

IAN MECLER

A DIETA DA  
CABALA



IAN MECLER

# A DIETA DA CABALA

22 dias para transformar  
corpo, mente e alma



EDITORA RECORD  
RIO DE JANEIRO • SÃO PAULO

2015

Copyright © 2015 by Ian Mecler

CAPA e PROJETO GRÁFICO DE MIOLO  
Gabinete de Artes

**CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE**  
**SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ**

---

M435d

Mecler, Ian, 1967-

A dieta da cabala : 22 dias para transformar corpo, mente e alma / Ian Mecler.  
- 1. ed. - Rio de Janeiro: Record, 2015.  
150 p. : il. ; 23 cm.

ISBN 978-85-01-09976-1

1. Autorrealização (Psicologia). 2. Sucesso. I. Título.

15-22679

CDD: 158.1

CDU: 159.947



Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, armazenamento ou transmissão de partes deste livro, através de quaisquer meios, sem prévia autorização por escrito.

Este livro foi revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa  
Direitos desta tradução adquiridos pela  
EDITORA RECORD

Rua Argentina 171 – 20921-380 – Rio de Janeiro, RJ – Tel.: 2585-2000

Seja um leitor preferencial Record.  
Cadastre-se e receba informações sobre nossos lançamentos e  
nossas promoções.  
Atendimento e venda direta ao leitor:  
mdireto@record.com.br ou (21) 2585-2002.

Impresso no Brasil  
2015

Este livro é dedicado aos que cultivam a beleza interior!





# SUMÁRIO

Agradecimentos	08
Motivação	09
O fundamento	10
<b>Parte 1 – Corpo, mente e alma</b>	<b>13</b>
1. Introdução	15
2. A dieta do corpo	19
3. A dieta da mente	27
4. A dieta da alma	37
5. Por que 22?	45
<b>Parte 2 – A dieta da Cabala</b>	<b>51</b>
1ª semana: Dias 1 a 7	57
2ª semana: Dias 8 a 14	87
3ª semana: Dias 15 a 21	117
As 22 letras no corpo, mente e alma	151
Considerações finais	152



# Agradecimentos

Família, amigos, alunos, mestres, este livro não teria sido escrito se não fosse pela participação de pessoas especiais, que me ensinaram que dar e receber são, na verdade, uma mesma coisa.

Como aqui não há espaço para agradecer a todos, cito nominalmente os que ajudaram diretamente na realização desta obra: Abrahão Mecler (in memoriam), Andréia Amaral, Cle Shamaí, Cristine Ferraciu, Davi Mecler, Divaldo Há Ruach, Edinei Castro, Edir Semblano, Eliza Zerpini, Fernando Tefilá, Jaime Eduardo Simão, Jordana Mecler, Karla Kitamura, Kátia Mecler, Lucia Tová, Luiza Brito, Naide Refuá, Natan Mecler, Mel Haassia, Miriam Pavani, Nádia Chaver, Nair Semblano, Paulo Shamash, Renata Panzuto, Renata Raia, Rav Coach, Rav Meier, Rav Nerruniá, Rosinha Goldenstein, Ruth Szapiro.





# Motivação

*A dieta da Cabala* nasceu com o elevado propósito de trazer cura para todo tipo de maus hábitos, através de uma injeção de Luz. Ela é toda baseada neste conceito: a injeção de Luz. Novos hábitos positivos, conexões com a semente, alimentos saudáveis, salmos mágicos, tudo isso cortará não apenas a compulsão alimentar, como também atingirá a raiz dos padrões negativos.

Trata-se de um curso composto de 22 aulas práticas. Diferente das dietas em geral, esta é voltada não apenas para o corpo, mas também para a mente e a alma. Porque a Cabala ensina que não podemos mexer no espelho, sem mexer na imagem original. Por isso é uma dieta revolucionária: porque ela mexe na origem.

Do leitor, é exigido disciplina. Procure praticar com afinco todas as 22 receitas, na ordem em que são apresentadas, uma a cada dia. O resultado final vai lhe trazer algo surpreendente, que as dietas, em geral, não costumam trazer: uma real transformação!

Mas lembre-se de que a grande chave é a Prática. Os resultados obtidos serão diretamente proporcionais ao seu envolvimento com os exercícios para o corpo, mente e alma!



# O fundamento

Este livro é fundamentado na sabedoria da Cabala, raiz em que se encontra o conhecimento base da maioria das religiões e caminhos espirituais. Trata-se de um acervo de conhecimento de rara profundidade, que revela os códigos da Bíblia, dos Salmos de Davi e outros textos espirituais de grande relevância.

Diferentemente do que muitos pensam, não se trata de patrimônio de um determinado povo ou etnia, mas de toda a humanidade. Independentemente de sua religião, você pode obter imensos benefícios ao estudar a Cabala e seus princípios fundamentais. Abraão, Moisés, Elias e Jesus são alguns dos mestres que foram iniciados à Cabala.

Essa sabedoria essencial foi transmitida oralmente de mestre para discípulo, até a época de Abraão, quatro mil anos atrás. O patriarca é apontado como o autor do primeiro grande texto da Cabala, o Sefer Ietsirá (livro da criação). Foi ele quem transmitiu os poderosos ensinamentos do sefer para sua descendência, passando assim por Isaac, Jacó, José e chegando até Moisés, dois séculos mais tarde.

Moisés escreveu o texto principal da sabedoria da Cabala, a Torá, e deixou o legado para Josué, seu sucessor imediato. A informação conti-

nuou a ser transmitida pelos líderes espirituais, passando pelos profetas, pelo filho de Davi, Salomão, até chegar a Rav Akiva e Rav Simeon Bar Yochai, no século I. Simeon escreveu o Zohar, texto profético da Cabala, que revela códigos para o acesso a um mundo mágico.

Trata-se de uma sabedoria de imensa relevância, que abrange todas as áreas da existência humana, incluindo filosofia, meditação, alimentação, postura de vida, integridade, misticismo, entre outros. Nos utilizamos desta sabedoria milenar, profunda, repleta de verdade, para uma missão tanto difícil quanto libertadora: A cura dos vícios e compulsões!



# Parte I

---

## CORPO, MENTE E ALMA





1

---

# Introdução







**E**ra início da década de 1920, quando um ex-oficial do exército americano foi convidado para uma recepção em homenagem a ex-combatentes. Ele tinha pouco mais de 20 anos de idade e ali tomava o primeiro drink de sua vida. Meses depois, outro jantar, e um novo drink, que, segundo ele, teria sido a sensação mais prazerosa de toda a sua existência.

Os anos se passaram, o hábito se acentuou, até que, com o rompimento do casamento e a crise de 1929, que lhe trouxe a bancarrota, ele passou a beber dois litros de gim por dia. Nessa época, foi visitado por um dos seus colegas de “copo”, que disse ter conseguido ficar sóbrio, porque havia se tornado religioso.

Ele se surpreendeu, pois já havia tentado lutar contra o álcool durante anos, sem qualquer resultado. Ateu convicto, em seu entendimento o amigo tinha apenas trocado a obsessão pelo álcool pela obsessão religiosa. Então prosseguiu com seu vício, até que, com o passar dos meses, sua doença tomou rumos mórbidos, levando-o à internação.

Em sua biografia ele relata dias de pânico. Na tentativa de largar o álcool, foi necessário que lhe amarrassem à cama. Um dia, desesperado, no fundo do poço, sem dormir há dias, ele gritou: “Se existir um Deus, que se mostre para mim!”

Imediatamente, uma luz extraordinária o envolveu, quando ele sentiu uma brisa que refrescava não apenas seu corpo, mas também sua alma, de forma que a força superior não era mais objeto de um estudo intelectual, mas uma experiência única e reconfortante. Experiência tão intensa que o desligamento da obsessão pelo álcool foi imediato. Nunca mais ele tomaria um drink, alcançando uma santa libertação.

Desejando levar sua experiência a mais pessoas, esse homem passou a estudar sobre diversas religiões e descobriu que a maior parte das experiências religiosas tinha como denominador comum o colapso do ego e a conexão com algo maior e mais poderoso.

Essa é a história de Bill Wilson, fundador dos Alcoólicos Anônimos, irmandade que já ajudou milhões de pessoas em todo o mundo na libertação do perverso vício do álcool.

Poderia ter sido mais uma história de um homem que se deixou dominar pelos maus hábitos e que deixou escapar a grande oportunidade de sua vida. Mas não. Bill conheceu o poder da conexão com essa força que tudo criou e, a partir dela, encontrou não apenas a cura para sua doença, mas também um novo propósito para guiar sua vida, ajudando seus semelhantes no processo de libertação.

Ele já havia tentado psicoterapia, medicamentos, internações, e nada surtia efeito. Quando admitiu sua impotência em retomar as rédeas de sua vida e percebeu uma presença maior, a cura aconteceu.

O ponto mais abençoado nessa história é que não se trata de sorte única, mas de uma possibilidade para todos nós. Depoimentos semelhantes são encontrados entre a maioria das pessoas que conseguiu superar grandes obstáculos.

É sobre isso que a Cabala fala quando utiliza a expressão “injeção de Luz”. Sobre a possibilidade de reconhecermos o quanto somos pequenos diante da existência e, por isso, entregar as maiores questões de nossa vida à força superior que rege o universo.

É essa Luz que está no cerne da dieta da Cabala. Nessa direção, é essencial a compreensão de que somos seres integrados. O corpo trabalha duro para manter a vida, são diversos órgãos trabalhando de forma mágica e harmônica, como em uma grande orquestra. Mas ele não trabalha por conta própria, tudo passa pelo comando da mente, que por sua vez segue o comando de algo ainda mais elevado: a alma.

Se não mexermos nessas três variáveis que governam a vida, nenhum resultado permanente pode ser obtido. Essa é a mola propulsora da dieta da Cabala, um trabalho integrado de corpo, mente e alma.

Começemos pelo corpo.

# 2

---

## A dieta do corpo





## Alimento para o corpo

Você já deve ter ouvido o conhecido ditado que diz: “Você é o que você come!”. Como a maioria das expressões que se perpetuam através da voz popular, há grande verdade nisso.

Nada impacta tanto nossa saúde física quanto a alimentação. Trata-se de uma atividade de imensa importância, que influencia diretamente não apenas o corpo físico, mas também o mental e o espiritual.

Hoje já é comprovado o quanto a escolha de uma dieta tem impacto direto em problemas como depressão, mal de Alzheimer, insuficiência cardíaca, diminuição de libido e muitos outros. Os alimentos afetam todas as células e, por conseguinte, a mente, o humor e também a silhueta.

Você já sabe que comer junk food não faz bem. Sente-se no sofá e coma sorvete, pipoca doce, refrigerante, salgadinhos e de imediato você terá uma sensação de alívio, mas o preço virá, pois neste mundo toda causa tem efeito.

Porém, é possível divertir-se no mesmo sofá com alimentos mais verdadeiros, saborosos, que em vez de trazerem efeitos colaterais, trarão mais saúde para seu corpo. Por exemplo, salgadinhos podem ser substituídos por oleaginosas, como amêndoas ou amendoim. Um refrigerante não é mais saboroso do que um copo de mate, chá gelado,

suco de uva, ou mesmo água mineral. É só uma questão de mudança de hábito. Uma vez adquirindo, o hábito saudável passa a ser um caminho sem volta, pois a alegria que vem de uma transformação real e positiva é uma referência inesquecível.

Por isso é importante mudar os hábitos. Seguir uma cartilha de alguns dias para emagrecer dez ou vinte quilos não garante saúde nem a obtenção de resultados a longo prazo. Algo permanente só é obtido quando se cria hábitos novos e positivos.

Mas não costuma ser tarefa fácil, daí a importância de termos uma base sólida, fundamentada, que possa nos guiar não apenas durante o período da dieta, mas pelo resto da vida.

Nessa direção, a dieta da Cabala nos traz princípios essenciais para a saúde do corpo. A dieta é composta de 22 lições (em breve você vai descobrir o porquê de 22), mas quando falamos de alimentos para o corpo, são oito os princípios que a fundamentam:

## **1** *Redução de glúten*

O glúten é uma proteína composta, que se encontra naturalmente em cereais como trigo, cevada, centeio e aveia. Cerca de 4% da população é alérgica e precisa eliminá-lo por completo do cardápio. Para os demais, uma redução em quantidade costuma ser suficiente, trazendo ótimos resultados. Uma dieta de redução de glúten traz incríveis resultados para a saúde e para o emagrecimento.

## **2** *Redução de sódio*

O sódio é um mineral que se encontra em grande quantidade no sal. Sua ingestão em excesso provoca inchaço no corpo e doenças do fígado e dos rins. Traz ainda risco de hipertensão e pode levar a um

descontrole nas concentrações de outros dois minerais importantes: potássio e cálcio. Por isso, é fundamental reduzir sua ingestão, com especial atenção para os refrigerantes e as refeições congeladas.

### **3** *Redução de açúcar*

Na dieta da Cabala o açúcar não é inteiramente cortado, mas precisa ser reduzido. Além disso, procuramos substituir o refinado, o mais letal dos doces, por açúcar de melhor qualidade, como o mel e a frutose — encontrado nas frutas.

### **4** *Adição de sementes*

Em nossa dieta estimulamos o consumo de sementes de chia — base da alimentação dos guerreiros astecas, conhecidos por sua alta resistência —, assim como de sementes oleaginosas, que por serem ricas em antioxidantes, ajudam a reduzir o risco de doenças cardíacas, diabetes e até algumas formas de câncer.

### **5** *Adição de água*

Esse é o mais precioso alimento possível, pois hidrata as células, combate o envelhecimento e, para os que buscam o emagrecimento, é bom lembrar que boa parte de nossa alimentação costuma ser motivada não por uma real necessidade fisiológica, mas pela ansiedade. Nesse caso, a água é um ótimo substituto para a comida. Muitos são os benefícios de uma dieta com maior ingestão de água, entre eles: desintoxicação, hidratação e renovação celular.

## 6 *Alimentos vivos*

Vivos são os alimentos autênticos, entregues diretamente da mãe natureza para nós. Deliciosas frutas, verduras e legumes precisam ser parte integrante de nossa alimentação diária. Ainda assim, eles trazem muito mais saúde e vitalidade quando combinados de forma correta.

Na dieta da Cabala oferecemos a opção de diversos sucos, preparados a partir dos preciosos alimentos com os quais o criador nos abençoou — espinafre, beterraba, berinjela, uva, maçã, cenoura, morango, goiaba, canela e mel. Eles equilibram o organismo, levantam a energia e ainda ajudam a perder barriga e a prevenir uma série de doenças.

## 7 *Alimentos pacíficos*

A redução do consumo de carne animal é um passo valiosíssimo, porque hoje já é fato comprovado que nos alimentamos não apenas das proteínas animais, mas também da dor e do medo que os animais deixam na carne, no momento de seu abate.

Na parte 2 (“A dieta da Cabala”) aprenderemos uma receita completa para o mais tradicional prato da culinária brasileira. A novidade fica por conta do preparo sem nenhuma carne, o que a torna muito mais saudável, leve de digerir e sem qualquer energia negativa. Uma receita que ensina como prazer e bem-estar podem conviver deliciosamente juntos!



## A DIETA DA CABALA

Esses são os princípios básicos de nossa dieta alimentar, dicas simples e preciosas para a manutenção de um corpo saudável. Entretanto, como já mencionado anteriormente, o corpo não anda sozinho. Ele é comandado pela mente.

Por isso, seguimos com a dieta da mente.