

14 de fevereiro

## Paixão Verde

Disse Deus ao homem e à sua mulher: para vocês se alimentarem, Eu lhes dou todas as plantas que produzem sementes e todas as árvores que dão frutas. Gênesis 1:29, BLH.

Andar sobre plantas, morar dentro delas, levá-las nas costas e só comer plantas. Isso é que é paixão pelo verde. Mas alguns insetos não ficam um só dia sem comer suas flores ou folhas favoritas. Na Papua, Nova Guiné, há um gorgulho, bem semelhante ao nosso, que gosta tanto de plantas que chega a cultivar jardins nas costas. Ele recolhe o líquen e coloca-o nas costas. Nesse caso, o gorgulho se disfarça enquanto caminha pelas árvores repletas de líquens.

As taturanas, por outro lado, são inveteradas devoradoras de folhas e flores. Normalmente, cada espécie de borboleta ou mariposa tem preferência por dois ou três tipos de plantas. A lagarta do maracujazeiro, porém, só come dessa planta. Em três semanas, período que antecede a fase de crisálida, ela come 25 mil vezes, em folhas, o peso que tinha ao nascer.

Muito tempo antes de a nutracêutica, ciência que estuda o valor nutritivo e terapêutico das plantas, estimular o seu uso, uma boa parte dos animais já tirava sua nutrição e força dos vegetais. Quando Deus criou o homem e a mulher, as frutas e as sementes (cereais, nozes etc.) eram o seu alimento. E se Deus fez isso é porque esses vegetais possuíam os nutrientes necessários.

Após o Dilúvio, o homem e a mulher passaram a comer carne de animais como alimento provisório. O plano original de Deus foi esquecido e chegou uma época em que se acreditava que sem carne era impossível manter a saúde. Mas hoje se sabe que os alimentos vegetais não apenas nutrem, mas também previnem doenças. Frutas, verduras e cereais possuem elementos chamados de compostos bioativos. Essas substâncias de nomes estranhos como, flavonóides e licopeno, previnem doenças do coração, câncer e diabetes.

Ninguém precisa comer ou deixar de comer alguma coisa para ser cristão ou para entrar no Céu. O reino de Deus não é comida nem é bebida, mas comer os melhores alimentos é uma escolha racional e inteligente. Isso contribui para a boa saúde e para manter o cérebro, nosso canal de comunicação com o Espírito Santo, em bom estado. Ele está sempre querendo falar com a gente. Thomas Edison, o grande inventor, disse: "O propósito do corpo é levar o cérebro para passear." Cuide dos dois.