



Conceição Trucom

BEST-SELLER COM MAIS DE 300 MIL CÓPIAS VENDIDAS

ALIMENTAÇÃO DESINTOXICANTE

EDIÇÃO REVISTA E AMPLIADA

PARA ATIVAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO



academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Conceição Trucom

**ALIMENTAÇÃO
DESINTOXICANTE**

EDIÇÃO REVISTA E AMPLIADA

PARA ATIVAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Conceição Trucom, 2022
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022
Todos os direitos reservados.

Preparação: Franciane Batagin
Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Departamento
editorial da Editora Planeta
Diagramação: 3Pontos Apoio Editorial
Capa: Rafael Brum
Imagens de capa: iStock Photo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Trucom, Conceição Alimentação desintoxicante: para ativar o sistema imunológico / Conceição Trucom. - São Paulo: Planeta, 2021. 304p. Bibliografia ISBN 978-65-5535-578-9 I. Nutrição 2. Saúde I. Título 21-5222 CDD 613.26

Índice para catálogo sistemático:
I. Nutrição



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2022

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS.....	11
PRÓLOGO.....	13
APRESENTAÇÃO.....	15
INTRODUÇÃO.....	17
1. ESTAMOS TODOS INTOXICADOS.....	21
Os sintomas de intoxicação.....	24
Sintomas no corpo físico.....	25
Sintomas no cérebro e no corpo mental.....	25
Sintomas de ordem psicoemocional.....	26
Razões para desintoxicar-se.....	26
A motivação é superimportante.....	28
2. A DOENÇA É UM MESTRE.....	31
Onde está nossa alma ou anima?.....	33
Os sintomas são um grito da alma.....	35
A interpretação metafísica.....	37
A interpretação física.....	38
Como chegar ao âmago?.....	41
3. AS SETE CONDIÇÕES DA SAÚDE E DA FELICIDADE.....	43
Condição 1: ausência de cansaço.....	45
Condição 2: bom apetite.....	46
Condição 3: sono profundo.....	47
Condição 4: boa memória.....	47
Condição 5: bom humor.....	48
Condição 6: rapidez de raciocínio e ação (inteligência).....	50
Condição 7: intestino regulado.....	50

4. DEIXAR SAIR O VELHO E PERMITIR-SE O NOVO	55
Os órgãos e os sistemas excretores	57
O fígado e o sistema hepático (fígado-vesícula).....	58
Os rins e o sistema renal (rins-bexiga).....	61
A pele e o sistema cutâneo.....	64
Os pulmões e o sistema respiratório (fossas nasais- -pulmões-diafragma).....	67
Os intestinos (delgado e grosso)	69
Os cinco sistemas excretores, os cinco sentidos e os cinco sabores.....	73
Os papéis que desempenham os órgãos e as vísceras.....	74
Os sentidos e os sabores	77
5. DESINTOXICANDO AS EMOÇÕES.....	79
Alimentação desintoxicante e o ciclo emocional.....	79
Afetividade e humor.....	90
6. ATITUDES DE EXPANSÃO VERSUS ATITUDES NEGATIVAS	95
As três qualidades da ação	96
Praticando as atitudes de sabedoria	100
7. NOVOS HÁBITOS: COMECE AGORA	107
Mastigação × digestão.....	108
Mastigação × paladar.....	108
AliMeditação.....	109
Alimentar-se com tranquilidade	110
Ingerir alimentos crus, frescos e vivos	111
Ficar muito tempo sem se alimentar e depois comer demais.....	113
Não ingerir líquidos durante as refeições	114
Postura correta.....	115
Alimentos excessivamente quentes ou gelados.....	115
O jantar e o lanche noturno	115
O prazer ao ar livre	116
8. OS QUATRO PILARES DA ALIMENTAÇÃO DESINTOXICANTE	117
Primeiro pilar: saúde com consciência	117
Segundo pilar: baixo custo, porque máximo benefício	119
Terceiro pilar: versatilidade	121
Quarto pilar: praticidade.....	122
9. A VITALIDADE DOS ALIMENTOS.....	127
A alquimia dos alimentos.....	128
Classificação dos alimentos.....	130
Alimentos biogênicos: geram e expandem a vida	130
Alimentos bioativos: ativam a vida.....	132

Alimentos bioestáticos: diminuem lentamente a vida.....	133
Alimentos biocídicos: matam a vida.....	135
Alimentos de baixa vitalidade.....	137
10. COMO SE DESINTOXICAR?.....	139
Jejum com sabedoria.....	139
Desmistificando o jejum.....	140
Algumas das várias técnicas de jejum.....	145
Técnicas de lavagem intestinal.....	145
Quando é indicado o jejum?.....	147
As quatro propostas de jejum da alimentação desintoxicante.....	148
Programa de limpeza intensiva.....	152
Jejum intensivo de quatro dias: preparo para rituais, equinócios e solstícios.....	152
Jejum intermitente ou dieta com restrição calórica.....	153
11. ESTABELECENDO NOVOS RITUAIS.....	155
Escovar a pele.....	156
Banho consciente.....	156
Banho de ofurô.....	157
Sauna como ferramenta terapêutica.....	157
Escalda-pés.....	158
Opções de ervas medicinais para banho.....	159
Meditação e terapia do riso.....	160
Silêncio sagrado.....	161
Guiberish: adeus ao velho.....	161
Caminhada mágica e meditativa.....	163
Limpar as vias aéreas.....	164
Exercício I: respirar, meditar e observar.....	165
Exercício II: pensamentos confusos e mente agitada.....	166
Muito importante: vamos perdoar!.....	167
Oração do perdão.....	168
Exercícios divinos de cura.....	170
Respiratórios.....	171
Exercícios de mobilização energética.....	176
Exercício dos mestres.....	179
12. A SUCOTERAPIA E AS FRUTAS.....	183
A sucoterapia.....	184
Por que o limão nos sucos?.....	187
Quais frutas e quanto usar delas?.....	189
Vantagens da sucoterapia.....	191
Combinação de alimentos.....	192
Sucos verdes vivos ou <i>smoothies</i> ?.....	196
Instruções e recomendações.....	198

13. OS INGREDIENTES.....	201
A água: o elemento mais sutil do corpo.....	201
Como preparar a água vitalizada.....	204
As ervas: os chás terapêuticos.....	205
As ervas e os sistemas.....	207
Germinados: eles geram a vida.....	209
Como produzir sementes germinadas e brotos.....	210
Rejuvelac: o soro vital de sementes germinadas.....	215
Preparo do Rejuvelac – versão rápida (rendimento para 4 pessoas).....	216
A clorofila: um néctar da natureza.....	217
A energia do Sol em nosso mundo interior.....	219
Os alimentos orgânicos.....	220
Minimizando os riscos.....	227
Dicas importantes.....	227
Como funciona.....	229
Os alimentos que curam.....	230
14. AS RECEITAS DESINTOXICANTES.....	269
Sucos desintoxicantes.....	271
Sucos de frutas e folhas.....	271
Sucos de frutas e hortaliças.....	277
Sucos de hortaliças.....	279
Sumos de clorofila.....	282
Lanches desintoxicantes.....	283
Leites de sementes germinadas.....	284
Siga estes passos para todas as receitas.....	286
Sopas desintoxicantes.....	288
Chás terapêuticos.....	290
REFLEXÃO FINAL.....	295
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	299
SITES INDICADOS.....	303

ESTAMOS TODOS INTOXICADOS

“Quanto mais esperto o homem se julga, mais precisa de proteção divina para defender-se de si mesmo.”

– Provérbio do filósofo Sêneca

Saúde verdadeira é viver de maneira integrada, com qualidade e discernimento sobre aquilo que realmente viabiliza tudo o que viemos realizar na Terra. Nosso corpo físico, quando bem cuidado, irradia de volta a cura para o emocional, o mental e o espiritual. Está tudo inter-relacionado.

Tudo começa e termina no corpo físico e não há, mesmo na dimensão espiritual, a possibilidade de dispensá-lo porque quanto mais elevada é uma construção, mais profundas precisam ser as fundações. O descaso com o corpo e com sua linguagem integrativa em todo o nosso ser nos traz algum tipo de dor física, emocional ou espiritual. E é justamente por isso que todos necessitamos sempre de saúde e sanidade.

Quando o organismo está em equilíbrio e aquilo que ingerimos em termos de qualidade e quantidade não excede aquilo que eliminamos (ou transmutamos), podemos ser flexíveis, viver sem dogmas ou disciplinas rígidas. Quando esse equilíbrio se rompe ou não existe, os sintomas da intoxicação logo nos avisam de que algo não está exatamente bem. Sentimos isso em nosso coração.

A doença é como um alerta que recebemos de nossa alma. Ela nos diz: “Aonde você está querendo chegar com suas decisões e atitudes? Eu não estou mais conseguindo administrar tantas dificuldades”. A doença é, entre outras coisas, uma tentativa desesperada do organismo para livrar-se das substâncias tóxicas, produto das tantas adversidades a ele impostas.

Para a maioria de nós, dor e falta de energia são a real manifestação do caos gerado pela intoxicação generalizada que nos separa da serenidade metabólica, fonte de nossa energia e força. Existe também uma poluição social que nos expõe ao desequilíbrio e à contradição daquilo que realmente gostaríamos de viver de modo equilibrado e pacífico. Agredidos e sem defesas – doentes –, tentamos nos esconder da vida, em um estado constante em que nos sentimos esgotados, exaustos, “emburrecidos”, inseguros, ansiosos, vulneráveis, impotentes, irritados, subnutridos e tristes.

Sob estresse emocional e sobrecarregados de insatisfação, desequilíbrios e carências, vivemos a sensação de estarmos fora de controle. O abuso pode decorrer de um relacionamento tóxico, de um trabalho exaustivo ou de um estilo de vida que provoca subnutrição e frustrações. São muitos altos e baixos sem tempo suficiente para que sejam digeridos, e, para piorar, transformamo-nos em seres insanos, que buscam consolo (sedação) na ingestão de alimentos que nos intoxicam ainda mais, como alimentos gordurosos, repletos de açúcar, industrializados, refinados, conservados quimicamente e, às vezes, contaminados com agrotóxicos.

Estamos até mesmo intoxicados espiritualmente, pois, com tantos estímulos socioculturais, ficamos preocupados demais com o externo. Que tempo resta para a comunicação com o que está dentro de nós mesmos? Ficamos desmotivados para pesquisar dentro de nós o que é realmente nosso, buscar verdades, valores e ter fé em nós mesmos. Some-se a tudo isso a poluição ambiental, do ar e da água, repletos de substâncias químicas e gases tóxicos. Quanto mais intoxicados, pior respiramos.

Conclusão: falta energia, lucidez, agilidade mental, memória e pensamentos positivos.

Mas agora podemos dizer chega, pois isso está com cheiro de terrorismo. E o que fazer, então, se não podemos mudar o mundo? E respondo para você: *eureka!* **Nós podemos, sim, mudar o nosso mundo!**

O que entra e nos prejudica, o que é velho e sem utilidade, como crenças e paradigmas, deve necessariamente sair, e o mais rápido possível. Não será fácil. Muitas toxinas que entram no corpo, espírito ou mente permanecem, em um verdadeiro movimento de autossabotagem, porque somos nós que impedimos a saída desses componentes de nosso corpo. Aqui estamos falando do que é conhecido como ruim *versus* o que é desconhecido como bom.

Nossa inconsciência nos impede de enxergar com essa profundidade, mas podemos sentir a ação dessa intoxicação diariamente em forma de fadiga, doenças, raiva, depressão ou estresse. Sintomas como dor de cabeça, dor nas costas, erupções na pele, ansiedade e nervosismo nos impedem de dormir ou nos fazem dormir demais, tiram-nos força, resistência e alegria de viver. Como fica o tesão pela vida? Ele é inexistente! Assim, agora é hora de fazer algo no sentido de regenerar o seu corpo, curar o emocional, a psique, animar e reacender o seu espírito.

Desintoxicar a vida significa ser capaz de tirar todo o lixo do sangue, pulmões, coração e mente, para estar centrado diariamente. Viver a possibilidade de enfrentar todos os desafios do dia a dia com sensação de frescor, vitória e direção. Desintoxicar a vida significa ter a coragem e a determinação de aprender – e praticar – como podemos deixar ir embora o velho, confiando que o novo será tudo o que é necessário para continuar crescendo, em um corpo lícido e saudável. Desintoxicar a vida significa resgatar sua verdade, o poder pensante da alma, e, sadiamente, desidentificar-se dos modelos e verdades do mundo.