

## **AUTOINCORRUPTIBILIDADE ALIMENTAR** (AUTOLUCIDOLOGIA)

### **I. Conformática**

**Definologia.** A *autoincorruptibilidade alimentar* é o caráter, a lisura ou a honestidade da conscin, homem ou mulher, nas escolhas alimentares conforme necessidades individuais do soma, objetivando a manutenção saudável do corpo-fole e a libertação da autossubjugação ao gastros-soma.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O elemento de composição *auto* procede do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O termo *incorruptibilidade* vem do idioma Latim, *incorruptibilitas*, “qualidade de ser incorruptível”. Surgiu no Século XVI. O vocábulo *alimento* deriva também do idioma Latim, *alimentum*, “alimento; mantimento; sustento”. As palavras *alimento* e *alimentar* apareceram no Século XVI.

**Sinonimologia:** 1. Autoimperdoamento alimentar. 2. Autoconsciencialidade alimentar teática. 3. Autocosmoética alimentar. 4. Maturidade consciencial alimentar. 5. Autorrespeito evolutivo somático.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *autoincorruptibilidade alimentar*, *autoincorruptibilidade alimentar básica* e *autoincorruptibilidade alimentar avançada* são neologismos técnicos da Autolucidologia.

**Antonimologia:** 1. Autocomplacência alimentar. 2. Ignorância alimentar. 3. Autossubjugação ao gastrossoma. 4. Autossabotagem alimentar. 5. Autodestruição somática.

**Estrangeirismologia:** o movimento *slow food* atuando como contracultura à alimentação *fast food*.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto aos cuidados somáticos.

**Megapensenologia.** Eis 2 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Gula: patopense subcerebral. Governemos nossos estômagos.*

**Coloquiologia:** *coma para viver e não viva para comer; peixe morre pela boca; saco vazio não para em pé.*

### **II. Fatuística**

**Pensenologia:** o holopensene pessoal do exemplarismo alimentar; o holopensene da saúde somática; os lucidopensenes; a lucidopensenedade; os prioropensenes; a prioropensenedade; a recuperação de cons através da limpidez pensênica; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; os ortopensenes; a ortopensenedade; os evoluciopensenes; a evoluciopensenedade.

**Fatologia:** a autoincorruptibilidade alimentar; a lucidez alimentar; o curso de Nutrição; o curso de orientação alimentar; a autorreeducação nutricional; o conhecimento dos nutrientes e das funcionalidades; os hábitos alimentares; o autoconhecimento do funcionamento emocional em relação à alimentação; a rotina alimentar sadia; as contradições das informações nutricionais; os misticismos nutricionais; os hábitos alimentares construídos devido à situação econômica, social e cultural; a falsa magreza; a obesidade; o *pensamento gordo*; a baixa lucidez perante alimentos calóricos; a tentativa de sanar as carências através da comida; o comportamento imaturo de considerar perda de tempo realizar refeições diárias equilibradas; a preguiça determinando a ingestão de alimentos pobres nutricionalmente; o descuido alimentar na baixa ingestão de líquidos, frutas e verduras acarretando problemas de saúde; a interprisão grupocármica gerada na produção de alimentos prejudiciais à saúde; a persuasão anticosmoética na venda de produtos milagrosos para curar determinadas patologias; o *marketing* anticosmoético de produtos para emagrecer visando lucro; o erro da mídia na divulgação de dietas despersonalizadas e antifisiológicas;

a ditadura da moda pela indústria da beleza esquelética patológica; a redução de peso de maneira inconsequente para “fazer bonito” em datas festivas; as tentativas frustradas para emagrecer; o ato de responsabilizar o nutricionista por não ter emagrecido; a credulidade de considerar ser boa determinada dieta, apesar de o próprio informante não ter conseguido mantê-la por ser antifisiológica; o autengano reiterado na prática das dietas da moda causando baixa autestima e frustração; o autengano de iniciar a dieta na segunda-feira; o autengano na frase “após emagrecer vou voltar a comer de tudo”; a procrastinação da mudança alimentar; o pensamento mágico de reduzir peso sem recin; o mau hábito alimentar cronicificado; a recin imposta devido à doença adquirida por descuido alimentar; a intervenção cirúrgica para amenizar o *trafar* alimentar; o aumento da taxa de mortalidade em consequência da obesidade; o débito egocármico por descuido somático; as evitações das interprisões grupocármicas e a manutenção da integridade de caráter através do *bônus do não*; a inevitável antipatia da tares nutricional ao mexer com ganho secundário e possíveis traumas; o momento adequado para iniciar a recin alimentar; a reeducação alimentar objetivando conquistar genética saudável para a próxima ressonância; o apoio da família e amigos; as crises emocionais no período de reeducação nutricional; o esforço contínuo na mudança alimentar; a autestima renovada; a atualização da autoimagem; o exemplarismo alimentar grupal das conscins lúcidas quanto ao autorrevezamento seriexológico; o comedimento alimentar em confraternizações, *coffee breaks* e aniversários de criança; a tranquilidade no ato de comer; a conquista exitosa dos novos hábitos alimentares; a demarcação da vida atual na mudança alimentar; a *inteligência evolutiva* (IE) no cuidado somático; as recins autoprogramadas nos cuidados somáticos impactando a autopenalidade e redirecionando a proéxis.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; os hábitos alimentares anacrônicos seriexológicos; os bloqueios energéticos decorrentes da obesidade; o vampirismo energético; a melex por dessoria prematura; o ato de comer na dimensão extrafísica revelando condicionamento intrafísico; a prioridade da saúde holossomática sobre o prazer imediato do paladar; a mudança para melhor das companhias extrafísicas após a recin alimentar; o amparo extrafísico durante a recin alimentar; a recin seriexológica dos hábitos alimentares; o amparo extrafísico de função do nutricionista.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo patológico insatisfações pessoais–compensações através do prazer imediato*; o *sinergismo patológico egoísmo–hiponutrição*; o *sinergismo patológico egoísmo–hipernutrição*; o *sinergismo gastrossoma dominado–equilíbrio das emoções*; o *sinergismo alimentação saudável–higidez mental*.

**Principiologia:** o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio do “se algo não presta, não adianta fazer maquilagem”*.

**Codigologia:** o *codex subtilissimus pessoal*; o *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

**Teoriologia:** a *teática do 1% de teoria e 99% de prática*; a *teoria do autoultimato cosmoético*; a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*.

**Tecnologia:** a *técnica do inquérito alimentar*; a *técnica dietética*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica da conscin-cobaia*; a *técnica da recéxis*; a *técnica da recin*; as *técnicas de Higiene Conscional*; a *técnica da omissuper*.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da Proexologia*; o *laboratório conscienciológico da Paragenética*; o *laboratório conscienciológico da tenepes*; o *laboratório conscienciológico da Cosmoeticologia*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Cosmoeticologia*.

**Efeitologia:** o *efeito da ingesta calórica acima das necessidades fisiológicas no aumento de peso*; o *efeito do ambiente alimentar no desenvolvimento de distúrbios alimentares*; o *efeito prejudicial no comportamento alimentar da superproteção materna*; o *efeito danoso no compor-*

tamento alimentar da belicosidade paterna; o efeito do ansiosismo na mastigação causando falta de percepção do aroma, sabor, textura do alimento e aumento da ingestão; o efeito sanfona; o efeito do posicionamento da não ingestão de bebida alcoólica.

**Neossinapsologia:** a reconfiguração de sinapses após neo-hábito alimentar saudável; as neossinapses resultantes da mudança de preferências alimentares e estilo de vida; as neossinapses resultantes do domínio emocional no ato de comer.

**Ciclogia:** o ciclo registros alimentares–autoconsciência alimentar–novos hábitos–mudança pensênica–mudança somática–atualização do ego; o ciclo somente hoje–prazer imediato–culpa–vergonha–desânimo–reposicionamento–reinício da reeducação alimentar; o ciclo escolha lúcida–posicionamento sincero–bem-estar íntimo devido a novos hábitos–aumento da autoconfiança–manutenção da recin–resultado revigorante.

**Enumerologia:** a alimentação gestacional; a alimentação na primeira infância; a alimentação na segunda infância; a alimentação na adolescência; a alimentação na adultidade; a alimentação na meia-idade; a alimentação na terceira e quarta idades.

**Binomiologia:** o binômio educação nutricional–prevenção; o binômio reeducação nutricional–recin; o binômio intervenção nutricional–esclarecimento; o binômio racionalidade–domesticação do animal humano; o binômio nutrir o corpo–libertar o mentalsoma.

**Interaciologia:** a relação da alimentação nas interações sociais nascimento-aniversário-casamento-dessoma.

**Crescendologia:** o crescendo fisiológico olhar-cheirar-salivar-tocar-mastigar-saborear-deglutir-nutrir; o crescendo cuidado alimentar–cuidado somático–cuidado energético–cuidado emocional–cuidado mentalsomático.

**Trinomiologia:** o trinômio variedade–moderação–equilíbrio; o trinômio alimentos energéticos–construtores–reguladores; o trinômio alimentação–atividade física–sono reparador.

**Polinomiologia:** o polinômio introjeção de hábito alimentar mesológico–assimilação cultural–baixa reflexão–repetição de hábitos anacrônicos alimentares; o polinômio conhecimento dos cuidados somáticos–autocorrupção–melin–melex; o polinômio desinformação–conhecimento–reflexão–escolha lúcida.

**Antagonismologia:** o antagonismo autotacon / autotares; o antagonismo assistido / assistente; o antagonismo corruptibilidade / incorruptibilidade; o antagonismo generalização / individualização; o antagonismo distúrbios alimentares / assistencialidade; o antagonismo tradições alimentares / necessidades fisiológicas; o antagonismo desleixo alimentar / cuidado alimentar; o antagonismo dieta milagrosa / reeducação alimentar; o antagonismo exclusão alimentar / inclusão alimentar; o antagonismo desnutrição / fartura alimentar; o antagonismo obesidade / eutrofismo; o antagonismo alimentos industrializados / alimentos in natura; o antagonismo bebida alcoólica / água potável.

**Politicologia:** a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN); o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA).

**Legislogia:** a lei do maior esforço na saúde holossomática; a lei de causa e efeito.

**Filiologia:** a discernimentofilia; a priorofilia; a autopesquisofilia; a reeducaciofilia; a reciclofilia; a coerenciofilia; a proexofilia.

**Fobiologia:** a cibofobia; a fagofobia; a mageirocofobia; a obesofobia.

**Sindromologia:** as síndromes dos transtornos alimentares; a síndrome da ortorexia; a síndrome metabólica; a síndrome do ansiosismo; a síndrome da autodesorganização interferindo nos hábitos alimentares saudáveis; a síndrome da ectopia afetiva (SEA); a síndrome da abstinência da Baratrofera (SAB).

**Maniologia:** a mania de a conscin após finalizar a refeição beliscar os alimentos; a mania da conscin comer tudo para não jogar o alimento fora; a mania do eu mereço; a mania dos excessos alimentares nas datas festivas; a mania da compulsão alimentar (hiperfagia); a mania da alimentação fast food; a mania das dietas alimentares.

**Mitologia:** o mito de para emagrecer ser preciso passar fome; o mito de 1 pouquinho não fazer mal; o mito de a criança gordinha ser saudável e a magra ser doente; o mito da alegria e jovialidade na ingestão de bebida alcoólica; o mito da heterocura.

**Holotecologia:** a nutroteca; a dietoteca; a bulimioteca; a egoteca; a pensenoteca; a logicoteca; a coerencioteca; a mentalsomatoteca; a cosmoeticoteca.

**Interdisciplinologia:** a Autolucidologia; a Gastrossomatologia; a Nutrologia; a Reeducação; a Autodesassediologia; a Autopriorologia; a Autodeterminologia; a Voliciologia; a Autodiscernimentologia; a Autoconscienciologia; a Evoluciologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin subjugada pelo subcérebro abdominal; a conscin obesa; a conscin bulímica; a conscin eletrônica; a conscin incoerente; a conscin baratroférica; a consener; a isca humana inconsciente; a conscin lúcida; o ser interassistencial; o ser desperto.

**Masculinologia:** o obeso; o falso magro; o nutricionista; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o docente conscienciológico; o reeducador; o amparador intrafísico; o auto-decisor; o evoluciente; o intermissivista; o cognopolita; o tertuliano; o verbetógrafo; o voluntário; o exemplarista; o inversor existencial; o reciclante existencial; o conviviólogo; o compassageiro evolutivo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o pré-serenão vulgar; o tenepessista; o projetor consciente; o epicon lúcido; o evolucionólogo.

**Femininologia:** a obesa; a falsa magra; a nutricionista; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a docente conscienciológica; a reeducadora; a amparadora intrafísica; a autodecisora; a evoluciente; a intermissivista; a cognopolita; a tertuliana; a verbetógrafa; a voluntária; a exemplarista; a inversora existencial; a reciclante existencial; a convivióloga; a compassageira evolutiva; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a pré-serenona vulgar; a tenepessista; a projetora consciente; a epicon lúcida; a evolucionóloga.

**Hominologia:** o *Homo sapiens cosmoethicus*; o *Homo sapiens bulimicus*; o *Homo sapiens egocentricus*; o *Homo sapiens nutriens*; o *Homo sapiens diaeteticus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens autodeterminator*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens autocohaerens*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** autoinocorrupibilidade alimentar *básica* = a rotina de não consumir mais frituras; autoinocorrupibilidade alimentar *avançada* = a rotina de priorizar alimentos visando à vida centenária.

**Culturologia:** a *cultura saudável da alimentação orgânica*.

#### VI. Acabativa

**Remissologia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 12 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a autoinocorrupibilidade alimentar, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antissomática:** Somatologia; Nosográfico.
02. **Apetite insaciável:** Intraconscienciologia; Neutro.
03. **Autodesrespeito:** Autoconsciencimetrolologia; Nosográfico.
04. **Autodiscernimento alimentar:** Mentalsomatologia; Homeostático.
05. **Autoimperdoador:** Holomaturologia; Homeostático.
06. **Autoinocorrupibilidade:** Cosmoeticologia; Homeostático.
07. **Autopesagem:** Somatologia; Homeostático.

08. **Autovigilância ininterrupta:** Consciencioterapia; Homeostático.
09. **Boca:** Somatologia; Neutro.
10. **Nutrição informacional:** Mentalsomatologia; Neutro.
11. **Perda de peso corporal:** Somatologia; Neutro.
12. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.

**A AUTOINCORRUPTIBILIDADE ALIMENTAR EVIDENCIA  
INTELIGÊNCIA EVOLUTIVA E EXEMPLARISMO COSMO-  
ÉTICO DA CONSCIN INTERMISSIVISTA QUANTO AOS  
AUTESFORÇOS NA REALIZAÇÃO LÚCIDA DA PROÉXIS.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, alcançou a autoincorruptibilidade alimentar? Se não, quais escolhas alimentares cosmoéticas necessitam entrar na rotina da autoproéxis?

**Bibliografia Específica:**

1. **Vieira, Waldo;** *Manual dos Megapensenes Trivocabulares*; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & 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*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR, 2009; páginas 182 e 203.

R. O. P.