual garantia ao cliente na embalagem, que a carne da lasanha era 100% bovina, mas houve uma adulteração ilegal e a carne constava ser em alguns casos 100% equina. Foram verificadas outras marcas de produtos congelados e muitas seguiam o mesmo padrão de troca, tanto em lasanhas, como em hambúrgueres e outros produtos à base de carne. Sendo a carne de cavalo mais barata que a carne bovina, o objetivo destas marcas era de fazer render mais os lucros.²⁰⁰

¹⁹⁷ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 8

¹⁹⁸ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 72

¹⁹⁹ Veja-se LANTIER, F. - Le diagnostic des encéphalopathies spongiformes chez les ruminants. Productions animales, INRA, vol. Hors-série, 2004. pp. 79-86. (Veja-se também KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. pp. 149-150)

²⁰⁰ Veja-se GIRARD, Laurence «Une fraude ‘généralisée’ sur la viande de bœuf». Le Monde online: 22 de Fevereiro 2013.

Devido a todos estes fatores que não amenizam a preocupação dos consumidores, o vegetarianismo e a dieta macrobiótica têm sido alimentações alternativas crescentes. Um bom motivo para muitos consumidores de carnes, desconfiados, preferirem deixar de consumir carne, virando-se para a alimentação vegetariana ou macrobiótica. Esse tem sido um fator que fez com que o número de macrobióticos aumentasse esses últimos 20 anos. “Penso que a maioria das pessoas ainda começa a macrobiótica por questões relacionadas com a saúde. No entanto, um número crescente de pessoas, em particular jovens, decide começar a macrobiótica por questões éticas ou de sustentabilidade ambiental” (anexo III, pergunta 1). Responde Francisco Varatojo sobre a motivação que leva as pessoas a optarem por uma alimentação macrobiótica.

Segundo Virgínia Calado (2012), a macrobiótica surgiu como uma proposta para aqueles que se sentem inseguros relativamente aos alimentos, nos quais hoje em dia se perdeu a total confiança como é o caso atual da carne. Para a autora este não foi o único facto favorável ao aumento dos consumidores apologistas desta ideologia, pois para ela existe também o contexto da abundância alimentar, que permitiu aos consumidores poderem ter a escolha de se tornarem para outro tipo de alimentação. Assim, para a autora a insegurança não foi o único fator que levou muitas pessoas a tornarem-se vegetarianos ou macrobióticos: “Talvez um dos contextos propícios a uma maior expressividade da macrobiótica seja justamente este, o de uma sociedade caracterizada pela abundância alimentar e que ao mesmo tempo sente insegurança em relação a certos alimentos que consome, perspetivando-os como consumos de risco”.²⁰¹ Virgínia Calado (2012) ainda refere sobre a insegurança alimentar que “A insegurança alimentar serve-lhes de pretexto para se distanciarem de um modo de produção alimentar que contestam e para promoverem a macrobiótica”.²⁰² Assim para a autora, estas polémicas em torno da insegurança alimentar, nomeadamente a insegurança relativamente às condições de produção das carnes, são uma forma de encorajar as pessoas a mudarem para uma alimentação mais saudável, preferencialmente para uma alimentação macrobiótica.

Para a autora estas crises alimentares recentemente ocorridas como a crise das vacas loucas ou ainda a gripe das aves entre outras, seriam precisamente a expressão dos

²⁰¹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 29

²⁰² *Idem*: p. 71

riscos associados à produção em massa no setor alimentar, concluindo então que “neste contexto, a insegurança alimentar não deriva da falta de alimentos, mas sim dos procedimentos adotados para os produzir e transformar”.²⁰³ Deste modo, Calado (2012) explica que a escassez dos alimentos não é a única situação que gera problemas ligados à alimentação, pois a sua riqueza e abundância também geram problemas. Enquanto existe fome, doenças e mortes causadas pela falta de alimentos, a abundância traz também doenças e mortes, pois a obesidade é um exemplo de distúrbio alimentar que pode ser citado. A autora quis sobretudo expor que esta abundância traz-nos também preocupações e insegurança. A macrobiótica serve-se então destas preocupações modernas para alertar os riscos do consumo de certos alimentos produzidos em massa, e assim conseguir mais adeptos desta dieta, a qual favorece uma alimentação em harmonia com a natureza e apela o retorno da alimentação biológica.

O diretor do IMP revela ainda que para muitas pessoas um dos principais motivos que as levam a tornarem-se vegetarianas é o sofrimento dos animais nos matadouros e não só, o sofrimento dos animais em geral (anexo III, pergunta 2). O cliente não sabe na maioria das vezes, como é tratado ou alimentado o animal, cujo destino é ir parar nos nossos pratos. A ignorância sobre este aspeto por parte da clientela dos talhos, fez com que muitos preferissem deixar de comer carne. Deste ponto de vista, a carne é considerada assim um alimento nefasto para a saúde, porque por vezes a carne é mal tratada ou contaminada por diversas bactérias ou doenças sanitárias.

Aliado a este ponto, está associada a preocupação do sofrimento animal. Os jornalistas têm, cada vez mais, revelado as verdades sobre os tratamentos dos animais que estão destinados ao consumo humano. Estes têm desenvolvido doenças devido em alguns casos aos maus-tratos e à ingestão forçada de produtos pouco biológicos. Tudo isso deixou a sociedade em dúvida e pensativa. A carne começou a ser vista como sendo má para a saúde devido à sua baixa qualidade, levando também a ter uma certa compaixão pelos animais, que são os sofredores iniciais de todos estes problemas higiénicos mediáticos.

²⁰³ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 324

Acrescentando que além de todos esses defeitos que a carne tem apresentado, há mais uma desvantagem a sublinhar, que é o facto de a carne ser do ponto de vista macrobiótico, demasiado Yang, sendo deste modo mais um ponto negativo para a saúde do consumidor, tal como é indicado por Ana Isabel da Silva na sua monografia: “alimentos ricos em proteínas de origem animal (como as carnes vermelhas e brancas) são exemplos de alimentos tidos como extremamente Yang”.²⁰⁴ A verdade é que, se a carne é considerada pelos macrobióticos como tendo demasiada energia Yang²⁰⁵, é provavelmente porque este alimento é portador de tantos itens negativos, pois o registo de tanta negatividade gravada na carne cria uma energia intensamente agressiva, ou seja, energia Yang em demasia. Francisco Varatojo, diretor do IMP, apoia em parte esta teoria explicando que “Os animais quando sentem que vão morrer produzem quantidades enormes de hormonas e outras substâncias que se libertam devido ao medo. Pessoalmente acho que absorvemos esse medo quando comemos produtos animais mortos de uma forma violenta. O facto de as carnes serem mais Yang na macrobiótica é uma outra questão, relacionada com as qualidades ‘vibracionais’ desta e dos produtos animais. A densidade, calor, origem biológica, etc. são consideradas Yang” (anexo III, pergunta 7).

Esta teoria pode comparar-se aos estudos que comprovam que a água tem memória. Esse estudo demonstra a capacidade que a água tem de guardar propriedades de substâncias que já estiveram dissolvidas nela, mas que já não estão mais lá, como se a água guardasse uma lembrança do que já esteve misturado nela.²⁰⁶ Propõe-se a teoria de que a carne possa ter o mesmo procedimento, e guarde nela a memória dos sentimentos negativos que os animais possam ter sentido nos matadouros (ou pelo menos antes de morrerem). Ao serem presos em pequenos recintos, no meio dos próprios excrementos, praticamente uns em cima dos outros, obrigados a comer produtos nefastos que lhes causam por vezes infeções e doenças, cria nos animais diversos sentimentos como angústia, nervosismo, raiva, agressividade, tristeza entre outros sentimentos negativos, que poderíamos sentir nós humanos, se estivéssemos submetidos aos mesmos tratamentos. Fernanda Pereira, explica que “Os animais apercebem-se que vão morrer e libertam estas

²⁰⁴ Veja-se SILVA, Ana Isabel Duarte Rodrigues da – Alimentação Macrobiótica. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2008. p. 3

²⁰⁵ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 98

²⁰⁶ NOGUEIRA, Salvador «'Memória' da água é curta, afirma estudo». Folha de São Paulo online: 10 de Março 2005.

hormonas de *stress*” (anexo V, pergunta 20) sendo este *stress* o causador da energia negativa presa nas carnes. O seu marido Torcato Santos, explica tal como Francisco Varatojo anteriormente (anexo III, pergunta 7), que de facto existe um aspeto vibratório energético, explicando assim o porquê destas energias negativas serem consideradas Yang: “(...) é calor, isso é Yang, e a carne está muito associada a isso” (anexo V, pergunta 20).

Os animais ao serem mortos libertam uma grande quantidade de adrenalina na corrente sanguínea, isso porque sentem medo devido a aperceberem-se duma situação de perigo. Deste modo, pode perceber-se que a carne seja considerada como portadora de uma energia pesada e negativa²⁰⁷. No *blog Grupo de reiki*, é explicado como a adrenalina se vai desenvolver e afetar a nível bioquímico e a nível espiritual: “Essa adrenalina, uma vez no corpo humano, transforma-se em endrenocromo e posteriormente em adrenolutina, que são substâncias capazes de causar numerosos distúrbios nervosos (irritação, brutalidade, nervosismo sem causa aparente, depressão, angústia, insônia, medo, etc) e afetam não somente a nível bioquímico como também energético, bloqueando, por exemplo, a fluidez da energia Cósmica através dos canais subtis chamados Meridianos piorando nossa condição intuitiva e extrassensorial”.²⁰⁸

Temos vários canais subtis, os meridianos (mencionados pelo *blog Grupo de reiki*), que segundo a medicina tradicional chinesa, são canais localizados no nosso corpo etérico²⁰⁹. Primeiramente, é importante mencionar que o corpo etérico faz parte das 7 camadas de energias subtis que formam o nosso ser (corpo físico, corpo etérico, corpo emocional ou astral, corpo mental, corpo causal, corpo atómico e corpo búdico)²¹⁰ (ver figura 2), pois recuperando a explicação do *blog Espaço místico*: “O ser humano divino é constituído por uma hierarquia de energias sutis que formam o nosso ser vibratório e que estabelecem a ligação entre o corpo físico e o Universo”.²¹¹ Tal como é referido neste *blog*, o corpo etérico é o mais denso depois do corpo físico, pois cerca de 15 a 30cm deste corpo é “formado por uma camada de energia subtil que acompanha completamente a

²⁰⁷ Veja-se *blog Grupo de reiki* «A energia da Carne vermelha!».

²⁰⁸ *Ibidem*

²⁰⁹ Veja-se *blog Conversa entre adeptus* «Anatomia Sutil: Meridianos e Nadis».

²¹⁰ Veja-se *blog Equilíbrio interior* «Os corpos da consciência e a reencarnação integral». (Veja-se também *Veja-se Glossário: Cosmo.

²¹¹ Veja-se *blog Espaço místico* «O nosso ser vibratório».

forma do corpo físico”.²¹² Assim, os canais meridianos (ver figura 3) são linhas de energia que têm como papel transportar o alimento energético obtido dos alimentos a todo o ser. São também canais menores subdivididos em outros canais maiores, chamados de Nadis (ver figura 4). De forma resumida, os Nadis são 3 canais energéticos principais, que conduzem o *Ki* (chamado também de prana pelos indianos²¹³, é a energia vital universal que atravessa o cosmo*) para todas as células do corpo através da respiração. Os 3 Nadis chamam-se Ida (canal condutor de energia lunar, energia Yin), Pingala (canal condutor de energia solar, energia Yang) e Sushumna (canal através do qual se organiza a descida e subida da energia cósmica).

Acerca dos meridianos, Kushi confirma que é através destes canais de energia eletromagnética no corpo, que a alimentação das nossas células é assegurada.²¹⁴ As energias “vibracionais” da carne, por exemplo, serão emanadas no nosso organismo e absorvidas pelos meridianos, tal como por exemplo as energias calóricas da carne serão absorvidas para a circulação sanguínea. “Pode mesmo afirmar-se que comer é o ato mais íntimo das nossas vidas, já que poucas coisas se fundem connosco tão profundamente quanto os alimentos que ingerimos”²¹⁵ Explica Francisco Varatojo. Cada energia será absorvida no corpo por diversos meios, neste caso os meridianos servirão em parte a sorver as energias “vibracionais”/espirituais dos alimentos para o nosso organismo. Deste modo, não só vivemos de energias conhecidas como as calorias, que de alguma forma são usadas como “combustível” físico, como vivemos também de energias subtis positivas ou negativas consoante o alimento ingerido, elas também usadas como “combustível” mas espiritual.

Varatojo explica em *Alimentação macrobiótica* (2005), que o ser humano se alimenta de alimentos físicos e não físicos, explicando-se da maneira seguinte: “O Homem pode, potencialmente, alimentar-se de uma grande variedade de alimentos, desde minerais provenientes da terra, à água e a diversas formas de vida, incluindo animais e plantas. Consome também o ar da atmosfera envolvente através dos pulmões e de toda a superfície da pele, assim como vários tipos de vibrações através dos vários órgãos dos

²¹² *Ibidem*

²¹³ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 174

²¹⁴ *Idem.*: p. 73

²¹⁵ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 5

sentidos. Alimenta-se ainda de uma fonte longínqua e inesgotável de campos eletromagnéticos, raios cósmicos e ondas galácticas que viajam durante biliões de anos-luz”. Parecendo talvez poético, Varatojo vai avante com esta teoria continuando a explicar que “parte destas vibrações é convertida em ondas eletromagnéticas que percorrem o circuito interno de meridianos do organismo, influenciando todas as células”.²¹⁶ Conclui-se assim que existem então duas classes de alimentos ingeridos pelo Homem, sendo os alimentos físicos (minerais, água, vegetais, animais e ar etc) “processados pelos sistemas digestivo e respiratório, de uma forma ocasional e em quantidades limitadas”²¹⁷, e os alimentos não físicos como as “vibrações, ondas eletromagnéticas e radiações; ingeridos e processados pelo sistema nervoso e sistema de meridianos do corpo, em quantidades incomensuravelmente grandes”.²¹⁸

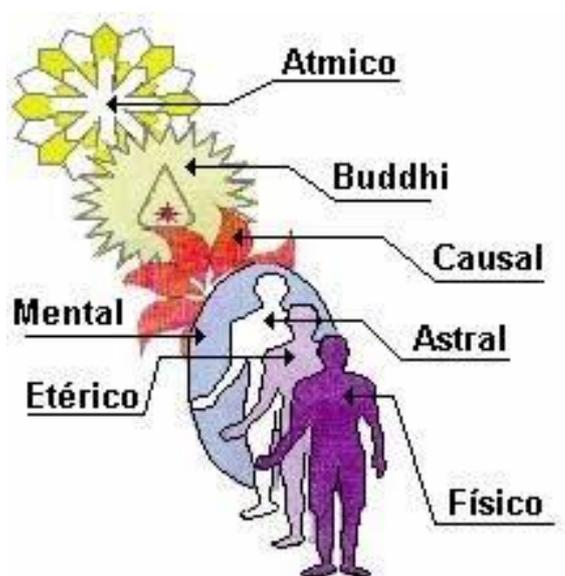


Figura 2: Os 7 corpos energéticos/subtis/espirituais, retirado do *blog Caminhos da Umbanda* (JARWOSKI, Patrick F., Junho 2014)²¹⁹ e segundo a autora Barbara Brennan no livro *Light Emerging: The Journey of Personal Healing*²²⁰ (1993) e segundo Ted Andrews no livro *Como ver e ler a aura*²²¹ (1993)

²¹⁶ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 5

²¹⁷ *Idem*: pp. 56-57.

²¹⁸ *Ibidem*

*Veja-se Glossário: Figura 3: Triplo aquecedor.

²¹⁹ Veja-se JARWOSKI, Patrick F. «Vampirização Energética durante o Sono». *Blog Caminhos da Umbanda*, Junho 2014.

²²⁰ Veja-se BRENNAN, Barbara- *Light Emerging: The Journey of Personal Healing*. Kindle Edition, Novembro 1993. pp. 19-26.

²²¹ Veja-se ANDREWS, Ted- *Como ver e ler a aura*. Lisboa: Editorial Estampa, 1993. p. 19

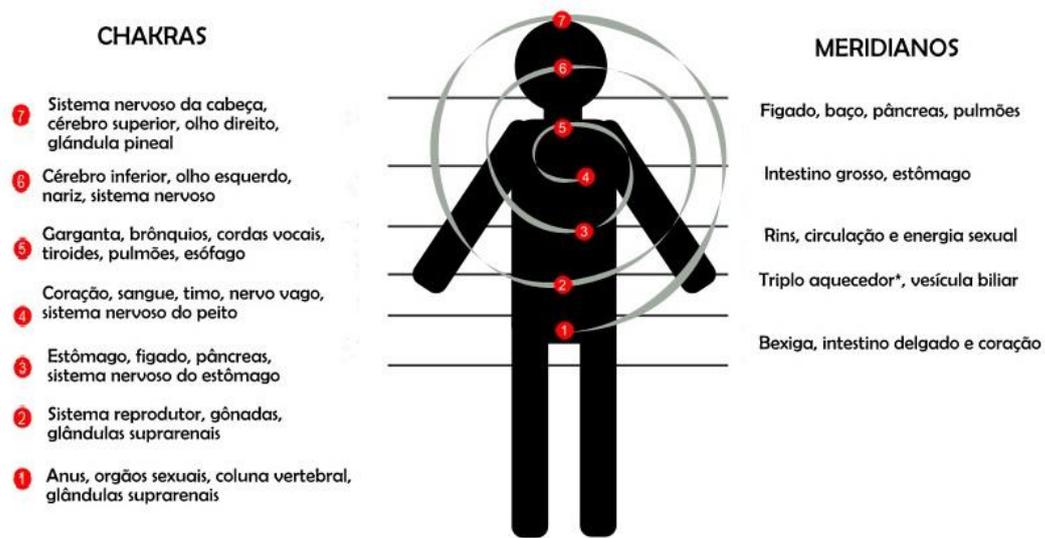


Figura 3: Os canais subtis meridianos relacionados com os 7 chakras (ver figura 7) e com os órgãos, retirado do *blog João Santos – Terapia Quântica Transpessoal*²²² (Junho 2013) e segundo Ted Andrews no livro *Como ver e ler a aura*²²³ (1993)

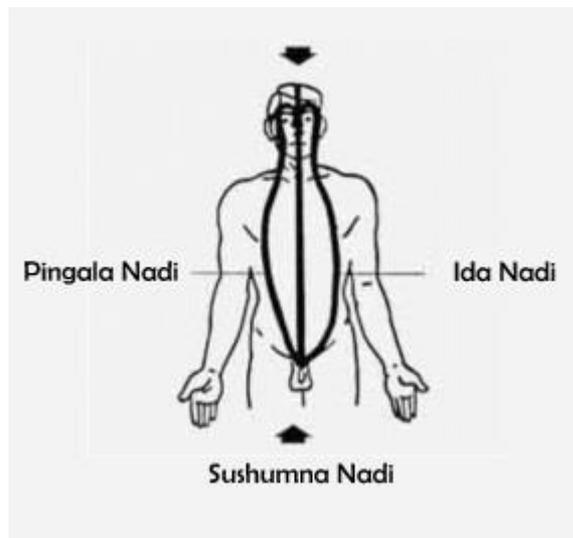


Figura 4: Canais subtis Nadis, retirado do *blog Flor da alma*²²⁴

²²² Veja-se MATTOS, Ana Clelia; SANTOS, João Carlos «Medicina chinesa e energia vital». *Blog João Santos – Terapia Quântica Transpessoal*, Junho 2013.

²²³ Veja-se ANDREWS, Ted- *Como ver e ler a aura*. Lisboa: Editorial Estampa, 1993. p. 37

²²⁴ Veja-se *blog Flor da alma* «Óleos ativadores para os Nadis».

Somos mais afetados pelos alimentos do que se possa imaginar, pois temos consciência de que muitos alimentos podem ser nocivos para o corpo e para a saúde sem nos apercebermos forçosamente que os alimentos também nos podem afetar a nível do nosso ser “vibracional”, ou seja, de uma forma espiritual. A carne, “por ter muita ressonância com energias inferiores, isso afeta diretamente no nosso campo áurico”.²²⁵ O campo áurico é um campo energético composto pela aura do nosso corpo, sendo a aura uma energia luminosa que envolve cada ser, é um campo de força que emana dos indivíduos, tem radiância colorida e evolui conforme o estado da saúde ou o estado de alma de cada pessoa.²²⁶ Ao ingerirmos carne isso irá modificar então o nosso campo áurico devido às energias negativas que esta possui.²²⁷

Num trabalho de 2010 sobre alimentação vegetariana, referente à disciplina de Introdução à Nutrição do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Juiz de Fora (Minas Gerais, Brasil), os alunos autores deste trabalho indicam que já em tempos antigos se associava a carne às energias negativas, pois como é citado pelos autores do trabalho, alguns mestres antigos afirmavam que “a carne transfere energias densas e inferiores para aqueles que a consomem”.²²⁸

Sempre dentro do domínio da carne e do oculto, Virgínia Calado (2012) aborda também na sua dissertação o facto de a carne interferir no Homem a nível “vibracional” e energético. A autora refere que o Homem é dotado de uma perceção extrassensorial, que efetivamente apesar de não poder ser explicada com objetividade, tem a ver com um conhecimento subtil dos acontecimentos, dando o seguinte exemplo de perceção extrassensorial: “Ninguém avisa que irá telefonar, mas, quando o telefone toca, sabe-se de “forma subtil” quem está ao telefone”.²²⁹ Calado (2012). Refere então que existe na macrobiótica a “ideia de que a alimentação pode afetar estas qualidades de perceção

²²⁵ Veja-se *blog* Grupo de reiki «A energia da Carne vermelha!».

²²⁶ Veja-se *blog* Nave azul «A Influência dos Pensamentos Sobre o Nosso Campo Áurico». (Veja-se também ANDREWS, Ted- Como ver e ler a aura. Lisboa: Editorial Estampa, 1993. pp. 11-18)

²²⁷ Veja-se ANDREWS, Ted- Como ver e ler a aura. Lisboa: Editorial Estampa, 1993. p. 17

²²⁸ Veja-se SOUZA, Ana Carolina de; ARAUJO, Ana Paula; ALVARENGA, Daniele Alvarenga; FREITAS, Lara; ZAMAGNO Marilana- Alimentação vegetariana. Universidade Federal de Juiz de Fora, Departamento de Nutrição, 2010. p. 5

²²⁹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. Pp. 225-226.

extrassensorial e que uma dieta muito Yang, excessiva em produtos animais, como a carne e os ovos, afetaria essa mesma percepção”.²³⁰

Explicando que em contrapartida, uma dieta rica em vegetais ou cereais como o vegetarianismo ou a macrobiótica, afinaria estas capacidades intuitivas, mostrando assim que está presente na macrobiótica a ideia que o corpo humano é um recetor que precisa de estar devidamente sintonizado através da alimentação para captar a informação.²³¹ Para Ohsawa, a macrobiótica seria de facto a alimentação mais adequada para um desenvolvimento espiritual, pois esta dieta implica “(...) viver de acordo com a natureza, ficar satisfeito com comida simples e em pequenas quantidades”.²³² Sempre segundo Ohsawa, estas seriam as condições ideais “para caminhar em direção à espiritualidade e desenvolver clarividência”.²³³

Como o diretor do IMP, Francisco Varatojo o explica: “quanto mais alimentos físicos do tipo animal forem consumidos, maior será a absorção, a partir do meio envolvente, de ondas eletromagnéticas de baixa frequência (...)”.²³⁴ Portanto ao ingerimos carne, iremos absorver energias negativas (já que as carnes são providas dessa energia negativa/inferior) “dificultando um maior alcance na visão do Universo na sua rica e continua interação.”²³⁵ Mas se consumirmos alimentos físicos do tipo vegetal, a absorção de energia de elevada frequência (e pequeno comprimento de onda) será mais propícia, “criando melhores condições para o exercício de uma mente aberta à percepção do lado espiritual da vida”.²³⁶ Varatojo refere ainda que é importante serem ingeridos tanto os alimentos físicos como os alimentos não físicos, e que trabalham em conjunto, explicando que para controlar a ingestão dos alimentos não físicos é preciso controlar a ingestão dos alimentos físicos, pois segundo ele “ao desenvolvermos sabedoria acerca das características energéticas dos alimentos e ao selecionarmos aqueles que se ingerem no

²³⁰ *Ibidem*

²³¹ *Ibidem*

²³² *Idem*: p. 121

²³³ *Ibidem*

²³⁴ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 57

²³⁵ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 57

²³⁶ *Ibidem*

dia-a-dia, conseguimos modificar o tipo de vibração energética que possuímos e criar uma maior sintonia com frequências energéticas mais subtis”.²³⁷

A carne bovina em geral, sobretudo a de vaca mais concretamente, possui hormonas próprias devido às características físicas da vaca e ao seu metabolismo. Essas hormonas naturais são elas também causadoras de diversos males para o ser humano, provocando distúrbios hormonais tais como a masculinização, o crescimento de pelos, abortos prematuros e desequilíbrio menstrual entre outros problemas, causados nomeadamente pela progesterona e pelo estrogênio, presentes na carne da vaca. Obviamente, todos estes problemas advém quando a carne de vaca é ingerida em excesso. Outros dos efeitos do consumo excessivo da carne é a proliferação de bactérias patogénicas, aumentando os maus odores corporais, como também pondo os intestinos propícios à apendicite e à prisão de ventre.²³⁸

A carne bovina é muito fibrosa dando bastante trabalho ao organismo para a digerir, fazendo com que haja um grande desgaste orgânico e uma baixa do tónus do aparelho digestivo, levando assim à uma diminuição do tempo de vida. Este facto vem explicar a diferença existente entre o tempo de vida medio dum animal herbívoro e o tempo de vida medio dum animal carnívoro.²³⁹ Pois segundo o *Guia da longevidade do site Minha vida*, “A Ciência já provou que o consumo de carne vermelha em excesso está relacionado a um maior risco de doenças cardíacas. (...) Um estudo publicado dia 3 de junho 2013 no *JAMA Internal Medicine* (revista científica) confirmou a relação entre longevidade e a dieta vegetariana. Algumas evidências já sugeriam que o consumo de carne poderia aumentar o risco de mortalidade, mas a ligação ainda não tinha sido confirmada”.²⁴⁰

No livro de Rui Rato, *Segredos de longevidade e vitalidade através da alimentação micro-macrobótica* (2012), o autor, que também é coordenador do Instituto Português do Principio Unificador (outro centro dedicado à divulgação e promoção da

²³⁷ *Ibidem*

²³⁸ Veja-se *blog* Grupo de reiki «A energia da Carne vermelha!».

²³⁹ *Ibidem*

²⁴⁰ Veja-se *site* Minha vida, Guia da longevidade «Vegetarianos têm maior longevidade do que carnívoros, aponta estudo», Junho 2013.

macrobiótica),²⁴¹ compara a longevidade dos povos que consomem muita carne com a dos povos vegetarianos, mostrando claramente que segundo pesquisas realizadas por antropólogos, os povos vegetarianos como os Hunzas do Paquistão ou como a tribo Otomi (nativos do México) gozam duma invejável longevidade, pois os membros destes povos passam facilmente dos 110 anos, continuando ativos e saudáveis, enquanto os povos que comem predominantemente carne, como os esquimós ou os membros da tribo Russa oriental, chamados de Kirgeses, envelhecem rapidamente, morrendo relativamente cedo, passando raramente dos 40 anos. O autor expõe ainda umas estatísticas que demonstraram que os países que consomem mais carne são também os países que têm a maior incidência de doenças cardíacas e de cancro.²⁴²

O artigo *online* continua informando sobre o estudo realizado, transmitindo que “A pesquisa envolveu a análise de 73.308 homens e mulheres que foram separadas em cinco grupos de acordo com o consumo alimentar: não vegetarianos, semi-vegetarianos, vegetarianos que consomem peixes e frutos do mar, ovo-lacto-vegetarianos (que consomem produtos derivados do leite e ovos) e vegans (que excluem todos os produtos de origem animal). Os participantes do estudo foram acompanhados por seis anos, e durante esse período os especialistas constataram 2.570 mortes entre os voluntários, sendo que os vegetarianos tinham um índice de mortalidade 12% menor do que os carnívoros”.²⁴³ Este estudo vem assim provar que há de facto uma estimativa de vida maior nos não consumidores de carnes. Os autores do estudo publicado na revista *JAMA Internal Medicine* em Junho 2013 afirmam que “Os resultados demonstram que existe uma relação entre os padrões de dieta vegetarianos e uma menor taxa de mortalidade em comparação com a daqueles que consomem carne. Mesmo aqueles que são “vegans”, ovo-lacto-vegetarianos ou incluem peixe na dieta apresentam menor risco de morte precoce do que os restantes”.²⁴⁴ Michael Orlich professor de medicina preventiva e coordenador deste estudo declara à *Associated Press* que “Diversos tipos de dieta

²⁴¹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 191

²⁴² Veja-se RATO, Rui- Segredos de longevidade e vitalidade através da alimentação micro-macrobiótica. Edições Mahatma, 2012. p. 60

²⁴³ Veja-se *blog* Boas notícias «Dieta vegetariana aumenta a longevidade».

²⁴⁴ *Ibidem*

vegetariana podem ser benéficos na redução do risco de morte precoce em comparação com as dietas não vegetarianas”.²⁴⁵

O nitrito de sódio, fixador de cor e conservante para as carnes e os peixes²⁴⁶, é altamente cancerígeno²⁴⁷ e esta substância encontra-se algumas vezes nas carnes a fim de lhes dar um melhor aspeto, mais vermelhas e mais apetecível. Além disso, tanto a carne de vaca como a carne de porco quando mal cozinhadas podem depois de ingeridas trazer a teníase (ténia ou solitária) para o homem. A *taenia solium* nos porcos e a *taenia saginata* na vaca alojam-se temporariamente no organismo dos porcos e das vacas, depositando os seus ovos. A carne destes animais destinadas ao consumo humano irão ser portadoras destes parasitas, que irão alojar-se de forma definitiva no organismo humano, podendo ser removidas através de purgantes ou sendo expulsas de forma natural através das fezes, mas sendo nocivas para a saúde. Pois a ténia, quando alojada no organismo humano pode ser causadora de distúrbios digestivos ou até mesmo de cisticercose.²⁴⁸ A cisticercose é uma doença causada precisamente pela ingestão de alimentos portadores de ovos de ténia, os alimentos mais frequentemente atingidos são as carnes. A doença pode levar anos sem declarar sintomas, mas os seus efeitos são muito negativos, pois os parasitas podem hospedar-se nos músculos ou no sistema nervoso do portador e levar a convulsões, alterações psiquiátricas, vômitos, transtornos de visão, demência, infeções na coluna, e até mesmo a perda da consciência.²⁴⁹

Aqui está uma possível explicação para tanta energia Yang na carne dos animais. Todos os sentimentos vividos pelos animais antes de morrer, podem ficar gravados na carne e ao ser ingerida, podemos segundo a teoria macrobiótica, refletir nós mesmos todos estes sentimentos.²⁵⁰ As carnes vermelhas são consideradas portadoras de excessiva energia Yang, mas as carnes brancas, fazem parte da categoria dos alimentos com energia Yang intermédia, sendo uma energia Yang mais baixa. Esta energia Yang mais moderada nas carnes de aves e coelhos, é devido ao facto destes animais terem uma memória mais limitada que os animais de carnes vermelhas (bovinos, caprinos, porcinos etc) e por

²⁴⁵ *Ibidem*

²⁴⁶ Veja-se Base de Dados de Substâncias GESTIS do IFA «Sodium nitrite».

²⁴⁷ Veja-se LARSSON, A. W. Susanna C. «Meat consumption and risk of colorectal cancer: A meta-analysis of prospective studies». *International Journal of Cancer* Volume 119, Setembro 2006. pp. 2657-2664.

²⁴⁸ Veja-se *blog* Grupo de reiki «A energia da Carne vermelha!».

²⁴⁹ Veja-se PACIEVITCH, Thais «Cisticercose». *Blog InfoEscola*.

²⁵⁰ Veja-se VARATOJO, Francisco «Yin Yang». *Blog My Macroexotic World*.

consequente não terem tanta noção do sofrimento que lhes é infligido. Tendo um sofrimento menos preceptivo, não fica gravada tanta negatividade nas suas carnes, ditas brancas.

Torcato Santos e Fernanda Pereira explicam essa ligeira diferença entre carnes vermelhas e carnes brancas mencionando que a nível de proteínas não há nenhuma diferença entre estes dois tipos de carnes, mas a nível “vibracional”, em termos de energias Yin-Yang, eles apoiam a possível teoria de que as carnes vermelhas possam ser ainda mais Yang do que as carnes brancas devido à “sensibilidade que cada animal transmite e consoante o sofrimento deixado na carne ao morrerem”. (anexo V, pergunta 16). “A carne vermelha também tem mais sangue e mais gordura, portanto também pode ter a ver um pouco com isso” (anexo V, pergunta 16), refere ainda Fernanda Pereira. Torcato Santos deixa claro que podem realmente existir ligeiras diferenças entre os vários tipos de carne: “São ambos Yang mas a diferença é pouca, assim como o peixe, continuam a ser todos Yang, continuam todos a acidificar mas pronto há assim uma pequena diferença” (anexo V, pergunta 16).

O peixe é menos evoluído emocionalmente segundo Fernanda Pereira, considerando assim uma possível escala de intensidade da energia Yang nas diversas carnes (ver também tabela 4), sendo esta energia mais intensa nas carnes vermelhas, a seguir nas carnes brancas e por último nos pescados. Esta diferença está talvez explicada pelo grau de sensibilidade e o grau emocional de cada animal, além das características Yin-Yang de cada um (tabela 5), pois como menciona Virgínia Calado (2012), os alimentos “não são Yin e Yang exatamente da mesma forma ou no mesmo grau”.²⁵¹ Explicando que a carne por exemplo, é mais Yang do que o peixe.

²⁵¹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 258

Tipo de Carnes	Animais	Energias Yin-Yang
Carnes Vermelhas	Vaca, boi, porco, cabra, ovelha etc	Yang
Carnes Brancas	Aves, coelho etc	Yang Intermédio
Pescado	Peixe, crustáceos e moluscos	Yang Intermédio Baixo

Tabela 5: Tabela das energias Yin-Yang das carnes dos animais consoante a sensibilidade e a consciência emocional, segundo Torcato Santos e Fernanda Pereira (anexo V, pergunta 16) e segundo as tabelas 4 e 5

Relativamente ao peixe, também considerado de certa forma uma carne, é considerado por vezes como carne branca²⁵², sempre foi uma carne aparte, já que é um animal aquático e não partilha do mesmo ambiente que os humanos, o ambiente terrestre. “Digamos que as carnes vermelhas são mamíferos, são da nossa “espécie”, estamos a lidar com corpos muito semelhantes” (anexo V, pergunta 16) afirma Torcato Santos comparando as carnes e os peixes. Os macrobióticos evitam as carnes vermelhas e brancas mas comem peixe, não por ser um animal que vive num elemento diferente do nosso, mas sim porque a sua energia Yang intermédia chega a ser ainda mais fraca que a energia das carnes brancas, elas também consideradas como tendo energia Yang intermédia.

Pode assim estabelecer-se uma escala dos animais consoante a sensibilidade e a consciência emocional de cada um, estando o peixe em baixo da lista (ver tabela 5), por ser um animal com um Q.I. relativamente baixo e com uma curta memória, fazendo deste modo com que o peixe não se aperceba tanto do seu sofrimento ao ser pescado. Assim, sendo a intensidade do seu sofrimento muito baixa, o peixe guarda na sua carne muito pouca energia negativa, podendo ser consumida normalmente, sem termos a preocupação

²⁵² Veja-se PORTO, Gabriella «Carne Branca». Site InfoEscola.

de ingerirmos demasiadas energias negativas, como é o caso com as carnes vermelhas e brancas. Torcato Santos ainda alerta sobre uma desvantagem do peixe dizendo que “É muito mais emocional que está aí por trás, o peixe é mais aceitável para quem é macrobiótico, embora também se diga que o peixe em termos de estrutura de carne também apodrece muito rápido” (anexo V, pergunta 16).

Comparando desta vez o peixe com as carnes vermelhas e brancas de forma nutricional, a nutricionista Camila Bácsfalusi explica que de facto o peixe pode ser considerado mais saudável do que as outras carnes. As razões do peixe ser nutricionalmente mais saudável do que as carnes vermelhas e brancas, deve-se ao facto dos seus nutrientes serem mais benéficos, principalmente para o cérebro: “As carnes vermelhas e brancas são mais ricas em gorduras saturadas cujo consumo está relacionado ao aumento do colesterol (LDL) sanguíneo, conhecido popularmente como o colesterol “ruim”, que por sua vez reflete na incidência de doenças cardiovasculares. A carne de peixe pode possuir menos gordura e ainda tem ácidos graxos polinsaturados (ômega 3 e ômega 6), embora também disponíveis em alimentos de origem vegetal, mas em menor quantidade devido ao baixo teor de gordura nos mesmos. Os ácidos graxos polinsaturados são importantes para a formação, desenvolvimento e funcionamento do cérebro e da retina” (anexo VII, pergunta 18). Camila Bácsfalusi alerta contudo para outra desvantagem do peixe: “Porém, os peixes podem conter quantidades excessivas de metais pesados, impactando negativamente à saúde” (anexo VII, pergunta 18).

Dentro das variedades de carnes, todas consideradas excessivamente Yang, o peixe é a carne mais Yin, e por isso “Do reino animal o peixe é o mais adequado para consumo”²⁵³, revela Rui Rato no livro *Segredos de longevidade e vitalidade através da alimentação micro-macrobiótica*. Para não cair no excesso Yin ou Yang, o autor aconselha a escolher os alimentos mais Yang dentro dos alimentos mais Yin, ou seja, escolhendo por exemplo a cenoura, a cebola ou agriões (entre outros) que são dos vegetais mais Yang apesar dos vegetais serem considerados de maneira geral como Yin (tabela 3). Aconselha também a fazer o inverso, escolhendo assim os alimentos mais Yin dentro dos alimentos mais Yang, como é o caso com o peixe, considerado Yang por ser um produto animal, mas dentro das carnes, o peixe sempre será o menos nefasto devido à sua

²⁵³ Veja-se RATO, Rui- *Segredos de longevidade e vitalidade através da alimentação micro-macrobiótica*. Edições Mahatma, 2012. p. 56

particularidade mais Yin, comparado com os outros tipos de carne. Quanto mais Yin for o peixe, melhor será para o consumo, ou seja, dentro das variedades de peixe, será preferível escolher peixes como a carpa. Quanto mais vermelha for a carne do peixe, mais Yang será.

Michio Kushi acentua ainda que a causa implícita do aumento da taxa de infertilidade na mulher é devido ao “consumo de demasiados hambúrgueres, atum, ovos e outros alimentos de origem animal. Isto faz com que as trompas de Falópio fiquem entupidas de gordura, colesterol e muco, o que impede a concepção”.²⁵⁴ Ele demonstra o impacto do consumo de certos alimentos como o leite, álcool, fruta (transgénica), gelados e drogas na fertilidade do homem, que tem diminuído na última geração por causa destes consumos referidos por Kushi (“a percentagem de espermatozoides decaiu drasticamente: até cerca de 50 por cento num homem adulto médio”).²⁵⁵ Kushi prova que a alimentação macrobiótica pode fazer a diferença, explicando através dum artigo de *The Lancet* (uma revista britânica) de 1994, no qual se podia ler que “os agricultores de produtos biológicos e outros homens que tinham uma dieta rica em alimentos produzidos sem pesticidas tinham o dobro da percentagem de espermatozoides (...)”.²⁵⁶

Outros impactos negativos da carne sobre as nossas vidas acontecem sem serem explícitos, tais como a ligação que existe entre a produção de carne e a poluição atmosférica, Kushi explica dizendo que “Mais de 90 por cento dessa energia (falando anteriormente em energia hidroelétrica, energia nuclear e energia a gás e petróleo) é utilizada para produzir carne de vaca e lacticínios. Enormes quantidades de combustíveis fósseis são consumidas para criar, abater, embalar, transportar e refrigerar carne de vaca ou de aves e lacticínios. Para uma família típica de quatro pessoas, a quantidade anual consumida de hambúrgueres e de outros alimentos de origem animal liberta para a atmosfera uma quantidade média equivalente a cinco vezes mais dióxido carbono do que o carro da família”.²⁵⁷

²⁵⁴ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p.19

²⁵⁵ *Idem*: p. 18

²⁵⁶ *Idem*: p.19

²⁵⁷ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 32

Kushi explica então que “o consumo de carne é uma das maiores fontes de poluição atmosférica”²⁵⁸ e “Segundo a perspetiva macrobiótica, a destruição do ambiente natural, que culmina no aquecimento global, resulta, em primeiro lugar, do sistema moderno de agricultura e produção de alimentos, e em especial o consumo de hambúrgueres, gelados, lacticínios e outros produtos de origem animal”²⁵⁹ Kushi revela ainda que “Em 1991, investigadores da Caltech (California Institute of Technology, em Pasadena, E.U.A.) revelaram que grelhar carne ao ar livre contribui para a deterioração da qualidade do ar, ao libertar hidrocarbonetos, furanos, esteroides e resíduos de pesticidas”.²⁶⁰

Francisco Varatojo retoma a propósito do aquecimento global, uma frase do Programa Ambiental da Nações Unidas no artigo *Unit on Climante Change*, onde é citada uma importante ligação entre a emissão de metano do gado e a dieta humana: “Consoante o consumo de carne de vaca aumenta ou diminui, o mesmo acontece, geralmente, com o número de animais criados para esse fim, tal como aumenta ou diminui também a emissão de metano”.²⁶¹ Abordando também a questão dos recursos hídricos que implica a produção de carne, mostrando um excerto do livro *Judaism and vegetarianism* (2001) de Richard H. Schwartz²⁶²: “Se analisarmos cuidadosamente o consumo de água, espécie por espécie, chegamos à conclusão de que os maiores consumidores de água são os animais que criamos para consumo humano. Uma das maneiras mais fáceis de reduzirmos este consumo seria através da redução da quantidade de carne que comemos”.²⁶³

Michio Kushi dedica um ponto no seu livro para explicar que a principal causa da fome no mundo não é o superpovoamento como muitas pessoas podem deduzir, “mas o consumo exagerado de alimentos de origem animal. Segundo os cientistas, a produção de meio quilo de carne de vaca gasta cerca de 40 vezes mais energia do que a do mesmo peso de cereal”.²⁶⁴ Apontando outro facto, que é o desenraizamento de centenas de

²⁵⁸ *Idem*: p. 31

²⁵⁹ *Idem*: p. 30

²⁶⁰ *Idem*: p.31

²⁶¹ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 16

²⁶² SCHARTZ, Richard H; Ph.D.- Judaism and vegetarianism. New Revised Edition, Lantern Books, Setembro 2001.

²⁶³ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 15

²⁶⁴ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. P. 31

milhões de famílias das suas aldeias e dos seus campos de cultivo tradicionais para dar lugar a agroindústrias. Como consequência, “estima-se que 80% das reservas mundiais de cereais são canalizadas para a alimentação dos animais”²⁶⁵, que nesta sequência irão ser abatidos para o consumo.

Interligando deste modo com um facto apontado por Jeremy Rifkin no jornal *Los Angeles Times*: “O que é irónico nesse sistema de produção de alimentos é que, nos países desenvolvidos, milhões de pessoas morrem atualmente devido às chamadas doenças de afluência (ataques cardíacos, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e cancro) causadas pelo consumo excessivo de produtos animais, enquanto no Terceiro Mundo as pessoas morrem por doenças causadas pela pobreza, uma vez que lhes é negado o acesso a terrenos para cultivarem cereais que lhes permitam alimentar as famílias”.²⁶⁶ Deste modo, constata-se que o consumo de carnes tem mais impactos (neste caso negativos) do que se possa imaginar, devido por vezes a estes impactos não serem flagrantes. É apresentado assim mais um motivo que torna a carne como um alimento repleto de energias negativas, causando danos a nível da saúde, a nível espiritual e a nível do meio ambiente.

3.3 O leite: alimento controverso

Têm surgido muitas dúvidas em torno do leite de vaca, se é realmente necessário para a nossa alimentação e saúde. Os profissionais da saúde dividem as suas opiniões sobre a questão, destacando perguntas relativamente ao consumo desta bebida que era antigamente vista como essencial para a nossa alimentação. Nestes últimos anos, muitas pessoas manifestaram um certo desconforto na digestão do leite e podemos conferir que cada vez mais pessoas se declaram alérgicas ou intolerantes a lactose²⁶⁷, não podendo assim beber o leite de vaca. “A incidência de doenças alérgicas em países industrializados é crescente, como apresentam vários estudos” afirma a nutricionista Camila Bácsfalusi, explicando que o desmame precoce é um dos fatores que pode favorecer a prevalência da

²⁶⁵ *Ibidem*

²⁶⁶ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 16

²⁶⁷ Veja-se *site* Centro clínico gaúcho «Cinco dúvidas sobre a intolerância à lactose». (Veja-se também VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 50)

alergia em lactentes, devido ao organismo dos mesmos ainda não estar preparado para receber este alimento (anexo VII, pergunta 10).

Durante anos, o leite foi considerado importante para a nossa saúde, tão importante que não podia faltar na nossa roda dos alimentos (figura 10). Para as pessoas intolerantes à lactose, foram criadas embalagens especiais de leite sem lactose, porque era dito que não podiam passar sem o leite. Ainda hoje, em França, anúncios publicitários passam na televisão para apelar às crianças e aos pais a consumirem no mínimo 3 produtos lácteos por dia.²⁶⁸



Figura 5: Roda dos Alimentos Atual da Mimosa, retirado do *site* da Mimosa²⁶⁹

Na Europa medieval, o leite de vaca era considerado consumível apenas na infância. Depois de adulto era pouco recomendável beber leite, pois já não era necessário e podia trazer doenças.²⁷⁰ O leite sempre foi importante devido às suas diversas propriedades, que de facto são benéficas para o nosso organismo, pois é fonte de proteínas, de fósforo e bastante conhecido pela sua riquíssima fonte em cálcio.²⁷¹ O cálcio

²⁶⁸ Veja-se Vídeos de publicidade aos produtos lácteos, França 2012 e 1981.

²⁶⁹ Veja-se *site* Mimosa «Roda dos alimentos atual».

²⁷⁰ Veja-se FERREIRA, Nuno- A alimentação portuguesa na Idade Medieval. Revista da SPCNA, 2008. Volume 14 nº3. pp. 109-110. (Veja-se também ADAMSON, Melitta Weiss- Food in the Middle Ages: A Book of Essays. Nova Iorque: Garland, 1995. pp. 48-51)

²⁷¹ Veja-se QUEIROZ, Renata Pereira de «A polémica do leite». *Blog* Dicas de nutrição. (Veja-se também GALVÃO, Cleber Eduardo- Qualidade do leite de vaca: Microbiologia, resíduos químicos e aspetos de

é necessário ao corpo humano, já que como o relembra a nutricionista Renata Pereira de Queiroz²⁷², precisamos todos de uma dose diária de cálcio, sendo a ingestão dietética de referência de 1000mg por dia para adultos até os 50 anos e de 1200mg por dia após os 50 anos.

Segundo a nutricionista Camila Bácsfalusi, o leite de vaca é salutar apesar das polémicas que tem gerado, pois esta salienta as diversas vitaminas que o leite de vaca possui, lembrando que esta bebida apenas pode ser salutar para quem a consegue digerir sem problemas: “O leite de vaca é benéfico à saúde dos indivíduos sem intolerância à lactose, alergia à proteína do leite de vaca ou a algum outro fator relacionado ao leite, pois é fonte de gorduras, vitaminas, como vitamina A e as do complexo B, e minerais, como o cálcio e o magnésio. Porém, não deve ser a única fonte desses nutrientes na dieta. Por exemplo, o cálcio, mineral que compõe o leite de vaca e que é utilizado como propaganda do leite sugerindo ser unicamente disponível nesse alimento, também pode ser aproveitado de vegetais folhosos, como o espinafre. Por isso, deve ter-se cuidado ao excluir algum item alimentar da dieta, pois este pode ser a principal fonte disponível de calorias e nutrientes para determinadas regiões e populações” (anexo VII, pergunta 7).

Existem obviamente outros produtos que fornecem cálcio, como por exemplo a sardinha, entre outros alimentos que irei mencionar mais à frente. Há vários mitos acerca do leite e ainda nunca se chegou a nenhuma conclusão sobre esta bebida, ainda não está oficialmente provado cientificamente se o leite é bom ou mau para nós, mas é de facto verdade que hoje em dia o leite se encontra muitas vezes contaminado por hormonas em excesso, pesticidas, antibióticos entre outros agrotóxicos.²⁷³ Assim, o alimento mais polémico da última década situa-se balanceado entre duas opiniões opostas, uns afirmam que o leite é um alimento completo cheio de nutrientes essenciais, e outros condenam o leite, chegando ao ponto de reduzir a sua percentagem no nosso consumo diário representado no prato da dieta saudável, tal como foi feito em Harvard em 2011.²⁷⁴

saúde pública. Campo Grande: Universidade Castelo Branco, Instituto Qualitas, Especialização em higiene e inspeção de produtos de origem animal, Março 2009. p. 6)

²⁷² Veja-se QUEIROZ, Renata Pereira de «A polémica do leite». *Blog Dicas de nutrição*.

²⁷³ Veja-se FÉLIX, Catarina «Leite de vacas- controvérsias». *Blog Diário de uma dietista*, Março 2014. (Veja-se também SOORENTINO, Victor- A verdade sobre o mito do leite. Dr. Victor Sorrentino, Julho 2012.)

²⁷⁴ Veja-se *site* Sociedade Vegan «Harvard limita leite e laticínios da pirâmide alimentar». (Veja-se também NEVES, Carlos «Em defesa do leite». *Site MilkPoint*, Abril 2014.)

A Harvard School of Public Health debruçou-se sobre a alimentação sã, fugindo dos crescentes perigos que as indústrias alimentares têm apresentado. Esta Universidade dos Estados Unidos decidiu limitar o leite e os laticínios devido à uma investigação, na qual se concluiu que o consumo destes produtos podia aumentar claramente o risco de cancro na próstata e nos ovários. Verificou-se que este risco de cancro é desenvolvido a partir dos componentes químicos presentes no leite e nos seus derivados, estes químicos foram utilizados durante a produção do leite. Também foram encontradas gorduras saturadas, fazendo do leite um alimento de risco para a saúde. A Universidade de Harvard propõe alternativas para o leite, aconselhando a soja (leite de soja, iogurtes de soja etc), legumes de folha verde, sendo ótimos para a substituição do cálcio, como também diversos grãos, todos ricos em cálcio.²⁷⁵

Virgínia Calado (2012) expõe também na sua dissertação vários problemas associados ao excessivo consumo de produtos lácteos como o aumento de mucosidades, que origina problemas respiratórios comuns como a asma, rinite alérgica entre outros. Destacou outros problemas como o corrimento vaginal, alguns tipos de cancro, citando o da mama e o da próstata, além da lactose potenciar diabetes, sendo a lactose um açúcar do leite. Nas suas pesquisas a autora viu ainda o leite ser classificado como “comida para adultos”.²⁷⁶

Das alergias alimentares, a alergia ao leite de vaca é a mais comum.²⁷⁷ Não se pode negar os seus benefícios em termos de nutrientes, pois o leite traz para o nosso organismo bastantes vitaminas, sais minerais e cálcio, mas segundo o *site Portugal Mundial* num artigo sobre o impacto do leite na saúde, existem novos estudos que apontam um número maior de efeitos negativos do leite do que de benefícios. Na verdade poderá estar certa a visão medieval de que o leite não é um alimento ideal após a infância. Mais uma vez o *site Portugal Mundial* aponta uma falha do leite ao expor o risco que o leite tem para os humanos adultos: “As indústrias de laticínios americanas gastam rios de dinheiro para convencer o público em geral que o leite é necessário por razões de saúde, mas o que não nos disseram é que para os adultos o consumo de leite animal pode

²⁷⁵ Veja-se *site* Sociedade Vegan «Harvard limita leite e laticínios da pirâmide alimentar».

²⁷⁶ CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 231

²⁷⁷ Veja-se RONA, RJ.- The prevalence of food allergy: a meta-analysis. *J Allergy Clin Immunol*, 2007. pp. 638-646.

estimular doenças coronárias, obesidades, diabetes, cancro da mama, próstata e cólon, doenças autoimunes, osteoporoses, algumas doenças da retina e dos rins (...) Por isso, o alimento pode e deve ser evitado, sem prejuízo para o organismo”.²⁷⁸

De facto “a parcela tão importante que é atribuída aos produtos lácteos na roda dos alimentos seria sobretudo o resultado dos muitos grupos de pressão formados a partir dos grandes produtores e distribuidores de lacticínios”.²⁷⁹ Refere Virgínia Calado (2012), pois as “ciências da saúde e da nutrição constituem instrumentos políticos e económicos”.²⁸⁰ Com isto a autora explica que existem vários interesses, sobretudo económicos, ligados ao consumo de leite, seja ele saudável ou não, pois é um setor rentável. Assim, é exposto um acordo provavelmente existente com alguns cientistas da nutrição a fim de demonstrarem e divulgarem os benefícios do leite. Em contrapartida, existem também alguns cientistas que não se rendem a este possível “esquema”, entregando ao público alguns malefícios deste alimento. Calado (2012) mais adiante na sua dissertação volta a abordar esta questão afirmando que: “O apelo ao consumo regular de leite, por exemplo, seria estimulado pelas empresas produtoras de leite e até a sua importância na pirâmide ou roda dos alimentos teria sido objeto de negociação com as empresas leiteiras”.²⁸¹

Há muitos pros e contras quando se trata do leite, mas o *site Portugal Mundial* não deixou de mencionar ironicamente o maior contra, que é a acidificação do nosso pH corporal provocada pela ingestão do leite: “É que o cálcio é um excelente neutralizador de acidez e o maior armazém de cálcio do corpo é exatamente o esqueleto. Assim, o mesmo cálcio que os nossos ossos necessitam para se manterem fortes e saudáveis vai ser usado para neutralizar a acidez provocada pela ingestão do leite. Uma vez destacado dos ossos para equilibrar o pH, o cálcio é expelido pela urina causando um efeito surpreendentemente contrario ao que é advogado pelas indústrias leiteiras”.²⁸² Esta teoria vem concluir ao ser referido por fim pelo *site*, que os países com menor consumo de lacticínios são os que também detêm o menor número de fraturas ósseas na população.

²⁷⁸ Veja-se *site Portugal Mundial* «Evite o leite...pela sua saúde!».

²⁷⁹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 233

²⁸⁰ *Idem*: p. 232

²⁸¹ *Idem*: p. 276

²⁸² Veja-se *site Portugal Mundial* «Evite o leite...pela sua saúde!».

Francisco Varatojo expõe justamente no seu livro *Alimentação macrobiótica* (2005), que os países do mundo com maior consumo de laticínios *per capita* são a Finlândia, a Suécia, os Estados Unidos da América e a Inglaterra, e que são exatamente os mesmos países a terem o maior índice (*per capita*) de osteoporose. Mostra ainda que a ingestão de cálcio na China rural é metade da ingestão de cálcio da população americana e que precisamente as fraturas ósseas na China rural são 5 vezes menos do que na população americana.²⁸³ Além destes factos, Varatojo explica que não é pelo leite ser rico em cálcio que ele é uma boa fonte deste mineral, pois se não houver igualmente ingestão de vitamina D, a vitamina que vai ajudar a fixar o cálcio nos ossos, fará com que o cálcio não seja absorvido, perdendo-se assim nas fezes.²⁸⁴

Muitas dúvidas surgem em torno do leite e uma delas é o porquê do Homem ser o único mamífero a consumir leite após a infância. Adriane E. C. Antunes (Doutora em Alimentos e Nutrição pela UNICAMP (Campinas, Brasil) e autora do livro *Leite para Adultos: mitos e fatos frente à ciência* (2009)) responde a esta pergunta numa entrevista para o blog *Nutrição prática & Saudável*: “O homem parece ser o único mamífero adulto que continua a beber leite após o desmame. No entanto, muitos mamíferos adultos de outras espécies apreciam o leite. Porém, sendo o leite um alimento de alto custo, não costuma ser destinado à alimentação de animais, para os quais apenas é ofertado soro de leite oriundo da produção de queijo”.²⁸⁵ Adriane Antunes ainda clarifica que em varias espécies, o desmame feito pelas fêmeas sucede porque a cria necessita passar a comer outros alimentos, já que o seu corpo pede outros nutrientes que não se encontram no leite. Não é pelo leite deixar de ser adequado à cria, mas sim porque a cria passa a ter outras necessidades nutricionais, que não podem ser fornecidas pelo leite.

Tal como exprime Virgínia Calado (2012) na sua dissertação, existe de facto uma preocupação em deixar de consumir laticínios, pois coloca-se outra questão como onde se pode ir buscar o cálcio, mas a autora explica que face a este tipo de interrogações é defendido que o leite não é a melhor fonte de cálcio. Tal como tenho vindo a abordar ao longo deste subcapítulo, Calado (2012) vem explicar que apesar do leite ser rico em

²⁸³ ROBBINS, John, M.D.- *The food revolution: How your diet can help save your life and our world*. Conari Press Books.

²⁸⁴ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- *Alimentação macrobiótica*. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 51

²⁸⁵ Veja-se *site* Nutrição prática & Saudável «Afinal, o leite faz bem ou mal?».

cálcio, apenas uma pequena parte deste cálcio irá ser absorvido pelo organismo, ou seja, é aqui apresentada uma dificuldade do Homem em absorver o cálcio do leite, além de haver pessoas com “problemas sérios com a digestão deste alimento”.²⁸⁶ A autora menciona a osteoporose como um problema ligado à fixação do cálcio, pois pode ingerir-se cálcio e não conseguir assimilá-lo. Este problema em não conseguir absorver o cálcio poderá estar ligado à uma alimentação muito rica em proteínas, devido a estas provocarem uma grande acidez no organismo. Virgínia Calado (2012) menciona a carne como causa principal desta demasiada acidez, por causa de ser uma grande fonte de proteínas, neste caso, excessivas.

Tal como o *site Portugal Mundial*, a autora vem explicar o processo de neutralização da acidez provocada pelo consumo de proteínas em excesso (nomeadamente de carne e de leite), que consiste no grande desgaste de minerais, neste caso do cálcio. Deste modo pode dizer-se que quanto mais proteínas são ingeridas, mais cálcio se perde. Calado (2012), menciona soluções para ajudar a fixar o cálcio no organismo, como a diminuição do consumo de proteínas em primeiro lugar, a prática de exercício físico e a exposição ao sol para adquirir a indispensável vitamina D.²⁸⁷

Outro ponto importante de referir em relação ao leite é a diferença entre intolerância à lactose e alergia ao leite. Segundo Drauzio Varella (médico oncologista, cientista e escritor brasileiro, formado pela Universidade de São Paulo) e tal como o explica Camila Bácsfalusi (anexo VII, pergunta 11), a diferença é que a intolerância à lactose é a incapacidade de digerir a lactose, ou seja, o açúcar do leite. Esta incapacidade de digerir a lactose é devida à falta da lactase, uma enzima digestiva que decompõe a lactose. Quando esta enzima é inexistente ou fraca em certos organismos, a lactose chega inalterada ao intestino, sendo acumulada e fermentada depois por bactérias que fabricam ácido láctico e gases, contribuindo para a retenção de líquidos e refletindo-se em diarreias e cólicas. Já a alergia ao leite é uma reação imunológica adversa às proteínas do leite, isso pode provocar alterações na pele, no intestino ou ainda no sistema respiratório.²⁸⁸

²⁸⁶ CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. pp. 230-231.

²⁸⁷ *Idem*: p. 231

²⁸⁸ Veja-se *blog* Dr. Drauzio «Intolerância à lactose».

Resumindo, ainda não se pode realmente concluir se o leite de vaca é bom para a nossa saúde ou não, pois muitos especialistas se dividem sobre a questão, deixando os consumidores ainda na dúvida. Apenas se podem apontar os seus benefícios e os seus malefícios e deixar cada consumidor decidir o que é melhor para a sua saúde, tomando em conta cada uma das suas condições (geográficas, idade, saúde etc). Há numerosas dúvidas colocadas em fóruns, *blogs* e redes sociais, mas a verdade é que ainda está incerto tanto o potencial positivo como o potencial negativo do leite de vaca. Pode optar-se por beber leite de soja rico em vitamina B12 (anexo V, pergunta 2) e em minerais, sendo um ótimo recurso para os intolerantes à lactose.²⁸⁹ Outra opção para os intolerantes à lactose é o leite de amêndoa, que tem como principal vantagem não conter lactose, além de também controlar as diabetes e ajudar na digestão e na prevenção das doenças cardiovasculares devido a ter pouca gordura.²⁹⁰

Outros produtos ricos em cálcio podem compensar a ausência de leite de vaca na alimentação tais como o tofu, que segundo o nutrólogo* Roberto Navarro da Associação Brasileira de Nutrologia, tem mais quantidade de cálcio do que o leite, pois 100g de leite apresentam 100mg de cálcio enquanto 100g de tofu contêm 159mg de cálcio. Os brócolos ainda são outra opção, pois crus, uma quantidade de 100g de brócolos contêm 400mg de cálcio. Como já tinha referido, a sardinha também é uma grande fonte de cálcio além de ser rica em ómega 3. Os espinafres, ricos em ferro e em fibra, são também um alimento antioxidante rico em cálcio, pois 100g de espinafres têm 160mg de cálcio. Entre outros alimentos que podem substituir o leite de vaca encontram-se ainda a linhaça, o grão-de-bico, a aveia e a chia.²⁹¹ Virgínia Calado (2012) também aponta os vegetais de cor verde-escura como as couves, os brócolos, a salsa etc, como sendo alimentos com uma fonte riquíssima em cálcio. Expõe que o cálcio vindo destes vegetais é melhor absorvido do que se o cálcio proviesse do leite de vaca.²⁹²

²⁸⁹ Veja-se BEHRENS, Jorge Herman; DA SILVA Maria Aparecida Azevedo Pereira- Atitude do consumidor em relação à soja e produtos derivados. Campinas: Ciênc. Tecnol. Aliment., 2004. pp. 431-434-436.

²⁹⁰ Veja-se ZANIN, Tatiana «Benefícios do leite de amêndoas». *Site* Tua saúde.

*Ver Glossário: Nutrólogo.

²⁹¹ Veja-se TAVARES, Paula «10 alimentos fonte de cálcio que não contém leite». *Site* Minha vida, Março 2013.

²⁹² CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 231

4. Tornar-se macrobiótico: motivações e precauções

4.1 Iniciação: Uma mudança gradual em busca de um equilíbrio

Para se tornar macrobiótico ou vegetariano ou adaptar-se a uma nova alimentação, implica sobretudo ter uma importante motivação pessoal, tal como referiu Fernanda Pereira: “A pessoa tem que se sentir motivada, tem que partir da própria pessoa, não pode ser outra pessoa a dizer que a carne faz mal” (anexo V, pergunta 4); “Se a pessoa está preparada emocionalmente, tem força para fazer aquilo a que se propõe” (anexo V, pergunta 8); “Tem que haver uma motivação muito forte e a maior motivação é nós gostarmos de nós, porque muitas vezes não gostamos e então procuramos prazeres fora porque não temos prazer dentro, então essa é a maior motivação. Quando eu começo a gostar de mim, eu começo a tentar a fazer o melhor por mim, e ao fazer o melhor por mim, faço o melhor pelos outros e pelo meio ambiente. Está tudo interligado” (anexo V, pergunta 21).

A mudança tem que partir de nós, Torcato Santos refere que é preciso amar os legumes para poder deixar a carne sem remorsos, e sobretudo amar-se a si mesmo acrescenta a sua esposa Fernanda Pereira (anexo V, pergunta 8). O importante ao mudarmos para um tipo de alimentação diferente à qual estávamos habituados, é ter o cuidado de não radicalizar e ir gradualmente para a mudança, tal como indicam a médica Fernanda Pereira e a autora Rosa Calado: “Há vários modos de introdução na alimentação macrobiótica. A nossa experiência ensina-nos que uma adaptação gradual é bem mais segura, e com melhores resultados a médio e a longo prazo, do que uma transição brusca para um sistema alimentar, em muitos aspetos diferentes do habitual”²⁹³ Conta Rosa Calado no seu livro *A macrobiótica na nossa cozinha* (1977).

Fernanda Pereira, por sua vez, explica então que não aconselha aos seus pacientes tornarem-se vegetarianos, diz que apenas os aconselha a diminuir e não a retirar, “(...) a menos que me abordem no sentido que querem ser vegetarianos, aí é diferente, porque eu não vou convencer ninguém a ser vegetariano se o paciente não tiver motivado. Eu digo é fruta ao máximo, e coma sopa e coma vegetais, e as pessoas que fazem isso

²⁹³ Veja-se CALADO, Rosa- *A macrobiótica na nossa cozinha*. Lisboa: Tip. Gráfica, 1977. p. 113

ficam bem, sem problema nenhum. Há mulheres que emagracem. Radicalismos não interessam, o que interessa é o equilíbrio” (anexo V, pergunta 14) Esclareceu a médica vegetariana.

Do seu lado, a autora Rosa Calado dá no seu livro (*A macrobiótica na nossa cozinha*, 1977) conselhos para quem gostaria de iniciar-se na alimentação macrobiótica, alertando para as primeiras etapas a ter em conta, tais como: “Deixar de consumir, tão depressa quão possível, carne vermelha, laticínios, açúcares e álcool, que serão substituídos por carne branca, peixe e ovos, mel, melaço ou açúcar dos frutos e cerveja. À medida que forem introduzindo arroz integral e vegetais nos seus pratos, deixarão de sentir necessidade dos primeiros alimentos e gradualmente irão também diminuindo a proporção dos restantes (sobretudo dos ovos e carne branca), o que por sua vez conduz a um decréscimo no consumo e necessidade de líquidos, saladas e frutas”.²⁹⁴ Ainda dá exemplos de produtos que devem ser substituídos como o pão por pão integral, manteiga animal por manteiga vegetal, ou ainda trocar bebidas artificiais (tipo refrigerante) por naturais (tipo sumo de frutas ou vegetais) entre outros. Outros conselhos são dados no livro *Defenda-se pela alimentação* do Dr. Nat. J. Lyon de Castro do gabinete botânico-dietético, dos quais podemos reter dois conselhos importantes para auxiliar na mudança de alimentação: “Contactar com a natureza: campo, praia e sol (sem abusar)”²⁹⁵ e “Ame toda a Humanidade”.²⁹⁶

Outras recomendações alimentares são mencionadas também por Virgínia Calado (2012): “Em termos de recomendações alimentares, a orientação dada na macrobiótica é a de que se escolham alimentos em harmonia com o contexto ambiental, de preferência cultivados próximos do lugar em que se vive, de acordo com a estação do ano e de preferência de origem biológica. Os alimentos devem ser muito bem mastigados e deve-se prestar atenção ao modo como os alimentos são consumidos, procurando fazer do ato de comer um ritual de comunhão com o universo.”²⁹⁷ Sobre a questão do consumo de alimentos cultivados próximos do lugar em que se vive, a autora esclarece a presença

²⁹⁴ Veja-se CALADO, Rosa- *A macrobiótica na nossa cozinha*. Lisboa: Tip. Gráfica, 1977. p. 113

²⁹⁵ Veja-se LYON DE CASTRO, Nat. J.- *Defenda-se pela alimentação*. Gabinete Botânico-Dietético. Montijo: tipografia Marques & Monteiro Lda., 1981. p. 13

²⁹⁶ *Idem*: p. 14

²⁹⁷ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012.p. 161

das algas na dieta macrobiótica praticada em Portugal: “As algas, ainda que não figurem habitualmente na alimentação dos portugueses, são vistas como extremamente ricas em termos minerais, o que justifica a sua importação e consumo”.²⁹⁸

Finalmente, Michio Kushi, dá um conselho que se deve aplicar em qualquer tipo de alimentação, que consiste em mastigar bem, de 50 a 100 vezes, deixando o alimento bem misturado com a saliva e referindo que “É importante evitar comer demais e comer nas três horas anteriores a ir para a cama”.²⁹⁹ Tal como o aconselha Francisco Varatojo no seu livro *Alimentação Macrobiótica* (2005).³⁰⁰ Entre outros conselhos de Kushi podemos reter alguns como “dê passeios ao ar livre de pelo menos meia hora por dia”; “mantenha plantas verdes na sua casa, de modo a melhorar a qualidade do ar”; “guarde alguns minutos do seu dia para rezar, meditar ou visualizar, em especial pensamentos e imagens positivas e saudáveis” e “cante uma cantiga feliz por dia.”³⁰¹

O efeito terapêutico da alimentação macrobiótica não pode deixar de ser aqui mencionado como um dos principais aspetos que leva inúmeras pessoas a optarem por seguir esta dieta. “Um dos motivos pelos quais é seguida é justamente por prometer mais saúde e bem-estar”³⁰² afirma Virgínia Calado em «À mesa com o Universo» *A proposta macrobiótica de experiência do Mundo* (2012), pois segundo a autora, é impossível abordar a temática da macrobiótica sem mencionar o seu sistema terapêutico.

Há diversas razões que podem motivar as pessoas a optarem por uma dieta macrobiótica ou vegetariana, uma delas, importante apontar, é o facto de se constar que os vegetarianos mostram um nível de saúde maior do que aqueles que se alimentam de carnes. Francisco Varatojo retoma no seu livro *Alimentação macrobiótica* (2005), umas constatações da *American Dietetic Association*: “Sabe-se que a mortalidade devido à doença coronária é mais baixa em vegetarianos do que em não-vegetarianos e que um

²⁹⁸ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» *A proposta macrobiótica de experiência do Mundo*. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 161

²⁹⁹ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- *A Humanidade numa encruzilhada*. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 143

³⁰⁰ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- *Alimentação macrobiótica*. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. pp. 68 e 70.

³⁰¹ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- *A Humanidade numa encruzilhada*. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. p. 152

³⁰² Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» *A proposta macrobiótica de experiência do Mundo*. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 39

regime vegetariano pode ser capaz de reverter o curso de uma doença. Dados científicos revelam a existência de uma relação direta entre um regime vegetariano e um risco diminuído de obesidade, doença coronária, hipertensão, diabetes e alguns tipos de cancro”.³⁰³ Os autores que analisaram estes dados, concluem que “Nem sequer falámos da ética do vegetarianismo nem dos direitos dos animais (...) Não que se pretendesse ignorar tais matérias, mas mostrar simplesmente que a nível ecológico e económico, o consumo de carne começa a ser um problema para a espécie humana”, explicando ainda que o consumo de alimentos vegetais é claramente vantajoso mas que falta ainda estes serem “obtidos por formas naturais, com o mínimo de recurso a produtos químicos”.³⁰⁴

Não pode ser esquecida uma das motivações mais mediatizada, relacionada evidentemente com o sofrimento animal. Este motivo ético é aquele que leva a maioria das pessoas a virarem-se para este tipo de dietas, tal como é referido no trabalho universitário *Alimentação vegetariana* (2010): “Um grande número de pessoas se tornam vegetarianas por razões éticas, em resposta a um forte sentimento de que os animais não devem ser maltratados em fazendas industriais, ou que simplesmente não deveriam ser mortos para se tornar alimento”.³⁰⁵

Sobre os motivos que levam uma pessoa a tornar-se macrobiótico ou vegetariano, Delmar Domingos de Carvalho (2009) explica os seus motivos pessoais que o levaram a tornar-se vegetariano, sendo estes motivos, os motivos globais pelos quais as pessoas optam por uma dieta vegetariana ou macrobiótica. O autor diz-se ser vegetariano por amor aos animais, para ajudar o equilíbrio do meio ambiente, porque esta dieta é um poderoso meio de prevenção e de cura, declarando também que apesar da dieta vegetariana ter inúmeras vantagens, “não basta o que entra na boca, é necessário ser puro também o que dela sai, como da mente, dos sentimentos e nos atos”.³⁰⁶ Como referiu Fernanda Pereira, apesar dos motivos não faltarem para mudar para uma alimentação que dispensa às carnes, é preciso sobretudo força de vontade (anexo V, pergunta 4 e 8) e que cada pessoa se disponha a abrir a sua consciência, Delmar Domingos de Carvalho também

³⁰³ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. Pp. 16-17.

³⁰⁴ *Ibidem*

³⁰⁵ Veja-se SOUZA, Ana Carolina de; ARAUJO, Ana Paula; ALVARENGA, Daniele Alvarenga; FREITAS, Lara; ZAMAGNO Marilana- Alimentação vegetariana. Universidade Federal de Juiz de Fora, Departamento de Nutrição, 2010. p. 5

³⁰⁶ Veja-se CARVALHO, Delmar Domingos de- Vegetarianismo a solução para uma vida e um mundo melhor. Lisboa: Editorial Minerva, 2009. p. 205

relewa este ponto sobre a consciência de cada um, transmitindo que “Na medida em que aumentar a nossa consciência sobre o estado em que nos encontramos, cada qual começará a refletir muito mais e se houver mente aberta, coração nobre, acabará por mudar de regímen alimentar”.³⁰⁷

Virgínia Calado (2012) resume na sua dissertação as principais motivações que levam indivíduos a tornarem-se macrobióticos: “A desconfiança face ao setor agro-industrial, a evocação da maior qualidade nutritiva dos alimentos, as justificações por motivos de saúde e até as razões éticas, ambientais e espirituais são frequentemente encontradas entre os que optaram pela macrobiótica”³⁰⁸ Explicando que as razões ligadas ao espiritual foram as razões que mais marcaram de forma inicial a alimentação macrobiótica: “A perspetiva holística, em que corpo, espírito, ecossistemas naturais e cosmos formam um todo, que marcou inicialmente este movimento (falando sobre o movimento de agricultura biológica), é também reencontrável na macrobiótica (...)”.³⁰⁹

4.2 Sentir a diferença e descobrir sabores

Quando se muda para um outro tipo de alimentação como a macrobiótica ou o vegetarianismo, é preciso ter em conta certas precauções, pois o organismo esteve habituado durante um certo tempo à ingestão de carne, radicalizar e cortar de vez as carnes pode ser prejudicial e refletir-se na saúde. Torcato Santos avisa que o principal impacto de uma nova alimentação está na mente, pois é preciso sobretudo uma preparação psicológica para deixar de comer carne, e não se deve partir para este tipo de dieta de um dia para o outro: “(...) Não quer dizer que não sinta alguma diferença que depois pode achar esquisito, mas eu acho que o mais importante é a parte emocional. Deixar assim radicalmente a carne do momento para o outro é preciso estar preparado emocionalmente e ter motivação” (anexo V, pergunta 8). Uma das precauções principais a reter é o cuidado em evitar radicalismos, pois “Se no passado se promoviam mudanças radicais e imediatas de alimentação, atualmente os formadores aconselham a que seja feita uma mudança

³⁰⁷ Veja-se CARVALHO, Delmar Domingos de- Vegetarianismo a solução para uma vida e um mundo melhor. Lisboa: Editorial Minerva, 2009. p. 206

³⁰⁸ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 73

³⁰⁹ *Ibidem*

gradual de alimentação e a que se evite a sensação de privação em relação a certos alimentos”³¹⁰ Escreve Virgínia Calado na sua dissertação «*À mesa com o Universo*» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo (2012).

Segundo Fernanda Pereira a principal adaptação passa por estudar primeiro os novos alimentos que vamos poder comer e ir à descoberta de novos produtos: “É assim, uma pessoa que não é vegetariana, come tudo e que de repente decide que não quer comer carne, vai ter que ter ali um processo de adaptação mesmo que não seja em termos de estudar e de começar a perceber como é que pode cozinhar então, porque senão o que é que acontece? Continua a comer arroz com a alface e não põe o bife, evidente que vai ficar com carência. Portanto, tem que haver um período de adaptação da própria pessoa à cozinha. A alimentação vegetariana não é só tirar a carne e o peixe, tem que se descobrir novos alimentos, novas formas dos cozinhar, e por isso é que também não foi assim do momento para o outro, tive que me adaptar, tive que estudar” (anexo V, pergunta 9). Aqui, na sua resposta, Fernanda Pereira deixa clara a importância da dieta variada, lembrando que o vegetarianismo não consiste em retirar apenas a carne ou o peixe, mas sim em descobrir novos sabores, e novos modos de cozinhar.

Tal como a médica Fernanda Pereira, a nutricionista Camila Bácsfalusi também recomenda antes de mais uma dieta variada, sejam vegetarianos ou não. Camila Bácsfalusi acredita que é possível viver sem carne, afirmando que a carne não é essencial ao corpo humano. A nutricionista destaca principalmente a noção de variedade, apontando que se pode ser vegetariano e ter uma alimentação variada e sem carências, e que ao contrário dos preconceitos encontrados de forma geral, não é por se comer carne que se é mais saudável: “É importante destacar que o indivíduo que come carne não é 100% saudável somente por esse motivo, pois pode ter uma dieta desequilibrada, a carne não garante todos os nutrientes e calorias necessárias. Assim, como ser vegetariano não traduz diretamente melhor saúde, pois a dieta pode ser monótona resultando em falta ou excesso de calorias e vitaminas, por exemplo. É possível seguir uma dieta vegetariana e conseguir um adequado aporte energético, proteico (visto que a falta de proteína nesse tipo de dieta é um mito), de gorduras, vitaminas e minerais” (anexo VII, pergunta 22).

³¹⁰ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «*À mesa com o Universo*» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 32

Preparar-se para a nova dieta alimentar pela qual se está a pensar optar, revela-se fundamental. Como referiu Fernanda Pereira o estudo da nova dieta é então elementar, tal como também o menciona o autor Delmar Domingos de Carvalho (2009) no seu livro sobre vegetarianismo: “A mudança de regímen alimentar exige alguns conhecimentos básicos sobre o que comer, quando comer, com muita prudência. Não se deve passar do sistema omnívoro para o vegetariano de modo brusco e sem uma base sólida de sabedoria nutricional”.³¹¹

Muitas pessoas sentem dificuldades no início da dieta por não saber quais produtos cozinhar, nem como cozinha-los. Torcato Santos aponta a preparação das refeições como uma das dificuldades presente em optar por uma alimentação que dispensa carnes, explicando então que: “Para quem vai à procura das proteínas em outros alimentos, é preciso saber que a fonte proteica encontra-se nos feijões, nas leguminosas, lentilhas, soja, nos germinados também. A batata no fundo é uma fécula de energia que está ali concentrada, mas os vegetais verdes são células! E as células têm lá tudo, no fundo acabam por terem proteínas, claro que mais concentração temos nas leguminosas, e os cereais integrais e os frutos secos também são ricos em proteínas, têm muitas vantagens do ponto de vista alimentar. Se tivermos acesso a este tipo de alimentação variada, é muito agradável, é preciso esquecer aquele lado da saudade dos sabores da carne, mas podemos dar bons sabores depois a esses produtos, que essa é uma das dificuldades das pessoas que pensam em mudar para comida vegetariana, porque pode-se comer bolinhos de bacalhau feitos de alho francês que sabe tão bem como os bolinhos de bacalhau, mas é preciso saber fazer-los” (anexo V, pergunta 4).

Virgínia Calado (2012) conta-nos o caso de Raquel, que depois de sentir uma certa dificuldade inicial em alterar a sua alimentação habitual para uma alimentação macrobiótica, descobriu então graças à macrobiótica os poderes das raízes na alimentação. Raquel aprendeu assim a sentir a diferença e a descobrir novos sabores, explicando que: “O meu corpo tornou-se mais sensível a tudo, comecei a ser mais intuitiva

³¹¹ Veja-se CARVALHO, Delmar Domingos de- Vegetarianismo a solução para uma vida e um mundo melhor. Lisboa: Editorial Minerva, 2009. p. 175

e a sentir os efeitos energéticos dos alimentos e dos estilos de cozinhar. Que descoberta incrível!”³¹²

Sobre o estudo e a descoberta de novos alimentos quando se opta ser macrobiótico, Virgínia Calado (2012) refere que “Quem, por acaso, conheça a despensa ou cozinha de indivíduos que pratiquem alimentação macrobiótica, depara-se, inevitavelmente, com um conjunto de ingredientes que são desconhecidos pela maior parte dos portugueses”.³¹³ Mostra-se evidentemente a grande variedade de novos alimentos que podem ser cozinhados na macrobiótica, ajudando assim o organismo a obter todos os nutrientes que lhe são necessários, compondo uma dieta saudável e variada sem necessidade de ingerir carne.

Algumas pessoas refletem algum tempo antes de deixarem a carne, pois ainda restam muitas dúvidas e mitos ligados a este tipo de dietas alternativas. Uma das dúvidas é saber quais irão ser os novos alimentos que vão fazer parte desta nova dieta. Além de ter que haver um tempo de reflexão para estar preparado psicologicamente para deixar a carne (anexo V, pergunta 8) e adaptar o organismo reduzindo o consumo desta, trocando ao início as carnes vermelhas pelas carnes brancas³¹⁴, tem que haver também como referiu Fernanda Pereira, um período de estudo dos novos alimentos que vão poder vir a substituir a carne (anexo V, pergunta 9), a qual o nosso corpo estava habituado a ingerir e a digerir. Ao aderir a este tipo de alimentação, passa-se por vezes a ter uma dieta mais variada do que antes, pois o vegetarianismo e a macrobiótica levam-nos a procurar e a cozinhar novos produtos que podíamos não conhecer antes e que virão de certa forma a completar melhor o nosso organismo, devido a estes novos alimentos serem ricos em diversas vitaminas, proteínas e outros nutrientes essenciais ao corpo humano.

Fernanda Pereira acentua a importância da dieta variada, explicando que comer diversas carnes não é variedade, mostrando assim que as dietas sem carne podem ser bem mais variadas do que as pessoas pensam: “O ser vegetariano tem outra coisa engraçada que é a descoberta de novos alimentos, que a gente nem sabia que existe. Porque a alimentação normal, a gente diz “tem que ser variada” mas não é variada! A gente come

³¹² Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. pp. 296-297.

³¹³ *Idem*: p. 59

³¹⁴ Veja-se CALADO, Rosa- A macrobiótica na nossa cozinha. Lisboa: Tip. Gráfica, 1977. p. 113

frango de todas as maneiras. Frito, estufado, grelhado...é frango! O que é que variou? Continua a comer com o mesmo arroz branco ou com as mesmas batatas cozidas, não varia nada! Ou come arroz, batata ou massa, é as três coisas. E o que é que varia na carne? Na carne, os constituintes da carne são quase todos iguais. Hoje como de porco, amanhã como de vaca e depois como frango, que variação é esta? E o que é que acompanha? Alface, tomate, e depois? Se nós formos ver a alimentação normal é muito pobre” (anexo V, pergunta 10).

As pessoas podem hesitar em deixar de parte a carne, pois muitos mitos estão vinculados às dietas sem carnes, tal como o mito da anemia. Esta é outra dúvida que surge quando se pretende deixar a carne, devido a ser dito que a carne é o alimento que fornece as principais substâncias necessárias ao nosso corpo como as proteínas, as vitaminas tal como a vitamina B12 entre outras. De facto a carne é rica em nutrientes que fazem bem ao nosso corpo, mas é um mito dizer que não podemos viver sem a carne devido a certos nutrientes poderem vir a fazer falta, pois como já foi referido, podem encontrar-se os mesmos nutrientes em outros alimentos de origem não animal. Sobre a anemia, Torcato Santos esclarece: “Se cortamos de forma radical, pode haver uma anemia devida à carência da vitamina B12, que é a falta da carne, porque o corpo estava habituado. Mas essa carência demorava vários anos a instalar-se, não é de um dia para o outro. As nossas reservas de vitamina B12 ainda duram muito tempo” (anexo V, pergunta 12).

A este propósito Francisco Varatojo também menciona que de facto existem pessoas com receios relativamente a insuficiência nutritiva de uma dieta baseada em vegetais. “Apesar de muitos estudos científicos ainda terem preconceitos de base no que toca a regimes predominantemente vegetarianos, cada vez mais existem estudos que mostram claramente que uma alimentação variada baseada em cereais integrais, vegetais, leguminosas, algas, sementes e oleaginosas, não conduz a qualquer carência nutricional³¹⁵ e tende a traduzir-se num melhor nível de saúde”³¹⁶ mostrando deste modo que a comunidade científica apoia cada vez mais as dietas vegetarianas, devido às suas inúmeras vantagens para a saúde. Assim, estas dietas são provadas como não sendo

³¹⁵ Veja-se American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 70, No.3, Setembro 1999.

³¹⁶ Veja-se CAMPBELL, Collin, T.; CAMPBELL, M., Thomas- The China study, straling implications for diet, weight loss and long-term health. Benbella, 2005. (Veja-se também VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 8)

nocivas a nível de carência nutricional, mostrando serem pelo contrário benéficas a este nível, trazendo inúmeros nutrientes ao organismo por serem dietas muito variadas.

Outras diferenças se podem notar ao mudarmos para uma alimentação baseada em vegetais e cereais, e na supressão de carne, tal como a surpreendente mudança de cheiro da nossa urina relevado por Torcato Santos: “Essencialmente o que se pode notar é o cheiro e por ventura a cor e o sabor também. É natural que essas mudanças aconteçam” (anexo V, pergunta 13). Sua esposa Fernanda Pereira, explica a origem dessa mudança de odores na nossa urina quando deixamos de comer carne: “A carne para ser digerida dá muito trabalho ao nosso corpo, essencialmente aos rins, porque a carne tem muitos aminoácidos, mas o problema é que nós quando comemos a carne, os aminoácidos estão todos juntinhos nas cadeias polipeptídicas, ou seja, o nosso corpo vai ter que digerir aquilo tudo, desfazer aquelas cadeias todas, para ficarem os aminoácidos e depois vai ter que fluir todos os tóxicos que resultaram dessa desintegração. Portanto dá muito trabalho. Nomeadamente ao rim, porque o rim é que faz o filtro do sangue. Portanto tem a ver com esse processo. A urina depois vai ter esses tóxicos todos que resultaram da desintegração da carne” (anexo V, pergunta 13).

4.3 Deixar a carne, uma etapa incentivadora

Sobre o difícil trabalho que o nosso organismo tem em digerir a carne, Fernanda Pereira aponta este árduo trabalho como um dos contras de comê-la, dando vantagens às dietas macrobióticas e vegetarianas, “Li que a carne demorava 3 dias a sair do nosso corpo desde que é ingerida” (anexo V, pergunta 5), expõe Fernanda Pereira. Torcato Santos completa esta informação explicando que a carne, não só demora 3 dias a ser expulsa do nosso corpo, como está “a temperaturas de 37° dentro do nosso corpo, qualquer carne aí fora aos 37° ao fim de umas horas apodrece e liberta uns odores. Ela vai apodrecer àquela temperatura, lá dentro no nosso organismo, vai desintegrar-se apodrecendo, as enzimas depois vão atuando etc e vão captando o resto e temos um intestino demasiado longo. Enquanto os carnívoros tem um intestino curto, de modo que liberta os resíduos da carne mais rapidamente, nós não. Nós vamos guardar a carne em nós muito mais tempo do que os carnívoros” (anexo V, pergunta 5).

Em relação às diferentes dietas que a humanidade já teve (carnívora, omnívora, herbívora), ele explica dum ponto de vista histórico estas mudanças de alimentação: “Temos um corpo omnívoro digamos assim, temo-nos adaptado a muitas formas de alimentação, e portanto, tanto nos podemos sentir relativamente bem com carne e a humanidade passou por fases em que efetivamente o acesso a leguminosas, aos vegetais que a gente fala hoje e temos nos supermercados com muita facilidade, houve fases na humanidade que isso não existia. No norte por causa do frio precisa-se mais de gordura, e porque durante o inverno não temos legumes. Antigamente também não havia frigorífico para conservar, havia uma data de condições que nos levaram a adaptar a nossa alimentação” (anexo V, pergunta 5).

Sobre sermos ou não herbívoros de base, continua a dúvida, embora se possam encontrar algumas evidências que o nosso corpo talvez tenha sido “programado” para comer vegetais e cereais pelo menos em predominância, pois primeiramente são apontados os dentes como sendo eles formados para uma alimentação maioritariamente herbívora como indica Michio Kushi: “A ordem natural da alimentação está refletida na formação dos nossos dentes. Nós temos 8 dentes incisivos principalmente para cortar os alimentos vegetais, 4 dentes caninos para rasgar os alimentos animais e 20 dentes molares para moer os cereais. Assim, 28 de entre os nossos dentes destinam-se à mastigação do alimento vegetal, sendo os 4 restantes para o alimento animal (...)”.³¹⁷ Deste modo, seguindo o raciocínio de Michio Kushi, dever-se-ia seguir o padrão alimentar que os nossos dentes “nos contam”, ou seja, ingerir principalmente vegetais e cereais, deixando as carnes para um consumo mais restrito.

Segundo Camila Bácsfalusi, a constituição dentária e intestinal mostram que o ser humano “foi feito” para comer de tudo, sendo caracterizado assim como omnívoro. Camila Bácsfalusi explica tal como Torcato Santos, que existiram fases na humanidade em que nem sempre estavam disponíveis as verduras ou os cereais, e que por isso a caça foi necessária, tal como o contrario aconteceu, havendo fases em que a caça era mais complicada, os ancestrais virando-se assim para os vegetais e cereais. Pode dizer-se que mais do que ser uma espécie omnívora, o Homem é um ser versátil e de adaptações, a nutricionista Camila Bácsfalusi explica que no nosso organismo existem provas da nossa adaptação, tal como se pode constatar com a vesícula biliar: “A constituição dentária e

³¹⁷ Veja-se KUSHI, Michio- *Macrobiótica para uma nova era*. Lisboa: Châca e Unimave, 1977. p.17

intestinal caracterizam o humano como omnívoro, e isto foi uma necessidade à sobrevivência dos nossos ancestrais primitivos, pois nem sempre as frutas e verduras estavam disponíveis, assim como a caça. Prova de que a carne fazia e faz parte da alimentação do homem é a presença da vesícula biliar, cujo conteúdo, a bÍlis, se presta unicamente para emulsificar as gorduras ingeridas” (anexo VII, pergunta 23).

VirgÍnia Calado (2012) relata na sua dissertação o trabalho de pesquisa de Colin Campbell (2006) e da sua equipa. Colin Campbell, bioquímico americano dedicou-se ao estudo dos efeitos da alimentação sobre a saúde, dissertando especialmente sobre a importÁncia da nutrição no desenvolvimento de diversas doenças. Deste estudo, Campbell (2006) concluiu que a alimentação baseada em vegetais é a mais adequada para o ser humano: “Com base nos dados recolhidos, este autor e a sua equipa, concluíram que uma alimentação de base vegetariana era a mais adequada aos humanos, tendo mesmo defendido não existir praticamente nenhum nutriente que se encontre nos alimentos de origem animal que não pudesse ser substituído, de forma vantajosa, por alimentos de origem vegetal”.³¹⁸

Em segundo lugar, são apontados os intestinos do ser humano como sendo de estrutura adequada à alimentação herbívora e não carnívora. Sobre as diferenças entre os animais carnívoros e herbívoros, Francisco Varatojo expõe: “Comparando o comportamento geral dos animais carnívoros com o dos herbívoros, constata-se que os carnívoros são mais agressivos e tendem a viver isolados, ao passo que os herbívoros conseguem viver em grupo, mesmo tratando-se de espécies diferentes” dizendo também que é importante relacionar este comportamento social ao regime alimentar destas espécies em causa, sobretudo se é pretendido estudar o comportamento da espécie humana.³¹⁹ O tamanho dos intestinos dos humanos é longo tal como os animais herbívoros³²⁰ para permitir ao organismo de absorver com tempo as fibras encontradas nos vegetais e cereais, enquanto os animais carnívoros têm como característica os intestinos curtos para a passagem rápida da carne a fim de não demorar no organismo,

³¹⁸ Veja-se CALADO, VirgÍnia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 88

³¹⁹ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 58.

³²⁰ Idem: p. 10

para não chegar a apodrecer e causar doenças,³²¹ pois o organismo dos carnívoros requer os intestinos curtos para que a digestão da carne seja feita o mais rapidamente possível para não provocar doenças como as doenças cardiovasculares ou cancros. Com isto surge a polémica da carne provocar doenças deste tipo e a médica Fernanda Pereira explica as razões que levam as carnes a causar perturbações no nosso corpo tal como o cancro por exemplo, o grande mal deste século.

Virgínia Calado (2012) também aponta o facto de o intestino delgado do Homem ser mais longo do que o dos carnívoros em geral, medindo cerca de 6 a 8 metros. Explica assim, que a carne seria então caracterizada pela macrobiótica como um alimento pouco adequado aos humanos, devido à característica do intestino ser cumprido e dificultar a carne no seu processo de digestão: “Esta característica faria com que a carne tivesse dificuldade em fazer o trânsito intestinal, já que este, sendo mais demorado, provocaria maior fluxo de sangue na zona intestinal.”, ocorrendo deste modo “um efeito de putrefação da carne ingerida, sendo esta, justamente, a causa da acidificação”.³²²

A principal razão está relacionada com a acidificação do pH do corpo que a carne origina, desenrola-se então um processo de defesa no nosso organismo que Francisco Varatojo explica, notando que para combater esta acidificação do pH do plasma sanguíneo, o organismo faz um esforço de reposição dos valores normais mobilizando o cálcio dos ossos, dentes e bainha mielínica* das células nervosas.³²³ Fernanda Pereira explica então também este processo de defesa do organismo, com as seguintes palavras: “(...) quando um corpo morre, esse corpo tem que voltar para a terra, e então a natureza o que é que fez? Pôs-lhe microrganismos, que vão digerir essa carne toda para ela voltar para a terra. Por isso é que quando nós enterramos um animal, quando formos lá passados uns anos, já não tem animal nenhum. Então, o nosso corpo, quando morre, ou qualquer ser vivo quando morre, começa a sua acidificação, deixa de ter oxigénio, começa a acidificar, o seu pH começa a ficar mais ácido. Quando nós andamos bem, o pH não está ácido e portanto os microrganismos ficam inibidos. Há muitos alimentos que acidificam o sangue, nomeadamente a carne, acidifica muito o sangue, lá vem o tal ácido úrico da

*Ver Glossário: Bainha mielínica.

³²¹ Veja-se *site* Voa «Não somos carnívoros».

³²² CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 235

³²³ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 49

degradação da carne, resulta o meio ácido. Ao resultar o meio ácido, os microrganismos atuam porque sentem esse ácido e assim são provocados, podem vir as infecções urinárias, as viroses, não quer dizer que seja sempre por isso, mas ajuda” (anexo V, pergunta 15).

Por outras palavras, Fernanda Pereira explicou o processo de decomposição, o qual acontece ao ser ingerida carne, sendo prejudicial para a saúde; pois como o autor Rui Rato (2012) o expõe no seu livro, a digestão é a transformação dos alimentos no aparelho digestivo (segundo o Larousse), ora, ao digerir carne não é uma transformação que acontece, mas sim um processo de decomposição. Assim, o processo normal de digestão consiste em transformar os alimentos nos nossos intestinos, processo que acaba por não acontecer quando se trata de digerir carne.³²⁴

Referindo ainda o impacto “vibracional” da carne sobre o nosso organismo e sobre a acidificação que a carne causa ao nosso sangue, Fernanda Pereira expõe: “Há cancros que também podem ser provocados por microrganismos. Há muita coisa do cancro que a gente ainda não conhece e portanto a acidificação no nosso corpo é muito má, até porque depois há substâncias que na acidificação cristalizam. Os calcos urinários por exemplo podem ter origem também aí, porque aquilo está muito ácido e precipita, isso é química. O cálcio que depois também se deposita nos ossos e vai dar as artroses. Outra coisa interessante, no fundo tudo na vida são átomos. Nós somos átomos e os átomos têm vibração, e quando a sua vibração está bem, está tudo bem, eles circulam. Nós no fundo somos átomos, então nós temos uma vibração que orienta os nossos átomos. Os alimentos densos diminuem a nossa vibração e esses produtos cuja degradação leva a essa acidificação, vai diminuir a vibração dos nossos átomos. Ao diminuir a vibração dos nossos átomos, é evidente que vai ter consequências, uma delas é nos sentirmos cansados, porque os átomos já não vibram como vibravam, a acidificação do sangue leva também a esse estado. Tudo tem a ver com a tal vibração” (anexo V, pergunta 15).

Sobre a acidez e a ação microbiana no nosso corpo, Fernanda Pereira sublinha ainda, que a inflamação é no fundo a origem de todas as doenças, e que estas prejudiciais inflamações são justamente provocadas pela acidificação do sangue e pela defesa que o organismo faz contra a carne, citando assim um excerto do livro *O Segredo de Shambhala* (2001) de James Redfield: “Todas as doenças surgem por meio da ação microbiana. Vários

³²⁴ Veja-se RATO, Rui- Segredos de longevidade e vitalidade através da alimentação micro-macrobiótica. Edições Mahatma, 2012. pp. 59-60.

micróbios foram associados às lesões arteriais da doença coronária, assim como à produção de tumores cancerígenos”³²⁵, a médica conclui então que “Portanto esta acidez também provoca um estado pro-inflamatório no corpo e a inflamação é que é a base de tudo” (anexo V, pergunta 15).

Outro ponto negativo que a carne exerce no organismo é o de afetar a nossa flora intestinal. Torcato Santos expõe: “Outro aspeto importante, cada vez há mais estudos a apontar nesse sentido, as pessoas que comem mais carne tem um tipo da flora intestinal diferente das pessoas que são vegetarianas. Isso faz toda a diferença depois, porque a flora intestinal é um órgão dentro de nós, faz toda a diferença em relação do ponto de vista cardiovascular. (...) Parece que a flora intestinal se monta através do tipo de alimentação que nós temos. Daí que cuidemos da nossa flora intestinal, cada vez que tomamos um antibiótico matamos a nossa flora intestinal” (anexo V, pergunta 15).

4.4 Revalorização das dietas vegetarianas

Claro que ao longo dos anos, o ser humano teve que se adaptar ao que a natureza lhe fornecia, tal como explicou Torcato Santos, houve fases da humanidade em que era impossível consumir apenas vegetais, tendo que completar com carne (anexo V, pergunta 5). Hoje em dia já não temos a necessidade de caçar para alimentar-nos e sobreviver, pois como já foi referido, existem os supermercados e grandes cultivos de cereais e de vegetais, podendo agora ser encontradas varias espécies de vegetais mesmo no inverno. Fernanda Pereira completa a teoria do seu marido, explicando que houve uma época em que tínhamos que caçar, mas que hoje já não há esta necessidade: “O corpo humano veio preparado para passar fome, precisamente porque na altura não havia a quantidade de alimentos que há agora. Se não viéssemos preparados para passar fome, tinha-se extinguido a espécie e viemos preparados para correr, ou para fugir do animal ou para correr atrás dele. Agora estamos a fazer precisamente o contrário, sentamo-nos todo o dia no trabalho, depois à noite a ver a televisão e a comer demais, ou seja, estamos a fazer tudo ao contrário do nosso corpo. Daí as doenças cardiovasculares e o cancro que agora são muito mais frequentes, porque nós fazemos tudo ao contrário daquilo ao que o nosso

³²⁵ Veja-se REDFIELD, James- O Segredo de Shambhala. Editora Editorial Noticias, 2001. p. 73

corpo está preparado. Comemos demais, andamos menos e estamos atulhados com a mente de uma maneira que não conseguimos ter perspectivas” (anexo V, pergunta 21).

Chegou a altura de nos adaptarmos novamente às condições que temos atualmente no nosso planeta, ao ambiente, à “Nova Era” e às tecnologias que têm evoluído connosco no sentido de nos ajudarem. Michio Kushi, tal como Torcato Santos, refere as épocas de gelo que condicionaram a nossa alimentação e o nosso modo de cozinhar, mencionando a necessidade que se manteve de cozinhar os alimentos: “Podemos supor que os nossos antepassados comeram cereais em grão na sua forma original (crus), mas, à medida que as condições na terra se tornaram cada vez mais frígidas, particularmente com o começo duma série de glaciares, o uso do fogo tornou-se necessário. Uma vez que a terra, como um todo, se encontra ainda na era de desenvolvimento e de retraimento de glaciares, torna-se necessário cozinhar os nossos alimentos principais independentemente das condições climáticas”.³²⁶

No livro *Vegetarianismo a solução para uma vida e um mundo melhor* (2009) de Delmar Domingos de Carvalho, o autor vem evidenciar que efetivamente os nossos antepassados comiam em grande parte cereais e vegetais, mostrando o exemplo do versículo 29 do capítulo 1 da Génesis, onde Deus não menciona a carne como alimento: “Eis que vos dou todas as ervas com semente que existem à superfície da Terra, e bem assim todas as árvores de fruto com semente, para que vos sirvam de alimento”³²⁷ mostrando deste modo que provavelmente nessa faixa histórica (faixa histórica em que a Génesis foi escrita, uma faixa histórica incógnita já que não foi provado de quando data a sua autoria, embora seja provavelmente entre o século X a.C. e o século V a.C.)³²⁸ a alimentação era maioritariamente frugívora.

Ainda pela Bíblia, dá para entender a importância dos cereais na alimentação através do Livro de Daniel: “Daniel após 10 dias a comer cereais é colocado na jaula dos leões e estes não o comem”. Na sua dissertação, Virgínia Calado (2012), refere que estas referências bíblicas são curiosas, apontando estas citações bíblicas como uma tentativa de divulgação da macrobiótica no ocidente, pois talvez por referir a bíblia, muitos

³²⁶ Veja-se KUSHI, Michio- *Macrobiótica para uma nova era*. Lisboa: Châcre e Unimave, 1977. p. 17

³²⁷ Veja-se CARVALHO, Delmar Domingos de- *Vegetarianismo a solução para uma vida e um mundo melhor*. Lisboa: Editorial Minerva, 2009. p. 31

³²⁸ Veja-se CASONATTO, Odalberto Domingos- *Em que ano foi escrito o livro de Gênesis?* Blog Abiblia.org. Maio 2012.

ocidentais se identifiquem melhor com esta proposta alimentar e adiram com mais facilidade à macrobiótica: “É curioso que numa proposta alimentar como a macrobiótica, em que são tão fortes as referências sino-japonesas, se utilize o texto bíblico, referência do mundo ocidental por excelência, para fundamentar uma prática e atribuir valor a determinados consumos. Evidentemente que podemos ver nesta utilização de referências tão distintas uma tentativa de divulgar uma proposta de orientação no mundo (...)”.³²⁹

No livro *À mesa com a História* (2001) de Manuel Guimarães, o autor conta que de facto, a alimentação vegetariana já era existente em tempos mais remotos como na Roma antiga. O autor explica que segundo Ovídio, poeta romano, tanto os homens como as mulheres daquele tempo se alimentavam exclusivamente de vegetais, contando que o consumo de carne era apenas hábito dos povos do norte, em países frios.³³⁰ Embora Manuel Guimarães, amante de gastronomia, garanta que a alimentação na Roma antiga era exclusivamente de vegetais, a revista *online National Geographic Portugal*, indica que na antiguidade apesar da dieta romana ser principalmente baseada em cereais, legumes e no grande consumo de azeite, também era consumida alguma carne, embora apenas pelos mais abastados.³³¹ Manuel Guimarães refere que os romanos eram grandes adeptos de legumes, dando uma importância particular ao rabanete, devido a ser aconselhado por médicos da altura, que afirmavam que o rabanete era e é altamente nutritivo.³³² Segundo Plínio, os romanos tiravam vantagens desta dieta saudável, pois poupavam tempo e dinheiro devido às saladas quotidianas não necessitarem de fogo para serem cozinhadas. Apesar de não serem grandes consumidores de carne, os romanos apreciavam o peixe (também de acesso limitado), sendo um alimento incontornável do mediterrâneo.³³³ O peixe era então consumido de diversas formas, sobretudo sob forma de *garum* (ou *liquamen*), molho obtido da maceração do peixe em salmoura ao sol durante cerca de 2 meses.³³⁴

³²⁹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 218

³³⁰ Veja-se GUIMARÃES, Manuel- *À mesa com a História*. Sintra: Colares Editora, 2001. p. 20

³³¹ Veja-se CAMPOS, António Luís «O que comiam os romanos?». *Site National Geographic Portugal*, Setembro 2014.

³³² Veja-se GUIMARÃES, Manuel- *À mesa com a História*. Sintra: Colares Editora, 2001. p. 20

³³³ *Idem*: p. 21

³³⁴ Veja-se *blog A cozinha medieval* «Garum- molho de peixe». Dezembro 2013.

Ainda sobre um ponto de vista histórico, Kushi (1977) fala sobre o cereal como alimento principal da nossa alimentação durante milhares de anos: “Os cereais integrais cozinhados têm constituído a base da alimentação humana durante centenas de milhar de anos e, até há relativamente pouco tempo, eles eram consumidos como alimento principal no mundo inteiro: por exemplo, o arroz no Oriente, o trigo na Europa e América, o trigo-sarraceno na Europa Central, o milho nas Américas, etc.. De facto, o termo inglês para alimento é “meal”, ou cereal esmagado, enquanto em japonês é “gohan”, ou seja, arroz”.³³⁵

Com isto, Kushi (1977) quer mostrar que há certos princípios do passado que devem ser mantidos como o consumo principal de vegetais e de cereais, e a necessidade de cozinhar os alimentos, enquanto outros princípios devem ser ultrapassados, tal como a necessidade já inexistente de consumir carne, resumindo pelas palavras de Kushi: “O primeiro princípio, ao observar a ordem da natureza na seleção e preparação do nosso alimento, é comer de acordo com a nossa longa tradição biológica, que significa consumir como alimentos principais cereais integrais e vegetais cozinhados. O segundo princípio a considerar é que nos devemos alimentar de acordo com o nosso meio ambiente imediato, especialmente com as condições climáticas em que vivemos”.³³⁶

Camila Bácsfalusi concorda com o facto de que alguns princípios do passado deveriam ser mantidos na nossa alimentação, tal como saber de onde provém cada alimento e a forma como tratado etc. A nutricionista brasileira sugere igualmente uma readaptação da nossa alimentação ao novo mundo no qual vivemos, embora seja complicado, expõe ela, devido ao sistema da sociedade atual que não nos permite viver todos da agricultura como antigamente: “O homem era quem coletava, plantava e caçava sua própria comida. Esse conhecimento de onde a sua comida vem também é o que deveríamos resgatar, visto que atualmente seja inviável para muitas pessoas se dedicarem às tarefas de agricultura e criação. A estrutura social é diferente daquela da origem do homem onde outras inúmeras atividades são necessárias a vida e o tempo diário não pode ser ocupado integralmente com a alimentação” (anexo VII, pergunta 23).

Camila Bácsfalusi prossegue a sua visão de readaptação, explicando que um dia este retorno à agricultura será forçado devido às mudanças climáticas: “Certamente no

³³⁵ Veja-se KUSHI, Michio- *Macrobiótica para uma nova era*. Lisboa: Châcra e Unimave, 1977. pp. 17-18

³³⁶ *Idem*: p.18

curso de sua evolução, o homem primitivo adaptou-se às condições climáticas, empreendendo migrações a outros lugares mais favoráveis à sua sobrevivência. Na atualidade e em futuro próximo, a humanidade deverá obrigatoriamente adaptar sua alimentação à escassez de alimentos, já que se prevê o aumento da temperatura global e derretimento das calotas polares, com conseqüente aumento do nível dos oceanos, que passará a ocupar terras litorâneas e as que, mesmo interiores, encontram-se ao nível do mar ou próximo dele. Com isso, a população migrará ao interior dos continentes, exatamente onde se produz os alimentos através da agricultura e da pecuária. Isto levará a humanidade a rever conceitos enraizados e mudar algumas rotinas e hábitos, inclusive os alimentares, levando a um menor desperdício de alimentos” (anexo VII, pergunta 24, 25 e 26).

A dieta macrobiótica revela-se como sendo a dieta mais adequada para esta “Nova Era”, pois é considerada uma dieta que se adapta ao mundo sem por isso perder os seus princípios tal como refere Virgínia Calado (2012) na sua dissertação: “Muito embora a macrobiótica permaneça fiel aos seus fundamentos, tal não significa, (...) um qualquer tipo de cristalização”.³³⁷ É um tipo de alimentação que faz os seus defensores pararem para refletir sobre o meio que os rodeia, fazendo com que esta dieta esteja permanentemente em evolução com o ambiente em que vivemos, e por conseqüente torna os consumidores macrobióticos seres sempre adaptados à humanidade e à sua evolução. Por isso, a macrobiótica é uma proposta adequada aos novos tempos que vivemos, tal como prossegue Virgínia Calado (2012): “(...) a capacidade de ir integrando nova informação e novos elementos, abandonando outros, evidencia também essa capacidade de adequação aos novos tempos e contextos (...)”.³³⁸

A macrobiótica é também uma dieta adequada aos novos tempos por ser uma dieta que reivindica a mudança, já que se baseia nos conceitos Yin e Yang, perfeitos exemplos da constante mudança e da conseqüente adaptação. Pois uma das ideias fundamentais da filosofia Yin-Yang “é a de que tudo se encontra em perpétuo

³³⁷ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. pp. 31-32.

³³⁸ *Ibidem*

movimento”.³³⁹ Virgínia Calado (2012) refere então que “a mutação surge como condição eterna, devendo o Homem aprender a analisar ritmos, mudanças e transformações.”³⁴⁰ Adaptando-se assim ao meio e ao tempo em que vive.

Existe de alguma forma uma desatualização por parte da sociedade em geral, Virgínia Calado (2012) aponta ainda um trabalho feito por Willett (reputado investigador ligado à Harvard Medical School) e Skerrett, intitulado *Eat, Drink, and be Healthy* (2005), que baseando-se nas pirâmides alimentares propostas posteriormente (centrando-se sobretudo na pirâmide alimentar criada pelo Departamento de Agricultura dos EUA, 1992-2005), demonstra “que as orientações básicas sobre alimentação se encontram desatualizadas e que é necessário reconstruir a pirâmide”³⁴¹ apresentando então uma nova pirâmide alimentar como alternativa, considerada mais saudável (ver figura 6). Desta forma, a comunidade macrobiótica encontra um apoio por parte da comunidade científica, já que inúmeros cientistas concordam com a readaptação da nossa alimentação aos tempos atuais, sendo a alimentação macrobiótica e vegetariana as mais adequadas para esta “Nova Era”.

³³⁹ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 156

³⁴⁰ *Ibidem*

³⁴¹ *Idem*: p. 90

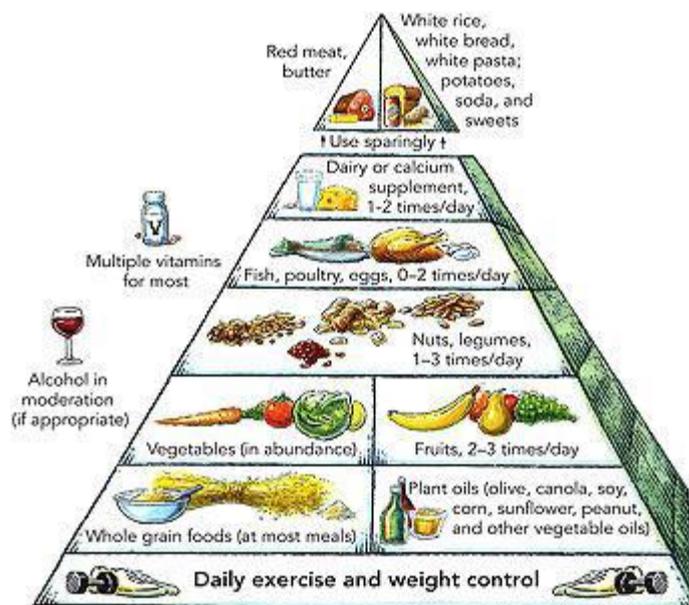


Figura 6: Pirâmide de Willett e Skerrett (2005), retirada da dissertação de Virgínia Calado (2012)³⁴²

Resumindo, para se tornar macrobiótico ou aderir a um novo tipo de alimentação que comporta não comer carne, é preciso em primeiro lugar ter uma motivação pessoal importante, tal como melhorar a saúde ou expandir a consciência espiritual entre outros motivos. Nos primeiros passos da iniciação a estas novas dietas, vários conselhos são fornecidos dos quais são destacados: amar-se a si mesmo, sentir-se mais em contacto com a natureza e com a humanidade, ir reduzindo o consumo de carne trocando inicialmente as carnes vermelhas pelas carnes brancas até deixar de sentir por completo a necessidade de comer produtos animais. Não ter remorsos e frustração de deixar de comer carne é importante, é preciso amar os legumes e as frutas. Ao iniciar-se à macrobiótica ou ao vegetarianismo, muitas vantagens serão encontradas, tal como o desaparecimento de odores na urina e nas fezes, a digestão mais leve e uma forma nova de lidar com o quotidiano, pois a alimentação tem um grande impacto na nossa mente.

O artigo *La mente de los vegetarianos* escrito por Claudia Wolf (bióloga e redatora de *Gehirn und Geist*, edição alemã da revista *Mente e cérebro*) na revista científica *Investigación y Ciencia* (2013) (adaptação espanhola da revista americana

³⁴² Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 91

Scientific American) revela que os vegetarianos têm mais empatia: “Las primeras investigaciones acerca de la esfera psicológica del vegetarianismo parecen revelar que quienes renuncian a la carne gozan de una mayor empatía”.³⁴³ A mente é sempre afetada por aquilo que comemos e vice-versa. A alimentação é que vai ser a base para um modo de vida geral, pois mente e comida estão sempre interligadas. Fernanda Pereira fez a observação que não somos apenas o resultado daquilo que comemos mas do modo como vivemos em torno da nossa alimentação, é importante viver de acordo com a natureza, sem frustrações e sobretudo sem estarmos presos às regras duma alimentação, tem que haver uma certa liberdade nas escolhas alimentares pelas quais optamos: “Nós somos frutos de tudo, não somos só fruto da nossa alimentação. Somos fruto da nossa alimentação, do exercício físico, da mente, portanto não podemos focar-nos só nas regras duma dieta” (anexo V, pergunta 20).

Por fim, citando o Dr. Nat. J. Lyon de Castro: “A alimentação tem por finalidade manter inalterável a composição físico-química do organismo, permitindo o uso normal da vida, com saúde e eficiência, até à longevidade, devendo-se ter presente que a higiene física e mental completam e reforçam a dietética”.³⁴⁴ Assim, conclui-se que a alimentação não só serve para nos manter vivos, como nos dá também os nutrientes de que precisamos para dar forças nas nossas atividades físicas quotidianas. A alimentação molda-nos a mente, quanto melhor for a alimentação, mais ela nos pode trazer saúde, conforto e longevidade. Sem dúvida que uma boa alimentação não se deve praticar sozinha, devendo ser acompanhada por uma atividade física regular, tendo assim a certeza de que a nossa mente terá vitalidade durante muito tempo.

A alimentação é a base do nosso viver, mas tem que ser completada com a atividade física e mental, de preferência sendo a alimentação o mais de acordo possível com a nossa ética e modo de pensar. Uma alimentação saudável, variada, que rejeita o consumo de animais e favorece o consumo de vegetais e cereais (tal como a macrobiótica ou o vegetarianismo), é a chave para uma mente mais liberta e para a abertura da consciência espiritual, trazendo empatia, felicidade, ligeireza, entre outros benefícios, aos que consumirem uma dieta baseada nestes alimentos (cereais, legumes e frutas).

³⁴³ Veja-se WOLF, Claudia Christine «La mente de los vegetarianos». Revista Investigación y Ciencia, Novembro 2013, nº 446.

³⁴⁴ Veja-se LYON DE CASTRO, Nat. J.- Defenda-se pela alimentação. Gabinete Botânico-Dietético. Montijo: tipografia Marques & Monteiro Lda., 1981. Prefacio.

5. Alimentação e *reiki*

5.1 Apresentação histórica e princípios do *reiki*

O *reiki* é uma prática espiritual terapêutica, que consiste em canalizar a energia vital *Ki*, a energia que vem do universo para o corpo, através das mãos.³⁴⁵ O *reikiano*, aquele que pratica o *reiki*, ajuda a fluir esta energia para o corpo do paciente através das suas mãos, tornando-se então um fio condutor desta energia. A energia vinda do universo, chamada de *Ki* pelos japoneses e de prana pelos hindus, passa então pelo *reikiano* para chegar ao paciente, tendo por objetivo a cura e o reequilíbrio natural dos pacientes, equilibrando espiritualmente, fisicamente e emocionalmente. Ajuda a aliviar dores físicas e a limpar, desbloquear e a alinhar os chakras (ver figura 7). Os chakras (ou chacras) são, segundo a filosofia do yoga, centros energéticos localizados no corpo que permitem a distribuição da energia *ki*, nutrindo assim os órgãos desta energia.³⁴⁶ Por yoga, refere-se aqui às tradicionais disciplinas físicas e mentais indianas³⁴⁷, associadas à meditação.³⁴⁸

Segundo Elisabete Fernandes, o *reiki* é uma prática terapêutica alternativa que é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde e compatível com qualquer terapia ou tratamento convencional, explicando que: “Não tem contraindicações (...) podendo ser aplicado tanto a adultos como a crianças e gestantes” (anexo IX, pergunta 3). Elisabete Fernandes, ainda explica que o *reiki* apesar de ser de natureza espiritual, não é nenhuma religião, estendendo-se até para além das fronteiras culturais e religiosas: “Não precisa de fé ou crença para que se possa desfrutar das vantagens de um tratamento. Tudo o que é necessário é desejar receber e aceitar a energia de cura” (anexo IX, pergunta 3). Para além disso, a Mestra aponta ainda algumas indicações sobre esta prática: “é aplicado sem a necessidade de retirar qualquer peça de vestuário. Um tratamento completo dura cerca de uma hora. Depois de um tratamento a pessoa que recebe irá experimentar uma sensação de paz, relaxamento e segurança. O *reiki* é utilizado em vários países como um poderoso

³⁴⁵ Veja-se ELLYARD, Lawrence- *Reiki Healer: A Complete Guide to the Path and Practice of Reiki*. Lotus Press, 2004. pp. 108-110. (Veja-se também Veja-se *site* Associação Brasileira de Reiki «Reiki- uma completa e precisa técnica para se chegar à iluminação»)

³⁴⁶ Veja-se *site* Electric Energies «Introdução aos chakras».

³⁴⁷ Veja-se RHYS DAVIDS, T. W.; STEAD, William- *Pali-English dictionary*. Londres: Indian Edition Delhi: Motilal Banarsidass, 1993. p. 558

³⁴⁸ Veja-se CARMODY, Denise Lardner, CARMODY, John T.- *Serene Compassion*. Oxford University Press US, 1996. p. 68

meio de tratamento preventivo e também como técnica de relaxamento profundo” (anexo IX, pergunta 3).

Esta prática vinda do Japão, foi desenvolvida em 1922 por um monge budista chamado Mikao Usui. Na verdade, não se sabe estimar quando é que esta prática começou, pois já é um método de cura muito antigo que passou a ser denominado por *reiki* a partir então de 1922 pelo monge budista Mikao Usui. Foi durante um treino budista organizado durante 21 dias no Monte Kurama, treino chamado de Isyu Guo³⁴⁹, que Mikao Usui teve uma revelação mística, provavelmente durante uma meditação. Nesta revelação mística foi-lhe transmitido poder espiritual e conhecimentos sobre esta prática curativa, que lhe permitiria a partir daí, aplicar estes conhecimentos nos outros. O monge passou a chamar estas técnicas por *reiki*, afirmando que uma energia vinda do cosmo entrava pelo seu corpo através do chakra da coroa³⁵⁰ (figura 7) e graças à qual ele podia curar ou aliviar dores físicas às pessoas.

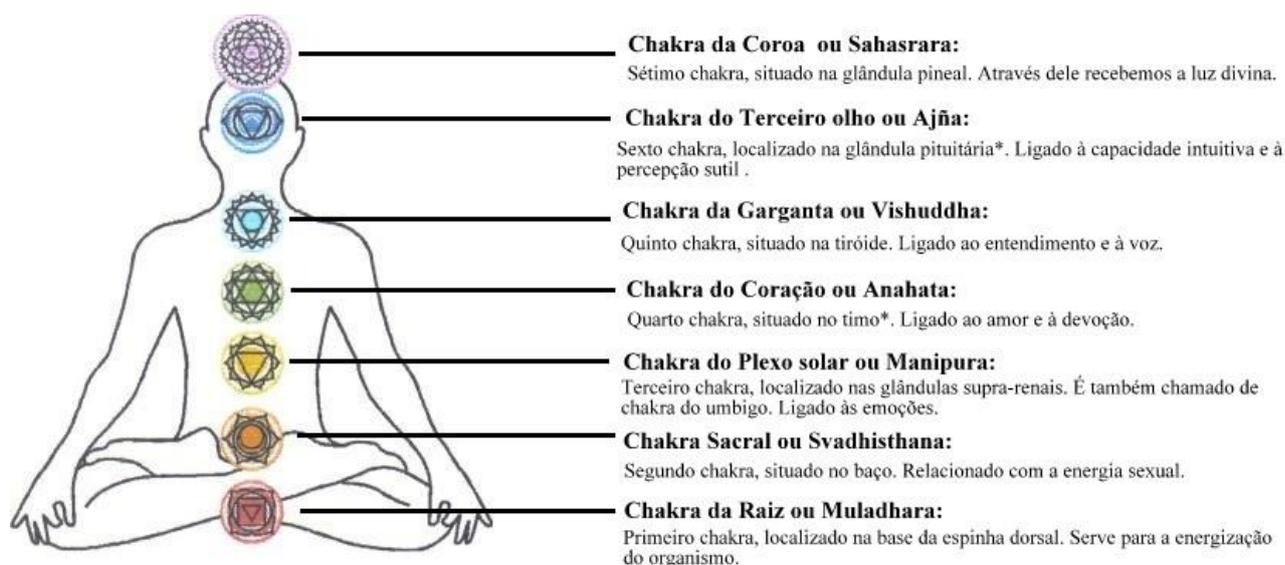


Figura 7: Os 7 Chakras ou Chacras, retirado do *site Caminhantes*³⁵¹ (julho 2006) e segundo Ted Andrews em *Como ver e ler a aura*³⁵² (1993) e segundo o *site Electric energies*³⁵³

*Veja-se Glossário: Figura 7: Glândula Pituitária e Timo.

³⁴⁹ Veja-se RAND, William L.- *Reiki: The Healing Touch, First and Second Degree Manual*. Michigan, E.U.A: Vision Publications, 1998. p. 13

³⁵⁰ *Idem*: p. 14

³⁵¹ Veja-se *site Caminhantes* «Chakras». Julho 2006.

³⁵² Veja-se Andrews Ted- *Como ver e ler a aura*. Lisboa: Editorial Estampa, 1993. p. 37

³⁵³ Veja-se *site Electric Energies* «Introdução aos chakras».

Em japonês a palavra *reiki* (靈氣) é composta por duas palavras, a palavra *rei* (靈) que em japonês significa milagroso, divino ou espírito, e a palavra *ki* (氣) que significa energia vital ou consciência. No seu conjunto, a palavra *reiki* significa em japonês “atmosfera misteriosa”, que vem do mandarim “靈氣” que significa “influência sobrenatural”.³⁵⁴ Segundo as inscrições no seu túmulo, Mikao Usui teria ensinado *reiki* a 2000 pessoas desde 1922 até ao ano da sua morte em 1926.³⁵⁵ Assim, o *reiki* evoluiu através das gerações chegando mais tarde à cultura ocidental.

Outra pessoa importante na história do *reiki* é sem dúvida Hawayo Takata. Filha de emigrantes japoneses, nasceu em 1900 no Havai e contribuiu para a divulgação do *reiki* no ocidente. Em 1935, após 5 anos dolorosos de viuvez, foi diagnosticado a Hawayo um tumor abdominal, o qual teria que ser retirado, caso contrário morreria. É bastante conhecida pelos *reikianos* a história que relata que Hawayo teria ouvido uma voz interior minutos antes da cirurgia, que lhe dizia que a cirurgia não era necessária. Decidiu ouvir a sua intuição e contar ao médico que a ia operar. O médico indicou-lhe uma clinica de *reiki* no Japão, na qual Hawayo se tratou e passados 4 meses encontrou-se completamente curada do tumor. A partir deste dia, Hawayo quis aprender *reiki*, mas foi com muita relutância que ela aprendeu esta prática espiritual, pois sendo residente no Havai, era considerada estrangeira para os japoneses e os mestres de *reiki*, que até essa data (1935), eram todos nipónicos, recusavam ensinar esta prática a quem não fosse japonês. Com a desculpa de querer aprender *reiki* para curar os emigrantes japoneses do Havai, foi-lhe então permitido aprender em 3 níveis as técnicas do *reiki*. Após a sua longa formação, Hawayo Takata foi abrindo centros de *reiki* no ocidente, começando deste modo a divulgar o *reiki* pelo mundo ocidental³⁵⁶, sendo mais concretamente introduzido nos Estados Unidos por volta de 1940 e alguns anos depois na Europa.³⁵⁷

Como já referi, o conceito de *reiki* já existia antes do monge Mikao Usui lhe atribuir este nome japonês. O *reiki* foi trazido para o ocidente por Takata, embora o ocidente já exercesse práticas similares. Foram revelados a Mikao Usui na sua meditação, os passos certos para captar a energia do cosmo e a transmitir esta energia aos pacientes

³⁵⁴ Veja-se *site* Significados.com.br «Significado de reiki».

³⁵⁵ Veja-se RAND, William L.- *The Book On Karuna Reiki: Advanced Healing Energy For Our Evolving World*. Infinite light healing studies center INC, 2001. p. 16

³⁵⁶ Veja-se *blog* Marluce reiki «Reiki no ocidente: Hawayo Takata». (Veja-se também portal História do reiki «Hawayo Takata»)

³⁵⁷ Veja-se *site* EPRTC: Escola Portuguesa de Reiki e Terapias Complementares.

com finalidade de cura, reequilíbrio e relaxamento, embora já existisse um conceito parecido que os franceses denominam por *magnétisme*. Segundo o *blog francês L'énergie libre et universelle du Reiki*, o *reiki* e o *magnétisme* são duas práticas muito similares, já que ambas consistem em transmissão de energia, embora existam diferenças. No *blog*, as diferenças são salientadas: o *reiki* serve sobretudo para reequilibrar fisicamente, emocionalmente e energeticamente, sendo a energia canalizada pelos chakras do paciente e sendo esta energia, a energia vinda do cosmo enquanto no *magnétisme* a energia vem da própria pessoa que cura.

O *reiki* é uma questão de canalização por parte do *reikiano*, enquanto o *magnétisme* é considerado um dom natural da própria pessoa. No *magnétisme* a pessoa transmite o seu fluido magnético com finalidade de aliviar e curar dores e doenças, é dar a sua energia aos outros como refere o *blog*: “Donner son énergie aux autres”.³⁵⁸ O *blog* ainda menciona como exemplo de *magnétisme* o banal gesto das mães que abraçam os seus filhos para os aliviar da dor quando eles se aleijam: “Pratiquer des soins énergétiques par imposition des mains est instinctif. Citons en exemple le cas de la maman qui câline son enfant lorsqu'il pleure : elle met toute son énergie et son amour à disposition de son petit afin de le soulager de sa souffrance ou de son chagrin”.³⁵⁹

5.2 Alguns traços do *reiki* em Portugal

Em Portugal, o *reiki* foi introduzido a partir dos finais dos anos 1980.³⁶⁰ Desde esta data, o *reiki* tem-se divulgado em Portugal através dos cursos que o ensinam e que formam mestres de *reiki*, graças às escolas como a Escola Portuguesa de *Reiki* e Terapias Complementares e às associações como a Associação Portuguesa de *Reiki* e a Associação Portuguesa de *Reiki* Essencial. Atualmente em Portugal, esta terapia complementar começa a juntar-se à medicina convencional, instalando-se em diversos hospitais pelo país graças a doentes voluntários que se submetem a esta terapia. Além dos cursos, também existem inúmeras palestras acerca do *reiki*, tal como o ciclo de palestras *Medicina e Reiki de mãos dadas*, organizado por Roberto Candeias, terapeuta e delegado da Associação Portuguesa de *Reiki* e Margarida Dias diretora do Serviço de Urgência do

³⁵⁸ Veja-se *blog L'énergie libre et universelle du Reiki* «Magnétisme et Reiki: quelle différence?».

³⁵⁹ *Ibidem*

³⁶⁰ Veja-se *site EPRTC: Escola Portuguesa de Reiki e Terapias Complementares*.

Hospital CUF Descobertas em Lisboa. Este ciclo de palestras tem por objetivo sensibilizar a comunidade médica sobre as vantagens da integração das medicinas complementares como o *reiki*, às medicinas convencionais.³⁶¹

O *reiki* não deve ser visto como uma moda já que as suas origens são muito remotas, mostrando assim uma estabilidade desta prática ao longo dos tempos.³⁶² Hoje em dia, o *reiki* tornou-se mais acessível e mais divulgado graças aos meios de comunicação. João Magalhães, presidente da Associação Portuguesa de *Reiki*, explica no *blog O Tao do Reiki*, que esta prática tem uma aproximação muito profunda à pessoa, auxiliando na transformação interior, e que por isso “Apesar de cada vez mais pessoas praticarem *reiki* este não deve ser visto como uma moda, tendência ou algo tão rotineiro como ir ao ginásio”.³⁶³ Sobre esta questão, Elisabete Fernandes completa, afirmando que: “O *reiki* não é de todo um efeito de moda, é pelo contrário algo que tem vindo a crescer, a ser cada vez mais conhecido e procurado e inclusive já é aplicado em hospitais principalmente em pacientes oncológicos de forma a aliviar o sofrimento provocado pela doença” (anexo IX, pergunta 11).

Em relação ao seu futuro em Portugal e no resto do mundo, é complicado definir qual será o possível estatuto do *reiki* daqui a alguns anos, embora tenha feito imensos progressos adquirindo cada vez mais *reikianos* e juntando-se aos hospitais, onde já é possível praticar esta terapia em alguns pacientes, continua a haver uma barreira que separa o *reiki* da medicina convencional, ainda não reconhecida em Portugal como uma terapia, tal como a macrobiótica que embora não seja convencional, tem as suas qualidades terapêuticas.³⁶⁴ Embora já haja bastantes médicos que consideram o *reiki* como uma terapia válida, ainda existem barreiras devido a não ter sido provada a existência da energia *ki*.

Assim, o *reiki* nem é considerado medicina, nem filosofia, nem religião, pois engloba estas três vertentes ao mesmo tempo, como conta Sérgio Silveira mestre de *reiki*: “Muitas vezes quando ensino o *reiki* aos meus alunos (...) parece que estou em ligação

³⁶¹ Veja-se BRAVO, Fabiana; CANDEIAS, Roberto «Reiki». *Site SapoLifeStyle*

³⁶² Veja-se *blog* Templo de cura «O Reiki não é uma ‘moda’». Abril 2008.

³⁶³ Veja-se MAGALHÃES, João «Será que o Reiki é para ti? Aprender Reiki ou talvez não». *Blog O Tao do Reiki*, Julho 2014.

³⁶⁴ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 39

completa a uma terapia complementar de saúde. Quando falamos das doenças e as suas origens, nas quais muitas são de origem psicossomáticas e podem manifestar-se no corpo como doenças. Outras matérias já me sinto a falar como um terapeuta energético ou de fé, ou seja quando falamos das posições de cura de alguém somente preciso colocar as mãos sobre o corpo para que essa energia flua e cure as doenças que estão a incomodar a pessoa, ou dos guias de *reiki*. Outras vezes quando explico as leis universais, os princípios do *reiki* parece-me como uma filosofia de apoio ao bem-estar”.³⁶⁵

5.3 Articulação entre macrobiótica e *reiki*

O *reiki* e a macrobiótica são ambas filosofias vindas do Japão e que acreditam na transmissão da energia *ki* para o nosso organismo. Para o *reiki* esta transmissão é feita através das posições das mãos dum *reikiano*, que domina estas técnicas precisas para a difusão do *ki* pelo corpo do paciente, enquanto na macrobiótica, a energia *ki* é transmitida para o nosso corpo através dos alimentos, pois esta energia vital encontra-se em tudo inclusive nos alimentos. Francisco Varatojo explica que quando uma doença surge, para os orientais significa que existe um desequilíbrio do *ki* no nosso corpo, neste sentido, existem assim diversas disciplinas que ajudam na boa difusão desta energia vital pelo organismo, sendo disciplinas como a acupunctura, o yoga, o *reiki* e a macrobiótica entre outras. Estas variadas técnicas servem todas de maneira diferente e particular a restabelecer um fluxo saudável ao longo dos meridianos e dos chakras.³⁶⁶ O *reiki* e a macrobiótica apresentam deste modo características similares, tendo um objetivo em comum: o bem-estar de quem procura o *reiki* como terapia e a macrobiótica como alimentação.

Segundo a filosofia e a medicina oriental, quando a energia *ki* flui corretamente no nosso corpo, torna o ser humano carismático, corajoso, otimista e com alegria de viver. Quando estas características começam a dissipar-se, significa que existe um desequilíbrio do *ki* em nós, sendo preciso procurar terapias como o *reiki* ou reestruturar a alimentação segundo os princípios da macrobiótica. Varatojo dá alguns exemplos de nomes de doenças em japonês onde é usado o termo *ki*, como a palavra doença: *Byo Ki* que significa

³⁶⁵ Veja-se SILVEIRA, Sérgio «O futuro do Reiki na sociedade». *Blog Anastácia Centro Terapias Alternativas*, Fevereiro 2015.

³⁶⁶ Veja-se VARATOJO, Francisco «Alimentos como Energia». *Site IMP*.

“o *ki* está a sofrer” ou “o *ki* está desordenado”; a palavra depressão: *Ki Ga Shizumu* que significa “o *ki* está a ir abaixo”; ou ainda a palavra desmaiar: *Ki O Ushinai* que significa “perder o *ki*”.³⁶⁷

Na macrobiótica acredita-se que os alimentos tenham uma tendência Yin ou Yang, mas antes de mais, acredita-se na energia *ki*, vinda do universo, que passa pelo nosso corpo através do chakra da coroa, circulando pelos canais meridianos para ser absorvida no nosso organismo. Como a energia *ki* é a energia que tudo anima, ela também compõe os alimentos, tendo a capacidade de se manifestar neles com uma tendência Yin ou Yang consoante as características de cada alimento.³⁶⁸ Assim, pode equilibrar-se a energia *ki* no nosso corpo tanto através do *reiki* onde quem nos equilibra o *ki* é um *reikiano*, como seguindo as bases da dieta macrobiótica, onde se ajustam os diferentes alimentos para ter as proporções certas de Yin ou de Yang consoante o desequilíbrio presente, reestabelecendo assim o fluxo do *ki*.

Os alimentos nutrem o ser humano, trazendo-lhe diversos nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo, mas para o bom funcionamento do corpo “vibracional” os alimentos têm que nutrir não apenas com substâncias físicas (como por exemplo as proteínas ou o cálcio etc), mas têm que nutrir também com a energia vital *ki*. A dieta macrobiótica vem ajudar a trazer as porções certas de Yin e de Yang para o corpo, espalhando de forma equilibrada o *ki*. Portanto, segundo Francisco Varatojo, é importante os alimentos não nutrirem apenas o corpo físico e verificar se eles também nutrem corretamente a nível “vibracional”, justificando a utilidade da macrobiótica. Para Varatojo, os nutrientes físicos são importantes mas não completos, pois a energia *ki* também completa as necessidades do organismo. Deste modo, Francisco Varatojo aconselha a verificar não só se os alimentos que vamos preparar e ingerir são suficientemente ricos em nutrientes essenciais, como a verificar também as condições do alimento, ou seja, se foi cultivado com métodos naturais, se a sua exposição ao sol e a água foram adequadas etc, pois estes serão os fatores que ajudarão a determinar se o alimento tem uma boa energia *ki*.³⁶⁹

³⁶⁷ Veja-se VARATOJO, Francisco «Alimentos como Energia». *Site IMP*.

³⁶⁸ Veja-se *site* Tai Chi-Center Clube de Artes e Terapias Orientais «O Qi na Medicina Tradicional Chinesa».

³⁶⁹ Veja-se VARATOJO, Francisco «Alimentos como Energia». *Site IMP*.

Elisabete Fernandes acredita que os alimentos têm impactos sobre o nosso ser espiritual e explica que no caso de um terapeuta de *reiki*, o corpo é um canal por onde irá ser captada a energia do universo para ser usada no tratamento e passar para o paciente, e por isso um *reikiano* deve ter em conta o que consome, a fim de ser o mais puro e neutro possível, pois o corpo dum terapeuta de *reiki* é um transmissor: “O nosso canal deve estar o mais puro e neutro possível, como exemplo imagine comer uma sopa de uma taça suja e encardida ou a mesma sopa numa taça limpa e transparente. A sopa será sempre boa e saborosa mas quanto mais limpa estiver a taça melhor absorveremos os nutrientes dessa sopa. No *reiki* funciona da mesma forma, e a melhor forma de manter o nosso corpo e energia limpos e neutros é evitando ingerir certo tipo de alimentos que irão tornar a nossa energia mais pesada” (anexo IX, pergunta 4).

A Mestra dá o exemplo da carne como sendo um alimento que carrega uma energia mais pesada e que parasita a neutralidade que um *reikiano* deve ter: “Um animal como por exemplo a vaca que é morta em grande sofrimento num matadouro, em que o animal tem a perfeita noção que vai morrer, é fechado em salas escuras e frias nas quais espera pelo momento da sua matança. Esse animal vai morrer em tal sofrimento que essa dor vai ficar gravada na carne e nós ao ingerir essa carne estaremos em contacto com essa energia. Sempre que ingerimos um alimento com essa carga o nosso organismo demora 72h até expulsar na totalidade qualquer registo que daí advenha. Não quer dizer que prejudique diretamente a nossa saúde, mas ao longo dos tempos sim sem dúvida terá influência no bom funcionamento de alguns órgãos” (anexo IX, pergunta 4). Assim, na sua opinião, Elisabete Fernandes afirma que a alimentação é um ponto importante no *reiki*, já que é graças aos alimentos ingeridos que nos podemos tornar um melhor ou um pior canal transmissor de energia.

Embora “O *reiki* não obriga a nenhum tipo de alimentação específica, é apenas uma questão de consciência.” (anexo IX, pergunta 7) é então preferível evitar comer carnes pelo menos 72 horas antes de um tratamento de *reiki*, sabendo também que “A terra dá-nos tudo o que precisamos para sermos saudáveis sem carências vitamínicas, logo poderíamos sobreviver saudavelmente com base em frutos, legumes, vegetais, sementes e água.” (anexo IX, pergunta 4). O *reiki* e a alimentação estão de alguma forma unidos, embora a prática do *reiki* não seja rigorosa em relação à alimentação. Sobre isso, Elisabete Fernandes acrescenta que: “O *reiki* por si só não altera em nada a nossa alimentação, cada

pessoa tem de ter consciência de que somos o que comemos e quanto mais saudável for a nossa alimentação isso também se refletirá no nosso corpo. O que o *reiki* faz é abrir-nos a consciência, ajudando-nos a sentir e ficar mais alerta por vezes à linguagem que o nosso corpo nos está a transmitir” (anexo IX, pergunta 8). A relação entre a alimentação e o *reiki* ainda se estende aos rituais *reikianos* que podem ser aplicados nos alimentos e nas refeições: “Além de tudo também podemos aplicar *reiki* aos alimentos que vamos ingerir ajudando assim a que os mesmos sejam devidamente digeridos e aproveitados no seu melhor pelo nosso organismo” (anexo IX, pergunta 8).

Em relação à alimentação de um terapeuta de *reiki*, sabemos que é importante a sua energia estar neutra e por isso é importante basear a alimentação em vegetais, cereais e frutas, evitando a carne que carrega nela muita energia negativa e que irá deste modo perturbar a transmissão correta da energia no processo de *reiki*. Quanto ao paciente que irá receber o tratamento de *reiki*, Elisabete Fernandes esclarece que: “Quando se faz um tratamento de *reiki* a um paciente este irá receber energia do universo através de mim, quanto mais limpa e neutra eu estiver melhor será para o tratamento, quem recebe a energia é indiferente o tipo de alimentação que possa ter. Claro que na minha opinião uma pessoa que faça uma alimentação saudável terá uma reação mais direta ao receber a energia” (anexo IX, pergunta 13).

“A certa altura da vida, todos nós somos avisados de que os alimentos industrializados, artificiais e de origem animal, assim como bebidas alcoólicas, drogas e outras substâncias devem ser evitados porque deixam muitas toxinas no nosso organismo. A intoxicação do corpo baixa a vibração energética e obstrui o fluxo de energia pelo corpo e no caso dos praticantes de *reiki* existe um dispêndio de energia maior para sintetizar essas substâncias, ou expulsar as toxinas, o que acaba por gerar um desgaste ainda maior. No meu ponto de vista pessoal uma alimentação saudável deve ser uma opção de vida que parta de cada pessoa” (anexo IX, pergunta 14). Afirma a Mestra de *reiki*, aconselhando assim a evitar a carne, mesmo que não se seja terapeuta ou paciente de *reiki*: “O *reiki* se assim posso dizer funciona em qualquer organismo, mais ou menos “intoxicado” mas por uma questão de consciência e obviamente de saúde o ideal é levar uma alimentação saudável na qual se reduza ao máximo a ingestão de alimentos de origem animal” (anexo IX, pergunta 14).

Hawayo Takata dava tanta importância ao *reiki* como à alimentação. Estudou nutrição aplicando não só o *reiki* como método de cura, como também a alimentação como remédio (anexo IX, pergunta 12). Takata mostrou que o *reiki* tinha uma ligação forte com a alimentação, como o descreve o *site Cura pela alimentação*: “Takata acreditava que muitas das doenças dos clientes eram causadas por suas próprias dietas. Ela acreditava que a raiz das doenças era o excesso de acidez no corpo, incluindo doenças respiratórias, cardíacas e epilepsia. Ela não só aplicava *reiki* nos seus clientes diariamente mas também fazia recomendações alimentícias, as quais, se seguidas corretamente, poderiam restaurar o equilíbrio entre acidez e a alcalinidade do corpo”.³⁷⁰

Takata mostrou desde os primórdios do *reiki* no ocidente, que a alimentação tem um papel muito importante em relação ao *reiki*, pois ambos são complementares, não podendo haver uma boa terapia de *reiki* se não houver uma boa alimentação. Uma boa alimentação para um *reikiano* comporta muitas vezes não comer carne, ligando-se ao vegetarianismo e à macrobiótica. Um *reikiano* deve estar limpo energeticamente para ser um bom condutor da energia *ki*, pois se ele ingeriu carne, ingeriu também energias negativas que irão poluir o seu organismo, fazendo o próprio *reikiano* precisar dum equilíbrio através do *reiki*. Nos cursos de *reiki* aconselham a optar por uma dieta vegetariana ou pelo menos a não ingerir carnes 72 horas antes de um tratamento num paciente. As energias negativas da carne irão demorar 72 horas até sair do corpo (anexo IX, pergunta 4), fazendo neste período com que o *reikiano* não esteja 100% apto a aplicar e a exercer *reiki*, devido às energias negativas vindas da carne “entupirem” energeticamente, fazendo com que o *ki* não circule corretamente pelo *reikiano*, elemento “médium” da terapia.

Ao praticar *reiki* não é obrigatório torna-se vegetariano ou macrobiótico, mas quem pratica *reiki* deve saber comer aquilo que o tornará um potencial mediador entre a energia *ki* e o paciente. João Magalhães, explica num artigo *online* intitulado *Alimentação e reiki* (2013), que “Ao praticar *reiki*, podemos descobrir que se tivermos ingerido muita comida não conseguiremos ser canais tão eficientes nesse momento. Podemos constatar que a carne nos torna mais pesados e que as bebidas alcoólicas podem ter um efeito mais amplificado em nós. O nosso canal energético foi amplificado, mudado e, naturalmente,

³⁷⁰ Veja-se *site Cura pela alimentação* «Alimentação e reiki».

sentiremos as coisas de uma maneira diferente”.³⁷¹ Deste modo, a alimentação também tem um impacto nas práticas de *reiki*, sendo portanto mais fácil se um *reikiano* optar por uma alimentação que “nega” as carnes tal como a macrobiótica.

O *reiki* pode servir também para potencializar a energia dos alimentos, praticando rituais de *reiki* sobre os alimentos, enquanto são cozinhados ou sobre as refeições antes de serem ingeridas. João Magalhães explica ser um processo simples, bastando colocar as mãos por cima da comida e deixar fluir *reiki*. Esta técnica embora seja apenas abordada por conhecedores de *reiki*, *não-reikianos* também podem potencializar a energia dos alimentos expressando gratidão, agradecendo então “aos que colheram os alimentos, aos que os plantaram e a todos os intervenientes”.³⁷²

Sílvia Oliveira no site *CENIF- Centro Português de Investigação e Formação em Terapias Complementares*³⁷³, vem completar o artigo de João Magalhães sobre o *reiki* nos alimentos, expondo que em relação à alimentação, um *reikiano* deve aplicar um dos 5 princípios do *reiki* “Só por hoje sou grato” (sendo os outros 4: só por hoje, sou calmo, confio, trabalho honestamente, sou bondoso)³⁷⁴, Pronunciando a seguinte invocação quando se trata de enviar *reiki* para os alimentos: “Que o *reiki* flua para estes alimentos que contribuem para a saúde e bem-estar do meu corpo. Agradeço a todos aqueles que ajudaram a trazer este alimento até mim”.³⁷⁵

Sílvia Oliveira esclarece ainda que o *reiki* ajuda a diminuir todas as energias negativas que o alimento possa ter, embora seja sempre conveniente escolher um alimento o mais saudável e biológico possível: “O *reiki* pode ajudar-nos a alcançar uma vida mais saudável, e uma das formas é através da aplicação de *reiki* em tudo aquilo que bebemos e comemos. Ao aplicar *reiki* nos alimentos intensificamos o valor nutricional da comida e também diminuimos os efeitos nefastos de aditivos, conservantes ou outros químicos que ela possa conter. No entanto, é sempre bom ingerir alimentos saudáveis, biológicos e de qualidade!”³⁷⁶ Tal como João Magalhães, Sílvia Oliveira explica que se pode aplicar

³⁷¹ Veja-se MAGALHÃES, João «Alimentação e reiki». *Blog O Tao do Reiki*, Novembro 2013.

³⁷² *Ibidem*

³⁷³ Veja-se OLIVEIRA, Sílvia «A utilização do Reiki na nossa alimentação». *Site CENIF- Centro Português de Investigação e Formação em Terapias Complementares*, Novembro 2012.

³⁷⁴ Veja-se Magalhães, João «Cinco princípios de Reiki- Os Gokai». *Blog O Tao do Reiki*, Junho 2013.

³⁷⁵ Veja-se OLIVEIRA, Sílvia «A utilização do Reiki na nossa alimentação». *Site CENIF- Centro Português de Investigação e Formação em Terapias Complementares*, Novembro 2012.

³⁷⁶ *Ibidem*

reiki nos alimentos enquanto estão a ser cozinhados ou mesmo antes de ser comidos, embora também possa ser aplicado enquanto ainda estão dentro dos sacos das compras. Pode não se ser *reikiano* e poder aplicar o *reiki* nos alimentos, Sílvia Oliveira explica também que basta colocar as mãos por cima do alimento, esteja ele no saco das compras, a ser cozinhado ou já pronto a ser consumido, e deixar durante 1 a 3 minutos as mãos sobre o prato ou o alimento em si, concentrando-se “na ideia de que o *reiki* deve fluir em direção aos alimentos”.³⁷⁷ Esta é uma técnica que pode ser aplicada mesmo não tendo nenhum nível de *reiki*, embora existam técnicas específicas que só quem aprendeu *reiki* saberá aplicar à comida.

³⁷⁷ Veja-se OLIVEIRA, Sílvia «A utilização do Reiki na nossa alimentação». Site CENIF- Centro Português de Investigação e Formação em Terapias Complementares, Novembro 2012.

Conclusões

O nosso estudo intitulado *A macrobiótica e a sua dimensão espiritual*, foi constituído na base de fontes impressas de autoridades reconhecidas e de fontes orais devidamente trabalhadas em conformidade com as normas internacionais e de webgrafia, cuja fiabilidade foi tida em consideração.

Pude tirar varias conclusões ao longo de cada capítulo, uma delas é sobre a evolução da macrobiótica, sobre o enquadramento desta dieta a nível histórico e geográfico. Pude concluir desde o primeiro capítulo que a macrobiótica foi progredindo ao longo dos tempos, foi adquirindo cada vez mais adeptos e adaptando-se conforme os locais e as épocas, mostrando assim uma evolução e podendo também serem localizados os seus primórdios, pois pode ser apresentada uma linha do tempo na qual podem destacar-se vários pontos importantes, desde a origem da palavra “macrobiótica” até à sua introdução em Portugal (ver figura 8).

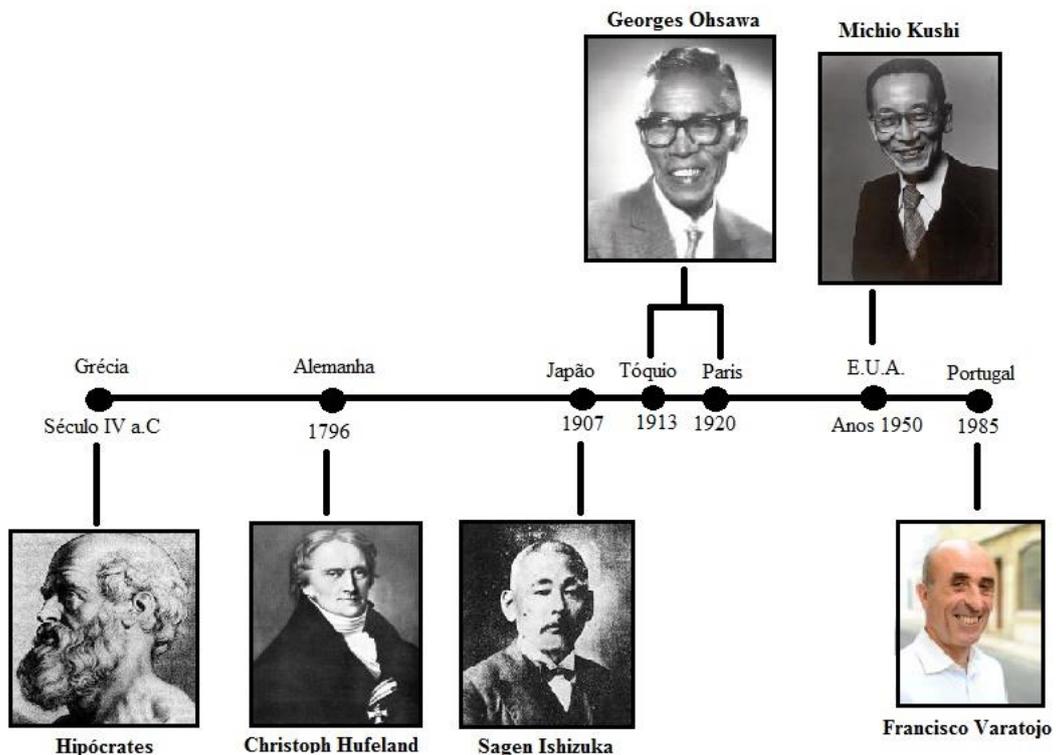


Figura 8: Cronologia dos momentos mais destacados na história da Macrobiótica

Sobre a evolução do próprio termo “macrobiótica”, permito-me apontar brevemente a existência de duas origens. Concluo que o conceito em si provem do Japão, embora a palavra “macrobiótica” tenha as suas raízes na Grécia antiga, podendo assim dizer que esta dieta possui dois berços.

Ainda no primeiro capítulo pude tirar conclusões fundamentais sobre a macrobiótica: primeiro, esta dieta baseia-se no consumo primordial de cereais (40 a 60% de cereais). Segundo, concluo que existem de facto semelhanças com o vegetarianismo embora alguns pontos distingam estas duas dietas, tais como os alimentos principais que compõem cada dieta (macrobiótica: cereais; vegetarianismo: vegetais), como a restrição completa de carne por parte do vegetarianismo (a macrobiótica tolera o peixe), ou ainda como os focos distintos de cada dieta (macrobiótica: bem-estar físico, mental e espiritual, procura harmonia com o universo; vegetarianismo: a causa animal e ecológica). A principal semelhança entre estas duas dietas que é importante reter, é que ambas têm por objetivo de proporcionar uma vida longa e saudável.

O primeiro capítulo termina com um ponto da situação da macrobiótica em Portugal, através do qual posso concluir que permanece algum apriorismo acerca das dietas vegetarianas em geral. Apriorismo este, baseado na desinformação e nos mitos que as pessoas de modo global alimentam, estando por exemplo, ainda presente em Portugal o mito de que a carne é a única fonte de proteína e que sem ela podem ocorrer riscos de doenças como a anemia.

No segundo capítulo as principais conclusões que se podem tirar são primeiramente acerca dos conceitos do Yin e do Yang. Ainda graças ao primeiro capítulo onde foram introduzidos estes conceitos, concluo que são duas forças, duas energias que segundo o Taoísmo emitem uma energia muito feminina (Yin) e uma energia muito masculina (Yang) (tabela 1) animando tudo no universo, inclusive os alimentos, classificando assim os alimentos em 5 grupos de energias (Yang, Yang intermedio, neutro, Yin intermedio, Yin) (tabela 3). Conclui-se também que esta classificação é feita consoante diversas características de cada alimento. Outra conclusão que pude apontar é o facto destas energias nos alimentos terem (segundo a filosofia macrobiótica) influências nos nossos comportamentos e emoções.

No terceiro capítulo destaquei três alimentos que marcam a dieta macrobiótica por diversas razões. Pude de facto concluir que o arroz tem um papel determinante nesta dieta, destacando-se por ser o alimento principal da macrobiótica. Foi até por este facto, que de uma forma sarcástica, alguns críticos da macrobiótica chamaram a esta dieta “a religião do arroz integral”.³⁷⁸ Concluo que a carne também acaba por ter um papel importante nesta dieta, mesmo não sendo consumida, pois posso apontar que tem diversos aspetos polémicos que são relevantes numa perspetiva macrobiótica. Finalmente acerca do leite, posso concluir que tal como a carne, é um alimento bastante controverso, embora ainda não lhe tenha sido atribuído, por parte da comunidade macrobiótica, um lado bom ou um lado mau, ficando assim balanceado entre os pros e contras de muitos profissionais da saúde.

É através do quarto capítulo que posso concluir que a principal motivação para se tornar macrobiótico é a força de vontade, a auto motivação, para além de a macrobiótica também atrair numerosos adeptos graças à sua vertente terapêutica. Também se pode concluir que uma adaptação gradual e não radical a este novo tipo de dieta é essencial, devendo-se ter em conta uma preparação, um estudo sobre os novos alimentos que poderão ser cozinhados daí em diante. Ainda acerca da carne, concluo aqui que há de facto diversos pontos negativos que podem ser apontados à sua ingestão, sendo definitivamente um tipo de incentivo para quem procura seguir a alimentação macrobiótica.

Terminei este capítulo concluindo que a macrobiótica apresenta ser o tipo de alimentação mais adaptado para esta “Nova Era”, por ser uma dieta que procura estar em adequação com a natureza e harmonia com o universo em geral. Segundo um estudo de 2005 chamado *Eat, Drink, and be Healthy*³⁷⁹, foi revelado que as orientações básicas sobre alimentação se encontram justamente desatualizadas, necessitando assim ser reconstruída uma pirâmide alimentar. A nova pirâmide proposta por este estudo, assemelha-se bastante com a pirâmide alimentar macrobiótica, reafirmando deste modo a conclusão de que a dieta macrobiótica é a que se apropria mais aos tempos de hoje.

³⁷⁸ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 121

³⁷⁹ *Idem*: p. 90

No último capítulo, falo acerca da prática terapêutica do *reiki* e decidi comparar esta prática com a dieta macrobiótica, chegando à conclusão que existem vários pontos em comum. Foi importante abordar numa forma breve a história do *reiki* a fim de contextualizar e de poder assim comparar melhor com a macrobiótica. Concluo que está presente uma articulação entre a macrobiótica e o *reiki*, devido às suas similitudes históricas e filosóficas, tendo também ambas evoluído em Portugal da mesma forma.

De uma forma global, concluo que a dieta macrobiótica é uma das dietas mais saudáveis por ser pobre em gorduras saturadas e calorias, além de ser também rica em fibras. Posso também concluir de forma pessoal que a macrobiótica é uma dieta saborosa com inúmeras vantagens tal como ser apropriada a qualquer pessoa devido a não ter restrições, embora esta alimentação prefira evitar as carnes apontando-lhe várias desvantagens, e incentive igualmente à moderação em geral.

Termino retomando uma frase da autora Virgínia Calado (2012), que descreve e conclui um aspeto genérico da macrobiótica: “A macrobiótica pode, desta forma, ser vista como uma filosofia prática na qual a Natureza é endeusada, à semelhança do que acontecia no taoísmo, budismo e confucionismo. Ohsawa integra na sua cosmovisão uma dimensão espiritual inequívoca, que faz a macrobiótica parecer uma quase religião”,³⁸⁰ mostrando assim a forte dimensão espiritual da dieta macrobiótica.

³⁸⁰ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. p. 121

Fontes e bibliografia

- **A cozinha medieval** «Garum- molho de peixe». Dezembro 2013 (02 de Fevereiro 2015):
<http://acozinhamedieval.blogspot.pt/2013/12/garum-molho-de-peixe.html>
- **A saúde em pauta:** O chocolate faz bem a saúde e traz felicidade Fevereiro 2011 (12 de Novembro 2014):
<http://www.asaudeempauta.com/2011/02/chocolate-faz-bem-saude-e-traz.html>
- **Acidigital:** Tudo o que é necessário saber sobre a Nova Era (03 de Outubro 2014):
<http://www.acidigital.com/seitas/novaera.htm>
- **ADAMSON**, Melitta Weiss- Food in the Middle Ages: A Book of Essays. Nova Iorque: Garland, 1995. ISBN 0-85976-145-2.
- **AGUIAR**, Sílvia- Biografia Georges Ohsawa. Revista Progredir nº29, Junho 2014 (14 de Março 2015):
http://www.revistaprogridir.com/uploads/4/4/1/1/4411736/revista_progredir_029.pdf
- **Alternativas Alimentares:** Dietas especiais para os principais Distúrbios Alimentares, Junho 2012 (04 de Outubro 2014):
<http://alternativasalimentares.blogspot.pt/>
- **American Journal of Clinical Nutrition**, Vol. 70, No.3, Setembro 1999.
- **ANASTAS**, Benjamin - «The Final Days ». New York Times Magazine. Julho 2007. Ver Artigo online em (04 de Outubro 2014):
http://www.nytimes.com/2007/07/01/magazine/01world-t.html?pagewanted=all&_r=0
- **ANDREWS**, Ted- Como ver e ler a aura. Lisboa: Editorial Estampa, 1993. ISBN 978-972-33-2686-4.
- **ARAUJO**, Marília- Arroz. Site InfoEscola (03 de Fevereiro 2015):
<http://www.infoescola.com/plantas/arroz/>
- **Archive des Pionners blog** «Biographie de Georges Ohsawa» (24 de Fevereiro 2015):
<http://www.lamacrobiotique.com/OHSAWA/bio.html>
- **Associação Brasileira de Reiki** «Reiki- uma completa e precisa técnica para se chegar à iluminação» (18 de Março 2015):
<http://www.ab-reiki.com.br/reiki.htm>
- **Base de Dados de Substâncias GESTIS do IFA** «Sodium nitrite» (28 de Fevereiro 2015):
[http://gestisen.itrust.de/nxt/gateway.dll/gestis_en/001380.xml?f=templates\\$fn=default.htm\\$3.0](http://gestisen.itrust.de/nxt/gateway.dll/gestis_en/001380.xml?f=templates$fn=default.htm$3.0)
- **Beleza e saúde:** Conheça os benefícios da alface (12 de Novembro 2014):
<http://belezaesauade.com/alface/>
- **BEHRENS**, Jorge Herman; DA SILVA Maria Aparecida Azevedo Pereira- Atitude do consumidor em relação à soja e produtos derivados. Campinas: Ciênc. Tecnol. Aliment., 2004.
- **Boas notícias** «Dieta vegetariana aumenta a longevidade» (05 de Março 2015):
<http://boasnoticias.pt/mobile/noticias.php?id=15983>
- **BRAVO**, Fabiana; CANDEIAS, Roberto «Reiki». Site SapoLifeStyle (15 de Março 2015):
<http://lifestyle.sapo.pt/saude/saude-e-medicina/artigos/reiki?artigo-completo=sim>
- **BRENNAN**, Barbara- Light Emerging: The Journey of Personal Healing. Kindle Edition, Novembro 1993. ISBN 978-0-553-35456-0.

- **CALADO**, Rosa- A macrobiótica na nossa cozinha. Lisboa: Tip. Grafitécnica, 1977.
- **CALADO**, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012.
- **Caminhantes** «Chakras». Julho 2006 (04 de Fevereiro 2015):
http://www.caminhantes2.com/chakras_6.html
- **CAMPBELL**, Collin, T.; **CAMPBELL**, M., Thomas- The China study, straling implications for diet, weight loss and long-term health. Benbella, 2005.
- **CAMPOS**, António Luís «O que comiam os romanos?». Site National Geographic Portugal, Setembro 2014 (02 de Março 2015):
<http://nationalgeographic.pt/index.php/artigos-arquivados/arquivo/73-162/272-o-que-comiam-os-romanos>
- **Cantinho vegetariano** (03 de Novembro 2014):
http://www.cantinhovegetariano.com.br/2007/06/frases-de-vegetarianos_03.html
- **CARMODY**, Denise Lardner, **CARMODY**, John T.- Serene Compassion. Oxford University Press US, 1996.
- **CARNEIRO**, Henrique - Comida e Sociedade: uma história da alimentação. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003. ISBN 85-352-1180-2.
- **CARROLL**, Lee – A Grande Mudança criar um novo mundo para lá de 2012. Lisboa: Sinais de Fogo, 2010.
- **CARVALHO**, Delmar Domingos de- Vegetarianismo a solução para uma vida e um mundo melhor. Lisboa: Editorial Minerva, 2009. ISBN 978-972-591-753-4.
- **CASONATTO**, Odalberto Domingos- Em que ano foi escrito o livro de Gênesis? Blog Abiblia.org., Maio 2012 (25 de Janeiro 2015):
<http://www.abiblia.org/ver.php?id=3796#.VRqdxhtFDIU>
- **Centro clínico gaúcho**: Cinco dúvidas sobre a intolerância à lactose (15 de Fevereiro 2015):
<http://www.centroclinicogauchocom.br/noticias/cinco-duvidas-sobre-a-intolerancia-a-lactose/147>
- **Centro do artigo**: Os efeitos do amido (28 de Novembro 2014):
<http://centrodeartigo.com/saude-e-dieta/artigo-3280.html>
- **Centro vegetariano**: Alimentação Macrobiótica (01 de Outubro 2014):
<http://www.centrovegetariano.org/Article-147-Alimenta%25E7%25E3o%2BMacrobi%25F3tica.html>
- **Centro vegetariano**: Feijão azuki (26 de Janeiro 2015):
http://www.centrovegetariano.org/index.php?article_id=272
- **Centro vegetariano**: Gomásio, um nutritivo substituto do sal (26 de Janeiro 2015):
<http://www.centrovegetariano.org/Article-390-Gom%25E1sio%25C%2Bum%2Bnutritivo%2Bsubstituto%2Bdo%2Bsal.html>
- **Chá benéficos**: Conheça o irmão do chá verde: o ban-chá (30 de Janeiro 2015):
<http://chabeneficios.com.br/conheca-o-irmao-do-cha-verde-o-ban-cha/>
- **CHAINED**, J- Le livre de la Genèse. Les éditions du Cerf, 1948. Capítulos 6, 7, 8 e 9: Genèse 6 : 7; Genèse 6 : 9; Genèse 7 : 11; Genèse 8 : 7; Genèse 8 : 11; Genèse 9 : 14 ~ 15.
- **Conversa entre adeptus** «Anatomia Sutil: Meridianos e Nadis» (visitado em Fevereiro 2015):
<http://conversaentreadeptus.com/site/anatomia-sutil-meridianos-e-nadis/>
- **Cosmo definição** (18 de Fevereiro 2015):
<http://pt.wikipedia.org/wiki/Cosmo>

- **CUNHA**, Juliana- O que é esse tal de arroz parboilizado? Revista Super interessante *online*, Abril 2010. (08 de Março 2015):
<http://super.abril.com.br/alimentacao/esse-tal-arroz-parboilizado-552160.shtml>
- **Cura e ascensão** «A glândula timo e a espiritualidade» (16 de Março 2015):
http://www.curaeascensao.com.br/curaquantica_arquivos/curaquantica293.html
- **Cura pela alimentação** «Alimentação e reiki» (26 de Março 2015):
<https://sites.google.com/site/curapelalimentacao/alimentacao-e-o-reiki>
- **DAVIDSON**, Alan- The Oxford Companion to Food. Oxford: Oxford University Press 1999. ISBN 0-19-211579-0.
- **Dechile**: Etimologia de vegetariano (27 de Março 2015):
<http://etimologias.dechile.net/?vegetariano>
- **DESJARDINS**, Michel - Teaching about Religion with Food. Teaching Theology & Religion. USA: Blackwell publishing, 2004. Vol. 7 no. 3. ISSN 1368-4868.
- **Dicionário escolar da língua portuguesa**/Academia Brasileira de Letras. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2008.
- **Dicionário informal** «Cosmo» (18 de Fevereiro 2015):
<http://www.dicionarioinformal.com.br/cosmo/>
- **Documento pdf** «Acupuntura: Triplo aquecedor». Center fisio- IMES (15 de Março 2015):
<http://www.portalunisaude.com.br/arquivos/triploaquecedor.pdf>
- **Dr. Drauzio**: Intolerância à lactose (13 de Fevereiro 2015):
<http://drauziovarella.com.br/letras/l/intolerancia-a-lactose/>
- **EInforma Portugal**, Relatório de Empresas, Cerealía (10 de Novembro 2014):
http://www.einforma.pt/servlet/app/portal/ENTP/prod/ETIQUETA_EMPRESA_SITE/nif/501058397/website/www.cerealía.com
- **Electric Energies** «Introdução aos chakras» (03 de Fevereiro 2015):
<http://www.eclecticenergies.com/portugues/chakras/introducao.php>
- **ELLYARD**, Lawrence- Reiki Healer: A Complete Guide to the Path and Practice of Reiki. Lotus Press, 2004. ISBN 9780940985643.
- **EPRTC**: Escola Portuguesa de Reiki e Terapias Complementares (14 de Março 2015):
<http://www.reiki.pt/>
- **Equilíbrio interior** «Os corpos da consciência e a reencarnação integral» (26 de Janeiro 2015):
<http://www.equilibriointerior.net/index2.php?id=34>
- **Eras Astrológicas blog** (02 de Outubro 2014):
http://www.brazilsite.com.br/misticismo/astrologia/ocidental/astro03_01.htm
- **Escola Gurdjieff São Paulo**, um novo ser faz bem «A Glândula Hipófise ou Pituitária» (05 de Março 2015):
http://www.ogrupos.org.br/glandula_hipofise_pituitaria.asp
- **Espaço místico blog** «O nosso ser vibratório» (09 de Dezembro 2014):
<http://www.mistico.com/p/chakras/vibratorio.html>
- **FAO** (Food and Agriculture Organization of United Nations): Agar- A red seaweed polysaccharide (04 de Fevereiro 2015):
<http://www.fao.org/docrep/field/003/AB730E/AB730E03.htm>
- **FAO** (04 de Fevereiro 2015): Undaria pinnatifida:
<http://www.fao.org/fishery/species/2777/en>
- **FÉLIX**, Catarina- Leite de vacas- controvérsias. Diário de uma dietista, Março 2014. Ver artigo online (19 de Fevereiro 2015):
http://www.diariodeumadietista.com/2014/03/leite-de-vaca-controversias_4.html

- **FERNANDES**, Jacqueline Dias- Alimentação vegetariana e macrobiótica. Jacqueline, procure o seu equilíbrio (26 de Janeiro 2015):
<http://nutricionista.com.pt/artigos/alimentacao-vegetariana-e-macrobiotica.jhtml>
- **FERNANDES**, Jacqueline Dias- O que é o Kéfir? Jacqueline, procure o seu equilíbrio (27 de Janeiro 2015):
<http://nutricionista.com.pt/artigos/o-que-e-o-kefir.jhtml>
- **FERREIRA**, A. B. H. - Novo dicionário da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.
- **FERREIRA**, Nuno- A alimentação portuguesa na Idade Medieval. Revista da SPCNA, 2008. Volume 14 nº3.
- **Fiel site**: Mini couve lombardo (25 de Fevereiro 2015):
<http://www.fiel.pt/pt/catalogo/legumes-miniatura/mini-couve-lombardo/>
- **FONSECA**, Patrícia «Comer menos carne não é apenas desejável, é essencial». Revista online Visão, Janeiro 2015 (24 de Fevereiro 2015):
<http://visao.sapo.pt/comer-menos-carne-nao-e-apenas-desejavel-e-essencial=f807831>
- **FURLANETTO**, Rosemary- Alimentos integrais. São Paulo: Revista Super Interessante, Fevereiro 2003. Ver artigo online (18 de Fevereiro 2015):
<http://super.abril.com.br/saude/sao-alimentos-integrais-443663.shtml>
- **GALVÃO**, Cleber Eduardo- Qualidade do leite de vaca: Microbiologia, resíduos químicos e aspetos de saúde pública. Campo Grande: Universidade Castelo Branco, Instituto Qualitas, Especialização em higiene e inspeção de produtos de origem animal, Março 2009.
- **GIRARD**, Laurence - Une fraude ‘généralisée’ sur la viande de bœuf. Journal Le Monde: 22 de Fevereiro 2013. Ver artigo online em (02 de Novembro 2014):
http://www.lemonde.fr/economie/article/2013/02/22/une-fraude-generalisee-sur-la-viande-de-b-uf_1836948_3234.html
- **Grande enciclopédia Larousse**. Madrid: Edição Planeta.
- **Grupo de reiki** «A energia da Carne vermelha!» (04 de Dezembro 2014):
<http://grupodereiki.blogspot.pt/2014/08/a-energia-da-carne-vermelha.html>
- **Guia vegano**: Quantos vegetarianos há no mundo? (05 de Dezembro 2014):
<http://www.guiavegano.com.br/vegan/forum/vegetarianismo-x-nutricao/273-quantos-vegetarianos-ha-no-mundo>
- **GUIMARÃES**, Hélio Penna - «O Impacto da Espiritualidade na Saúde Física». Revista de Psiquiatria Clínica. São Paulo: Departamento e Instituto de Psiquiatria Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, 2007. Ver artigo online em (02 de Outubro 2014):
<http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol34/s1/88.html>
- **GUIMARÃES**, Manuel- À mesa com a História. Sintra: Colares Editora, 2001.
- **GUYTON**- Tratado de Fisiologia Médica. Guanabara Koogan, 2002.
- **HARDY**, Nicolas- Le feng shui, science taoiste de l’habitat. Groupes Eyrolles, 2008. ISBN 978-2-212-54047-5.
- **História do reiki** «Hawayo Takata»:
http://www.portais.org/_reiki/his_takata.htm
- **HURWITZ**, David- Leonardo da Vinci's Ethical Vegetarianism. International Vegetarian Union (IVU), Julho 2002. Ver artigo online em (03 de Dezembro 2014):
<http://www.ivu.org/history/davinci/hurwitz.html>
- **Instituto Macrobiótico de Portugal** «Francisco Varatojo» (06 de Outubro 2014):
<http://www.institutomacrobiotico.com/imp/professores-e-terapeutas/francisco-varatojo>

- **JARWOSKI**, Patrick F. «Vampirização Energética durante o Sono». Blog Caminhos da Umbanda, Junho 2014 (06 de Fevereiro 2015):
<http://luzeumbanda.blogspot.pt/2014/06/vampirizacao-energetica-durante-o-sono.html>
- **Kdfrases site**: Frases de Leonardo Da Vinci (03 de Dezembro 2014):
<http://kdfrases.com/frase/105747>
- **KUSHI**, Michio; **JACK**, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. ISBN 972-98832-0-3.
- **KUSHI**, Michio- Macrobiótica para uma nova era. Lisboa: Châcra e Unimave, 1977.
- **KUSHI LH.**, **CUNNINGHAM JE.**, **HEBERT JR.**, **LERMAN RH.**, **BANDERA EV.**, **TEAS J.** - «The macrobiotic diet in cancer». The Journal of Nutrition. The American Society for Nutritional Sciences, 2001. Ver artigo online em (03 de Novembro 2014):
<http://jn.nutrition.org/content/131/11/3056S.long>
- **KUSHI M.**, **BLAUER S.** - The Macrobiotic Way: The definitive guide to macrobiotic living. Nova Iorque: Avery Publishing Group, 2004.
- **LANTIER**, F. - Le diagnostic des encéphalopathies spongiformes chez les ruminants. Productions animales, INRA, vol. Hors-série, 2004.
- **LAO-TSÉ** - Tao Te Ching: o livro que revela Deus. Tradução de Huberto Rohden São Paulo: Editora Martin Claret, 2003.
- **LARSSON**, A. W. Susanna C. «Meat consumption and risk of colorectal cancer: A meta-analysis of prospective studies». International Journal of Cancer Volume 119, Setembro 2006.
- **L'énergie libre et universelle du Reiki** «Magnétisme et Reiki: quelle différence?» (14 de Março 2015):
<http://www.reiki-toulouse.net/archives/2013/07/01/27935676.html>
- **LEWIN**, Tamar «Michio Kushi, Advocate of Natural Foods in the U.S., Dies at 88». Site New York Times online, Janeiro 2015. Ver online artigo em (20 de Janeiro 2015):
http://www.nytimes.com/2015/01/05/us/michio-kushi-advocate-of-natural-foods-in-the-us-dies-at-88.html?_r=0
- **LookForDiagnosis.com** «FAQ - Deficiência De Riboflavina». (Setembro 2014) (27 de Janeiro 2015):
<http://www.lookfordiagnosis.com/faq.php?term=Defici%C3%A2ncia+De+Riboflavina&lang=3&from=30>
- **LYON DE CASTRO**, Nat. J.- Defenda-se pela alimentação. Gabinete Botânico-Dietético. Montijo: tipografia Marques & Monteiro Lda., 1981.
- **MACDONALD**, G. Jeffrey - «Does Maya calendar predict 2012 apocalypse?». USA Today. Março 2007. Ver Artigo online em (07 de Outubro 2014):
http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:8JJfF9nIQbYJ:www.usatoday.com/tech/science/2007-03-27-maya-2012_N.htm+&cd=1&hl=pt-PT&ct=clnk&gl=pt
- **Macrobiótica** «Macrobiótica». Fevereiro 2009 (02 de Novembro 2014):
<http://macrobiotica-br.blogspot.pt/2009/02/macrobiotica.html>
- **Macrobiotic dietary recommendations**: Glossary (04 de Março 2015):
<http://www.goodhealthinfo.net/mdr/glossary.htm>
- **MAITRE**, Katell- Votre alimentation a un impact sur vos émotions. Le blog des remèdes naturels, Agosto 2013 (14 de Novembro 2014):
<http://www.blog-remedes-naturels.com/votre-alimentation-a-un-impact-sur-vos-emotions/>
- **MAGALHÃES**, João «Alimentação e reiki». Blog O Tao do Reiki, Novembro 2013 (14 de Março 2015):
<http://www.joaomagalhaes.com/o-tao-do-reiki/2013/11/alimentacao-e-reiki/>

- **MAGALHÃES**, João «Cinco princípios de Reiki- Os Gokai». Blog O Tao do Reiki, Junho 2013 (13 de Março 2015):
<http://www.joaomagalhaes.com/o-tao-do-reiki/2013/06/cinco-principios-de-reiki-os-gokai/>
- **MAGALHÃES**, João «Será que o Reiki é para ti? Aprender Reiki ou talvez não». Blog O Tao do Reiki, Julho 2014 (13 de Março 2015):
<http://www.joaomagalhaes.com/o-tao-do-reiki/2014/07/sera-que-o-reiki-e-para-ti-aprender-reiki-ou-talvez-nao/>
- **Marluce reiki** «Reiki no ocidente: Hawayo Takata» (14 de Março 2015):
<http://marlucereiki.blogspot.pt/2012/03/reiki-no-ocidente-hawayo-takata.html>
- **MasterHealth** site «Nutrição- O que é um nutrólogo?» (27 de Março 2015):
<http://emagrecimento.masterhealth.com.br/nutricao/o-que-e-um-nutrologo/>
- **MATTOS**, Ana Clelia; **SANTOS**, João Carlos «Medicina chinesa e energia vital». Blog João Santos – Terapia Quântica Transpessoal, Junho 2013 (26 de Março 2015):
<https://terapiaquanticatranspessoal.wordpress.com/2013/06/09/medicina-chinesa-e-energia-vital-ana-clelia-mattos/>
- **MICOZZI**, Marc S., MD, PhD- Celestial Healing. London: Singing Dragon, 2011.
- **Mimosa site**: Roda dos alimentos atual (30 de Janeiro 2015):
<http://www.mimosa.com.pt/cnam/alimentacao-vida-saudavel/roda-dos-alimentos-actual/>
- **Minha vida**, Guia da longevidade «Vegetarianos têm maior longevidade do que carnívoros, aponta estudo», Junho 2013 (05 de Fevereiro 2015):
<http://www.minhavidacom.br/alimentacao/galerias/16411-vegetarianos-tem-maior-longevidade-do-que-carnivoros-aponta-estudo>
- **Naturals therapy pages**: Health benefits of Tahini. Julho 2008 (19 de Fevereiro 2015):
<http://www.naturaltherapypages.com.au/article/Tahini>
- **Nave azul** «A Influência dos Pensamentos Sobre o Nosso Campo Áurico» (10 de Fevereiro 2015):
<http://nave-azul.blogspot.pt/2009/06/influencia-dos-pensamentos-sobre-o.html>
- **NEVES**, Carlos- Em defesa do leite. MilkPoint, Abril 2014. Ver online artigo em (03 de Fevereiro 2015):
<http://www.milkpoint.pt/o-leite-e-a-sociedade/entrevistas-espaco-aberto/em-defesa-do-leite-por-carlos-neves-88494n.aspx>
- **NEVES**, Roberto das- V. É macrobiótico ou é vegetariano? Verdadeira e falsa macrobiótica. Cadernos “Alimentação e saúde” nº1. Rio de Janeiro: Editora Germinal, 1975.
- **NOGUEIRA**, Salvador- “Memória” da água é curta, afirma estudo. Jornal Folha de São Paulo: 10 de Março 2005. Ver online artigo em (02 de Dezembro 2014):
<http://www1.folha.uol.com.br/foha/ciencia/ult306u13087.shtml>
- **Nutrição prática & Saudável**: Afinal, o leite faz bem ou mal? (01 de Fevereiro 2015):
<http://www.nutricaoopraticaesaudavel.com.br/index.php/beba-leite/afinal-leite-faz-bem-ou-mal/>
- **Office québécois de la langue française**: Avis terminologique (10 de Março 2015):
<http://www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/bibliotheque/officialisation/terminologique/fiches/1198890.html>
- **OHMORI**, Hideo- The Universal Principle. Excerto de livro online (20 de Março 2015):
<http://www.macrobiotic.org/Ohmori.htm>
- **OHSAWA**, George - A Filosofia da Medicina Ocidental-macrobiótica Zen. Rio de Janeiro: Editora Associação Macrobiótica, 1967.

- **OHSAWA**, Georges- Arte do Rejuvenescimento e da Longevidade. Rio de Janeiro: Editora Germinal, 1965.
- **OHSAWA**, George- Essential Ohsawa: From Food to Health, Happiness to Freedom. Carl Ferré, ed., Avery Publishing Group, George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1994.
- **OLIVEIRA**, Rozilene Coutinho de; **MACHADO**, Dulcineia Fernandes Netto; **LINS**, Ana Carolina de Almeida; **MELO**, Maria de Fátima Massena de- Hábitos alimentares, alimentação alternativa, Multimistura: Conhecendo as diferenças. Goiania: Graduação do Curso de Economia Doméstica na área de Consumo e comportamento, Setembro 2006.
- **OLIVEIRA**, Sílvia «A utilização do Reiki na nossa alimentação». Site CENIF- Centro Português de Investigação e Formação em Terapias Complementares, Novembro 2012 (15 de Março 2015):
<http://www.cenif.com/a-utilizacao-do-reiki-na-nossa-alimentacao/>
- **PACIEVITCH**, Thais «Cisticercose». Blog InfoEscola (30 de Janeiro 2015):
<http://www.infoescola.com/doencas/cisticercose/>
- **Pensador site** (12 de Novembro 2014):
<http://pensador.uol.com.br/frase/NjI1Nzg0/>
- **PORTO**, Gabriella- Carne Branca. InfoEscola (24 de Janeiro 2015):
<http://www.infoescola.com/alimentos/carne-branca/>
- **Portugal Mundial**: Evite o leite...pela sua saúde! (06 de Fevereiro 2015):
<http://portugalmundial.com/2013/01/evite-o-leite-pela-sua-saude/#>
- **PORTUGAL**, Rui- Inventario de Espólio. Site da Universidade de Coimbra, Centro de Documentação 25 de Abril (30 de Janeiro 2015):
<http://www1.ci.uc.pt/cd25a/wikka.php?wakka=Espolio107>
- **PRAVEL**, Donna Earnest- Nori is a high-protein plant source of vitamin B-12. Natural News, Março 2012. Ver artigo online em (25 de Janeiro 2015):
http://www.naturalnews.com/035138_nori_vitamin_B-12_iodine.html
- **QUEIROZ**, Renata Pereira de «A polémica do leite». *Blog Dicas de nutrição*:
<http://www.rqueiroznutri.com.br/dica/a-polemica-do-leite>
- **RAND**, William L.- Reiki: The Healing Touch, First and Second Degree Manual. Michigan, E.U.A: Vision Publications, 1998. ISBN 1-886785-03-1.
- **RAND**, William L.- The Book On Karuna Reiki: Advanced Healing Energy For Our Evolving World. Infinite light healing studies center INC, 2001. ISBN 9780967872124.
- **RATO**, Rui- Segredos de longevidade e vitalidade através da alimentação micro-macrobiótica. Edições Mahatma, 2012. ISBN 978-989-8522-06-1.
- **RAVAZZANI**, Carlos- Pantanal. Brasil: Editora Brasil Natureza, 1990. ISBN 8585348011.
- **REDFIELD**, James- O Segredo de Shambhala. Editora Editorial Noticias, 2001. ISBN 9789724617619.
- **REQUENA**, Yves - Chi Kung: The Chinese Art of Mastering Energy. Rochester: Healing Arts Pres, 1997. ISBN 0892816392.
- **RHYS DAVIDS**, T. W.; **STEAD**, William- Pali-English dictionary. Londres: Indian Edition Delhi: Motilal Banarsidass, 1993.
- **ROBBINS**, John, M.D.- The food revolution: How your diet can help save your life and our world. Conari Press Books.
- **RONA**, RJ.- The prevalence of food allergy: a meta-analysis. J Allergy Clin Immunol, 2007.
- **ROSE**, Martin- Food and Chemical Toxicology, artigo “Arsenic in seaweed- Forms, concentration and dietary exposure”, 2007.

- **Sapo life style:** Ki energia vital (26 de Novembro 2014):
<http://lifestyle.sapo.pt/saude/bem-estar/artigos/ki-energia-vital>
- **SAYURI**, Célia Yano; **SATO**, Cristiane A.- Arroz (gohan). Blog Cultura japonesa.com.pt (12 de Novembro 2014):
http://www.culturajaponesa.com.br/?page_id=504
- **SCHAFER**, E. H. – China antiga, Biblioteca de história universal Life. Tradução de Maria de Lourdes Campos Campello. Rio de Janeiro: Editora Livraria José Olympio,1979.
- **SCHARTZ**, Richard H; Ph.D.- Judaism and vegetarianism. New Revised Edition, Lantern Books, Setembro 2001.
- **Shape:** Arroz para emagrecer e blindar a saúde, Abril 2012 (12 de Novembro 2014):
<http://revistashape.uol.com.br/dieta/outras-dietas/arroz-para-emagrecer-e-blindar-a-saude/>
- **Significados.com.br** «Significado de reiki» (15 de Março 2015):
<http://www.significados.com.br/reiki/>
- **SILVA**, Ana Isabel Duarte Rodrigues da – Alimentação Macrobiótica. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2008.
- **SILVEIRA**, Sérgio «O futuro do Reiki na sociedade». Blog Anastácia Centro Terapias Alternativas, Fevereiro 2015 (14 de Março 2015):
<http://www.centroanastacia.com/index.php/pagina-principal-do-jornal/115-textos-do-jornal/desenvolvimento-pessoal/700-o-futuro-do-reiki-na-sociedade>
- **Sítio veg:** Tipos de vegetarianismo (03 de Outubro 2014):
http://www.vegetarianismo.com.br/sitio/index.php?option=com_content&task=view&id=570&Itemid=117
- **SOORENTINO**, Victor- A verdade sobre o mito do leite. Dr. Victor Sorrentino, Julho 2012. Ver online artigo em (07 de Fevereiro 2015):
<http://www.drictorsorrentino.com.br/a-verdade-sobre-o-mito-do-leite/>
- **Sociedade Vegan:** Harvard limita leite e laticínios da pirâmide alimentar (07 de Fevereiro 2015):
<http://www.sociedadevegan.com/harvard-retira-leite-e-lactinios-da-piramide-alimentar>
- **SOUZA**, Ana Carolina de; **ARAÚJO**, Ana Paula; **ALVARENGA**, Daniele Alvarenga; **FREITAS**, Lara; **ZAMAGNO** Marilana- Alimentação vegetariana. Universidade Federal de Juiz de Fora, Departamento de Nutrição, 2010.
- **Tai Chi-Center Clube de Artes e Terapias Orientais** «O Qi na Medicina Tradicional Chinesa» (13 de Março 2015):
http://www.taichiportugal.com/chi/chi_medicina.html
- **TAVARES**, Paula- 10 alimentos fonte de cálcio que não contém leite. Minha vida, Março 2013. Ver artigo online em (10 de Fevereiro 2015):
<http://www.minhavidacom.br/alimentacao/galerias/16122-10-alimentos-fonte-de-calcio-que-nao-contem-leite>
- **Templo de cura** «O Reiki não é uma ‘moda’». Abril 2008 (15 de Março 2015):
<http://templodecura.blogs.sapo.pt/1741.html>
- **THE KUSHI FAMILY**- Biography of Michio Kushi. Blog Michio Kushi (02 de Abril 2015):
<http://www.michiokushi.org/bio.php>
- **The New Oxford Dictionary Of English.** 11ª Edição. Oxford: Clarendon Press, 1998.
- **THINIUS**, Bernd «Rainbow at sunset». Site da NASA, Astronomy Picture of the Day Archive, Agosto 2010. Ver artigo online em (30 de Janeiro 2015):
<http://apod.nasa.gov/apod/ap100807.html>

- **Tua saúde site:** Bardana (28 de Fevereiro 2015):
<http://www.tuasaude.com/bardana/>
- **VARATOJO**, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. ISBN 972-98832-9-7.
- **VARATOJO**, Francisco- Alimentação macrobiótica padrão. IMP (visitado em Outubro 2014):
<http://www.e-macrobiotica.com/imp/artigos/diversos/alimentacao-macrobiotica-padrao>
- **VARATOJO**, Francisco «Alimentos como Energia». Site IMP (visitado em Janeiro 2015):
<http://www.institutomacrobioico.com/imp/artigos/diversos/alimentos-como-energia>
- **VARATOJO**, Francisco- Cereais- 2ª parte. IMP (04 de Novembro 2014):
<http://www.institutomacrobioico.com/imp/artigos/alimentacao/cereais-2a-parte>
- **VARATOJO**, Francisco- História da macrobiótica. IMP (01 de Outubro 2014):
<http://www.e-macrobiotica.com/imp/artigos/diversos/historia-da-macrobiotica>
- **VARATOJO**, Francisco- História da macrobiótica 2ª parte. IMP (01 de Outubro 2014):
<http://www.e-macrobiotica.com/imp/artigos/diversos/historia-da-macrobiotica-2a-parte>
- **VARATOJO**, Francisco- Macrobiótica. IMP (01 de Outubro 2014):
<http://www.e-macrobiotica.com/imp/artigos/diversos/macrobiotica>
- **VARATOJO**, Francisco- Yin Yang. My Macroexotic World (16 de Novembro 2014):
<http://macroexotic.com/artigos/yin-yang/>
- **VARATOJO**, Marta Horta- A importância do arroz integral. Dieta das princesas (24 de Novembro 2014):
<http://dietadasprincesas.clix.pt/2014/05/a-importancia-do-arroz-integral-e-como.html>
- **Vida vegetariana:** Tipos de dietas vegetarianas (02 de Outubro 2014):
<http://www.vidavegetariana.com/site/vegetarianismo.php?page=vegetarianismo/tipos>
- **Vídeos de publicidade aos produtos lácteos**, França 2012 e 1981 (27 de Janeiro 2015):
<https://www.youtube.com/watch?v=U9ezrPevh18>
<http://www.ina.fr/video/PUB3250605005>
- **Voa site:** Não somos carnívoros (23 de Janeiro 2015):
<http://vivaosanimais.com.br/vivaosanimais/page.aspx>
- **WEISS**, Dr. Brian; **WEISS**, Amy E. – Às vezes os milagres acontecem. Editora Pergaminho, Setembro 2012. ISBN 978-989-687-068-3.
- **WENKER**, Gérard- Les preuves macrobiotiques. Blog Archive des pionners, Fevereiro 2008 (06 de Fevereiro 2015):
<http://www.lamacrobioique.com/LISEZ-MOI/preuves.html>
- **WILSON**, Kathy- Biotechnology and genetic engineering. Nova Iorque: Facts on File, 2010. ISBN 978-0-8160-7784-7.
- **WOLF**, Claudia Christine- La mente de los vegetarianos. Investigación y Ciencia, Novembro 2013, nº 446. Ver artigo online em (visitado em Janeiro 2015):
<http://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/numeros/2013/11/la-mente-de-los-vegetarianos-11536>
- **WOLF**, Nicki- The Health Benefits of Tahini. Livestrong.com, Agosto 2013. Ver artigo online em (27 de Fevereiro 2015):
<http://www.livestrong.com/article/445899-the-health-benefits-of-tahini/>
- **XAVIER**, Francisco Cândido e André Luiz – Nosso Lar. Brasil: Federação Espirita Brasileira, 1944. ISBN 8573280239.
- **ZANIN**, Tatiana- Benefícios do leite de amêndoas. Tua saúde. Ver artigo online em (26 de Fevereiro 2015):
<http://www.tuasaude.com/beneficios-do-leite-de-amendoas/>

Anexos

Anexo I:

Biografia

Georges Ohsawa



Georges Ohawa nasceu como Yukikazu Sakurazawa (chamado Joichi na vida privada) num dia de 18 de Outubro em 1893 em Kyôto, no Japão. O pai, descendente direto de samurais, viu a sua família entrar num período de pobreza. Fugindo de casa e deixando o lar sem chefe de família, fez com que o pequeno Ohsawa deixasse os estudos devido à falta de dinheiro. Foi ao deixar os estudos que Ohsawa, ainda chamado Joichi, iniciou o seu caminho espiritual.

Outro acontecimento veio marcar a sua vida em 1913, pois foi nesse ano que Ohsawa conheceu um dos discípulos diretos do falecido Sagen Ishizuka. Com este discípulo chamado Nishibata Manabu, partiu para Tóquio estudar o movimento que Sagen Ishizuka tinha criado alguns anos mais cedo, o movimento Shoku-yo Kai.³⁸¹ Este movimento tornar-se-ia mais tarde a macrobiótica moderna tal como a conhecemos hoje.

Durante a década de 1920, o jovem Joichi adota o nome de Georges Ohsawa ao chegar em Paris, onde ele começou a difundir a macrobiótica.³⁸² Inspirando-se do termo “macrobiótica” referido num livro do século XVIII, um livro escrito pelo médico alemão Christoph Hufeland,³⁸³ Ohsawa transformou então o nome original Shoku-yo Kai no termo ocidentalizado que hoje conhecemos por macrobiótica.

³⁸¹ Veja-se OHMORI, Hideo- The Universal Principle. Excerto de livro *online*. Pp. 12-17.

³⁸² Veja-se MICOZZI, Marc S., MD, PhD- Celestial Healing. London: Singing Dragon, 2011. Página 98.

³⁸³ Veja-se SILVA, Ana Isabel Duarte Rodrigues da – Alimentação Macrobiótica. Porto: Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, 2008. Página 2.

Em 1936, Ohsawa conhece Lima. Depois de já ter sido casado e separado de uma primeira mulher, Ohsawa junta-se a Lima, a mulher que o acompanhará até à sua morte.

Um dos seus discípulos diretos mais conhecido, Michio Kushi, foi quem ajudou a divulgar a filosofia macrobiótica pelos Estados Unidos nos anos 1950, propulsionando esta dieta pelo resto do mundo, adquirindo cada vez mais adeptos.

Até à sua morte em 1966, Georges Ohsawa foi um homem muito ativo e cheio de iniciativas. Com 73 anos, Ohsawa morre dum ataque cardíaco, num 24 de Abril 1966 em Tóquio, deixando textos importantes para a macrobiótica, ideias e discípulos, marcando para sempre a História da macrobiótica.³⁸⁴

³⁸⁴ Veja-se *Blog Archive des Pionners «Biographie de Georges Ohsawa»*. (Veja-se também AGUIAR, Sílvia- Biografia Georges Ohsawa. Revista Progredir nº29, Junho 2014)

Anexo II:

Biografia

Michio Kushi



alimentação e doenças.³⁸⁵

Nascido no Japão em Maio 1926, Michio Kushi ficou conhecido sobretudo pelo seu trabalho de divulgação da macrobiótica nos anos 1950 nos Estados Unidos. O seu pai era professor universitário de história ocidental, especializado na Renascença e a sua mãe ensinou no Espírito Santo às mulheres católicas da High School na cidade de Akita. Sendo os seus pais professores, Kushi envergou também pelo ensino, ensinando pelo mundo através de conferências. Ensinou filosofia, desenvolvimento espiritual, higiene,

Kushi estudou ciência política e direito na universidade de Tóquio. Os bombardeamentos atômicos de Hiroxima e Nagasaki marcaram o jovem Michio, que decidiu, a partir de aí, dedicar a sua vida à paz e à harmonia mundial. Continuou os seus estudos, graduando-se em direito internacional e mais tarde, em 1949, viajou para os Estados Unidos sob influência do reitor da universidade de Tóquio, a fim de prosseguir os seus estudos de paz global.

Continuou então a estudar na universidade de Columbia em Nova Iorque, começando a questionar-se sobre a possibilidade de mudar a sociedade através de meios essencialmente políticos e sociais, tal como Albert Einstein entre outros cientistas e escritores que também pensavam nesta possibilidade. Vários cientistas e escritores vanguardistas influenciaram Kushi na sua pesquisa de uma solução duradoura para pacificar a Humanidade.

Antes da sua chegada aos Estados Unidos, Kushi tinha estudado com Georges Ohsawa e Ohsawa tinha-lhe ensinado que a comida era a chave para a saúde e que por

³⁸⁵ LEWIN, Tamar «Michio Kushi, Advocate of Natural Foods in the U.S., Dies at 88». Site New York Times online, Janeiro 2015.

sua vez a saúde era a chave para a paz. Assim, Michio Kushi investiu na macrobiótica como solução para a paz no mundo, após ele mesmo ter experimentado mudanças positivas na sua saúde graças a esta dieta. Michio acreditava que a Humanidade iria deste modo recuperar o seu equilíbrio físico e mental, como também se tornaria mais serena. Nos anos que se seguiram, juntamente com a sua esposa Aveline, começou a estudar esta alimentação e a ensinar macrobiótica.

No início de 1960, Michio Kushi mudou-se para Boston com a sua família e fundou a primeira distribuidora de alimentos naturais do país, sendo vendida mais tarde em 1983. Ainda em Boston, foi criado em 1978 o Instituto Kushi, que inspirou Francisco Varatojo a abrir o Instituto Kushi de Portugal (tornando-se depois o Instituto de Macrobiótica de Portugal) em 1985. Graças a este instituto, Kushi começou a divulgar a macrobiótica através de palestras, seminários, cursos, conferências etc.

Michio Kushi tem escrito várias dezenas de livros, incluindo *The Book of Macrobiótica* (Japão Publications, edição revista, 1987), *The Cancer Prevention-Diet* (de St. Martin Press, 1983), *Dieta para um coração forte* (St. Martin, 1985), *One Mundo Pacífico* (St. Martin, 1987) e *AIDS, Macrobiótica, e Imunidade Natural* (Japão Publications, 1990). Ao longo destes últimos anos, ele e a sua esposa dedicaram-se à divulgação da macrobiótica e tiveram 5 filhos. Aveline Kushi faleceu em 2001 e Michio casou-se novamente com Midori. Michio Kushi faleceu no passado 28 de Dezembro 2014, em Boston, com 88 anos.³⁸⁶

³⁸⁶ Veja-se THE KUSHI FAMILY - Biography of Michio Kushi. *Blog Michio Kushi*.

Anexo III:

Questionário por entrevista

Francisco Varatojo, diretor do Instituto Macrobiótico de Portugal

Informações acerca da entrevista:

A entrevista foi realizada através de correio eletrónico (info@institutomacrobio.com e varatojo@e-macrobiotica.com). Foi enviada dia 04 de Dezembro 2014 e foi respondida dia 07 de Janeiro 2015.

1- Qual é o principal motivo que leva as pessoas a optar por uma dieta macrobiótica?

Resposta:

Francisco Varatojo- Penso que a maioria das pessoas ainda começa a macrobiótica por questões relacionadas com a saúde. No entanto, um número crescente de pessoas, em particular jovens, decide começar a macrobiótica por questões éticas ou de sustentabilidade ambiental.

2- O sofrimento dos animais nos matadouros é um dos motivos que faz com que as pessoas se tornem macrobióticas?

Resposta:

Francisco Varatojo- Para muitas sim. Não apenas o sofrimento dos animais nos matadouros, mas o sofrimento dos animais em geral.

3- A nível de estatísticas, dentre os consumidores macrobióticos, qual a percentagem dos quais se tornaram macrobióticos devido ao sofrimento animal?

Resposta:

Francisco Varatojo- Não creio que existam estatísticas sobre esta questão. Não sei responder a esta questão com objetividade. Creio que uma percentagem aceitável mas não tenho a certeza.

4- Qual é a estimativa de pessoas macrobióticas em Portugal?

Resposta:

Francisco Varatojo- Também não existem estatísticas sobre esta questão. A nossa base de dados tem mais de 8,000 pessoas mas não sei quantas delas são macrobióticas. E, claro haverá muitas pessoas macrobióticas que não constam da nossa base de dados.

5- Qual é a evolução da adesão da dieta macrobiótica desde de 1975 em Portugal?

Resposta:

Francisco Varatojo- Houve um enorme crescimento nos anos 70 e início dos anos 80. Depois algum decréscimo. Nos últimos 15 anos tem havido um aumento significativo de adeptos, particularmente nas gerações mais jovens.

6- No ranking mundial dos países com mais adeptos da macrobiótica, qual é a posição de Portugal?

Resposta:

Francisco Varatojo- *Per capita* estamos no primeiro lugar, seguramente. Portugal é o país do Mundo onde existe mais educação macrobiótica, lojas ou restaurantes. O IMP é a escola que tem mais alunos em todo o Mundo.

7- Em relação às carnes vermelhas e brancas: Essas carnes podem absorver energia negativa que venha dos sentimentos negativos (tristeza, angustia, raiva etc) que os animais sentem antes de morrer? Pode a energia Yang em demasia nessas carnes ser devido a essa energia negativa excessiva?

Resposta:

Francisco Varatojo- Os animais quando sentem que vão morrer produzem quantidades enormes de hormonas e outras substâncias que se libertam devido ao medo. Pessoalmente acho que absorvemos esse medo quando comemos produtos animais mortos de uma forma violenta. As carnes serem mais Yang na macrobiótica é uma outra questão, relacionada com as qualidades vibracionais da carne e dos produtos animais. A densidade, calor, origem biológica, etc. são consideradas Yang.

8- Para ter uma refeição equilibrada a nível de energias Yin e Yang, devo misturar no prato tantos alimentos Yin como alimentos Yang? Qual é o processo para uma refeição macrobioticamente equilibrada?

Resposta:

Francisco Varatojo- Uma refeição equilibrada deve, de uma forma geral, conter cereais integrais, vegetais e leguminosas como alimentos principais. Estes alimentos, por natureza já são relativamente equilibrados de um ponto de vista de Yin e de Yang. Pode-se criar uma refeição ou um menu usando Yin e Yang de uma forma mais específica mas não me parece que isso seja necessário para a maioria das pessoas.

9- Pode-se concordar que a macrobiótica já é uma alimentação fixa/enraizada em Portugal ou ainda é uma dieta tendência, considerada como efeito de moda?

Resposta:

Francisco Varatojo- Sim, creio que já é uma prática enraizada.

10- A dieta macrobiótica é uma boa alternativa alimentar para o futuro? Porquê?

Resposta:

Francisco Varatojo- A maioria dos problemas de saúde modernos (doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, cancro etc), assim como os problemas ambientais que colocam em risco a vida no planeta estão intimamente ligados aos hábitos alimentares modernos. A alimentação macrobiótica predominantemente vegetariana e baseada em cereais, vegetais, leguminosas, sementes e frutos como base, é vital para um restabelecimento humano e ambiental. A maioria dos estudos científicos modernos confirma esta premissa.

11- Qual é a principal diferença entre a dieta vegetariana e a dieta macrobiótica?

Resposta:

Francisco Varatojo- uma dieta vegetariana é essencialmente uma dieta em que não se consomem produtos animais. Alimentos refinados, açúcar, produtos químicos e outros podem, por definição, fazer parte duma alimentação vegetariana. A prática macrobiótica sendo predominantemente vegetariana, recomenda que os cereais integrais, vegetais e leguminosas sejam o centro da alimentação. Ao mesmo tempo, os alimentos muito processados, refinados, açúcar, produtos químicos e outros devem ser evitados. Em climas muito extremos, como nos polos, pode ser necessário produtos animais, assim como nalgumas condições específicas de saúde. Existem macrobióticos que são vegan (não comem qualquer tipo de produtos animais) e outros que consomem ocasionalmente algum produto animal, regra geral peixe branco.

Anexo IV:

Biografia profissional

Francisco Varatojo

Informações acerca da Biografia:

Os dados da biografia profissional do Francisco Varatojo foram retirados do *site* do IMP³⁸⁷.



Francisco Varatojo é o atual diretor do Instituto Macrobiótico de Portuga, do qual ele é fundador. Começou a estudar Macrobiótica em 1977 e foi o fundador do Instituto Kushi após ter estudado no Instituto Kushi de Boston, onde foi assistente pessoal de Michio Kushi, um dos seguidores mais conhecidos do fundador da macrobiótica moderna, Georges Ohsawa. É reconhecido como um dos consultores macrobióticos mais qualificados e por isso é procurado para diversas palestras e conferencias pelo Mundo.

Colaborou em inúmeros jornais tais como o jornal *SOL, A Capital*, e em revistas como *Pais e Filhos* e *Xis*. Coadjuvou também em programas de televisão como o programa *SIC 10 horas* ou ainda *As Manhãs de Sofia*. É autor de *Mente Sã, Corpo São* (2010), do *Pequeno Livro da Saúde Natural* (1999), e do *Livro de Diagnóstico Oriental, Ki das 9 Estrelas* (2005), *Alimentação Macrobiótica* (2005), *Fundamentos do Pensamento Oriental e Macrobiótico* (2005), e *Remédios Caseiros* (2014), como também é coautor com sua esposa do livro *Cozinha natural: Deliciosas Receitas Macrobióticas* (1988).

Tem um especial interesse na aplicação dos princípios macrobióticos na área da cura natural e na resolução de problemas sociais. Além de ser diretor e fundador do IMP (chamado antes de Instituto Kushi de Portugal), Francisco Varatojo dedica-se a divulgar a macrobiótica em Portugal e pelo Mundo, proferindo conferências e palestras nomeadamente na Faculdade de Farmácia de Lisboa e na Faculdade de Medicina de Coimbra entre outras instituições. O seu trabalho e dedicação por um Mundo melhor levou-lhe ao distinto prémio “Aveline Kushi Award” em 2010.

Foi ainda um dos responsáveis por uma clinica internacional em Espanha como também presidente durante 6 anos da *International Macrobiotic Assembly*. Continua a efetuar seminários e conferencias sobre macrobiótica por diversos países.

³⁸⁷ Veja-se *site* Instituto Macrobiótico de Portugal «Francisco Varatojo».

Anexo V:

Questionário por entrevista

Torcato Santos e Fernanda Pereira

Informações acerca da entrevista:

A entrevista foi realizada no domicílio de Torcato Santos e Fernanda Pereira em Modivas, Vila do Conde (Porto), dia 14 de Dezembro 2014.

1- O que vos levou a decidir tornarem-se vegetarianos? Há quanto tempo que se tornaram vegetarianos?

Resposta:

Torcato Santos- Foi há 15 anos, foi a vantagem de praticarmos yoga e naturalmente temos muita gente vegetariana com muito bom aspeto, que a final de contas viviam sem as ditas proteínas de origem animal e eu sempre em leituras anteriores achava que passar sem a carne podia ser interessante e porque também achava doloroso colaborar à matança do porco lá em casa. Portanto quando vi que era possível viver saudável sem comer carne, quis experimentar e foi muito agradável. Não é que não sinta saudade da carne mas é que a paixão que eu tenho pelos legumes, pelos vegetais é tão agradável e a cozinha é tão simples que é uma maravilha ser vegetariano. Nunca tive necessidade de suplementos de vitamina B12, porque as vezes é essa parte que pode fazer falta e estar um pouco em baixo mas tem estado controlado.

2- A vitamina B12 só existe na proteína animal?

Resposta:

Torcato Santos- Existe na proteína animal, em algumas leveduras, em algumas verduras também, está mais concentrada na carne e pode haver uma baixa desta vitamina no nosso organismo quando somos vegetarianos, mas hoje em dia é muito fácil suplementar a vitamina B12, há bebidas de soja que têm vitamina B12, também há comprimidos se esse for o caso. Naturalmente vivemos com uma hemoglobina mais baixa quando somos vegetarianos, em vez de eu andar nos 15, 16, 17 e ter uma hemoglobina bem vermelha, ando pelos 3,5 que funciona muito bem na mesma, quer dizer que o meu sangue anda bem fluido na mesma. Aquelas pessoas que fumam então, andam com os valores da hemoglobina a 18, é quase como se fosse o sangue mais viscoso, pode levar a problemas cardiovasculares. Isso foram alguns dos motivos que me levaram a ser vegetariano, mas foi essencialmente por causa de eu andar no yoga, e quando se pratica yoga, comer carne torna a nossa vibração mais baixa, a acidificação do sangue é mais intensa para quem come bastante carne. Do ponto de vista científico, os doentes que têm tendência a ter gota, eles têm que controlar determinadas carnes, principalmente as carnes novas, porque são muito ricas em determinadas proteínas, porque depois o metabolismo das

proteínas, do ácido úrico etc vão prejudica-los bastante. Cientificamente nunca encontrei uma razão para dizer que “esta acidificação dá origem a isto”. Ainda falta perceber se os vegetarianos tem menos artroses do que os não vegetarianos, porque há muita gente com grandes artroses e que comem muita carne ou até comem carne a mais, mas não consigo dizer se realmente ao deixarem de comer carne ficariam melhor das artroses, mas sem carne temos melhor flexibilidade e melhor funcionamento. O essencial é ter respeito pela natureza, porque há uma carga karmica que a Humanidade carrega por causa de usar milhões de animais todos os dias para abater, causando um estado vibratório do planeta que não é muito natural e depois as pessoas não conseguem entender como é que ainda há guerras, confrontos e disputas no mundo.

3- É verdade que o consumo da carne em excesso pode tornar agressivo, tal como é conhecido que o chocolate torna alegre devido a serotonina ou tal como é dito que a alface tem propriedades calmantes?

Resposta:

Torcatto Santos- Eu julgo que sim.

Fernanda Pereira- Tem a ver com as tais hormonas de *stress* que a vítima libertou quando morreu, elas ficaram lá, não saíram do corpo, portanto nós depois vamos ingerir também estas altas doses de hormonas de *stress*.

4- Com base nos conhecimentos científicos que têm devido à vossa profissão, o que mais define uma dieta vegetariana mais comum e quais são as vantagens deste tipo de alimentação?

Resposta:

Torcatto Santos- Essencialmente é: vamos à procura das proteínas nos outros alimentos. A grande vantagem da carne é que tem as proteínas e os aminoácidos todos completos. Há vários aminoácidos, por exemplo há proteínas nos feijões mas não têm os aminoácidos todos, há outros aminoácidos que estão no milho, outros no trigo, no glúten, outros que estão na soja embora a soja tenha as proteínas e os aminoácidos todos completos, assim como todos os derivados da carne também os têm completos. Há outros vegetais que não têm, mas suplementamos isso, variando. As pessoas podem viver comendo batatas fritas e carne, e têm sempre as proteínas todas, mas depois é preciso o resto, as vitaminas, os sais minerais, os crómios etc, realmente a dieta variada é muito importante. Para quem vai à procura das proteínas em outros alimentos, é preciso saber que a fonte proteica encontra-se nos feijões, nas leguminosas, lentilhas, soja, nos germinados também. A batata no fundo é uma fécula de energia que está ali concentrada, mas os vegetais verdes são células! E as células têm lá tudo, no fundo acabam por terem proteínas, claro que mais concentração temos nas leguminosas, e os cereais integrais e os frutos secos também são ricos em proteínas, têm muitas vantagens do ponto de vista alimentar. Se tivermos acesso a este tipo de alimentação variada, é muito agradável, é preciso esquecer aquele lado da saudade dos sabores da carne, mas podemos dar bons sabores depois a esses produtos, que essa é uma das dificuldades das pessoas que pensam em mudar para comida vegetariana, porque pode-se comer bolinhos de bacalhau feitos de alho francês que sabe tão bem como os bolinhos de bacalhau, mas é preciso saber fazer-los.



Fernanda Pereira- A pessoa tem que se sentir motivada, tem que partir da própria pessoa, não pode ser outra pessoa a dizer que a carne faz mal.

Torcatto Santos- Tem que agarrar este prazer de comer vegetal. Em termos de vantagens, é uma digestão muito simples e muito mais fácil, porque integramos muitas fibras na alimentação, tendencialmente temos um intestino a funcionar muito mais solto, muito menos cheiroso também, em termos de odores corporais, fezes também, a urina fica também com um odor bastante diferente. A urina é um filtro do nosso sangue, feito pelos nossos rins. Também outra das vantagens é a forma como lidamos com o nosso corpo, a forma como nos sentimos. Depois se quisermos aprofundarmos o nosso estado de consciência vibratória etc a nossa leveza vibratória, depois é muito mais fácil começarmos a ir pela meditação. Isso tudo tem que ser feito com prazer.

5- É verdade que os intestinos humanos não foram feitos para a digestão da carne? Devido a ter um tubo digestivo mais longo tal como os intestinos de animais herbívoros, e demorar-se mais do que o normal para digerir carnes. É dito que os animais herbívoros vivem mais tempo do que os animais carnívoros, isso tem alguma explicação específica?

Resposta:

Fernanda Pereira- Li que a carne demorava 3 dias a sair do nosso corpo desde que é ingerida.

Torcatto Santos- E a temperaturas de 37° dentro do nosso corpo, qualquer carne aí fora aos 37° ao fim de umas horas apodrece e liberta uns odores. Ela vai apodrecer àquela temperatura, lá dentro no nosso organismo, vai desintegrar-se apodrecendo, as enzimas depois vão atuando etc e vão captando o resto e temos um intestino demasiado longo. Enquanto os carnívoros tem um intestino curto, de modo que liberta os resíduos da carne mais rapidamente, nós não. Nós vamos guardar a carne em nós muito mais tempo do que os carnívoros. Temos um corpo omnívoro digamos assim, temo-nos adaptado a muitas formas de alimentação, e portanto, tanto nos podemos sentir relativamente bem com carne e a Humanidade passou por fases em que efetivamente o acesso a leguminosas, aos vegetais que a gente fala hoje e temos nos supermercados com muita facilidade, houve fases na Humanidade que isso não existia. No norte por causa do frio precisa-se mais de gordura, e porque durante o inverno não temos legumes. Antigamente também não havia frigorífico para conservar, havia uma data de condições que nos levaram a adaptar a nossa alimentação.

6- Antes de serem vegetarianos comiam todo tipo de carnes?

Resposta:

Torcatto Santos- Comia todo o tipo de carne, havia algumas carnes que me deixavam assim um pouco maldisposto, não me sentia muito bem com aquilo, mas era pontual. Estou-me a lembrar da parte gorda quando se matava o porco.

7- Eliminaram as carnes completamente da alimentação de forma radical ou foram eliminando por etapas?

Resposta:

Torcato Santos- Já há muito que fazíamos comida integral, comíamos vegetais, já não eramos assim super carnívoros, não foi assim muito radical porque os vegetais já lá estavam, a alimentação diversificada também já lá estava.

Fernanda Pereira- Fomos deixando aos poucos.

Torcato Santos- Continuamos a comer derivados de leite, e ovos também. Do ponto de vista físico não custou, é mais aquele aspeto emocional. E depois as resistências da família, mas é interessante porque depois acabamos por fazer os almoços de natal etc e há sempre pratos vegetarianos e pratos não vegetarianos para os que continuam a comer carne. Normalmente os pratos vegetarianos desaparecem mais rápido. Há aqui um aspeto interessante que agora me lembrei, a alimentação vegetariana coloca-nos na descoberta de novos vegetais, muita gente não conhece.

8- Uma pessoa habituada a comer carnes desde sempre e que decida eliminar de vez, pode ressentir-se a nível da saúde?

Resposta:

Torcato Santos- Não, ressentir-se na saúde acho que não. Não quer dizer que não sinta alguma diferença que depois pode achar esquisito, mas eu acho que o mais importante é a parte emocional. Deixar assim radicalmente a carne do momento para o outro é preciso estar preparado emocionalmente e ter motivação.

Fernanda Pereira- Se a pessoa está preparada emocionalmente, tem força para fazer aquilo a que se propõe.

Torcato Santos- Muitas vezes perguntam-me a mim “peca-se se comer carne?” eu respondo não! Mas eu não preciso disso porque gosto mais dos legumes, é este aspeto: gostar dos legumes e sentir-se bem na digestão dos legumes. Se a gente tiver essa paixão, eu digo sempre “tens que te apaixonar pelos legumes”.

Fernanda Pereira- E apaixonar-se por si mesmo!

9- É importante substituir a proteína da carne por proteínas semelhantes? Tiveram que tomar algum suplemento alimentar para compensar a falta da carne?

Resposta:

Torcato Santos- Costuma-se dizer, a soja é esse suporte, esse apoio.

Fernanda Pereira- Já se disse mais, atualmente também há soja transgénica, começa-se a questionar muito se realmente a soja é assim o substituto da carne *tout court*.

Torcato Santos- Mas é um substituto eficaz do ponto de vista das proteínas, são proteínas completas. Muitas vezes as pessoas que menos estão preparadas, é mais fácil, sabe que está a comer soja e que já tem esse substituto completo da carne.

Fernanda Pereira- É assim, uma pessoa que não é vegetariana, come tudo e que de repente decide que não quer comer carne, vai ter que ter ali um processo de adaptação mesmo que não



seja em termos de estudar e de começar a perceber como é que pode cozinhar então, porque senão o que é que acontece? Continua a comer arroz com a alface e não põe o bife, evidente que vai ficar com carência. Portanto, tem que haver um período de adaptação da própria pessoa à cozinha. A alimentação vegetariana não é só tirar a carne e o peixe, tem que se descobrir novos alimentos, novas formas dos cozinhar, e por isso é que também não foi assim do momento para o outro, tive que me adaptar, tive que estudar.

10- Tiveram que tomar algum suplemento na altura? Tiveram alguma necessidade?

Resposta:

Fernanda Pereira- Não, e tivemos sorte que na altura estávamos num grupo que eram vegetarianos há muito tempo e aprendemos muito com eles. O ser vegetariano tem outra coisa engraçada que é a descoberta de novos alimentos, que a gente nem sabia que existe. Porque a alimentação normal, a gente diz “tem que ser variada” mas não é variada! A gente come frango de todas as maneiras. Frito, estufado, grelhado...é frango! O que é que variou? Continua a comer com o mesmo arroz branco ou com as mesmas batatas cozidas, não varia nada! Ou come arroz, batata ou massa, é as três coisas. E o que é que varia na carne? Na carne, os constituintes da carne são quase todos iguais. Hoje como de porco, amanhã como de vaca e depois como frango, que variação é esta? E o que é que acompanha? Alface, tomate, e depois? Se nós formos ver a alimentação normal é muito pobre.

Torcatto Santos- As mil e uma maneiras de fazer bacalhau, mas é sempre bacalhau!

11- Qual a diferença entre proteína animal e proteína vegetal?

Resposta:

Torcatto Santos- A vantagem maior é que efetivamente tem proteínas de alto valor biológico na carne, portanto todos os aminoácidos estão presentes, não é preciso ir à procura de variar. Está tudo concentrado. Os legumes têm que se complementar, não podemos comer sempre amido, nem sempre arroz, e temos que comer os cereais integrais também, temos que tirar da soja que também tem os mesmos aminoácidos, são completos, fora isso temos que ir à procura. É a diferença essencialmente.

12- É possível que a mudança radical da alimentação provoque carências como uma anemia por exemplo?

Resposta:

Fernanda Pereira- A anemia é a principal carência. É a hemoglobina mais baixa.

Torcatto Santos- Se cortamos de forma radical, pode haver uma anemia devida a carência da vitamina B12, que é a falta da carne, porque o corpo estava habituado. Mas essa carência demorava vários anos a instalar-se, não é de um dia para o outro. As nossas reservas de vitamina B12 ainda duram muito tempo.

13- É detetável nas análises sanguíneas e de urina que existe um melhoramento salutar?

Resposta:



Torcatto Santos- Essencialmente o que se pode notar é o cheiro e por ventura a cor e o sabor também. É natural que essas mudanças aconteçam.

Fernanda Pereira- A carne para ser digerida dá muito trabalho ao nosso corpo, essencialmente aos rins, porque a carne tem muitos aminoácidos, mas o problema é que nós quando comemos a carne, os aminoácidos estão todos juntinhos nas cadeias polipeptídicas, ou seja, o nosso corpo vai ter que digerir aquilo tudo, desfazer aquelas cadeias todas, para ficarem os aminoácidos e depois vai ter que fluir todos os tóxicos que resultaram dessa desintegração. Portanto dá muito trabalho. Nomeadamente ao rim, porque o rim é que faz o filtro do sangue. Portanto tem a ver com esse processo. A urina depois vai ter esses tóxicos todos que resultaram da desintegração da carne.

14- Aconselham os seus pacientes a adotarem uma alimentação vegetariana?

Resposta:

Fernanda Pereira- Não. Eu digo sempre para diminuir, não digo para tirar, a menos que me abordem no sentido que querem ser vegetarianos, aí é diferente, porque eu não vou convencer ninguém a ser vegetariano se o paciente não tiver motivado. Eu digo é fruta ao máximo, e coma sopa e coma vegetais, e as pessoas que fazem isso ficam bem, sem problema nenhum. Há mulheres que emagressem. Radicalismos não interessam, o que interessa é o equilíbrio.

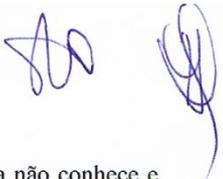
Torcatto Santos- Atualmente a maior parte das pessoas come muita quantidade de carne.

Fernanda Pereira- O problema é que antigamente as pessoas achavam que os ricos é que comiam carne, começaram a ter dinheiro e disseram “não, agora que eu tenho dinheiro vou comer carne!”, então nessa lógica, a sopa é dos pobres.

15- Acham que é por aí que se pode explicar o aumento dos cânceros nas últimas décadas? Porque antigamente comia-se pouca carne e com o aumento do poder de compra, começou a haver um exagero de carnes nos nossos pratos? Isso pode ser um fator do aumento dos cânceros? Está interligado?

Resposta:

Fernanda Pereira- Do cancro e não só. Do cancro e das doenças cardiovasculares. Se pusermos na internet “prevenção do cancro”, em todos os resultados de pesquisas “comer frutas e legumes” aparece lá. Porquê? Porque a natureza é perfeita, quando um corpo morre, esse corpo tem que voltar para a terra, e então a natureza o que é que fez? Pôs-lhe microrganismos, que vão digerir essa carne toda para ela voltar para a terra. Por isso é que quando nós enterramos um animal, quando formos lá passados uns anos, já não tem animal nenhum. Então, o nosso corpo, quando morre, ou qualquer ser vivo quando morre, começa a sua acidificação, deixa de ter oxigénio, começa a acidificar, o seu Ph começa a ficar mais ácido. Quando nós andamos bem, o Ph não está ácido e portanto os microrganismos ficam inibidos. Há muitos alimentos que acidificam o sangue, nomeadamente a carne, acidifica muito o sangue, lá vem o tal ácido úrico da degradação da carne, resulta o meio ácido. Ao resultar o meio ácido, os microrganismos atuam porque sentem esse ácido e assim são provocados, podem vir as infeções urinárias, as viroses, não quer dizer que seja sempre por isso, mas ajuda. Há cânceros que também podem ser



provocados por microrganismos. Há muita coisa do cancro que a gente ainda não conhece e portanto a acidificação no nosso corpo é muito má, até porque depois há substâncias que na acidificação cristalizam. Os calcos urinários por exemplo podem ter origem também aí, porque aquilo está muito ácido e precipita, isso é química. O cálcio que depois também se deposita nos ossos e vai dar as artroses. Outra coisa interessante, no fundo tudo na vida são átomos. Nós somos átomos e os átomos têm vibração, e quando a sua vibração está bem, está tudo bem, eles circulam. Nós no fundo somos átomos, então nós temos uma vibração que orienta os nossos átomos. Os alimentos densos, diminuem a nossa vibração e esses produtos cuja degradação leva a essa acidificação, vai diminuir a vibração dos nossos átomos. Ao diminuir a vibração dos nossos átomos, é evidente que vai ter consequências, uma delas é nos sentirmos cansados, porque os átomos já não vibram como vibravam, a acidificação do sangue leva também a esse estado. Tudo tem a ver com a tal vibração. O *reiki* o que é que faz? Tenta aumentar a vibração do corpo, ora se nos estamos a tentar aumentar a vibração do corpo através do *reiki* mas que a diminuímos através de alimentos que baixam a vibração, não serve de nada.

Torcatto Santos- Para completar isto, há uns monges tibetanos que estão tão acima em termos vibratórios que depois usam a carne para ficarem mais densos, para ficar mais terra à terra. Outro aspeto importante, cada vez há mais estudos a apontar nesse sentido, as pessoas que comem mais carne tem um tipo da flora intestinal diferente das pessoas que são vegetarianas. Isso faz toda a diferença depois, porque a flora intestinal é um órgão dentro de nós, faz toda a diferença em relação do ponto de vista cardiovascular. Há flora intestinal que ajuda a emagrecer, há flora intestinal que elimina alimentos que não interessam, há flora intestinal que ajuda a eliminar inclusive produtos cancerígenos e que aumenta a imunidade e há flora intestinal que ajuda a reter gorduras, a aumentar o peso etc cada vez mais já têm feito experiências em que tinham ratinhos com uma determinada flora e viram que alguns estavam a engordar e outros não. Pegaram na flora intestinal dos que não engordavam e mudaram para os outros, mantendo a mesma alimentação e mesmo assim eles sentiram que eles emagreceram. Parece que a flora intestinal se monta através do tipo de alimentação que nós temos. Dai que cuidemos da nossa flora intestinal, cada vez que tomamos um antibiótico matamos a nossa flora intestinal.

Fernanda Pereira- “Todas as doenças surgem por meio da ação microbiana. Vários micróbios foram associados às lesões arteriais da doença coronária, assim como à produção de tumores cancerígenos.” (extrato do livro *O Segredo de Shambhala* de James Redfield). Portanto esta acidez também provoca um estado pro-inflamatório no corpo e a inflamação é que é a base de tudo.

16- Qual a vossa opinião sobre as carnes vermelhas e as carnes brancas há alguma diferença que possa apontar? Em termos nutricionais e do ponto de vista espiritual. Na macrobiótica, as carnes brancas são consideradas como tendo energia Yang intermedio, enquanto as carnes vermelhas acredita-se terem energia Yang em excesso. Porque é que as carnes brancas podem ser consideradas como tendo uma energia Yang mais baixa do que as carnes vermelhas? Poderá ter a ver com a sensibilidade de cada animal?

Resposta:

Torcato Santos- Deve ser mais por ai, pela sensibilidade que cada animal transmite e consoante o sofrimento deixado na carne ao morrerem. Do ponto de vista de proteínas *tout court* não há assim grandes diferenças.

Fernanda Pereira- A carne vermelha também tem mais sangue e mais gordura, portanto também pode ter a ver um pouco com isso.

Torcato Santos- O frango também tem muita gordura lá no meio. Não sei explicar se há diferenças do ponto de vista científico, agora do ponto de vista energético “vibracional” é possível que sim e por ai é menos Yang porventura na macrobiótica, embora não seja assim provavelmente uma variação, são ambos Yang mas a diferença é pouca, assim como o peixe, continuam a ser todos Yang, continuam todos a acidificar mas pronto há assim uma pequena diferença.

Fernanda Pereira- O peixe emocionalmente é o menos evoluído.

Torcato Santos- Digamos que as carnes vermelhas são mamíferos, são da nossa “espécie”, estamos a lidar com corpos muito semelhantes. Embora não comemos os humanos mas comemos a vaca, e comemos o coelho, mas se for um coelho de estimação já não comemos porque coitadinho do coelho enfim, se for um cabrito de estimação também já não comemos. É muito mais emocional que está ai por trás, o peixe é mais aceitável para quem é macrobiótico, embora também se diga que o peixe em termos de estrutura de carne também apodrece muito rápido.

17- Comem peixe? Se sim porque não eliminaram o peixe? Se não, porque é que decidiram também de eliminar o peixe?

Resposta:

Torcato Santos- Não. Porque não preciso. Tenho os vegetais que subsituem bem o papel do peixe. Claro que os vegetais também são seres vivos, no fundo nós não podemos deixar de nos alimentarmos de seres vivos.

18. Acha que é melhor comer vegetais porque do ponto de vista espiritual os vegetais não têm o mesmo ciclo “reencarnatorio” do que nós? Devemos comer apenas aquilo que não sofre? Pois a partir do momento que haja 5 sentidos, há sofrimento, segundo este raciocínio as plantas não têm então possibilidade de sofrer, é por isso que não devemos comer animais?

Fernanda Pereira- Não têm o mesmo plano emocional. Na terra nada é perfeito. Não é perfeita até isso, nós devíamos viver na terra sem ter que precisar comer uns aos outros. Precisamos de comer o vegetal que também é um ser vivo.

Torcato Santos- O alimento mais perfeito que nós temos são os frutos. Porque os frutos são potenciais seres vivos, resultam duma planta que produziram aquilo e lá dentro provavelmente tem uma semente que poderá vir dar origem a uma vida, mas de certo modo a própria natureza fez aquilo para alimentar outros animais e ao alimentar os outros animais eles espalham as sementes portanto há ai um ciclo. Os frutos são mesmo aqueles alimentos que foram feitos para serem comidos, e com isso ajudam a evolução das próprias plantas. Os frutos secos, os outros

frutos, há muita variedade de frutos, e as sementes, os cereais etc, esses são alimentos que foram já feitos para nós nos alimentarmos e não estamos a destruir planta nenhuma. Quando colhemos uma couve, podemos tirar só a folha e a planta continua mas há outras em que tiramos tudo e aquela planta efetivamente vai morrer e as próprias células da couve também vão morrer quando as digerimos, mas estamos a lidar efetivamente com um nível de consciência muito diferente.

19- Comem ovos, leite ou outros alimentos de origem animal?

Resposta:

Torcato Santos- Comemos sim estes produtos derivados de animais.

20- Acreditam que de alguma forma as carnes possuam uma energia negativa? Se sim, pode essa energia negativa vir dos sentimentos negativos que os animais tiveram antes de morrer? Como se toda essa negatividade fosse impregnada na carne, isso pode explicar o porquê das carnes serem excessivamente Yang?

Resposta:

Fernanda Pereira- São as tais hormonas de *stress*. Os animais apercebem-se que vão morrer e libertam estas hormonas de *stress*.

Torcato Santos- É mais um conceito tradicional da cultura chinesa e está muito ligada à acupunctura e é preciso enfiarmo-nos um pouco por ai dentro para percebermos o sentido do Yang e o sentido do Yin nesse processos. Há um aspeto vibratório que é energético, é calor, isso é Yang, e a carne está muito associada a isso. Depois há outra parte do Yin e o excessivamente Yin é tudo o que seja doce, os açúcares, os refinados etc que também nos fazem bastante mal se exageramos nisso. O equilíbrio essencial seria com o arroz integral, que é o alimento do ponto de vista Yin e Yang que está equilibrado para a nossa alimentação. Devíamos saber que no fundo isto é para ajudar as pessoas também a posicionarem no equilíbrio que supostamente no esquema deles estaria mais certo. Cientificamente acho que é difícil nós irmos por ai, isso é uma tradição cultural chinesa com base na agricultura etc. As próprias estruturas das pessoas as vezes são mais Yin ou mais Yang. Uma pessoa que está muito sedentária, que não sai do sofá, não faz exercício físico fica muito Yin. Um vegetariano come muitos vegetais, frutos etc se fizer exercício, compensa, equilibra-se para o lado Yang sem ter que comer carne. Isto é muito uma ajuda importante para colocar as pessoas no certo equilíbrio, de acordo com a tradição chinesa.

Fernanda Pereira- Nós somos frutos de tudo, não somos só fruto da nossa alimentação. Somos fruto da nossa alimentação, do exercício físico, da mente, portanto não podemos focar-nos só nas regras duma dieta.

21- Leonardo Da Vinci acreditava que um dia todos nós seríamos vegetarianos, na vossa opinião, acham que será possível um dia no futuro, todos terem uma alimentação que rejeita as carnes?

Resposta:

Fernanda Pereira- Vai ter que haver muita mudança. É possível, porque a Terra quando quiser obriga-nos a ser, não problema nenhum. Li numa revista da *Visão* que o clima está a mudar e

que precisamos de comer. Vivemos mais centrados no sentir, nós vivemos pouco centrados no sentir, vivemos muito enlouquecidos e obcecados com a nossa mente. Temos que sentir e os animais têm este treino, qual é o nutricionista que aconselha os animais da natureza a comer? Eles sentem o que precisam de comer, os animais da natureza sentem o que é que é importante para eles e nós perdemos tendencialmente esse instinto. Nós destruímos este instinto desde logo com as crianças, quando têm 2 meses têm o instinto da fome e berram que se fartam quando têm fome, mas depois perdem este instinto porque passamos a comer por obrigação porque está na hora de comer e não porque se sente fome. A gente deve deixar a fome acontecer, a posição certa do nosso equilíbrio corporal é deixar que a fome venha, porque a fome depois é o instinto que nos orienta a dizer qual é o alimento que nós queremos. Tendencialmente, nós temos é o hábito de comer por vício de sentir a comida na boca, e comer entre as refeições, ir roubar bolachas aos armários. A gente devia ser como os animais da natureza de não ter frigorífico nem ter despensa, e quando tem fome tem que correr para comer. Um carnívoro tem que apanhar a preza e se não apanhar, no dia seguinte tem que correr mais ainda para apanhar a preza. Com aqueles instintos todos de cheirar, de saber onde está a preza e o que é preciso fazer para a apanhar, aí está a fome a funcionar com o instinto profundo. Fora disso, estamos muito sujeitos às tradições, aos hábitos e aos ritmos artificiais que a sociedade nos impôs.

Fernanda Pereira- O corpo humano veio preparado para passar fome, precisamente porque na altura não havia a quantidade de alimentos que há agora. Se não viéssemos preparados para passar fome, tinha-se extinguido a espécie e viemos preparados para correr, ou para fugir do animal ou para correr atrás dele. Agora estamos a fazer precisamente o contrário, sentamo-nos todo o dia no trabalho, depois à noite a ver a televisão e a comer demais, ou seja, estamos a fazer tudo ao contrário do nosso corpo. Dai as doenças cardiovasculares e o cancro que agora são muito mais frequentes, porque nós fazemos tudo ao contrário daquilo ao que o nosso corpo está preparado. Comemos demais, andamos menos e estamos atulhados com a mente numa maneira que não conseguimos ter perspetivas.

Torcato Santos- Se não conseguirmos fazer este plano de descobrir a fome, no nosso dia-a-dia, e vivermos sentados nisso e comermos de acordo com essa fome, pronto podemos pelo menos fazer de vez em quando um jejum, nem que seja de 15 em 15 dias, uma vez por semana ou uma vez por mês e sentir, deixar o corpo ir abaixo da alimentação, desligamos da alimentação, entretemo-nos a fazer outra coisa, bebemos líquido etc. Ajuda também, fazer por exemplo uns 10 dias só a comer fruta. Abasteçam de fruta e durante 10 dias só comam fruta. Percebam o que muda, e vale a pena aperceber-se disso, a digestão fica muito fácil, muito leve, sentimo-nos leves também. Isso vale a pena sentir, basta fazer com fruta, não é preciso muita coisa, fruta e a gente sente a diferença. O jejum não é para emagrecer, fazer essas dietas de uma semana ou 10 dias de fruta também não é por uma questão de emagrecer, se as pessoas querem fazer isso para emagrecer estão enganadas porque depois voltam a comer ao dobro. Jejum não serve para emagrecer, serve mais para trabalhar esta parte emocional da minha relação com o corpo, com a comida, sair dos ritmos e puxar a mente para outras coisas, em vez de estarmos sempre centrados na comida, nos horários etc. É uma ginástica do ponto de vista mental, emocional interessante, do nosso poder interno.

Anexo VI:
Biografia profissional
Torcato Santos e Fernanda Pereira



Torcato Santos, 59 anos, natural de Avintes em Vila Nova de Gaia, residente em Modivas, do Concelho de Vila do Conde, licenciado pela Faculdade de Medicina do Porto em 1979, optou pela carreira de Medicina Geral e Familiar, em 1983, concluindo o Internato Complementar desta especialidade em 1987. Exerceu funções como médico de família nos Centros de Saúde de Felgueiras e Modivas, envolvendo-se na prática clínica, em funções de direção e de formação pós-graduada de médicos, em especial no internato médico de Medicina Geral e Familiar.

Integrou também atividades associativas na Associação Port Médicos de Família e na Ordem dos Médicos. Em 2006 aceitou funções diretivas nos conselhos de administração do Centro Hospitalar da Póvoa de Varzim – Vila do Conde e da Unidade Local de Saúde de Matosinhos. Retoma funções como médico de família na USF de Modivas, em 2011, onde se encontra atualmente em regime de dedicação exclusiva. Foi ainda perito médico-legal e médico de trabalho na fase inicial da carreira, tendo concluído a formação como médico do trabalho.

Para além das funções como médico cedo se interessou por filosofia na vertente do “Conhece-te a Ti Mesmo” e o estudo comparado das religiões. Aprofundou mais o Yôga na sua vertente prática e concetual com formação no Swásthia Yôga, estudou alguns místicos cristãos como S. João da Cruz e Santa Teresa de Ávila e continua refletir sobre “Um Curso em Milagres” e o “Livro de Urântia”. Fez também formação em Sofrologia, em Reiki e Reconexão. De notar que tem feito esse percurso na companhia da esposa que também aderiu a esta busca de interioridade. Além da prática de Yôga que mantém, jogou futebol, praticou judo e canoagem e adora ciclismo e montanhismo. Casado e pai de dois filhos.

Fernanda Pereira, 59 anos, natural de Modivas em Vila do Conde, onde reside, licenciada pela Faculdade de Medicina do Porto em 1979, optou pela carreira de Medicina Geral e Familiar, em 1983 e exerce desde então funções como médico de família no Centro de Saúde da Póvoa de Varzim. Além da dedicação à prática clínica exerce funções de formação pós-graduada de médicos e de educação para a saúde na USF de Eça de Queirós, na sede do mesmo centro de saúde e está em regime de dedicação exclusiva.

Para além das funções como médica cedo se interessou por filosofia na vertente do “Conhece-te a Ti Mesmo”. Praticou Yôga, estudou alguns místicos, cristãos e orientais e interessa-se pelo “Um Curso em Milagres” e outros temas da nova era. Fez também formação em Sofrologia, em Reiki e Reconexão. De notar que tem feito esse percurso na companhia do marido que também aderiu a esta busca de interioridade. Além da prática de Yôga que mantém, prática ginástica, fez canoagem e adora andar a pé e fazer montanhismo. Casada e mãe de dois filhos.

Modivas, 28 de Fevereiro de 2015.

Anexo VII:
Questionário por entrevista
Nutricionista Camila Bácsfalusi

Informações acerca da entrevista:

A entrevista foi realizada através de correio eletrônico (camilambacs@hotmail.com). Foi enviada dia 16 de Fevereiro 2015 e foi respondida dia 12 de Março 2015.

1- É vegetariana? Se sim, há quanto tempo?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Sim, sou ovo-lacto-vegetariana há 8 anos.

2- Porquê?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- A motivação inicial para parar de comer carne, 8 anos atrás, não está relacionada diretamente a alimentação, e sim a uma filosofia de bem-estar animal. Foi quando assistia a um documentário sobre o uso de pele de animais para o vestuário humano e a crueldade dessa atividade. Como desconhecia o vegetarianismo, parei de comer carne vermelha, mas continuei durante uma semana a comer carne de frango e por um mês peixe. Ao longo do tempo fui estudando sobre o assunto e hoje já não consigo comer e nem sinto vontade de comer produtos com carne.

3- Aconselha ao seus pacientes a optarem por uma dieta vegetariana?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Oriento todos pacientes que escolham seus alimentos considerando o equilíbrio e a variedade, sem extremos de excesso ou restrições alimentares desnecessárias. Que mantenham uma dieta variada e com predominância de alimentos frescos. Quando pacientes com alguma doença que acarreta em problemas renais, a indicação de uma dieta vegetariana por muitas vezes por ser feita, visto que esse perfil de

paciente requer uma redução da ingestão de proteínas. Quando o paciente procura um nutricionista, sempre questionamos qual o motivo da consulta. Esse objetivo, junto à anamnese, é considerado para o planeamento nutricional. E quando elaboramos uma dieta, as características de cada paciente devem ser respeitadas, como os resultados dos exames laboratoriais, a região onde mora, as condições económicas, a cultura alimentar seguida na sociedade em que ele pertence.

4- Consome peixe, ou produtos animais (leite, manteiga, ovos, iogurtes etc)?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Consumo apenas produtos derivados como leite, manteiga, queijos, ovos e iogurte.

5- Explique porque é que consome ou não tais alimentos.

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Por motivos de paladar e para minha dieta são importantes fontes de gordura, vitaminas lipossolúveis, e proteína, no caso do ovo e do leite.

6- Qual é a principal diferença entre macrobiótica e vegetarianismo?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- A dieta macrobiótica é uma forma muito particular de alimentação, e não necessariamente é isenta de carnes, como ocorre no vegetarianismo, pois as carnes brancas podem ser consumidas ocasionalmente, embora não sejam recomendadas pela filosofia dessa dieta, e não inclui ovos e laticínios. Na dieta macrobiótica a escolha dos alimentos é regida pelo princípio filosófico Yin-Yang e é composta por cereais integrais, leguminosas e verduras. Defende-se o uso de alimentos orgânicos cultivados localmente, e por isso típicos da estação, e não faz parte da dieta alimentos processados, compostos de aditivos químicos, como os conservantes e edulcorantes, fatores que nem sempre são seguidos no vegetarianismo, embora também tenham preocupação com a origem e composição dos alimentos. Assim, no vegetarianismo, excluem-se as carnes em geral da dieta. Os produtos de origem animal, como o leite, manteiga e queijo são consumidos por alguns vegetarianos classificados como:

Ovo-lacto-vegetariano: consome ovo, leite e derivados.

Ovo-vegetariano: consome ovo.

Lacto-vegetariano: consome leite e derivados.

Já o vegan não consome nenhum produto animal, incluindo o uso de couro e peles de animais. E a motivação para o vegetarianismo é multifatorial. Pode ser por motivos éticos, religiosos, filosóficos, de estilo de vida, saúde, ecológicos, entre outros.

7- Qual a sua opinião acerca do leite de vaca?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- A questão acerca do leite de vaca tem gerado polêmica. Tem-se que considerar que algumas pessoas não podem consumir o leite por não possuírem uma enzima, a lactase, que digere um carboidrato, a lactose, presente no leite, estes indivíduos são denominados intolerantes à lactose. Dependendo do grau de intolerância à lactose, podem consumir queijos, iogurtes, e pequenas quantidades diárias de leite. Outro caso é dos indivíduos que não podem consumir o leite de vaca por serem alérgicos à proteína desse leite, esta que é o alérgeno mais frequente em lactentes. O leite de vaca é benéfico à saúde dos indivíduos sem intolerância à lactose, alergia à proteína do leite de vaca ou a algum outro fator relacionado ao leite, pois é fonte de gorduras, vitaminas, como vitamina A e as do complexo B, e minerais, como o cálcio e o magnésio. Porém, não deve ser a única fonte desses nutrientes na dieta. Por exemplo, o cálcio, mineral que compõe o leite de vaca e que é utilizado como propaganda do leite sugerindo ser unicamente disponível nesse alimento, também pode ser aproveitado de vegetais folhosos, como o espinafre. Por isso, deve-se ter cuidado ao excluir algum item alimentar da dieta, pois este pode ser a principal fonte disponível de calorias e nutrientes para determinadas regiões e populações.

8- O leite de vaca é benéfico para a saúde ou é prejudicial?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Como respondido na questão anterior, o leite de vaca é benéfico à saúde dos indivíduos sem intolerância à lactose, alergia à proteína do leite de vaca ou a algum outro fator relacionado ao leite, pois é fonte de gorduras, vitaminas, como vitamina A e as do complexo B, e minerais, como o cálcio e o magnésio. E para intolerantes à lactose, alérgicos à proteína do leite de vaca ou a algum outro fator relacionado ao leite pode comprometer a saúde.

9- Quais são as alternativas para quem pretende deixar de consumir leite de vaca?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Assim, como qualquer outra dieta é ter variedade de alimentos. O que acontece, por exemplo, são pacientes que já não têm uma dieta equilibrada e quando diagnosticados com intolerância à lactose, apenas retiram da dieta o leite e seus derivados, que muitas vezes predominam nos hábitos alimentares desses pacientes, reduzindo as opções. Por isso, deve ser analisado cada caso isoladamente para que o nutricionista entenda as motivações e os estilos de vida de cada indivíduo. E como disse anteriormente, há outros alimentos com qualidades nutricionais semelhantes ao leite. Por exemplo, para o cálcio, há os folhosos verde-escuro, para as proteínas, há a carne e as leguminosas. Há outros tipos de leite provenientes de outros animais, como a cabra e a ovelha, porém, eles compõem os hábitos alimentares somente em algumas regiões, e ainda quem opta por retirar o leite de vaca da dieta, o mesmo motivo se encaixa para restringir os outros tipos de leite.

10- Como nutricionista, consegue constatar pelos seus pacientes ou pela população em geral, se cresceu nesta última década o número de alérgicos ou intolerantes à lactose?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- A incidência de doenças alérgicas em países industrializados é crescente, como apresentam vários estudos. Para a alergia à proteína do leite de vaca, o desmame precoce é um fator que favorece a prevalência da alergia em lactentes, pois o organismo dos mesmos ainda não está preparado para receber esse alimento. É importante destacar que na presença de sintomas de alergia ou intolerância o médico deverá ser consultado para um correto diagnóstico. Na moda de um corpo magro, algumas mulheres recorrem às restrições desnecessárias e se auto diagnosticam com essas patologias, retirando da dieta alimentos para a perda de peso e não readaptando para equilibrá-la caloricamente e nutricionalmente (no caso de já seguirem dietas falhas nutricionalmente e quando os laticínios predominarem nos hábitos alimentares seguidos antes da restrição), assim como ocorre também com a alergia ao glúten.

11- Qual é a diferença entre alérgico ao leite de vaca e intolerante à lactose?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- A intolerância à lactose é uma reação adversa ao alimento, nesse caso ocorre uma reação anormal a ingestão do leite devido à presença de um carboidrato, a lactose, pois o intolerante não possui ou possui em quantidade não suficiente uma enzima denominada lactase necessária para a digestão desse carboidrato. A terapia nutricional

recomendada é a redução do consumo de alimentos com lactose a um nível tolerável para o paciente, existindo também a administração oral da enzima lactase durante as refeições. A “alergia ao leite de vaca” refere-se à alergia à proteína do leite de vaca e é classificada como alergia alimentar, pois envolve mecanismos imunológicos. A proteína do leite de vaca é o alérgeno mais frequente em lactentes e nesses casos deve-se ofertar a criança apenas o leite materno ou fórmulas especiais que podem ser à base de proteína de soja, por exemplo.

12- Como nutricionista, quais são os pontos positivos e negativos que se podem apontar ao arroz?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- O arroz é um alimento interessante nutricionalmente para compor a dieta. É um cereal importante para o aporte energético na forma de seus carboidratos, além de vitaminas e minerais. Além disso, especialmente como exemplo o caso do Brasil, o arroz junto ao feijão formam a combinação perfeita, pois a composição de aminoácidos do arroz complementa a do feijão. Enquanto o cereal é rico em metionina a leguminosa é rica em lisina. Há que se considerarem as variedades de arroz, as quais são pouco aproveitadas e normalmente restringe-se ao arroz branco, parboilizado e integral. Há outros tipos de arroz menos comuns para a população em geral, como o arroz vermelho e selvagem, que dificilmente são comercializados nos grandes mercados, mas são cultivados por agricultores familiares e também por isso devemos variar nossa alimentação, beneficiando a saúde individual e coletiva, e reforçando o mercado local em um consumo sustentável.

13- O arroz integral é melhor do que o arroz branco clássico?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- O arroz parboilizado contém maior quantidade de vitaminas e minerais pelo processo de cocção e gelatinização aos quais é submetido ainda com a sua casca, comparado com o arroz branco. Porém, menos do que o arroz integral que é consumido com as camadas externas do grão. O arroz integral é melhor nutricionalmente por conter quantidades maiores de vitaminas, como a vitamina E as do complexo B, fibras, e minerais como zinco, cálcio, fósforo e magnésio, comparado ao arroz branco.

14- A nossa alimentação deve ser baseada principalmente em cereais (40 a 60% de cereais)?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- As recomendações nutricionais propostas pelo comitê *Food and Nutrition Board/Institute of Medicine* dos Estados Unidos orientam valores de referência de ingestão de nutriente ao longo do tempo por indivíduos aparentemente saudáveis. Tem-se que na Ingestão Dietética de Referência (DRI) a dieta seja composta por: 45 a 60% de carboidratos (nos quais se encaixam os cereais) sendo que destes valores menos de 25% deve ser de açúcar de adição; 10 a 35% de proteínas; e 20 a 25% de lipídios.

15- Quais são os pontos positivos e negativos das carnes (vermelhas e brancas) em termos nutricionais?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Pontos positivos são que as carnes são fontes importantes de proteínas de alto valor biológico, vitaminas, como as do complexo B, e minerais, como o fósforo, ferro, e zinco. Além disso, é ingrediente de pratos culinários compondo o patrimônio alimentar de várias culturas. Pontos não favoráveis são as condições de criação dos animais, sem pasto verde livre, no caso do gado, em um espaço muito limitado e com rações compostas de cereais transgênicos, com a administração intensa de antibióticos nos animais em geral, ou seja, também consumimos remédios e transgênicos através da carne. E observa-se o excesso de consumo de carnes em algumas dietas refletindo não só na saúde, mas também no ambiente. Tem-se destruído cenários naturais, como o cerrado brasileiro, com a criação intensiva de gado, bem como utilizando grandes espaços de terras para o cultivo de monoculturas, como o milho e a soja, para alimentar o gado.

16- A carne de peixe é menos nefasta do que as carnes vermelhas ou brancas?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- De forma geral sim, o peixe pode ser menos nefasto que as carnes vermelhas e brancas.

17- Porquê?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- As carnes vermelhas e brancas são mais ricas em gorduras saturadas cujo consumo está relacionado ao aumento do colesterol (LDL) sanguíneo, conhecido popularmente como o colesterol “ruim”, que por sua vez reflete na incidência de doenças cardiovasculares. A carne de peixe pode possuir menos gordura e ainda tem ácidos graxos polinsaturados (ômega 3 e ômega 6), embora também disponíveis em alimentos de origem vegetal, mas em menor quantidade devido ao baixo teor de gordura nos mesmos. Os ácidos graxos polinsaturados são importantes para a formação, desenvolvimento e funcionamento do cérebro e da retina. Porém, os peixes podem conter quantidades excessivas de metais pesados, impactando negativamente à saúde.

18- O consumo de carnes pode desenvolver câncros?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Há vários estudos que investigam a relação do consumo de carne vermelha com a incidência de câncer, ou outros fatores dietéticos, como a alta ingestão de carne vermelha e sódio, o baixo consumo de vegetais e frutas, além da obesidade, com o aumento do risco de câncer. Porém poucos conseguem estabelecer uma evidência conclusiva considerando um fator de risco independente para nutrientes isolados versus adoção de padrões alimentares para o risco de câncer.

19- Como nutricionista, se tivesse que dar razões à uma pessoa para ela deixar de comer carne, quais seriam as razões que apontaria?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Acredito que o motivo que destaco não seria somente para a carne, mas sim para toda a alimentação, que é saber o que se come. Como já havia dito antes, saber os ingredientes do produto que está consumindo, o que são todas aquelas siglas e números? Nada mais que conservantes, corantes, e demais artifícios utilizados para melhorar a aparência ou aumentar a vida de prateleira do produto e que tem suas consequências para a saúde. Além disso, saber quem produz e como produz, de onde vem... Enfim, conhecer a fundo o que se come encaminha para uma escolha melhor dos alimentos. A maneira com que os animais são criados e abatidos são informações básicas que os consumidores deveriam saber, pois as ilustrações das embalagens desses produtos vendem a imagem da vaca holandesa livre em um amplo espaço verde com um lindo curral ao fundo, enquanto a realidade não é nada enfeitada e colorida. Com certeza que a

indústria da carne tem enorme impacto negativo no ecossistema, mas é necessário uma ação maior nas indústrias e também disponibilizar informações para os consumidores. Além disso, o agronegócio também tem faces negativas, junto à monocultura extensiva, o desgaste do solo e o uso de agrotóxicos. E ainda, parte desse plantio de cereais é destinado à ração animal, pouco mais da metade das calorias presentes nas safras agrícolas são destinadas à mesa das pessoas. O restante vai às rações animais e as indústrias de biocombustível. Por isso, ao final o consumo de carne fornece uma quantidade muito pequena de calorias comparado ao que foi destinada à criação do animal.

20- O impacto negativo da indústria da carne no ecossistema seria uma das razões para deixar de consumir carne?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Sim, é uma das motivações para aderir ao vegetarianismo, tanto pelo apelo ecológico, quanto pelo econômico e ético.

21- É essencial comer carne ou o ser humano pode perfeitamente viver sem este alimento na sua alimentação?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Sim, pode. É importante destacar que o indivíduo que come carne não é 100% saudável somente por esse motivo, pois pode ter uma dieta desequilibrada, a carne não garante todos os nutrientes e calorias necessárias. Assim, como ser vegetariano não traduz diretamente melhor saúde, pois a dieta pode ser monótona resultando em falta ou excesso de calorias e vitaminas, por exemplo. É possível seguir uma dieta vegetariana e conseguir um adequado aporte energético, proteico (visto que a falta de proteína nesse tipo de dieta é um mito), de gorduras, vitaminas e minerais. Porém, para os vegans é necessária a suplementação de vitamina B12, importante para o sistema nervoso, e disponível somente em tecidos de origem animal. Para quem se tornou vegetariano enquanto adolescente ou adulto deve periodicamente realizar exames laboratoriais para identificar os valores de vitamina B12, pois nosso organismo é capaz de armazenar essa vitamina por cerca de 5 anos.

22- Segundo a constituição anatômica do ser humano (sobretudo a nível dentário e intestinal), qual a sua opinião acerca da dieta de origem dos Homens? Ou seja, o Homem foi feito para ser carnívoro, herbívoro ou omnívoro?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- A constituição dentária e intestinal caracterizam o humano como omnívoro, e isto foi uma necessidade à sobrevivência dos nossos ancestrais primitivos, pois nem sempre as frutas e verduras estavam disponíveis, assim como a caça. Prova de que a carne fazia e faz parte da alimentação do homem é a presença da vesícula biliar, cujo conteúdo, a bÍlis, se presta unicamente para emulsificar as gorduras ingeridas. E o homem depende de proteína animal quando para seu desenvolvimento, por isso somos mamíferos, e o leite materno é de suma importância para a criança e deve ser, conforme preconizado, o único alimento até determinado período de desenvolvimento, e quando não há a disponibilidade do leite materno, utilizam-se substitutos formulados com proteínas de origem animal. O ser humano adulto não necessita de leite para sobreviver, e é a única espécie animal que busca ingeri-lo na fase adulta. O homem era quem coletava, plantava e caçava sua própria comida. Esse conhecimento de onde a sua comida vem também é o que deveríamos resgatar, visto que atualmente seja inviável para muitas pessoas se dedicarem às tarefas de agricultura e criação. A estrutura social é diferente daquela da origem do homem onde outras inúmeras atividades são necessárias a vida e o tempo diário não pode ser ocupado integralmente com a alimentação.

23- Acha que os Homens foram adaptando a alimentação às condições climáticas?

24- Se sim, acha que hoje em dia deveríamos adaptar novamente a nossa alimentação às mudanças climáticas pelas quais a Terra está a passar?

25- Se sim, acha que nesta nova adaptação a “rejeição” da carne terá que ser primordial?

Resposta às 3 perguntas anteriores:

Camila Bácsfalusi- Certamente no curso de sua evolução, o homem primitivo adaptou-se às condições climáticas, empreendendo migrações a outros lugares mais favoráveis à sua sobrevivência. Na atualidade e em futuro próximo, a humanidade deverá obrigatoriamente adaptar sua alimentação à escassez de alimentos, já que se prevê o aumento da temperatura global e derretimento das calotas polares, com consequente aumento do nível dos oceanos, que passará a ocupar terras litorâneas e as que, mesmo interiores, encontram-se ao nível do mar ou próximo dele. Com isso, a população migrará ao interior dos continentes, exatamente onde se produz os alimentos através da agricultura e da pecuária. Isto levará a humanidade a rever conceitos enraizados e mudar algumas rotinas e hábitos, inclusive os alimentares, levando a um menor desperdício de alimentos.

Não obstante a pecuária ser comprometida, imagino que a carne permanecerá como a principal fonte proteica para os humanos, mas talvez deva ser proveniente de animais de ciclo criatório curto e que necessitem de menor espaço, como o suíno e aves, além de ser consumida em menor quantidade do que atualmente.

26- Na sua opinião, no futuro, poderá um dia a população mundial deixar de comer carne?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Não tenho a certeza de que irá deixar de comer carne, mas já estamos sobre pressão para reduzir a quantidade diária de carne consumida por pessoa. O impacto ecológico é um importante fator para que essa redução ocorra. Além disso, pouco mais da metade das calorias presentes na agricultura é destinada a alimentação humana, o restante é destinado a alimentação animal e a indústria de combustível.

27- Acha que a macrobiótica e o vegetarianismo são um efeito de moda, ou poderão ser no futuro das dietas mais usuais?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- O vegetarianismo não é algo recente, pelo contrário, é uma dieta seguida há muito tempo pelos antepassados mais antigos do homem. Como filosofia de vida, nomes como Pitágoras e Porfírio de Tiro são algumas referências para o vegetarianismo. Porém, considerando o impacto ambiental na produção de alimentos, principalmente da pecuária, o vegetarianismo se sobressai por existir e apoiar uma sustentabilidade ambiental.

28- Para ter uma dieta verdadeiramente saudável, isso implica deixar de consumir carne?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- O termo “saudável” está relacionado a uma série de fatores e está sendo utilizado mundialmente de forma simplificada, envolvendo características nutricionais enaltecidas nos últimos tempos, que são: baixa caloria, baixo teor de gordura, e baixo açúcar. Porém, devemos levar em conta as características inerentes aos alimentos antes dele pronto para o consumo. Por isso, acredito que uma dieta vegetariana não será 100% saudável se os alimentos consumidos forem altamente processados, com verduras e legumes cultivados na monocultura “regados” com agrotóxicos. Da mesma forma que um indivíduo que consome moderadamente carne orgânica, ou seja, onde se considera de certa forma o bem-estar animal (mas não aceito pela ética vegetariana) na sua criação e

não são utilizados antibióticos, seja mais saudável do que aquele que consome carne originária de grandes indústrias frigoríficas ou até mesmo do vegetariano que adquire alimentos do agronegócio.

29- Já constatou de alguma forma, se existe um aumento de pessoas vegetarianas nesta última década?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- No Brasil, de acordo com pesquisa feita em 2012 pelo IBOPE (Instituto de Opinião Pública e Estatística), 8% da população se declara vegetariana. Algumas pesquisas de opinião são realizadas pelo mundo, porém a população ainda se confunde com as definições do vegetarianismo. A exposição do vegetarianismo por artistas famosos também ajuda a divulgar a dieta vegetariana, pois essas pessoas tem grande visibilidade e também são referência para a população nas suas escolhas, como roupas, tratamentos de beleza, e alimentação. A divulgação de informações sobre os impactos da atividade pecuária e agronegócio também contribuem para que as pessoas adotem dietas vegetarianas.

30- A carne pode tornar o consumidor de carne agressivo, tal como é dito que o consumo de chocolate torna feliz?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Desconheço estudos científicos que comprovam a relação do consumo de carne e a agressividade do consumidor.

31- Se sim, porquê?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- A “felicidade” proporcionada pelo chocolate é devido ao estímulo na produção de endorfinas. Já a saciedade provocada pela ingestão de qualquer alimento de seu agrado, e não apenas carne, dá satisfação ao comensal.

32- Acredita que de um ponto de vista espiritual, as carnes possam ter energias negativas, devido possivelmente a acumularem os sentimentos negativos que os animais deixaram gravados (nas suas carnes) antes de morrerem?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Essa é uma opinião que irá variar de acordo como a filosofia e religião do vegetariano.

33- Tem alguma crença ou filosofia considerada espírita (doutrina espírita, kardecista etc)?

34- Se sim, esta crença (ou filosofia) tem impacto na sua alimentação?

35- De que forma isso influencia a sua alimentação?

36- Se não, conhece alguém que tenha uma crença espírita que influencie a alimentação?

Resposta às 4 perguntas anteriores:

Camila Bácsfalusi- Não baseio minha alimentação em nenhuma crença religiosa, mas conheço pessoas que sim, porém não seguem uma dieta verdadeiramente vegetariana, pois consomem peixe. Assim, como católicos que seguem a alimentação comentada na Bíblia, ou ao menos, em alguns dias do ano, épocas especiais, como o consumo de peixe na quarta-feira Santa.

37- Acredita que de alguma forma, para se tornar vegetariano ou macrobiótico é preciso primeiro um despertar de consciência (passar a ter fé em algo, tomar consciência do sofrimento animal ou a nível ecológico entre outros)?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Esta pode ser uma das motivações iniciais ou algo descoberto mais tarde o que poderá ajudar a manter a dieta vegetariana nos hábitos alimentares. Pois como disse, há várias razões para se tornar um vegetariano: ética, saúde, económicas, religiosas, ecológicas.

38- Na sua opinião, qual foi e qual é o papel do vegetarianismo e da macrobiótica na história da alimentação e na sociedade atual?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Por serem dietas mais conscientes em relação à produção de alimentos, pois os indivíduos que as seguem tendem a ter maior preocupação e a ser mais interessados na origem da comida que está no seu prato. A sociedade ocidental atual supervaloriza o corpo magro e vive a gordofobia, as preocupações são todas focalizadas para as calorias dos alimentos, o que não é nada saudável. O supermercado é visto como única fonte de alimentos e está longe de se parecer com a realidade da produção de alimentos. A população vai ao supermercado e em um ato condicionado pega a caixinha

da prateleira, coloca dentro do seu carrinho e leva par casa, ainda pode ser que antes de colocar no carrinho olhe a tabela de informação nutricional, mas se atem somente ao valor calórico, às vezes, nem sabendo interpretar, por exemplo: quando se considera uma porção como o pacote inteiro de 1 kg, quando na verdade se refere a apenas 100g. Mais do que a composição calórica e nutricional, é entendê-lo por completo, como foi elaborado, quais os ingredientes, qual a origem, como foi cultivado e quem plantou? Nesse sentido, cito Paulo Freire: “Não basta saber ler que Eva viu a uva. É preciso compreender qual a posição que Eva ocupa no seu contexto social, quem trabalha para produzir a uva e quem lucra com esse trabalho”.

39- Por fim, quais são os benefícios de ser vegetariano ou macrobiótico?

Resposta:

Camila Bácsfalusi- Se em uma dieta vegetariana equilibrada a ingestão de alimentos pode ter mais variedade, garantindo um aporte de fibras, vitaminas e minerais interessantes e suficientes. Como já disse anteriormente, não é regra, mas os indivíduos que seguem tais dietas tendem a ser mais críticos quanto a sua alimentação e assim o sendo este senso crítico pode e deve estender-se aos outros assuntos relacionados à vida e à sociedade.

Anexo VIII:
Biografia profissional
Nutricionista Camila Bácsfalusi



Nascida em 6 de fevereiro de 1989, natural de São Bento do Sul, Santa Catarina (Brasil).

Mestranda em Alimentação – Fontes, cultura e sociedade, pela Universidade de Coimbra (2013-2015). Pesquisa a relação entre alimentação e identidade cultural dos Brasileiros estudantes da Universidade de Coimbra, sob o tema: Patrimónios alimentares em diálogo - a alimentação dos brasileiros estudantes da Universidade de Coimbra.

Nutricionista formada pela Universidade Federal do Paraná (2012). Apresentou como trabalho de conclusão de curso (TCC) a publicação de um livro intitulado “Lebkuchen – o bolo da vida”, forma inédita de TCC na UFPR, para o qual pesquisou sobre a história da tradição germânica na produção e consumo da bolacha de natal no município de São Bento do Sul – Santa Catarina, Brasil.

Trabalhou em Nutrição Clínica em Atendimento Nutricional Domiciliar (São Bento do Sul – Santa Catarina, Brasil) realizando atividades de triagem, avaliação e monitoramento de pacientes, orientação nutricional e prescrição de dietas.

Em Nutrição de Produção, trabalhou no Serviço Social da Indústria – SESI (São Bento do Sul – Santa Catarina, Brasil), durante março a agosto de 2013, como Responsável Técnica, envolvendo as atividades de gestão da unidade de alimentação e nutrição (restaurante), realizando: elaboração de cardápio, pedidos de insumos através do cálculo das quantidades a serem utilizadas no mês, controle do estoque, atendimento ao cliente, treinamento de funcionários, liderando equipes, e levantamento de HACCAP.

No período de junho a setembro de 2014, realizou estágio extracurricular no Museu Monográfico de Coimbra onde fez parte de um projeto piloto inserido no Projeto DIAITA - Patrimônio Alimentar da Lusofonia. Organizou um material com a listagem de produtos alimentares da época romana relacionando-os às peças presentes no Museu.

Foi estagiária curricular durante maio a julho de 2012 no Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Paraná (Curitiba – Paraná, Brasil), onde estava envolvida em atividades de triagem, avaliação e monitoramento de pacientes internados, orientação clínica, discussão de artigos pertinentes aos casos, participação nas sessões de separatas com apresentação de artigos.

No Restaurante Universitário da Universidade Federal do Paraná (Curitiba – Paraná, Brasil) fez estágio curricular durante os meses de abril a maio de 2012, acompanhando atividades relativas à atuação do nutricionista em Unidade de Alimentação e Nutrição, como: planejamento, avaliação e aceitação de cardápios, previsão e elaboração de compras, controle de qualidade, atividades relativas ao processo produtivo de refeições (recebimento, estocagem, pré-preparo, distribuição de refeições), orientação aos funcionários sobre regras de boas práticas de produção, gestão de custos, planejamento físico-estrutural do local, visita a fornecedores, e elaboração de atividade técnica relacionada a construção de apostila para o aprimoramento da especificação técnica para produtos semi-perecíveis da licitação.

Na Superintendência de Desenvolvimento Educacional (Curitiba – Paraná, Brasil), como estagiária curricular, de fevereiro a abril de 2012, acompanhou as atividades de gestão do Programa Nacional da Alimentação Escolar – PNAE e a supervisão do mesmo nas escolas, e colaborou para a revisão do edital de licitação da agricultura familiar para as escolas públicas.

Anexo IX:
Questionário por entrevista
Elisabete Fernandes, mestre de *reiki*

Informações acerca da entrevista:

A entrevista foi realizada através de correio eletrónico (elisabete.fernandes@impala.pt). Foi enviada dia 07 de Fevereiro 2015 e foi respondida dia 04 de Março 2015.

1- Desde quando se tornou mestre de *reiki*?

Resposta:

Elisabete Fernandes- Sou mestre de *reiki* desde Junho de 2013.

2- Porque é que decidiu enveredar para o *reiki*?

Resposta:

Elisabete Fernandes- Tinha alguma curiosidade por ser algo que se ia ouvindo falar cada vez mais, mas o que me levou a procurar o *reiki* foi a necessidade de aprender ferramentas de cura e proteção que sentia serem parte do meu caminho. Além disso, nalguns exercícios de meditação guiada a hipno terapeuta que me seguia viu que eu tinha potencialidade dada a grande facilidade com que manobrava as energias mesmo desconhecendo a forma de o fazer, então essa hipno terapeuta aconselhou que eu deveria procurar o *reiki* para aprender de alguma forma a canalizar e utilizar melhor as minhas capacidades inatas.

3- Qual é a melhor definição para explicar o que é o *reiki*?

Resposta:

Elisabete Fernandes- O *reiki* está inserido no contexto das práticas terapêuticas alternativas, reconhecidas pela Organização Mundial de Saúde. Não tem contraindicações e é compatível com qualquer tipo de terapia ou tratamento convencional, podendo ser aplicado tanto a adultos como a crianças e gestantes. Apesar do *reiki* ser de natureza espiritual não é uma religião, estende-se para lá das fronteiras religiosas e culturais. Não precisa de fé ou crença para que se possa desfrutar das vantagens de um tratamento. Tudo

o que é necessário é desejar receber e aceitar a energia de cura. O *reiki* é aplicado sem a necessidade de retirar qualquer peça de vestuário. Um tratamento completo dura cerca de uma hora. Depois de um tratamento a pessoa que recebe irá experimentar uma sensação de paz, relaxamento e segurança. O *reiki* é utilizado em vários países como um poderoso meio de tratamento preventivo e também como técnica de relaxamento profundo.

4- Acredita que os alimentos têm impactos sobre o nosso ser espiritual, se sim pode citar alguns exemplos de alimentos?

Resposta:

Elisabete Fernandes- A terra dá-nos tudo o que precisamos para sermos saudáveis sem carências vitamínicas, logo poderíamos sobreviver saudavelmente com base em frutos, legumes, vegetais, sementes e água. Tudo que seja de origem animal traz consigo cargas energéticas que podem manifestar-se no nosso corpo ao longo do tempo. Mais especificamente posso dar o exemplo da carne. Um animal como por exemplo a vaca que é morta em grande sofrimento num matadouro, em que o animal tem a perfeita noção que vai morrer, é fechado em salas escuras e frias nas quais espera pelo momento da sua matança. Esse animal vai morrer em tal sofrimento que essa dor vai ficar gravada na carne e nós ao ingerir essa carne estaremos em contacto com essa energia. Sempre que ingerimos um alimento com essa carga o nosso organismo demora 72h até expulsar na totalidade qualquer registo que daí advenha. Não quer dizer que prejudique diretamente a nossa saúde, mas ao longo dos tempos sim sem dúvida terá influência no bom funcionamento de alguns órgãos. No caso de um terapeuta de *reiki*, o nosso corpo é o nosso canal por onde iremos captar a energia do universo para usar no tratamento e passar para o paciente. O nosso canal deve estar o mais puro e neutro possível, como exemplo imagine comer uma sopa de uma taça suja e encardida ou a mesma sopa numa taça limpa e transparente. A sopa será sempre boa e saborosa mas quanto mais limpa estiver a taça melhor absorveremos os nutrientes dessa sopa. No *reiki* funciona da mesma forma, e a melhor forma de manter o nosso corpo e energia limpos e neutros é evitando ingerir certo tipo de alimentos que irão tornar a nossa energia mais pesada.

5- Come carne?

Resposta:

Elisabete Fernandes- Neste momento da minha vida apenas como carne de aves esporadicamente. Toda a vida fui educada com uma alimentação onde a carne predominava comendo todo o tipo de carnes pelo que decidi não ser radical e ir eliminando gradualmente. Foi muito fácil eliminar de vez a carne de vaca e de porco porque por uma questão de consciência causa-me uma certa agonia só de pensar no sofrimento do animal. Se falarmos de um animal de campo que teve uma vida pacífica nos pastos e com donos que cuidavam deles com alguma estima e quando chega o dia de abater o animal nem se apercebe, já faz com que a energia seja mais limpa e diferente. No entanto ingerir carne destes animais foi-se tornando mais difícil com o passar do tempo.

6- Inclui o peixe, ou derivados de produtos animais (leite, queijo, iogurte, manteiga etc) na sua alimentação?

Resposta:

Elisabete Fernandes- Quanto ao peixe sim como e derivados de animais apenas o queijo e ovos.

7- Porquê?

Resposta:

Elisabete Fernandes- O *reiki* não obriga a nenhum tipo de alimentação específica, é apenas uma questão de consciência. No caso dos derivados de animais estou a eliminar também gradualmente substituindo pelo equivalente com origem vegetal como é o caso do leite e iogurtes de soja.

8- De que maneira o *reiki* pode ser útil para a nossa alimentação?

Resposta:

Elisabete Fernandes- O *reiki* por si só não altera em nada a nossa alimentação, cada pessoa tem de ter consciência de que somos o que comemos e quanto mais saudável for a nossa alimentação isso também se refletirá no nosso corpo. O que o *reiki* faz é abrir-nos a consciência, ajudando-nos a sentir e ficar mais alerta por vezes á linguagem que o nosso corpo nos está a transmitir. O nosso corpo fala connosco, quando algo não está bem recebemos sinais, é apenas uma questão de estarmos atentos a nós mesmos. E com o *reiki* e o fluir da energia ficamos mais sintonizados e mais aptos a reconhecer e sentir tudo o que não esteja a funcionar no seu melhor em nós. Além de tudo também podemos aplicar

reiki aos alimentos que vamos ingerir ajudando assim a que os mesmos sejam devidamente digeridos e aproveitados no seu melhor pelo nosso organismo.

9- Existem rituais específicos para aplicar o *reiki* em alimentos antes das refeições? Se sim, quais?

Resposta:

Elisabete Fernandes- Sim podemos aplicar *reiki* nos alimentos ou num prato já confeccionado por exemplo num restaurante. Por exemplo no meu caso que estou a eliminar as carnes da minha alimentação mas imaginemos que sou convidada para um churrasco em família em que apenas há carne de porco e vaca como ementa, nesse caso por uma questão de respeito aos familiares que desconheciam as minhas opções não havendo um plano B preparado eu posso preparar um prato com carne e aplicar *reiki* na refeição para que a energia seja facilmente digerida e encaminhada.

10- O que sabe acerca do papel do *reiki* em Portugal atualmente?

Resposta:

Elisabete Fernandes- O *reiki* é cada vez mais conhecido e falado havendo por sua vez também cada vez mais interessados e maior procura. Em Portugal já está bastante ativo nos hospitais como voluntariado tendo sido até notícia tanto na TV como em jornais: <http://www.associacaoportuguesadereiki.com/reiki/reiki-em-portugal/2014/08/11/consultas-de-reiki-hospital-fundao-ja-chegou-mais-de-200-pessoas/>

Existe a associação portuguesa de *reiki* que incentiva a formação de núcleos regionais que por sua vez possibilitam o acesso a tratamentos de *reiki* em cada vez mais pontos em todo o país.

11- Acha que o *reiki* pode ser um efeito de moda, ou poderá ter futuro em Portugal?

Resposta:

Elisabete Fernandes- O *reiki* não é de todo um efeito de moda, é pelo contrário algo que tem vindo a crescer, a ser cada vez mais conhecido e procurado e inclusive já é aplicado em hospitais principalmente em pacientes oncológicos de forma a aliviar o sofrimento provocado pela doença.

12- Enquanto *reikiana*, o que acha da alimentação macrobiótica e das interferências das energias Yin-Yang no nosso organismo através dos alimentos?

Resposta:

Elisabete Fernandes- Hawayo Takata foi quem trouxe o *reiki* para o Ocidente e foi responsável pela expansão do sistema, poucos sabem que ela estudou nutrição e não só usou *reiki* como prática de cura mas também usou alimentação como remédio. Ela também utilizou psicologia em seu trabalho, não como conhecemos na prática clínica mas como forma de persuadir, o bom senso. Takata dava aulas de *reiki* contando histórias aos alunos (como os mestres orientais fazem). Frequentemente ela contava histórias de cura combinando *reiki* e alimentação. Takata afirmava que: “*Reiki* é causa e efeito... Remova a causa e não haverá mais efeito”. Ela acreditava que muitas das doenças dos clientes eram causadas por suas próprias dietas. Ela acreditava que a raiz das doenças era o excesso de acidez no corpo..., incluindo doenças respiratórias, cardíacas e epilepsia. Ela não só aplicava *reiki* nos seus pacientes diariamente como também fazia recomendações alimentares, as quais, se seguidas corretamente poderiam restaurar o equilíbrio entre acidez e a alcalinidade do corpo.

13- Sente que por exemplo, poderá encontrar uma energia mais positiva num paciente que não come carne do que num paciente consumidor regular de carnes?

Resposta:

Elisabete Fernandes- Não faço essa distinção nos pacientes nem é algo que eu pergunte pois respeito e fica ao critério de cada pessoa o tipo de alimentação que querem fazer. Quando se faz um tratamento de *reiki* a um paciente este irá receber energia do universo através de mim, quanto mais limpa e neutra eu estiver melhor será para o tratamento, quem recebe a energia é indiferente o tipo de alimentação que possa ter. Claro que na minha opinião uma pessoa que faça uma alimentação saudável terá uma reação mais direta ao receber a energia.

14- Que tipo de alimentação um *reikiano* pode aconselhar?

Resposta:

Elisabete Fernandes- A certa altura da vida, todos nós somos avisados de que os alimentos industrializados, artificiais e de origem animal, assim como bebidas alcoólicas, drogas e outras substâncias devem ser evitados porque deixam muitas toxinas no nosso organismo.

A intoxicação do corpo baixa a vibração energética e obstrui o fluxo de energia pelo corpo e no caso dos praticantes de *reiki* existe um dispêndio de energia maior para sintetizar essas substâncias, ou expulsar as toxinas, o que acaba por gerar um desgaste ainda maior. No meu ponto de vista pessoal uma alimentação saudável deve ser uma opção de vida que parta de cada pessoa. O *reiki* se assim posso dizer funciona em qualquer organismo, mais ou menos “intoxicado” mas por uma questão de consciência e obviamente de saúde o ideal é levar uma alimentação saudável na qual se reduza ao máximo a ingestão de alimentos de origem animal.

Anexo X:

Biografia profissional

Elisabete Fernandes, mestre de reiki



Elisabete Fernandes, 39 anos, natural do Sabugal (Distrito da Guarda) e residente em Azeitão (Distrito de Setúbal). Terapeuta e gestora de Marketing e mãe de um menino de 6 anos. O reiki existe como prática desde 1922, no entanto eu descobri-o em 2013 e não só mudou a minha vida, como agora faz parte dela e de mim em toda a sua essência.

Posso dizer que tinha uma vida normal como profissional numa Editora, esposa e mãe de um menino, mas como nada acontece por acaso e o universo sabe o que faz, o reiki chegou até mim como uma necessidade. Eu precisava de encontrar ferramentas que me ajudassem a gerir a energia que eu sentia em mim e as energias mais densas que sentia que me rodeavam. Procurei bastante e cheguei ao mestre Cláudio Fonseca na Escola do Dragão Dourado onde fiz a minha formação até me tornar mestre de reiki.

Posteriormente formei-me em outras terapias holísticas que considero sempre como complementares, sempre visando a evolução e a cura. Sou também formada em Leitura de aura e Mesa Radionica Quântica. Mas o reiki em si com todos os princípios e fundamentos alterou a minha forma de encarar a vida, a minha perspetiva nas situações do dia-a-dia e até a minha alimentação. Desde que comecei a fazer tratamentos a pacientes, tenho tocado muitas vidas com todas as ferramentas que tenho comigo e tenho assistido à mudança na vida de centenas de pessoas que me procuram. Estamos sempre em evolução e sinto-me grata por poder ajudar na cura de tantas pessoas.

Sinto-me também grata por poder participar nesta obra, espero que de alguma forma as informações com as quais vou contribuir sejam de interesse e utilidade para quem as venha a ler.

Grata,

Elisabete Fernandes.

Tabelas

Tabela 1

CATEGORIAS Geral	YIN Força centrífuga	YANG Força centrípeta
Tendência	Expansão	Contração
Função	Difusão Dispersão Separação Decomposição	Fusão Integração Reunião Organização
Movimento	Mais lento e inativo	Mais rápido e ativo
Vibração	Ondas curtas e de mais alta frequência	Ondas longas e de mais baixa frequência
Sentido/Direcção	Ascendente e vertical	Descendente e horizontal
Posição	Mais exterior e periférico	Mais interior e central
Peso	Mais leve	Mais pesado
Temperatura	Mais frio	Mais quente
Luz/ Luminosidade	Mais sombrio e escuro	Mais claro e brilhante
Humidade	Mais húmido	Mais seco
Densidade	Menos espesso	Mais espesso
Tamanho	Maior	Mais Pequeno
Configuração	Mais expansiva e frágil	Mais contractiva e resistente
Forma	Mais longa	Mais curta
Textura	Mais mole	Mais dura
Partícula Atómica	Electro	Protão
Elementos	N, O, K, P, Ca, etc.	H, C, Na, As, Mg, etc.
Meio-ambiente	Vibração....Ar....Água.....Terra	
Efeito do clima	Tropical	Clima mais frio
Qualidade biológica	Vegetal	Animal
Sexo	Feminino	Masculino
Estrutura dos órgãos	Mais ocos e expansivos	Mais compactos
Nervos	Mais periféricos, ortossimpático	Mais centrais, parassimpático
Atitude	Mais branda, negativa	Mais ativa, positiva
Trabalho	Mais psicológico e mental	Mais físico e social
Dimensão	Espaço	Tempo

Tabela 1: Exemplos de Yin e Yang, retirado da monografia de Virgínia Calado (2012)³⁸⁸.

³⁸⁸ Veja-se CALADO, Virgínia Maria dos Santos Henriques- «À mesa com o Universo» A proposta macrobiótica de experiência do Mundo. Lisboa: Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais, 2012. Página 156.

Tabela 2

Países	Habitantes	Vegetarianos	Fontes
Áustria	8,1 Milhões	3-4% (estimativa)	Diferentes fontes austríacas
Bélgica	10,2 Milhões	2%	Sondagem feita para o GAIA
República Checa	10,2 Milhões	1-2%	StemMark Agency, Praga, República Checa
França	58,6 Milhões	Menos de 2%	Aliança Vegetariana
Alemanha	82 Milhões	Aproximadamente 8% (sondagem)	Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.
Índia	997,5 Milhões	Entre 15 e 20%	?
Irlanda	3,7 Milhões	Cerca de 6% (estimativa)	Sociedade Vegetariana da Irlanda
Itália	Quase 58 milhões	5%	EURISPES - Instituto Europeu de Estudos Políticos, Económicos e Sociais
Noruega	4,4 Milhões	Entre 2% e 4% (sondagens de opiniões)	Dyrevernalliansen, Noruega
Polónia	38,6 Milhões	Menos de 1%	?
Portugal	10 Milhões	Cerca de 2% (estimativa)	Centro Vegetariano
Roménia	25 Milhões	Cerca de 4%	Sociedade Vegetariana Romena
Eslováquia	5,4 Milhões	Cerca de 1%	Vegetarianska spolocnost
Espanha	39,4 Milhões	Cerca de 2%	Associação Vegana Espanhola (AVE)

Suécia	8,8 Milhões	Pelo menos 7% (em certas escolas um terço dos alunos são vegetarianos)	Sociedade Vegan Sueca
Suíça	7,1 Milhões	9% Dizem-se “quase” vegetarianos, de acordo com o Nutritrend-Study, da Néstle, de 2001, cerca de 3% são realmente vegetarianos	União Suíça para o Vegetarianismo
Holanda	15,8 Milhões	4-5% (estimativa)	Nederlandse Vegetariersbond
Reino Unido	59,5 Milhões	9 % (mais elevado na faixa etária mais jovem)	Sondagem ICM para o Daily Telegraph, 2001
EUA	278,3 Milhões	4%	Sondagem Time/CNN em 15 July 2002 - Nota: A surpreendente percentagem de 42% de todos os "vegetarianos", ou 4,8 milhões de adultos americanos, considerou a matança de animais como um assassinato.

Tabela 2: Resumo do número oficial de vegetarianos por país, números de 27 Janeiro de 2003, segundo o *blog Guia Vegano* ³⁸⁹.

³⁸⁹ Veja-se *blog Guia vegano* «Quantos vegetarianos há no mundo?».

Tabela 3

Tabela dos Alimentos				
Classificados consoante as Energias Yin-Yang				
Yin	Yin Intermédio	Neutros	Yang Intermédio	Yang
- Açúcar	- Algas	-Cereais integrais:	-Carnes brancas	- Carnes vermelhas
- Álcool	- Cogumelos	arroz, aveia,	-Leite e natas	- Carnes de Caça
- Azeite	- Iogurtes	cevada,	-Queijos frescos	- Queijos curados
- Café	- Kefir*	centeio,	(pouco curados)	- Miso*
- Chá	-Fruta fresca e frutos secos	milho, trigo normal e	-Pescado: peixe, crustáceos e moluscos	- Ovos
- Especiarias	-Legumes de folha verde	trigo-sarraceno, painço, etc		- Tamari*
- Ervas aromáticas	-Leguminosas: ervilhas, lentilhas, soja, feijões	- Legumes		- Sal
- Mel		-Sementes: de sésamo, de abóbora, de linhaça, de girassol, etc		
- Óleo				
- Sumos de frutas frescas e legumes				
- Vinagre				

Tabela 3: Tabela dos alimentos classificados consoante as energias Yin-Yang, segundo Michio Kushi em *The Macrobiotic Way: The definitive guide to macrobiotic living*³⁹⁰ (2004) e em *A Humanidade numa encruzilhada* (2002)³⁹¹, e segundo o blog Centro vegetariano³⁹².

³⁹⁰ Veja-se KUSHI M., BLAUER S. - *The Macrobiotic Way: The definitive guide to macrobiotic living*. Nova Iorque: Avery Publishing Group, 2004. Pp. 1-2.

³⁹¹ Veja-se KUSHI, Michio; JACK, Alex- *A Humanidade numa encruzilhada*. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. Página 98-99.

³⁹² Veja-se *blog* Centro vegetariano «Alimentação Macrobiótica».

Tabela 4

	Cereais	Leguminosas	Algas Marinhas	Vegetais	Frutas
Yang	Trigo-sarraceno	Feijão azuki*	Agar-agar*	Bardana*	Castanha
	Millet	Grão-de-bico	Dulse*	Cenoura	Morango
	Arroz	Lentilhas	Kombu*	Agriões	Maçã ou pêro pequeno
	Trigo	Feijão-frade	Wakamé*	Dente-leão	Amora
	Centeio	Feijão vermelho (catarino e manteiga)	Hiziki*	Cebola	Cereja
	Aveia		Nori*	Alho Francês	Damasco
	Cevada	Feijão de soja		Rábano e rabanete	Alperce
Yin	Milho	Feijão-verde		Acelgas	Uvas
		Favas		Alface	Pêra
		Ervilhas		Nabo	Maçã reineta
				Lombardo*	Nêspera
				Abóbora	Melão
				Couve-flor	Melancia
				Folhas verdes	Pêssego
				Couve roxa	Ameixa
				Espinafres	Laranja
				Cogumelos	Figo
				Beterraba	Banana
				Espargos	Ananás
				Pepino	
				Pimento	
				Alhos	
				Tomate	
			Batata		
			Beringela		

Tabela 4.1: Tabelas de classificação dos alimentos do mais Yang ao mais Yin, segundo Rosa Calado (veja-se 27. CALADO, Rosa- A macrobiótica na nossa cozinha. Lisboa: Tip. Gráfica, 1977. pp. 125-127), Francisco Varatojo (Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 59.) e Michio Kushi (veja-se KUSHI, Michio- Macrobiótica para uma nova era. Lisboa: Châca e Unimave, 1977. pp. 19-20 e KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. pp. 98-99)

	Pescado	Derivados		Óleos	Condimentos	Frutos oleaginosos e sementes
		Animais	Bebidas			
Yang	Caviar	Ovos	Chá ginseng	Óleo de sésamo	Sal marinho tostado	Sementes de sésamo
	Atum	Carnes vermelhas	Chá Mu	Óleo de girassol	Tekka *	Amêndoa
	Sardinha	Queijos salgados	Chá lótus	Óleo de milho	Miso	Sementes de abóbora
	Bacalhau	Carnes brancas	Chá bancha*	Tahin*	Tamari	Sementes de girassol
	Peixe-espada	Carnes de aves domésticas	Chá dente-leão	Azeite	Gomásio*	Avelã
	Salmão e salmonete	Lactínicos (leite, manteiga, queijo fresco, natas, iogurte)	Chá artemisia	Óleo de soja	Pó de algas	Pinhão
	Linguado		Café de cereais	Óleo de amendoim		Nozes
	Camarão		Chás de ervas secas naturais			Castanha Caju
	Safio		Chá de limão			Amendoim
Yin	Pescada		Água mineral			
	Lagosta		Sumos de frutos			
	Truta		Cerveja			
	Carapau		Café			
	Percebes					
	Caranguejo					
	Amêijoas					
	Conquilha					
	Lula					
Polvo						
Enguia						
Ostra						

*Veja-se glossário: tabela 4: Feijão azuki, Agar-agar, Dulce, Kombu, Wakamé, Hínki, Nori, Bardana, Lombardo, Bancha, Tahin, Tekka, Gomásio.

Tabela 4.2: Tabelas de classificação dos alimentos do mais Yang ao mais Yin, segundo Rosa Calado (veja-se 27. CALADO, Rosa- A macrobiótica na nossa cozinha. Lisboa: Tip. Grafitécnica, 1977. pp. 125-127), Francisco Varatojo (Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. p. 59.) e Michio Kushi (veja-se KUSHI, Michio- Macrobiótica para uma nova era. Lisboa: Châcra e Unimave, 1977. pp. 19-20 e KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. pp. 98-99)

Tabela 5

Tipo de Carnes	Animais	Energias Yin-Yang
Carnes Vermelhas	Vaca, boi, porco, cabra, ovelha etc	Yang
Carnes Brancas	Aves, coelho etc	Yang Intermédio
Pescado	Peixe, crustáceos e moluscos	Yang Intermédio Baixo

Tabela 5: Tabela das energias Yin-Yang das carnes dos animais consoante a sensibilidade e a consciência emocional, segundo Torcato Santos e Fernanda Pereira (anexo V, pergunta 16) e segundo as tabelas 3 e 4

Glossário

***Bainha mielínica** (P. 115): A bainha mielínica é o que denomina um conjunto que envolve uma célula que forma varias dobras e em espiral a volta dum axónio (parte do neurónio responsável pela condução dos impulsos elétricos, que saem do corpo celular até outro ponto mais distante, como outro neurónio ou um músculo por exemplo). É justamente a este conjunto de dobras ao qual é chamado de bainha mielínica. O papel da bainha mielínica é de acelerar a condução do impulso nervoso.³⁹³

***Cosmo** (P. 81): Vem do grego antigo *Kosmos*, que significa beleza, ordem, organização, harmonia. O cosmo é o termo para designar o Universo em seu todo, desde o microcosmo ao macrocosmo, das estrelas até as partículas subatômicas.³⁹⁴

***Nutrólogo** (P. 102): Não devendo ser confundido com um nutricionista, o nutrólogo é um médico especialista que se dedica ao diagnóstico, prevenção e tratamento de doenças do comportamento alimentar. É formado em medicina e segue depois uma especialização em doenças provocadas pela alimentação. Um nutrólogo é capaz de tratar da obesidade, como trata também de infeções gastrintestinais, azias e gastrites, como também pode avaliar as carências de nutrientes no organismo.³⁹⁵

Tabela 3 (P. 64):

***Kefir**: bebida ligeiramente azeda, de textura cremosa obtida através da fermentação do leite em grãos de kefir, parecido ao iogurte.³⁹⁶

***Miso ou Missô**: pasta usada geralmente para fazer sopa, feita através da fermentação de arroz, cevada e soja com sal.³⁹⁷

³⁹³ Veja-se *site* LookForDiagnosis.com «FAQ - Deficiência De Riboflavina». Setembro 2014.

³⁹⁴ Veja-se *site* Dicionário informal «Cosmo».

³⁹⁵ Veja-se Site MasterHealth «Nutrição- O que é um nutrólogo?».

³⁹⁶ Veja-se FERNANDES, Jacqueline Dias «O que é o Kéfir?». *Blog* Jacqueline, procure o seu equilíbrio.

³⁹⁷ Veja-se Dicionário escolar da língua portuguesa/Academia Brasileira de Letras. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2008. P. 865 (Veja-se também KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. P. 175 e veja-se também VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. P. 74)

***Tamari**: nome japonês para o molho de soja.³⁹⁸

Tabela 4 (Pp. 66-67):

***Feijão azuki**: originário do Japão, é uma leguminosa pequena e vermelha. Alimento rico em proteínas, fósforo, cálcio, ferro, potássio, zinco, fibras solúveis e vitaminas do complexo B.³⁹⁹

***Agar-agar**: extraído de várias algas marinhas vermelhas, é uma mistura de dois polissacarídeos (tipo de carboidrato, polímeros naturais): a agarose e a agarpectina.⁴⁰⁰ Utilizada para fazer sobremesas devido a sua consistência gelatinosa.⁴⁰¹

***Dulse**: também chamada de *palmaria palmata*, é uma espécie que pertence às algas vermelhas.⁴⁰²

***Kombu**: chamado também de dashima, é uma alga marinha muito consumida no noroeste da Ásia, rica em iodo e em cálcio glutâmico, ajuda a proteger o sistema digestivo e é excelente para a digestão.⁴⁰³

***Wakamé**: conhecida também por Wakama, é muito utilizada para a melhoria do sistema circulatório, rica em cálcio e iodo.⁴⁰⁴

***Hiziki ou Hijiki**: rico em fibras e minerais, cálcio, ferro e magnésio. Usado para tratar da saúde e da beleza, como no tratamento a cabelos finos, negros e lustrosos.⁴⁰⁵

³⁹⁸ Veja-se WILSON, Kathy- Biotechnology and genetic engineering. Nova Iorque: Facts on File, 2010. P. 90

³⁹⁹ Veja-se *blog* Centro vegetariano «Feijão azuki». (Veja-se também KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. P. 173)

⁴⁰⁰ Veja-se *site* FAO (Food and Agriculture Organization of United Nations) «Agar- A red seaweed polysaccharide».

⁴⁰¹ Veja-se VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. Pp. 36 e 72

⁴⁰² Veja-se *site* Office québécois de la langue française «Avis terminologique». (Veja-se também KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. P. 172)

⁴⁰³ Veja-se DAVIDSON, Alan- The Oxford Companion to Food. Oxford: Oxford University Press 1999. P. 435 (Veja-se também KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. P. 174)

⁴⁰⁴ Veja-se *site* FAO «Undaria pinnatifida».

⁴⁰⁵ Veja-se ROSE, Martin- Food and Chemical Toxicology, artigo “Arsenic in seaweed- Forms, concentration and dietary exposure”, 2007. Pp. 1263-1267. (Veja-se também KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. P. 174)

***Nori**: folha feita de algas marinhas utilizada para fazer sushi. É rica em proteína, cálcio, ferro, vitamina A, B e C, tendo duas vezes mais proteína do que certas carnes.⁴⁰⁶

***Bardana**: planta medicinal com flor originária de Portugal. Trata a caspa, abscessos, acne, eczema, anemia, bronquite, pedra nos rins, coceira, feridas, cólicas, prisão de ventre, furúnculos, gastrite, gota, psoríase, artrite reumatoide, escorbuto, herpes labial, lepra, micose, sífilis, diabetes, gases, má digestão, dor de garganta, sarampo, febre e a retenção de líquidos. Se ela consegue ajudar em tantos males é graças às suas ações anti bactericida, fungicida, anti inflamatória, antisséptica, calmante, cicatrizante, diurética, fungicida, tônica e laxante.⁴⁰⁷

***Lombardo**: uma espécie de couve rica em proteínas, fósforo, fibra, ácido fólico, magnésio, potássio e vitaminas A, B6, C e K.⁴⁰⁸

***Bancha**: tipo de chá verde. Rico em flavonoides (combate o envelhecimento precoce dos órgãos e das células do corpo), em bioflavonoides e catequinas (substâncias que impedem a alteração das células, evitando o surgimento de tumores) ajudando assim a diminuir o mau colesterol e a prevenir alguns cancros. Outra substância é encontrada neste chá como o tanino, que vai ajudar a diminuir a oleosidade da pele. É muito parecido como chá verde pelas mesmas propriedades diuréticas, acelerando o metabolismo e reduzindo na retenção de líquidos.⁴⁰⁹

***Tahin**: pasta feita de sementes de sésamo. Conhecida por ser uma grande fonte de cálcio, também é rica em proteínas, fibras, aminoácido metionina, ómega-3 e omega-6.⁴¹⁰

⁴⁰⁶ Veja-se PRAVEL, Donna Earnest- Nori is a high-protein plant source of vitamin B-12. Natural News, Março 2012. (Veja-se também KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. P. 176)

⁴⁰⁷ Veja-se *site* Tua saúde «Bardana». (Veja-se também VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. P. 73)

⁴⁰⁸ Veja-se *blog* Fiel «Mini couve lombardo».

⁴⁰⁹ Veja-se *blog* Chá benefícios «Conheça o irmão do chá verde: o ban-chá».

⁴¹⁰ Veja-se *site* Natural's therapy pages «Health benefits of Tahini», Julho 2008. (Veja-se também WOLF, Nicki «The Health Benefits of Tahini». *Site* Livestrong.com, Agosto 2013 e veja-se também TAVARES, Paula «10 alimentos fonte de cálcio que não contém leite». *Site* Minha vida, Março 2013)

***Tekka**: nome dum condimento da sopa miso, feito a partir de várias raízes como a cenoura, gengibre entre outros.⁴¹¹

***Gomásio**: (ou Gomashio) sal de sésamo. Ótima alternativa ao sal, não tendo os efeitos prejudiciais do sal (cloreto de sódio). Elimina a acidez do sangue, ajuda a secreção dos sucos digestivos e acelera o metabolismo, além de ser muito rico em cálcio.⁴¹²

Figura 3 (P. 83):

***Triplo aquecedor**: É um conceito da medicina tradicional chinesa relacionado a um órgão. Segundo o significado original da palavra chinesa (臍), corresponde ao tecido abaixo da pele e entre os músculos, pode-se associar o triplo aquecedor ao sistema linfático. O Meridiano do Triplo Aquecedor estende-se da unha do dedo anelar, seguindo para o centro da mão pelo lado exterior do braço, até a região atrás do ombro e acima da omoplata, subindo pela nuca até atrás da orelha, circulando a orelha até um ponto ao lado do canto externo da sobrancelha.⁴¹³

Figura 7 (P. 126):

***Glândula Pituitária**: É uma glândula situada no osso da base do cérebro, tendo o tamanho de uma ervilha. Conhecida também por hipófise, é para os hindus a glândula onde se baseia o chakra do terceiro olho, que quando bem desenvolvido pode levar a clarividência.⁴¹⁴

* **Timo**: É um órgão linfático situado entre os pulmões, abaixo da traqueia e por cima do coração. O termo timo, *thýmos* em grego significa energia vital. Reage às toxinas e aos

⁴¹¹ Veja-se *site* Macrobiotic dietary recommendations «Glossary». (Veja-se também KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. P. 177 e veja-se também VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. P. 75)

⁴¹² Veja-se *blog* Centro vegetariano «Gomásio, um nutritivo substituto do sal». (Veja-se também KUSHI, Michio; JACK, Alex- A Humanidade numa encruzilhada. Lisboa: UME- Um Mundo Ético Edições, Lda., 2002. P. 173 e veja-se também VARATOJO, Francisco; ROMÃO, Pedro- Alimentação macrobiótica. Cadernos Macro nº5. Lisboa: UME, Um Mundo Ético Edições, Lda., 2005. P. 73)

⁴¹³ Veja-se documento pdf «Acupuntura: Triplo aquecedor». Center fisio- IMES. Pp. 2 e 13-20.

⁴¹⁴ Veja-se GUYTON- Tratado de Fisiologia Médica. Guanabara Koogan, 2002. Pp. 791-793. (Veja-se também *site* Escola Gurdjieff São Paulo, um novo ser faz bem «A Glândula Hipófise ou Pituitária»)

micróbios, produzindo células de defesa. As emoções afetam muito o timo, sendo por isso o local onde se situa o chakra do coração, conhecido por ser o chakra das emoções.⁴¹⁵

⁴¹⁵ Veja-se *blog* Cura e ascensão «A glândula timo e a espiritualidade».