

# Renascido pelo Milagre

## Sumário

- 1. O Diagnóstico e o Chamado Divino**
- 2. A Decisão de Viver**
- 3. A Escolha pela Alimentação Alcalina**
- 4. Rotinas de Fé e Cura**
- 5. A Importância da Família no Processo de Superação**
- 6. O Poder Transformador da Gratidão**
- 7. Receitas Alcalinas que Transformaram Minha Vida**
- 8. A Conexão entre Corpo, Mente e Espírito**
- 9. Testemunhos de Transformação**
- 10. Viver com Propósito: Meu Legado**

## Capítulo 1: O Diagnóstico e o Chamado Divino

O diagnóstico de leucemia aos 47 anos foi como uma tempestade que mudou completamente o curso da minha vida. Antes disso, eu era alguém que levava a vida de maneira relativamente comum, com preocupações típicas do dia a dia. Nunca imaginava que algo tão sério pudesse acontecer comigo. A notícia chegou sem aviso e trouxe consigo um turbilhão de emoções: medo, confusão e um vazio que parecia impossível de preencher.

Naquele momento, sozinho diante de uma sala de consulta, tive que encarar minha própria mortalidade. Não era apenas uma questão médica; era uma questão existencial. “Por que comigo?” — pensei inúmeras vezes. No entanto, algo extraordinário aconteceu no meio do caos emocional. Foi como se, no silêncio da minha mente confusa, uma voz serena e poderosa se fizesse ouvir. Senti, de forma muito clara, que Deus estava me chamando. Não era um chamado comum. Era um convite para olhar além da dor e enxergar uma oportunidade de transformação.

### *O Impacto do Diagnóstico na Alma*

Receber uma notícia como essa não é apenas um choque físico; é um abalo na alma. Tudo o que parecia estável — planos, sonhos, rotinas — desmoronou. Nos primeiros dias após o diagnóstico, senti como se estivesse em um abismo, sem chão e sem esperança. O medo tomava conta de mim, e eu me perguntava como seria o futuro. Contudo, foi nesse vazio profundo que comecei a sentir algo novo: uma presença, uma força que parecia me sussurrar que aquilo não seria o fim, mas o início de algo maior.

Na solidão daquela experiência, percebi que não estava realmente sozinho. Deus estava comigo, segurando-me pela mão, mesmo que invisivelmente. Não era uma força que prometia me tirar da situação imediatamente, mas que me encorajava a enfrentá-la com coragem e fé. Esse sentimento foi um divisor de águas para mim. Era como se Ele estivesse dizendo: “Você ainda tem um propósito. Levante-se e lute.”

### *Um Despertar Espiritual*

A crise trouxe consigo um despertar espiritual que eu nunca tinha experimentado antes. Até aquele momento, minha fé era algo presente, mas discreto. Eu acreditava em Deus, mas talvez não tivesse uma conexão tão profunda quanto poderia. O diagnóstico foi o catalisador para essa reconexão. Comecei a orar mais intensamente, não apenas pedindo ajuda, mas buscando entender o que Deus queria de mim. Era como se meu coração estivesse sendo limpo, renovado, pronto para receber uma nova missão.

Percebi que minha vida precisava de uma mudança. Não poderia continuar no mesmo ritmo ou com as mesmas prioridades. A doença me fez enxergar o que realmente importava: a fé, o amor da minha família e o propósito que Deus tinha para mim. Decidi que, a partir daquele momento, tudo o que eu faria seria guiado por essa nova perspectiva.

### *Decidindo o Caminho: Fé e Ação*

Quando recebi as orientações médicas sobre o tratamento, fui colocado diante de escolhas difíceis. A quimioterapia era a recomendação principal, mas eu senti no fundo do meu coração que precisava buscar algo além. Não era uma rejeição ao tratamento convencional, mas uma busca por algo que complementasse meu processo de cura de forma mais alinhada ao meu despertar espiritual.

Foi nesse momento que tomei a decisão corajosa de adotar uma abordagem mais natural e integrativa. Decidi seguir uma alimentação alcalina e incorporar práticas que nutrissem tanto o corpo quanto o espírito. Não foi uma decisão fácil, e enfrentei muitas críticas e dúvidas de pessoas ao meu redor. Mas dentro de mim, havia uma certeza inabalável: esse era o caminho que Deus queria que eu seguisse.

### *A Primeira Etapa da Jornada*

Os primeiros dias após o diagnóstico foram marcados por uma mistura de tristeza e determinação. Enquanto parte de mim ainda chorava pela vida que eu achava ter perdido, outra parte começava a planejar como reconstruí-la de uma forma mais significativa. Comecei a estudar sobre o impacto da alimentação na saúde e como o equilíbrio espiritual podia influenciar o bem-estar físico. Descobri que a fé, combinada com ações concretas, era uma poderosa aliada na batalha contra o câncer.

Cada manhã era uma nova oportunidade para renovar meu compromisso com a vida. Passei a valorizar coisas simples, como o nascer do sol, uma conversa com meus filhos, ou até mesmo o sabor puro de um alimento fresco e natural. A leucemia, que inicialmente parecia ser o fim de tudo, estava se transformando em um catalisador para um novo começo.

### *A Mão de Deus em Cada Passo*

Ao olhar para trás, vejo claramente como Deus esteve presente em cada momento dessa jornada. Ele não apenas me deu forças, mas também abriu portas e colocou pessoas certas no meu caminho. Foi Ele quem me guiou até os conhecimentos sobre alimentação alcalina e quem me deu a coragem para enfrentar os desafios de cabeça erguida.

Esse capítulo da minha vida não é apenas sobre um diagnóstico. É sobre ouvir um chamado divino e responder a ele com fé e determinação. A leucemia me fez perceber que, mesmo nos momentos mais sombrios, existe uma luz que nunca se apaga — a luz da presença de Deus em nossas vidas. Ele me deu uma nova chance, e este livro é uma forma de compartilhar como essa transformação foi possível.

## **Capítulo 2: A Escolha por um Caminho Natural**

Depois de receber o diagnóstico de leucemia, minha mente estava mergulhada em perguntas e dúvidas. Como seguir em frente? Quais seriam as melhores decisões para enfrentar esse desafio? Os médicos recomendaram um tratamento convencional, com sessões de quimioterapia e medicamentos, mas algo dentro de mim hesitava. Não era uma recusa ao conhecimento científico ou à medicina tradicional. Era, antes, um desejo profundo de buscar algo que estivesse em sintonia com a transformação espiritual que eu estava vivendo. Foi nesse contexto que decidi seguir um caminho

mais natural e integrativo, focado na alimentação alcalina e em práticas de purificação do corpo e da mente.

### ***A Primeira Pesquisa: Compreendendo a Alimentação Alcalina***

A decisão de adotar uma alimentação alcalina veio após horas de pesquisa, leituras e orações. Descobri que o corpo humano possui um delicado equilíbrio entre ácido e alcalino, e que muitos dos alimentos que consumimos hoje promovem a acidificação do organismo, um ambiente que, segundo alguns estudos, pode favorecer o desenvolvimento de células cancerígenas. A ideia de criar um terreno interno mais saudável, onde meu corpo pudesse lutar contra a doença com mais eficiência, fazia sentido para mim.

A alimentação alcalina é baseada em consumir alimentos que ajudam a equilibrar o pH do corpo, como vegetais de folhas verdes, frutas de baixo índice glicêmico, sementes, nozes e muita água alcalina. Esse conceito despertou em mim uma curiosidade: se eu pudesse mudar a forma como me alimentava, talvez pudesse fortalecer meu corpo para enfrentar a leucemia de maneira mais eficaz.

### ***A Transição Alimentar: Um Desafio Inicial***

Implementar a dieta não foi fácil. Minha alimentação anterior era cheia de hábitos pouco saudáveis: alimentos processados, açúcares refinados e produtos industrializados eram parte da minha rotina. Fazer essa mudança exigiu um compromisso rigoroso e uma força de vontade que eu ainda não sabia que possuía. Inicialmente, senti as dificuldades físicas e emocionais de abandonar esses alimentos. Os desejos por comidas rápidas e doces eram constantes, mas cada vez que sentia essas tentações, lembrava-me do propósito maior: dar ao meu corpo a melhor chance possível de recuperação.

Comecei a substituir gradualmente os alimentos. Troquei o café por chás naturais, os pães refinados por opções integrais ou feitas de grãos germinados, e abandonei completamente refrigerantes e doces industrializados. Passei a consumir grandes quantidades de sucos verdes, preparados com vegetais como couve, espinafre, pepino e limão. Essas mudanças iniciais foram apenas o começo de uma jornada que transformaria não apenas meu corpo, mas também minha mente e espírito.

### ***O Papel do Jejum na Cura***

Além da alimentação, o jejum tornou-se uma prática central na minha jornada. Descobri que o jejum intermitente não apenas ajudava na purificação do corpo, mas também me proporcionava um tempo precioso para conexão espiritual. Durante as

horas em que estava em jejum, sentia-me mais leve, tanto física quanto espiritualmente. Usava esses momentos para meditar, orar e refletir sobre a direção que minha vida estava tomando.

O jejum trouxe muitos benefícios. Meu nível de energia começou a melhorar, minha mente tornou-se mais clara, e até mesmo as dores corporais que sentia ocasionalmente diminuíram. Havia algo profundamente poderoso em privar meu corpo de excessos e, ao mesmo tempo, alimentá-lo com aquilo que era essencial e natural. Percebi que a simplicidade, tanto na alimentação quanto na vida, era uma chave para a cura.

### ***Os Desafios e as Críticas***

Seguir um caminho alternativo trouxe também desafios externos. Muitas pessoas ao meu redor questionaram minha decisão de não optar pela quimioterapia imediatamente. Ouvi comentários como: “Você está arriscando a sua vida” ou “Não deveria ignorar os médicos”. Essas opiniões, embora vindas de um lugar de preocupação, geravam dúvidas e insegurança dentro de mim.

No entanto, o que me manteve firme foi a convicção de que estava seguindo o que meu coração e minha fé me guiavam a fazer. Para mim, esse era um caminho de obediência ao chamado divino. Deus havia colocado essa alternativa no meu coração, e eu sabia que, independentemente dos resultados, estava fazendo o melhor para mim.

### ***Resultados Iniciais: A Esperança Renascendo***

Após algumas semanas seguindo a dieta alcalina e integrando o jejum na minha rotina, comecei a notar mudanças. Meu corpo parecia mais forte, e minha mente, mais clara. As consultas médicas mostravam que meus níveis sanguíneos estavam mais estáveis do que o esperado. Embora os médicos não pudessem explicar exatamente o que estava acontecendo, eu sabia, no meu íntimo, que aquela mudança no estilo de vida estava funcionando.

Esses pequenos progressos começaram a renovar minha esperança. Cada dia era um presente, uma oportunidade para reforçar minha determinação de viver plenamente. Não se tratava apenas de sobreviver, mas de encontrar propósito e significado em cada momento, mesmo nas pequenas vitórias.

### ***A Conexão Entre Corpo e Espírito***

Percebi que a alimentação era apenas uma parte de um todo maior. Enquanto cuidava do meu corpo, minha alma também estava sendo nutrida. Cada refeição alcalina que

preparava era como um ato de fé, uma demonstração do meu compromisso em seguir o caminho que Deus havia traçado para mim. Sentia que estava colaborando com Ele, cuidando do templo que é o meu corpo para que a cura pudesse acontecer de dentro para fora.

Esse capítulo da minha jornada ensinou-me que a cura é um processo integrado. Não basta tratar apenas os sintomas físicos; é necessário olhar para a mente e o espírito como partes fundamentais do processo. A cada dia que passava, minha conexão com Deus se aprofundava, e eu sentia que estava no caminho certo.

### **Capítulo 3: O Papel da Fé na Jornada de Cura**

Quando enfrentei o diagnóstico de leucemia, senti-me completamente desorientado. A incerteza sobre o futuro era esmagadora, e a perspectiva de enfrentar uma doença tão grave poderia ter me lançado em um abismo de desespero. No entanto, algo extraordinário aconteceu: a fé emergiu como uma força poderosa, transformando meu medo em coragem, minha dúvida em esperança. Este capítulo é um testemunho do impacto transformador que a fé teve na minha jornada de cura, tanto física quanto espiritual.

#### ***A Descoberta do Poder da Oração***

No início do meu processo de aceitação da doença, a oração tornou-se uma parte central da minha vida. Antes, eu orava ocasionalmente, pedindo por proteção e bênçãos para mim e minha família. Após o diagnóstico, porém, a oração passou a ser minha âncora, um momento diário de diálogo com Deus. Não era apenas um pedido de cura física, mas também um pedido de força, sabedoria e serenidade para enfrentar os desafios que estavam por vir.

Descobri que a oração não é apenas um monólogo, mas uma conversa que envolve ouvir. Durante meus momentos de silêncio, sentia a presença de Deus de uma forma que nunca havia experimentado antes. Era como se Ele estivesse dizendo: *“Confie em mim. Eu estou com você.”* Essas palavras não eram audíveis, mas ecoavam no meu coração, enchendo-me de paz e esperança.

## ***A Fé Como Combustível para o Dia a Dia***

A fé tornou-se mais do que uma crença abstrata; ela passou a ser o combustível que me permitia enfrentar cada dia com determinação. Algumas manhãs eram mais difíceis do que outras. Havia momentos de dor física, fraqueza e cansaço emocional. Nesses dias, eu me sentava em silêncio, segurava uma Bíblia ou meditava sobre um versículo que havia lido, e permitia que essas palavras me guiassem. Um dos trechos que mais me confortava era: *“Tudo posso naquele que me fortalece”* (Filipenses 4:13). Essas palavras eram como uma injeção de energia espiritual, lembrando-me de que, com Deus, nada era impossível.

Ao longo do tempo, percebi que a fé não eliminava os desafios, mas mudava minha perspectiva sobre eles. Em vez de ver a leucemia como um inimigo invencível, comecei a encará-la como uma oportunidade para crescer, aprender e me aproximar de Deus. Essa mudança de mentalidade foi crucial para manter minha motivação e resiliência.

## ***A Comunidade de Fé e o Apoio Espiritual***

Embora minha jornada tenha começado de forma solitária, logo percebi que não precisava enfrentá-la sozinho. Encontrei uma comunidade de fé que se tornou uma fonte de apoio emocional e espiritual. Pessoas da igreja, amigos e até desconhecidos começaram a orar por mim, enviando mensagens de encorajamento e até mesmo compartilhando suas próprias histórias de superação. Essa rede de apoio foi um lembrete constante de que a fé não é apenas pessoal, mas também comunitária.

Participar de reuniões de oração e cultos foi um divisor de águas para mim. Cada testemunho que ouvia reforçava minha convicção de que Deus operava milagres e que minha cura poderia ser uma dessas manifestações divinas. Mais importante ainda, comecei a perceber que minha história, mesmo enquanto ainda estava em construção, já estava inspirando outras pessoas a fortalecerem sua própria fé.

## ***Os Momentos de Dúvida e a Renovação da Fé***

Houve momentos em que minha fé foi testada. Dias em que os exames não mostravam melhorias significativas ou quando a exaustão física ameaçava me derrubar. Nessas horas, perguntei-me: *“Será que estou no caminho certo? Será que Deus realmente tem um plano para mim?”* Essa vulnerabilidade era difícil de admitir, mas também fazia parte do processo.

Curiosamente, eram nesses momentos de dúvida que Deus se manifestava de maneira ainda mais clara. Uma passagem da Bíblia que eu lia por acaso, uma palavra de conforto de um amigo ou até mesmo uma sensação de calma inexplicável – esses eram os lembretes de que Deus não havia me abandonado. A dúvida, longe de enfraquecer minha fé, servia como um catalisador para fortalecê-la ainda mais.

### ***A Fé Como Parte da Cura Integral***

Aprendi que a cura vai além do corpo. É uma transformação que envolve a mente, o coração e a alma. A fé tornou-se uma peça central desse processo. Por meio dela, encontrei forças para cuidar do meu corpo, disciplina para seguir uma dieta rigorosa e coragem para enfrentar cada obstáculo com serenidade.

A fé também trouxe à tona um novo propósito. Descobri que minha história tinha o poder de inspirar outras pessoas. Cada pequeno progresso que fazia era uma prova de que Deus estava agindo na minha vida. Compartilhar essas vitórias, mesmo que pequenas, tornou-se uma forma de testemunhar o poder da fé.

### ***Gratidão: Uma Expressão da Fé***

Um dos aspectos mais transformadores da minha jornada foi aprender a praticar a gratidão. Mesmo nos dias mais difíceis, esforçava-me para encontrar algo pelo qual agradecer. Agradecia pela força para levantar da cama, pela comida saudável que preparava, pelas pessoas que me apoiavam e, acima de tudo, pela presença constante de Deus.

A gratidão, descobri, é uma expressão prática da fé. Ela nos ensina a reconhecer as bênçãos em meio aos desafios e a valorizar cada momento como um presente. Essa prática mudou minha perspectiva sobre a vida, tornando-me mais consciente das coisas que realmente importam.

### ***Conclusão do Capítulo***

A fé não foi apenas um elemento de consolo durante minha luta contra a leucemia; foi o alicerce sobre o qual reconstruí minha vida. Ela me deu coragem para seguir em

frente, força para enfrentar os desafios e esperança para acreditar que, independentemente do que o futuro trouxesse, eu estava nas mãos de Deus.

Neste capítulo, espero ter compartilhado não apenas o impacto da fé na minha jornada, mas também o poder que ela pode ter na vida de qualquer pessoa que enfrente desafios. A fé, quando alimentada e vivida, transforma não apenas nossas circunstâncias, mas também quem somos.

## **Capítulo 4: A Revolução Alimentar – Descobrimo o Poder dos Alimentos Alcalinos**

O diagnóstico de leucemia foi um ponto de inflexão não apenas em minha vida espiritual, mas também em minha relação com a alimentação. Antes, eu não prestava muita atenção ao que colocava no prato. Comia o que era mais conveniente, muitas vezes alimentos processados e ricos em açúcar. Mas, após o diagnóstico, percebi que a alimentação seria uma aliada poderosa na minha jornada de cura. Este capítulo detalha minha transformação alimentar e a descoberta dos benefícios de uma dieta alcalina, que se tornou uma parte central da minha rotina.

### ***Por Que a Alimentação Alcalina?***

Quando comecei a pesquisar maneiras de complementar meu tratamento de forma natural, deparei-me com o conceito de dieta alcalina. A teoria por trás dessa abordagem baseia-se na ideia de que muitos dos alimentos consumidos na dieta moderna, como carnes processadas, açúcares refinados e alimentos industrializados, criam um ambiente ácido no corpo. Esse ambiente seria propício para o desenvolvimento de doenças, incluindo o câncer.

Por outro lado, alimentos alcalinos – como vegetais verdes, frutas de baixo índice glicêmico, sementes e nozes – ajudam a equilibrar o pH do corpo, tornando-o menos hospitaleiro para células cancerígenas. Essa ideia, embora ainda controversa em alguns círculos científicos, fez muito sentido para mim. Decidi adotar essa abordagem com o objetivo de fortalecer meu organismo e criar um terreno menos favorável ao avanço da doença.

## ***Primeiros Passos: A Transformação Alimentar***

A transição para uma dieta alcalina não foi fácil no início. Eu estava acostumado a uma alimentação prática, muitas vezes baseada em fast food ou refeições pré-preparadas. No entanto, a gravidade da situação me deu a motivação necessária para mudar. O primeiro passo foi eliminar completamente os açúcares refinados, refrigerantes, carnes processadas e alimentos industrializados. Essa decisão foi um desafio, mas era essencial para criar uma base saudável.

Em seguida, comecei a incluir mais alimentos frescos e naturais em minha dieta. Adotei o hábito de consumir grandes quantidades de folhas verdes escuras, como espinafre e couve, que são ricas em clorofila e nutrientes essenciais. Passei a usar abacate como fonte de gorduras saudáveis e sementes como linhaça e chia para obter fibras e antioxidantes. Frutas como limão e melancia, embora naturalmente doces, também foram integradas por seu potencial alcalinizante.

## ***Rotina Alimentar: O Que Consumo no Dia a Dia***

Minha rotina alimentar diária é planejada cuidadosamente para maximizar os benefícios dos alimentos alcalinos. Abaixo, compartilho um exemplo de como estruturava meus dias:

### **1. Café da manhã:**

- a. Um suco verde feito com pepino, couve, limão, gengibre e uma pitada de cúrcuma.
- b. Um punhado de nozes ou sementes para complementar.

### **2. Lanches:**

- a. Fatias de abacate com gotas de limão ou um punhado de frutas vermelhas (como mirtilos ou amoras).

### **3. Almoço:**

- a. Uma salada abundante com folhas verdes, tomate, pepino, sementes de girassol e um molho à base de azeite e limão.
- b. Um acompanhamento de quinoa ou batata-doce para fornecer energia.

### **4. Jantar:**

- a. Uma sopa leve de vegetais alcalinos, como abobrinha, cenoura e gengibre.
- b. Uma pequena porção de tofu ou cogumelos grelhados.

### **5. Hidratação ao longo do dia:**

- a. Consumo constante de água alcalina, enriquecida com limão ou bicarbonato de sódio.