

Suplemento integrante do jornal «Algarve 123» n.º 742 que não pode ser vendido separadamente.

vivalgarve

Sociedade e Cultura
Society & Culture
Gesellschaft & Kultur

16/08/2012
<http://www.algarve123.com/>
viva@algarve123.com



Imagine uma dieta radicalmente diferente, apenas à base de sumos de verduras, rebentos de plantas, sementes, algas e alimentos crus – saborosos, mas sem sal, açúcar ou temperos artificiais. Os alimentos (naturais) são consumidos crus ou desidratados.

Estaria disposto a revolucionar a sua alimentação se isso lhe pudesse melhorar (ou até mesmo salvar) a vida? Há pelo menos 15 anos que a consultora culinária britânica Jill Swyers, 63 anos, tem vindo a divulgar o Sistema de Saúde Hipócrates, algo ainda pouco conhecido entre nós. A ideia-chave é introduzir mais clorofila e oxigénio através da comida para revitalizar o organismo...

Imagine a radically different diet - one based simply on vegetable juices, shoots, seeds, seaweed and raw foods. All of it tasty but with no added salt, sugar or seasoning. In fact, completely natural. Would you be willing to revolutionise your diet if it meant improving (or even saving) your life? For the last 15 years, British culinary consultant Jill Swyers has been promoting the Hippocratic Health System - a diet still fairly unknown over here. The key-premise is to revitalise the body by introducing extra chlorophyll and oxygen through diet.

Stellen Sie sich eine radikal andere Ernährungsweise auf Basis von Gemüsesäften, Sprossen, Körnern, Algen und rohen Nahrungsmitteln vor – schmackhaft aber ohne Salz, Zucker und Gewürze. Nur natürliche Stoffe werden verzehrt. Wären Sie bereit ihre Ernährungsweise zu revolutionieren, wenn es Ihnen dann besser gehen würde (oder es Ihnen sogar das Leben retten würde)? Schon seit mindestens 15 Jahren wendet die Ernährungsberaterin Jill Swyers das Gesundheitssystem „Hippocrates“ an, dass bei uns wenig bekannt ist. Die zentrale Idee ist es, dem Körper mehr Chlorophyll und Sauerstoff zuzuführen, um den Organismus zu revitalisieren.

Traduções: Natasha Donn (EN), Astrid Kuehl (DE)



Alimentos vivos para uma vida diferente

■ BRUNO FILIPE PIRES

Living food for a vital life • Lebendige Lebensmittel für ein anderes Leben

"A mudança é o principal obstáculo. Fazer mudanças é difícil. No que toca à comida então, é o mais difícil de tudo. Não interessa se alguém foi diagnosticado com pouco tempo de vida. Até mesmo nessas circunstâncias, é muito difícil mudar os hábitos alimentares. Eu sei, porque já vi isso. E também já vi mudanças dramáticas acontecerem quando as pessoas têm coragem para mudar", diz-nos Jill Swyers.

O interessante da dieta em que se especializou, e que tem cada vez mais interessados, é que as verduras não são consumidas como as vemos no dia-a-dia. Não é a folha de alface avulsas no prato, ou a cenoura ralada e a rodela de tomate. "Uma planta ainda está viva quando a comemos", na forma de rebento. Ainda estão em fase de crescimento, os rebentos ainda contêm os seus nutrientes e o sabor natural. Por exemplo, 100 gramas de rebentos de brócolos é o equivalente a 1 quilograma de brócolos. Rebentos de plantas como a Alfalfa ou o girassol, são uma fonte de "proteínas, altamente nutritivas. É como se fossem uma comida pré-digerida."

Também os sumos têm uma grande importância nesta dieta. Mais uma vez, há aqui um admirável mundo novo. Não são sumos de frutas convencionais, mas combinações de ingredientes verdes e viçosos como folhas de nabiça, couve, pepino, aipo. Misturados "às vezes com gengibre ou cebola e alho". "É como se fosse uma refeição. Para nós, isso pode ser o pequeno-almoço", diz.

Perguntamos-lhe se esta comida viva é algo que se pode comprar no supermercado? "Sim. E é muito fácil de cultivar, até num apartamento pequeno".

Há ainda outra particularidade. Uma parte desta dieta inclui uma grande variedade de feijões, lentilhas e até nozes. São demolidores em água antes de serem consumidos, "até que libertem as toxinas e as impurezas."

Nada de carne, nada de laticínios e há ainda o factor cru, para garantir a integridade das enzimas dos alimentos. "Posso produzir comida que as pessoas nem percebem que não foi cozinhada, ou que não contém carne. Algumas receitas são tão gourmet que não imagina", explica.

Mas a quem interessa comer desta forma? "As pessoas que não estão bem. Ou quem quer aumentar a sua energia ou revitalizar a saúde", diz. "Vejo muitas pessoas doentes e isso parte-me o coração. Algumas vão mesmo morrer se não fizerem nada. Estamos a falar desde crianças pequenas a seniores", diz.

Desde sempre apaixonada pela comida, Swyers trabalhou durante pelo menos três décadas no ramo da hotelaria e restauração. Tinha aliás uma empresa de catering de sucesso que servia festas e eventos sociais. Há 22 anos, quando veio para Portugal trabalhar, havia suspeitas que não estaria nada bem de saúde. Tinha sintomas de fadiga crónica, entre outras complicações de saúde.

"Primeiro decidi que queria perder peso de vez, e comecei a combinar alimentos. Depois descobri o sumo de Aloe Vera" que teve um grande impacto no seu quotidiano. "Pensei que deveria estudar nutrição" naturopática em Londres. Foi aí que conheceu o fundador do Hippocrates Health Institute, durante uma palestra. Dado o seu interesse na comida orgânica, acabou por se mudar para a Flórida, onde se diplomou como educadora e consultora deste método. Frequentemente desloca-se aos Estados Unidos para se manter actualizada.

Outro elemento-chave nesta dieta é "o sumo de ervas de trigo. É preciso apenas beber um pouco ao longo do dia", como um shot num bar. "É muito nutritivo, tem B12, B17, todos os minerais, proteínas, hidratos de carbono e gordura combinados numa só comida" e tem feito milagres em pessoas debilitadas.

"The change-over is the main obstacle. Making changes is difficult - and when it comes to food, it's more difficult than anything, even if someone has been diagnosed with very little time left. Even in those circumstances, people find it hard to change their eating habits. I know, because I've seen it. But I have also seen dramatic changes (in illnesses) when people have the courage to change" their eating habits, Jill Swyers tells us.

One of the most interesting aspects of the eating plan in which Swyers specializes - one that has a growing number of fans - is that vegetables aren't consumed in the way we've become used to them in our day-to-day lives. There's no lettuce leaf on the plate, or grated carrots, or round circles of tomato. Shoots - vegetables still in the process of growing - contain all the mature plant's nutrients and natural flavour. One hundred grams of broccoli shoots, for example, are the equivalent of one kilo of the kind of broccoli you buy in the shops. Shoots of plants like Alfalfa, or Sunflower greens, are a source of "highly nutritious protein". "Sprouts are a pre-digested food".

Juices play a very important role in this diet, and here too, you find a wonderful new world. These are not conventional fruit juices but combinations of lush greenery like turnip leaves, cabbage, cucumber and celery. Mixed "sometimes with ginger or onion and garlic". "It's like having a meal. For us, it could be breakfast", Swyers tells.

We ask her if this living food is something you can buy in a supermarket? "Yes - and it's very easy to cultivate, even in a small apartment!"

There's another peculiarity to it, though. Part of this diet involves a huge variety of beans, lentils and nuts. They're soaked in water before eating "to get rid of toxins and impurities".

There is no meat, of course, nor dairies in this diet, and there is the "raw factor" to guarantee the integrity of enzymes in the food. "I can produce food that people aren't even aware hasn't been cooked, or that it doesn't contain meat. Some recipes are so gourmet, you can't imagine," she explains.

But who wants to eat this way? "People who are unwell - or people who want to increase their energy levels and revitalise their health", she says. "I see a lot of sick people and it breaks my heart. Some will die if they don't do anything. We're talking about young children as well as seniors!"

Passionate about food since an early age, Swyers worked for three decades in the hotel/ catering industry. She even had her own catering company that specialised in food for parties and social events. Twenty-two years ago, when she came to Portugal, there were already signs that her health was flagging. She had symptoms of chronic fatigue, as well as other complications.

"First I decided that I wanted to lose weight. I decided to do food combining. Then I discovered Aloe Vera juice", which had a huge impact, "and I thought I should study Naturopathic nutrition" in London. At a time, there was a talk by the present director of the Hippocrates Health Institute in Florida. She went on to get a diploma as an Hippocrates Health educator in this method of eating, based on organic/ living food. "I've been updating my training annually in Florida."

Another key ingredient to the diet is "wheatgrass juice. You only need to drink a little every day", like a shot in a bar. "It's very nutritious.

Die Umstellung ist das größte Hindernis. Veränderungen anzugehen ist schwer. Und wenn es um die Ernährung geht, ist es am allerschwierigsten. Es ist egal, ob einem nur noch eine kurze Lebenszeit vorhergesagt wird. Selbst unter diesen Umständen ist es sehr schwer, die Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Ich weiß es, denn ich habe es oft erlebt. Und ich habe auch schon drastische Veränderungen bei Leuten, die den Mut zur Umstellung hatten, gesehen", sagt uns Jill Swyers.

Das interessante an der Diät, auf die sie sich spezialisiert hat, ist, dass die Anhänger stets stetig zunimmt und dass das Gemüse nicht in der uns bekannten Form verzehrt wird. Es ist nicht das einzelne Salatblatt, das auf den Teller kommt, die geriebene Möhre oder die Tomatenscheibe. "Eine Pflanze ist noch lebendig, wenn wir sie in Form von Sprossen zu uns nehmen. Solange sie in der Wachstumsphase ist, beinhaltet sie noch alle ihre Nährstoffe und hat noch ihren natürlichen Geschmack. Der Nährwert von 100 Gramm Brokkolisprossen entspricht jenem von einem Kilo Brokkoli. Die Sprossen von Pflanzen wie Alfalfa oder der Sonnenblume sind eine Quelle hochnährhafter Proteine. Derartige Nahrung lässt sich wesentlich leichter verdauen.

Auch Säfte spielen bei dieser Ernährungsweise eine wichtige Rolle. Und auch hier eröffnet sich ein ganz neues Universum. Es sind keine konventionellen Fruchtsäfte, sondern kombinierte grüne und wertvolle Zutaten bestehend aus Blättern von Kohlrabi, Kohl, Gurke, Sellerie. "Gelegentlich gibt man Ingwer, Zwiebel und Knoblauch hinzu." "Die Säfte ergeben eine vollständige Mahlzeit und können etwa ein Frühstück ersetzen", sagt sie.

Wir fragen sie, ob man diese lebendige Nahrung im Supermarkt kaufen kann. "Ja, und man kann die Sprossen sogar in einer ganz kleinen Wohnung ziehen."

Es gibt eine weitere Besonderheit. Ein Teil dieser Ernährungsart umfasst eine Vielfalt an Bohnen, Linsen und auch Nüssen. Diese Produkte werden vor dem Verzehr eingeweicht und "dadurch werden Gifte und Unreinheiten entfernt." Kein Fleisch, keine Milchprodukte und auch der Rohkostfaktor führen dazu, dass die Enzyme der Lebensmittel erhalten bleiben. "Ich kann Mahlzeiten herstellen, von denen die Leute nicht glauben, dass diese nicht gekocht wurden und kein Fleisch enthalten. Einige Rezepte sind so lecker, dass man es sich kaum vorstellen kann", erklärt sie. Wen interessiert es auf diese Art zu essen? "Menschen, denen es nicht gut geht oder Leute die mehr Energie benötigen und ihren Gesundheitszustand verbessern wollen. "Mir begegnen viele kranke Menschen und es zerreißt mir das Herz. Einige müssen sogar sterben, wenn sie nichts unternehmen. Ich spreche von Menschen jeden Alters, von kleinen Kindern bis zu Senioren," sagt sie. Swyers begeisterte sich schon immer für Ernährung und arbeitete mindestens drei Jahrzehnte lang in der Hotel- und Restaurantbranche. Sie war Inhaberin einer erfolgreichen Cateringfirma für Feste und soziale Veranstaltungen. Als sie vor 16 Jahren nach Portugal kam, war es um ihre Gesundheit nicht sonderlich gut bestellt. Sie war chronisch erschöpft und wies Anzeichen anderer Probleme auf. "Zunächst beschloss ich abzunehmen und begann bestimmte Lebensmittel miteinander zu kombinieren. Dann entdeckte ich Aloe vera Saft", der eine große Wirkung zeigte "und dachte, ich sollte natürliche Ernährungsweisen" in London studieren. Dort erfuhr sie von dem "Hippocrates Health Institute" in Florida, wo man ein Diplom als Ausbilderin und Beraterin dieser Methode erlangen kann, was ihrem Interesse an organischer Ernährung entgegenkam.



INFO: info@jillswyers.com
<http://www.jillswyers.com>
<http://www.facebook.com/JillSwyers>

Aderir de forma 100% à dieta Hipócrates é um objectivo a longo prazo. "Acredito que tudo se faz com um passo de cada vez. Não é preciso começar logo a cortar alimentos da dieta. Isso faz-se mais tarde. Ou melhor, faz-se sem que se tenha tempo para se perceber."

"Se vão cortar na carne e nos laticínios, devem substituí-los por algo. Se desistem de uma proteína, têm de a substituir por outra", e recomenda que se procure aconselhamento.

Jill Swyers não é fundamentalista e diz que quem segue esta dieta pode e deve ter liberdade para não sentir ansiedade, por exemplo, num evento social, numa festa de aniversário. "De que serve estar nervoso a pensar que não pode comer isto ou aquilo? Só vai provocar stress no organismo! Portanto, desde que as pessoas sigam, lentamente, os sumos verdes e o sumo de ervas de trigo, gradualmente, vão querer desistir da comida" a que estavam habituadas.

Não é obrigatório ter equipamentos sofisticados na cozinha. Mas dá jeito ter uma máquina de polpa de fruta (masticating juicer), um misturador (de preferência lento) e num nível seguinte, um desidratador. "Digo às pessoas que podem usar tudo aquilo que têm. Há truques simples para filtrar as polpas dos sumos, que são mais gentis na digestão que é frequentemente problemática quando alguém está doente."

Falando de assuntos mais banais, Jill Swyers lamenta que "hoje já ninguém come em família. É uma tendência crescente no mundo ocidental." E questionada sobre as crianças problemáticas com a comida, acredita que isso tem a ver com o facto de terem sido "alimentadas por comida demasiado doce no início" da vida. Mesmo a amamentação pode passar açúcar e outras substâncias para o bebé, "se a mãe come muitas pizzas e doces".

Apesar de acreditar nas terapias naturais, "acho que as pessoas devem, ao menos, obter um diagnóstico" médico, caso suspeitem que não estão bem de saúde. "Então, cabe a cada um escolher o que quer fazer" em relação ao tratamento.

"Vejo as pessoas que tomam medicamentos e drogas farmacêuticas, e sofrem com tantos efeitos secundários. Quase que têm de ficar pior para melhorarem! Para mim, uma droga farmacêutica apenas pára a doença. Não a reverte, necessariamente. Acho que todos nós podemos reverter as doenças, na minha experiência, através da comida, e de alguns suplementos (de algas). Mas o principal é a alimentação, as enzimas digestivas. Penso que não digerimos muito bem tudo aquilo que comemos, e o facto de estarmos sempre com pressa só piora as coisas."

A lista de compras Hipócrates não é cara, na opinião de Jill. Sobretudo a longo-prazo, embora alguns suplementos importados possam aumentar a despesa. No entanto, só são usados se necessário.

A maioria dos seguidores/clientes de Jill Swyers são portugueses de todo o país. Muitos visitam-na em Londres, já que é mais barato do que conduzir para o Algarve e na capital britânica não precisam do automóvel para terem mobilidade.

Uma última questão: acha que salvou a vida de alguém? "Não posso dizer que fui a única a ajudar, mas recebo muitos agradecimentos. Além disso, não é apenas este estilo de alimentação que conta. Há outros factores, como o stress, a situação de vida. O organismo tem de relaxar. Para mim, foi esta comida que mudou os meus pensamentos, que me abriu a mente, à medida que comecei também a abraçar coisas novas como o yoga", que hoje pratica com regularidade.

Jill Swyers reconhece que hoje há um interesse crescente nas terapias alternativas. "Sim, sem dúvida. Mas no fim do dia, há que tomar responsabilidade, e nem toda a gente está disposta a isso". Se não é o seu caso, saiba que vai haver dois workshops em Outubro próximo, a ter lugar em Lisboa e em Loulé (datas e locais a definir em breve)...

It has B12, B17, all the minerals, proteins, carbohydrates and fat that you'd find in a meal", and it works wonders on people whose systems are debilitated.

Sticking 100% to the Hippocratic diet is a long-term objective. "I think everything you do should be "One Step at a Time". You don't have to start, immediately, by cutting everything out of your diet. This will come later. Better still, it'll come naturally, without you even noticing".

"If you cut out meat and dairy products, you have to substitute them with something. If you give up one source of protein, you have to make it up with another", and Swyers recommends people seek guidance.

Jill Swyers is not a fundamentalist, and says that whoever follows this diet can and should do so free of anxiety. For example, parties and social events shouldn't be seen as a trauma. "What's the point in worrying whether or not you can eat something? That would just create stress! When people decide to start drinking vegetable juices and wheatgrass juices, gradually they will WANT to give up food" that they had become used to.

And you don't have to go in for sophisticated equipment in the kitchen - although it is very useful to invest in a masticating juicer, a slow blender and, when you progress to the next level, a dehydrator. "I tell people they can use everything they already have. There are simple tricks for filtering juice pulp - easier on the digestion, which is often a problem if someone is sick".

Speaking generally, Swyers laments the fact that "today almost no one eats as a family. It's a growing trend in the western world". Questioned on "problem children", with issues over food, she believes this has to do with the fact that they've been "fed with foods that were too sweet, right from the start". Sugar and other substances can even be passed on in breast milk, "if the mother eats too many pizzas and sweet things".

Despite believing in natural therapies, "I think people should always seek medical diagnosis" if they suspect something is wrong with their health. "Then it is up to each individual to decide what to do" by way of treatment.

"I see people who take medication and pharmaceutical drugs, and they suffer so many secondary effects. They almost have to get worse, in order to get better! As far as I am concerned, a pharmaceutical drug only halts a disease. It doesn't necessarily reverse it. Through my own experiences, I think we can all reverse our diseases through food and certain supplements (seaweeds). Diet is key, along with digestive enzymes. I don't think we digest what we eat very well, and the fact that we are always in a rush makes things worse".

Long-term, the Hippocratic shopping list isn't an expensive one, in Swyers opinion - although some imported supplements can increase costs. On the whole, though, they are only used when necessary.

The majority of Swyers followers/ clients are Portuguese, from all over the country. Many visit her in London, as it is cheaper than travelling down to the Algarve, and you don't need a car once you get there!

A last question: does she think she has ever saved anyone's life with her eating plan? "I cannot say that I was the only one that helped, but I get a lot of compliments. It's not only diet that counts, anyway. There are other factors, like stress and one's situation in life. The body has to relax. For me, food changed my way of thinking, opened my mind, gave me the impetus to try new things like yoga" which she practices regularly. Jill Swyers recognizes that there's a growing interest in alternative therapies today.

"Without doubt. But at the end of the day, you have to take responsibility - and not everyone is prepared to do that".

If you are, however, you may like to know of two workshops coming up in October, one in Lisbon, the other in Loulé...

Ein weiteres Kernelement ist der Weizengrassaft. Man trinkt davon jeweils ein wenig den ganzen Tag lang", wie einen „Shot“ an der Bar. „Er ist sehr nahrhaft und enthält die Vitamine B12 und B17, sowie alle Mineralien, Proteine, Kohlenhydrate und Fette und hat bei geschwächten Personen schon wahre Wunder bewirkt.“

Sich 100-prozentig nach der Hippocrates Diät zu ernähren ist ein langfristiges Ziel. „Ich glaube es ist nur in kleinen Schritten zu schaffen. Man muss sich nicht auf einmal komplett der Diät unterwerfen. Das kommt später. Am Besten lassen Sie sich Zeit, um alles richtig zu verstehen.“

„Wenn Sie das Fleisch und die Milchprodukte weglassen, müssen sie diese durch andere Produkte ersetzen. Wenn Sie eine bestimmtes Protein weglassen, müssen Sie es durch ein anderes ersetzen“, sagt sie und empfiehlt sich Rat zu suchen.

Jill ist keine Fundamentalistin und sagt, dass derjenige der diese Diät befolgt, die Freiheit erlangen kann und sollte, beispielsweise ein soziales Event oder einen Geburtstag ohne Angst zu besuchen. „Wozu sollte es gut sein, nervös zu werden, weil man meint, man dürfe dies und jenes nicht essen? Das erzeugt nur Stress im Organismus! Wenn die Leute sich nach und nach an die grünen Säfte und den Weizengrassaft gewöhnt haben, lassen sie die Nahrungsmittel, die sie normalerweise zu sich nehmen“ nach und nach automatisch weg.

Man benötigt keine kostspieligen Küchengeräte. Aber ein elektrischer Entsafter, ein Mixer (vorzugsweise langsam) und im nächsten Schritt dann eine Trocknungsmaschine sind empfehlenswert. „Ich sage den Leuten, dass sie alles verwenden können, was sie haben. Es gibt einfache Tricks, um etwa das Fruchtfleisch zu filtern, wodurch die Verdauung, die besonders bei kranken Menschen problematisch ist, erleichtert wird.“

Über etwas Banaleres sprechend, bedauert Jill, dass „heutzutage nicht mehr im Familienkreis gegessen wird. Das ist eine wachsende Tendenz in der westlichen Welt.“ Zu Kindern mit Ernährungsproblemen befragt, sagt sie, dies liege häufig daran, dass sie „am Anfang ihres Lebens zu viele süße Speisen bekamen“. Selbst beim Stillen werden Zucker und andere Substanzen an das Baby weitergegeben, „wenn die Mutter viel Pizza und Süßigkeiten isst.“

Obwohl sie sehr an natürliche Therapien glaubt, „denke ich, dass die Leute zumindest die Diagnose eines Arztes einholen sollten, falls sie vermuten, dass bei ihnen etwas mit der Gesundheit nicht stimmt.“ „Dann kann man sich immer noch für eine Behandlungsart entscheiden.“

„Die Menschen nehmen Medikamente und Arzneimittel ein und leiden unter vielen Nebenwirkungen. Oft geht es ihnen schlechter als vorher! Ein Arzneimittel gegen eine bestimmte Krankheit heilt diese oft nicht. Ich glaube, dass jeder durch bestimmte Nahrungsmittel und einige Zusatzstoffe (wie Algen) seine Erkrankung bekämpfen kann. Das Wichtigste ist jedoch eine Ernährungsweise, die bestimmte Verdauungsenzyme entstehen lässt. Ich denke wir verdauen all das was wir essen einfach nicht vollständig und das wir immer in Eile sind verschlimmert das Ganze.“

Der 'Hippokrates-Einkaufszettel' ist laut Jill nicht teuer. Vor allem langfristig steigen die Ausgaben höchstens durch einige importierte Zusatzstoffe. Diese jedoch verwendet man nur, wenn es wirklich erforderlich ist.

Die Mehrheit von Jills Klienten sind Portugiesen aus dem ganzen Land. Viele von ihnen besuchen sie in London, denn das ist oft billiger, als mit dem Auto an die Algarve zu fahren. Sie benötigen in London auch kein Fahrzeug, um mobil zu sein.

Eine letzte Frage: Glauben Sie, dass Sie jemandem das Leben gerettet haben? „Ich kann nicht behaupten, dass ich die Einzige bin, die geholfen hat, aber ich bekomme viele Danksagungen. Außerdem zählt nicht nur die Ernährung. Es gibt andere Faktoren, wie zum Beispiel Stress oder die Lebenssituation. Der Organismus benötigt Entspannung. Für mich war es die Ernährung, die mein Denken veränderte, die meinen Geist öffnete, sodass ich Neues, wie etwa Yoga ausprobieren“, was sie regelmäßig praktiziert.

Jill räumt ein, dass es heute ein steigendes Interesse an alternativen Therapieformen gibt. „Ja, zweifelsohne. Letztendlich jedoch muss jeder für sich selbst die Verantwortung übernehmen und dazu ist nicht jeder in der Lage.“

Wenn das auf Sie nicht zutrifft, sollten Sie wissen, dass es im kommenden Oktober zwei Workshops geben wird, die in Lissabon und Loulé stattfinden.