

A RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E VIBRAÇÃO ENERGÉTICA

Passagem do livro: *O Segredo de Shamballa*

Autor: James Redfield

Entenda porque certos alimentos baixam nossa energia, comprometendo a longevidade e dificultando nossos esforços de elevação espiritual

A certa altura do caminho espiritual, todos nós somos avisados que alimentos industrializados, artificiais e de origem animal, assim como bebidas alcólicas, drogas e guloseimas devem ser evitados porque deixam muitas toxinas em nosso organismo. A justificativa para essa indicação é que a intoxicação do corpo baixa nossa vibração energética.

Para quem deseja compreender melhor a relação entre alimentação e nível vibratório, transcrevemos uma passagem do livro *O Segredo de Shamballa*, de James Redfield (Editora Objetiva). Autor do clássico *A Profecia Celestina*, Redfield é espirituasta e pesquisador. Para escrever o texto a seguir, ele baseou-se no trabalho do médico Phd Theodore A. Baroody, um especialista em medicina preventiva e nutrição. Aqui, Redfield explica com grande clareza e simplicidade como a dieta influi no nível de energia dos seres humanos.

A maioria das pessoas é cheia de energia e entusiasmos durante a juventude, mas, depois, na meia-idade, começa a escorregar lentamente ladeira abaixo e finge não perceber. Afinal, todos os amigos estão na mesma situação e seus filhos são ativos, então eles passam cada vez mais tempo sentados, comendo as coisas que têm gosto bom. Não demora até que comecem a ter queixas e problemas crônicos tais como dificuldades digestivas e irritações da pele que atribuem à idade, e então, um dia, contraem uma doença grave, de cura difícil. Geralmente procuram um médico que não ensina prevenção, e se põem a tomar remédios; às vezes o problema é resolvido, às vezes não é. E então, com o passar dos anos, elas pegam uma doença que piora progressivamente, e percebem que estão morrendo; seu único consolo é pensarem que o que está acontecendo com elas ocorre com todo mundo, que é inevitável. E o pior é que esse colapso de energia acontece, até certo ponto, até mesmo com quem pretende ser espiritualizado. (...)

Se procuramos ampliar nossa energia e ao mesmo tempo consumimos alimentos que nos roubam essa energia, não chegamos a lugar algum. Temos de avaliar todas as energias que rotineiramente permitimos que entrem em nosso campo de energia, especialmente os alimentos, e evitar tudo que não seja o melhor para que nosso campo continue forte. (...)

Sei que por aqui existem muitas informações conflitantes a respeito dos alimentos. Mas a verdade está aqui também. Cada um de nós precisa pesquisar tentar ter uma visão mais ampla. Somos seres espirituais que viemos a este mundo para aumentar a nossa energia. No entanto, grande parte do que encontramos aqui se destina simplesmente ao prazer sensual e à distração, e grande parte mina a nossa energia e nos empurra para a desintegração física. Se realmente acreditamos que somos seres energéticos, devemos seguir o caminho estreito por entre essas tentações. Estudando a evolução, você verá que, desde o início, tivemos de escolher nosso alimento experimentando e errando, apenas para descobrir quais eram bons para nós e quais nos matariam. Se comer esta planta, você sobrevive; se comer aquela ali, morrerá. Hoje, já sabemos o que nos mata, mas só agora estamos aprendendo quais são os alimentos que aumentam a nossa longevidade e mantêm alta a nossa energia, e quais nos prejudicam. (...)

Parecemos ser de matéria, carne e sangue, mas somos átomos! Energia pura! A ciência já provou esse fato. Quando nos aprofundamos no estudo dos átomos, vemos primeiro partículas e depois, em níveis mais profundos, as próprias partículas se transformam em padrões de energia pura vibrando em certo nível. E se olharmos desta perspectiva para aquilo que comemos, veremos que o que colocamos em nosso corpo como alimento afeta o nosso estado vibratório, ao passo que outros diminuem. A verdade é simples. Todas

as doenças resultam de uma queda na energia vibratória; quando a nossa energia cai até determinado ponto, existem forças naturais no mundo que se destinam a desintegrar o nosso corpo. Quando alguma coisa morre, como por exemplo, um cachorro atropelado por um carro ou uma pessoa depois de longa doença, as células do corpo imediatamente perdem a vibração e se tornam muito ácidas quimicamente. Esse estado ácido é o sinal para os micróbios do mundo, os vírus, as bactérias e os fungos, de que está na hora de decompor aquele tecido morto. Esse é o trabalho deles no universo físico; devolver um corpo a terra.

Já lhe disse que quando a energia em nosso corpo diminui por causa do tipo de alimento que comemos isso nos torna suscetível às doenças. Eis como funciona: quando comemos, o alimento é metabolizado e deixam resíduos ou cinzas em nosso corpo. Esses resíduos são de natureza ácida ou alcalina, dependendo da comida; se ela for alcalina, então pode ser rapidamente extraída de nosso corpo com pouca energia. No entanto, se esses produtos residuais são ácidos, fica muito difícil para o sangue e o sistema linfático os eliminarem, e eles são depositados em nossos órgãos e tecidos como sólidos, formas cristalinas de baixa vibração que criam bloqueios ou rupturas nos níveis vibratórios das nossas células. Quanto mais desses subprodutos ácidos são depositados em nosso corpo, mais ácidos os tecidos se tornam... E adivinhe o que acontece? Um micróbio aparece, sente todo esse ácido e diz: "Ah, este corpo está pronto para ser decomposto." Está entendendo? Quando um organismo morre, o corpo muda rapidamente para um ambiente altamente ácido e é consumido pelos micróbios bem depressa. Se começarmos a aparentar esse estado muito ácido, ou estado de morte, então começamos a sofrer o ataque de micróbios. Todas as doenças humanas resultam de um ataque desses. (...)

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. Mas, lembrem-se, os micróbios estão apenas fazendo a sua função; a verdadeira causa é a alimentação que provoca o ambiente ácido.

(...) Nós, humanos, estamos em um dos dois estados: ou no alcalino, de alta energia, ou no ácido, que avisa os micróbios que habitam em nós ou que surgem que estamos prontos para sermos decompostos. A doença é literalmente uma decomposição de alguma parte do nosso corpo, porque os micróbios perto de nós receberam o sinal de que já estamos mortos. (...)

Geralmente, os alimentos que deixam resíduos ácidos em nosso corpo são pesados, cozidos demais, industrializados demais, e doces - como carnes, farinhas, balas, álcool, café e as frutas mais doces; os alimentos alcalinos são mais verdes, mais frescos, mais vivos, tais como legumes frescos e seu suco, verduras, brotos e frutas como abacate, tomate, grapefruit e limão. É muito simples. Somos seres espirituais num mundo espiritual e energético. Vocês no Ocidente podem ter crescido achando que a carne cozida e os alimentos industrializados são bons; mas agora sabemos que eles criam um ambiente de lenta decomposição que ao longo do tempo cobra seu preço.

Todas as doenças debilitantes que afligem a humanidade, como arteriosclerose, enfarte, artrite, AIDS e especialmente os vários tipos de câncer, existem porque poluímos nosso corpo, o que avisa aos micróbios dentro de nós que estamos prontos para nos decompor, desenergizar, morrer. Sempre nos perguntamos por que certas pessoas expostas aos mesmos micróbios não sofrem o contágio de uma doença; a diferença é o ambiente do interior do organismo. A boa notícia é que, mesmo se tivermos excesso de acidez no corpo e começarmos a nos decompor, a situação pode ser revertida se melhorarmos nossa nutrição e passarmos para um estado alcalino e de energia mais alta. (...)

Estamos vivendo na idade das trevas no que refere aos princípios de um corpo vibrante e altamente energético. Os seres humanos deveriam viver mais de 150 anos. Mas a nossa alimentação é tal que imediatamente começa a nos destruir. Em toda parte vemos pessoas que estão se decompondo diante dos nossos olhos. Mas não precisa ser assim.