

Bertalha:

chamam-na de *espinafre-indiano*. Contudo, é **muito**

melhor! Saúde, sabor e qualidade de vida ao alcance da mão:



Produzimos mudas para distribuir.



Conheces a bertalha? É uma PANC, planta alimentícia não convencional vinda da Índia.



Possui fabulosas propriedades nutricionais.



As suas folhas **fornecem magnésio, o mineral mais essencial** para a saúde. Os vegetais tradicionais no Brasil são pobres em magnésio.



O magnésio é necessário em mais de 300 reações bioquímicas. A sua carência debilita e desencadeia grande parte das doenças.



A planta adaptou-se ao Brasil e cresce rápido no solo ácido e no nosso clima instável.



Cresce fácil em qualquer lugar, até mesmo num apartamento sem sacada (corte um garrafa pet em cima, fure em baixo, preencha com terra) onde haja luz ou, até, que pendurada do lado de fora da janela.



A Bertalha pode ser o coringa na tua cozinha porque pode ser consumida crua, refogada, cozida ou assada; pode ser usada em sucos, bolos, saladas, suflês, etc.



O segredo da bortalha, chamada de “presente de Deus”, é a planta rejeitar o potássio, o mineral, em cuja presença, quase todas as demais plantas não absorvem o magnésio.



A adubação com potássio é uma armadilha: a planta cresce rápido, contudo, sem o magnésio, justamente o componente mineral mais essencial!



A maioria das doenças seria evitada se as pessoas tivessem acesso a informações de qualidade para praticar a alimentação funcional.



Os fertilizantes são produzidos por empresas cujos controladores são os mesmos acionistas da big mídia, das indústrias alimentícias e big Farma.

Compõe o meta-cartel que chamamos de 'indústria da morte'.



Lucram trilhões **escondendo a verdade**. Querem vender remédios e tratamentos caríssimos para as doenças que as pessoas não teriam sem a alimentação disfuncional que é induzida e promovida por eles.

Os ‘alimentos’ produzidos pelas indústrias controladas pelo globalismo e até mesmo os vegetais, adubados com potássio, pouco ou nada saciam, ampliando a ansiedade e a obesidade da população.



Até 2018, fomos reféns da desinformação, a guerra dissimulada das narrativas falso humanistas.

Felizmente, estamos nos libertando!

Saiba mais aqui:

<https://bit.ly/saude-cuidados>



Verdade liberta da indústria da morte e assegura a saúde!

Peça-nos já a sua bortalha.

A muda é gráatis!

Veja o da Rafaela agradecendo a mudinha https://instagram.com/p/Baem_G4FFDY/



Decorativa e nutritiva



Acima, mudas de 3 a 5 cm doadas para a Colega Auditora do TJDU FUGE 🏆, Elizabeth Leandro Sivinski, quando da instalação do Tribunal de janeiro de 2020, colocadas dentro casa, em sete meses cresceram.





Acima, mudas com 3 a 5 cm, doada para Sonia Chies Scherer, ambientaram-se em Carlos Barbosa, onde mantém um belíssimo recanto verde, rústico aconchegante, cultiva e fornece leguminosas decorativas e hospeda pelo Airbnb <https://instagram.com/iceitorustico> contate-os pelo WhatsApp 54 99297-3532



Simone e Rogério em Viamão, em março de 2018. Um ano e meio depois, na direita, a bortalha trepou tudo que pode e começou a aflorar sementes.

Muda doada para



Acima, muda doada para Breno Neves, que colocou dentro de casa e virou uma magnífica decoração comestível. Há dois anos, Breno ajuda nosso projeto voluntário auxiliando a distribuir mudas.



Muda doada para Augusto Jaeger Jr e Josi, com três meses.

Atenção:

Use terra sem adubo!

Os adubos químicos contém potássio e, ao contrário de quase todas as plantas comestíveis, a bortalha não gosta de potássio.

A bortalha, que **chega a crescer quase 2 cm por hora**, chegando a 30 cm diárias, termina evoluindo pouco em terra com a alta concentração de potássio.

O potássio trava a absorção do magnésio.

Em Porto Alegre, há terra boa, chamada "verdão", produzida por comercial adubão Ltda, é um mix de terras preta e vermelha com rocha calcária moída e SEM adição de potássio.

Ela é encontrada facilmente; é vendida na Zaffari em embalagens de 15 kg e outra menor, de 5 kg.

Comprei ontem a de 15 kg e, após uns dois anos sem mudança no preço de R\$11, subiu para R\$12 e tantos centavos.



Plantar no chão:

Se plantar direto no chão/terra, a planta espalha tubérculos por todos os lados e, enquanto estiver espalhando tubérculos, a produção de folhas será pequena.

Para controlar o tubérculo e estimular a produção de folhas, transplante assim:

Corte/retire o funil superior de uma garrafa pet de 2 litros (ou mais), de preferência às transparentes, restando cerca de 30 cm da garrafa; com uma faca de ponta, ou outro instrumento pontudo e fino, faça 6 a 10 furos na parte de baixo da pet, o que vai permitir as raízes descerem e haver interação de umidade entre o conteúdo da pet e o chão. Encha a pet de terra sem adubo químico, sem potássio; socar bem a terra, vai abaixar o nível uns 10 cm; enterre a metade da pet no chão, ficando metade para fora; complete de terra a pet, com a muda a transplantar em cima. Quando o sol se por, regar abundantemente até a terra socada ficar encharcada...

Compostagem:

Crie a tua própria mini composteira no vaso ou na terra: corte uma garrafa pet bem embaixo, retirando o fundo.

Retire da garrafa a tampa e o anel e a enfie, de cabeça para baixo, com o gargalo na terra.

Pressione e gire o gargalo no sentido horário para firmar bem.

Está pronta a “garrafa-virada”.

Bata no liquidificador cascas de ovo e rejeitos de batata, banana, beterraba, cenoura, etc. com água e despeje na garrafa virada.

Para evitar cheiros e insetos, após o líquido da “garrafa-virada” vazar para o vaso, cubra os sólidos remanescentes com a borra do café, chimarrão ou chá.

Nos vasos menores, use garrafas pequenas.

Uma beterraba batida com água usada para regar as flores aviva. Cuide para não pingar fora do vaso, pois pode manchar.

Mini composteiras:

A **Loja das Abelhas** comercializa composteiras domésticas em várias cores e em dois tamanhos.

WhatsApp 19-99915-0031 www.lojadasabelhas.com.br



No *Shopee*, só aparece a composteira preta; contudo, basta pedir por mensagem que despacham na cor que desejas:

Composteira de 15 litros <https://shp.ee/pufc4te>

Composteira de 4 litros, com suporte, quando editamos custava R\$76,00
<https://shp.ee/9unz3ky>

Se ainda não estiver no Shopee, use este código de indicação **PROFE487** para ganhar 70% de desconto em sua 1^a compra: <https://shp.ee/3shemng>

Como ter a tua bortalha?

Distribuímos, gratuitamente, mudas de bortalha.

Solicite pelo whatsapp 55-51-985207954 e tenha a saúde ao alcance da mão e sem custo algum!

As mudas de bortalha são GRATUITAS.

Eventual e espontaneamente, pessoas fazem doações de terra (ou de pequenos valores para ajudar a manter esse trabalho).

Colabore com a nossa vaquinha.

Ajude-nos a manter e ampliar esse projeto que já levou a saúde a milhares de famílias: <http://vaka.me/462409>



Auxilie na replicação: faça e distribua mudas!

A bortalha gera tubérculos, umas batatinhas, no meio do caule, como na foto abaixo.

Retire-os quando estiverem com mais de 1 cm, coloque num punhado de terra úmida e nascerão raízes e, em poucos dias, começam a brotar as folhas.

Eu uso copinhos de cafezinho colocando 2 cm de terra, socando a terra, molhando-a e colocando o tubérculo para brotar. Pequeno, facilita a distribuição.

Em uma semana, cria raízes, caule e folhas dando início a uma nova planta.



Tubérculos nascem no meio do caule são a melhor forma de reprodução.

Pragas? A bortalha costuma resistir às pragas. Contudo, fica a dica para eventual tratamento com **extrato de alho**: ótimo para as plantas, acaba com pragas e espanta insetos nocivos.



Esmague 4 dentes de alho, coloque numa garrafa pet com 1 litro de água, deixe ‘descansar’ 24 horas; após coe e pulverize

<https://youtube.com/clip/Ugkx7PAV5-ycNGW5qkZwU3i5uplpSk2NFqOd>

Some-se ao projeto ☀1MMM 🌎 um Mundo Muito Melhor 🌎 simplesmente fazendo mudinhas, as distribuindo e informando as pessoas a respeito da facilidade do cultivo e elevado poder nutricional transformando-a numa quase dádiva divina...



A expressão 1 MMM 🌎 um Mundo Muito Melhor 🌎 nasceu logo quando derrubadas as *Torres Gêmeas*, em 11 de setembro de 2001, e o Professor Padilla iniciou o trabalho voluntário de conscientização com o newsletter interativo <http://www.grupos.com.br/group/misticismo.ciencia> e, ampliando o portal e, depois, no blog, produziu milhares de trabalhos e a [Rede de Conscientização](#).



Por que nunca ouvistes falar nisso?

Que interesses poderosos conseguem ocultar coisas assim durante tanto tempo?



O mal é a ausência do bem.

O muro pertence ao mal!

<http://bit.ly/qsnos>



A abordagem transdisciplinar é baseada também nas obras transcentais, da Bíblia a Kardec passando pelo Livro de Urântia, e nos estudos dos luminares como Leonardo Da Vinci e Albert Einstein. ✨ Em sua derradeira lição, registrou: o Amor é a força mais poderosa do Universo ❤️ Saiba mais aqui: <http://bit.ly/amor-universo>



Fato 1: A nossa percepção do mundo é muito pequena e, não raro, distinta da realidade.



Fato 2: Somos manipulados através de uma teia de paradoxos e um cipoal de desinformação.



Fato 3: Os controladores induzem-nos a viver em um estado de ansiedade e torpor pré-pânico.



Fato 4: O medo desvia a energia dos cérebros racional e emocional, canalizando-a para o primitivo cérebro réptil.



Fato 5: Além de causar uma série de problemas de saúde, o medo impede de pensar com clareza: Saiba mais aqui: <http://bit.ly/saude-cuidados>



Ao despertarmos das falsas crenças e dominarmos o medo, rompemos o holograma.



Amplie a capacidade de observar as falsas crenças usadas na manipulação e capacidade de romper paradigmas e auto aperfeiçoar-se.

Melhoramos o mundo apromorando a maneira como lidamos com ele.

O exemplo não é a melhor forma de ensinar...

É a única!



🎥❤️ O filme "*Quem Somos Nós?*" é de grande ajuda nesse processo e pode ser assistido no NetFlix e YouTube https://youtu.be/cnLIV_yV-eg



Ao nos libertar da manipulação, criamos 1MMM **um Mundo Muito Melhor!**

As **folhas de bortalha** (nome científico *Basella Alba*) são **comestíveis** e muito nutritivas! Ricas em fibras e proteínas, contém minerais essenciais: **ferro**, **magnésio**, fósforo, cálcio, potássio, cobre, manganês e zinco; e **vitaminas A, B1 e B6, C e E**! Possui o **mais rico sabor** entre todas as folhas além de uma **textura incrível**. Consuma crua inteira, picada ou sob a forma de patê. Pode ser cozida, refogada, assada; ser incluída em pães, massas e suflês. Cresce muito rápido: quando as folhas recebem sol e há bastante água, em solo ácido, um ramo chega a crescer quase 30 cm por dia! <http://bit.ly/bertalha> <https://t.co/JSNFTNSOAI>

<https://PADILLA-LUIZ.BLOGSPOT.COM/2018/06/PADILLA-LUIZ.BLOGSPOT.COM.BERTALHA.HTML> <https://t.co/Eafyg53kLs>

Verdade liberta a saúde!

Peça-nos já a sua bortalha. A muda é grátis!

Alguns ajudam no trabalho voluntário e, de 2^a a 6^a feiras, das 8 às 12 e das 13:30 às 16, as mudas de Bortalha são entregues a quem a busca na zona norte de Porto Alegre, perto do Zaffari Higienópolis.

Para quem não pode vir pegar, combinamos outra forma. Também é possível mandar os tubérculos, que brotam facilmente em terra molhada em local iluminado.

<Http://bit.ly/bertalha>

Outras mudas:

Dispomos de outras mudas valiosas além da bortalha: aloe vera, banana, variadas pimentas como *Trinidad Scorpion* e *Carolina Reaper*; espada de São Jorge; café criolo adaptado ao nosso clima; boldo forte, hortelã argentina, etc.





As folhas de bortalha podem ser consumidas desde pequenas, a partir de 2 cm de comprimento.

Sempre deixe duas folhas no ramo para fazer a fotossíntese e se nutrir. Ela retoma o crescimento e em duas semanas já estará maior do que antes..

O sabor varia conforme o tamanho. Com sol intercalado com água em terra ácida e sem potássio, em algumas semanas a folha pode passar de um palmo de comprimento.

Veja esta folha com mais de 20 cm, maior do que um prato de sobremesa,

Pesquisador transdisciplinar. A partir dos anos oitenta, publicou centenas de abordagens inovadoras sobre os processos jurídicos. Em 1992, passa a pesquisar e publicar também sobre esporte e, desde 1995, sobre antropologia e o desenvolvimento humano.

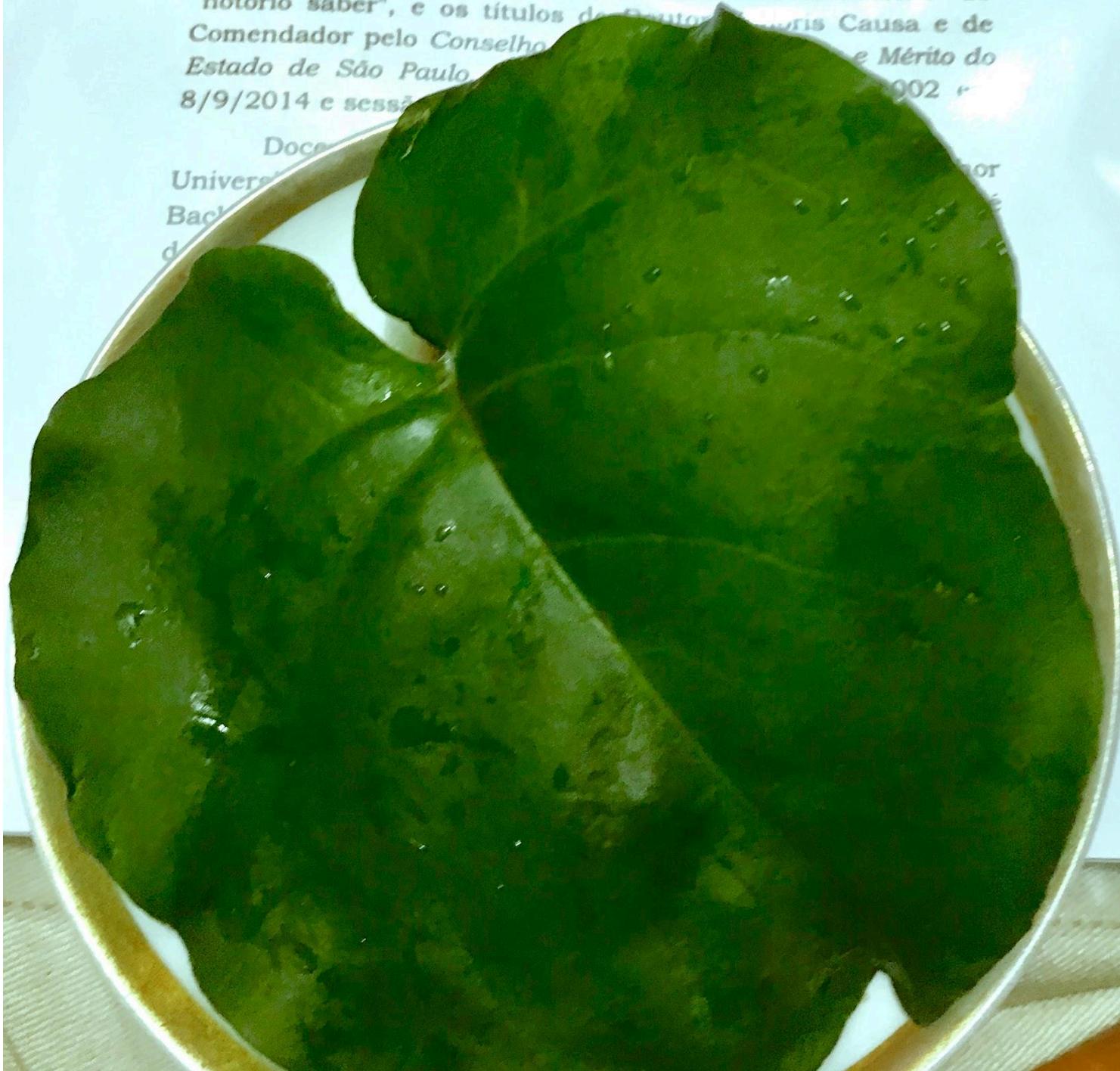
Criador da disciplina Direito Desportivo no Curso de Ciências Jurídicas em 1995-7, desenvolveu o currículo transdisciplinar.

Organizou e avaliou centenas de eventos acadêmicos e desportivos, como o *Congresso Internacional de Antropologia* na UFRGS em 2015 e o *Campeonato Mundial de Karate* no Rio de Janeiro em 1998.

A vida dedicada à pesquisa e ao ensino "sociais" no desenvolvimento da sociedade humana, ao engajamento em causas humanitárias mereceu de "louvor" e de "invulgar proficiência", reconhecimento de "notório saber", e os títulos de Doutor *Amoris Causa* e de Comendador pelo Conselho de Desenvolvimento e Mérito do Estado de São Paulo, em 2002 e

8/9/2014 e sessão

Docente
Universitário
Bacharelado
d



A folha pode chegar ao tamanho de um prato!

Experimente as folhas em seus diferentes tamanhos.

Há diferença no sabor conforme as variações de estiagem e chuva.

As variações harmonizam com os mais variados pratos.

Borda das folhas avermelhada:

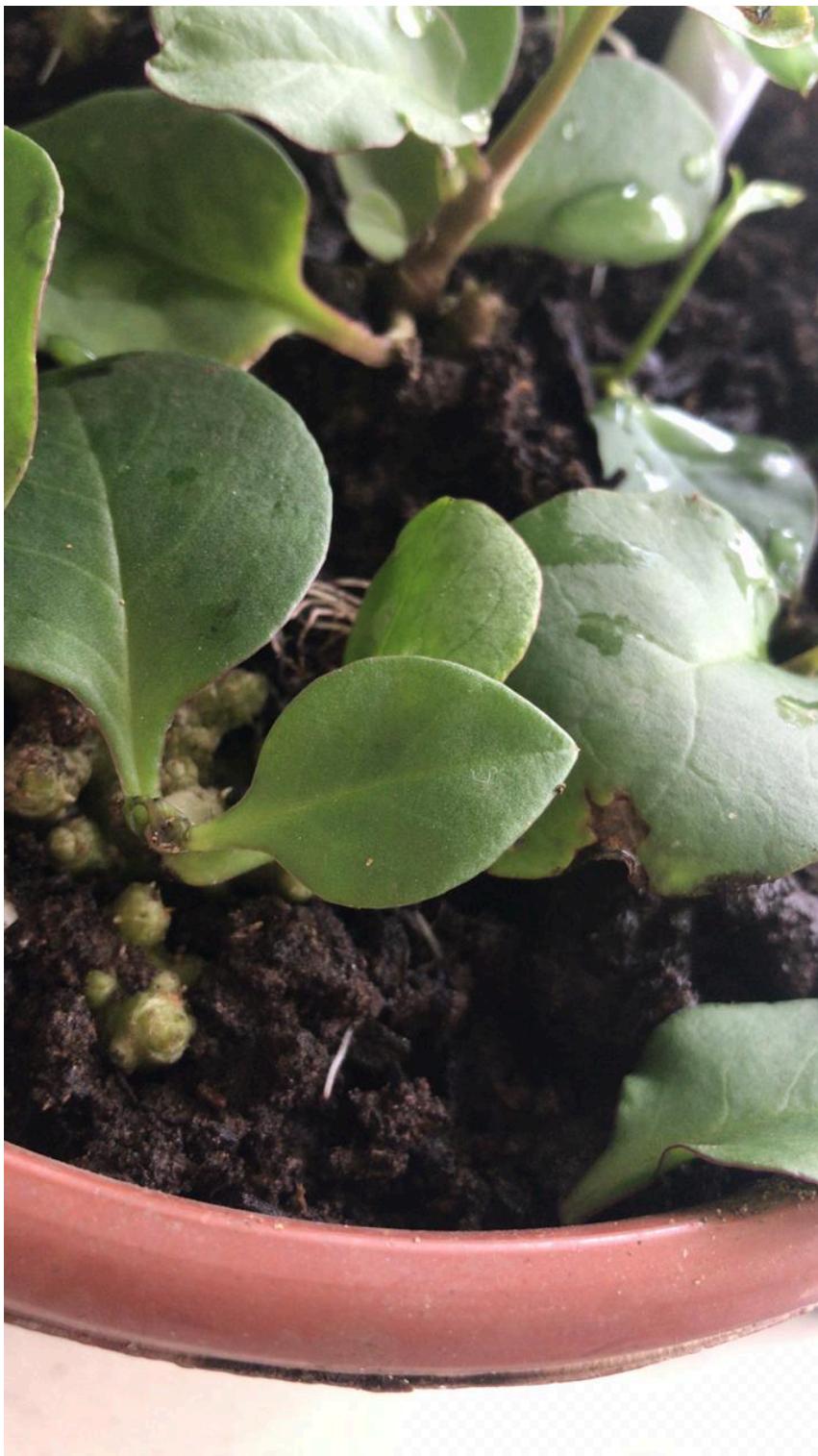
A Jooh Vargas acaba de nos passar fotos de algumas folhas com a borda vermelha. É provável presença de beta caroteno:







Uma das mudas da Jo (ainda?) não apresenta bordas avermelhadas:



Terra:

Cresce em pouca terra:

3 kg são suficientes; o equivalente a uma garrafa *pet* de 2 litros.

Aceita a acidez do nosso clima e pode ser cultivada em sacadas ou pendurada pelo lado de fora da janela.

Cresce dentro de casa, em um local onde haja luz do sol em alguns momentos.

Gosta de umidade.

Mantenha molhada.

Borrife água nas folhas quanto não houver mais sol.

Atenção: se as folhas estiverem molhadas e bater sol, podem estragar.

Saiba mais aqui https://docs.google.com/document/d/1XhaSICaBLtkTbecVdoiqZMuCGLL8Vc3glb2_RBG2rmM/pub ou aqui <http://bit.ly/bertalha>

https://docs.google.com/document/d/1XhaSICaBLtkTbecVdoiqZMuCGLL8Vc3glb2_RBG2rmM/edit?usp=docslist_api



Claudia Calsing crescimento em 6 meses



Além de nutritiva, é decorativa!



JOSÉ E AUGUSTO JAEGER

Bertalha ou espinafre-indiano também é conhecido por **caruru inglês**. Essa hortaliça da família [Basalácea tem 21 espécies](#). O nome científico da espécie nutritiva e adaptada ao nosso clima é **Basella Alba**. Cresce nos países tropicais, sul da Ásia e Sri Lanka. É muito utilizado na cozinha oriental, principalmente na chinesa. Apesar de chamado de espinafre, possui características bem superiores.

É rico em vitamina A, B6, C, ferro e cálcio (1,2 mg para cada 100 gramas), além de conter uma alta porcentagem de proteínas e fitonutrientes saudáveis. Também contém potássio, magnésio e ácido fólico.

Pode ser utilizado em uma grande diversidade de receitas, de sopas até frituras. Além das suas clássicas propriedades, comuns a outros espinafres, você pode aproveitar outros benefícios:







Zilmar Wayerbacher Belo Horizonte

Rejuvenescedor: conter espécies reativas de oxigênio torna o espinafre-indiano um remédio natural para manter a jovialidade. Retarda o processo de envelhecimento.

Laxante: uma planta muito boa para melhorar problemas como a prisão de ventre. Embora nem seja muito poderoso, você deve evitar consumir grandes quantidades para evitar dores e descomposturas.

Antioxidante: o conteúdo de vitamina C torna-o um excelente antioxidante, ideal para lutar contra os radicais livres e reparar células danificadas. O magnésio e o cobre cumprem uma função similar.

Cardíaco: o potássio é uma excelente ferramenta natural para melhorar e controlar a frequência cardíaca e a pressão arterial.

Há várias formas de utilizar esta multifacetada planta:

A pasta das suas folhas pode ser utilizada para tratar abcessos, úlceras e furúnculos; também dores por pancadas e inchaços.

O seu suco morno é bom para tratar catarro, a dor de garganta e afrouxar a mucosidade.

As suas flores funcionam como um antídoto, ideal para tratar picadas de vários insetos.

Como cultivar?

Cultiva-se em qualquer lugar onde haja sol. Quanto mais sol e água, mais crescerá. Contudo, pode-se tê-la dentro de casa em lugar onde haja bastante luz e sol eventual.

Para espalhá-la, retire os tubérculos nascidos em meio ao caule e os coloque em qualquer local com terra e úmida.

Luminosidade flexível:

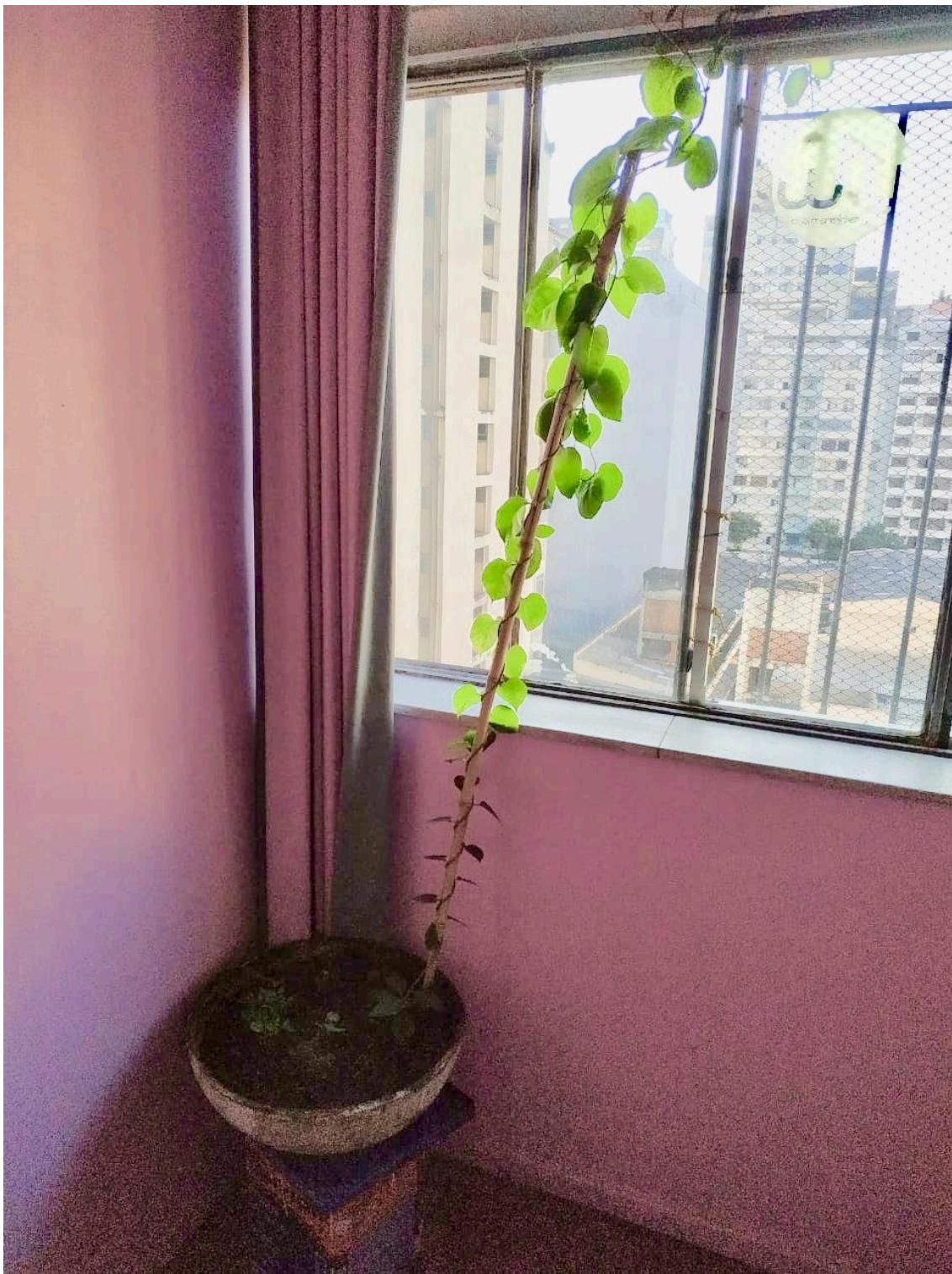
Melhor cultivar sob luz solar direta onde crescerá mais rápido. Contudo, tolera a sombra parcial com boa luminosidade.



Colocada dentro de casa, a bortalha cresce em direção da janela, procurando a luz do sol. KÁTIA MAGALHÃES



Nektarfoods Lowcab







3 fotos acima, em 20/04/2019, mostram o crescimento em meio ano de muda entregue a Zilmar Wayerbacher, em Belo Horizonte, com 0,5 cm no dia 18/10/2018.

A maior parte do crescimento ocorreu nos últimos 4 meses.

Em 18/12/2018, a muda havia crescido muito pouco por estar em ambiente adubado com potássio.

Potássio acelera o crescimento de grande parte das plantas. Porém, resulta em vegetais desprovidos ficam pobres em magnésio porque, na presença de magnésio porque, havendo potássio, não conseguem absorver o magnésio.

A Bertalha, contudo, possui a característica de absorver e ter bastante magnésio nas folhas. Por isso, ante a presença de potássio a bertalha não consegue absorver muito potássio e cresce muito devagar.

Ao receber a foto seguinte, o problema foi identificado e corrigido. A bertalha passou a crescer rapidamente. Como mostram as fotos acima.



Troca da terra pela não adubada:



Esmeralda

Gouveia

Franco

da

Silva,

Itaquaquecetuba

São

Paulo:







Colheita

Com boa luz e umidade, a primeira colheita pode ser feita em dois meses após o plantio. Corte as pontas dos ramos, com aproximadamente 40 cm de comprimento.

Independente da colheita folhas individuais podem ser colhidas sempre quando necessário.

A colheita pode ser repetida a cada 20 ou 30 dias. Em regiões de clima quente ou, quando a variedade está adaptada, a bortalha é uma planta perene.



Alegre

Bortalha na ACM de Porto

Por vezes, mesmo na espécie alba, o caule fica avermelhado:



Florescendo, pode gerar frutos que, embora não tendo quase sabor, são úteis para colorir arroz, suflês, etc.



Receitas com a bortalha:

Salada de bortalha:

Ingredientes:

- Algumas dezenas de folhas e caules de bortalha lavados, escorridos e picadas;
- Repolho roxo picado em tiras;
- 50 a 100 gramas de grãos variados como chia, quinoa real, gergelim preto e farinha de linhaça dourada;
- Tempero verde.

Modo de preparo:

Misture tudo na travessa agregando um filete de extra virgem azeite de oliva, pimenta a gosto. Experimente não colocar sal! Saboroso e nutritivo, constitui uma refeição completa. Veja foto:



Farofa de bortalha

Ingredientes:

- Algumas dezenas de folhas e caules de bortalha lavados, escorridos e picados;
- 1 cebola média picada em cubos;
- 8 tomates-cereja cortados ao meio;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Alho picado;
- Cebolinha;
- Farinha de milho de beiju em flocos.

Modo de preparo:

Refogar a cebola na gordura de coco ou banha de porco até dourar.

Adicione a bortalha e a cebolinha e tempere com sal e pimenta a gosto. Refoge e, quando a bortalha cozinhar, acrescentar a farinha de milho aos poucos, até adquirir o ponto desejado;

Desligue o fogo, adicione os tomates e misture.

A receita pode ser variada usando outra farinha, como a de mandioca. Também podem ser agregados, ao refogar a cebola, ingredientes como bacon picado.



Refogado com bortalha:

Ingredientes:

- Algumas dezenas de folhas e caules de bortalha lavados, escorridos e picados;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 cebola pequena picada;

- Gordura de coco ou banha de porco;
- Cebolinha e Salsa.

Modo de preparo:

Refogar a cebola na gordura de coco ou banha de porco até dourar, acrescentando o alho;

Adicione as cebolinha e salsinha, tempere com sal e pimenta a gosto, e misture bem;

Acrescente a bortalha e uma colher de sopa de água;

Coloque um filete de azeite de oliva e tampe a panela. Se for panela de ferro, pode desligar e deixar tampada por alguns minutos para a bortalha cozinhar. Se for uma panela comum que esfria rápido, mantenha o fogo baixo por 2 minutos.

Esse refogado serve de base para inúmeros pratos, como risotos ou suflês.

Advertências

A Bortalha contém ácido oxálico que, em grandes quantidades, está associado à formação de pedras nos rins. Assim, deve-se evitar consumir grandes quantidades, isto é, mais de 500 gramas diárias. Contudo, veja bem, trata-se de uma advertência para situações extremas. Comer, todo dia, meio Kg em folhas de bortalha é um volume considerável. Não se consome tal quantidade, especialmente todo o dia, em condições normais e havendo a presença de outros alimentos.

Também se alerta gestantes em **início de gestação** a não comer muita bortalha pois, como é alto o teor de vitamina A, isso pode causar problemas ao feto no **início da gravidez**.



Caixa

com 24 mudas de bertalha pronta para ser distribuída na Casa de João Pedro.

Bertalha- *Anredera spp.* (Basellaceae)

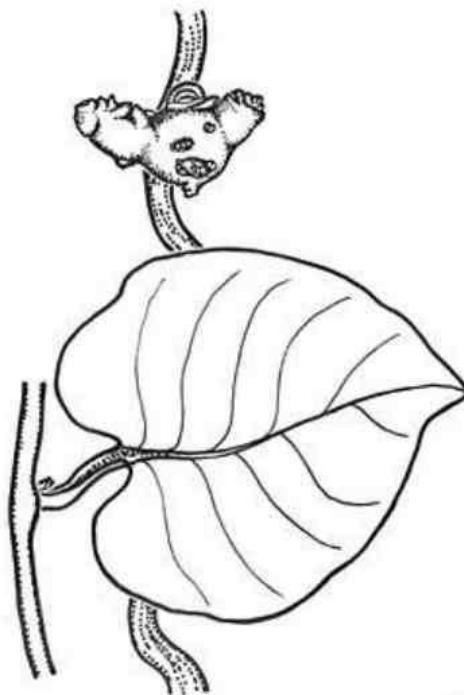
Plantas trepadeiras, com folhas em forma de coração, de consistência mole. São altamente rústicas, crescendo em diversos tipos de ambientes, sendo típicas em beira de cercados, principalmente em ambientes arenosos. São muito produtivas, não necessitando de maiores cuidados no cultivo.

Na Índia, chamam-se também de espinafre indiano. Constituem-se em boa fonte de vitaminas A, B, C e dos minerais, como Cálcio, Ferro e Fósforo. Usada em saladas ou em pasta, como patê vegetal. Deve ser consumida logo após ser colhida.

Fica muito gostosa em saladas, refogados, bolinhos, sopas e omeletes.

Recomenda não se consumir mais de 500 g/ dia, devido ao teor considerável de ácido oxálico.

A propagação pode ser feita, facilmente, através de tubérculos, estaquia ou mesmos sementes.



Solicite mudas de bertalha ao Professor Padilla pelo *whatsapp* 51-98520-7954



Estudo sobre pães de bertalha e ora-pro-nobis*, outra folha comestível:

[HTTPS://WWW.DROPBOX.COM/S/BZB2QD31V0PJ1/BERTALHA%20EM%20PAES%20ANREDERA%20E%20PERESKIA.PDF?DL=0](https://www.dropbox.com/s/bzb2qd31v0pj1/BERTALHA%20EM%20PAES%20ANREDERA%20E%20PERESKIA.PDF?dl=0)

UTILIZAÇÃO DE BERTALHA (ANREDERACORDIFOLIA (TEN.) Steenis) E ORA-PRO-NOBIS (PERESKIAACULEATA MILL.) NA ELABORAÇÃO DE PÃES ISSN 0103-4235ISSN 2179-4448 on line Alim. Nutr.= Braz. J. Food Nutr., Araraquara, 24, n. 3, p. xx-xx, jul./set. 2013

Camila Seffrin MARTINEVSKI, Viviani Ruffo de OLIVEIRA, Alessandro de Oliveira RIOS, Simone Hickmann FLORES, Janaína Guimarães VENZKE; Curso de Nutrição, Faculdade de Medicina FAMED Universidade Federal do Rio Grande do Sul UFRGS Centro de Estudos em Alimentação e Nutrição CESAN 90035-003 Porto Alegre; Departamento de Medicina Interna FAMED UFRGS CESAN; Departamento de Ciência dos Alimentos, Instituto de Ciência dos Alimentos ICTA UFRGS ; Departamento de Medicina Social FAMED UFRGS CESAN <janaina.venzke@ufrgs.br>

* **Ora-pro-nobis** (nome científico *Pereskia aculeata*) do latim "rogai por nós", é uma cactácea, um cacto trepadeira com folhas. Tem espinhos e pode ser usada em cercas-vivas,

se desenvolvendo bem tanto à sombra como ao sol.: reino Plantae, divisão Magnoliophyta, classe Magnoliopsida, ordem Caryophyllales, família Cactaceae, gênero Pereskia, espécie P. aculeata, nome binomial *Pereskia aculeata*,



Originária do continente americano, encontram-se variedades nativas dessa hortaliça perene, rústica e resistente à seca na Flórida, nos Estados Unidos e na região sudeste do Brasil.

O nome teria sido criado por pessoas colhendo a planta no quintal de um padre, enquanto ele rezava em latim: *Ora pro nobis*. Sendo conhecido também como lobrobô ou lobrobó.

O nome científico é uma homenagem ao cientista francês Nicolas-Claude Fabri de Peiresc, e o termo aculeata vem do latim e significa espinho, agulha.

Acredita-se o cultivo em larga escala do ora-pro-nóbis e bortalha representam

uma revolução nos recursos alimentícios da humanidade devido a seu fácil cultivo em qualquer residência, grande produção e alto valor nutricional.



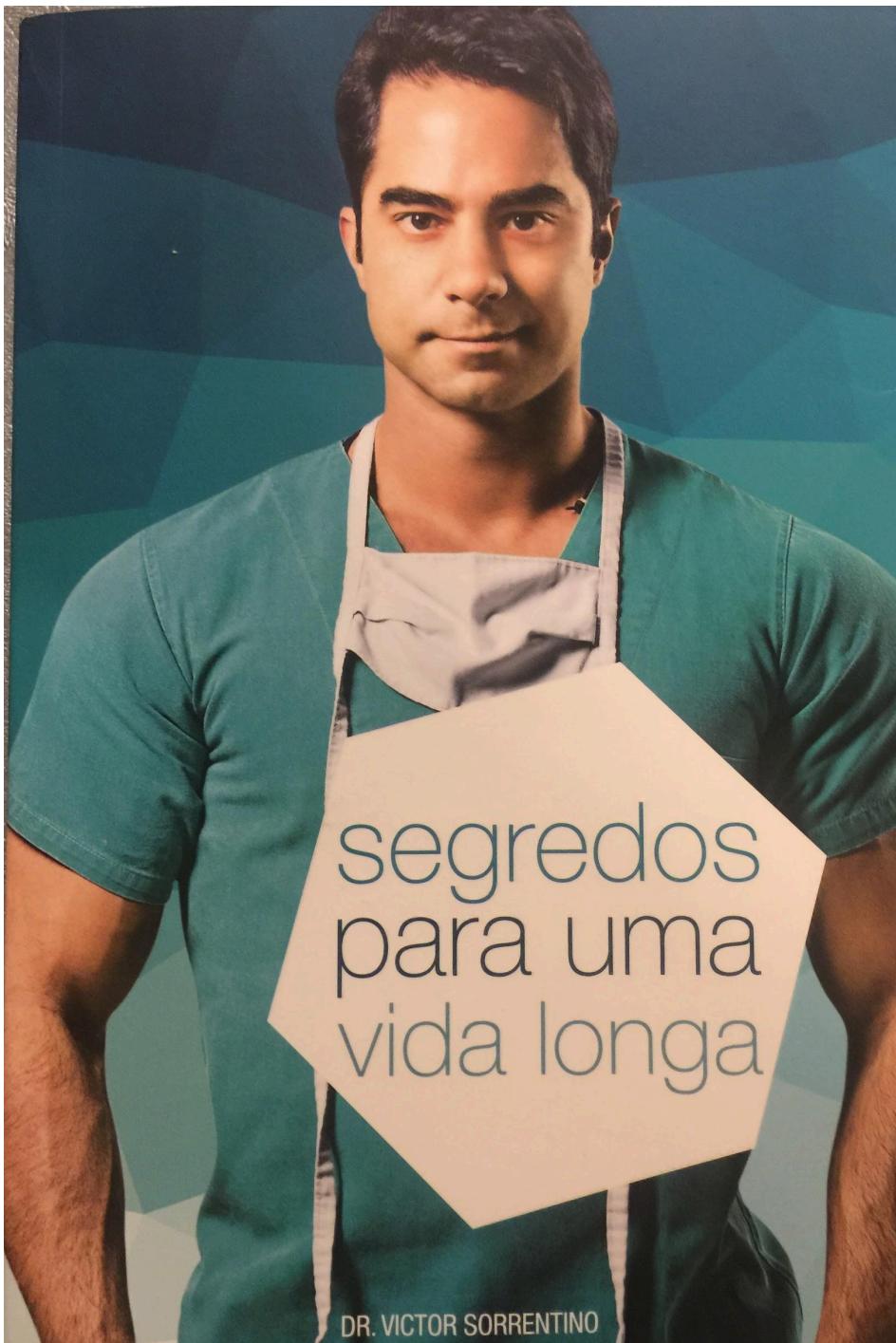
Bertalha cultivada por Maureen Braz com nossas mudas



Também dispomos mudas de **ora-pro-nóbis**, contudo, praticamente todos preferem a bortalha porque:

As vantagens da bortalha sobre **ora-pro-nóbis**:

- mais fácil de colher;
- cresce mais rápido;
- não tem espinhos;
- muito mais rica em nutrientes;
- muito mais saborosa;
- incomparavelmente mais versátil na cozinha pois a bortalha se presta a agregar sabor e funcionalidade a alimentos preparados com calor, do arroz com bortalha a suflês e omeletes...



DR. VICTOR SORRENTINO

Alimentação funcional e saúde
nutricional! Saiba o que **os controladores globalistas**
escondem para nos impedir de ter SAÚDE e capacidade cognitiva
plenas aqui: <https://docs.google.com/document/d/1zEv4Et132iwG2v26U9nFrF002D-1eB0P0MMEM/pub>

Seja a mudança
que quer ver
no Mundo!
(Gandhi)

<https://vimeo.com/pad/>



TRANSFORME
A SÍ MESMO E
MUDE O MUNDO

O mais difícil trabalho
é o sobre si mesmo



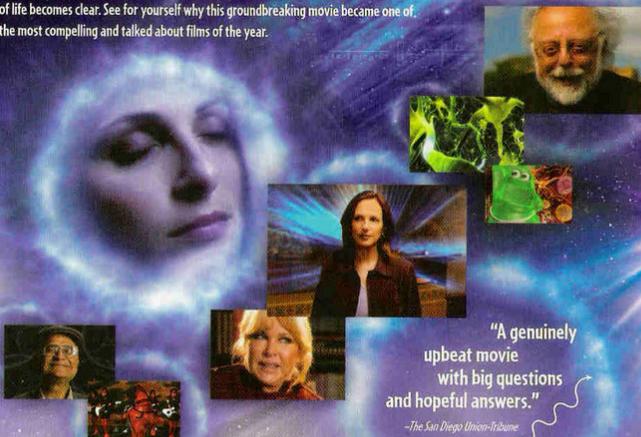
Como nos libertarmos disso?

W I D E S C R E E N E D I T I O N

Embark on a life-changing journey with Amanda (Marlee Matlin), a divorced photographer who tumbles down a metaphysical rabbit hole. Her mind-bending voyage through the worlds of science and spirituality includes revelations by quantum physics experts, playful animation, and even a conversation with a wise, 35,000-year-old being. Ultimately, Amanda's perception of reality is turned inside out and the meaning of life becomes clear. See for yourself why this groundbreaking movie became one of the most compelling and talked about films of the year.



0 24543 17088 4



"A genuinely
upbeat movie
with big questions
and hopeful answers."
—The San Diego Union-Tribune

CAPTURED LIGHT DISTRIBUTION presents "LORD OF THE WIND FILMS presents "WHAT THE BLEEP DO WE KNOW?"

MARLEE MATLIN, ELAINE HENDRYX, ROBERT BAILEY JR., JOHN BOSS BOVIE, ADAM SHAPIRMAN, DARRYL NEWMAN, GENE LEMMON, MARK VICENTE, JONATHAN CHAW, YOSHIO HAYA, CHRISTOPHER FRANCIS, SCOTT VALERIE McCAFFREY, WILLIAM ARNTZ, BETSY CHASSE, MATTHEW HOFFMAN, WILLIAM ARNTZ, BETSY CHASSE, MARK VICENTE, BETSY CHASSE, WILLIAM ARNTZ, AMIT GOSWAMI, PH.D., ANDREW B. NEWBERG, M.D., CANACO PERE, Ph.D., DANIEL MONTE, M.D., DAVID ALBERT, Ph.D., ALAN WOLF, Ph.D., JEFFREY SATINOVER, M.D., M.S., JOHN HASLWANTER, Ph.D., JOSEPH DISPENZA, D.C., DE-MICHAEL LEWINTH, RAMITTA STUART HAMEROFF, M.D., WILLIAM TILLER, Ph.D.

©2004 CAPTURED LIGHT & Lord of the Wind Films, LLC. All Rights Reserved.

NOT RATED

Howard Gordon

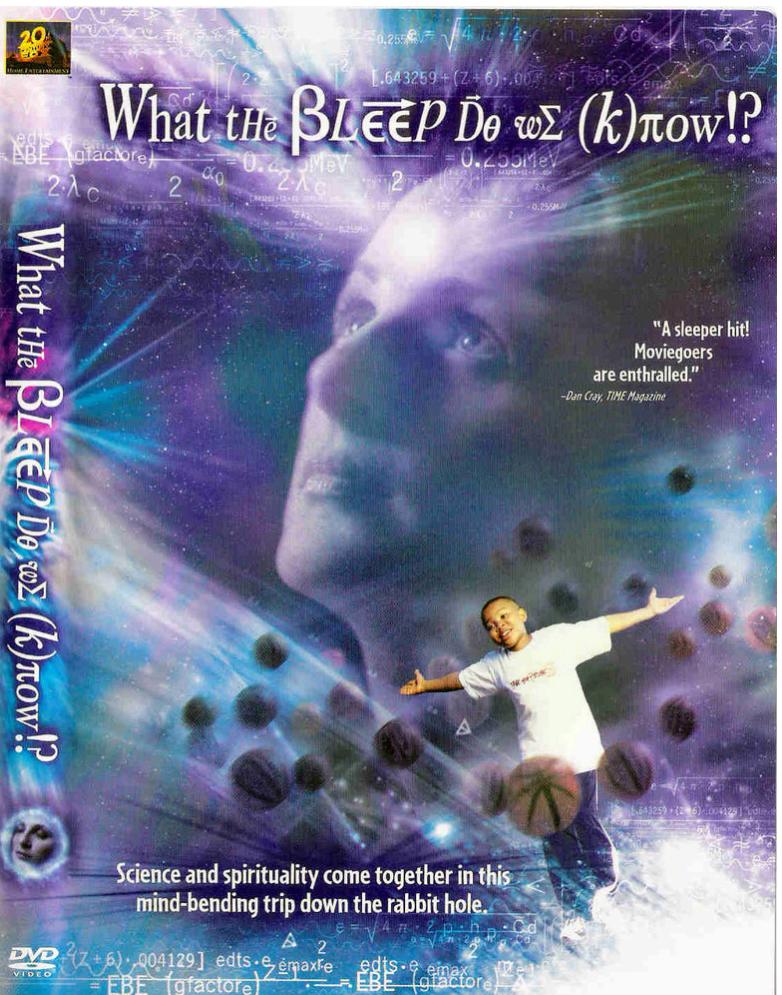
CAPTURED
LIGHT
ENTERTAINMENT

Dolby and the symbol are trademarks of Dolby Laboratories Licensing Corporation. Special Features Not Closed Captioned.

WIDESCREEN VERSION: PRESENTED IN LETTERBOX WIDESCREEN FORMAT PRESERVING THE ASPECT RATIO OF ITS ORIGINAL THEATRICAL EXHIBITION.

©2004 Twentieth Century Fox Home Entertainment, Inc. All Rights Reserved. "Twentieth Century Fox," "Fox," and their associated logos are the property of Twentieth Century Fox Film Corporation, Twentieth Century Fox Home Entertainment, Inc., P.O. Box 900, Beverly Hills, California 90213-0900. For distribution only in the United States, its possession and Canada. MADE IN U.S.A.
www.whatthebleep.com

DOLBY DIGITAL
5.1 DOLBY SURROUND
SUBTITLED IN ENGLISH
CAPTIONED
WIDESCREEN
108 MINUTES
SUBLITED IN SPANISH
DOUBLE SIDED SINGLE LAYER
ANAMORPHIC 1.78:1
THIS DVD IS COPY PROTECTED



"A sleeper hit!
Moviegoers
are enthralled."
—Dan Cray, TIME Magazine

A nossa percepção do mundo é muito diferente da realidade.

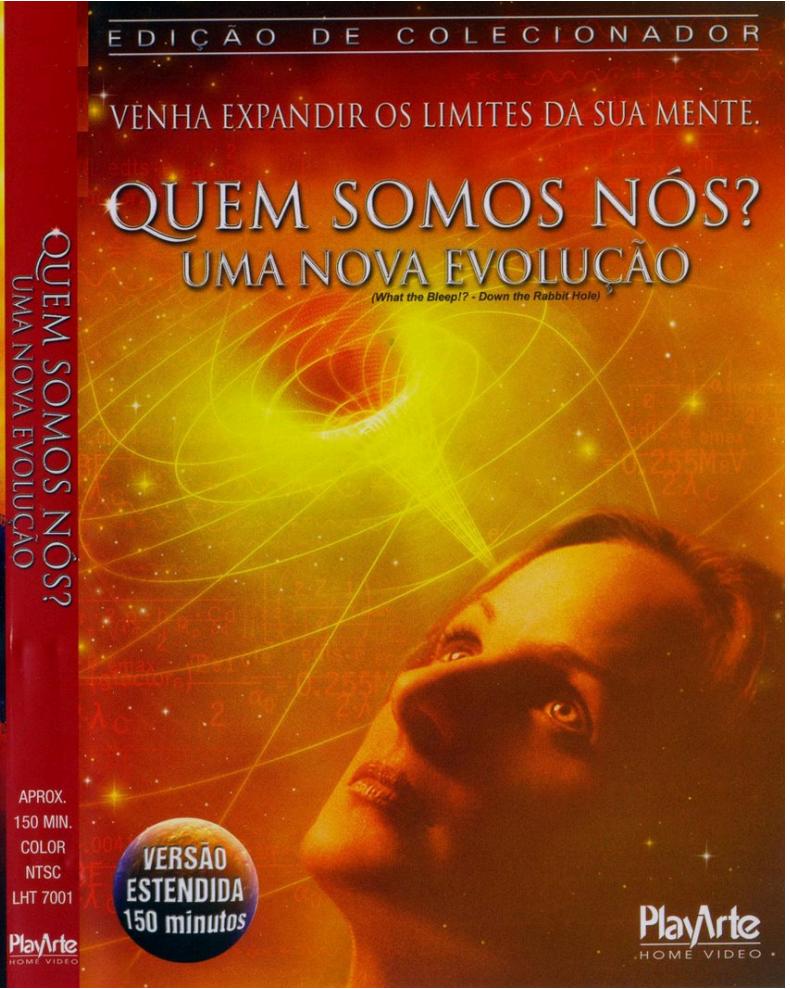
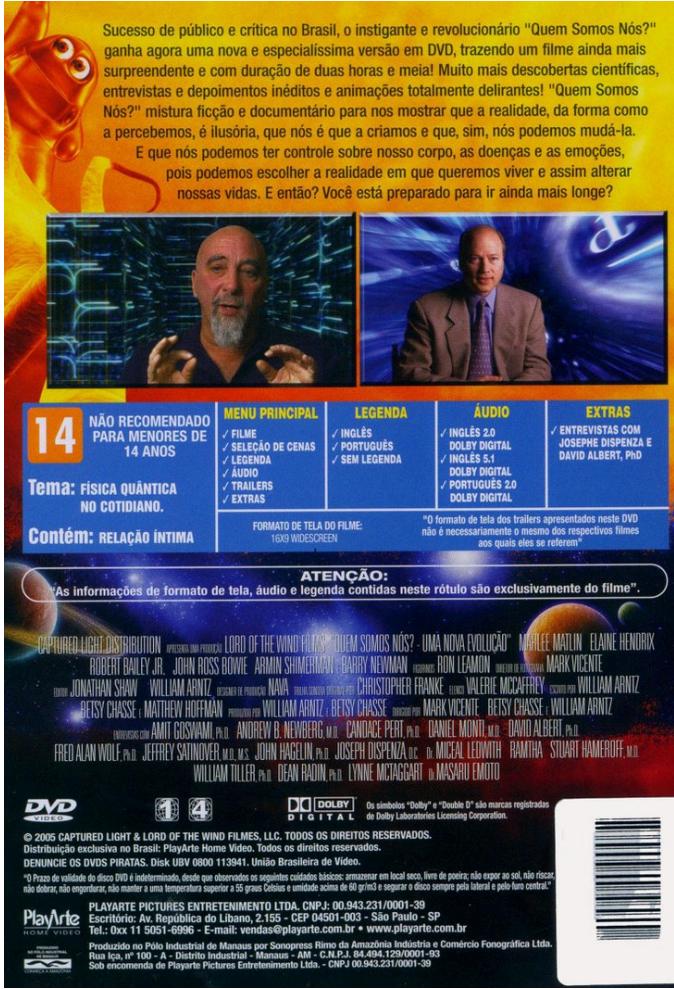
Somos manipulados através de *paradoxos e falsas crenças*.

A boa notícia: podemos despertar das falsas crenças,
romper o holograma, libertarmo-nos construindo
1MMM, um *Mundo Muito Melhor!*

Para começar a acordar e a vencer, assista ao filme

Quem Somos Nós?

Um dos trechos mais importantes é este: <https://youtu.be/lafI4SqVrqM?t=8m32s>



Assista ao filme completo aqui: <https://youtu.be/lafI4SqVrqM>



Para entender onde estamos, em meio a uma dissimulada 5GW,

Guerra de 5º Geração, descubra neste resumo: <http://bit.ly/5guerra>

Descubra o que não querem que saibas: na **Rede de Conscientização**:

<http://bit.ly/conscientizar>

<https://drive.google.com/folderview?id=0B2CNDxRTI8HAcVl3cFc0M09hZ3M&usp=sharing>

Como a HEM, a *hipnose em massa*: <http://bit.ly/hipnose-massa>



O ser Humano
http://bit.ly/PADilla
em 1º lugar

Para **construir 1 MMM, um Mundo Muito Melhor, os decentes devem recuperar o controle** do Estado exercendo as funções públicas. Professor PADilla é voluntário em centenas de lutas pelo bem comum. Desde ajudar a construir a sede da **Kinder** para atender às crianças especiais; fundar e ampliar o **Rotary**; defender a liberdade de trabalho dos profissionais de **Yoga, Dança e Artes Marciais**; desenvolver projetos sociais e um novo esporte olímpico. Há décadas, **combate a corrupção** na sociedade e, agora, **entra na política** para fazê-lo melhor porque, para limpar uma casa, precisamos entrar nela!

Direitos Humanos para humanos direitos!

**Combate à corrupção e à hipocrisia social:
Verdade acima de tudo!
Valorizar a Meritocracia,
+ Segurança + Educação!**

**Decentes protegidos
bandidos punidos
ilegalidade reprimida!**

**Tecnologia contra crime
Chega de desumanidade!**

Professor PADilla ensina na **UFRGS** desde '92, é Mestre por **Salamanca** e médium espírita na **Casa de João Pedro**.

Desejamos levar mudas de Bertalha.

Trata-se de uma planta comestível e decorativa, vinda da Índia, altamente adaptada ao nosso clima pelo nosso *Grupo Transdisciplinar*.

Para tanto, desejamos saber quantas pessoas trabalham com você, a fim de podermos disponibilizar a quantidade suficiente para todos.

Pesquisa, compilação e edição: Professor PADilla, desde 1992, docente na UFRGS onde é Especialista em Processo e criou o Direito Desportivo nos anos noventa <http://bit.ly/Ufrgs>; Master NLP e Mestre por Salamanca, é Doutor *Honoris Causa* e **Embaixador da Paz**.

Este mini e-book é uma parte da **TT**

FF TEORIA TRANSDISCIPLINAR SOS

A percepção do que os  não querem que a humanidade descubra:



A TT FF Teoria Transdisciplinar, revelando o *Plano das Crenças e Valores*, conjuga a interdisciplinar TGPs, Teoria Geral dos Processos, sobre o *Plano do Direito*, com a TGDD  Teoria Geral do Direito Desportivo, sobre o *Plano dos Jogos-Esporte*.

Proporciona uma melhor percepção da causa de todo o mal estar na **desinformação** sobre:

- saúde-alimentação e os seus efeitos sobre a capacidade de pensarmos;
- vivermos em 4 planos de atuação humana e nas suas interseções;
- haver **armadilhas em forma humana**, os **2% mutantes**.

Fingindo serem perfeitos ou melhores do que nós, os psicopatas, desprovidos das 3 principais características humanas, manipulam os indecentes-corruptos-insensíveis e usuários de drogas como paracetamol, maconha, etc. Criam uma *entourage psicopateta*, um tipo de esquizofrenia induzida caracterizada pela imunidade cognitiva e idolatria visceral, compondo o que, na era dos emoji, intitulamos de .

Eles impõe um padrão de vida paradoxal, anti-ecológico e hipócrita. São capazes de tudo e mais um pouco. Assassina a socialmente-reputação e fisicamente quem os enfrenta ou ameaça.

Livros para a Conscientização <http://bit.ly/livros-pad>

<https://drive.google.com/drive/folders/0B6QVNULFDAG8OXZnc1UaG9TIWc?usp=sharing>

Descubra o que os controladores não querem que saiba na

Rede de Conscientização:

<http://bit.ly/conscientizar>

Deixá-las-ei, ai, com a mesma quantidade de "colinhas", isto é, um resumo de dicas sobre a planta, o endereço da web onde obter todas informações (e receitas!) e meu contato de whatsapp +55-51-98520-7954 caso queiram mais mudas ou sanar eventuais dúvidas. Abraços

<https://www.facebook.com/ProfessorPadilla/>

<https://www.instagram.com/padilla.luiz/>