

AUTEXPERIMENTAÇÃO GASTRONÔMICA (AUTEXPERIMENTOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autexperimentação gastronômica* é o ato de a conscin, homem ou mulher, vivenciar e aprender a preparar alimentos optando por produtos frescos, naturais, livres de agrotóxicos, a fim de restaurar ou manter o equilíbrio somático.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O primeiro elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *experimental* deriva do idioma Latim, *experimentare*, “ensaiar; experimentar”. Surgiu no Século XV. O segundo elemento de composição *gastro* procede do idioma Grego, *gáster*, “ventre; por estômago”. O terceiro elemento de composição *nomia* provém do mesmo idioma Grego, *nómos*, “o que cabe por partição, opinião geral; o que é de lei e de direito”. A palavra *gastronomia* apareceu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Autexperimentação nutricional. 2. Autexperimentação alimentar.

Neologia. As 3 expressões compostas *autexperimentação gastronômica*, *autexperimentação gastronômica inicial* e *autexperimentação gastronômica qualificada* são neologismos técnicos da Autexperimentologia.

Antonimologia: 1. Autonegligência alimentar. 2. Autodisplicência gastronômica.

Estrangeirismologia: a evitação da alimentação *fast food*; o *background* da renovação alimentar; o *workshop* gastronômico; o *Autopesquisarium* alimentar; o *upgrade* na elaboração dos alimentos vivos; a *application* dos recursos naturais crus no cotidiano; a *new raw food*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à alimentação saudável.

Megapensenologia. Eis 5 megapenseses trivocabulares relativos ao tema: – *Façamos escolhas éticas. Mudemos velhos hábitos. Reciclemos hábitos alimentares. Soma exige cuidados. Soma tem validade.*

Citaciologia: – “Todos os homens se nutrem, mas poucos sabem distinguir os sabores (Confúcio, 551–479 a.e.c.)”. “Quem não se importa com o próprio estômago, dificilmente se irá importar com outra coisa (Samuel Johnson, 1709–1784)”. “Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio (Hipócrates 460–357 a.e.c.)”.

Proverbiologia. *O melhor bocado não é de quem faz, é de quem come. A fome é má conselheira. Nem só de pão vive o homem. O que não mata, engorda. Bom sono e boa comida acrescentam a vida. Você é o que você come.*

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas, pertinentes ao tema, citadas em ordem alfabética e classificadas em 2 subtítulos:

1. “**Alimentos.** Os seres pré-humanos buscam, a vida inteira, alimentos para *o corpo*. Os Seres Humanos, quando lúcidos, buscam, na vida adulta, alimentos para a **consciência**”.

2. “**Gastrossoma.** O **gastrossoma**, em função da fome, influi sobremaneira no psicossoma, e até no mentalsoma da conscin de compreensão vulgar”. “O gastrossoma pode ser travão para a criação de **neoverpons**”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopense pessoal da experimentação gastronômica; os ortopenseses; a ortopensalidade; os energopenseses; a energopensalidade; os neopenseses; a neopensalidade; os parapenseses propiciando o desenvolvimento experimental gastronômico; a parapensalidade.

Fatologia: a autexperimentação gastronômica; o gosto pelos alimentos orgânicos vivos; o benefício de experimentar alimentos saudáveis; os alimentos para o cérebro; a nutrição do corpo favorecendo o equilíbrio holossomático; o ato de cozinhar respeitando a saúde do corpo; os suple-

mentos alimentares; a autorresponsabilidade com a Natureza; o uso de vegetais frescos; a descoberta de plantas silvestres comestíveis; as flores incorporadas à alimentação crua; a utilização de alimentos orgânicos; o acúmulo de lixo na produção da alimentação; a vontade de ser saudável; o alimento saudável; as reciclagens alimentares necessárias; a responsabilidade das escolhas alimentares; a elaboração de receitas saborosas; a utilização de ingredientes saudáveis; a escolha alimentar gerando impacto na saúde, na Sociedade e no ambiente; as repercussões somáticas após a ingestão alimentar; o autoconhecimento por meio da área gastronômica; a evitação do cozimento em excesso dos alimentos; a perda de nutrientes e minerais afetando o valor nutricional; o ato de ler o rótulo antes de comprar itens industrializados; o fato de o pré-humano em evolução ainda ser considerado ingrediente; a evitação do uso de adubos químicos, antibióticos, hormônios e aditivos sintéticos; a consciência alimentar correta; o preparo de sobremesas sem fazer uso de açúcar; o reencontro com alimentos naturais em lugar dos processados; as sincronidades favorecendo a adaptação à alimentação saudável; o estudo do poder dos alimentos; os alimentos enquanto forma de prevenção de doenças; a alimentação degradada; o profundo impacto das escolhas alimentares sobre a saúde planetária; a atividade pecuária responsável pela escalada do desmatamento e dilapidação do patrimônio natural; o necessário cuidado com o ambiente, provedor de alimentos ao ser humano, inquilino da Terra; o ato de não esgotar os recursos do Planeta para as futuras gerações; o direito humano à alimentação adequada e saudável.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a mudança e potencialização do padrão energético; as inspirações extrafísicas propiciando as reciclagens e as autexperimentações.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo comida nutritiva–corpo saudável*.

Principiologia: o *princípio pessoal de não comer animais; o princípio da autoinvestigação alimentar imprescindível*.

Codigologia: o respeito à vida dos pré-humanos enquanto cláusula do *código pessoal de Cosmoética (CPC); o código pessoal de respeito à Natureza*.

Teoriologia: a *teoria de alimentos naturais saudáveis*.

Tecnologia: a *técnica da preparação da alimentação orgânica crua*.

Voluntariologia: o ato de o voluntário responsabilizar-se pelas escolhas alimentares saudáveis nos coffee breaks dos cursos conscienciológicos.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autopenologia; o laboratório conscienciológico da Autocosmoetologia; o laboratório conscienciológico de Autevolucologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Cosmoetologia; o Colégio Invisível da Autorganizaciologia*.

Efeitologia: o conservante alimentar produzindo *efeitos danosos ao organismo; o efeito da mudança de hábitos alimentares; o efeito da ingestão de algas marinhas ricas em cálcio e iodo; o efeito da experimentação do alimento cru*.

Neossinapsologia: as *neossinapses produzidas pela autexperimentação; as neossinapses geradas pelos esforços pessoais pesquisísticos*.

Ciclogia: o *ciclo informação–pesquisa–ação; o ciclo autenfrentamento–autoinvestigação–tomada de decisão*.

Enumerologia: os vegetais crus; os legumes frescos; as sementes germinadas; as frutas secas; os grãos nutritivos; as flores comestíveis; os alimentos saudáveis.

Binomiologia: o *binômio alimento fresco–alimento industrial; o binômio crudivurismo–soma*.

Interaciologia: a *interação abertismo–experimentação; a interação alimentação natural–alimentação curativa*.

Crescendologia: o *crescendo responsabilidade com o corpo físico–responsabilidade com os corpos extrafísicos*.

Trinomiologia: o *trinômio alimento orgânico–escolha responsável–saúde equilibrada*.

Polinomiologia: o *polinômio alimento orgânico–comida saudável–equilíbrio somático–saúde holossomática*.

Antagonismologia: o *antagonismo comida crua / comida industrializada; o antagonismo comida orgânica / comida degradada*.

Paradoxologia: o *paradoxo de a comida crua e natural, sem preparo demorado e sofisticado, ser saborosa*.

Politicologia: a política de alimentos isentos de contaminação.

Legislogia: o cumprimento das *leis sociais quanto aos alimentos sem agrotóxicos; a lei orgânica de segurança alimentar e nutricional saudável*.

Filiologia: a experimentofilia; a neofilia.

Fobiologia: a fobia à alimentação crudívora; a fobia aos temperos crus; a fobia à experimentações novas.

Maniologia: a mania de usar corantes; a mania de colocar sódio pela indústria alimentar para não deteriorar o alimento; a mania de empregar aromatizantes; a mania de usar conservantes.

Mitologia: o *mito de a comida crua ser insossa e não alimentar suficientemente*.

Holotecologia: a *experimentoteca; a gastronomoteca; a culinarioteca; a dietoteca; a nutroteca; a somatoteca; a proexoteca*.

Interdisciplinologia: a Autexperimentologia; a Gastronomologia; a Autopesquisologia; a Nutriciologia; a Toxicologia; a Autodeterminologia; a Intrafisicologia; a Geneticologia; a Parageneticologia; a Somatologia; a Discernimentologia; a Dessomatologia; a Desafiologia; a Enganologia; a Holomaturologia; a Recinologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin pesquisadora, a conscin experimentadora.

Masculinologia: 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 reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciólogista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: 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 reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciólogista; 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 diaeteticus; o Homo sapiens experimentatus; o Homo sapiens gastronomicus; o Homo sapiens nutriens; o Homo sapiens sanus; o Homo sapiens somaticus; o Homo sapiens technicus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: autexperimentação gastronômica *inicial* = a vivência prática com poucos conhecimentos teóricos sobre o uso de alimentos saudáveis; autexperimentação gastronômica *qualificada* = a vivência teática no emprego de alimentos saudáveis.

Culturologia: a cultura da experimentação na pesquisa gastronômica.

Teaticologia. Segundo a *Experimentologia*, eis, em ordem alfabética, 5 categorias de alimentos, conforme a cor e as substâncias preponderantes, referências para a conscin interessada em conquistar a saúde somática por meio da autexperimentação gastronômica:

1. **Amarelo e laranja:** vitamina C, carotenóides e bioflavonóides. Favorece a manutenção da saúde cardíaca, visão e sistema imunológico.
2. **Azul e roxo:** polifenol e antocianina; ação antioxidante. Favorece a prevenção de doenças cardíacas.
3. **Marrom:** alicina. Favorece a prevenção de doenças cardíacas, manutenção de níveis saudáveis de colesterol e fortalece o sistema imunológico.
4. **Verde:** clorofila, luteína; ação antioxidante. Favorece a manutenção da saúde da visão e fortalece ossos e dentes.
5. **Vermelho:** licopeno, antocianina; ação antioxidante. Favorece a saúde cardíaca, a boa memória e retarda o envelhecimento do cérebro.

VI. Acabativa

Remissiologia. 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 autexperimentação gastronômica, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Apetite insaciável:** Intraconscienciologia; Neutro.
02. **Aptidão a conhecer:** Autexperimentologia; Neutro.
03. **Autoconscientização somática:** Autopercepciologia; Neutro.
04. **Autorredução psicossomática:** Psicossomatologia; Homeostático.
05. **Autorresponsabilidade somática:** Autocompletismologia; Neutro.
06. **Autossuperação prioritária:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
07. **Cardápio de ideias:** Gesconologia; Neutro.
08. **Conscin frutariana:** Intrafisiologia; Homeostático.
09. **Conscin obesa:** Holossomatologia; Nosográfico.
10. **Ecosistema:** Ecologia; Neutro.
11. **Medicina Integrativa Holossomática:** Terapeuticologia; Homeostático.
12. **Mimo gastronômico:** Interassistenciologia; Homeostático.
13. **Mudança de paradigma alimentar:** Recinologia; Homeostático.
14. **Propósito de mudança:** Autoproexologia; Neutro.
15. **Vida ecológica:** Intrafisiologia; Homeostático.

EXPERIMENTE, TENHA AS PRÓPRIAS VIVÊNCIAS NUTRICIONAIS. NÃO ACREDITE NAS PROPAGANDAS GASTRONÔMICAS. VOCÊ É A COBAIA COSMOÉTICA DE SI MESMA, NA AUTOPESQUISA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, reconhece a importância da pesquisa sobre a melhor forma de se alimentar? Leva a cabo as tarefas relacionadas à saúde holossomática?

Filmografia Específica:

1. *Escolhas Alimentares. Título original: Foods Choice. Ano: 2016. Diretor* Michal Siewierski; **Duração:** 91 minutos; **Gênero:** Documentário. **Censura:** livre. **Companhia:** New Roots Films Presents. **Sinopse:** o documentário explora o impacto da escolha alimentar na saúde das pessoas, do planeta e na vida de outras espécies coexistentes no mundo. Apresenta equívocos sobre alimentos e dietas, oferecendo nova visão sobre tais questões. O documentário entrevista especialistas mundialmente renomados: Dr. T Colin Campbell; Dr. Richard Oppenlander; Rich Roll; Joe Cross; Dr. John McDougall; Capitán Paul Watson; Dr. Toni Bark; Dr. Pam Popper; Dr. Michael Greger; Gloria Athanis; & vários outros. Você nunca mais olhará para o prato da mesma maneira novamente.

Bibliografia Específica:

1. **Assis**, Daniel Francisco de; *Suco Vivo: Conheça os Sucos que estão mudando a Vida de Milhares de Pessoas*; 168 p; 13 caps.; 6 refs.; *Alaúde*; São Paulo, SP; 2009; páginas 1 a 168.
2. **Gil**, Bela; *Bela Cozinha: Ingredientes do Brasil*; 2 Vols. 200 p.; Vol. 1; 152 caps.; 25 x 19 cm; br.; *Globo*; São Paulo, SP; 2014; páginas 22, 58, 82, 98, 128,130,132 e160.
3. **Vieira**, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols; 1.800 p; Vols 1 e 2; 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 70, 741 e 742.
4. **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 101 e 179.

M. M. L.