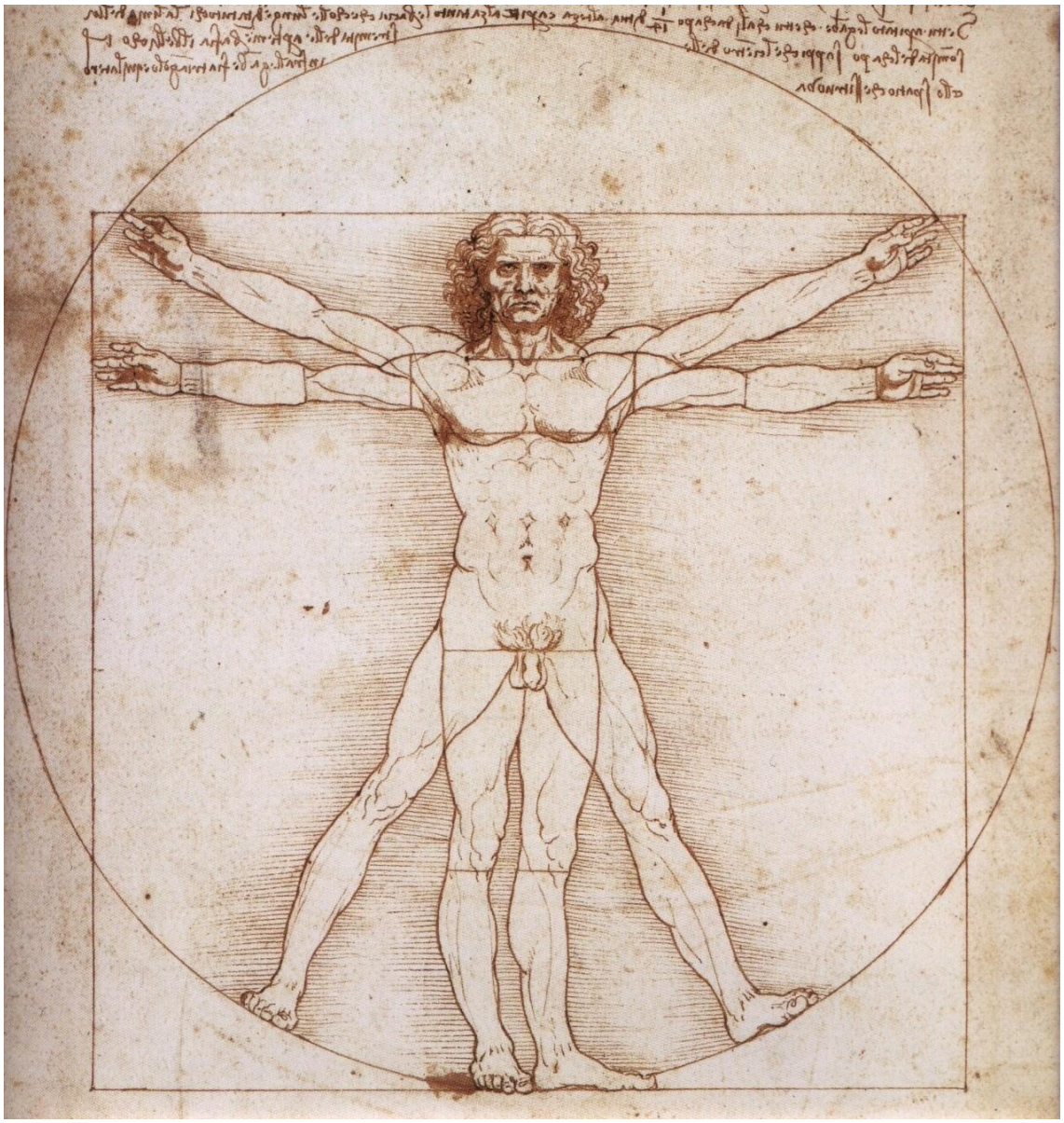
Max Heindel
Cristianismo Rosacruz



Conferência VIII

A Ciência da Nutrição, da Saúde e da Juventude Prolongada

Fraternidade Rosacruz
Centro Autorizado do Rio de Janeiro
Associado a The Rosicrucian Fellowship

CONFERÊNCIA VIII

A CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO, DA SAÚDE E DA JUVENTUDE PROLONGADA

Nas conferências anteriores, tentamos constantemente enfatizar o valor do corpo denso, que é o mais valioso de todos os nossos bens terrenos e, por estranho que pareça, é o de que mais nos descuidamos. Para proteger propriedades sem valor, é possível que arrisquemos até a vida, desprezando o trigo para salvar o joio. Mas este não é o pior dos crimes que cometemos: o maior mal reside na negligência e desconsideração diárias para com este corpo, desde antes do nascimento até a morte.

Quando se trata de nossos bois e cavalos, somos invariavelmente cuidadosos no seu cruzamento e reprodução. Examinamos seu estado para ver se gozam das melhores condições de saúde e, a seguir, procuramos para acasalamento os pares de melhores linhagens. Examinamos também, de modo muito acurado, a genealogia de um cão de raça ou de um garanhão antes de os aceitar como reprodutores em nossos canis ou haras. Os filhos que planejamos gerar, porém, não recebem a mínima atenção. Casamo-nos para ter um lar, ou por conveniências financeiras sociais e etc., nunca para assegurarmos uma companheira moral, mental e fisicamente preparada para ser a genitora de nossos filhos e, o que é pior, regra geral consideramos o casamento uma condição de permissividade à nossa incontida paixão sexual, que em muitos casos prossegue ininterruptamente através de todo o período de gestação. Não é de surpreender, portanto, que a paixão domine a criança desde a infância!

Assim, fomos por nossos pais trazidos ao mundo com uma séria desvantagem na vida. De nossa parte, transmitimos igualmente o estigma aos nossos filhos quando, sem pensar, damos rédeas à nossas paixões, mesmo que isso acarrete-nos enfermidades e sofrimentos. Se tivéssemos ao menos, na seleção da mãe ou do pai de nossos filhos, a metade do cuidado que temos quanto aos nossos animais, em grande proveito redundaria isso para nós em particular e para a raça humana em geral, especialmente se a mãe não fosse incomodada durante o período de gravidez.

Mas, como se não bastasse trazermos nossos filhos ao mundo com tal desvantagem, desde a mais tenra infância, implantamos neles, por ignorância, os hábitos mais prejudiciais à saúde e ao bem estar. De modo especial, no que tange à alimentação errônea, ensinamo-los a viverem para comer ao invés de comerem para viver; a preferir mais o que agrada aos olhos do que aquilo que é salutar; ou inculcamo-lhes o gosto por pratos excessivamente temperados que só servem para despertar mais intensamente a natureza passional.

Suponhamos que um construtor resolvesse edificar uma casa usando ripas e caibros deteriorados, lâminas de latas velhas, aparas e refugos de toda sorte e nela fosse morar. Surpreender-nos-íamos se essa casa desabasse sobre ele e o ferisse? Não! Ficaríamos surpresos, isto sim, se ela não caísse. E quando a catástrofe ocorresse, diríamos que o construtor foi o único culpado disso por zombar da Natureza. O mesmo se dá conosco quando, empregando idênticos métodos, resolvemos construir nosso corpo com material de qualquer espécie, sem atentar para a sua impropriedade. Neste caso, somos igualmente os únicos culpados pelos males resultantes. Doenças, senilidade e debilidade, tudo é efeito de causas que podem ser evitadas em grande parte apenas por um mínimo da atenção e cuidados que dispensamos a mil e uma coisas de somenos importância. Tentaremos um esboço das causas subjacentes que produzem esses desastrosos efeitos.

Não existe "convicção definitiva" em qualquer área do conhecimento. A verdade tem face múltipla, de forma que novas etapas revelam-se constantemente ao investigador. Mesmo que existam certas leis e fatos básicos sempre verdadeiros - aos quais nos sujeitamos por serem aplicáveis a todos, sem exceção, por serem considerados benéficos à saúde geral - a saúde é um assunto estritamente individual que independe do aparente: a única condição é de fato aquela em que o Ego pode sentir-se "confortável" no corpo. Se o Ego sente-se **enfermo,** o corpo está doente, não importa que no momento ele exiba a aparência que chamamos "saudável".

O embrião que inicia a vida pré-natal do ser humano apresenta-se primeiro apenas como um pequeno glóbulo flácido composto de albumina (a clara do ovo). Então, ocorre uma mudança: várias partículas de substâncias mais sólidas começam a aparecer no interior desse glóbulo, as quais gradualmente crescem em tamanho e densidade até se tocarem umas às outras. Nos pontos de contato, formam-se "juntas", e, pouco a pouco, aparece o esqueleto. Simultaneamente, a matéria informe se torna mais organizada e então surge o "feto" - uma criança dentro de um útero.

O crescimento continua e o nascimento revela a criança com um corpinho tenro, apesar de imensamente mais denso e sólido do que o embrião. A infância, a adolescência e depois a juventude vão aumentando a solidificação até que por fim o apogeu do endurecimento é alcançado na velhice, culminando na morte.

Cada uma dessas fases da vida humana é caracterizada por um crescente grau de enrijecimento e solidificação do corpo. A carne e os ossos, os tendões e ligamentos, todas as partes, tornam-se mais rígidas e inflexíveis. Os fluidos tornam-se mais espessos. As articulações já não são bem lubrificadas pelo fluido sinovial que está muito espesso para fluir e, por isso, ficam rígidas e passam a ranger. O sangue, que na infância e juventude corria facilmente pelas artérias, veias e diminutos vasos capilares - e que nos primeiros anos eram elásticos como tubos de borracha - flui lentamente e estagna-se, bloqueado pelas artérias enrijecidas e estreitadas da velhice. Em

consequência, o corpo encurva-se, a carne emurchece por falta de nutrição, os cabelos caem e, por fim, o exausto coração não mais consegue bombear o sangue. Então, o corpo morre. O percurso todo, do berço ao túmulo, é um processo ininterrupto de solidificação, e a infância, a adolescência, a juventude, a maturidade e a velhice nada mais são do que etapas desse caminho. A única diferença entre o corpo jovem e o corpo velho é que o primeiro é tenro e elástico, enquanto o segundo é rígido e inflexível. Surgem daí as perguntas: O que causa essa ossificação? Pode isso ser controlado, ou pelo menos minimizado, a ponto de se poder prolongar os dias da juventude?

A última pergunta pode ser respondida com segurança. Sim, é possível, desde que aprendamos a minimizar esse processo de endurecimento e também a viver sensatamente, aproveitando melhor todo o tempo que nos foi dado nesta existência, o que infelizmente poucos o fazem.

No que toca às causas da solidificação que endurece os tecidos, análises químicas provam que tudo no corpo do adulto - tendões, carne, sangue, urina, suor, saliva - o que quer que nele seja examinado, mostra na realidade uma quantidade imensa de matéria calcária. O mesmo não se verifica no corpo da criança, cujos ossos, por exemplo, são compostos na proporção de três partes de gelatina para uma de fosfato de cálcio ou matéria óssea. No corpo do idoso, essa proporção é invertida, razão pela qual os ossos fraturados na velhice dificilmente consolidam-se. Os ossos da criança soldam-se com facilidade porque neles existe abundância de matéria cimentadora e ainda pouquíssimo fosfato de cálcio ou material ósseo, e sulfato de cálcio ou gesso, bem como carbonato de cálcio ou cal comum, que são as substâncias preponderantes no endurecimento na velhice.

Perguntamos novamente: de que fonte absorvemos este material calcário destruidor? Parece fora de dúvida que todos os sólidos do corpo são produzidos pelo sangue que nutre todo o sistema e que tudo o que se acha no organismo deve ter estado nele primeiramente. O sangue é renovado pelo quilo, o quilo pelo quimo e este afinal pelo alimento e pelo que se bebe, donde se conclui, pois, que a alimentação e a bebida que nutre nossos corpos devem necessariamente ser também a fonte de depósitos terrosos que se acumulam no organismo, produzindo a velhice e a decrepitude.

As análises químicas provam também a mesma coisa quando mostram que o sangue arterial que flui fresco, puro e vermelho, pelo coração, está mais carregado de substâncias calcárias que o sangue venoso que contém as impurezas do organismo. Isto prova que a corrente vivificante que percorre todas as partes do corpo com a finalidade de renovar e construir, transporta simultaneamente a morte, posto que em cada ciclo deixa uma porção de componentes calcários para endurecer os tecidos.

Isto é o Waterloo onde todas as teorias de “vida imortal” fracassam, pois é necessário que comamos para viver, mesmo que toda parcela de alimento contenha em si a vida e a morte.

Portanto, se bem que não possamos deixar de introduzir estas substâncias letais no nosso sistema, podemos ao menos controlar nossa alimentação de modo a reduzi-las ao mínimo, visto que há uma grande diferença de quantidade das mesmas em cada produto. O cacau em pó, por exemplo, a despeito de ser um dos mais nutritivos alimentos, é também um dos mais poderosos agentes bloqueadores por conter de três a quatro vezes mais cinzas que o pior dos alimentos. O chocolate, por outro lado, é ainda mais nutritivo que o cacau e não contém absolutamente matéria terrosa. Todos sabem que, enquanto pudermos alimentar de combustível a uma fogueira e manter suas brasas livres de cinzas, ela poderá arder e aquecer. O mesmo se dá com o nosso corpo, autêntica fornalha química: enquanto o suprirmos de alimento adequado e lhe proporcionarmos eliminação apropriada através dos rins, da pele e do reto, podemos seguramente mantê-lo com saúde e vigor. Ingerindo apenas alimentos que contenham um mínimo de substâncias terrosas, podemos adiar o envelhecimento e os indesejáveis dias em que o endurecimento toma o lugar da elasticidade da juventude. Isto depende de cada um de nós. A Tabela de Valores Alimentícios adiante mostra-nos os constituintes químicos dos diversos alimentos.

TABELA DOS VALORES ALIMENTÍCIOS

NUTRITIVE VALUES OF THE EDIBLE PART OF FOODS — U. S. Dept. Agriculture, 1964

FOOD Approximate Measure & weight (in grams)		Water	Food Energy	Protein	Fat (total lipid)	Carbo-hydrate	Calcium	Iron	Vitamin A Value
VEGETABLES	*Grams*	*Percent*	*Calories*	*Grams*	*Grams*	*Grams*	*Milli-grams*	*Milli-grams*	*Inter-national Units*
Asparagus, Cooked	175	94	35	4	Trace	6	37	1.0	1,580
Beans, Lima	160	71	180	12	1	32	75	4.0	450
Beans, snap, green	125	92	30	2	Trace	7	62	.8	680
Beets, cooked	165	91	50	2	Trace	12	23	.8	40
Cabbage, raw	100	92	25	1	Trace	5	49	.4	130
Carrots, raw	50	88	20	1	Trace	5	18	.4	5,500
Cauliflower, cooked	120	93	25	3	Trace	5	25	.8	70
Celery, raw	40	94	5	Trace	Trace	2	16	.1	100
Cucumbers, raw	207	96	30	1	Trace	7	35	.6	Trace
Lettuce, raw, head	220	95	30	3	Trace	6	77	4.4	2,130
Okra, cooked	85	91	25	2	Trace	5	78	.4	420
Onions, mature, raw	110	89	40	2	Trace	10	30	.6	40
Parsnips, cooked	155	82	100	2	1	23	70	.9	50
Peas, green, cooked	160	82	115	9	1	31	50	4.2	1,120
Potatoes, baked	99	75	90	3	Trace	21	9	.7	Trace
Pumpkin, canned	228	90	75	2	1	18	57	.9	14,590
Spinach, cooked	180	92	40	5	1	6	167	4.0	14,580
Sprouts, raw									
Mung bean, 1 cup	90	89	40	6	2	4	46	.7	90
Soybean, 1 cup	107	89	30	3	Trace	6	17	1.2	20
Squash, cooked	205	96	30	2	Trace	7	52	.8	820
Sweetpotatoes, c'ked	110	64	155	2	1	36	44	1.0	8,910
Tomatoes, raw	150	94	35	2	Trace	7	20	.8	1,350
Tomatoes, canned	242	94	50	2	Trace	10	15	1.2	2,180
Turnips, cooked	155	94	35	1	Trace	8	54	.6	Trace
Sauerkraut, Canned	235	93	45	2	Trace	9	85	1.2	120
GRAIN PRODUCTS									
Bread:									
Boston brown	48	45	100	3	1	22	43	.9	0
Cracked-wheat	454	15	1,190	39	10	236	399	5.0	Trace
Rye-American	454	36	1,100	41	5	236	340	7.3	0
White, enriched	454	36	1,225	39	15	229	318	10.9	Trace
Whole wheat	454	36	1,105	48	14	216	449	10.4	Trace
Cornmeal, whole	118	12	420	11	5	87	24	2.8	600
Macaroni, cooked	130	64	190	6	1	39	14	1.4	0
Oatmeal, cooked	236	86	130	5	2	23	21	1.4	0
Rice, white	168	73	185	3	Trace	41	17	1.5	0
Wheat germ	68	11	245	18	7	32	49	6.4	0

NUTRITIVE VALUES OF THE EDIBLE PART OF FOODS — U. S. Dept. Agriculture, 1964

FOOD Approximate Measure & weight (in grams)		Water	Food Energy	Protein	Fat (total lipid)	Carbo-hydrate	Calcium	Iron	Vitamin A Value
VEGETABLES	*Grams*	*Percent*	*Calories*	*Grams*	*Grams*	*Grams*	*Milli-grams*	*Milli-grams*	*Inter-national Units*
Asparagus, Cooked	175	94	35	4	Trace	6	37	1.0	1,580
Beans, Lima	160	71	180	12	1	32	75	4.0	450
Beans, snap, green	125	92	30	2	Trace	7	62	.8	680
Beets, cooked	165	91	50	2	Trace	12	23	.8	40
Cabbage, raw	100	92	25	1	Trace	5	49	.4	130
Carrots, raw	50	88	20	1	Trace	5	18	.4	5,500
Cauliflower, cooked	120	93	25	3	Trace	5	25	.8	70
Celery, raw	40	94	5	Trace	Trace	2	16	.1	100
Cucumbers, raw	207	96	30	1	Trace	7	35	.6	Trace
Lettuce, raw, head	220	95	30	3	Trace	6	77	4.4	2,130
Okra, cooked	85	91	25	2	Trace	5	78	.4	420
Onions, mature, raw	110	89	40	2	Trace	10	30	.6	40
Parsnips, cooked	155	82	100	2	1	23	70	.9	50
Peas, green, cooked	160	82	115	9	1	31	50	4.2	1,120
Potatoes, baked	99	75	90	3	Trace	21	9	.7	Trace
Pumpkin, canned	228	90	75	2	1	18	57	.9	14,590
Spinach, cooked	180	92	40	5	1	6	167	4.0	14,580
Sprouts, raw									
Mung bean, 1 cup	90	89	40	6	2	4	46	.7	90
Soybean, 1 cup	107	89	30	3	Trace	6	17	1.2	20
Squash, cooked	205	96	30	2	Trace	7	52	.8	820
Sweetpotatoes, c'ked	110	64	155	2	1	36	44	1.0	8,910
Tomatoes, raw	150	94	35	2	Trace	7	20	.8	1,350
Tomatoes, canned	242	94	50	2	Trace	10	15	1.2	2,180
Turnips, cooked	155	94	35	1	Trace	8	54	.6	Trace
Sauerkraut, Canned	235	93	45	2	Trace	9	85	1.2	120
GRAIN PRODUCTS									
Bread:									
Boston brown	48	45	100	3	1	22	43	.9	0
Cracked-wheat	454	15	1,190	39	10	236	399	5.0	Trace
Rye-American	454	36	1,100	41	5	236	340	7.3	0
White, enriched	454	36	1,225	39	15	229	318	10.9	Trace
Whole wheat	454	36	1,105	48	14	216	449	10.4	Trace
Cornmeal, whole	118	12	420	11	5	87	24	2.8	600
Macaroni, cooked	130	64	190	6	1	39	14	1.4	0
Oatmeal, cooked	236	86	130	5	2	23	21	1.4	0
Rice, white	168	73	185	3	Trace	41	17	1.5	0
Wheat germ	68	11	245	18	7	32	49	6.4	0

Para consultar a versão atualizada do **United States Department of Agriculture/ Agricultural Research Service clique no seguinte link:** http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=6282

Para consultar a Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos da UNICAMP clique no seguinte link: http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela

Para consultar a Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos do IBGE clique no seguinte link: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_composicao_nutricional/pofcomposicao.pdf

De modo geral, e sob o ponto de vista químico, os alimentos dividem-se em duas classes: 1) Os Carbônicos - que incluem os açúcares e as gorduras: 2) Os Nitrogenados - que incluem as proteínas.

Os alimentos carbônicos são o combustível de onde derivam nosso calor e nossa força muscular, e são encontrados nos amidos, açúcares e legumes. Também na manteiga, creme, leite, azeite de oliva, nozes, frutas e gema de ovo.

Estes alimentos contêm pouquíssima matéria terrosa. Alguns, até, como as frutas e verduras frescas, são totalmente isentos dela.

As proteínas são substâncias que utilizamos para reparar o corpo dos desgastes produzidos pelo seu uso e trabalho. Podem ser encontrados na carne magra, feijões, ervilhas, etc.. Igualmente nas nozes, leite, castanha e clara de ovo.

A maioria das pessoas acredita que um prato sem carnes está incompleto já que, desde tempos imemoriais, considera-se axiomático que a carne é o alimento mais fortificante que existe. Todos os demais alimentos são tidos na conta de simples acessórios dos diversos pratos de carne. Nada mais errado; a ciência tem demonstrado experimentalmente que, de modo invariável, os alimentos vegetais têm muito mais valor nutritivo. Compreende-se facilmente a razão disto quando se encara a matéria sob o ponto de vista oculto.

A Lei de Assimilação estabelece que "as forças não podem incorporar ao organismo nenhuma partícula alimentar até que esta tenha sido dominada pelo Espírito interno" (Ver Conferência VI), posto que este deve ser o absoluto e indiscutível regente do corpo, governando as vidas celulares como um autocrata. Caso contrário, cada célula tomaria um rumo particular, conforme acontece no processo de decomposição quando o Ego abandona seu instrumento físico.

É evidente que, quanto mais adormecida esteja a consciência de uma célula, tanto mais facilmente poderá ser dominada e tanto mais tempo permanecerá subjugada. Vimos na Conferência III que cada reino tem diferentes veículos e, por conseguinte, diferentes graus de consciência. O mineral tem apenas corpo denso e uma consciência idêntica à do estado de transe mais profundo. Seria, portanto, facílimo dominar as células componentes do alimento mineral, pois estas haveriam de permanecer em nós muito mais tempo, poupando-nos o trabalho e necessidade de comer com tanta frequência. Infelizmente, porém, o organismo humano vibra tão rapidamente que é incapaz de assimilar o inerte mineral de modo direto. O sal e outras substâncias análogas escapam-se do sistema sem serem assimilados e logo após terem sido ingeridos. O ar possui abundância de nitrogênio, gás que necessitamos para reparar desgastes, mas, ao respirá-lo, não o assimilamos, nem a ele nem a qualquer outro mineral, a menos que sejam primeiramente transmutados no laboratório da natureza e convertidos em vegetais.

Como vimos na Conferência III, as plantas possuem um corpo denso e um corpo vital, o que as capacita a realizarem esse trabalho. Vimos também que sua consciência era tão profunda quanto o sono sem sonhos. Assim sendo, fácil é para o Ego dominar-lhes as células e mantê-las subjugadas por longo tempo; daí a grande e duradoura força nutritiva que se observa nas verduras.

No alimento cárneo, as células já são mais individualizadas, e como o animal possui um corpo de desejos que lhe imprime uma natureza passional, compreende-se quão difícil é dominar tais células quando comemos carne, providas como são da consciência

animal semelhante ao estado de sono com sonhos, além de que tais partículas não se subjugam por muito tempo. Daí, o regime de carne exigir maior volume de comida e induzir a comer com mais frequência que a dieta de frutas e verduras.

Se fôssemos mais longe e comêssemos a carne de animais carnívoros, então ficaríamos famintos a todo instante, porque nesses animais as células estão excessivamente individualizadas a tal ponto que conseguem libertar-se e escapar do sistema imediatamente após terem sido ingeridas. Que isto é assim está bem ilustrado no caso do lobo, do abutre e do canibal, cuja insaciável fome tornou-se proverbial. Como o fígado humano é demasiado pequeno para processar até mesmo a dieta ordinária de carne, é evidente que, se o canibal vivesse exclusivamente de carne humana, bem cedo sucumbiria, pois, enquanto excessos de carboidratos, açúcares, amidos e gorduras pouco podem prejudicar o organismo por serem logo eliminados através dos pulmões como ácido carbônico, ou pelos rins e pele na forma líquida, o excesso de carne também é queimado rapidamente. Só que a carne deixa no organismo o venenoso ácido úrico. Portanto, está sendo cada vez mais reconhecido que quanto menos carne comermos, de melhor saúde física poderemos desfrutar.

Encarando o assunto sob o ponto de vista moral, percebe-se de imediato que a matança de animais para comer fere os mais elementares princípios da ética. Antigamente, o homem saía para caçar como se fosse uma besta de rapina, à semelhança do animal predador. Nos dias atuais, ele caça nos açougues, onde não tem que presenciar as revoltantes e nauseantes chacinas executadas nos matadouros. Mas, se cada pessoa carnívora fosse a esses redutos sangrentos, onde todos os horrores descritos na obra de Upton Siclair ocorrem todos os dias apenas para satisfazer esse antinatural e pernicioso hábito, o qual causa mais enfermidades e sofrimentos que o próprio alcoolismo; se cada pessoa tivesse que empunhar a faca sangrenta e cravá-la na palpitante carne de sua vítima, quanta carne haveria daí por diante? Muito pouco. Para escaparmos a tão asquerosa tarefa, obrigamos outras criaturas a matar dia após dia milhares de animais, brutalizando-se elas próprias a tal ponto que a lei não lhes permite participar do corpo de jurados em casos de delito capital, já que ela deixou de ter qualquer respeito pela vida. Quando entra em alguma briga, como muitas vezes acontece no distrito dos matadouros de Chicago e outras cidades onde há matanças, ela usa sempre a faca e sempre inconscientemente faz o corte peculiar retorcido que torna o golpe fatal.

Inútil seria tentar demovê-lo da matança, pois, quando dominado pela fome, o homem não despreza nenhum meio de sobrevivência, e nós, a sociedade, que exigimos tal alimento, obrigamos nosso semelhante a providenciá-lo. Somos, portanto, responsáveis pela sua degradação. E, tanto como sociedade quanto como indivíduos, somos coletiva e individualmente guardas de nossos irmãos

Os animais que matamos também protestam contra seu assassinato. Uma sinistra nuvem de ódio paira sobre os grandes centros urbanos onde existem matadouros. A lei protege cães e gatos contra a crueldade, todos gostamos de ver nos parques os graciosos esquilos aproximarem-se e tomarem migalhas de nossas mãos, mas, quando a carne ou a pele do animal representa dinheiro, o homem cessa de respeitar-lhe o direito de viver e se converte no seu mais perigoso inimigo: alimenta-o e faz com que ele reproduza visando lucros; impõe-lhe sofrimentos e submete-o a crueldades por amor ao dinheiro. Temos uma grande dívida a saldar junto a esses seres inferiores, cujos mentores deveríamos ser, mas de quem somos de fato tão somente assassinos. Porém, a Lei, que sempre busca corrigir qualquer abuso, no devido tempo, relegará o hábito de comer animais assassinados ao rol das práticas obsoletas, tal como aconteceu com o canibalismo.

Não estamos advogando uma dieta vegetariana para todos. A longa prática de comer carne e especialmente as peculiaridades temperamentais de muitas pessoas torna impróprio para elas um regime sem carnes, ainda que outros, como o autor, não encontram a menor dificuldade em viver e nutrir-se com apenas duas refeições diárias de comida sem carne. Os ovos, os peixes e outras formas inferiores de vida são necessários a alguns, enquanto outros podem viver meses e anos a fio comendo somente frutas. A dieta, como a saúde, só pode ser estabelecida individualmente, nunca em obediência a uma regra geral. Ao mesmo tempo, podemos afirmar com toda segurança que, quanto menos comermos carne, mais saúde gozaremos. Contudo, ao dispensá-la, faz-se absolutamente necessário que estudemos uma tabela de valores alimentícios, a fim de que saibamos de quais substitutos vegetais podemos obter as necessárias proteínas. Ninguém pode sentar-se à mesa e nutrir-se suficientemente se come apenas verduras indicadas para complementar a carne. Por isso, os feijões e outras leguminosas, as ervilhas e vagens, as nozes ou castanhas e alimentos semelhantes, ricos todos em proteínas, precisam ser incluídos como substitutos de carne. Caso contrário, haverá desnutrição. Como sugestão aos que trabalham mais com o cérebro, pode-se dizer que as cenouras contêm cerca de quatro vezes mais ácido fosfórico que qualquer outro alimento. Suas folhas podem ser usadas como salada, já que seu teor fosfórico é três vezes maior que o da própria cenoura.

A ***água,*** como agente de endurecimento do sistema, é mais perigosa que qualquer alimento. Não importa quão clara e pura aparente ser, nela sempre se encontra, mesmo na mais filtrada e fervida, enorme quantidade de compostos calcários e magnésia. A quantidade de mineral contida na água pode ser facilmente determinada pelo depósito que fica no fundo do vasilhame em que é fervida. Erramos ao pensar que tal depósito é componente da água que despejamos para fazer o chá ou café. Na realidade, a água propriamente dita, a água pura, evaporou-se. O que ficou na vasilha, como sedimento mineral, são apenas as impurezas que ela continha.

A única coisa que nos possibilita continuar vivendo depois da infância é o enorme poder eliminador dos rins. Não fora por eles, já na infância seríamos velhos. Assim, se quisermos preservar nossa saúde e permanecermos jovens, mesmo através dos anos da velhice, devemos evitar a qualquer custo beber e cozinhar com água que não tenha sido previamente destilada, a única completamente isenta dos mortais elementos terrosos.

Os únicos solventes naturais permanentemente benéficos que o autor conhece são o soro do leite e o suco de uvas, sendo que o suco deve ser ingerido, de preferência, antes da fermentação. Um tratamento sistemático levado a efeito com estes dois solventes desobstrui os vasos capilares e estimula a corrente sanguínea a tal ponto que até pessoas senis, de pele enrugada e carnes flácidas, podem readquirir o aspecto jovem, contanto que não sejam demasiado pessimistas, pois, contra tal natureza, nada é eficaz. O pessimismo, o temor e a ignorância na seleção alimentar são de fato os maiores responsáveis por doenças e também os mais obstinados inimigos do médico.

Há grandes recursos que nos possibilitam aproveitar muito mais os alimentos, os quais devem ser utilizados por todo aquele que se empenha em conseguir ou conservar a saúde. Seus nomes são: “mastigação completa” e “alegria”. Eles farão mais pelo bem-estar do corpo do que todas as drogas e médicos do mundo. E, como todo hábito, podem ser cultivados.

Os “lanches rápidos” são um dos maiores males da nossa nação. O homem corre apressado de seu escritório à lanchonete e ali toma lugar num alto e incômodo assento. Em cinco minutos engole tudo o que pediu, volta às pressas para o trabalho, e ainda se surpreende por sentir-se mal ou indisposto. Talvez até sinta-se obrigado a usar estimulantes alcoólicos para se reanimar.

Tudo isso pode ser evitado se comermos calma e confortavelmente instalados e sem levar em conta o tempo.

A questão não é bem o quanto comemos, mas sim ***quanto assimilamos.*** Quando ingerimos uma grande quantidade de alimentos quase inteiros, alimentamo-nos menos do que se os mastigássemos bem, saboreando-os. Não que façamos disso um processo trabalhoso, mas devemos considerar a comida como um amigo a quem devemos dar as boas vindas à nossa casa, onde prazerosamente nos desdobramos a fim de lhe proporcionar todo o conforto. Nossos corpos são de fato comparáveis a grandes hotéis, nos quais somos hospedeiros, enquanto as células do nosso alimento são os hóspedes. Elas vão e vêm, permanecendo nele maior ou menor tempo, proporcionando lucros ou causando prejuízos ao proprietário, segundo este as faça se sentir ou não à vontade, como em suas próprias casas.

Imaginemos dois hotéis, um dos quais tem por base a cordialidade e o desejo de servir; onde o proprietário sai ao encontro de cada hóspede para dar-lhes as boas vindas num cordial aperto de mão; e também onde um grupo ideal de serventes está ansioso para cumprir de imediato até os mais insignificantes desejos desses hóspedes. Naturalmente, que, em semelhante hotel, os hóspedes sentir-se-ão satisfeitos. E ali ficarão mais tempo porque desagradar-lhes-ia deixar tão amável hoteleiro. De maneira análoga, se comermos nosso alimento com alegria, veremos que ele se ajustará facilmente ao nosso organismo. Se o mastigarmos completa e prazerosamente, estamos fazendo os melhores arranjos para o seu conforto, assim como o hoteleiro cuida de ordenar o preparo de banhos e outros serviços para maior comodidade de seus hóspedes.

Ao comermos, nossa atitude mental é ainda mais importante que a mastigação. O homem que come às pressas, desatento e sem prazer, assemelha-se ao dono de hotel que recebe seus hóspedes à porta, de carranca fechada, com a pergunta: "Que querem aqui? Não gosto de vocês. Preciso de hóspedes para tocar meu negócio, mas saibam que não gosto disso".

Não é de surpreender, portanto, que os mesmos viajantes que se viram forçados a procurar tal hotel sintam-se magoados, e procurem ir-se embora dali o mais depressa possível. Não é de surpreender igualmente que o indivíduo que come enfastiado ou irritado colha uma indigestão com culpa exclusivamente sua por isso. Desgostar-se do prato e irritar-se, tanto afasta de nós alimentos quanto amigos. Pelo contrário, gostar da comida e dos amigos, ligá-los-á a nós muito intimamente. Como o volume de trabalho - espiritual e material - que possamos realizar no mundo depende das condições de nossos corpos, é de máxima importância que cultivemos nossa saúde e prolonguemos nossa juventude até os limites extremos tanto quanto possível. Seguindo-se as regras gerais dadas aqui, logo progressos no estado físico serão notados, o que proporcionará maior amplitude e mais liberdade às faculdades mentais.

ANEXO

Alimentação Onívora Vs. Alimentação Vegetariana

A ciência materialista observou que as pessoas que consomem carne apresentam um risco maior de desenvolver arteriosclerose, cardiopatia isquêmica, apoplexia, diverticulite, câncer do cólon e câncer de mama. A carne contém níveis altos de colesterol e outras gorduras. Se uma pessoa tem muito colesterol e outras gorduras em seu sangue, tenderá a formar depósitos de gordura nas artérias, que se tornarão estreitas, dificultando a passagem do sangue. Se um coágulo de sangue se aloja em uma artéria estreitada que alimenta o coração ou o cérebro, a circulação em uma porção do músculo cardíaco ou no cérebro pode ser interrompida e resultar um ataque cardíaco ou uma apoplexia.

A carne contém pouca fibra. A fibra, quando chega ao intestino grosso, atrai água ao trato intestinal de modo que o conteúdo intestinal não se torne demasiado duro. A fibra ajuda a estimular o peristaltismo intestinal, o qual ajuda a movimentar o seu conteúdo. Quando o conteúdo intestinal se move com facilidade, há risco menor de diverticulite (doença na qual se formam dilatações na parede intestinal, nelas se acumulando fezes e bactérias) e menor risco de apendicite. Quando o conteúdo intestinal não permanece nele por muito tempo, há menos chances de que as bactérias produzam carcinógenos e, por conseguinte, menor é o risco de câncer de cólon. A carne favorece o crescimento de mais bactérias anaeróbicas no intestino que produzem carcinógenos, enquanto que uma dieta vegetariana favorece mais bactérias aeróbicas que não produzem carcinógenos.

O sangue venoso de todos os animais está carregado de dióxido de carbono e outros produtos nocivos, em seu caminho para o rim ou para os poros da pele, para ser expulso como urina ou transpiração. Estas substâncias repulsivas se encontram em todas as partes da carne e, quando comemos tal alimento, enchemos nossos corpos de venenos tóxicos. A carne contém uréia e ácido úrico, os quais tendem a produzir gota ou artrite gotosa. Em nossos dias, muitos criadores alimentam seu gado com hormônios, tranqüilizantes e antibióticos. O dietiletilbestrol, o hormônio estrogênico sintético empregado para engordar o gado, foi identificado como carcinógeno. Muitos peixes que chegam ao mercado cresceram em águas contaminadas por resíduos industriais, chumbo e mercúrio. Os cientistas materialistas observaram, ainda, que as pessoas que se alimentam principalmente de proteína animal (carne, ovos, leite) não

podem manter um exercício físico vigoroso tanto tempo quanto as que adotam una dieta de carboidratos complexos (pão, batatas, milho).

Os clarividentes observam que as células dos corpos vegetais e animais trazem com elas uns componentes invisíveis que não são detectados pelos cientistas materialistas. As células vegetais estão impregnadas de éter que, ao ser comido o vegetal, ajuda a vitalizar o corpo etéreo humano. As células animais contêm pouco éter porque o corpo etéreo do animal abandonou o corpo denso quando este foi sacrificado. Durante a vida do animal, seu corpo de desejos individual interpenetrava as células de seu corpo físico e trabalhava sobre elas, impregnando-as de paixões e desejos do animal. Quando a carne do animal é ingerida, tende a estimular as paixões animais (ferocidade, artimanhas inferiores e depravação) no homem. As células do corpo animal estão mais individualizadas que as das plantas e, por conseguinte, requer-se mais energia para dominar as células animais e sujeitá-las à vontade de quem as emprega como alimento. Os clarividentes observam, ainda, que os animais são seres em evolução que encarnam para ganhar experiência. Quando os seres humanos encurtam a vida de um animal, obstaculizam sua evolução. Embora as plantas sejam também seres em evolução, quando a fruta está madura, alcançou sua finalidade, que é atuar como matriz da semente e maturação. Se não é comida, decai e se desperdiça. Qualquer ovo ou semente está desprovido de vida em si mesmo. Se lhes são proporcionadas condições adequadas de incubação ou de solo, a vida entra nela, aproveitando assim a oportunidade proporcionada para produzir um corpo físico. Se o ovo ou semente é cozido, triturado ou não se dão condições necessárias para a vida, a oportunidade é perdida e isso é tudo. Os clarividentes também advertem que, durante a evolução, todos os homens estão destinados a desenvolver poderes clarividentes e espirituais que os capacitarão a ver seres espirituais e pronunciar a palavra criadora. Mas antes que esses poderes possam ser confiados aos homens, eles devem tornar-se inofensivos como pombas já que de outro modo tenderiam a empregar seus poderes em propósitos tão egoístas e destrutivos que seriam uma ameaça inconcebível para outros.

Quando as pessoas decidem deixar de comer carne, devem reorganizar sua dieta de forma que obtenham suficientes proteínas de outras fontes. Leite desnatado e produtos lácteos, leguminosas, nozes, sementes e cereais integrais são boas fontes de proteína. A maioria das frutas e vegetais contém algumas proteínas. As proteínas se compõem de aminoácidos. Durante a digestão, as proteínas se decompõem em seus aminoácidos constitutivos, com os quais se constroem novas proteínas que o corpo possa empregar. Existem oito aminoácidos essenciais para os adultos (dez para as crianças). São essenciais porque o corpo humano não pode sintetizá-los em quantidades suficientemente grandes para satisfazer suas necessidades.

Os oito aminoácidos essenciais devem chegar ao estômago com uma separação de menos de quatro horas entre eles e em certas proporções para serem empregados eficientemente pelo corpo. Se um aminoácido está presente em quantidade menor que a ideal, a utilização de todos os demais será menor. Todos os alimentos da tabela seguinte contêm os oito aminoácidos essenciais em uma porcentagem de ao menos 40% do ideal. Assim, qualquer um pode satisfazer as necessidades proteicas do corpo

com pelo menos 40% de eficiência. Os aminoácidos indicados como deficitários possuem entre 40 e 60% do teor ideal.

Alimentos:	***Aminoácidos deficitários:***
Leite, ovos, castanha de caju, espinafre	Nenhum aminoácido é deficitário
Gérmen de trigo.	Triptófano
Cogumelos, farelo de trigo.	Isoleucina
Sementes de girassol, milho da Índia.	Lisina
Levedura de cerveja, soja, couve de Bruxelas, couve-flor, brócolis, ervilha.	Metionina
Feijão, favas, feijão branco, lentilha, grão de bico, ervilha seca.	Triptófano, Metionina
Batata, folhas de mostarda e nabo, couve, aspargo, feijão de corda.	Isoleucina, Metionina
Amendoim.	Isoleucina, Lisina, Metionina, Treonina
Centeio, milho.	Triptófano, Isoleucina, Lisina

Se os alimentos da tabela que são deficientes em alguns aminoácidos são tomados com outros alimentos que não sejam deficitários nesses aminoácidos, a eficiência de tais alimentos para subministrar ao corpo as proteínas necessárias será aumentada.

O vegetariano deve fazer um esforço especial para obter suficiente vitamina B12, já que não está presente em quantidades detectáveis nas plantas. Os ovos e o leite contêm vitamina B12.

- Dra. Elsa Margaret Glover

Nota do Editor:

Conforme parecer do Conselho Regional de Nutricionistas, a alimentação vegetariana é praticada, atualmente, por diversas razões - científicas, ambientais, religiosas, filosóficas, éticas. Estudos científicos demonstram que é possível atingir o equilíbrio e a adequação nutricional com dietas vegetarianas - ovolactovegetarianas, lactovegetarianas, ovovegetarianas e até estritamente vegetarianas, desde que bem planejadas e, se necessário, suplementadas. A dieta vegetariana estrita (vegana) não apresenta fontes nutricionais de vitamina B12, que deve ser fornecida por meio de alimentos fortificados ou suplementos. Os elementos que exigem maior atenção na alimentação do ovolactovegetariano são: ferro, zinco e ômega-3. Na dieta vegetariana estrita, além desses nutrientes, deve haver atenção para cálcio , proteína e vitamina B12.

Como montar uma dieta vegetariana bem balanceada

De forma geral, é importante que qualquer pessoa se alimente de 3 em 3 horas. Essa recomendação tem forte embasamento hormonal, pois sempre que estamos mais de 3 horas sem comer, o açúcar no sangue (glicemia ou glicose no sangue) começa a ficar mais baixo e para alimentar o cérebro (que só aceita a glicose) liberamos um hormônio chamado cortisol, que destrói a massa muscular para que ela se transforme em glicose. Isso mesmo! "Comemos" nossos próprios músculos para transformá-los em glicose, o alimento do cérebro. Comam de 3 em 3 horas. Isso já é um bom começo.

É importante também ter noção do que deve haver nas refeições para que não faltem nutrientes. As refeições menores (entre o café da manhã e o almoço, e entre o almoço e o jantar) podem ser menos variadas, desde que as principais refeições sejam mais completas.

Uma refeição completa deve contemplar os seguintes grupos alimentares:

- Hortaliças: são as verduras e os legumes
- Cereais, de preferência integrais: (arroz, milho, quinoa, trigo, centeio, cevada, etc)
- Alimentos mais ricos em proteínas: feijões! E isso inclui ervilha, grão-de-bico, lentilha, tofu, etc. (ovos e laticínios entram neste grupo para ovolacteovegetarianos)
- Frutas
- Óleos: já fazem parte do preparo dos alimentos, ou são adicionados às saladas

Com esses grupos é possível fazer pratos diversos, como:

1) Arroz integral (cereal) + feijoada vegana (feijões + legumes) + couve (verdura) + laranja (fruta)
2) Sopa de ervilha (feijão) com alho-poró, abobrinha, cenoura e escarola (hortaliças) + torrada (cereal) para acompanhar. A fruta entra de sobremesa.
3) Pão integral (cereal) com homus (feijão) + suco verde (frutas + hortaliças)

Procure elaborar seus pratos principais com metade de hortaliças (verduras e legumes), um quarto de cereais e um quarto de feijões. Essa proporção costuma ser bastante adequada para começar a se virar com os pratos. Essa combinação de alimentos permite que faça sopas e lanches inclusive.

O "Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos", produzido pela SVB (Sociedade Vegetariana Brasileira), traz subsídios aos profissionais da nutrição que atendem pacientes vegetarianos (ou pacientes que desejam adotar a alimentação vegetariana). No guia constam informações sobre o planejamento adequado da dieta vegetariana estrita (que é a dieta adotada pelos veganos).
http://www.menuvegano.com.br/article/show/264/guia-alimentar-de-dietas-vegetarianas-para-adultos

Páginas relacionadas

Vegetarianismo
http://www.christianrosenkreuz.org/vegetarianismo.htm

Alimentação sem carne – Dr Eric Slywitch
http://www.alimentacaosemcarne.com.br/

Parecer técnico do CRN-3 sobre Vegetarianismo
http://sitepublicocrn.homologacao.agence.com.br/Web//legislacao/pareceres.php

Dra. Denise Giacomo da Motta – Parecer CRN 3 - Minuta
http://sitepublicocrn.homologacao.agence.com.br/Web//legislacao/doc_pareceres/dra_denise.pdf

Dr. Eric Slywitch – Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para Adultos
www.crn3.org.br/legislacao/doc_pareceres/dr_eric.pdf

Posição da Associação Dietética Americana (ADA) sobre dietas vegetarianas (Resumo)
http://www.vegetarianismo.com.br/sitio/index.php?option=com_content&task=view&id=291&Itemid=67

Sociedade Vegetariana Brasileira
http://www.svb.org.br

Associação Vegetariana Portuguesa
http://www.avp.org.pt

Sítio Veg
http://www.vegetarianismo.com.br/sitio/

Centro Vegetariano de Portugal
http://www.centrovegetariano.org

Menu Vegano
http://www.menuvegano.com.br/page/show/dr-eric-slywitch#resposta4

International Vegetarian Union
http://www.ivu.org

Vegetarian Diet & Vegetarianism
http://www.happycow.net/vegetarian_diet.html

Eat your veggie – Become a vegetarian – Resources for Vegetarian
http://www.eatyourveggie.com/

Animals are not ours to eat, wear, experiment on, use for entertainment, or abuse in any way. Explore this section to learn more about the issues.
http://www.peta.org/issues/

United States Department of Agriculture/ Agricultural Research Service
http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=6282

Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos da UNICAMP
http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela

Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos do IBGE
http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_composicao_nutricional/pofcomposicao.pdf

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO
4ª edição revisada e ampliada
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS – UNICAMP
Campinas – SP , 2011
http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf

Fraternidade Rosacruz

Princípios e Finalidade

A Fraternidade Rosacruz, cuja sede mundial está situada em Mt. Ecclesia, Oceanside, Califórnia, foi fundada em 1909 por Max Heindel, que organizou e dirigiu todos os seus trabalhos até 1919, data de sua partida física. Sucedeu-o sua esposa Sra. Augusta Foss Heindel, que durante trinta anos dirigiu a Obra a frente de um Conselho Diretor.

A Fraternidade Rosacruz é uma organização de místicos cristãos composta por homens e mulheres que estudam a Filosofia Rosacruz segundo as diretrizes apresentadas no Conceito Rosacruz do Cosmos. Tal Filosofia é conhecida como os Ensinamentos da Sabedoria Ocidental e estabelece uma ponte entre a ciência e a religião. Seus estudantes estão espalhados por todo o mundo; mas sua Sede Internacional está localizada em Oceanside, Califórnia, E.U.A.

A Fraternidade Rosacruz não tem conexão com nenhuma outra organização. Foi fundada durante o verão e outono de 1909, após um ciclo de conferências proferido por Max Heindel em Seattle. Um Centro de Estudos foi formado e a Sede da Fraternidade se localizou temporariamente naquela cidade. Providencias foram tomadas para a publicação do Conceito Rosacruz do Cosmos. Com a publicação deste trabalho a Fraternidade Rosacruz foi definitivamente estabelecida.

A Fraternidade Rosacruz Max Heindel não é uma seita ou organização religiosa, mas sim uma grande Escola de Pensamento. Sua finalidade precípua é divulgar a admirável filosofia dos Rosacruzes, tal como ela foi transmitida ao mundo por Max Heindel, escolhido para esse fim pelos Irmãos Maiores da Ordem Espiritual.

Seus ensinamentos projetam luz sobre o lado científico e o aspecto espiritual dos problemas relacionados à origem e evolução do homem e do Universo. Tais ensinamentos, contudo, não constituem um fim em si mesmo, mas um meio para o ser humano tornar-se melhor em todos os sentidos, desenvolvendo assim o sentimento de altruísmo e do dever, para o estabelecimento da Fraternidade Universal.

O fim a que se destina a Filosofia Rosacruz é despertar a humanidade para o conhecimento das Leis Divinas, que conduzem toda a evolução do homem, e, ainda:

(I) explicar as fontes ocultas da vida. O homem, conhecendo as forças que trabalham dentro de si mesmo, pode fazer melhor uso de suas qualidades;

(II) ensinar o objetivo da evolução, o que habilita o homem para trabalhar em harmonia com o Plano Divino e desenvolver suas próprias possibilidades, ainda desconhecidas para grande parte da humanidade;

(III) mostrar as razões pelas quais o Serviço amoroso e desinteressado ao próximo é o caminho mais curto e mais seguro para a expansão da consciência espiritual.

Foram publicados livros e organizados Cursos por Correspondência para os aspirantes que desejam estudar as verdades espirituais, mas como auxílio e não como fim em si mesmo, pois o estudo, em si só, não basta. A teoria precisa da experiência, obtida mediante a prática, para ser desenvolvida em sabedoria e poder. E, precisamente, a Fraternidade Rosacruz destina-se a prestar a orientação necessária aos aspirantes, para se chegar à aplicação da Lei Espiritual na solução dos problemas individuais e coletivos.

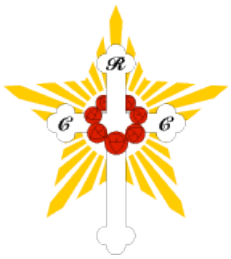
O Movimento Rosacruz, publica e mundialmente iniciado pelo engenheiro Max Heindel, é fundamentalmente uma Escola de reforma interna para a humanidade, uma Escola de desenvolvimento e expansão de consciência, tratando de nossa origem espiritual e da finalidade de nossa evolução.

Movimento Rosacruz no Brasil

Centros e Grupos Autorizados	***Endereço***	***Contato***
Fraternidade Rosacruz *Sede Central do Brasil*	*Rua Asdrúbal do Nascimento, 196* *CEP:01316-030* *São Paulo - SP, Brasil*	*Fone/Fax:(0xx11)3107-4740* *E-mail : rosacruz@fraternidaderosacruz.com.br* *Site: www.fraternidaderosacruz.com.br* *Loja virtual : www.fraternidaderosacruz.org.br*
Fraternidade Rosacruz *Centro Autorizado do Rio de Janeiro*	*Rua Enes de Souza 19 - Tijuca –* *Cep. 20521-210 - Rio de Janeiro - RJ*	*Telefone celular: (55) (21) 9548-7397* *E-mail: rosacruzmhrio@gmail.com* *Sites: www.rosacruzrj.org.br* *www.fraternidaderosacruz.org*
Fraternidade Rosacruz *Centro Autorizado de Campinas*	*Av.Francisco Glicério, 1326 - 8 Andar - Sala 82 - Centro - Cep.13012-100 - Campinas - SP*	*E-mail: rosacruz@fraternidaderosacruz.com* *Site : www.fraternidaderosacruz.com*
Fraternidade Rosacruz *Centro Autorizado de Santo André*	*Av.Dr.Cesário Bastos, 366 - Vila Bastos - Cep.09040-330 - Santo André - SP*	
Fraternidade Rosacruz *Grupo de Estudos de São Pedro*	*Rua Vasco Altafim, 517 Santa Cruz - São Pedro - 13520-000 - SP*	

Capa: O Homem Vitruviano por Leonardo Da Vinci

Na renascença, Leonardo da Vinci representou a perfeição das medidas humanas ao inscrever o homem dentro de duas figuras geométricas elementares (o círculo e o quadrado) segundo descrições encontradas no texto Os 10 livros da Arquitetura do arquiteto romano Vitrúvio. Acreditava assim na perfeição da figura humana, associando-a com o centro do universo.



E-Book Gratuito

Este trabalho faz parte de uma série de vinte conferências pronunciadas por Max Heindel em 1909 sobre CRISTIANISMO ROSACRUZ

Venda Proibida

Pode ser compartilhado sem fins lucrativos.

FRATERNIDADE ROSACRUZ

Centro Autorizado do Rio de Janeiro

Rua Enes de Souza, 19 Tijuca, Rio de Janeiro, R.J. Brasil 20521-210

Telefone celular: (21) 9548-7397 - E-mail: rosacruzmhrio@gmail.com

Endereços Web

Site Rubi Alquímico

www.fraternidaderosacruz.org

www.christianrosenkreuz.org

Site Diamante Alquímico

www.rosacruzrj.org.br

Matriz:

THE ROSICRUCIAN FELLOWSHIP

Rosicrucian Fellowship , 2222 Mission Ave , Oceanside, CA 92058-2329

www.rosicrucian.com

www.rosicrucianfellowship.org

(760) 757-6600 (voice), (760) 721-3806 (fax)

© 2013