

EFEITO DA AUTORREEDUCAÇÃO ALIMENTAR (AUTORRECEXOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *efeito da autorreeducação alimentar* é o resultado dos aut esforços de revisão dos hábitos nutricionais, implementados pela conscin, homem ou mulher, lúcida, disciplinada e autocoerente, ampliando o autodiscernimento quanto ao equilíbrio holossomático e qualificando o senso de bem-estar pessoal.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *efeito* vem do idioma Latim, *effectum*, “efeito; produto de alguma causa”. Surgiu no Século XIII. O elemento de composição *auto* deriva do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O prefixo *re* provém do idioma Latim, *re*, “retrocesso; retorno; recuo; repetição; iteração; reforço; intensificação”. O termo *educação* deriva também do idioma Latim, *educatio*, “ação de criar, de nutrir; cultura; cultivo”, de *educare*, “criar (alguma criança); amamentar; cuidar; educar; instruir; ensinar”. Apareceu no Século XVII. A palavra *reeducação* surgiu no Século XX. O vocábulo *alimento* deriva do termo Latim *alimentum*, “alimento; mantimento; sustento”. As palavras *alimento* e *alimentar* apareceram no Século XVI.

Sinonimologia: 1. *Efeito da autorrevisão na organização alimentar.* 2. *Efeito da autorreciclagem profunda dos hábitos alimentares.*

Antonimologia: 1. *Efeito da falta de autoconhecimento na manutenção de costumes.* 2. Consequência do autodesconhecimento da saúde somática.

Estrangeirismologia: o *modus vivendi* pessoal modificado; o *checkup* holossomático permanente; o *self care* otimizador de felicidade; o *self knowledge* reverberando no bem-estar pessoal; o *checklist* de autocuidado diuturno; o *upgrade* energético; o *healthcare* disciplinado; a renúncia ao *fast food* dos finais de semana; a evitação dos *greasy spoon*; a substituição do *comfort food* decorrente dos aspectos culturais e emocionais envolvidos pela constância da melhor saúde; o incentivo aos *farmers' market*; a preferência por *wholefood*.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto aos hábitos de autonutrição.

Citaciologia: – *Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio* (Hipócrates, 460–375 a.e.c.).

Proverbologia. Eis 2 ditos populares referentes ao tema: – *A fome é má conselheira. Com papas e bolos se enganam os tolos.*

Ortopensatologia: – “**Hábitos.** A primeira manifestação da conscin lúcida é absorver e vivenciar somente os **hábitos pessoais sadios** implantados nas rotinas úteis”. “A **eutanásia** lenta e inconsciente é a postura mantida pela conscin, através de maus hábitos enraizados e rotinas fixas, geradores de efeitos maléficos contínuos sobre si própria”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal de reequilíbrio holossomático; o holopensene pessoal pesquisístico e investigativo; os patopensenes desestabilizadores; a patopensenidade decorrente de restrição alimentar; a profilaxia dos pensenes autossabotadores; a disciplina e coerência ortopensênica alinhadas aos propósitos definidos; a pensenidade retilínea pró-evolutiva; o empenho máximo na superação do holopensene das autocorrupções gastronômicas.

Fatologia: a assunção da necessidade de mudança de posturas alimentares; a opção por investir na dieta saudável; as dificuldades em manter a autorreformulação nutricional; a alimentação enquanto prática de aglutinação familiar; a necessidade de adaptação na elaboração de cardápios inclusivos nas confraternizações familiares; o possível constrangimento ao explicar a impossibilidade de ingerir alguns alimentos; a busca de novas receitas e produtos; a evitação do trata-

mento puramente medicamentoso com a Medicina Tradicional; a substituição de tratamentos alo-páticos ineficientes; a experiência em terapias diversificadas; a autorresponsabilização; a nostalgia associada à mudança de concepção sobre as preferências alimentares; a evitação do estado doentio permanente; a identificação dos aspectos emocionais envolvidos; a investigação das causas das dores decorrentes dos maus hábitos; o reconhecimento dos mecanismos desencadeadores de retrocesso; a gradativa pacificação frente à implantação de neo-hábitos; o tempo necessário para solidificar posturas e conceitos; o controle do aumento de peso; o incentivo e o heterocuidado familiar e social quanto à saúde; a preocupação das *Instituições Conscienciocêntricas* (ICs) em atender as necessidades alimentares específicas dos alunos durante a participação nos cursos; a substituição do prazer da mesa lauta pela satisfação racional no preparo de pratos saudáveis; a modificação nos hábitos culinários; a expansão do mercado especializado em produtos para dietas com restrição alimentar; a capacidade financeira para sustento deste nicho mercadológico; a mudança nos hábitos de lazer pela necessidade de adaptação a novos cardápios; a superação da comida como recompensa para as frustrações; a autonomia resultante dos autenfrentamentos; a dissolução dos conflitos íntimos traumáticos; a ressignificação das decepções causadoras de sentimentos negativos decorrentes da alta expectativa emocional; a recin prioritária; a adaptação a novos estilos de vida; a mudança interna expressa no aspecto vigoroso e alegre na realização das tarefas diárias; a atitude exemplarista cosmoética; a autoconscientização quanto à História Pessoal intrafísica; a valorização da saúde consciencial em detrimento do prazer intrafísico; a conscientização do viver melhor.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a pressão de grupos extrafísicos para manutenção do estilo alimentar; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; a conexão com amparadores extrafísicos favorecendo a autoconscientização do histórico pessoal multidimensional durante a realização de atividades habituais; as energias conscienciais (ECs) de afeto nas tarefas diurnas geradoras de bem-estar íntimo; as parapercepções pós-tarefa energética pessoal (tenepes) relacionadas a mudanças pessoais; o equilíbrio holossomático potencializado pela perseverança no autocuidado.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autopesquisa-autoconhecimento-autoposicionamento*; o *sinergismo autoconhecimento-autorreciclagem*; o *sinergismo autolucidez-autoprotagonismo evolutivo*; o *sinergismo autenfrentamento sadio-autorrecin-saúde consciencial*.

Principiologia: o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP) repercutindo no núcleo familiar; o *princípio de toda autocura começar pela autocognição*; os *princípios cosmoéticos da Nutrologia*; o *princípio da responsabilidade pessoal pela própria saúde*; o *princípio do posicionamento pessoal* (PPP); o *princípio da remissão da doença potencializada pela escolha de alimentação adequada*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) orientando o autoprotagonismo reciclogênico.

Teoriologia: a *teoria das doenças autoimunes a partir dos conflitos guardados na psique*.

Tecnologia: a *técnica do estado vibracional*; a *técnica da diferenciação pensênica*; a *técnica da tarefa energética pessoal*; a *técnica do autovivenciograma*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico potencializador de trafores*; o *voluntariado conscienciológico teático na docência exemplarista*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autossinaleticologia*; o *laboratório conscienciológico da Grupocarmologia*; o *reforço diurno das atitudes traforistas no labcon pessoal*; o *laboratório conscienciológico Serenarium*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Saúde Holossomática*; o *Colégio Invisível da Experimentologia*.

Efeitologia: o efeito da autorreeducação alimentar; os efeitos das rotinas úteis sobre os hábitos pessoais; os efeitos colaterais da alimentação errada; o efeito do conhecimento pessoal nos comportamentos habituais; o efeito da autopesquisa no aprimoramento da homeostase do ambiente; o efeito da orientação correta quanto ao preparo da própria alimentação; a reflexão sobre os efeitos da ingestão de dieta sem lácteos e glúten; o efeito das escolhas coerentes na vida prática; o efeito da reeducação alimentar contribuindo com a reeducação consciencial.

Neossinapsologia: as neossinapses geradas pelo autodomínio emocional; as neossinapses promotoras de autocura; a formação de neossinapses pela repetição de rotinas úteis transformadoras de velhos hábitos.

Ciclogia: o ciclo autopesquisa-autodiagnóstico-autoconhecimento quanto às limitações fisiológicas; o ciclo de cicatrização das feridas emocionais.

Enumerologia: a nutrição bioquímica; a nutrição bioenergética; a nutrição afetiva; a nutrição cognitiva; a nutrição holossomática; a nutrição social; a nutrição parassocial. O autocuidado quanto à higiene pessoal; o autocuidado quanto à saúde energética; o autocuidado quanto ao sono reparador; o autocuidado quanto à satisfação emocional; o autocuidado quanto à convivialidade; o autocuidado quanto à informação nutricional fidedigna; o autocuidado quanto ao comedimento.

Binomiologia: o binômio saúde-responsabilidade; a prevalência do binômio autocura-heterocura; a superação do binômio doença aguda-doença crônica; a evitação do binômio mal físico-mal psíquico; o predomínio do binômio autoconhecimento-autenfrentamento; o binômio autoconhecimento-autonomia volitiva; o binômio autoinvestigação tarística-autoconhecimento coerente.

Interaciologia: a interação das enfermidades; a interação soma-psicossoma; a disciplina atuando na interação desejar-realizar; a interação compreensão cognitiva-escolha lúcida-bem-estar pessoal.

Crescendologia: o crescendo alívio temporário-autocura permanente.

Trinomiologia: o trinômio problema-causa-consequência; o trinômio solidariedade-autassistência-heterassistência; o trinômio autoconhecimento-autorreeducação de hábitos nocivos-autocura; o trinômio superação do apelo intrafísico-alcance da melhor saúde-realização da proéxis.

Polinomiologia: o polinômio saúde mental-saúde emocional-saúde energética-saúde física; o polinômio autoconhecimento-recin-autonomia-vida saudável; o polinômio autopesquisa-autocognição-autodisciplina-autocura.

Antagonismologia: o antagonismo saúde / doença; o antagonismo bem-estar / males-tar; o antagonismo autocuidado / pseudocuidado; o antagonismo busca da vida saudável / negligência no autocuidado; o antagonismo vontade débil / vontade permanente; o antagonismo aumento da oferta de insumos / diminuta adoção pelos estabelecimentos comerciais.

Paradoxologia: o paradoxo de o alimento nutritivo poder ser nocivo; o paradoxo de o alimento saudável poder ser pouco atrativo; o paradoxo de o saboroso poder ser doloroso; o paradoxo de a má alimentação poder trazer grande satisfação; o paradoxo da prescrição medicamentosa para dor mesmo em vista do diagnóstico de doença emocional; o paradoxo de persistir no consumo de produtos prejudiciais à saúde mesmo tendo lucidez sobre a origem da patologia.

Politicologia: a autodiscernimentocracia; as políticas viabilizadoras do acesso ao mercado alimentício específico pelas pessoas portadoras de restrição alimentar; as políticas públicas de proteção e acesso à saúde; as políticas de promoção da saúde e da qualidade de vida; as políticas e programas de saúde alimentar.

Legislogia: as leis da Biologia; a lei de causa e efeito; a lei da saúde pública; as leis de segurança alimentar; as leis estaduais e municipais reguladoras do comércio de alimentos; o Codex Alimentarius; o Food and Drug Administration (FDA)

Filiologia: a neofilia; a pesquisofilia; a decidofilia; a reeducaciofilia; a conscienciofilia; a assistenciofilia; a conviviofilia.

Sindromologia: a *síndrome da hiperfagia psicogênica*; a *síndrome do comer noturno*; a *síndrome do consumismo*; a *síndrome do ansiosismo*; a *síndrome do transtorno da compulsão alimentar periódica*; a *síndrome de Dirk Hamer*.

Maniologia: a mania de ingerir carboidratos, açúcares e / ou álcool em excesso nos distúrbios alimentares; a mania de suprimir alimentos aleatoriamente e sem conhecimento.

Mitologia: a generalização no mito de os alimentos integrais serem mais saudáveis quando comparado aos refinados; o mito de os refrigerantes “zero” poderem ser consumidos à vontade; o mito de a gelatina ser alimento saudável; o mito de o arroz com feijão engordar; o mito de o ovo aumentar o colesterol; o mito de o leite ser a maior fonte de cálcio; o mito de o leite auxiliar no sono.

Holotecologia: a *cognoteca*; a *experimentoteca*; a *interassistencioteca*; a *bioteca*; a *energoteca*; a *pensenoteca*; a *evolucioteca*; a *nutricioteca*.

Interdisciplinologia: a *Autorrecexologia*; a *Reeducaciologia*; a *Somatologia*; a *Gastrosomatologia*; a *Psicossomatologia*; a *Holossomatologia*; a *Nutrologia*; a *Farmacologia*; a *Auto-cogniciologia*; a *Intrafisicologia*; a *Autopesquisologia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a consciência lúcida; a consciência saudável; o grupo multidimensional de amparadores especialistas; a equipe médica especializada.

Masculinologia: o portador de patologia; o glutão; o chocólatra; o autopesquisador; o autorreeducador; o disciplinado; o exemplarista; o amigo; o familiar; o paciente; o médico; o alergista; o nutricionista; o fisioterapeuta; o nutrólogo; o médico alemão Ryke Geerd Hamer (1935–2017).

Femininologia: a portadora de patologia; a glutona; a chocólatra; a autopesquisadora; a autorreeducadora; a disciplinada; a exemplarista; a amiga; a familiar; a paciente; a médica; a alergista; a nutricionista; a fisioterapeuta; a nutróloga.

Hominologia: o *Homo sapiens humanus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens desassediator*; o *Homo sapiens perquisitor*; o *Homo sapiens anxiosus*; o *Homo sapiens faminentus*; o *Homo sapiens lucidus*; o *Homo sapiens interassistentialis*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *efeito parcial da autorreeducação alimentar* = o resultado temporário e paliativo, com base no processo monovisiológico dos dados coletados; *efeito integral da autorreeducação alimentar* = o resultado duradouro e abrangente com base no processo cosmovisiológico dos dados coletados.

Culturologia: a *cultura da autopesquisa permanente*; a *cultura da valorização do autoconhecimento*; a *cultura da Autexperimentologia* a partir de contextos e experiências pessoais; a *cultura da autocura* a partir da mudança comportamental; a *autocognição multicultural* dos hábitos alimentares; a *disseminação da cultura do autocuidado*; a *cultura da responsabilidade com a própria saúde física*; a *cultura da saúde consciencial*.

Terapeuticologia. Sob a ótica da *Autorreeducaciologia*, o investimento na reeducação alimentar e o autenfrentamento das dificuldades holossomáticas diárias são potencializadores da saúde consciencial.

VI. Acabativa

Remissologia. 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 o *efeito da autorreeducação alimentar*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Adicção alimentar:** Parapatologia; Nosográfico.
02. **Agente de saúde consciencial:** Interassistenciologia; Homeostático.
03. **Antiadicção:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
04. **Autexperimentação gastronômica:** Autexperimentologia; Homeostático.
05. **Autocura:** Consciencioterapia; Homeostático.
06. **Autodiscernimento alimentar:** Mentalsomatologia; Homeostático.
07. **Autoincorruptibilidade alimentar:** Autolucidologia; Homeostático.
08. **Autolucidez pragmática:** Teaticologia; Homeostático.
09. **Autopesquisologia:** Experimentologia; Homeostático.
10. **Comportamento alimentar:** Autorreeducaciologia; Neutro.
11. **Hipersensibilidade alimentar:** Somatologia; Neutro.
12. **Mudança de paradigma alimentar:** Recinologia; Homeostático.
13. **Rotina útil:** Intrafisiologia; Homeostático.
14. **Saúde consciencial:** Homeostaticologia; Homeostático.
15. **Sobrepajamento emocional autoinvestigativo:** Autexperimentologia; Neutro.

A AUTOCURA PELA REEDUCAÇÃO ALIMENTAR É CONSEQUÊNCIA DA ESCOLHA DE TÉCNICAS EFICAZES DE AUTOPESQUISA, PROMOTORAS DE RECINS PARA REESTABELECEER GRADUALMENTE A SAÚDE CONSCIENCIAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já experimentou a autocura por meio da reeducação alimentar? Em caso afirmativo, quais foram os impactos positivos holossomáticos das reciclagens efetuadas?

Videografia Específica:

1. **Let Food Be Thy Medicine; Data:** 2018. **Duração:** 80 minutos. **Gênero:** Documentário. **Idade:** Livre. **Idioma:** Inglês. **Cor:** Colorido. **Legenda:** Inglês; Espanhol; & outros. **Produção:** UC San Diego Center for Integrative Nutrition, the Berry Good Food Foundation In collaboration UCTV. **Sinopse:** Em colaboração com o *Centro de Nutrição Integrativa da UC San Diego*, a *Berry Good Food Foundation* reúne painel de especialistas para discutir a ascensão da Medicina abrangente e da pesquisa nutricional para tratar doenças crônicas e manter o bem-estar geral; disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=p79D6u-6pN4>>; acesso em 30.04.2023; 10h45.

Filmografia Específica:

1. **Ratatouille; Título Original:** *Ratatouille*. **País:** EUA. **Data:** 2007. **Duração:** 121 minutos. **Gênero:** Animação; Infantil; & Comédia. **Idade:** Livre. **Idioma:** Inglês. **Cor:** Colorido. **Legendado/Dublado:** Português e vários idiomas. **Direção:** Brad Bird. **Co-Direção:** Jan Pinkava. **Elenco:** Patton Oswalt; Lou Romano; Will Arnett; Peter O'Toole; Brad Garrett; Janeane Garofalo; Ian Holm; Peter Sohn; John Ratzenberger; Brian Dennehy; & James Remar. **Produção:** Disney/Pixar. **Sinopse:** Ratinho francês de gosto refinado e muito ambicioso chamado Remy sonha em se tornar grande chef de cozinha. Para tanto decide mudar-se para Paris com a família, onde série de eventos leva o pequenino ao restaurante do chef Auguste Gusteau.

2. **The C Word; País:** EUA. **Data:** 2016. **Duração:** 89 min. **Gênero:** Documentário. **Idade (censura):** Livre. **Idioma:** Inglês; & Francês. **Cor:** Colorido. **Direção:** Meghan O'Hara. **Elenco:** Morgan Freeman; Sheridan Smith; Paul Nicholls; Jam Schakowsky; Ronald Stram; Matthieu Ricard; Tom Hutch; Stephanie Vogt; Meghan O'Hara; David Servan Schreiber; Richard Béliveau; Michael Moss; & Lorenzo Cohen. **Produção:** Honest Engine TV; & Revelations Entertainment. **Sinopse:** filme sobre o esforço para prevenir o câncer, particularmente a pesquisa do Dr. David Servan Schreiber, fala sobre o fracasso da abordagem da medicina ocidental ao câncer.

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. I; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1. 811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 775 e 776.

2. **Idem; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares***; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguarí; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontuações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 116 e 117.

Webgrafia Específica:

1. **Azevedo, Matheus Freitas Cardoso de; *Doença Celiaca: O que é, Sintomas, como Tratar e Alimentação*** (Redação); Artigo; *Minha Vida*; Revista; São Paulo, SP; Seção *Saúde*; 24.07.21; 3 citações; 11 enus.; 2 filmes; 2 microbiografias; 4 questionários; 1 *website*; 4 webgrafias; disponível em <<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/doenca-celiaca>>; acesso em: 02.10.2021; 21h34.

2. **Baldissera, Marcela; *A Diferença entre Autoestima, Autocompaixão e Autocuidado***; Artigo; *Post Marcela Baldi*; Revista; S. L.; Seção *Autocuidado*; 27.07.2021; 1 citação; 7 ilus.; 9 questionários; 2 suplementos; disponível em: <<http://www.marcelabaldissera.com/post/a-diferenca-entre-autoestima-autocompaixao-e-autocuidado>>; acesso em: 30.10.2021; 10h36.

3. **Catunda, Maisse; *O que é Autocuidado? (Confira 7 Formas de Cuidar do seu Bem-Estar)***; Artigo; *Minha Unimed*; Revista; Fortaleza, CE; Seção *Cuidar de Você*; 15.10.20; 2 enus.; 1 foto; 1 *website*; 4 webgrafias; disponível em <<http://www.unimedfortaleza.com.br/blog/cuidar-de-voce/autocuidado-como-cuidar-da-saude-mental>>; acesso em: 30.10.2021; 10h07.

4. **CNS, Equipe de Comunicação do; *Doença Celiaca merece Atenção do CNS***; Artigo; *CNS INFORMATIVO*; Revista; Brasília, DF; 05.06.12; 1 *website*; disponível em <http://conselho.saude.gov.br/ultimas_noticias/2012/05_jun_doenca_celiaca.html>; acesso em: 26.09.2021; 22h15.

5. **Dionísio, Daiana; *Doença Celiaca-Nova Legislação para Serviços de Alimentação***; Artigo; *Blog: Copyright 2015-2021-MayaraVale Consultora de Alimentos*; Revista; S. L.; Seção *Segurança Alimentar*; 23.05.17; 2 enus.; 2 fotos; 1 ilus.; 3 questionários; 1 *website*; 5 webgrafias; disponível em: <<http://consultoradealimentos.com.br/seguranca-alimentar/doenca-celiaca/>>; acesso em: 25.09.2021; 21h45.

6. **Garattoni, Bruno; & Pandolfi, Robson; *12 Mitos Alimentares em que todo Mundo acredita***; Artigo; *Super Interessante*; Revista; São Paulo, SP; Vol. 1; N. 373; 01.04.17; 1 errata; 10 fotos; 1 gráf.; 4 ilus.; 5 webgrafias; disponível em: <http://impressao_boxnet_201703-23_12h53m47s>; acesso em: 01.10.2021; 16h20.

7. **Martins, Andrea; *120 Palavras e Expressões em Inglês para Culinária e Gastronomia***; Artigo; *Blog: Inglês Gourmet*; Revista; S. L.; Seção *Vocabulário*; 03.01.18; 5 fotos; 7 ilus.; 1 *website*; disponível em <<http://inglesgourmet.com/2018/01/03/120-palavras-e-expressoes-em-ingles-para-culinaria-e-gastronomia/>>; acesso em: 31.10.2021; 12h40.

E. O. F.