

INTERAÇÃO BULIMIA-CULINÁRIA (SOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *interação bulimia-culinária* é a conexão, relação ou influência recíproca patológica entre a atividade de preparar alimentos e a ingestão excessiva dos mesmos, vivenciada pela conscin culinária, homem ou mulher, gerando desequilíbrios somáticos e emocionais diversos.

Tematologia. Tema central nosográfico.

Etimologia. O prefixo *inter* vem do idioma Latim, *inter*, “no interior de 2; entre; no espaço de”. A palavra *ação* procede também do idioma Latim, *actio*, “ação; movimento; feito; obra; negócio; direito de proceder judicialmente; processo; auto; discurso; enredo”, e esta de *agere*, “obrar; agir”. Apareceu no Século XIII. O termo *interação* surgiu no Século XX. O vocábulo *bulimia* provém do idioma Grego, *boulímia*, “fome sôfrega”. Apareceu no Século XIX. A palavra *culinária* deriva do idioma Latim, *culinarius*, “relativo à cozinha”. Surgiu no mesmo Século XIX.

Sinonimologia: 1. *Interação adicção alimentar-culinária*. 2. *Interação hiperfagia-culinária*. 3. *Interação compulsão alimentar-culinária*.

Antonimologia: 1. *Interação antiadicção alimentar-culinária*. 2. *Interrelação auteducação alimentar-arte de cozinhar*. 3. *Autodiscernimento alimentar*. 4. *Interação Gastronomia-Nutrologia*.

Estrangeirismologia: o *binge eating disorder* (BED); a *obsessive-compulsive disorder* (OCD); o *upgrade* da conscin saudável; a *ultimam cogita*.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto ao emprego evolutivo do soma.

Megapensenologia. Eis megapensene trivocabular relativo ao tema: – *Bulimia é fuga*.

Proverbiologia. *Mens sana in corpore sano* (Mente sã em corpo são). *Non est maior defectus quam ignoratio* (Não há defeito maior do que a ignorância). *Ignorar é mais que errar*.

Ortopensatologia. Eis 4 ortopensatas, citadas em ordem alfabética e classificadas em 2 subtítulos:

1. “**Bulimia.** Antigamente existia a gula. A gula se expandiu e se tornou **bulimia**. Tal fato se deve ao progresso, ou seja: um fruto patológico do progresso e da atual *Era da Farturologia*”. “As *fugas* mais comuns do Ser Humano são os vícios, os suicídios, as viagens e a **bulimia**”. “Gordura não é *fatura*. A *bulimia* mata. Há aquele adulto que deixou de crescer na vertical, porém não na horizontal”.

2. “**Cozinha.** Quem não leva a **Farmacologia** à cozinha, a cozinha o leva à enfermaria”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da alimentação disfuncional; o holopensene pessoal autodestrutivo; o holopensene da culinária; o holopensene de restaurante; o holopensene da bulimia; o holopensene da indústria da antissaúde; os assediopenses; a assediopensenidade; a ruminação de pensenes subcerebrais; os ortopenses; a ortopensenidade; os assistenciopenses; a assistenciopensenidade; os cosmoeticopenses; a cosmoeticopensenidade.

Fatologia: o contato constante com alimentos em preparação; o autodescontrole frente às comidas e ingredientes apetitosos disponíveis; a dificuldade de resistir à comida em preparação; o sobrepeso aliado à falta de atividade física; a estafa; a fadiga física; o afeto deslocado para a comida; a compensação das carências afetivas da conscin obesa no alimento; a subjugabilidade ao chocolate e demais ingredientes culinários; a redução da identificação dos paladares doce, salgado, amargo e ácido; a máfia da indústria de produtos culinários propiciando o enriquecimento da indústria da doença; o sentimento de culpa após episódios de gula; a eliminação de substâncias

através de vômitos, diuréticos e laxantes; a deglutição superacelerada; a orgia alimentar; a mídia e as dietas severas como causas principais dos transtornos alimentares; a compulsão por doces e carboidratos brancos notadamente durante a tensão pré-menstrual (TPM); a dificuldade nas interrelações devido às constantes carências da conscin bulímica; os estados emocionais patológicos; a melancolia e a braveza desencadeando maior desejo de comer guloseimas; a desregulação bioquímica do soma; o desgaste somático generalizado acelerado a partir da bulimia; o suicídio lento; a inibição ou dificuldade sexual da conscin obesa; o fato de muitas mulheres culinárias se tornarem obesas; o percentual de 51% da população acima dos 18 anos com sobrepeso no Brasil (Ano-base: 2013); o arrependimento tardio quanto aos descuidos com o corpo; o desvio de próxis devido ao sobrepeso; a dificuldade de atingir a desperticidade e o compléxis; a necessidade de equipe multidisciplinar para assistência à saúde humana; a recin alimentar; os cuidados com os intestinos; a dieta balanceada; o tratamento de saúde com observação minuciosa de hemograma; a análise da absorção de vitaminas, minerais e proteínas; o mimo gastronômico sendo requintado através de culinária saudável, terapêutica; o esclarecimento alimentar; o controle do impulso; o adiamento da gratificação e a evitação do imediatismo frente às guloseimas em preparo; o ato de considerar o sal e o açúcar refinado como último ingrediente na comida; o uso da balança digital na cozinha para obter maior controle positivo no ambiente de trabalho; a Consciencioterapia e a Autocuroterapia em prol da autossuperação da bulimia; a dieta frutariana; a recuperação da autestima; os autocuidados bem elaborados a partir de frutos, folhas e sementes; a melhora do desempenho da assistência a partir da gastronomia.

Parafatologia: o desconhecimento e o descaso com o estado vibracional (EV); a posseção maligna no momento de surto alimentar; a interprisão grupocármica gerada na produção e logística de alimentos prejudiciais à saúde; o débito egocármico por descuido somático; a desvalorização da assistência multidimensional; o vampirismo energético através do umbilicochacra; a desorientação holossomática generalizada; a análise minuciosa do soma, através dos parassentidos; a autovivência do estado vibracional profilático na lida com alimentos e ambientes de cozinha; os cuidados holossomáticos; o desassédio multidimensional como fator diminuidor da ansiedade no ambiente culinário; as consequências paraterapêuticas das projeções conscientes (PCs).

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo patológico fome-vontade de comer em excesso*; o *sinergismo nosográfico órgãos-sistemas somáticos com problema*; o *sinergismo atividade física homeostática-bom nutrição-esclarecimentos médicos integrais*.

Principiologia: o *princípio da descrença (PD)* aplicado à nutrição; o *princípio da autorreeducação evolutiva*; o *princípio de aprender com os erros*; o *princípio “se não presta, não presta mesmo, não adianta fazer maquiagem”*; o *princípio da longevidade humana*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* aplicado à Fisiologia Somática; o CPC aplicado à Parafisiologia; o CPC aplicado à reeducação alimentar.

Teoriologia: a *teoria do caminhar*; as *teorias da Medicina Tradicional Chinesa (MTC)*; as *teorias da Medicina Ortomolecular*; as *teorias das vitaminas*, em especial a vitamina C, de Linus Pauling (1901–1994); as *teorias das medidas de Hipócrates* (460–377 a.e.c.); as *teorias da Bioenergética* de Wilhelm Reich (1897–1957) e Alexander Lowen (1910–2008); as *teorias da Ayurveda*; as *teorias da Homeopatia*; a *teoria do ponto do não retorno*; a *teoria do paradigma metabólico*; as *teorias da Conscienciologia*.

Tecnologia: a *técnica de usar a balança e o espelho para autocontrolar-se*; a *técnica de se nutrir a cada 3 horas*; a *técnica de não deixar variar além de 10% do próprio peso, dentro de prazos mínimos de 3 meses*; as *técnicas do melhor aproveitamento dos alimentos e nutrientes*; a *técnica de falar mais e comer menos*; as *técnicas de mobilização corporal para transformação e melhoria da massa corporal*; a *técnica de não se permitir autodesculpas*; a *técnica de priorizar os recursos e alimentos naturais*; a *técnica do inventário alimentar diário*; as *técnicas de inova-*

ção na cozinha primando pelo alimento saudável; a intensificação das técnicas energéticas; as técnicas de desbloqueio do sexochakra, umbilicochakra e coronochakra.

Voluntariologia: o voluntariado enquanto fator motivador de autesforços evolutivos; o exemplarismo de saúde dentro do voluntariado; a possibilidade de emagrecer saudavelmente realizando trabalhos voluntários; o voluntariado em eventos conscienciológicos de arregaçar as mangas propiciando saúde holossomática; o voluntário de alto nível, sendo exemplo motivador de saúde holossomática.

Laboratoriologia: o labcon; o laboratório conscienciológico da Autoconsciencioterapia; o laboratório conscienciológico da Autopesquisologia; os laboratórios conscienciológicos de desassédio mentalsomático (*Tertuliarium, Holociclo e Holoteca*); o laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV).

Colegiologia: o Colégio Invisível da Fisiologia; o Colégio Invisível da Consciencioterapia; o Colégio Invisível da Consciencimetrolologia; o Colégio Invisível da Autopesquisologia; o Colégio Invisível da Somatologia.

Efeitologia: o efeito patológico da tentativa de compensar no dia seguinte as ações irrefletidas do dia anterior; os efeitos do corpo mole; os efeitos nocivos do “*deixa a vida me levar*”; os efeitos doentios de comer sem reflexão; o efeito sanfona da dieta irrefletida; os efeitos dos problemas genéticos, emocionais, disfunção da glândula tireoide e da desorganização holossomática na lentidão do metabolismo; os efeitos de lentidão no metabolismo advindo das dietas com poucos nutrientes; os efeitos benéficos do autocontrole.

Neossinapsologia: a dificuldade de gerar neossinapses devido à autointoxicação constante.

Ciclogia: o ciclo beliscar-comer-vomitar característico da bulimia; o ciclo comer–engordar–ter depressão–comer doce para alegrar-se; o ciclo autorreflexão–autoposicionamento–autodefinição–planejamento da recin.

Enumerologia: a destruição da beleza feminina; a destruição do tesão; a destruição do equilíbrio físico; a destruição de órgãos, sistemas e membros; a destruição do metabolismo adequado; a destruição de possibilidades assistenciais devido aos descuidos e irreflexão; a destruição do corpo biológico.

Binomiologia: o binômio bulimia-anorexia; o binômio fome-desejo; o binômio pressão alta–quilos extras; o binômio laxante-diurético; o binômio vitaminas-minerais; o binômio Anatomia-Fisiologia; o binômio peso-medida governadores da vida.

Interaciologia: a interação bulimia-culinária; a interação atividade física–alimentação saudável.

Crescendologia: o crescendo cuidados físicos–cuidados fisiológicos–cuidados holossomáticos; o crescendo comer instintualmente–comer educadamente–comer tecnicamente; o crescendo alimentar-se para diminuir os desejos–alimentar-se para matar a fome–alimentar-se para se nutrir–alimentar-se para bem assistir.

Trinomiologia: o trinômio de alta toxicidade e dependência sal–açúcar–farinha de trigo; o trinômio da desintoxicação pepino-couve-maçã no suco detox; o trinômio depressão–estresse–compulsão; o trinômio autocontrole–autodiscernimento–autocosmoética; o trinômio ponderação–equilíbrio–acalmia.

Polinomiologia: o polinômio soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma afetado pela saúde alimentar; o polinômio alimentos saudáveis vivos–alimentos coloridos–alimentos higienizados–alimentos com alto teor nutricional; o polinômio distinção-beleza-elegância-refino.

Antagonismologia: o antagonismo vitalidade somática / bulimia; o antagonismo saúde consciencial / bulimia; o antagonismo elegância somática / sobrepeso; o antagonismo boa educação / bulimia; o antagonismo discernimento alimentar / cirurgias multimodais de causas bulímicas.

Paradoxologia: o paradoxo de as substâncias químicas tóxicas legalizadas poderem causar maior prejuízo à Humanidade tanto quanto as ilícitas; o paradoxo de nos casos graves, olhar-se cada vez mais no espelho e mais distorcer a realidade, alterando a percepção da própria imagem; os paradoxais tratamentos psicoterápicos e farmacológicos para emagrecer; os pa-

radoxos quanto à alimentação carnívora; o paradoxo polêmico em decadência da Medicina Conventional de afirmar a saúde ser a ausência de doença.

Legislogia: a lei do maior esforço; a lei de Gerson; a lei da economia de males; a lei do maior esforço aplicada à Somatologia.

Filiologia: a biofilia; a somatofilia; a ginofilia.

Fobiologia: a tanatofobia; o medo de passar fome; o medo da balança impedindo o controle constante do peso; o medo de engordar; o medo de parecer gorda; o medo de ser considerado gordo; o medo de ter a doença descoberta muitas vezes levando a casos irreversíveis.

Sindromologia: a *síndrome da compulsão alimentar* (bulimia).

Maniologia: a mania de comer doce depois da comida farta; a mania de comer em demasia quando escondido; a mania de fugir do assunto de saúde; a mania de liquidar com a comida para não sobrar e não ter desejo posterior; a lipemania caracterizada pela compulsão por tristeza e melancolia.

Mitologia: os inúmeros mitos causadores da obesidade, sobrepeso e bulimia; os mitos quanto ao glúten, à lactose e as gorduras; o mito da falta de tempo para cuidar da alimentação; o mito de para emagrecer ser preciso passar fome; os mitos criados dia a dia para solucionar magicamente o sobrepeso; os mitos dos alimentos, remédios e dietas milagrosas.

Holotecologia: a somatoteca; a consciencioterapeuticoteca; a medicinoteca; a proexoteca; a esteticoteca; a ginossomatoteca; a culinarioteca; a intrafisicoteca.

Interdisciplinologia: a Somatologia; a Parapatologia; a Autoconsciencioterapeuticologia; a Autenfrentamentologia; a Abstenciologia; a Abnegaciologia; a Autorreeducaciologia; a Ansiosismologia; a Ginossomatologia; a Androssomatologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a consciênçula; a consréu bulímica; a consener; a vítima da melex; a família nuclear; a prole; a má-companhia evolutiva; a pessoa desestabilizadora; a consciência refratária; a conscin baratrosférica; a conscin interprisioneira; a conscin lúcida; o ser desperto.

Masculinologia: o bulímico; a culinarista; o obeso; o pré-serenão vulgar; o dependente; o autoimperdoador; o parapsicótico pós-dessomático; o paracomatoso; o assediador extrafísico; o evolucionista; o autodecisor; o intermissivista; o exemplarista; o intelectual; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o duplista; o voluntário; o tocador de obra; o professor; o educador físico; o nutricionista; o nutrólogo; o dietoterapeuta; o psicólogo; o psiquiatra; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o homem de ação; o voluntário geronte, forte, saudável; o polímata e espiritualista sueco, vegetariano, Emanuel Swedenborg (1668–1772).

Femininologia: a bulímica; a culinarista; a obesa; a pré-serenona vulgar; a dependente; a autoimperdoadora; a parapsicótica pós-dessomática; a paracomatosa; a assediadora extrafísica; a evolucionista; a autodecisora; a intermissivista; a exemplarista; a intelectual; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a duplista; a voluntária; a tocadora de obra; a professora; a educadora física; a nutricionista; a nutróloga; a dietoterapeuta; a psicóloga; a psiquiatra; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a mulher de ação; a voluntária exuberante geronte, firme e saudável.

Hominologia: o *Homo sapiens bulimicus*; o *Homo sapiens maniacus*; o *Homo sapiens dependens*; o *Homo sapiens debilis*; o *Homo sapiens subcerebralis*; o *Homo sapiens barathrus*; o *Homo sapiens commorbidus*; o *Homo sapiens obsessus*; o *Homo sapiens gruppalis*; o *Homo sapiens recyclator*; o *Homo sapiens reurbanisatus*; o *Homo sapiens autocriticus*; o *Homo sapiens autodesassediator*; o *Homo sapiens activus*; o *Homo sapiens sanus*; o *Homo sapiens cosmoe-thicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *interação leve bulimia-culinária* = a vivenciada pelo profissional, ao preparar e ingerir comida gordurosa em demasia e no dia seguinte ficar sem se alimentar; *interação pesada bulimia-culinária* = a vivenciada pelo profissional, ao ingerir a comida preparada em excesso, rotineiramente, expurgada com vômitos e medicamentos.

Culturologia: a cultura de alimentos insalubres; a cultura do consumo do pior; a cultura de comer desesperadamente; a cultura de comer com os olhos; a cultura do comer por comer; a cultura de comer em comunidade; a cultura da boa convivência.

Características. Segundo a *Associação Americana de Psiquiatria*, eis 8 sintomas passíveis de serem apresentados pela conscin bulímica, na ordem alfabética:

1. **Arrependimento.** Autoindução de vômito; tentativas de perda de peso através de dietas severas.
2. **Culpa.** Depressão após episódios de orgia.
3. **Escondimento.** Comilança às escondidas.
4. **Exageros.** Orgias e jejuns alternados.
5. **Malestar físico.** Término da orgia alimentar devido à dor abdominal.
6. **Medicação.** Uso de medicamentos para perder peso.
7. **Voracidade.** Consumo rápido de alimentos hipercalóricos e facilmente ingeridos com pouca mastigação.
8. **Sonolência.** Sono característico após alimentação exagerada.

Procedimentologia. Segundo a *Autorreeducaciologia*, eis, por exemplo, 16 orientações técnicas, na ordem alfabética, indicadas para a reeducação alimentar, a profilaxia e a terapêutica da *interação bulimia-culinária*:

01. **Assistência:** ajudar na educação alimentar dos demais companheiros de trabalho.
02. **Atividade física:** exercitar-se constantemente com atividades saudáveis, viáveis promovendo queima de calorias suficientes à perda de peso específico. Realizar caminhadas e outras atividades físicas saudáveis com regularidade a fim de manter a forma, desintoxicar-se a partir do suor e melhorar a *performance* para as tarefas exigidas no dia a dia.
03. **Autoconscientização:** autoperceber-se quanto à problemática pessoal.
04. **Autocura:** adquirir o hábito de responsabilizar-se pelas autocuras, começando pelas mais simples, de pequenos hábitos nocivos, viciados, a serem reciclados diuturnamente.
05. **Autoimperturbabilidade:** manter clareza e equilíbrio mental a fim de não sucumbir e utilizar a alimentação exacerbada como válvula de escape.
06. **Constância:** Manter-se continuamente sob regime alimentar hígido, equilibrado.
07. **Desintoxicação:** promover a descontaminação alimentar com discernimento nutricional.
08. **Disciplina:** implantar disciplinas específicas, com metodologias funcionais, principalmente referentes à alimentação e atividades físicas saudáveis quanto às melhorias, otimizações quanto ao soma. Implantar na rotina a ingestão de alimentos benéficos para a saúde. Importa considerar após 3 meses de disciplina séria, a fluência das atividades passa ser mais natural e os desempenhos mais gratificantes. A disciplina é essencial até tornarem-se hábitos saudáveis.
09. **Educação:** realizar lista de temas mais importantes a serem estudados relativos à saúde somática, desde temas simples e práticos até assuntos mais avançados e complexos. Buscar manter lucidez sobre as ações pessoais capazes de aumentar ou diminuir a própria saúde. Identificar tipos de alimentos consumidos e a serem utilizados e os respectivos efeitos no próprio organismo.
10. **Estratégias:** criar estratégias, no ambiente de trabalho a fim de não ceder ao holopense da gula.

11. **Liderança:** autodesafiar-se a ser agente de mudanças positivas no ambiente de trabalho, através de liderança pelo próprio exemplo.
12. **Meta:** ter propósitos quanto ao equilíbrio de pesos e medidas saudáveis.
13. **Motivação:** ter autodisposição quanto ao corpo saudável.
14. **Profissional:** promover a reorientação profissional, no sentido de promover saúde e homeostase a partir do ofício pessoal.
15. **Teática:** apropriar-se de entendimentos teáticos quanto à saúde somática.
16. **Voluntariado:** dedicar-se a atividades promotoras de estresses saudáveis e da saúde dos demais. Proporcionar ter alimentos saudáveis nos ambientes de voluntariado, visando o melhor para todos, a começar pela saúde somática.

Proéxis. Manter a aceitação, gosto e afeição pelo próprio soma, para o cumprimento da proéxis, abrange evitar a ingestão de alimentos destrutivos ao organismo. O olhar do pesquisador sobre o objeto de estudo pode modificar com instantaneidade a própria realidade íntima e externa.

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 a *interação bulimia-culinária*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Adicção alimentar:** Parapatologia; Nosográfico.
02. **Antissomática:** Somatologia; Nosográfico.
03. **Apetite insaciável:** Intraconscienciologia; Neutro.
04. **Autenfrentamento da obesidade:** Consciencioterapeuticologia; Homeostático.
05. **Autodesassediabilidade:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
06. **Autodiscernimento alimentar:** Mentalsomatologia; Homeostático.
07. **Autorresponsabilidade somática:** Autocompletismologia; Neutro.
08. **Autossuperação do TOC:** Autoconsciencioterapeuticologia; Homeostático.
09. **Conscin obesa:** Holossomatologia; Nosográfico.
10. **Intrassomaticidade:** Somatologia; Neutro.
11. **Leviandade somática:** Antiproexologia; Nosográfico.
12. **Obesidade:** Parapatologia; Nosográfico.
13. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
14. **Subcerebralidade:** Parapatologia; Nosográfico.
15. **Toxicomania:** Parapatologia; Nosográfico.

A PESQUISA DA INTERAÇÃO BULIMIA-CULINÁRIA EVIDENCIA A IGNORÂNCIA NUTRICIONAL CORRESPONSÁVEL PELO SUICÍDIO HUMANO LENTO EM MASSA, A PARTIR DA GULA FAVORECIDA PELA ARTE DE COZINHAR.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, padece de alguma espécie de compulsão alimentar? Quais atitudes resolutivas e autodesassediadoras vem tomando no consumo e elaboração de alimentos?

Bibliografia Específica:

1. **Boohrem**, Roberto Leal; Consultor; *Dicionário de Medicina Natural*; 424 p.; 17 caps.; 43 refs.; *Readers Digest*; Lisboa, Portugal; 1997; páginas 38, 72 e 80.
2. **Hirsch**, Sonia; *Manual do Herói ou a Filosofia Chinesa na Cozinha*; 170 p.; 18 caps.; 33 refs.; 3ª Ed.; *Correcotia*; Petrópolis, RJ; 2012; páginas 10, 14 e 44.

3. **Holford**, Patrick; **100% Saúde**; trad. Henrique Amat Rêgo Monteiro; revisoras Rita Sorrocha; Valéria Oliveira Moraes; & Adriana Bairrada; 272 p.; 28 caps.; 146 refs.; *Madras*; São Paulo, SP; 2002; páginas 20, 23, 34, 49, 50, 64, 79, 80, 81, 99 e 146.

4. **Vieira**, Waldo; **Homo sapiens reurbanisatus**; 1.584 p.; 479 caps.; 139 abrevs.; 597 enus.; 413 estrangeirismos.; 102 filmes; 40 ilus.; 7 índices; 3 infografias; 102 sinopses; 25 tabs.; glos. 241 termos; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 96, 461, 526, 592, 594, 595, 601, 771 e 1.015.

5. **Idem**; **Léxico de Ortopensatas**; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I e II; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 357, 358 e 543.

6. **Idem**; **Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano**; 1.248 p.; 525 caps.; 150 abrevs.; 43 ilus.; 5 índices; 1 sinopse; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 5ª Ed.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2002; páginas 94, 282 e 706.

7. **Idem**; **700 Experimentos da Conscienciologia**; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 219, 220, 223, 227 a 229, 234, 245, 300, 301 e 425.

8. **Vilberto**, Felipe; **Iniciação ao Naturalismo: Princípios e Práticas de Medicina Natural para Recuperação e Conservação da Saúde**; 202 p.; 7 caps.; 68 refs.; 3ª Ed.; *Ground*; São Paulo; SP 1985; páginas 11, 15 a 22 e 75.

Webgrafia Específica:

1. UNIFESP; **Estilo de Vida Saudável; Resultados da Pesquisa Vigitel 2012: O Excesso de Peso, a Má Alimentação e os Baixos Níveis de Atividade Física**; 1 foto; 1 infografia; 1 sigla; 2 *websites*; disponível em <http://www.saude.br/index.php/articles/112-alimentos-e-publicidade/74-vigitel>, acesso em 07.02.2020.

T. I.