

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 bertalha, 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.

SOS

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 grátis!

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/j.e.i.t.o.r.u.s.i.c.o> contate-os pelo **WhatsApp** 54 99297-3532



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



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 contêm 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 diários, 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 as 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 desejares:

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 1ª compra: <https://shp.ee/3shemng>

Como ter a tua bertalha?

Distribuimos, gratuitamente, mudas de bertalha.

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

As mudas de bertalha 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 bertalha 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 bertalha 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 1MMM 🌍 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 transcendentais, 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 cipal 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/cnLLv_yV-eg



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

As **folhas de bertalha** (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**. Consoma 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/ISNFTNSOAI>
<https://padilla-luiz.blogspot.com/2018/06/padilla-luiz.blogspot.com.bertalha.html> <https://t.co/fafYg53kLS>

Verdade liberta a saúde!

Peça-nos já a sua bertalha. 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 Bertalha 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](http://bit.ly/bertalha)

Outras mudas:

Dispomos de outras mudas valiosas além da bertalha: [aloe vera](#), [banana](#), variadas [pimentas](#) 🌶️ como *Trinidad Scorpion* e *Carolina Reaper*; [espada de São Jorge](#); ☕ [café](#) crioulo adaptado ao nosso clima; boldo forte, hortelã argentina, etc.



As folhas 🌿 de bertalha 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,

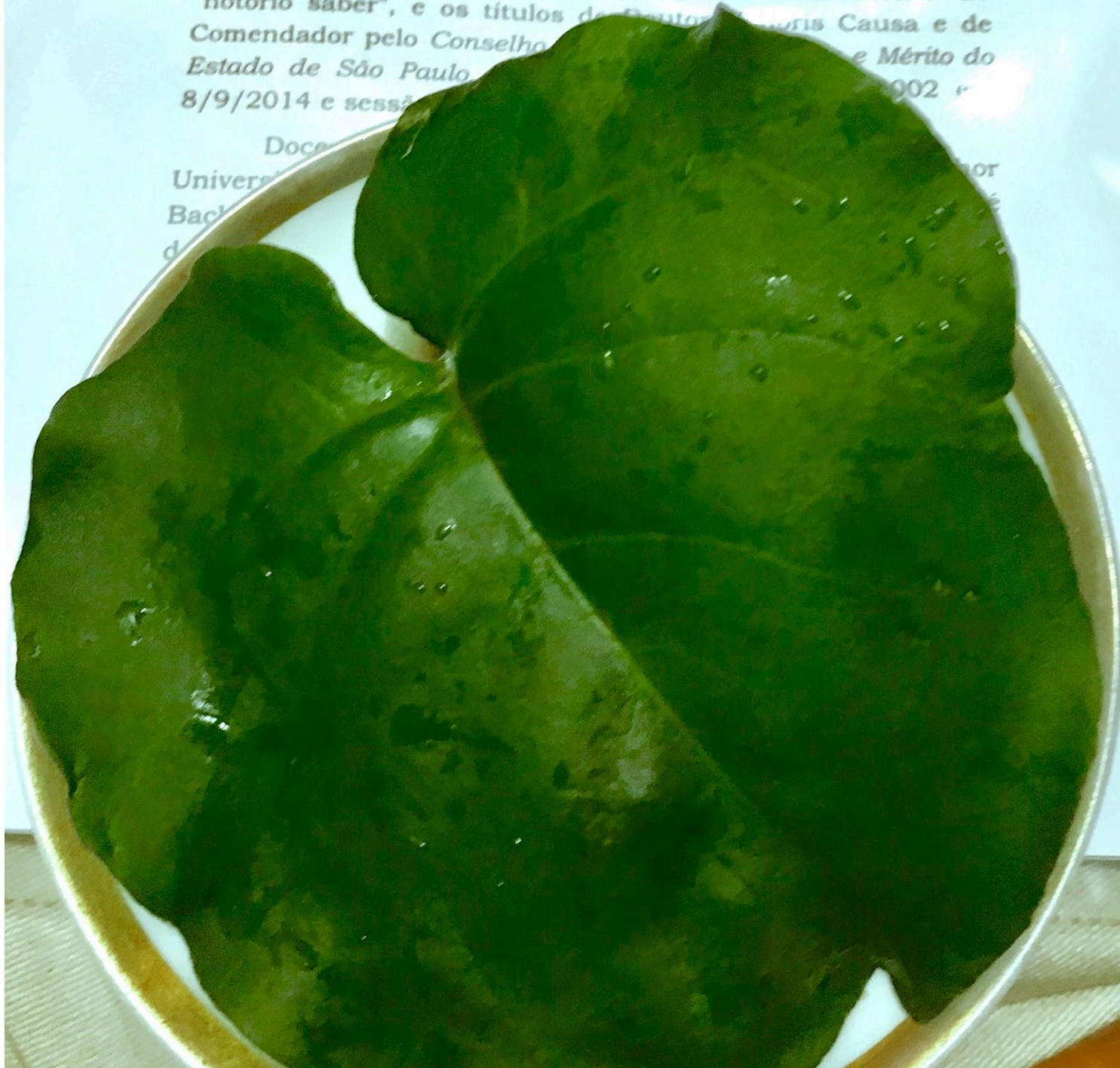
Pesquisador transdisciplinar. A partir dos anos oitenta, publicou centenas de abordagens inovadoras sobre os processos jurídicos. Em 1992, passa a pesquisar e publicar também sobre esporte e, desde 1995, sobre antropologia e o desenvolvimento humano.

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 *dedicados* no desenvolvimento da sociedade humana *dedicados* ao engajamento em causas humanitárias merecerá *dedicados* de "louvor" e de "invulgar proficiência", reconhecimento de "notório saber", e os títulos de *Doutor Honoris Causa* e de Comendador pelo Conselho *Comendador* e Mérito do Estado de São Paulo *Mérito do* 8/9/2014 e sessão *8/9/2014* e sessão *002*

Docente *Docente* *Docente*
Universidade *Universidade*
Bacharelado *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:

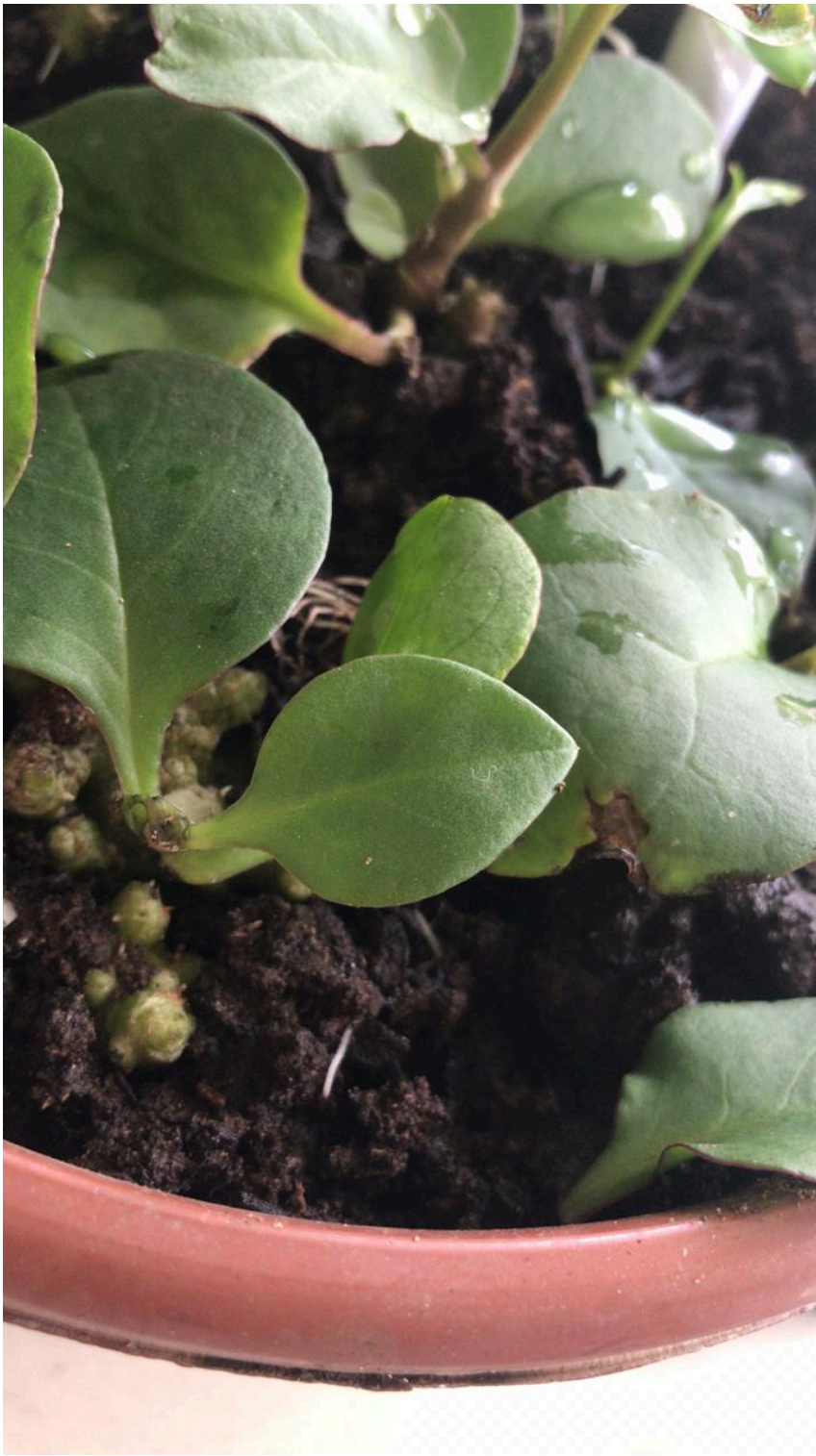
A Jooh Vargas acaba de nos passar fotos de algumas folhas com a borda vermelha. É provável presença de beta caroteno:







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.

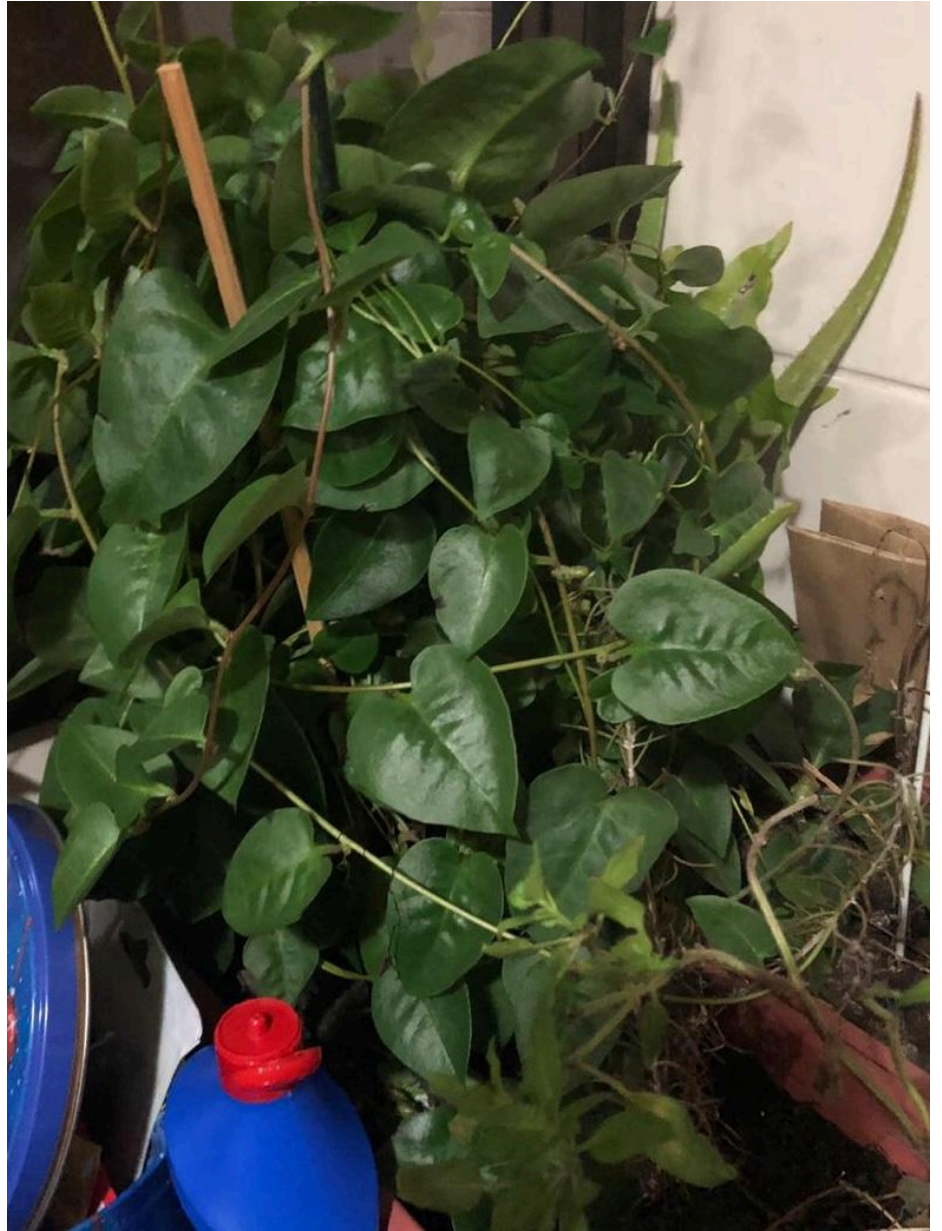
Mantenha molhada.

Borrife água nas folhas quanto não houver mais sol.

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

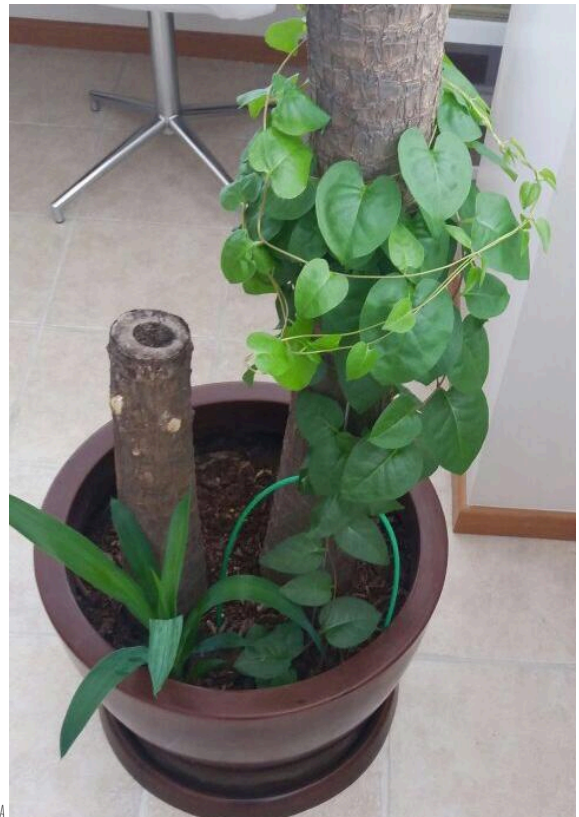
Saiba mais aqui https://docs.google.com/document/d/1XhaSICaBLtkTbecVdoiqZMuCGLL8Vc3gIb2_RBG2rmM/edit?usp=docslist_api ou aqui <http://bit.ly/bertalha>

https://docs.google.com/document/d/1XhaSICaBLtkTbecVdoiqZMuCGLL8Vc3gIb2_RBG2rmM/edit?usp=docslist_api





Além de nutritiva, é decorativa!



JOSE 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 desconfortos.

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 abscessos, 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.

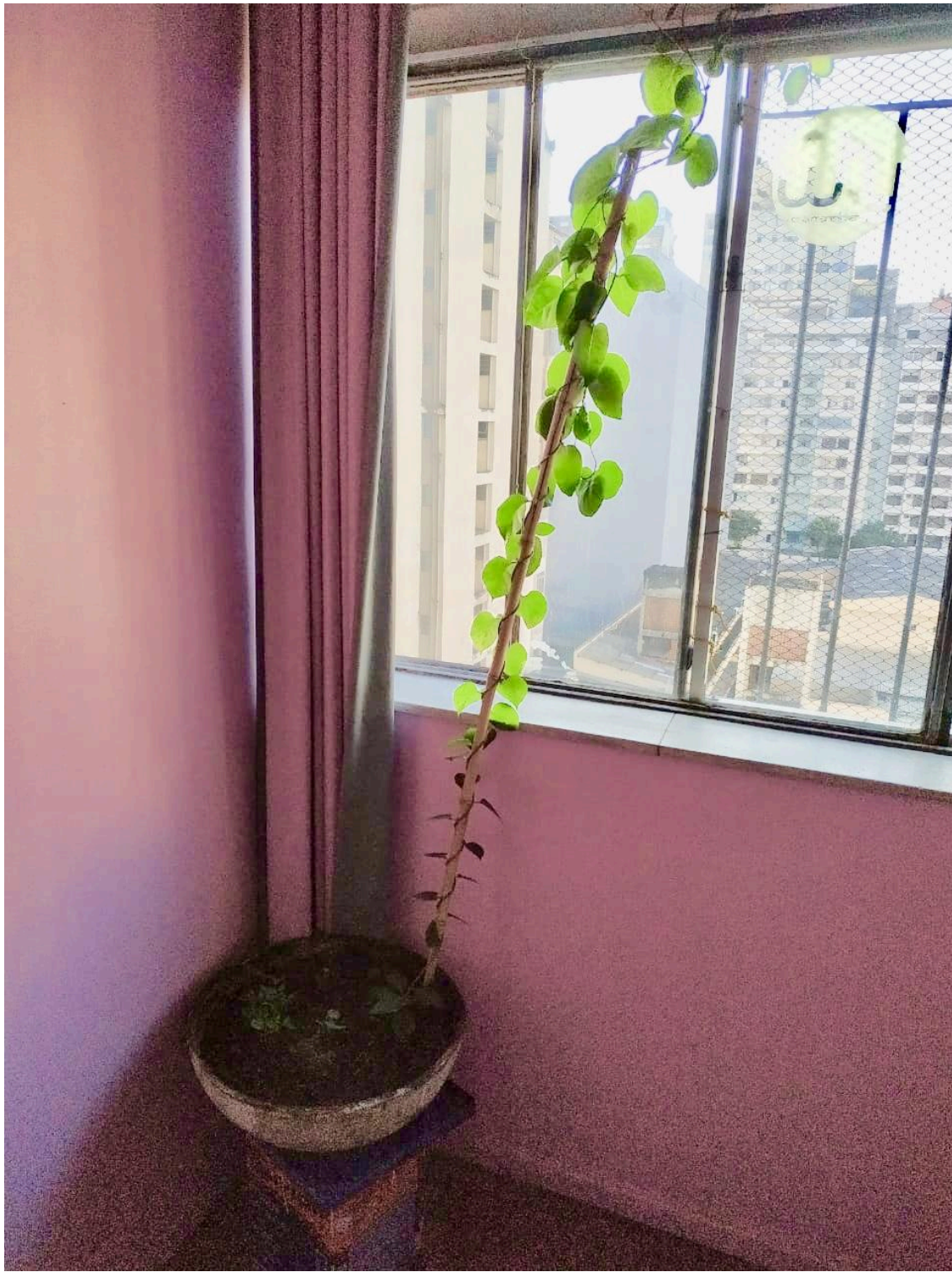


Colocada dentro de casa, a bertalha cresce em direção da janela, procurando a luz do sol. KÁTIA MAGALHÃES

Colocada dentro de casa, a bertalha cresce em direção



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:









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 bertalha é uma planta perene.



Alegre

Bertalha 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 bertalha:

Salada de bertalha:

Ingredientes:

- Algumas dezenas de folhas e caules de bertalha 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 bertalha

Ingredientes:

- Algumas dezenas de folhas e caules de bertalha 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 bertalha 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 bertalha 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 Bertalha 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 bertalha 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 bertalha pois, como é alto o teor de vitamina A, isso pode causar problemas ao feto no início da gravidez.



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

Caixa

Bertalha- *Anredera spp.* (Baselaceae)

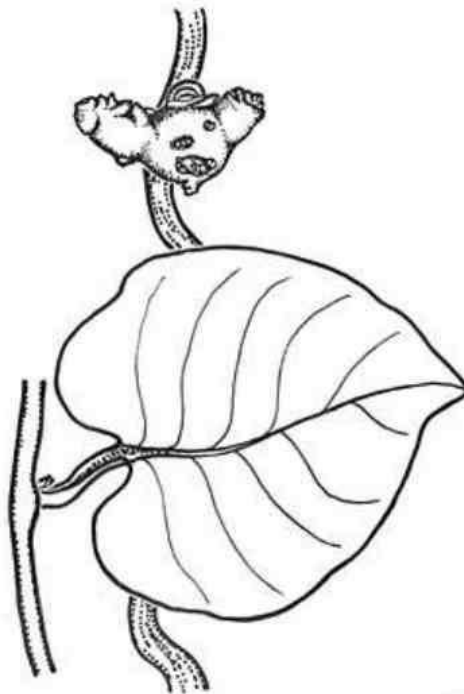
Plantas trepadeiras, com folhas em forma de coração, de consistência mole. São altamente rústicas, crescendo em diversos tipos de ambientes, sendo típicas em beira de cercados, principalmente em ambientes arenosos. São muito produtivas, não necessitando de maiores cuidados no cultivo.

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 bortalha ao Professor Padilla pelo *whatsapp* 51-98520-7954



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

[HTTPS://WWW.DROPBOX.COM/S/BZB2QD3SIV0PJDJ/BERTALHA%20EM%20PAES%20ANREDERA%20E%20PERESKIA.PDF?DL=0](https://www.dropbox.com/s/BZB2QD3SIV0PJDJ/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 0103-4235/ISSN 2179-4448 on line Alim. Nutr.= Braz. J. Food Nutr., Araraquarav. 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, género 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 bertalha 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 bertalha porque:

As vantagens da bertalha 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 bertalha se presta a agregar sabor e funcionalidade a alimentos preparados com calor, do arroz com bertalha a suflês e omeletes...

Saiba quais são as plantas proibidas no Brasil: <https://youtu.be/5NIhyk5YV8c>



**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/1f8v4s832w6c0261k5n8r8e0z9o-1e3d0p0m4em/pur>



Como nos libertarmos disso?

WIDESCREEN EDITION

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.

What the BLEEP Dø wΣ (k)πow!?

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

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

CAST: MARLEE MATLIN, ELAINE HENDRIX, ROBERT BARLEY, JR., JOHN ROSS BOWIE, AARON SHUKERMAN, BARRY NEWMAN, RON LEANON, MARK VICENTE, JONATHAN CHAV, CHRISTOPHER FRANK, VALERIE MACCAFFREY, WILLIAM ARNTZ, BETSY CHASSE, MATTHEW HOFFMAN, WILLIAM ARNTZ, BETSY CHASSE, MARK VICENTE, BETSY CHASSE, WILLIAM ARNTZ, HIRSHI GOSWAMI, PH.D., ANDREW R. NEWBERG, M.D., CANDACE PERT, PH.D., DANIEL MONTI, M.D., DAVID ALBERT, PH.D., FRED ALAN WOLF, PH.D., JEFFREY SATTOVER, M.D., M.S., JOHN HAGELIN, PH.D., JOSEPH DISPENZA, D.C., DR. MICHAEL LEWITT, RAMITHA STUART FRAMEROP, M.D., WILLIAM TILLER, PH.D.

©2004 Captured Light & Lord of the Wind Films, LLC. All Rights Reserved. NOT RATED

LANGUAGE (AUDIO)	ENGLISH 5.1 DOLBY DIGITAL SURROUND	2004/COLOR 108 MINUTES	CAPTIONED	WIDESCREEN ANAMORPHIC 1.78:1	Dolby Digital soundtracks contain up to 5.1 channels of discrete audio. Dolby Surround soundtracks contain up to 4 channels of encoded audio. Playback from 2-channel DVD outputs is compatible with stereo and Dolby Pro Logic reproduction.	THIS DVD IS COPY PROTECTED
	SUBTITLED IN ENGLISH	SUBTITLED IN SPANISH	DOUBLE SIDED SINGLE LAYER			

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 other associated logos are the property of Twentieth Century Fox Film Corporation. Twentieth Century Fox Home Entertainment, Inc. Fox Box 900, Beverly Hills, California 90233-0900. For distribution only in the United States, its possessions and Canada. MADE IN U.S.A.

www.whattheleep.com

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/laf4SqVrqM?t=8m32s>

Sucesso de público e crítica no Brasil, o instigante e revolucionário "Quem Somos Nós?" ganha agora uma nova e especialíssima versão em DVD, trazendo um filme ainda mais surpreendente e com duração de duas horas e meia! Muito mais descobertas científicas, entrevistas e depoimentos inéditos e animações totalmente delirantes! "Quem Somos Nós?" mistura ficção e documentário para nos mostrar que a realidade, da forma como a percebemos, é ilusória, que nós é que a criamos e que, sim, nós podemos mudá-la. E que nós podemos ter controle sobre nosso corpo, as doenças e as emoções, pois podemos escolher a realidade em que queremos viver e assim alterar nossas vidas. E então? Você está preparado para ir ainda mais longe?



14 NÃO RECOMENDADO PARA MENORES DE 14 ANOS	MENU PRINCIPAL	LEGENDA	ÁUDIO	EXTRAS
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ FILME ✓ SELEÇÃO DE CENAS ✓ LEGENDA ✓ ÁUDIO ✓ TRAILERS ✓ EXTRAS 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ INGLÊS ✓ PORTUGUÊS ✓ SEM LEGENDA 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ INGLÊS 2.0 ✓ DOLBY DIGITAL ✓ INGLÊS 5.1 ✓ DOLBY DIGITAL ✓ PORTUGUÊS 2.0 ✓ DOLBY DIGITAL 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ENTREVISTAS COM JOSEPH DISPENZA E DAVID ALBERT, PhD

Tema: FÍSICA QUÂNTICA NO COTIDIANO.
Contém: RELAÇÃO ÍNTIMA

FORMATO DE TELA DO FILME: 16:9 WIDESCREEN

O formato de tela dos trailers apresentados neste DVD não é necessariamente o mesmo dos respectivos filmes aos quais eles se referem

ATENÇÃO:
"As informações de formato de tela, áudio e legenda contidas neste rótulo são exclusivamente do filme".

CAPTURED LIGHT DISTRIBUTION APRESENTA O FILME "QUEM SOMOS NÓS?" - "UMA NOVA EVOLUÇÃO" - MARILEE MATLIN, ELAINE HENDRIX, ROBERT BAILEY JR., JOHN ROSS BOWIE, ARMIN SHMEITZMAN, BARRY NEWMAN, RON LEAMON, DIRETOR DE FOTOGRAFIA: MARK VICENTE, EDITOR: JONATHAN SHAW, WILLIAM ARNIZ, APOIADA EM PRODUÇÃO: NANA, REALIZAÇÃO EXECUTIVA: CHRISTOPHER FRANK, ESTREIA: VALERIE MCCAFFREY, CENÁRIO: WILLIAM ARNIZ, Betsy Chasse, Matthew Hoffman, PRODUTORA: WILLIAM ARNIZ, Betsy Chasse, DIRETOR DE PRODUÇÃO: MARK VICENTE, Betsy Chasse, WILLIAM ARNIZ, DISTRIBUIDORA: AMIT GOSWAMI, PH.D., ANDREW B. NEUBERG, M.D., CANDACE PEBT, PH.D., DANIEL MONTI, M.D., DAVID ALBERT, PH.D., FRED ALAN WOLF, PH.D., JEFFREY SATINOVER, M.D., M.S., JOHN HAGELIN, PH.D., JOSEPH DISPENZA, D.D., MICHAEL LEONITH, RAMATHA, STUART HAMMEROFF, M.D., WILLIAM TILLER, PH.D., DEAN RADIN, PH.D., LYNNE MCGAGGARTY, D. MASARU EMOTO

DOLBY DIGITAL Os símbolos "Dolby" e "Double D" são marcas registradas de Dolby Laboratories Licensing Corporation.

© 2005 CAPTURED LIGHT & LORD OF THE WIND FILMES, LLC. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.
Distribuição exclusiva no Brasil: PlayArte Home Video. Todos os direitos reservados.
DENUNCIE OS DVDS PIRATAS. Disk USV 0600 113941. União Brasileira de Vídeo.

O prazo de validade do disco DVD é indeterminado, desde que armazenado em condições adequadas: armazenar em local seco, livre de poeira; não expor ao sol, não riscar; não dobrar; não superaquecer; não manter a uma temperatura superior a 55 graus Celsius e umidade relativa de 60 gr/m3 e segurar o disco sempre pela lateral e pelo furo central.

PlayArte HOME VIDEO
PLAYARTE PICTURES ENTERTENIMENTO LTDA. CNPJ: 00.943.231/0001-39
Escritório: Av. República do Líbano, 2.155 - CEP 04501-003 - São Paulo - SP
Tel.: 0xx 11 5051-6996 - E-mail: vendas@playarte.com.br • www.playarte.com.br

Produzido no Polo Industrial de Manaus por Sonopress Rímio da Amazônia Indústria e Comércio Fonográfica Ltda.
Rua Ita, nº 100 - A - Distrito Industrial - Manaus - AM - C.N.P.J. 08.404.129/0001-50
Sub-encomenda de Playarte Pictures Entretenimento Ltda. - CNPJ 00.943.231/0001-39

EDIÇÃO DE COLEACIONADOR

VENHA EXPANDIR OS LIMITES DA SUA MENTE.

QUEM SOMOS NÓS?

UMA NOVA EVOLUÇÃO

(What the Bleep!? - Down the Rabbit Hole)

QUEM SOMOS NÓS?
UMA NOVA EVOLUÇÃO

APROX. 150 MIN. COLOR NTSC LHT 7001

VERSÃO ESTENDIDA 150 minutos

PlayArte HOME VIDEO

Assista ao filme completo aqui: <https://youtu.be/lafi4SqVrqM>



<http://www.padilla.adv.br/evoluir/quemsomosnos/>

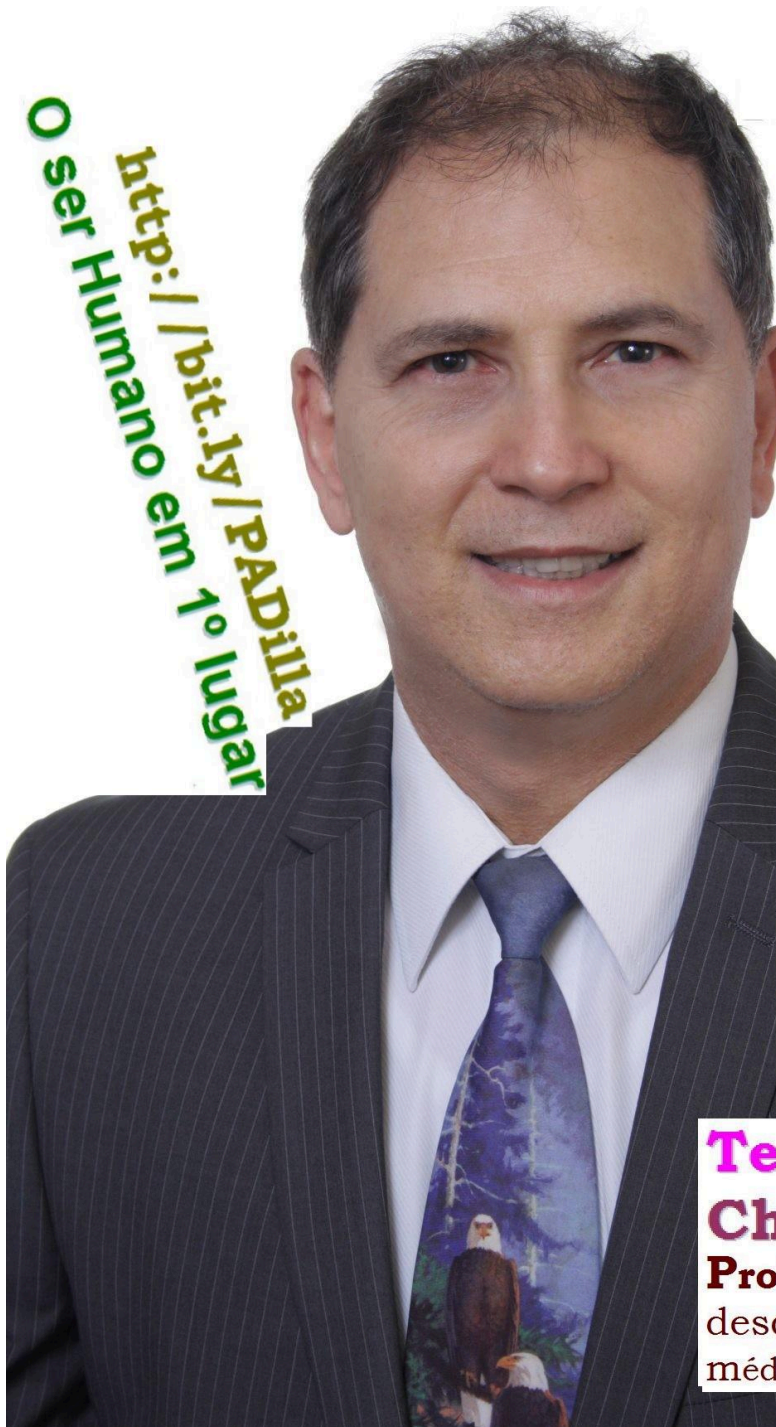
Para entender onde estamos, em meio a uma dissimulada 5GW, [Guerra de 5º Geração](http://bit.ly/5guerra), descubra neste resumo: <http://bit.ly/5guerra>

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

<http://bit.ly/conscientizar>

<https://drive.google.com/folderview?id=0B2CNDxRTI8HAcVI3cFc0M09hZ3M&usp=sharing>

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



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

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 dispor da 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 è-book é uma parte da **TT**

FI TEORIA TRANSDISCIPLINAR SOS

A percepção do que os 🤪🐱🐼👁️🚫🤪🌐 não querem que a humanidade descubra:



A **TT** FI *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. Assassinam socialmente-reputação e fisicamente quem os enfrenta ou ameaça.

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

<https://drive.google.com/drive/folders/OB6QVNULEDAG8OXZnci1UaG9TLWc?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.facebook.com/ProfessorPadilla/)

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