

## **MUDANÇA DE PARADIGMA ALIMENTAR (RECINOLOGIA)**

### **I. Conformática**

**Definologia.** A *mudança de paradigma alimentar* é o processo mental, seguido de ato ou efeito, de a conscin, homem ou mulher, quebrar preconceitos e mudar o estilo de vida arraigado, persistente, pelo estudo de estratégias e emprego de abordagens de reciclagens capazes de produzir maior saúde e bem-estar, visando o compléxis.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** A palavra *mudança* vem do idioma Latim, *mutare*, “mudar; alterar; transformar; divergir; desfigurar; permutar; deslocar”. Apareceu no Século XIV. A palavra *paradigma* provém do idioma Grego, *parádeigma*, “modelo; exemplo”, através do idioma Latim, *paradigma*, “paradigma; comparação”. Surgiu no Século XVIII. O vocábulo *alimento* deriva também do idioma Latim, *alimentum*, “alimento; mantimento; sustento”. As palavras *alimento* e *alimentar* apareceram no Século XVI.

**Sinonimologia:** 1. Transformação de paradigma alimentício. 2. Transmutação de modelo alimentar. 3. Modificação da norma nutricional. 4. Substituição de paradigma alimentar.

**Neologia.** As duas expressões compostas *minimudança de paradigma alimentar* e *maximudança de paradigma alimentar* são neologismos técnicos da Recinologia.

**Antonimologia:** 1. Permanência na alimentação antinutritiva. 2. Sustentação do atual paradigma alimentar.

**Estrangeirismologia:** o *cambiar that's the question*; o *turning point*; a *decisive change*; o *decisive moment*; o medo sendo o *mayor freno del cambio*.

**Atributologia:** domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à mudança de hábitos alimentares.

**Megapensologia.** Eis 3 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Há comidas anestésiantes. Tudo começa extrafísicamente. Começemos agora, aqui.*

**Citaciologia:** – *Toda mudança envolve esforço extra* (Immanuel Kant, 1724–1804). *Nós devemos ser a mudança que queremos ver no mundo* (Mahatma Gandhi, 1869–1948).

**Proverbiologia.** O primeiro passo para a mudança é a aceitação. Mudança não é algo que você faz, é algo que você permite; se você não faz, quem fará por você?

### **II. Fatuística.**

**Pensologia:** o holopensene pessoal da autorresponsabilidade somática; o holopensene pessoal de alerta constante quanto à escolha inteligente da alimentação; o holopensene de saúde psicofísica; o holopensene de reciclagem constante; os patopensenes intrusores; a patopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade conduzindo a vida e pessoal.

**Fatologia:** a mudança de paradigma alimentar; a necessidade de contar com os contrafluxos; o mapeamento da genética familiar; a responsabilidade no processo evolutivo; a decisão da mudança; a transição de estado antigo para outro melhor; os remédios dando origem a doenças; a reciclagem das premissas pessoais anacrônicas; a vida sendo constante mudança; o fato de nada permanecer estático; a tomada de consciência pessoal; a procura de soluções; o aprendizado diário sem autoconcessões; a priorização do necessário antes do desejado; o hábito de informar-se sobre os ingredientes dos produtos a adquirir; a necessidade de estar bem para poder assistir aos outros; as recins imprescindíveis; a importância dos hormônios para o equilíbrio corporal, emocional e mental; os recursos necessários para manutenção do corpo físico; as academias enquanto recurso para manter o corpo saudável; a necessidade de conhecer a influência da comida na saúde física; a tomada de consciência pessoal sobre as decisões a implementar; os vigilantes do peso; a nutrição e algumas filosofias alimentares utilizando os alimentos enquanto forma de prevenção

de doenças; a Ayurveda; a Macrobiótica; a necessidade de optar por culinária saborosa; a valorização dos produtos orgânicos e frescos; a importância de preparar a própria comida; a decisão de restringir o consumo de gorduras; a decisão de não beber refrigerantes; a decisão de não usar lácteos; a decisão de não consumir glúten; a evitação do uso de corantes, conservantes, aromatizantes, açúcares e farinhas brancas; a necessidade de enfrentar a autoimagem real; a priorização por manter hábitos saudáveis e rotinas úteis no cotidiano; o medo de começar relação afetivo sexual por estar gordo(a); a importância da sexualidade no processo de emagrecimento; as insatisfações sexuais compensadas pela comida; as frustrações ocasionando insatisfação; a ansiedade descontrolada pelo cortisol; a relação primária entre as emoções e a comida; o estresse e o desejo de comer; os sabores provocando prazeres; o aproveitamento da pele e casca de frutas e verduras sem agrotóxicos; os hábitos saudáveis para o estilo de vida nota 10; a importância de revitalizar o sistema imunológico; as doenças de importância clínica relacionadas a deficiências do sistema imunológico; a necessidade de revitalizar o holossoma; o retorno à arte esquecida de cozinhar; o ato de não se dar por vencido; a conquista exitosa de novos hábitos alimentares; a autestima em alta; a *inteligência evolutiva* (IE) no cuidado somático.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; as percepções da atuação dos amparadores extrafísicos no momento certo; os avisos ou toques extrafísicos; os encontros amparados; a recepção de parainformações precisas, apresentando-se de modo sutil; a mudança de padrão energético; a troca de amparador extrafísico; as paravivências providenciais colaboradoras com o momento evolutivo.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo responsabilidade-autodisciplina*; o *sinergismo esforço-resultado*; o *sinergismo vontade-coragem*; o *sinergismo determinação-perserverança*; o *sinergismo tomada de decisões-resolução de conflitos*.

**Principiologia:** o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da convivialidade interconscencial sadia*; o *princípio da intencionalidade reta* fortalecendo a vontade inquebrantável; o *princípio de focalização no problema*; os *princípios pessoais*; o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *princípio da autocura*; o *princípio do abertismo às neoideias*.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética* (CPC); o *código pessoal de responsabilidade*; o *código evolutivo do intermissivista consciente*.

**Teoriologia:** as *teorias psicométricas da inteligência*; a *teoria da evolução física-extrafísica*; a *teoria das interprisões grupocármicas*; a *teoria das múltiplas dimensões*.

**Tecnologia:** a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*; as *técnicas de reciclagens*; a *técnica da conscin-cobaia voluntária da Associação Internacional de Conscienciometria Interassistencial* (CONSCIUS); as *técnicas das dinâmicas parapsíquicas*; as *técnicas da escrita ajudando no desenvolvimento mentalsomático*; a *técnica consciencioterápica*; a *técnica da escuta*.

**Voluntariologia:** o *voluntariado conscienciológico*; o *grupo de voluntários atingindo metas comuns*; os *voluntários enquanto minipeças do maximecanismo conscienciológico*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico de Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autorganizaciologia*; o *laboratório conscienciológico Tertularium*; o *laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Parapercepciologia*; o *Colégio Invisível da Mental-somatologia*; o *Colégio Invisível da Experimentologia*.

**Efeitologia:** o *efeito das reciclagens intraconscenciais*; o *efeito da assistência diária*; o *efeito das autorreflexões*; o *efeito da desassimilação*; o *efeito do desenvolvimento e aplicação de técnicas pessoais*; a *reflexão sobre os efeitos e a energia gerada pelos alimentos ingeridos*; os *efeitos gerados pelos alimentos, tanto a nível físico como energético, emocional e mental*.

**Neossinapsologia:** as *neossinapses formadas através das paracirurgias*; as *neossinapses advindas na tenepes*; as *neossinapses propiciadas pelos cursos de campo*; as *neossinapses promovidas pelos amparadores*.

**Ciclogia:** o *ciclo planejamento-consecução*; o *ciclo ortopensenidade-conquista*; o *ciclo autaprendizagem-ensino*; o *ciclo abertismo-mudança*; o *ciclo anual de revisão médica preventiva*.

**Enumerologia:** as posturas corretas; as decisões tomadas; as assistências conscientes e inconscientes; a tolerância zero perante as autocorrupções; as autodeterminações coerentes; os resultados evidentes; a reeducação somática.

**Binomiologia:** o *binômio alimentação equilibrada-exercício físico regular*; o *binômio reconstrução alimentar adequada-saúde garantida*; o *binômio bem-estar-malestar*; o *binômio alimentação-educação*; o *binômio feedback-aceitação*; o *binômio aprender-desaprender*.

**Interaciologia:** a *interação metas-projetos*; a *interação foco-concentração-solução*; a *interação reflexão-posicionamento*.

**Crescendologia:** o *crescendo responsabilidade evolutiva pessoal-responsabilidade evolutiva universal-responsabilidade evolutiva cósmica*; o *crescendo abordagem fácil-abordagem difícil*.

**Polinomiologia:** o *polinômio conhecer-reestruturar-mudar-resolver*; o *polinômio informar-pesquisar-estruturar-aplicar*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo abertismo pensênico / fechadismo pensênico*; o *antagonismo alimentação gordurosa / alimentação pobre em gorduras*; o *antagonismo produtos frescos saudáveis / produtos congelados*; o *antagonismo alimentos nocivos ao organismo / alimentos nutritivos ao organismo*; o *antagonismo autolucidez nas escolhas alimentares / ausência de clareza nas escolhas alimentares*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de ingerir comidas debilitantes e querer estar saudável*; o *paradoxo de o autengano parecer solução*; o *paradoxo de querer mostrar boa imagem corporal e estar desmesurada fisicamente*.

**Politicologia:** as políticas da saúde; as políticas sociais de Educação e Saúde resultando em melhorias para a população; a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN); as políticas e programas de saúde alimentar; as políticas de prevenção à obesidade; as políticas para conter o uso de alimentos com agrotóxicos.

**Legislogia:** a *lei da saúde pública*; a *lei de causa e efeito*; as *leis evolutivas*; as *leis quânticas*; a *lei de inseparabilidade grupocármica*; as *leis de assistencialidade*.

**Filiologia:** a *pesquisofilia*; a *neofilia*; a *decidofilia*; a *somatofilia*; a *reeducafilia*; a *convíviofilia*; a *leiturofilia*; a *escritofilia*.

**Fobiologia:** a fobia aos alimentos naturais; a fobia aos alimentos crudívoros; a fobia às reciclagens; a fobia às mudanças; a *criticofobia*.

**Sindromologia:** a *síndrome de vitimização*; a *síndrome do espaço vazio*.

**Maniologia:** a mania de comer sem pausa; a mania de não mastigar os alimentos; a mania de culpar-se continuamente; a mania de não querer-se; a mania da perfeição; a mania de comer olhando a TV.

**Mitologia:** o *mito de emagrecer de forma espontânea, sem esforço*; o *mito de pensar ficar com o peso adequado fazendo dieta por tempo limitado*.

**Holotecologia:** a *nutricioteca*; a *cognoteca*; a *dietoteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Recinologia*; a *Abertismologia*; a *Autopesquisologia*; a *Autorganiologia*; a *Conviviologia*; a *Cosmoeticologia*; a *Desassediologia*; a *Endocrinologia*; a *Maturologia*; a *Mentalsomatologia*; a *Ortopensenologia*; a *Parapercepciologia*; a *Somatologia*.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a *conscin reciclante lúcida*; a *conscin promotora de câmbio*; a *isca humana lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *conscin enciclopedista*; a *conscin transformadora*; a *conscin energizadora*.

**Masculinologia:** o *reciclante existencial*; o *acoplamentista*; o *agente retrocognitor*; o *amparador intrafísico*; o *atacadista consciencial*; o *autodecisor*; o *intermissivista*; o *cognopolita*;

o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o paraperceptologista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

**Femininologia:** a reciclante existencial; a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a paraperceptologista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

**Hominologia:** o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens interassistentialis*; o *Homo sapiens humanus*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens desassediator*; o *Homo sapiens perquisitor*; o *Homo sapiens recuperator*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** *minimudança* de paradigma alimentar = aquela relativa à busca de informações, sobrepesando os prós e contras da alteração do processo nutricional para as primeiras trocas alimentares; *maximudança* de paradigma alimentar = aquela da pessoa decidida a trocar o estilo de vida nutricional de maneira persistente para o resto da vida.

**Culturologia:** a *cultura da reflexão*; a *cultura da informação correta*; a *cultura dos alimentos*.

**Taxologia.** Segundo a *Autexperimentologia*, as fontes de nutrição definem-se em duas categorias:

1. **Acidificantes:** alimentos cujos resíduos após metabolizados pelo organismo são ácidos piorando a qualidade do sangue, a exemplo das carnes, ovos, leite e derivados (iogurte, queijos, manteiga, coalhada), proteínas de origem animal, cafeína, álcool, refrigerantes, frituras e açúcar refinado.

2. **Alcalinizantes:** alimentos cujos resíduos colaboram com o organismo ao produzir no sangue pH mais alcalino e não desmineralizante, a exemplo das frutas frescas, frutas secas, folhas verdes, legumes e verduras sem agrotóxicos.

**Reeducaciologia.** Eis, na ordem alfabética, 8 atitudes e / ou sugestões para iniciar e manter a mudança de hábitos alimentares e de estilo de vida:

1. **Afetos:** cultivar e contar com vínculos de amizade e de companheiros afetivos visando fortalecer o processo decisório de mudança.

2. **Atenção:** estar atento aos desvios de compensação relacionados à comida, ao modo de compras desnecessárias, jogos e apostas de dinheiro.

3. **Energias:** trabalhar as energias visando à desassimilação e autodesassédio; participar de dinâmicas parapsíquicas colaborando na interassistência com conscins e consciexes afinizadas ao desequilíbrio alimentar; estreitar os laços com o amparo extrafísico e a *Central Extrafísica de Energia* (CEE).

4. **Exercícios:** fazer exercício físico regularmente; incluir na rotina atividades como caminhadas; hidroginástica ou natação.

5. **Horário:** ter horários regulares para se alimentar; fazer pequenas refeições; evitar ficar muitas horas com fome.
6. **Líquidos:** fazer consumo adequado de líquidos, a exemplo, da água filtrada ou de côco.
7. **Registros:** anotar emoções, sucessos e insucessos do dia a dia, visando comprometer-se com os objetivos pré-estabelecidos. *A responsabilidade pela mudança é de você com você mesmo.*
8. **Sono:** dormir o suficiente para satisfazer a necessidade da carga horária de sono.

**Terapeuticologia.** Saber lidar com a comida requer orientação multiprofissional. O processo de mudança de paradigma alimentar e de estilo de vida, por envolver emoções não resolvidas, distorções mentais, erros, engano com o corpo físico, emocional e mental e *modus operandi* equivocado, necessitam de abordagens terapêuticas diversas, tais como as 5 a seguir, elencadas em ordem alfabética:

1. **Conscienciometria:** reconhecimento intraconsciençial e assunção de trafores, trafafes e trafais.
2. **Consciencioterapia:** processo de investigação, diagnóstico, autenfrentamento e superação dos conflitos do evoluciente.
3. **Nutrologia:** perdas de peso importantes exigem dieta personalizada, respeitando as características pessoais, razão pela qual é importante o acompanhamento de profissional da área.
4. **Medicina:** antes de começar a mudança de estilo de vida é necessário fazer *checkup* médico para verificar o estado físico atual.
5. **Psicoterapia:** valorização da pessoa; recuperação da autestima.

## VI. Acabativa

**Remissiólogia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a mudança de paradigma alimentar, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Adicção alimentar:** Parapatologia; Nosográfico.
02. **Ansiedade:** Psicossomatologia; Nosográfico.
03. **Antagonismo bem-estar / malestar:** Psicossomatologia; Neutro.
04. **Aparência:** Intrafisiologia; Nosográfico.
05. **Autodiscernimento alimentar:** Mentalsomatologia; Homeostático.
06. **Autoincorruptibilidade alimentar:** Autolucidologia; Homeostático.
07. **Carência insatisfeita:** Autoproexologia; Neutro.
08. **Efeito sanfona:** Equilibríologia; Nosográfico.
09. **Estratégia de enfrentamento:** Etologia; Neutro.
10. **Manual Pessoal de Prioridades:** Proexologia; Homeostático.
11. **Megatrafor:** Homeostaticologia; Homeostático.
12. **Propulsor da vontade:** Evoluciologia; Neutro.
13. **Reciclagem prazerosa:** Recexologia; Homeostático.
14. **Rotina útil:** Intrafisiologia; Homeostático.
15. **Zona de desconforto:** Autoconscienciologia; Neutro.

**A RESPONSABILIDADE PELA MUDANÇA DE PARADIGMA ALIMENTAR E DE ESTILO DE VIDA LEVA A CONSCIN CONSCIENTE À PRESERVAÇÃO E CUIDADO DO HOLOS-SOMA EM BENEFÍCIO DA REALIZAÇÃO DA AUTOPROÉXIS.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, tem consciência da importância dos alimentos para a saúde do holossoma? E do comprometimento multidimensional quanto aos hábitos de nutrição saudável?

**Bibliografia Específica:**

1. **Balona**, Málu; *Autocura através da Reconciliação: Um Estudo Prático sobre a Afetividade*; pref. Marina Thomaz; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 342 p.; 2 seções; 11 caps.; 18 *E-mails*; 1 entrevista; 56 enus.; 125 expressões e ditos populares; 1 foto; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinóticos; 4 questionários; 2 tabs.; 17 técnicas; 5 teorias; 5 *websites*; 1 posf.; 20 infografias; 20 cenografias; 56 filmes; 265 refs.; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2003; páginas 181 a 202 e 210.

2. **Vieira**, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*; revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 *E-mails*; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 *website*; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1996; páginas 52 a 131.

3. **Idem**; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 16 endereços; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; glos. 12.576 megapensenes trivocabulares; 1 anexo; 29 refs.; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Cognópolis; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 137.

M. M. L.