

## AUTOSSUPERAÇÃO DO PALADAR LICENCIOSO (AUTOCONSCIENCILOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *autossuperação do paladar licencioso* é o ato ou efeito de a conscin, homem ou mulher, consumir alimento saudável, ideal ou apropriado às atividades pessoais diárias, intra e extrafísicas, suplantando o hábito, por vezes oriundo de retrovidas, do prazer gustativo imediato, visando obter saúde holossomática.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O vocábulo *superação* deriva do idioma Latim, *superatio*, “ação de vencer; alcançar; conseguir”, de *superare*, “elevar-se acima de; superar-se”. Surgiu no Século XVI. O termo *paladar* procede do idioma Latim vulgar, *palatare*, derivado do idioma Latim, *palatum*, *pádar*, “palato, gosto”. Apareceu no Século XVII. A palavra *licença* provém do idioma Latim, *licença*, e este de *licentia*, de *licere*, “permissão; autorização; poder de fazer sua vontade; atrevimento; indisciplina; abuso de liberdade”. As palavras *licença* e *licencioso* surgiram no Século XIII.

**Sinonimologia:** 1. Autossuperação da gula. 2. Autossobrepajamento do prazer gustativo desregrado. 3. Autossuplantação do paladar indisciplinado. 4. Autossuperação do deleite gustativo. 5. Autossobrepajamento do gozo alimentar. 6. Autossuperação da imaturidade alimentar. 7. Autossuperação da gustação caótica. 8. Eliminação do costume alimentar vicioso.

**Cognatologia.** Eis, na ordem alfabética, 40 cognatos derivados do vocábulo *paladar*: *despalatalização; despalatalizada; despalatalizado; despalatalizar; despalatização; despalatizada; despalatizado; despalatizar; impalatabilidade; impalatável; palatabilidade; palatal; palatalização; palatalizada; palatalizado; palatalizar; palatável; palatina; palatinal; palatino; palatite; palatização; palatizada; palatizado; palatizar; palatizável; palato; palatoalveolar; palatofaríngeo; palatograma; palatolabial; palatolingual; palatonasal; palatoplastia; palatoplástica; palatoplástico; palatoplegia; palatoplégica; palatoplégico; parapaladar.*

**Neologia.** As 3 expressões compostas *autossuperação do paladar licencioso*, *autossuperação básica do paladar licencioso* e *autossuperação avançada do paladar licencioso* são neologismos técnicos da Autoconscienciologia.

**Antonimologia:** 1. Autocomplacência alimentar. 2. Autossubjugação ao gastrossoma. 3. Autossabotagem alimentar. 4. Imaturidade alimentar. 5. Manutenção da ignorância alimentar. 6. Manutenção do paladar antissaúde. 7. Prevalência do prazer alimentar. 8. Satisfação do apetite permissivo.

**Estrangeirismologia:** o ato de sobrepujar *el paladar negro*; o *background* da consciência alimentar; a superação dos *gaps* na escolha de alimentos saudáveis; a convicção de *expert* em assuntos do *sense of taste* saudável; a saúde holossomática *à la carte*; a escolha nutricional saudável no *self service*; o *fast food* de baixo valor nutricional; a preferência pelo *slow food*; a suplantação do *gustum lasciviam adesse creditis*; os *insights* quanto à alimentação da conscin saudável.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à saúde holossomática.

**Proverbologia:** – *Coma para viver e não viva para comer. O peixe morre pela boca.*

**Ortopensatologia.** Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Alimentação.** Jamais devemos esquecer que a alimentação existe especificamente destinada a restaurar as energias dos órgãos e sistemas do corpo humano. Não devemos abusar do **gastrossoma**”.

2. “**Intrafisiologia.** Como reafirmo: *a vida humana é dura e o erro é mole para ser cometido*. Ninguém vem aqui apenas para comer tão somente as ambrosias das sobremesas. A **existência intrafísica** é sucessão paradoxal de instigantes provações objetivando a evolução do bem-

-estar pessoal, e tal fato exige autocompreensão perante os percalços e adversidades da existência, não raro, escolhidos pela própria consciência”.

3. “**Paladar.** *O paladar mata*”.

## II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal do controle do gastrossoma; o holopensene pessoal da Autoconscienciologia; a autoconsciencialidade pensênica; os autopensenes; a autopensenidade; o holopensene homeostático; os evolucipensenes; a evolucipensenedade; o holopensene do autoconhecimento; os ortopensenes; a ortopensenidade; os prioropensenes; a prioropensenidade; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; o holopensene pessoal da saúde consciencial.

**Fatologia:** a autossuperação do paladar licencioso; a ampliação da lucidez gastronômica; a profilaxia quanto ao prazer licencioso na alimentação; o autodiscernimento alimentar; o autoco-nhecimento emocional em relação à alimentação; o apetite gastrossômico contido prevalecendo sobre o deleite do paladar; a eliminação da influenciabilidade alimentar patológica; o esforço contínuo na reeducação alimentar; o equilíbrio holossomático influenciado pela alimentação saudável; o exemplarismo alimentar grupal das conscins lúcidas; a conquista exitosa dos novos hábitos alimentares; a pesquisa e vigilância na manutenção de hábitos alimentares hígidos; a demarcação da vida atual por mudanças alimentares; o paladar alimentar ligado à situação econômica, social e cultural; a conquista da manutenção alimentar sadia; a suplantação das autevocações sensoriais do paladar vicioso; a superação da compulsão alimentar; a libertação dos modismos alimentares; a desconstrução da manipulação subliminar das propagandas alimentares; a profilaxia quanto à memória do paladar desregrado; o paladar gustativo suplantando a memória cerebral; o paladar como fixador psicossomático; a construção mental sadia do sabor pelos sentidos, olfato e paladar; a memória gustativa de quem fomos e somos; a prioridade da saúde holossomática sobre o prazer imediato; a profilaxia dos redutores do autodiscernimento; a maturidade consciencial alimentar; a manutenção da saúde ligada ao paladar disciplinado; a reeducação alimentar visando adquirir genética saudável para a próxima ressonância; a tares aplicada à nutrição; o trato alimentar respeitoso; a tranquilidade no ato de comer; a influência da alimentação sadia nas reciclagens alimentares impostas devido à doença crônica; a *inteligência evolutiva* (IE) aplicada ao cuidado somático; as recins autoprogramadas.

**Parafatologia:** as retrocognições associadas ao paladar; a sinalética energoparapsíquica pessoal associada ao paladar; a melhoria quanto às companhias extrafísicas após a recin alimentar; o amparo extrafísico durante as reciclagens alimentares; o amparo extrafísico de função do nutricionista; o parapaladar e o paraolfato na dimensão extrafísica revelando condicionamento intrafísico; o autodesassédio e heterodesassédio alimentar; a paracognição relativa à alimentação saudável encriptada para ser recuperada nas próximas ressonâncias; a vivência do estado vibracional (EV) profilático.

## III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo patológico orgia alimentar—comprometimento psicossomático*; o *sinergismo olfato-paladar*; o *sinergismo corpo são—mente sadia*; o *sinergismo qualificação holossomática—atenção à saúde*; o *sinergismo condicionamento energético—tenepes*.

**Principiologia:** o *princípio da autocura*; o *princípio da autocrítica permanente* empregado na alimentação; o *princípio do autodirecionamento pessoal*; o *princípio cosmoético da alimentação saudável*.

**Codigologia:** os *códigos sociais de conduta alimentar*; os *códigos médicos* presentes nos tratamentos de saúde; o *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

**Teoriologia:** a *teoria da saúde consciencial*.

**Tecnologia:** as técnicas de reeducação de hábitos saudáveis e rotinas úteis; a técnica da ação pelas prioridades; a técnica da Higiene Consciencial; as técnicas alimentares profiláticas para a manutenção da homeostase.

**Voluntariologia:** os voluntários dos grupos anônimos de apoio; os voluntários interassistentes; os voluntários consciencioterapeutas da Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC).

**Laboratoriologia:** o laboratório conscienciológico da Assistenciologia; o laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia; o laboratório conscienciológico da Autororganização; o laboratório conscienciológico da Autorretrocognição; o laboratório conscienciológico da Autossinaletologia; o laboratório conscienciológico da Reeducação; o laboratório conscienciológico da Somatologia; o laboratório conscienciológico da Consciencioterapia.

**Colegiologia:** o Colégio Invisível dos Nutricionistas; o Colégio Invisível dos Gastroenterologistas; o Colégio Invisível dos Fisiologistas; o Colégio Invisível dos Anatomistas; o Colégio Invisível dos Reciclantes Existenciais; o Colégio Invisível da Assistenciologia; o Colégio Invisível dos Consciencioterapeutas.

**Efeitologia:** o efeito pernicioso do monopólio do subcérebro abdominal na alimentação; o efeito das doenças metabólicas relacionadas a hábitos alimentares; o efeito das propriedades farmacológicas dos alimentos; os efeitos orgânicos das dietas carnívoras e vegetarianas; o efeito dos alimentos na cura ou remissão das doenças; o efeito da autopesquisa somática nas próximas vidas; o efeito saudável do respeito aos horários das rotinas alimentares.

**Neossinapsologia:** as neossinapses oriundas da repetição de hábitos alimentares sadios; as neossinapses geradas para a compreensão de retropráticas alimentares; as neossinapses adquiridas por meio da recuperação de cons; as neossinapses geradas pelas reciclagens intraconscienciais.

**Ciclogia:** o ciclo autoconsciência alimentar–novos hábitos alimentares; o ciclo mudança pensênica–mudança somática.

**Enumerologia:** o paladar viciante superado; o paladar emocional reciclado; o paladar caprichoso compensado; o paladar gastrossomático balanceado; o paladar fisiológico equilibrado; o paladar saudável consolidado; o paladar homeostático conquistado.

**Binomiologia:** o binômio reeducação nutricional–recin; o binômio subcérebro abdominal–cérebro encefálico; o binômio alimento ideal–saúde holossomática; o binômio autoconsciência alimentar–atividades equilibradas; o binômio consciência alimentar–consciência holossomática.

**Interaciologia:** a interação familiar às refeições; a interação soma-psicossoma-energossoma; a interação conscin-consciex; os hábitos alimentares favorecendo a interação grupocármica; a interação amparador-amparando.

**Crescendologia:** o crescendo nutriente energético–qualificação interassistencial; o crescendo escolha alimentar lúcida–bem-estar somático–aumento da autoconfiança–ampliação da energia.

**Trinomiologia:** o trinômio conhecimento–reflexão–escolha lúcida; o trinômio gustação licenciosa–prazer psicossomático irresponsável–comprometimento somático; o trinômio memória gustativa–identidade pessoal–identidade sociocultural; o trinômio alimentos saudáveis–alimentos equilibrados–alimentos energéticos; o trinômio alimento saudável–saúde holossomática–energia consciencial sadia; o trinômio cuidado alimentar–evitação de interprisões grupocármicas alimentares–assistência alimentar; o trinômio paladar equilibrado–respeito alimentar ao soma–melhoria da saúde holossomática.

**Polinomiologia:** o polinômio saber escolher–saber sentir–saber cheirar–saber comer os alimentos saudáveis; o polinômio maleabilidade–flexibilidade–plasticidade–docilidade alimentar; o polinômio salivar–mastigar–saborear–deglutir os nutrientes sadios; o polinômio conhecimento alimentar–cuidados somáticos–superação da autocorrupção–remoção da melin–evitação da mellex; o polinômio cuidado alimentar–cuidado somático–cuidado mentalsomático–cuidado holossomático.

**Antagonismologia:** o *antagonismo rigidez gastronômica / flexibilidade alimentar*; o *antagonismo desleixo alimentar / cuidado alimentar*; o *antagonismo ectopia alimentar / reeducação alimentar*; o *antagonismo irresponsabilidade alimentar / moralidade consciencial*; o *antagonismo ignorância alimentar / sabedoria nutricional*; o *antagonismo assistido / assistente*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de a conscin interassistencial inassistir a si mesma*; o *paradoxo pequenos descuidos—grandes problemas*; o *paradoxo de ingerir comidas debilitantes e querer estar saudável*; o *paradoxo de a amplificação do trabalho com energias conscienciais potencializar mudanças metabólicas e alimentares*.

**Politicologia:** as políticas públicas de proteção à saúde; as políticas públicas de educação alimentar; as políticas públicas de fiscalização e controle alimentar; as políticas públicas de processamento dos alimentos.

**Legislogia:** a *lei de causa e efeito*; as *leis da Fisiologia Humana*.

**Filiologia:** a *dietofilia*; a *somatofilia*; a *biofilia*; a *pesquisofilia*; a *reciclofilia*; a *proexofilia*; a *conscienciofilia*; a *evoluciofilia*; a *interassistenciofilia*.

**Fobiologia:** a *decidofobia*; a *autocriticofobia*; a *sociofobia*; a *reciclofobia*; a *recexofobia*; a *assistenciofobia*; a *evoluciofobia*.

**Sindromologia:** a *síndrome do ansiosismo*; a *síndrome da compulsão alimentar*; a *síndrome da hiperfagia noturna*; a *síndrome de Prader Willi* (apetite excessivo); a *síndrome de Dumping*; a *síndrome metabólica*; a *síndrome do cruvidorismo*; a *síndrome da hipolactasia*; a *síndrome da má absorção*; a *síndrome da intolerância alimentar*; a *síndrome da ortorexia*; a *síndrome da doença celíaca*; a *síndrome do intestino irritável*; a *síndrome da doença de Chron*.

**Maniologia:** a *superação da consumomania*; a *suplantação da cafeinomania*; a *eliminação da chocolatomania*; a *prevenção à enomania*; o *combate à fagomania*; a *profilaxia da toxicomania*; o *combate à dopomania*.

**Mitologia:** o *mito de pessoa resfriada não sentir o paladar*; o *mito de o paladar ditar sabor aos alimentos*; o *mito da dieta milagrosa*; o *mito de o produto natural ser sempre saudável*.

**Holotecologia:** a *culinarioteca*; a *dietoteca*; a *fruticulturoteca*; a *nutroteca*; a *somatoteca*; a *tabacoteca*; a *coerencioteca*; a *energoteca*; a *holossomatoteca*; a *interassistencioteca*; a *intrafiscototeca*; a *prioroteca*.

**Interdisciplinologia:** a *Autoconscienciologia*; a *Autocoerenciologia*; a *Autodesassediologia*; a *Autodeterminologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Autopriorologia*; a *Energossomatologia*; a *Evoluciolgia*; a *Gastrossomatologia*; a *Interassistenciologia*; a *Nutrologia*; a *Reeducaciologia*.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a *conscin lúcida*; a *conscin obsesa*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *conscin enciclopedista*.

**Masculinologia:** o *chocólatra*; o *faminto*; o *glutão*; o *nutricionista*; o *agente retrocognitor*; o *amparador intrafísico*; o *autodecisor*; o *intermissivista*; o *conscienciólogo*; o *proexista*; o *educador*; o *conviviólogo*; o *proexólogo*; o *macrossômata*; o *epicon lúcido*; o *evoluciente*; o *intelectual*; o *exemplarista*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *tenepessista*; o *parapercepcionista*; o *ofiexista*; o *pesquisador*; o *projeter consciente*; o *sistemata*; o *teletertuliano*; o *tertuliano*; o *verbetólogo*; o *voluntário*; o *homem de ação*.

**Femininologia:** a *chocólatra*; a *faminta*; a *glutona*; a *nutricionista*; a *agente retrocognitora*; a *amparadora intrafísica*; a *autodecisora*; a *intermissivista*; a *consciencióloga*; a *proexista*; a *educadora*; a *convivióloga*; a *proexóloga*; a *macrossômata*; a *epicon lúcida*; a *evoluciente*; a *intelectual*; a *exemplarista*; a *reciclante existencial*; a *inversora existencial*; a *tenepessista*; a *parapercepcionista*; a *ofiexista*; a *pesquisadora*; a *projetera consciente*; a *sistemata*; a *teletertuliana*; a *tertuliana*; a *ver-betóloga*; a *voluntária*; a *mulher de ação*.

**Hominologia:** o *Homo stultus*; o *Homo sapiens diaeteticus*; o *Homo sapiens gastronomicus*; o *Homo sapiens energeticus*; o *Homo sapiens nutriens*; o *Homo sapiens sanus*; o *Homo sapiens intraphysicus*; o *Homo sapiens holossomaticus*; o *Homo sapiens interassistentialis*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** autossuperação *básica* do paladar licencioso = a evitação de alimentos prejudiciais visando à saúde somática; autossuperação *avançada* do paladar licencioso = a reciclagem do paladar desregrado por meio de escolhas alimentares sadias visando à saúde holossomática.

**Culturologia:** a *cultura da confraternização com alimentos*; a *cultura saudável da alimentação orgânica*; a *cultura do slow food*; a *cultura da saúde física*; a *cultura da reeducação nutricional*; a *cultura da Recinologia*; a *cultura energossomática*.

**Terapeuticologia:** o tratamento nutricional; as terapias alimentares; a nutrição personalizada; a terapia cognitivo-comportamental; a conscienciometria; a consciencioterapia; as reciclagens intraconscienciais.

## 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 autossuperação do paladar licencioso, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Adicção alimentar:** Parapatologia; Nosográfico.
02. **Apetite insaciável:** Intraconscienciologia; Neutro.
03. **Autodiscernimento alimentar:** Mentalsomatologia; Homeostático.
04. **Autoincorruptibilidade alimentar:** Autolucidologia; Homeostático.
05. **Boca:** Somatologia; Neutro.
06. **Crescendo das autossuperações:** Crescendologia; Homeostático.
07. **Efeito sanfona:** Equilibrilogia; Nosográfico.
08. **Estômago:** Somatologia; Neutro.
09. **Hipersensibilidade alimentar:** Somatologia; Neutro.
10. **Mimo gastronômico:** Interassistenciologia; Homeostático.
11. **Mudança de paradigma alimentar:** Recinologia; Homeostático.
12. **Obesidade:** Parapatologia; Nosográfico.
13. **Reciclagem da anti-holossomática:** Reciclogia; Homeostático.
14. **Reeducação consciencial:** Reeducaciologia; Homeostático.
15. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.

## **O HÁBITO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SABOROSA, ADQUIRIDO PELA SUPERAÇÃO DE PALADAR LICENCIOSO, AUXILIA A PROMOVER EQUILÍBRIO HOLOSSOMÁTICO COM REFLEXOS NA QUALIFICAÇÃO INTERASSISTENCIAL.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já diagnosticou hábitos alimentares viciosos e licenciosos determinados pela satisfação do paladar? Em caso afirmativo, vem incrementando à autesforços e autenfrentamentos visando à autossuperação?

**Bibliografia Específica:**

1. **Lopes**, Anália Rosário; **Sanchez**, Miriam; & **Sawaya**, Rita; *Dicionário de Tecas da Holotecologia*; Dicionário; pref. Equipe do Cineo; revisoras Erotides Louly; & Helena Alves de Araujo; 426 p.; glos. 318 termos; 23 ilus.; posf.; glos. 282 termos; 14 refs.; alf.; 22 x 20,5 cm; br.; *Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; páginas 101, 128, 144, 162, 206, 233, 245, 248, 300, 330, 364 e 366.

2. **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 69, 919 e 1.199.

3. **Idem**; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; revisores: Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378p.; 3 seções.; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 267.

C. P. E.