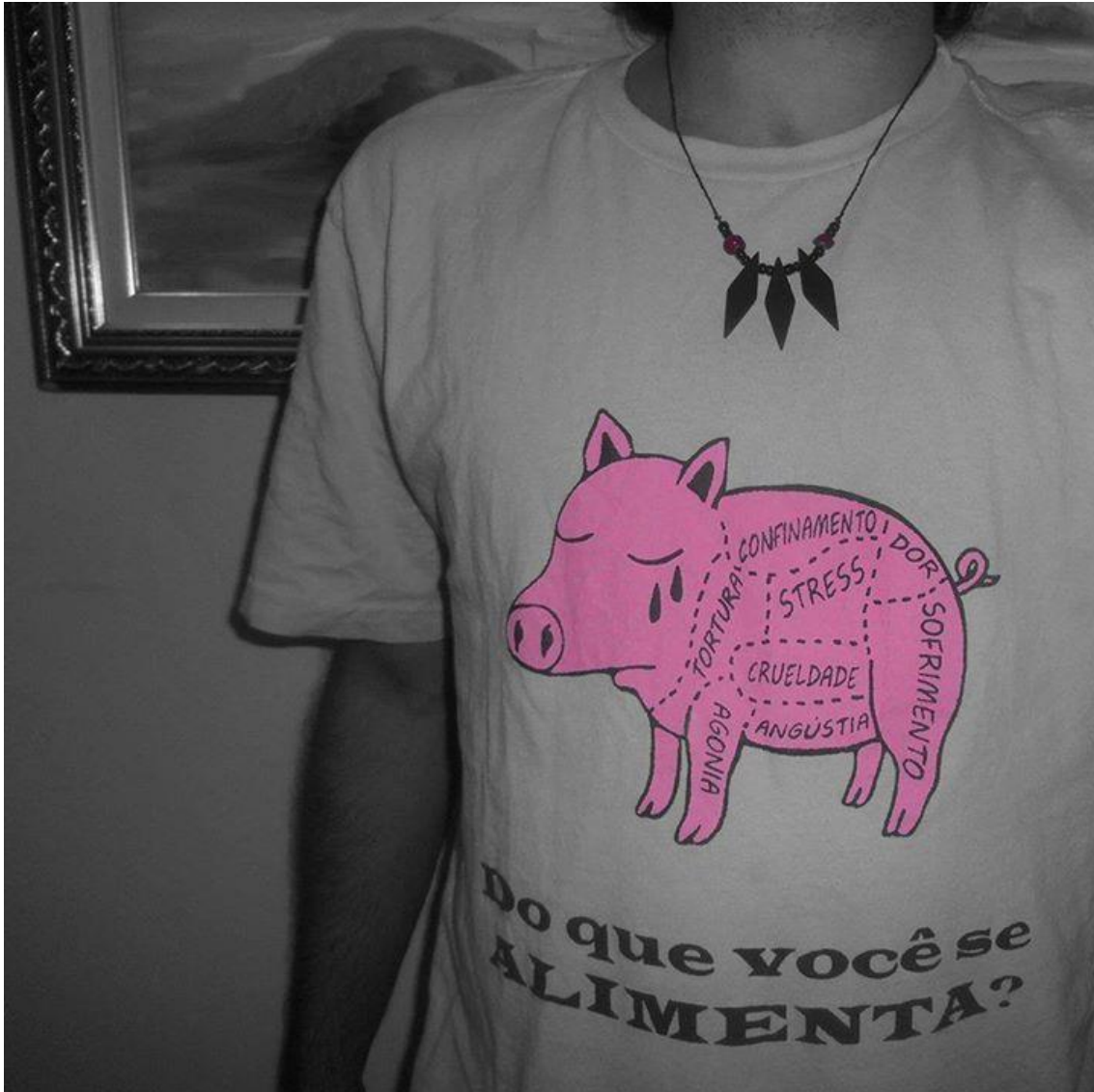


# CARNE? NÃO OBRIGADO. ♥

RAFAEL RAMOS · SEXTA, 29 DE ABRIL DE 2016



Rafael Ramos / art: Gabriela Lipari

# ***VEGETARIANOS TEM PROBLEMAS COM A FALTA DE FERRO?***

**Não.** O que ocorre é que o ferro de origem vegetal é mais sensível aos fatores que estimulam e inibem a sua absorção.

“Os vegetarianos têm a mesma prevalência de anemia por falta de ferro do que os não vegetarianos. A dieta vegetariana, ao contrário do que muitos pensam, não é pobre em ferro e, aliás, costuma ser mais rica nesse mineral do que a onívora. Por outro lado, a ingestão de vitamina C, que promove a absorção do ferro vegetal, costuma ser duas vezes maior do que a de onívoros. Deve-se evitar a utilização de quaisquer tipos de chá, mas principalmente o chá preto, junto com as refeições, pois ele inibe a absorção de ferro. Os grãos de cereais integrais, assim como os feijões, devem ser deixados de molho na água por pelo menos 12 horas, para que o seu teor de ácido fítico seja reduzido. Esse ácido reduz a absorção do ferro ingerido.

## **É NECESSÁRIO FAZER SUPLEMENTAÇÃO DE VITAMINAS, MINERAIS, AO SE TORNAR VEGETARIANO?**

O único nutriente que necessita ser suplementado na dieta vegetariana é a vitamina B12, mas apenas quando o indivíduo não utiliza ovos, leite e derivados. Todos os demais nutrientes, inclusive as proteínas e o ferro, são obtidos com facilidade na dieta vegetariana.

## **CRIANÇAS PRECISAM DE CARNE PARA SE DESENVOLVER NORMALMENTE?**

Não há nenhum componente presente na carne que não seja encontrado nos outros alimentos utilizados pelos vegetarianos, portanto, não. Os estudos que encontraram crescimento inadequado foram realizados com crianças submetidas a dietas extremamente restritas, como nas

macrobióticas. A dieta vegetariana (inclusive sem ovos, queijo e leite), bem planejada, promove crescimento e desenvolvimento normais.

### **VEGETARIANOS NÃO OBTÊM PROTEÍNAS SUFICIENTES?**

Não há motivo algum para se preocupar com as proteínas na dieta vegetariana. A preocupação teórica criada pela nutrição científica antiga não se sustentou ao observar as populações vegetarianas. Todos os estudos demonstram que os vegetarianos ultrapassam tranquilamente as necessidades proteicas, mesmo quando todos os derivados animais são retirados do cardápio. Para atingir as necessidades proteicas, basta atingir as necessidades calóricas diárias, com ênfase numa dieta baseada em grãos. A dieta brasileira é excelente nesse sentido. A combinação de arroz com feijão fornece uma composição de aminoácidos, que são os formadores das proteínas, considerada excelente.

### **O VEGETARIANO TEM MENOS CHANCES DE SOFRER DOENÇAS CARDIOVASCULARES?**

Sim! Não há mais dúvidas com relação a isso. Os resultados dos estudos são unânimes nessa constatação. Devido a isso, a American Heart Association recomenda a dieta vegetariana.

### **A DIETA VEGETARIANA PREVINE O CÂNCER?**

O estilo de vida vegetariano está associado às principais medidas que reduzem o surgimento do câncer, como menor consumo de álcool, menor incidência de tabagismo, maior prática de atividades físicas, menor prevalência de obesidade, maior consumo de frutas e vegetais, cereais integrais, assim como maior consumo de vitaminas antioxidantes, como vitamina C, E, carotenóides e alimentos funcionais. Devido a isso, nenhum estudo científico comparando onívoros com vegetarianos encontrou maior incidência de câncer em populações vegetarianas. Ao mesmo tempo, diversos estudos demonstram menor incidência de diversos tipos de câncer em populações vegetarianas, principalmente de cólon e próstata.

## **O QUE UM VEGETARIANO COME?**

O vegetariano come tudo o que qualquer pessoa come, exceto as carnes. No entanto, há formas diferentes de adotar a [dieta](#) vegetariana, utilizando-se ou não os derivados animais, como ovos, queijos e leite. Assim, além da possibilidade de utilizar os derivados animais citados acima, um vegetariano tem todo o reino vegetal para utilizar como alimento: cereais, leguminosas, oleaginosas, vegetais amiláceos, legumes, verduras e frutas.

## **MITO CULINÁRIO DO VEGETARIANISMO**

É interessante esclarecer que a dieta vegetariana, apesar de limitar a ingestão de determinados alimentos e parecer restritiva, faz com que as pessoas consumam uma variedade maior de alimentos. Em uma dieta onívora, o prato principal é sempre um tipo de carne, seja ela assada, grelhada ou cozinha. Quando uma pessoa se torna vegetariana, o acompanhamento de uma dieta onívora vira o prato principal, como uma lasanha de carne de soja, um ensopado de glúten ou um prato com grão-de-bico. A partir do contato com diversas cozinhas, como a indiana e a mediterrânea, pode-se dizer que a vegetariana é mais saborosa, mais variada e o mais importante: é mais saudável e ética.

**Lembremos: OS VEGETARIANOS TÊM A MESMA PREVALÊNCIA DE ANEMIA POR FALTA DE FERRO DO QUE OS NÃO VEGETARIANOS.”**

(por Cristiane Senna)

E MAIS: "Primeiramente, há vários tipos de anemia e para cada uma delas é indicado um "tratamento". Entre as anemias, há a que ocorre por deficiência de ferro (anemia ferropriva ou ferro pênica). há outras fontes de alimento não animal ricas neste elemento. Estas fontes incluem o feijão, as folhas escuras (couve, brócolis, espinafre) (QUE EU CONFESSO QUE COMO MUITO, POR ISSO NUNCA TIVE ANEMIA EM 13 ANOS SEM CARNE), lentilha, ervilha, beterraba, inhame, gema de ovo. É importante sempre associar uma fonte de vitamina C (laranja, limão), pois auxiliam na absorção do ferro."



## **MAIS PERGUNTAS E RESPOSTAS:**

**“QUAIS SÃO OS SINTOMAS DE ANEMIA?”**

**Na anemia por falta de ferro temos uma variedade de possibilidade de sintomas.**

**Pode haver falta de ar com esforços mínimos, tontura ao se levantar, fadiga intensa, sono excessivo, tristeza sem motivo aparente, queda de cabelos e alterações em unhas.**

**Quando a anemia é bastante acentuada pode haver perversão do apetite, configurado pela vontade de mastigar gelo, comer arroz cru, barro, terra e tijolo.”**

**MINHA ASSISTENTE DO LAR QUE NÃO É VEGETARIANA ( COME CARNE TODOS OS DIAS) ESTÁ ANÊMICA. E EU QUE SOU TOTALMENTE VEGETARIANA NÃO. PODERIA EXPLICAR?**

O fator mais determinante da anemia por deficiência de ferro é a perda de sangue. Quando a menstruação é prolongada e intensa, há mais perda de sangue e, conseqüentemente, de ferro.

Doação de sangue leva à perda de ferro também e, se não for muito bem monitorizada, pode levar à anemia.

Gestação é outro ponto importante, pois ocorre um grande consumo de ferro pelo organismo da gestante e para a formação do bebê. Gestantes que não suplementam ferro têm grande risco de apresentar deficiência de ferro.

Verminoses podem levar à anemia também.

Assim, é importante saber que a perda é mais importante do que a dieta.

Dependendo da forma que o organismo de vocês duas foi exposto à perda de sangue, a chance será maior ou menor de apresentar anemia por falta de ferro, independente do tipo de alimentação que seguem.

MUITOS MÉDICOS INDICAM COMER CARNE PARA TRATAR DE ANEMIA, MUITAS PESSOAS QUE ERAM VEGETARIANAS VOLTARAM A COMER CARNE DEVIDO RECOMENDAÇÕES MÉDICAS. QUAL A VERDADE NISTO? O MÉDICO DA MINHA EMPREGADA PARA TRATAR DA ANEMIA NÃO RECOMENDOU MAIS CARNE E SIM VEGETAIS.

Não adianta comer carne para corrigir a anemia por falta de ferro por uma conta simples.

Observe que a maioria dos suplementos de ferro à venda nas farmácias contêm cerca de 100 mg de ferro e, quando o médico o prescreve, o faz por meses seguidos. Isso equivale a 2 kg de fígado! Ou seja, seria impossível corrigir uma anemia comendo carne.

COMO EVITAR A ANEMIA, PARA QUEM COME OU QUEM NÃO COME CARNE?

**O primeiro passo é fazer uma avaliação médica, pois os exames de sangue mostram com clareza como está o ferro no nosso organismo.**

**Quanto maior a perda de sangue de uma pessoa, maior é o risco para anemia por falta de ferro.**

**EXISTEM ALGUNS ALIMENTOS ESSENCIAIS PARA MANTER A ANEMIA LONGE? AS COMBINAÇÕES DE ALIMENTOS SÃO IMPORTANTES TB? PODE DAR UM EXEMPLO?**

**Como tentativa de prevenção, é interessante usar cereais integrais e feijões como fontes de ferro, e enfatizar seu consumo concomitantemente a uma elevada ingestão de alimentos ricos em vitamina C, como as verduras cruas e frutas.**

**Algumas verduras são boas fontes de ferro também, mas se pensar que elas serão as principais fontes de vitamina C, estará colocando na sua dieta os dois nutrientes que trabalham em sinergia.**

**E NOVAMENTE:**

**MUITAS PESSOAS ASSOCIAM VEGETARIANISMO A ANEMIA. O QUE TEM DE VERDADE E O QUE TEM DE MITO NISTO?**

**Só tem mito!! Os estudos mostram que a prevalência de anemia em populações vegetarianas é idêntica à encontrada em populações não vegetarianas.”**

**(Dr Eric Slywitch)**



## **Mas e as proteínas!?**

**“Inúmeras organizações de saúde – nacionais e internacionais – atestam a dieta vegetariana estrita bem planejada como perfeitamente saudável para todas as idades, incluindo gestantes e crianças, bem como para atletas [4, 5, 6, 7].**

**Entre elas está a maior associação de nutricionistas dos EUA, a Associação Dietética Americana (ADA). Ao abordar a questão da proteína nas dietas vegetarianas em seu último documento oficial publicado este ano, eles foram enfáticos:**

**A preocupação sobre os vegetarianos – especialmente os veganos e os atletas veganos – não consumirem proteína em quantidade e qualidade suficientes não tem fundamento. As dietas vegetarianas que incluem uma variedade de produtos vegetais fornecem a mesma qualidade proteica que as dietas que incluem carne.**



**E pra quem gosta menos de teoria e mais da prática, não seja por isso. Existem numerosos exemplos de atletas e fisiculturistas veganos, que são muito bem sucedidos em suas respectivas modalidades, incluindo um recordista mundial de força”**

**Atleta vegano bate o próprio recorde mundial de força... DE NOVO!**



## ***OS LEÕES COMEM CARNE***

“Verdade. E também não hesitarão em matar os filhotes alheios só para copular com a mãe deles. Você também é defensor dessa prática? Aliás, você come cocô? Afinal, coelhos fazem isso. É apologista do estupro? Focas fazem isso...”

Dito isso, é fácil perceber que nós não usamos os animais como modelo de comportamento moral, e de fato, quem faz isso desonestamente sob demanda, está incorrendo em uma falácia grosseira: a falácia naturalista.

E de qualquer forma, há um enorme abismo moral entre matar por sobrevivência (voltando aos leões), e matar pelo simples prazer do paladar, ainda mais quando botamos na balança as consequências desastrosas da pecuária para o meio ambiente.

Em resumo, vê se aprende pra não sair por aí passando vergonha: moral ≠ natural.” (net)

E SIM... ÀS VEZES, QUANDO A GALERA FALA QUE A ALFACE É UM SER VIVO... QUE TAMBÉM NÃO DEVERÍAMOS COMER ELA... TEM RAZÃO SIM! MAS É QUESTÃO DE TEMPO... PARA CONSEGUIRMOS EVOLUIR A PONTO DE NÃO PRECISARMOS NEM DESSE TIPO DE COMIDA! MAS NÃO... ANIMAIS NÃO SÃO COMIDA. ISSO É FATO. NÃO TEM PROBLEMA QUEM COME CARNE (e o mais importante é o que sai da boca e não o que entra)... O LEÃO COME CARNE... MUITOS INSETOS COMEM CARNE... MAS ELES TEM SEU NÍVEL DE EVOLUÇÃO TAMBÉM... NO CASO... NÓS COMO SERES QUE TEM SUPERMERCADOS... COM TANTA FARTURA DE NUTRIENTES... ACHO QUE NÃO PRECISAMOS DO SOFRIMENTO DE OUTRO SER PARA NOS NUTRIRMOS (no caso o leão não tem muita opção de feira). (sim... normal se um esquimó só comer peixe, e uma criança faminta de uma cidade paupérrima da África comer o leão)

**importante:**

O Ser humano é CARNICEIRO e não carnívoro como muita gente acha. Agimos mais como os urubus comendo a carne depois que esfriou (mesmo dando uma esquentada depois, entende?). E não como o Leão que come com o sangue ainda quente.

Rafael Ramos



# *IDADE MÉDIA*

“Alta Idade Média (SÉCULOS V A XI) Feudalismo, era de força, guerras.  
Comia-se muita carne

Comida é energia para o corpo, e na maioria das vezes, **o que chamamos de comida nem sempre é bom de comer**

O que levamos à boca determinará o planeta futuro e como cultivar a terra trouxe infelicidade à humanidade.

Temos a ideia de que povo bem alimentado é aquele que come carne... Comer é um verbo ligado ao desejo, e há alguns estômagos que não suportam viver sem as delícias da carne.

O gado custa caro ao meio ambiente: 8% do consumo de água, 18% das emissões de gases causadores do efeito estufa (mais que os transportes) e 37% do metano emitido na atmosfera.

**A carne não é rentável do ponto de vista sustentável.**

Mergulhando mais nessa questão, descobre-se q são necessários 9,7 kg do cereal para produzir meio quilo de bife; 3,6 kg de alimento para cada quilo de bife; e 2,5 kg de comida para 1 quilo de frango. Portanto, para cada meio quilo de carne é necessário meio campo de futebol com milho cultivado. Quando esse modelo vira produto de exportação para todo o mundo, a conta vira um transtorno.

“Desde que descobri q o frango no meu prato era uma galinha morta, nunca mais aceitei bem o fato de machucar os bichos para come-los.

Aí aconteceu uma revolução na minha vida: tive um filho... e fui buscar a questão q mais me incomodava, os animais; porque nutrir meu filho não é como me nutrir... é mais importante!”

Nos E.U.A. 99% dos animais são criados em fazendas industriais, onde essas imagens são rotina. Essa é a regra, não a exceção!

As fazendas industriais são responsáveis pela morte anual de cerca de 450 bilhões de animais terrestres e têm uma contribuição 40% maior para o aquecimento global que todo o transporte do planeta reunido. São a causa número um da mudança climática.

**Além disso, comemos animais doentes.** Frangos e perus são criados em espaços minúsculos, sem a mínima condição de locomoção. Porcos nascem deformados e precisam ficar presos para não atacarem uns aos outros. Peixes criados em tanques podem tornar-se canibais. Nosso sustento vem da miséria. Se alguém nos oferecer um filme sobre como nossa carne é produzida, ele será de terror.

A próxima vez que um amigo tiver um ‘resfriado’ repentino, faça algumas perguntas. A doença foi uma dessas que vêm e vão rápido – vomitadas ou defecadas e então aliviadas? O diagnóstico não é simples, mas, se a resposta for sim, seu amigo provavelmente não “pegou uma virose”, ele “comeu uma virose” que tem todas as chances de ter sido criada pelas fazendas industriais.

Uma fonte maior de sofrimento para salmão e outros peixes criados em cativeiro é a presença abundante de piolhos-do-mar, que crescem em águas sujas. Esses piolhos criam lesões abertas e às vezes corroem até os ossos da face dos peixes - um fenômeno tão comum que é conhecido como a ‘coroa da morte’ na indústria. Um único salmão criado em cativeiro gera uma multidão de piolhos-do-mar em quantidade 30 mil vezes superiores ao que ocorreria naturalmente

...então as galinhas vão para um tanque de água resfriada, onde milhares de aves são resfriadas juntas. A água nesses tanques foi convencionalmente nomeada ‘sopa fecal’. Pela imersão de aves limpas e saudáveis no mesmo tanque das sujas, você está assegurando a contaminação.

Vivemos em um mundo lotado de gente que quer comer muito bife. E não há nenhuma maneira de responder a esse desejo que não seja destruindo o meio ambiente e sendo violento com os animais.

Nos E.U.A. o consumo de frango aumentou 150 vezes em 80 anos. Gestos como escolher o que vai para a lista de supermercado ou quais ingredientes pedir do cardápio podem começar a mudar o mundo.

Não acredito que, só porque a humanidade comeu outros animais por longo tempo, deveríamos continuar assim. O progresso só se dá quando transcendemos a natureza. Podermos escolher agir de acordo com o que não é natural eh algo essencialmente humano. Deixar de comer outros animais nos faz também mais homens.

**As pessoas precisam comer de acordo com seus valores.** E se todos souberem o que realmente está acontecendo, se virem como os animais se tornam comida, quem sabe deixar de comer carne não seja mais uma exceção.

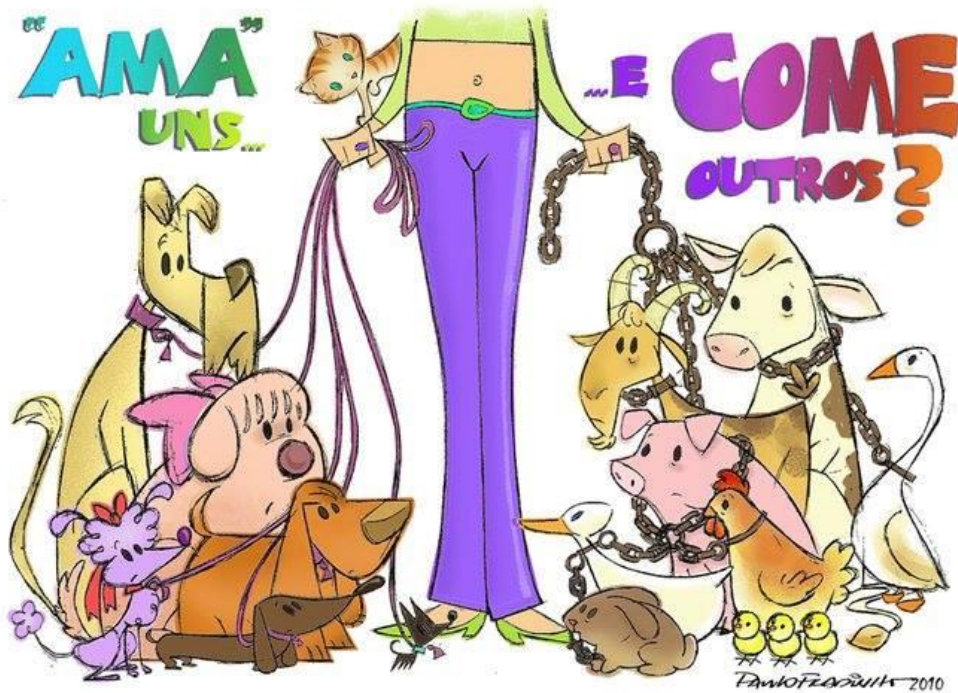
Não falo de certo ou errado, mas simplesmente não tem nada a ver com meus valores comer carne.

De tanto espremer o mundo para tirar comida, um dia o limite tem de aparecer. E esse dia sta chegando.

**Em vez de seguir um cardápio de poucas calorias eh melhor seguir um de atitudes**

**Um jeito cidadão de comer”**

(tirei de algumas revistas)

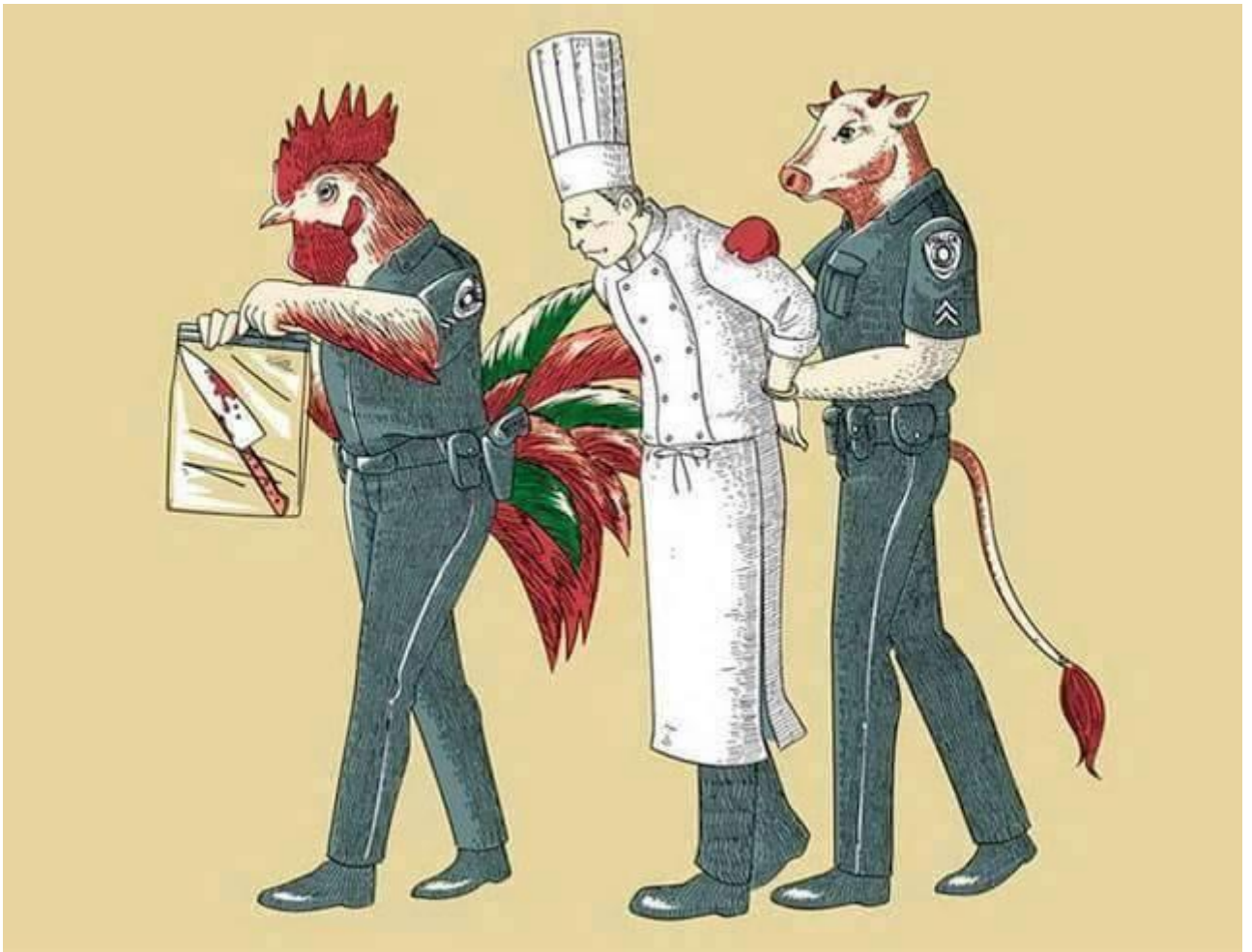


Art: Paulo Fradinho

## ***DADOS:***

- 181 animais morrem pela pecuária brasileira em apenas um segundo.
- Na Califórnia, cada pessoa usa 1.500 litros de água por dia. Quase metade desse consumo está associado a carne e produtos lácteos.
- A agropecuária é responsável por 91% da destruição da Amazônia.
- Mais de 6 milhões de animais são mortos por hora para a alimentação humana.
- 80% de todo trabalho escravo no Brasil está na pecuária.
- 70% de toda água doce no mundo é usada no agronegócio.
- 1 bilhão de pessoas passa fome no mundo hoje, enquanto 70 bilhões de animais são alimentados para abate.

- **70% das doenças modernas são de origem animal e grande parte delas estão ligadas à pecuária.**
- **18% das emissões mundiais de gases do efeito estufa são causados pela pecuária.**



<http://yogui.co/22-chocantes-ilustracoes-mostra-como-seria-se-os-animais-agissem-como-os-humanos/>



<http://yogui.co/22-chocantes-ilustracoes-mostra-como-seria-se-os-animais-agissem-como-os-humanos/>

## *ENERGETICAMENTE*

**Metafisicamente**, é assim que acontece com a nossa VERDADEIRA FONTE DE NUTRIÇÃO VITAL logo quando os jovens começam a comer:

“O vícios no prazer do paladar, que levam aos vícios dos rituais em torno da alimentação física, os constantes trabalhos de purificação extra do sistema digestivo por conta dos excessos de falso alimentos ingeridos de teor ácido, ( artificiais, gluten, soja transgênica, sais iodados, açúcares refinados, e qualquer coisa cozida ) que se acumulam no organismo por conta das toxinas ingeridas presentes nesses falsos alimentos, fecham sistematicamente os Canais Receptores principais de absorção Fotônica, como a Glândula Pineal, que se atrofia pela falta de Atenção e mal uso.



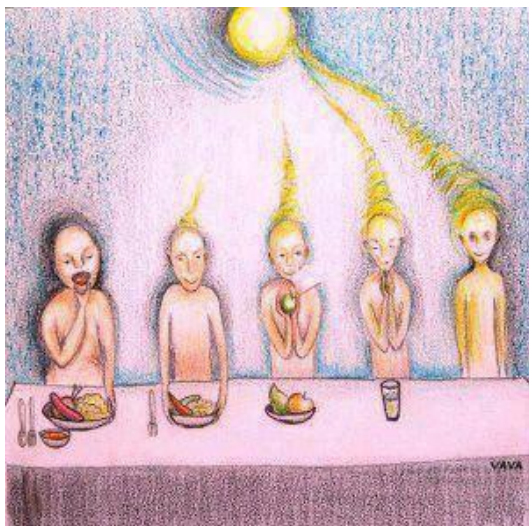
As partículas Fotônicas ( prana ) , são a Matéria Prima de quaisquer nutrientes, proteínas e vitaminas conhecidas na tabela das vitaminas, e o organismo humano tem a habilidade Natural de converter e Sintetizar essas partículas em qualquer uma dessas substancias físicas que o organismo precise. A dinâmica desse processo de conversão e Sintetização não é uma novidade... Utilizamos o tempo todo tecnologias que operaram e funcionam com Conversão de energias.. algo que a máquina biológica do ser humano também faz o tempo todo.”

**“Quando uma pessoa come um pedaço de carne , além de ingerir a carcaça do animal , energeticamente a pessoa está também consumindo dor , desespero , sofrimento , angustia , ansiedade e tudo que o animal sente ,e isso se manifesta em doenças...”**

uns sacrificam por seus próprios interesses (comer, vestir, rituais, etc.)... e outros se [sacrificam pelo interesse dos outros](#)



"Quando você come animais mortos, que são alimentos tóxicos, você se torna apenas isso – semimorto e intoxicado também – e a extensão de sua vida é encurtada e se torna difícil de sustentar seu corpo com saúde. Em seguida, a doença se instala dentro dele e vocês morrem prematuramente."



# RELIGIÃO

"Buda: Para se manter o corpo puro, não se deve matar qualquer criatura vivente"

## JESUS ERA JUDEU.

"O abate kosher não é um ritual. O ideal judaico é o vegetarianismo. Consumir carne é uma concessão a alguém de alma fraca", diz o rabino Ruben Sternschein, da Congregação Israelita Paulista.



## MILAGRE DAS UVAS

"Assim como ele, os seguidores de Szekely e Ouseley duvidam da veracidade das passagens do Novo Testamento em que Jesus se alimenta de carne. Eles acreditam que essas histórias não passam de invenções criadas pelo apóstolo Paulo, já na segunda metade do século I. A doutrina do vegetarianismo não seria bem recebida pelos judeus, acostumados a

fazer sacrifícios e a comer carne, e Paulo teria modificado os evangelhos para tornar o cristianismo mais popular. Um exemplo dessas alterações estaria na passagem do Novo Testamento em que Jesus multiplica pães e peixes para alimentar uma multidão. O Evangelho dos Doze Santos, encontrado por Ouseley traz uma outra versão desse milagre, na qual os peixes são substituídos por uvas."



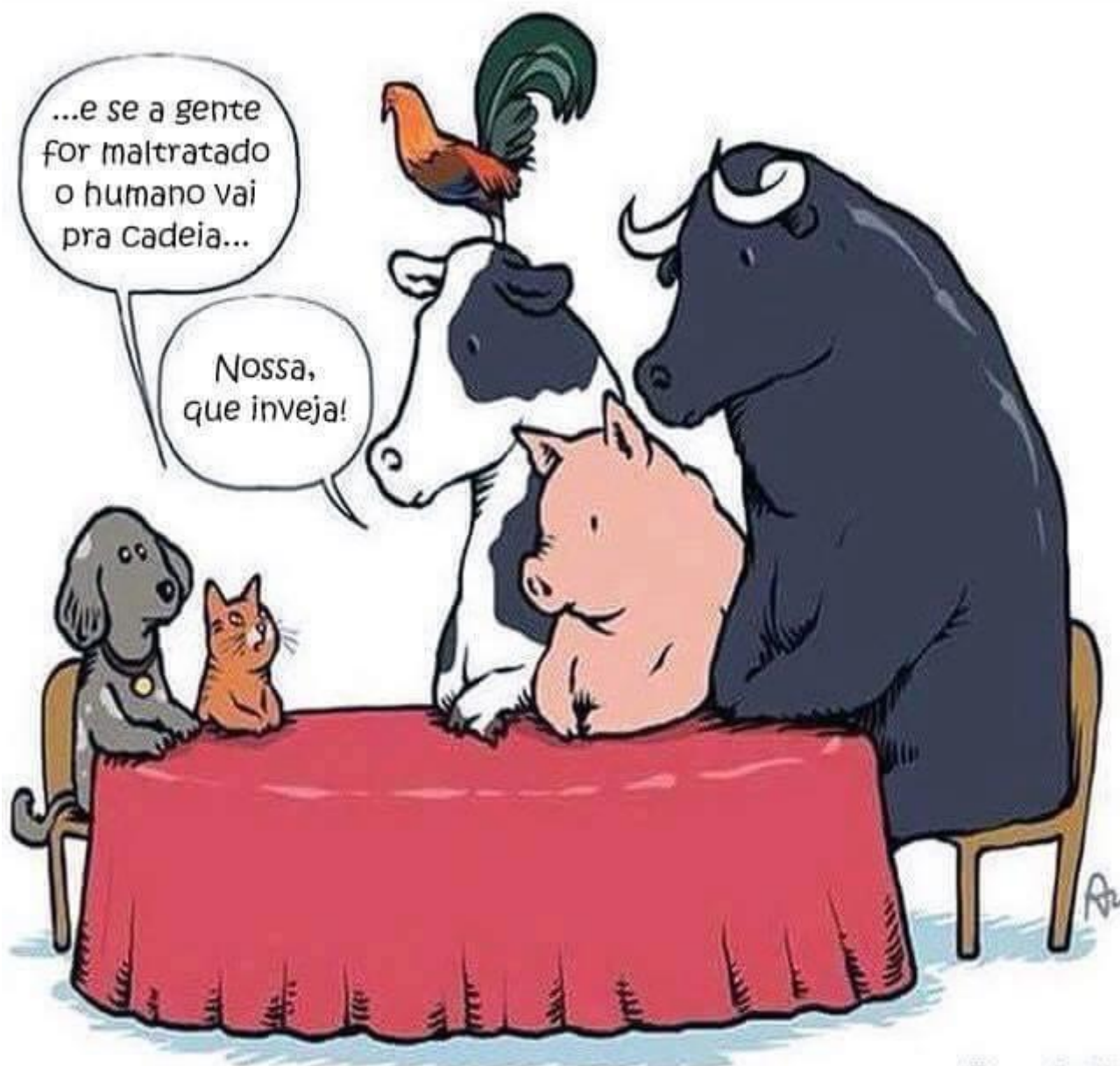
Art Paulo Fradinho

## MÉDIUM FALANDO SOBRE ALIMENTAÇÃO

"E falando em alimentação, que é um dos focos da minha orientação aos médiuns no Colégio Pena Branca, vou tentar ser mais específica sobre o que faz bem e o que não faz; sobre como se cuidar e evitar uma série de doenças que não só atrapalham nossa vida, como podem reduzir o tempo de nossa encarnação. Comece tirando (ou evitando) tudo o que faz mal: **embutidos, carnes gordas**, queijos amarelos e fortes, farinha de trigo branca (pão e massas), sal em excesso, açúcar, docuras em geral, café e energéticos. Os enlatados e alimentos cheios de conservantes (aqueles que

duram meses no armário ou na geladeira) também devem ser consumidos com cautela. Você pode estar perguntando: sobrou o que pra comer? Muita coisa. Tudo o que é fresco, vivo e saudável."

(Marina Cumino)



# *EXTRATERRESTES / INTRATERRESTRES*

UM TALL GRAY FALANDO QUE NOSSA RAÇA HUMANA É A ÚNICA DAS RAÇAS HUMANAS EM OUTROS PLANETAS QUE CONTINUA MATANDO SERES "INFERIORES" COMO OS ANIMAIS... "Sulla maggior parte dei pianeti, una volta che le persone diventano intelligenti, non vogliono aver niente a che fare con gli animali che sono molto meno intelligenti, così li uccidono. In tutti gli altri pianeti, le persone intelligenti possono mangiare solo le piante. " PRECISO TRADUZIR A ÚLTIMA PARTE?

.....

A Produção e o consumo de alimentos“ Em TELOS, a produção de alimentos tem prioridade. Todos nós somos treinados ao crescermos para a produção de alimentos. Nós temos uma dieta muito variada, comemos apenas os alimentos que contêm a força da vida em si mesmos. Por isso, nós só comemos legumes, grãos de cereais, frutas e nozes. Toda a carne é proibida. Vocês na superfície ainda estão comendo alimentos mortos – alimentos que já não carregam mais a força vital.”



## *TEXTO SOBRE DIREITO ANIMAIS... MELHOR: OS DIREITOS QUE "OUTORGAMOS" A ELES.*

**DE Paulo Fradinho**

"... não sou adepto de comunicação agressiva, invasiva, impositiva e na prática, ninguém "convence" ninguém, apenas perpetuamos nossos monólogos acompanhados de terceiros, onde a troca não vai além das impressões de... "ganhamos" ou "perdemos"!

ninguém se transforma porque o outro é "mais forte" ou mais impositivo, exceto por uma questão de sobrevivência mas, se temos escolha, escolhemos não ser dominados, escolhemos não ser "colonizados" pelo outro, pouco importando se o que o outro diz é coerente ou verdadeiro!

a partir daí, gostaria de pontuar:

**1] animais, de um modo geral, são experiências individuadas de consciência ou estão em processo de individuação, partem da condição de alma grupal (20 ratinhos, 8 coelhos, 2 gatos, 2 cães, representam a experiência de individuação de 01 indivíduo, até o ponto de renascerem plenamente individuados) ! animais são "senscientes", ou seja, enquanto tecemos diante do computador, ouvimos, música, tomamos café... os animais com seus afazeres e atividades estão tão CONSCIENTES quanto cada um de nós, sobre suas próprias vidas, escolhas e INDIVIDUALIDADE! animais são autores de suas próprias vidas! animais são outras nações!**

**animais são gregários, desenvolvem laços afetivos entre os membros de suas comunidades, outras espécies e com seres humanos, estabelecem regras de conduta e convívio, comunicação de grupo, linguagem própria e complexa organização social, embora não as consideremos e sequer percebemos! o termo "especismo" aplica-se a qualquer forma de separatismo, exclusão de consideração moral de indivíduos de uma ou mais espécies, em favor da nossa (exploração do outro);**

**na prática, enquanto o sacrifício de uma criança humana é considerado inaceitável, a de um bezerro, um cabrito ou o de uma galinha endossam o argumento da impermanência, o ciclo de nascimento, vida e morte, mesmo quando a antecipamos segundo nossos interesses e conveniências! nos outorgamos o direito de decidir quem deve viver (cães, gatos, cavalos)**

**e quem deve morrer (galinhas, coelhos, vacas..) sem que estes tomem qualquer participação no que é feito de suas vidas, uma vez que convenciamos unilateralmente espécies "dominadas" (eles, os animais) e nós, os humanos, espécie "dominante"!**

**gostamos de afirmar nossa individualidade, expressar-nos segundo nosso caráter, personalidade e natureza, fazer escolhas sobre o que nos convenha segundo nossas preferências, fazer valer nossos direitos sem prejuízo do direito do outro, viver em sociedade como membros de grupos, tribos, ou quaisquer outros coletivos por afinidade ou necessidade, etc**

no entanto, a relativa liberdade que gozamos, e a escolha primeira que é a de permanecermos VIVOS, não sermos feridos, constrangidos, coagidos ou violentados e mortos, julgamos direito inalienável de uma única espécie: a nossa! para o que acontece a todas as outras espécies, temos todos os outros argumentos; os direitos e liberdades que defendemos para nós e para os membros de nossa espécie, negamos a todas as outras!

porque eles são "diferentes", tem quatro patas, bicos e asas, patas fendidas, caudas, penas e rabos, não falam nossa língua, não produzem "coisas", não são "economicamente ativos" e, juridicamente, não são sujeitos de direito segundo os códigos morais e éticos do "reino humano"; arbitramos determinar que são "incapazes" pela própria natureza, somadas as condições de vida que lhes impomos!

estabelecemos assim as condições convenientes e adequadas a nós mesmos como espécie "dominante", para deles nos UTILIZAMOS, abusamos, objetificarmos, escravizarmos, violentarmos, etc

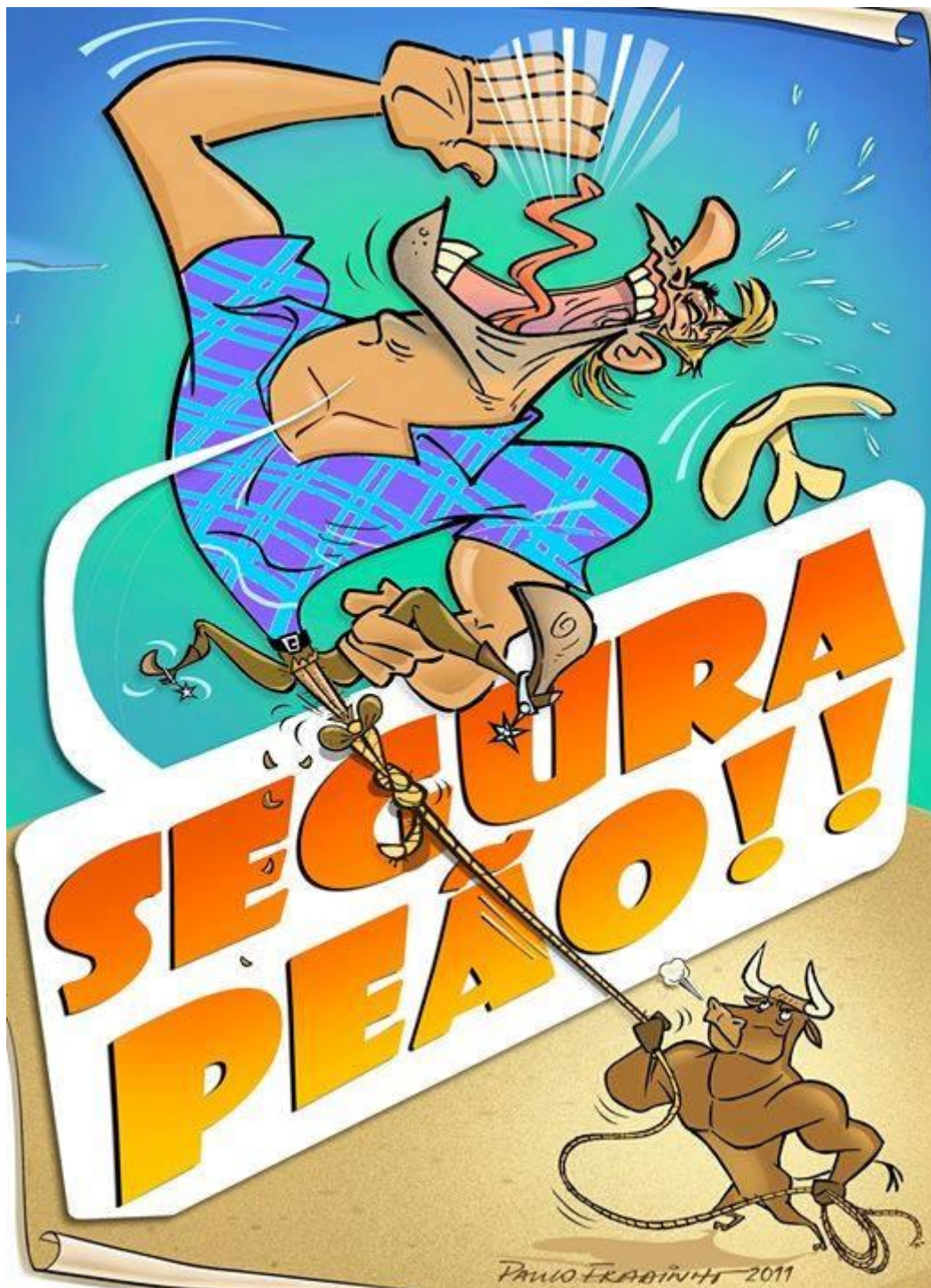
esta é a natureza da relação que mantemos com eles, enquanto perpetuamos a sua ESCRAVIDÃO, ou podemos escolher ser a voz que neles sufocamos!"

**SE OS TESTES EM ANIMAIS  
TROUXESSEM ALGUM BEM PARA  
HUMANIDADE, OS PRIMEIROS BENEFICIADOS  
SERIAM OS ANIMAIS.**

Paulo Fradinho







Artes: Paulo Fradinho

# AMBIENTALISTAS

“Você não pode ser um ambientalista se come carne”, diz James Cameron (Diretor que fez Avatar e Titanic) “Não é uma obrigação se alimentar de um animal. Nós escolhemos isso, portanto, trata-se de uma escolha moral, uma escolha que traz um enorme impacto no planeta, exaurindo recursos e destruindo a biosfera”, declarou.

“Não é possível ser um ambientalista ou um protetor dos oceanos sem haver coerência. E não é possível ser coerente no mundo do futuro, no mundo dos nossos filhos, se você não adotar uma dieta vegana”, opinou Cameron.

“Uma vez que você tem a consciência e dá esse passo em direção ao consumo consciente, vencem todos. A nossa saúde, o ambiente, os animais, seu bolso, para não falar do nosso peso por não consumirmos gordura animal.”



<http://yogui.co/22-chocantes-ilustracoes-mostra-como-seria-se-os-animais-agissem-como-os-humanos/>

# ATIVISMO

## Garoto surpreende ao sair de casa todos os dias para alimentar cães de rua

Orgulhoso, o pai de Ken resolveu ajudar e espera que os cachorros encontrem um lar.

Ken, um garoto de 9 anos de idade, sai todos os dias de casa para alimentar cachorros de rua em zona rural da Filipinas.



Somente o cãozinho branco aceita o contato de Ken.

O pai de Ken ficou curioso ao ver seu filho sair de casa todos os dias com uma mochila nas costas enquanto levava seu cachorro para passear. Após duas semanas, ele decidiu pegar a câmera e caminhar com Ken para descobrir o que estava acontecendo.

Quando os dois pararam ao lado de uma rua, um grupo de cachorros de rua se aproximou. Todos com muita fome e aparentemente doentes.

Então Ken revelou que trazia todos os dias comida para os cães. No início, segundo o garoto, os cachorros só comiam após ele se afastar. Gradualmente eles começaram a se acostumar. Porém somente o cachorro branco aceita contato físico.

O pai, muito orgulhoso do seu filho, agora fornece comida e espera tratar os cães para que todos consigam um lar.

Desde que as fotos foram postadas na internet, diversas pessoas se ofereceram para ajudar a alimentar os cães. Ken e seu pai fizeram um site para receber ajudas e doações.

Escrito por Fabio Sakita Jornalista do Portal do [Dog](#)



1. [ONG Igualdade Animal](#)
2. [VEDDAS](#)
3. [PETA](#)
4. [ANIMAL RIGHTS](#)
5. [NÃO MATE](#)
6. [REVOLUÇÃO DA COLHER](#)



Ong Igualdade Animal

23 de maio - Jovens ativistas da organização AnimaNaturalis tiraram a roupa e foram para a praça de touros Las Arenas, em Barcelona, protestar contra o projeto que tramita no Congresso para declarar as touradas bem de interesse nacional.



# FILMES / CURTAS

- [Paul McCartney: "Se os abatedouros tivessem paredes de vidro..." \(legendado\)](#)
- [Earthlings - Terraqueos - HD - PT - BR \( Legendado \)](#)
- [O Melhor Discurso que Você Já Ouviu - 10 minutos de Lucidez](#)
- [A melhor palestra que você irá ouvir na sua vida - Gary Yourofsky](#)
- [Instituto Nina Rosa - A Engrenagem](#)
- [The most amazing videos about human relationship with nonhuman animals](#)
- [Vegetarianismo: Acabando com o mito da carne em 2 palavras: Monges Shaolin Leg. PT- BR](#)
- [Você tem escolha](#)



# CRIANÇAS

Sábia criança: "E vaquinha?" "- Vaquinha não!" "-E o que você come então, Liz?" "- Somente comida"

Tartaruginha

Polvo



Art: Paulo Fradinho

Programa de radio: "A VOZ DOS ANIMAIS"





# *PERSONALIDADES E FAMOSOS*

## Jared Leto e Ellen Page são os vegetarianos mais sexy de 2014

“Jared Leto e Ellen Page foram eleitos pelo PETA (People for the Ethical Treatment of Animals) os dois vegetarianos mais sexy da atualidade, segundo fontes exclusivas do *E! News*. Parece que serem atores super talentosos não era o bastante para eles.

A competição é realizada todo ano, e já teve como vencedores os nomes Russel Brand, Olivia Wilde, Natalie Portman e Leona Lewis. Neste ano, Jared e Page bateram Joaquim Phoenix e Ariana Grande. Arrasaram!”

*E põe sexy nisso!*



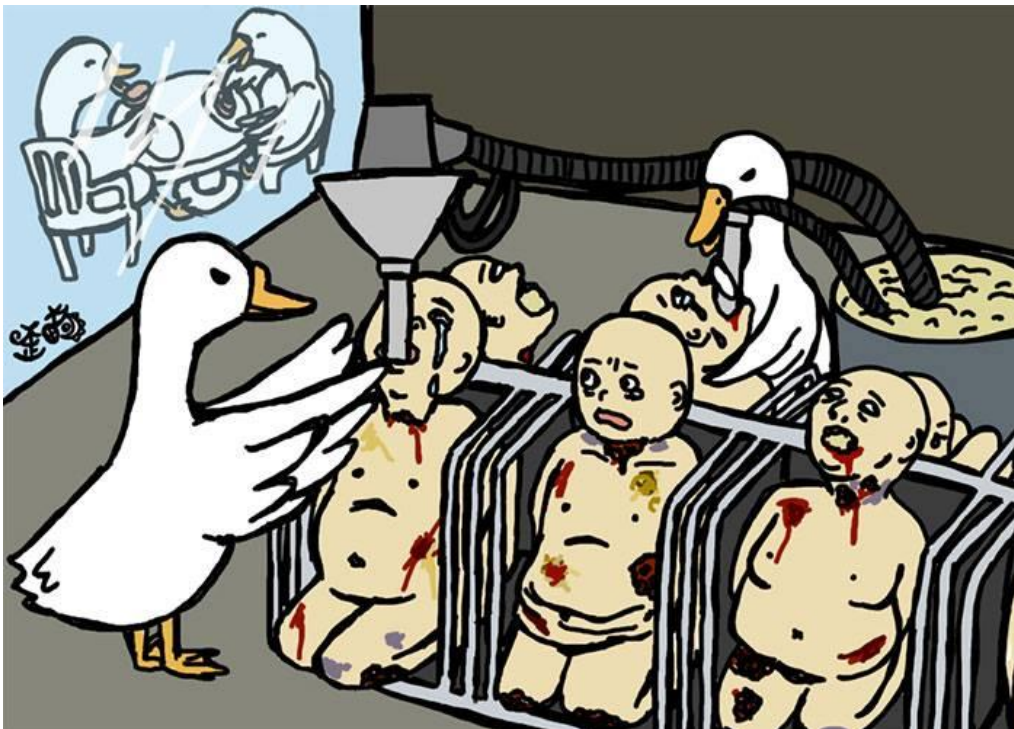
# DOENÇAS

## 70 % DAS DOENÇAS MODERNAS SÃO DE ORIGEM ANIMAL, AFIRMA ONU EM NOVO RELATÓRIO

**“ovos e laticínios: ruins para os animais, ruins para a sua saúde, ruins para o meio ambiente. Bons para os latifundiários pecuaristas.**

A humanidade poderia se ver livre de sete em cada dez doenças que apareceram nas últimas décadas, caso nosso apetite por produtos de origem animal não fosse tão forte como é hoje. Carnes – especialmente de frango, porco, boi, peixes, laticínios estão entre os vilões da saúde segundo um novo estudo publicado nesta segunda-feira (16) pelas Nações Unidas (ONU).”

Fonte: Vista-se



## SALSICHA

“Carne mecanicamente separada de aves, Carne suína, Carne bovina, Sal, Amido, Pimenta, Alho, Regulador de acidez: lactato de sódio (INS325), Aromatizantes: aromas naturais (com pimenta, coentro, noz moscada e antiemético: dióxido de silício (INS551i)) e aroma de fumaça, Estabilizantes: triopolifosfato de sódio (INS451i) e pirofosfato de sódio (INS450i), Conservador: nitrito de sódio (INS250), Realçador de sabor: glutamato monossódico (INS621), Antioxidante: isoascorbato de sódio (INS316), Corantes: ácido carmínico (INS120) e urucum (INS160b). O INS120 (ou corante carmin de cochonilha, ou ácido carmínico) é obtido à partir da trituração de pequenos besouros de origem mexicana. Tudo bem maquiado pela indústria da exploração, onde nada é descartado, tudo é reaproveitado e consumido por pessoas que nem desconfiam que estão comendo o resto do resto do resto de animais explorados e mortos.”

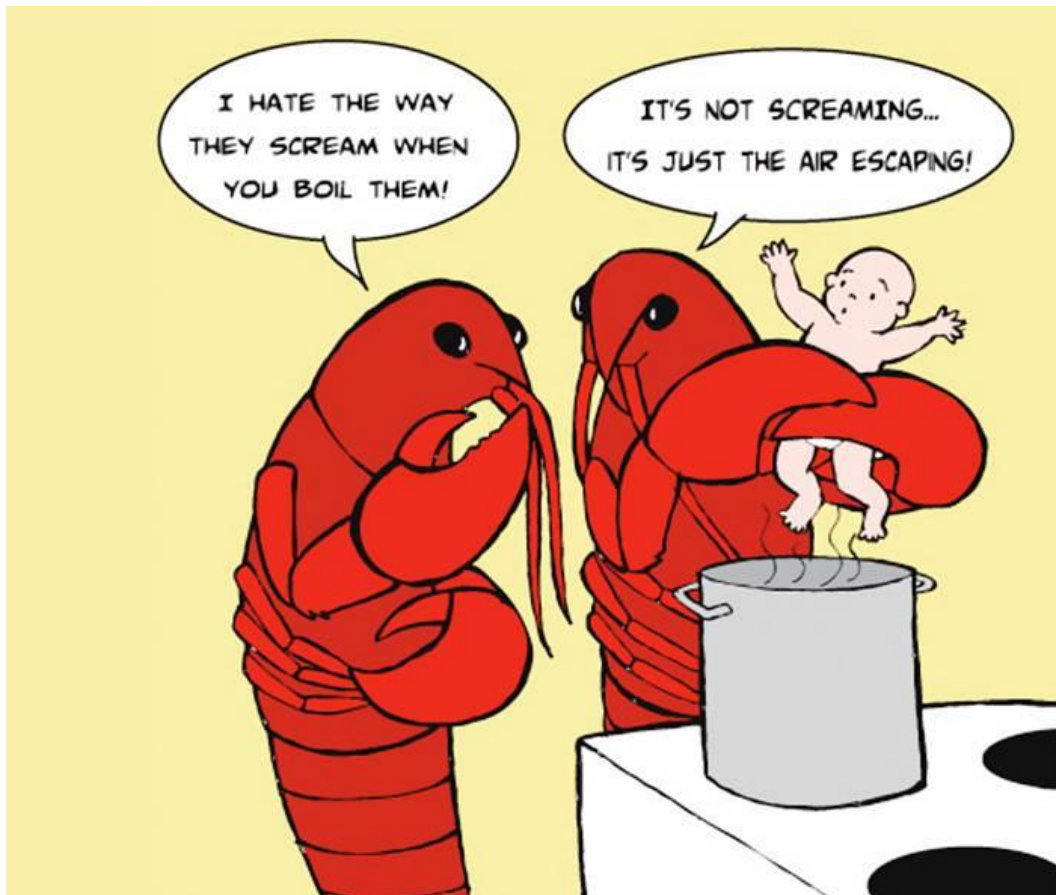
### DO QUE É FEITA A SALSICHA?



Ingredientes: rins, bochecha, gorduras de pescoço, cérebro, pálpebras, restos de pele e tendões

**Resumindo... Tudo o que ia para o lixo.**

Veganismo -O- Novo Mundo



## *Comer carne aumenta em 56% chances de diabetes, diz estudo*

“Um estudo de longo prazo feito com mais de 60 mil mulheres relacionou carne, queijo e outros ingredientes de uma "dieta ácida" com a diabetes tipo 2. As mulheres que comiam mais alimentos acidificantes se mostraram 56% mais propensas a desenvolver a doença do que as demais, mesmo com a ingestão de frutas e legumes. As informações são do Daily Mail.

### **Alimento produz ácidos no organismo**

A diabetes tipo 2 é a forma mais comum da doença e é geralmente associada à obesidade e alimentos açucarados. No entanto, o mais recente estudo apontou a carne e outros alimentos que produzem ácido depois de serem digeridos como responsáveis pela doença. Acredita-se que o ácido aumenta as chances de diabetes por tornar mais difícil para o corpo

transformar o açúcar dos alimentos que ingerimos em energia. O estudo francês envolveu 66.485 mulheres que tiveram a saúde acompanhada por 14 anos.

As voluntárias tinham dado informações detalhadas sobre a dieta, que foi usada para descobrir como o ácido agia após ser ingerido. Do total, 1.372 mulheres tinham desenvolvido diabetes até o final do estudo e diagnósticos foram particularmente comum em pessoas com dietas ácidas. Os pesquisadores, do instituto INSERM de Paris, disseram que, enquanto laranjas e limões são ácidos no início, após a digestão eles reduzem a quantidade de ácido no corpo.

Excepcionalmente para estudos de saúde, a ligação entre a carne e outros alimentos ácidos e diabetes foi mais forte para mulheres magras do que para gordas. Os pesquisadores não conseguiram entender o porquê, mas o estresse do excesso de peso ainda é um importante fator de risco para a doença.”

[Excluir carne da dieta pode curar diabetes, diz estudo](#)



Foto: Rafael Ramos / Ativistas: <http://revolucaodacolher.org/>

## *MC CÂNCER*

**“Qual dos homens no seu perfeito juízo colocaria um pedaço de carne embebido em hidróxido amônia na boca de uma criança?”**

**Chef Jamie Oliver**

.....

**DOCE NA BOCA, VENENO NO ESTOMAGO:**

"Agora, se tiver de escolher entre criar comida gostosa ou saudável, o SABOR, será sempre prioridade. Comida saudável que fica no prato não faz bem a ninguém."

(Daniel Coudreaut - O homem à frente da cozinha do Mc DONALDS, Onde todo dia 60 milhões de pessoas comem lixo.)

**BEM O PENSAMENTO DA MARCA MESMO.**



Art: Paulo Fradinho

# OPÇÕES

## Couve, o bife vegetal

“A couve está sendo chamada de bife vegetal pelo seu poder, mesmo grandioso, de nutrição. Comparada com outras **verduras**, está num patamar muito superior quando o tema são proteínas. Em tempos de revolução “verde”, onde **ambientalistas** defendem a redução da criação de animais (já que este seguimento da agro-indústria é tido como um dos maiores contribuintes para o aquecimento global), onde é cada vez maior o número de **vegetarianos**, e também dos defensores de uma **alimentação mais saudável**, há alimentos que estão recebendo o título de “*futurefood*”, ou a comida do futuro. Causa disso, as **investigações científicas** vêm centrando-se em descobrir quais são os **vegetais que podem suprir a alimentação** do ser humano de uma maneira mais completa, principalmente em **proteínas**. Como resultado, a couve já é chamada de bife verde. Além de ser totalmente capaz de suprir o organismo com as proteínas necessárias, contém um arsenal de nutrientes, que são fundamentais para a manutenção da saúde.

Por cada caloria, uma folha de **couve possui mais ferro que um bife**, e mais **cálcio** que o leite. Contém grande riqueza em **fibra, que é um macronutriente** (leia-se que é uma necessidade diária do corpo humano). Quantidade insuficiente de fibras é uma das principais causas de desordens no aparato digestivo. Alimentos ricos em proteína animal, como a carne, possuem pouca, ou quase nenhuma fibra. Já uma porção média de couve garante 5% da ingestão diária recomendada.

Se um pedaço de carne, normalmente, o que fornece são gorduras saturadas, a couve é rica em **Ácidos Graxos Ômega 3**, onde a porção média contém 121 miligramas de Ômega 3 e também Ômega 6. É rica em carotenóides e flavonóides, que são antioxidantes.



Os defensores do **desenvolvimento sustentável do planeta**, e os adeptos da comida saudável e orgânica, apontam outro motivo para que a couve substitua a carne: Couve cresce com facilidade em quase todos os tipos de clima, o cultivo é relativamente simples, seja numa fazenda, seja em casa. Por outro lado, para que se produza **1 quilo de carne bovina** são necessários 16 quilos de grãos, 11 vezes mais a utilização de combustível fóssil, e cerca de **2.400 litros de água**. Se apesar desta enorme diferença no custo de produção, e de todos os benefícios nutricionais, seu cérebro está achando difícil construir a imagem mental de um churrasco de couve, calma. Enquanto a realidade do planeta permitir que as “*futurefood*” não sejam obrigação, basta apenas incrementar o consumo deste vegetal, pelo menos para primar pela saúde.”

por Gislaine Rabelo



**Terminar com poema:**

...

O amor é a verdadeira mágica

Perfeição de se querer ter e de se querer dar

Entendo de a carne fazer parte (não o abate)

Sentido espiritual ao respirar

...

Trecho de: AURA (explique o fogo)... do meu terceiro livro: **Evanescências**)

.....

**PALADAR**

TEM PESSOAS DE LUZ... E PESSOAS DE CARNE...

(*Coelhovermelho*)

.....

**TEXTO NA ÍNTEGRA COM LINKS PARA OS VIDEOS, SITES E MAIS  
REPORTAGENS AQUI: [https://www.facebook.com/notes/rafael-ramos/carne-  
n%C3%A3o-obrigado-/1003703573054936](https://www.facebook.com/notes/rafael-ramos/carne-n%C3%A3o-obrigado-/1003703573054936)**

Rafael Ramos, artista - 15 anos sem carne/frango, nunca teve anemia;  
paulistano nascido no bairro da Liberdade e criado no Parque Vitória



2016

. Palestrante sobre 3º olho /energias

. Consultor Metafísico / Áurico

. Astrólogo

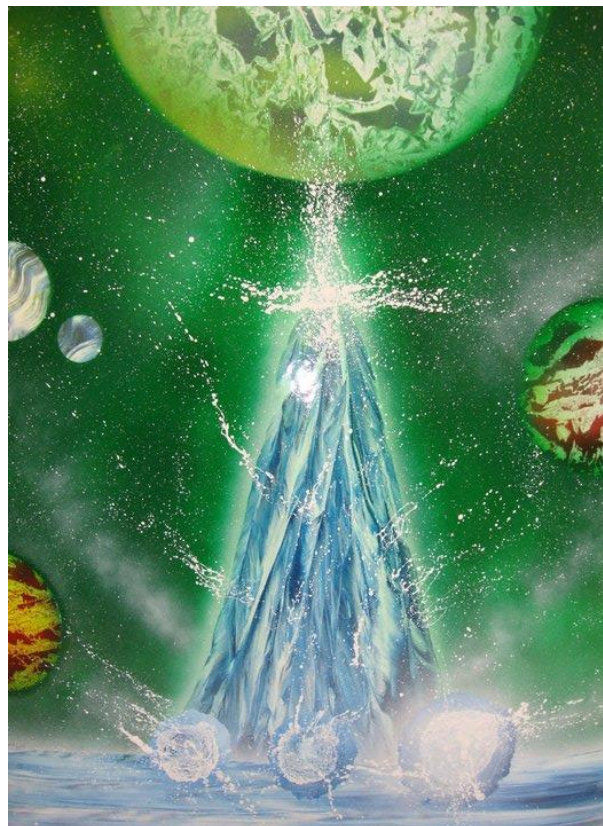
Página: [COSMOLOGIA / CURAS:](#)

<https://www.facebook.com/groups/cosmologiaholistica/>

Página: [METAFÍSICA HOLÍSTICA / AURAS:](#)

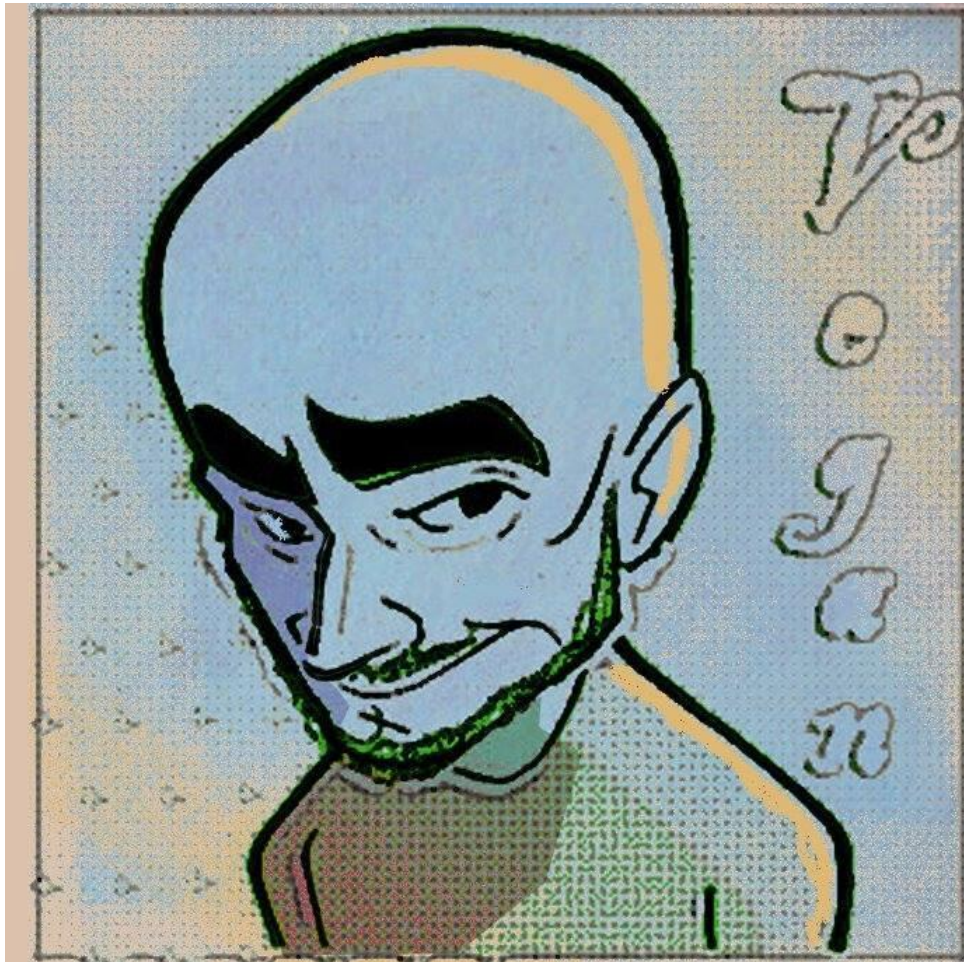
<https://www.facebook.com/rafael.ramos.37669/notes>

Art: [DeChaves Del](#)



Ame ♥

Dedicado ao ATIVISTA e ARTISTA: [Paulo Fradinho](#)



Vegan