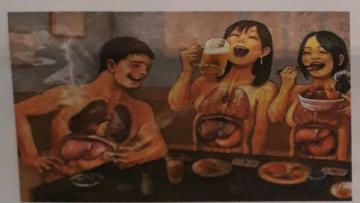
COMO PRATICAR A REFORMA DE SAÚDE

Pois, quem come e bebe sem considerar o corpo, come e bebe condenação (ou sofrimento) para si (I Coríntios 11: 29 e 30).

"O nosso mundo é um só hospital de doentes, e tem como principal causa os hábitos alimentares nocivos e os vícios prejudiciais". A afirmação é de Ellen White. Ela diz que o povo precisa saber o que deve comer, como comer, quando comer, e o que deixar de comer, para ter saúde e prevenir doenças.

Pesquisas revelam que a cada segundo morre uma pessoa de infarto cardíaco ou do miocário, no nosso mundo. Já, a cada 2 segundos morre uma pessoa de câncer. Portanto, as doenças do coração associadas à hipertensão, estão em primeiro lugar em mortes; e o câncer é a segunda doença que mais mata. A terceira doença que vem afligindo a humanidade é o diabetes.

Para entender sobre a verdadeira causa das enfermidades, teremos que estudar como funciona a máquina humana. Senão vejamos:



O estômago é a oficina onde se forja a saúde e a vida, mediante a produção da energia vital, pela ingestão de alimentos. O intestino delgado fermenta os nutrientes e transforma os alimentos em sangue. O intestino grosso absorve a água e armazena os resíduos dos alimentos ingeridos, os quais são expelidos pelo ânus, na forma de fezes.

Estes três órgãos - estômago, intestinos delgado e grosso, além do fígado e baço - são os responsáveis pelo processo de transformação dos alimentos e unificação do sangue. Nestes órgãos são forjadas também as enfermidades, o sofrimento e a morte. Afinal, "os intestinos são o ponto de apoio de toda enfermidade". E para restaurar a saúde, o tratamento deve começar com uma limpeza intestinal, além da prática de alongamentos e exercícios físicos, ao despertar, como fazem o gato e o cão.

O médico grego, Hipócrates, Pai da Medicina Naturopata, que viveu 420 anos antes de Cristo, já recomendava: "Cura-te a te mesmo; fazei do alimento o teu remédio". Deus é a única Fonte de Cura; mas a cura está dentro de nós, na mente e nos intestinos, pois somos aquilo que pensamos e o que comemos! É como disse Ellen G.White "Sem mudança de hábitos alimentares não há cura de doença".

Regras para restaurar a saúde e prevenir a doença

O nosso mundo é um só hospital de doentes porque o povo não sabe comer; e come o que não deve. Para ter melhor qualidade de vida devemos observar 30 regras básicas de saúde, que são:

- 01. Evite comer frutas e verduras numa mesma refeição, pois causa fermentação e gases intestinais.
- 02. Não coma mais que três ou quatro variedades de pratos em uma refeição, pois causa dispepsia (digestão difícil, indisposição e/ou indigestão).
- 03. Feijão com farinha pode causar prisão de ventre ou ressecamento intestinal. A farinha deve ser escaldada antes de misturar com o alimento.
- O4. Tomate não combina com alface nem limão, pois causa fermentação estomacal e acidez. Consuma a alface antes do tomate, que combina com beterraba e cenoura. Tomate com limão enfraquece o esmalte dos dentes, tornando-os desgastados, fracos e sensíveis.
- O5. Melancia, jaca, pinha e melão não combinam com nenhum outro alimento. São frutas monofágicas. Monofágica, o que é? fruta hiper-hidríca, ou seja, composta de 93% de água; portanto não devemos ingerir melancia ou melão juntamente com nenhum outro alimento ou até mesma outra fruta, pois comprometerá a digestão fazendo com que os ácidos liberados pelo estômago sejam varridos.
- O6. Consumir melancia ou melão com qualquer outro tipo de alimento você estará ingerindo lixo orgânico, contribuindo para envenenar ou alterar o PH do seu sangue, tornando-o acidificado. O mesmo acontece com sucos naturais que são ingeridos minutos depois de batidos no liquidificador. O suco deve ser batido e tomado imediatamente.
- 07. Ao preparar um suco de frutas ou de hortaliças, deve-se bater no liquidificador e, após coar, ingerir imediatamente, para não perder a Vitamina C, nem as Enzimas, os Aminoácidos e os Minerais. Caso você guarde o suco na geladeira para tomar depois, estará ingerindo lixo líquido na forma de suco natural. Também, não misturar frutas doces com frutas ácidas, pois causam fermentação estomacal e alergias.
- O8. Leite com ovos e açúcar deixa o sangue com má qualidade e causam putrefação intestinal. Esse tipo de bomba você encontra nos bolos fabricados com trigo, ovos, açúcar e leite. Bolos enfraquecem o organismo e alimentam as células cancerosas.

- 69. Batata-doce com leite de vaca pode causar derrame cerebral e paralisia. Também, evite consumir na mesma refeição arroz e macarrão, pois, em longo prazo causa gordura no fígado, e este envia parte da gordura para o coração e cérebro, podendo causar infarto ou AVC.
 - 10. Banana com leite de vaca pode causar mongolismo, lerdeza mental e putrefação intestinal. A criança que toma pela manhã vitamina de banana com leite pode desenvolver mongolismo, com baixo desempenho escolar.
 - 11. Leite de vaca com verduras causam fermentação estomacal e excesso de gases. Sabe aquele suco de couve batido com leite de vaca? Passa a ser prejudicial à saúde.
 - 12. Comer somente um tipo de feijão, pois feijão com outro tipo de feijão sobrecarrega o estômago e afeta o cérebro, causando dispepsia (indisposição) e perda de memória.
 - 13. Não coma dois tipos de proteínas numa mesma refeição. Carne bovina com carne caprina ou ovina, e mesmo carne com peixe, podem desenvolver mioma no útero feminino e crescimento da próstata masculina. Não coma bode no Inverno, nem carneiro no Verão. A carne caprina, se consumida no Inverno, pode afetar os pulmões com tuberculose; e a ovina, se consumida no Verão, afeta a circulação, gerando varizes nas pernas e/ou nos testículos (varicocele).
 - 14. Deve-se tomar água ou suco meia hora antes das refeições e 2 horas depois de haver se alimentado; nunca imediatamente depois das refeições, pois a água fria ou suco gelado resfria o estômago e interrompe a digestão pelo período de 15 a 20 minutos. Também, comer bebendo água causa enfado, indigestão, náuseas, obesidade e "barriga d'água" (ascite).
 - 15. Feijão com batatinha ou com batata-doce não combina; causam flatulência e eleva a glicose, induzindo ao diabetes.
 - 16. Não comer salada crua misturada com alimentos cozidos, pois causam fermentação estomacal. A salada crua é composta de vitaminas, minerais e aminoácidos; portanto, deve ser consumida antes de ingerir a primeira colherada do alimento cozido. Os alimentos crus permanecem no estômago apenas 20 minutos, enquanto os cozidos, 3 a 5 horas. Portanto, não coma salada crua nem uma fruta depois das refeições.
 - 17. Não fumar nem ingerir bebidas alcoólicas, nem refrigerantes, pois tais venenos aumentam o açúcar no sangue, entopem os vasos sanguíneos, matam as células vitais, torna o sangue acidificado e encurtam a vida.

- 18. Frituras de qualquer espécie e açúcar branco, além de alimentos de origem animal, geram "radicais livres" e poluem o nosso organismo destruindo as defesas naturais do nosso corpo.
- 19. Não se alimentar em momentos de raiva, agitação, estresse, ansiedade ou nervosismo, pois produz gastrite nervosa, dores de cabeça e/ou uma possível congestão cerebral.
- 20. Tomar leite com açúcar ou com chocolate toma o sangue açucarado, resultando em diabetes, alergias de pele e respiratória, além de espinhas, impinges, micoses e manchas de pele.
- 21. Não comer carne bovina, pois sua gordura entope os vasos sanguíneos deixando a pessoa predisposta a infartos cardíacos ou a derrames cerebrais, além de varizes e diabetes. Isso acontece porque a carne bovina é um concentrado dos seguintes venenos: ácido úrico, ácido sulfúrico e ácido fosfórico, além de hormônios sintetizados que são injetados no animal visando à engorda rápida ou o aumento da produção de leite.
- 22. Açúcar branco é mais prejudicial que a carne bovina. O açúcar é alimento de células cancerosas. O tumor de portador de câncer cresce rapidamente por causa do uso diário de açúcar. Esse artigo alimentar causa fermentação no estômago, como também, produz urticárias, dores de cabeça, corrimento vaginal, indisposição ao despertar, mau-hálito e mau-humor. Também, obscurece o cérebro e reduz a resistência do corpo, dificultando a cicatrização de ferimentos e a cura de problemas respiratórios. O açúcar neutraliza a vitamina C dos alimentos. Portanto, não adoce os sucos naturais com açúcar branco. Use mel de abelhas, melaço, rapadura, mascavo ou demerara, para adoçar os alimentos. No caso de diabetes, usar o adoçante Stévia ou Stevita.
 - 23. Não comer melancia com manga, jaca, uvas e mel; essa mistura é um letal veneno natural e, quando não mata, causa paralisia ou invalidez irreversível, atingindo especialmente a estrutura óssa. A vítima pode escapar tomando um copo com água natural contendo três colheres de carvão vegetal e uma colher de argila, 2 vezes/dia, durante 20 dias ininterruptos.
 - 24. Quando beber água não tome banho logo em seguida. Se sentir sede, tome água depois do banho. Faça o mesmo com os alimentos. Tomar água ou banho com o estômago cheio pode interromper a digestão ou causar dispepsia.

25. Ao entrar debaixo do chuveiro, molhe primeiro os pulsos (direito e esquerdo) e, logo em seguida, os tornozelos, depois os joelhos e, finalmente, o ventre. Agindo assim, você estará evitando um possível choque térmico com resfriado, ou um AVC. Colocando a cabeça debaixo do chuveiro antes de molhar os pulsos, os tornozelos, os joelhos e o ventre, o sangue pode fluir para o cérebro causando congestão cerebral ou AVC com o rompimento de vasos parcialmente obstruídos por êmbolos de gorduras que circulam na corrente sanguínea de pessoas que fazem uso de carne bovina ou suína, além de leite de vaca e seus derivados.

Se tem dores de coluna vertebral, deixe a água do chuveiro atingir as costas, começando pelo quadril subindo sem pressa até à nuca e, finalmente, no alto da cabeça e todo o corpo.

- 26. Escove os dentes somente 10 minutos após ter comido alguma coisa; nunca de imediato, pois pode interromper a digestão, uma vez que o sangue pode fluir do estômago para a boca ante o contato da água fria no momento dos bochechos e gargarejos.
- 27. Não guarde os alimentos em panelas ou utensílios de alumínio. O alumínio desprende uma substancia tóxica conhecida como "hidróxido de alumínio", que é uma das responsáveis pela síndrome de Alzheimer, além da perda de memória, paralisias, constipações, distúrbios de aprendizado em crianças e náuseas. O alumínio provoca osteomalácia, espondilite reumatóide, artrite deformante e esclerose múltipla, como também, gota, estomatite, úlceras e até câncer de estômago. As mulheres que usam panelas de alumínio, normalmente se queixam de cólicas uterinas e ovarianas, além de inflamações e problemas de glândulas tireóides e supra-renais.
- 28. Não misturar jaca com nenhum outro alimento, pois causa flatulência (excesso de gases), resultando em dores de cabeça, dispepsia, espasmos ou cólicas estomacais. Não beba água nem suco gelado depois que comeu algum alimento quente, pois pode causar câncer de estômago, de esôfago ou de garganta.
- 29. Não durma com a luz acesa. A claridade inibe a glândula Pineal na produção de melatonina, contribuindo para as demais glândulas deixarem de produzir os hormônios necessários para termos bem-estar físico e mental. As pessoas ou mesmo crianças que dormem em quartos iluminados tem insônia, são nervosas e irritadiças, e por isso acordam indispostas como se tivesse perdido a noite. Se não há meio de evitar a luminosidade, proteja os olhos com uma máscara de dormir, pois a glândula do cérebro produz melatonina somente no escuro.

30. Não tema nada nesta vida, até mesmo a morte! O medo é o maior inimigo do homem. "Aquilo que temo ou receio, isto é o que nos sobrevém" (Jó 3:25). Portanto, desenvolva esperança, confiança e fé no poder curador de Deus, pois, Ele é a Única Fonte de Cura. O médico naturopata ou o terapeuta holístico é o orientador; e Deus, o Curador!

Para finalizar, lemos Êxodo 15:26, última parte: "Eu Sou o Senhor que te sara". Ao referir-se ao Altíssimo como Curador, o salmista Davi assim escreveu: "Ele é quem perdoa e sara todas as tuas enfermidades" (Sal. 103:3).

E o que você diz do estresse?

Resp: Muitas pessoas são vegetarianas, mas, por levar uma vida estressante ou hiperativa, correm o risco de adquirir diabete emocional e até mesmo um câncer, especialmente os portadores de sangue tipo A ou AB. O excesso de trabalho é tão prejudicial à saúde do corpo e da mente o quanto é o comer errado. Portanto, é muito importante observar as leis da saúde agindo com temperança e equilíbrio no comer, no beber, no vestir-se, no pensar, no dormir e no trabalhar. Hoje, o estresse está sendo apontado como o "mal do século".

Como Eliminar o veneno dos Vegetais

Por uma questão de ganância dos agricultores, eles aplicam veneno nos vegetais na semana de colheita. Isto contribui para provocar alergias de pele, respiratórias e visuais.

Para proteger o organismo dos efeitos dos agrotóxicos deve-se preparar uma solução composta de um litro d'água, uma colher de vinagre ou de água sanitária neutro, uma colher de carbonato de sódio e três pedras de carvão vegetal. Colocar os vegetais de molho nessa solução pelo período de meia hora, e logo após lavá-las em água corrente para eliminar os resíduos. Esta solução elimina os venenos agrícolas, os parasitas, e purifica os alimentos contaminados com poliformes fecais.



Wilson Dias

- Clínico Geral em Naturopatia Científica (CREMEN 02.1505); Terapeuta Holistico Reformador (CRT/SP 23.553; Naturoterapeuta CRT/SP 522-05), com especialização em Nutrição Natural, Dietoterapia, Irisdiagnose Clínica e Laboratorial, Naturoterapia (medicina natural), Quiropraxia, Reflexoterapia, Auriculoterapia (acupuntura auricular), Psicoterapia e Terapia Corporal,
- Graduado em Medicina Tradicional em Naturopatia Científica, pelo Instituto Latino Americano Open University Internacional, sendo diplomado em 19 de fevereiro de 2018, na cidade de Assunção, capital da República do Paraguay.
- Fez Revalida e Pós-Graduação em Medicina Naturopata, pela Faculdade Monte Negro, em parceria com a Faculdade UNOPAR.
- Jornalista e escritor, autor de 17 livros. Membro da Academia Interamericana de Literatura, empossado em 21/09/1991.
- Fez Residência Terapêutica em São Paulo, sendo diplomado em técnicas integrativas, em 1991, pelo Conselho Federal de Terapia.
- Cursou Auxiliar de Serviços Médicos, na atividade paramédica, pelo Instituto de Cursos de Auxiliares de Clinicas e de Cirurgia Lida, no Rio de Janeiro, se formando em 1977.
- Cursou Pedagogia, na Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Juazeiro, ingressando na referida escola em 1988.
- Cursou Bio-Ressonância Quântica, em São Paulo, pelo método QuantumBio, concluindo em 19 de abril de 2015. Fez Pós-Graduação em Práticas de Diagnose através da Bio-Ressonância Quântica, concluindo em 14 de junho de 2016.
- Cursou Medicina Biológico-Naturista, na Faculdade de Medicina Tradicional da Bahia (FAMET), em Salvador, até dezembro de 2001.
- Foi homenageado em 29 de abril de 2017, pela Academia de Capelania Pré-Militar do Brasil, instituição vinculada à ONU, com o Diploma e Medalha de Honra ao Mérito e título de "Cidadão do Mundo", em reconhecimento aos seus serviços sociais, culturais e científicos prestados em prol da comunidade, na condição de Clínico Geral em Naturopatia Científica e Naturoterapeuta.
- Presidente da Associação dos Reformadores da Saúde Integral no Brasil, com sede em Salvador-Ba.
- Presidente da Associação Baiana de Medicina Natural e Preventiva, com sede em Salvador-Ba.
- Presidente da Casa do Escritor Núcleo Regional para o Vale do São Francisco, com sede regional em Juazeiro da Bahia, e sede nacional em São Paulo.
- Delegado do Conselho Nacional dos Naturopatas, na região Norte do Estado da Bahia.
- Membro do CREMEN (Conselho Regional de Medicina Naturista), com registro de nº 02.1505
- Membro da CIAMAN Confederação Internacional de Associações de Medicinas Alternativas Naturais, com sede em Madrid, Espanha.
- Sócio da FENAMAN Federação Nacional de Medicinas Alternativas Naturais, com sede em Belo Horizonte-
- Membro da Associação Brasileira de Medicina Tradicional, com registro profissional no Conselho Federal de Terapia, sob n° CRT 23.553.
- Membro da Associação Internacional de Medicina Naturopata, com sede em Pequim, República da China.
- Membro da Associação Médica Brasileira de Iridologia, e da Associação Mundial de Irisdiagnose.
- Membro da Associação Nacional de Medicinas Naturais. Curitiba-PR.

*Wilson Dias, Naturopata Clínico (CREMEN 02.1505); Naturoterapeuta, com especialização em Irisdiagnose e nutrição natural. Celulares para Contatos: (74) 9.8102-0013 - Claro; (74) 9.8813-6566 - Oi; (74) 9.9144-8366 - TIM; (74) 9.9949-9038 - VIVO; E-mail: wilson_terapeuta@hotmail.com; Site: www.naturopatawilsondias.com; Facebook: Escritor Wilson Dias - www.facebook.com/escritorwilson.dias