

CONSCIN OBESA
(HOLOSSOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *conscin obesa* é a pessoa, homem ou mulher, com sobrepeso corporal importante, resultado de ingesta excessiva de alimentos, ausência de disciplina nutricional quanto ao soma e de atividades físicas sistemáticas, associadas a transtornos emocionais e / ou tendências genéticas.

Tematologia. Tema central nosográfico.

Etimologia. O termo *consciência* deriva do idioma Latim, *conscientia*, “conhecimento de alguma coisa comum a muitas pessoas; conhecimento; consciência; senso íntimo”, e este do verbo *conscire*, “ter conhecimento de”. Apareceu no Século XIII. O prefixo *intra* vem igualmente do idioma Latim, *intra*, “dentro de; no interior; no intervalo de; durante; no recinto de; próximo ao centro; interiormente”. O vocábulo *físico* procede do mesmo idioma Latim, *physicus*, e este do idioma Grego, *physikós*, “relativo à Natureza ou ao estudo da mesma”. Surgiu também no Século XIII. A palavra *obesa* provém igualmente do idioma Latim, *obesus*, “gordo; grosso”. Apareceu no Século XVII.

Sinonimologia: 1. Conscin com exceso de peso. 2. Conscin acima do peso. 3. Conscin gorda.

Antonimologia: 1. Conscin magra; conscin magricela. 2. Conscin esguia. 3. Conscin delgada.

Estrangeirismologia: a displicência quanto ao *checklist* da saúde somática; o *checkup* clínico negligenciado; a desvalorização da *performance* holossomática; a falta da *qualité de vie*; a *irresponsabilidade de la salud consciencial*; o *desprecio por el soma*; a *self justification* injustificável; a *generation fast food*; a *generati3n* da coca-cola, *drink* da *cordiality*; o *glamour announce* com homens e mulheres magras e *chics*.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente da falta de discernimento quanto ao emprego racional e sadio do soma.

Megapensenologia. Eis 2 megapenses trivocabulares relativos ao tema: – *Obesidade: irresponsabilidade consciencial. Obesidade: saúde comprometida.*

Coloquiologia. Eis duas expressões populares referentes à temática: – *N3o existe tend3ncia para engordar, existe tend3ncia para comer. N3o basta comer, 3 preciso alimentar-se.*

Citaciologia: – *Aprender sem pensar 3 in3til, pensar sem aprender 3 perigoso* (Conf3cio, 551–479 a.e.c.).

Proverbiologia. Eis 2 prov3rbios, o primeiro latino e o segundo chin3s, contributivos à temática: – *Mens sana in corpore sano* (mente saud3vel em corpo saud3vel). *Caminha 100 passos ap3s comer e viver3s 99 anos.*

Ortopensatologia. Eis, em ordem alfab3tica, 3 ortopensatas, pertinentes aos tema:

1. “**Glutonaria.** A *glutonaria*, a *obesidade* e a *dessoma prematura* s3o **irm3s trig3meas**”.

2. “**Obesidade.** 3 **conscin obesa** 3 prefer3vel sempre perder uma arroba do peso corporal hoje do que perder todas as arrobas do soma, pela *dessoma*, no pr3ximo ano”.

3. “**Subst3ncia.** A **pessoa bul3mica** e, conseqüentemente, *obesa*, *dessoma*, em geral, prematuramente, porque n3o se contenta com o volume de subst3ncia som3tica que lhe foi atribuído pela *Gen3tica*. Uma imensa tolice, pois com o soma leve, sem sobrepeso, 3 melhor para se viver nesta dimens3o”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal do desequil3brio som3tico; o holopensene pessoal patol3gico; os patopenses; a patopensenidade; a intrus3o heteropens3nica; os neopenses favorecendo a reciclagem existencial; a neopensenidade; os reciclopenses; a reciclopensenidade;

a autorganização pensênica imprimindo maior organização à vida cotidiana; o poder dos ortopen-senes; a ortopen-senidade; a renovação pensênica.

Fatologia: a obesidade enquanto sinal de enfermidade; o sobrepeso; a obesidade mórbida; a dificuldade de instituir disciplina pessoal; as vitimizações gradativas; as atitudes descompensadas no cotidiano; as justificativas constantes; os descuidos com o corpo; os riscos da obesidade; a obesidade encurtando a vida humana; a intrusão interconsciencial; a interprisão grupocár-mica da família com maus hábitos alimentares; o ansiosismo; a perturbação emocional; o acriticismo; as expectativas excessivas; a influência hormonal na saúde física e mental; a estatística alarmante de a metade da população brasileira estar obesa (Ano-Base: 2013); a importância da manutenção da saúde emocional e mental refletindo no soma; a estabilidade hormonal contribuindo para o equilíbrio holossomático; o bem-estar físico, mental e social; a conscientização quanto às consequências da falta de cuidado somático; a falta de priorização nas atividades físicas; o sedentarismo causador de doenças; a necessidade dos exercícios físicos adequados ao peso somático; o conhecimento sobre a origem da vontade incontrolável de comer, muitas vezes sem fome; os motivos pelos quais as pessoas se alimentam sem necessidade; a função da informação alimentar adequada; as distintas escolhas alimentares; a sabedoria na escolha dos nutrientes; o poder dos alimentos; a influência da alimentação na saúde holossomática; o conhecimento das consequências da utilização do glúten; a controversa ingestão de lactose; a indústria alimentícia trabalhando para aumentar o consumo além da necessidade somática; o açúcar na condição de vampirizador de minerais; a importância da troca do açúcar refinado pelo mascavo; a valorização dos produtos orgânicos e frescos; o consumo de vegetais cozidos no vapor, preservando os nutrientes; a quinoa, rica em aminoácidos essenciais e fonte de proteínas; o ato de entender o funcionamento do cérebro em relação à alimentação; o fato de a metade da Humanidade passar fome enquanto há desperdício de alimentos; a herança genética; o investimento bilionário em novos medicamentos ao invés de melhorar a qualidade da saúde alimentar da população; o ato de não desistir da reeducação alimentar; a conexão de sucessivas ocorrências facilitando o entendimento da condição pessoal; os resultados somáticos com a dieta equilibrada, alimentando a persistência; a constância dos novos hábitos em prol da saúde holossomática; o bem-estar em relação ao próprio soma; a autêntica sadia; a pessoa certa, no momento certo; o propósito de evitar em vida futura repetir as mesmas pendências; a reciclagem do comportamento pessoal com a ajuda do compassageiro evolutivo; o auxílio da Consciencioterapia; o auxílio da Conscienciometria na renovação consciencial.

Parafatologia: a ausência da autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o desconhecimento da sinalética energética e parapsíquica pessoal; o aprendizado na evitação cotidiana do assédio e heterassédio; a sensibilização energética; a desassimilação energética; o autodomínio energético; as parapercepções telepáticas; as retroideias; os encontros significativos patrocinados pelos amparadores extrafísicos; a projeção consciente educadora; as sincronicidades pontuais proporcionadas pelo amparador extrafísico; as paraprescrições oportunas da equipex; a paragenética; a interassistência multidimensional em primeiro lugar; as sucessivas paraocorrências sinalizando para a dessoma próxima; a inspiração de origem extrafísica em prol da saúde holossomática; o pararresgate familiar.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo gastrossoma dominado–psicossoma equilibrado*; o *sinergismo autodomínio sobre o subcérebro abdominal–desempenho mentalsomático*; o *sinergismo consciência corporal–mudanças pensênicas*.

Principiologia: o *princípio do exemplarismo pessoal (PEP)*; o *princípio de viver qualitativamente melhor*; o *princípio de cuidar do soma com responsabilidade*; o *princípio de perseverar no equilíbrio holossomático*; o *princípio de não desistir perante as dificuldades*; o *princípio de ir até as últimas consequências cosmoéticas*.

Codigologia: o código pessoal de Cosmoética (CPC); a autoincorruptibilidade ante a adversidade sendo relevante item do CPC; o CPC incluindo cláusula de autenfrentamento prioritário.

Teoriologia: a teoria da Intermisologia; a teoria da serixelialidade.

Tecnologia: a técnica do estudo somático; a técnica da solução mais racional; a técnica da tenepes; as técnicas de reprogramação mental e cerebral; a técnica de desassimilação energética; a técnica etológica de se manter rotinas úteis e hábitos saudáveis; a técnica da pesquisa constante; a técnica de informar-se sobre todas as opções possíveis; a técnica da autorreflexão de 5 horas.

Voluntariologia: o voluntariado conscienciológico grupal assistencial; a reciclagem a partir do voluntariado conscienciocêntrico.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Autoconsciencimetrologia; o laboratório conscienciológico da Autopensenologia; o laboratório conscienciológico da Autoparageneticologia; o laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV).

Colegiologia: o Colégio Invisível da Holossomatologia; o Colégio Invisível da Mental-somatologia; o Colégio Invisível de Parapercepcologia.

Efeitologia: o efeito espelho; o efeito danoso da baixa autestima; o efeito das descompensações somáticas no equilíbrio pessoal; o efeito do cortisol na corrente sanguínea; o efeito da alimentação com baixos nutrientes; o efeito da intoxicação alimentar no corpo energético; o efeito da intoxicação alimentar na pensenização; o efeito do excesso alimentar nas emoções; o efeito da emocionalidade desajustada no adoecimento dos órgãos do corpo.

Neossinapsologia: as neossinapses recinológicas promovendo a virada evolutiva; as neossinapses desencadeadas pelas mudanças nos hábitos de vida e na aceitação das modificações necessárias.

Ciclogia: o ciclo pensar-reciclar-realizar-observar-refletir.

Enumerologia: a obesidade; a obesidade mórbida; a reeducação emocional; a reeducação alimentar; a reeducação somática; a opção pela saúde; a retomada da autoproxímia.

Binomiologia: o binômio patológico obesidade-doença; o binômio carência somática–carência consciencial; o binômio manutenção da saúde pessoal–vida longa; o binômio escolhas sadias–vida saudável; o binômio cortisol-agressividade.

Interaciologia: a interação harmônica intraconsciencial; a interação interconsciencial; a interação com o amparador; a interação holossomática; a interação extrafísica; a interação direta saudável–autestima sadia.

Crescendologia: o crescendo patológico ansiedade–gastrite emocional; o crescendo alimentação excessiva–fígado sobrecarregado.

Trinomiologia: o trinômio pesquisa–reajuste–solução; o trinômio patológico obesidade inicial–obesidade média–obesidade avançada.

Polinomiologia: o neopatamar evolutivo obtido por meio do polinômio observação–estudos–opções–reciclagens.

Antagonismologia: o antagonismo malefícios do soma doente / benefícios do soma saudável; o antagonismo deficiências nutricionais / alimentação saudável; o antagonismo massa gorda / massa magra; o antagonismo depressão / autestima sadia; o antagonismo malestar / bem-estar; o antagonismo beleza renascentista / anorexia.

Paradoxologia: o paradoxo do autengano; o paradoxo de necessitar engordar para estar saudável.

Politicologia: as políticas de saúde nutricional; a democracia; as políticas sociais.

Legislogia: a lei do maior esforço aplicada à saúde somática; a falta de leis reguladoras de alimentos prejudiciais à saúde.

Filiologia: a conscienciofilia; a neofilial; a reciclofilia; a reflexofilia; a autenfrentamento-filia; a medicofilia; a decido-filia.

Fobiologia: a fobia pelos vegetais; a fobia pela fruta; a fobia pelas verduras; a fobia pela troca do mau hábito pelo saudável; a fobia pela troca de rotinas alimentares.

Sindromologia: a síndrome do ansiosismo; a síndrome da pressa; a síndrome do estresse crônico.

Maniologia: a mania pelos alimentos gordurosos; a mania do doce de leite; a mania das comemorações regadas a doces e excesso de açúcar vampirizando os minerais.

Mitologia: o *mito do perfeccionismo*.

Holotecologia: a proexoteca; a somatoteca; a hemeroteca.

Interdisciplinologia: a Holossomatologia, a Consciencioterapia; a Psicologia Cognitivo-Comportamental; a Psiquiatria; a Nutrologia; a Ortopensenologia; a Mentalsomatologia; a Voliciologia; a Criteriologia; a Autopriorologia; a Recexologia; a Interassistenciologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin obesa; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o sedentário; o bulímico; o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o maxidissidente ideológico; o tenepepista; o ofiexista; o parapercepcionista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a sedentária; a bulímica; a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a maxidissidente ideológica; a tenepepista; a ofiexista; a parapercepcionista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens bulimicus*; o *Homo sapiens commorbidus*; o *Homo sapiens acriticus*; o *Homo sapiens insensatus*; o *Homo sapiens melancholicus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens autodeterminatus*; o *Homo sapiens experimentatus*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens activus*; o *Homo sapiens sanus*; o *Homo sapiens interassistentialis*.

V. Argumentologia

Exemplologia: conscin obesa *crônica* = aquela com sobrepeso por longo período de tempo, resistente à reeducação alimentar e descompromissada com a autoproéxis; conscin obesa *pontual* = aquela com sobrepeso em período específico do ciclo vital, determinada a reverter a situação por meio da reeducação alimentar, lúcida quanto aos compromissos proexológicos.

Culturologia: a *cultura da irreflexão*; a falta da *cultura da alimentação saudável*.

Reciclogia. Eis, listadas em ordem alfabética, 26 providências distribuídas em 4 grupos de atitudes da conscin, homem ou mulher, passíveis de promover a própria reeducação comportamental e alimentar a fim de priorizar a saúde holossomática e a programação existencial:

A. Atitudes de base alimentares:

01. **Abster-se da ingestão da farinha branca.**
02. **Cozinhar alimentos saudáveis.**
03. **Evitar os alimentos com glúten.**
04. **Ingerir sementes oleaginosas na prevenção de doenças crônicas.**

05. **Optar por comida saudável.**
06. **Privar-se da utilização do açúcar branco.**
07. **Reduzir alimentos com lactose.**
08. **Utilizar temperos saudáveis.**

B. Atitudes de base corporal:

09. **Fazer caminhadas periódicas.**
10. **Fazer sauna.**
11. **Participar de aulas de hidroginástica.**
12. **Procurar tratamentos por massagens.**
13. **Realizar alongamentos diários.**

C. Atitudes de base comportamental:

14. **Aplicar o estado vibracional lúcido e contínuo.**
15. **Decretar a autodisciplina mentalsomática.**
16. **Elaborar disciplina alimentar e pessoal.**
17. **Manter o megafoco, sem dispersão, no peso corporal ideal.**
18. **Planejar a reciclagem alimentar a curto, médio e longo prazos.**
19. **Prescrever metodologia eficaz no desenvolvimento da dieta.**
20. **Priorizar a saúde holossomática.**
21. **Promover a desassimilação energética.**

D. Atitudes de base mentalsomática:

22. **Desenvolver a *técnica do conhecimento do cérebro*.**
23. **Frequentar laboratórios de autopesquisa no CEAEC.**
24. **Investir na Consciencioterapia.**
25. **Participar do conscin-cobaia voluntária.**
26. **Priorizar a *técnica de mais 1 ano de vida intrafísica*.**

Reprogramação. A conscin lúcida precisa reprogramar as atitudes com respeito à saúde do corpo físico para o êxito do desafio do bem-estar holossomático pró-evolutivo.

VI. Acabativa

Remissologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a conscin obesa, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Acerto grupocármico:** Grupocarmologia; Homeostático.
02. **Autassédio:** Parapatologia; Nosográfico.
03. **Autenganologia:** Errologia; Nosográfico.
04. **Autodesorganização:** Parapatologia; Nosográfico.
05. **Autodiscernimento alimentar:** Mentalsomatologia; Homeostático.
06. **Autoincorruptibilidade alimentar:** Autolucidologia; Homeostático.
07. **Checkup holossomático:** Paraprofilaxiologia; Homeostático.
08. **Checkup somático:** Profilaxiologia; Homeostático.
09. **Desassediologia:** Consciencioterapia; Homeostático.
10. **Informação esclarecedora:** Parapedagogiologia; Homeostático.
11. **Medicina integrativa holossomática:** Terapeuticologia; Homeostático.
12. **Saúde emocional:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
13. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
14. **Saúde mental:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
15. **Vitalidade somática:** Homeostaticologia; Homeostático.

A AUTODESDRAMATIZAÇÃO ESCLARECEDORA, DE MODO OBJETIVO E CORAJOSO, SEM VITIMIZAÇÃO E JUSTIFICATIVAS SABOTADORAS SOBRE A OBESIDADE, PODE FACILITAR A AÇÃO DOS AMPARADORES JUNTO À CONSCIN.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, reconhece a importância de o soma estar em ótimas condições para realizar as tarefas evolutivas? Compreende as repercussões somáticas do sobrepeso? Quais reciclagens vem realizando na busca da saúde holossomática?

Bibliografia Específica:

1. **Balona, Málu;** *Autocura através da Reconciliação: Um Estudo Prático sobre a Afetividade*; pref. Daniel Muniz; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 342 p.; 2 seções; 11 caps.; 18 *E-mails*; 1 entrevista; 56 enus.; 125 expressões e ditos populares; 1 foto; 6 ilus.; 1 microbiografia; 5 quadros sinópticos; 4 questionários; 2 tabs.; 17 técnicas; 5 teorias; 5 *websites*; glos. 86 termos; posf.; 20 infografias; 20 cenografias; 56 filmes; 265 refs.; 2 apênds.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 2004; páginas 83 a 87 e 137 a 154.
2. **Oliveira, Roseli;** *Dicionário de Eufemismos da Língua Portuguesa*; pref. Cristiane Ferraro; revisores Amy Bello; *et al.*; 520 p.; 3 partes; 155 abrevs. & siglas; 1 CD-ROM; 22 *E-mails*; 9 enus.; 89 estrangeirismos; 1 foto; 1 microbiografia; 21 *websites*; 420 refs.; geo.; ono.; 24 x 16 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2015; página 88.
3. **Pinheiro Júnior, Ismael;** *O Paracérebro: Novos Horizontes para a Medicina*; 190 p.; 22 caps.; 21 x 15,5 cm; br.; *PUC-Goiás*; Goiânia, GO; 2010; páginas 51 a 64.
4. **Romano, Rogério Bonato;** *Obesus Insanus*; pref. Sérgio Grei; & Lyrio César Bertoli; revisão Josias Andrade; 159 p.; 8 caps; 20 ilus.; br.; São Paulo; *Geração Editorial*; páginas 102 a 109 e 115 a 118.
5. **Vicenzi, Luciano;** *Coragem para Evoluir*; pref. Málu Balona; revisores Gisele Salles; *et al.*; 200 p.; 8 caps.; 18 *E-mails*; 1 entrevista; 51 enus.; 1 foto; 2 ilus.; 1 microbiografia; 2 tabs.; 10 *websites*; glos. 37 termos; 50 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 2ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2005; páginas 76 a 97.
6. **Vieira, Waldo;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 1 e 2; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 729, 1.151 e 1.569.

M. M. L.