

COMO e QUANDO

SER

SEU PRÓPRIO

MÉDICO

Dra. Isabelle A. Moser e Steve Solomon

Tradução: Élia Regina Previato

Conteúdo

Prefácio: Steve Solomon

Capítulo Um: Como eu me tornei uma Higienista

Capítulo Dois: A natureza e as causas das Doenças

Capítulo Três: Jejum

Capítulo Quatro: Hidroterapia do Cólon

Capítulo Cinco: Dieta e Nutrição

Capítulo Seis: Vitaminas e Outros Suplementos Alimentares

Capítulo Sete: A Análise dos Estados Doentios – Ajudando o corpo a se recuperar

Apêndice

Prefácio

Este é um dom de ser simples

Este é um dom de ser livre

Este é um dom de voltar

Onde devemos estar.

E quando nos encontrarmos

Num lugar certo,

Será no vale

Do amor e do deleite.

Old Shaker Hymn
Favorito da Dra. Isabelle Moser

Eu era alguém forte, feliz e com sorte; até chegar ao final de meus trinta anos. Nesta ocasião, comecei a precisar me ausentar mais e mais vezes do trabalho por não estar me sentindo bem. Até então, eu pensava que tinha uma saúde de ferro. Uma vez que eu cultivava uma grande horta e me alimentava de comida vegetariana na maioria das vezes, pensava que poderia comer de tudo impunemente. Eu me orgulhava de beber cerveja com meus amigos enquanto beliscava aperitivos e salgadinhos até altas horas da noite. Mesmo após diversas cervejas caseiras, ainda assim eu podia me levantar na manhã seguinte sentindo-me bem e enfrentar um dia inteiro de trabalho; até que minha saúde começou a se deteriorar.

Quando isso aconteceu, comecei a procurar uma cura. Até aquele momento só havia precisado de médicos para consertar alguns traumatismos físicos. Além de comer muitos vegetais, o único cuidado preventivo que eu tinha com minha saúde até então, era tomar pílulas multivitamínicas nos raros períodos em que me sentia um pouco abatido. Eu não havia aprendido muito a respeito de cuidados alternativos com a saúde.

Como era de se esperar, minha primeira consulta foi com um médico clínico geral. Em meia hora de consulta, ele fez verificações usuais e familiares, e na opinião dele, certamente não havia nada de errado comigo. Achei que eu havia tido sorte de encontrar um médico honesto, porque ele falou que se seu quisesse, ele poderia me mandar fazer numerosos testes, mas que a maioria deles poderia não revelar nada também. Mais provavelmente, tudo que havia de errado é que eu estava chegando aos quarenta anos e com a meia idade se aproximando eu naturalmente teria mais dores e problemas de saúde.

- Tome algumas aspirinas e se acostume com isso – foi o seu conselho. As coisas vão ficar cada vez piores.

Não satisfeito com o diagnóstico sombrio, conversei com um energético senhor de oitenta e poucos anos chamado Paul, que era conhecido por ter uma horta orgânica e boa saúde. Paul me encaminhou à sua médica, Isabelle Moser, que naquela época estava conduzindo o *Great Oaks School of Health*, um spa para pacientes internos e externos, nas proximidades de *Creswell* no *Oregon*.

A Dra. Moser tinha métodos de análise muito diferentes dos médicos. Foi calorosamente pessoal e falava com segurança. Ela me examinou e fez algumas coisas mágicas e estranhas que ela chamou de testes musculares, e concluiu que eu ainda tinha uma constituição muito forte. Se eu eliminasse da minha dieta certos alimentos ruins; eliminasse alguns alimentos saudáveis, porém aos quais eu era alérgico; reduzisse consideravelmente meu consumo de álcool e tomasse alguns suplementos alimentares, então gradualmente meus sintomas desapareceriam. Com um pouco de autodisciplina e persistência por vários meses, talvez seis meses, eu poderia novamente me sentir muito bem o tempo todo e era provável que continuasse assim por muitos anos vindouros. Essa era a boa notícia. Apesar da necessidade de assumir pessoalmente a responsabilidade pela solução do problema, me pareceu razoável o que ela disse.

Mas eu pude também perceber que a Dra Moser estava obviamente evitando me dizer algo. Então, gentilmente, eu a pressionei a dizer o resto. Um pouco tímida e relutante, como se ela estivesse acostumada a ser repelida ao fazer tal sugestão, Isabelle perguntou-me:

- Você alguma vez já ouviu falar em jejum?
- Sim, eu respondi. Já ouvi falar. Uma vez, quando eu tinha por volta de vinte anos e me encontrava em uma fazenda no Missouri. Durante um surto de gripe eu jejei por aproximadamente uma semana, porque na verdade, eu estava doente demais para ingerir qualquer coisa que não fosse água.
- Por que pergunta? Eu quis saber.
- Se você jejuar, começará a se sentir realmente bem assim que acabar o jejum. Ela disse.
- Jejum? Por quanto tempo? Perguntei.
- Alguns têm jejuado por um mês, às vezes até mais, ela disse. Ela então observou minha expressão cabisbaixa e acrescentou: Até mesmo algumas semanas já faria uma enorme diferença.

Acontece que eu estava nos estágios preparatórios iniciais para um novo negócio de encomendas pelo correio e justo naquela ocasião eu tinha algumas semanas livres. Eu poderia também encarar a idéia de não comer nada por algumas semanas.

- Ok, eu disse meio que impulsivamente. "Eu poderia jejuar por duas semanas. Se eu começar agora mesmo, talvez até três semanas, dependendo de como decorrer o que tenho programado".

Logo a seguir, recebi diversos livros sobre jejum para ler em casa e estava me preparando mentalmente para algumas semanas de severa privação, sendo que meu único sustento seria água e chá de ervas sem açúcar. Foi então que ela disse:

- Alguma vez você já ouviu falar em hidroterapia do cólon? Perguntou suavemente.

- Sim. Uma prática estranha, meio relacionada a sexo anal ou alguma coisa assim?

- De jeito nenhum, ela respondeu. "Hidroterapia do cólon é essencial durante o jejum ou você terá períodos nos quais se sentirá terrível. Somente ela consegue fazer com que o jejum de água seja confortável e seguro".

E então, seguiram-se algumas explicações sobre lavagem intestinal (e outro pequeno livro para levar para casa) e em breve eu estava concordando em vir àquele lugar a cada dois ou três dias durante o jejum para fazer hidroterapia do cólon, sendo que a primeira sessão já estava agendada para a tarde seguinte. Vou poupá-los da descrição detalhada de meu primeiro jejum com hidroterapia do cólon; vocês lerão a respeito de outros brevemente. Ao final eu resisti ao tédio de um jejum de água por 17 dias. Durante o jejum eu fiz por volta de sete sessões de hidroterapia do cólon. Ao final, eu me senti ótimo, mais afinado, com o renascimento de enorme energia. E quando recomecei a comer ficou muito mais fácil controlar meus hábitos alimentares e meu apetite.

Assim começou minha prática de um jejum anual reconstrutor da saúde. Uma vez ao ano, em qualquer estação que parecesse propícia, eu me recolhia por algumas semanas para permitir que meu corpo se curasse. Durante o jejum eu me dirigia a *Great Oaks School* para hidroterapia do cólon a cada dois dias. Ao final de meu terceiro jejum anual em 1981, Isabelle e eu nos havíamos tornado grandes amigos. Nessa época, o relacionamento de Isabelle com seu primeiro marido, Douglas Moser, havia se deteriorado. Alguns meses mais tarde, Isabelle e eu nos tornamos parceiros e então nos casamos.

Meus jejuns regulares continuaram até 1984, quando então eu já havia recuperado meu vigor orgânico fundamental e havia treinado novos hábitos alimentares. Por volta de 1983, Isabelle e eu começamos a utilizar as

megavitaminas promotoras de longevidade como uma terapia preventiva do processo de envelhecimento. Sentindo-me muito melhor, comecei a achar as semanas de jejum profilático incrivelmente tediosas e sem motivação para continuar, parei. Desde aquele tempo, eu jejuo somente quando fico doente. Geralmente, menos de uma semana só de água tem sido o suficiente para lidar com qualquer problema de saúde, desde 1984. Eu tenho apenas 54 anos ao escrever estas palavras, portanto espero que tenham transcorrido muitos e muitos anos até que eu me encontre na posição de ter que jejuar por um período longo de tempo para lidar com uma doença séria, que ponha minha vida em perigo.

Sou o tipo de pessoa que os espanhóis chamam de autodidata; o que significa que prefiro aprender por mim mesmo. Eu já havia aprendido a fina arte de ser profissional autônomo e havia adquirido prática em pequenos negócios desta maneira, assim como havia aprendido teoria eletro-técnica, tipografia e desenho gráfico, jardinagem e cultivo de sementes, horticultura e agronomia. Quando Isabelle veio morar comigo ela trouxe também a maioria dos volumes da biblioteca de *Great Oaks School*, inclusive cópias raras dos primeiros médicos higienistas. Naturalmente, eu estudei os seus livros intensivamente.

Isabelle também trouxe sua prática médica para dentro de nossa casa. A princípio eram apenas alguns poucos e fiéis clientes locais que continuaram a se consultar com ela numa base de pacientes externos, mas após poucos anos, os pedidos para cuidados residenciais de pessoas que estavam seriamente doentes e, às vezes até correndo risco de morte, cresceu irresistivelmente e eu me vi compartilhando nossa casa com pessoas realmente doentes. Na verdade, eu não era o médico deles, mas porque seus clientes residenciais se tornaram temporariamente parte de nossa família, eu ajudava a dar apoio e encorajamento a nossos residentes durante seu processo de jejum. Sou um professor por natureza, e um escritor que ensina como fazer as coisas, então eu me vi explicando vários aspectos da medicina higiênica aos clientes de Isabelle, enquanto tinha oportunidade de observar por mim mesmo, em primeira mão, o processo de cura atuando. Foi então que eu me tornei o assistente do médico e vim a praticar medicina higiênica como segunda atividade.

Em 1994, quando Isabelle alcançou a idade de 54 anos, ela começou a pensar em passar adiante sua sabedoria a respeito de cura acumulada durante uma vida inteira, escrevendo um livro sobre o assunto. Ela não tinha experiência na arte de escrever para o mercado popular; seu mais significativo trabalho escrito havia sido sua tese de doutorado. Eu, por outro lado havia publicado sete livros sobre cultivo de vegetais e jardinagem. E eu havia apreendido o essencial do conhecimento de Isabelle tanto quanto um leigo o poderia. Então, tiramos um verão de folga e alugamos uma casa na área rural da Costa Rica, onde a ajudei a colocar seus pensamentos no processador de textos de um antigo computador. Quando retornamos aos Estados Unidos, eu comprei um computador novo e transformei este manuscrito no formato de um livro o qual foi entregue a cada um

dos clientes de Isabelle para termos o que é chamado hoje em dia de *'feedback'*, retorno.

Mas antes que pudéssemos terminar completamente seu livro, Isabelle ficou perigosamente doente, e depois de uma longa e dolorosa luta com seu câncer abdominal, ela faleceu. Depois que consegui me recuperar da pior de todas as minhas perdas, decidi terminar o livro dela. Felizmente, o manuscrito precisava de pouco mais que um acabamento, por assim dizer. Estou dizendo estas coisas aos leitores porque muitos livros publicados postumamente acabam tendo muito pouca conexão direta com a pessoa que originou aqueles pensamentos. Não é este o caso. E diferente de muitos escritores fantasma, eu tive um longo e amoroso aprendizado com o autor. A cada passo de nossa colaboração neste livro eu fiz todos os esforços para comunicar os pontos de vista de Isabelle, da maneira como ela mesma teria falado. Dra. Isabelle Moser foi, por muitos anos, minha amiga mais querida. Eu trabalhei neste livro para ajudá-la a passar adiante o seu conhecimento sobre o assunto.

Muitas pessoas consideram a morte como sendo a completa invalidação da arte de cura de um praticante. Eu não vejo assim. Lidando com sua própria saúde incerta e perigosa foi o que mais motivou o interesse de Isabelle em curar os outros. Ela lhe dirá mais a respeito disso nos capítulos que se seguem. Isabelle vinha cuidando de si mesma, sem ajuda de ninguém, desde seus 26 anos, quando foi diagnosticada com câncer. Eu vejo um acréscimo de 30 anos lutando contra a morte como um grande sucesso, mais do que considerar sua última batalha como uma derrota.

Isabelle nasceu em 1940 e morreu em 1996. Eu acredito que a maior conquista de seus 56 anos foi, virtualmente, condensar todo o conhecimento disponível sobre saúde e cura num modelo funcional, e acima de tudo simples, que lhe permitiu ter um maravilhoso sucesso. Seu *'sistema'* é tão simples que até mesmo alguém como eu, que não seja médico, mas de maneira geral bem instruído, é capaz de entendê-lo e usá-lo sem a necessidade de consultar um médico a cada vez que um sintoma aparece.

Finalmente, devo mencionar que ao longo dos anos, desde que este livro foi escrito, tenho descoberto que ele contém alguns erros significativos em termos de detalhes anatômicos ou fisiológicos. A maioria deles aconteceu porque o livro foi escrito *'de memória'* por Isabelle, sem material de referência à mão, nem mesmo um texto sobre anatomia. Eu não retifiquei estes erros uma vez que não sou nem mesmo qualificado para encontrá-los. No entanto, quando o leitor se depara com coisas como *'o pâncreas secreta enzimas no estômago'* (na verdade o correto é no duodeno), espero que eles entendam e não invalidem o livro inteiro por causa disso.

Capítulo Um

Como me tornei uma Higienista

Extraído do Dicionário de Higiene Natural
Médicos

- (1) Com relação aos problemas relacionados a doenças e cura, as pessoas tem sido tratadas como servos. O médico é um ditador que sabe tudo a respeito, e as pessoas são estúpidas, burras, são tratadas como gado, não servem para nada, exceto para serem agrupadas, resistirem ao serem amordaçadas quando necessário para forçar-lhes opiniões médicas garganta abaixo. Eu acho que dignidade profissional era mais freqüentemente pompa, fanatismo, intolerância e ignorância disfarçada. O médico comumente é comerciante de medo, se realmente é alguma coisa. Ele segue como um leão rugindo, procurando quem ele possa assustar até a morte. *Dr. John. H. Tilde, Impaired Health: Its Cause and Cure, Vol. 1, 1921*
- (2) Nos dias de hoje, não estamos apenas na Era Nuclear, mas estamos também na Era do Antibiótico. Infelizmente também, esta é uma Era Negra da Medicina – uma era na qual muitos colegas, quando frente a um paciente, consultam um livro que rivaliza com a lista telefônica em tamanho. Este livro contém os nomes de milhares e milhares de drogas usadas para aliviar os sintomas desagradáveis de um sem número de estados doentios do corpo. O médico então decide entre pílulas rosas, roxas ou azuis, qual receitar para o paciente. Isto não é, na minha opinião, a prática da medicina. Muitas dessas novas drogas “milagrosas” são introduzidas com alarde e então são reveladas letais, para serem silenciosamente descartadas para dar lugar a novas e mais poderosas drogas. *Dr. Henry Bieler. Food is Your Best Medicine, 1965.*

Eu tenho duas razões para escrever este livro. Uma, para ajudar a educar o público em geral sobre as virtudes da medicina natural. A segunda, para encorajar a nova geração de curadores naturais. Especialmente a segunda, porque não é fácil se tornar um higienista natural. Não existem escolas ou faculdades ou conselhos licenciados.

A maioria dos médicos afiliados a AMA - Associação Médica Americana - seguem caminhos previsíveis em suas carreiras: estradas sem curvas e bem sinalizadas; construídas através de aprendizados em instituições estabelecidas rumo a altas recompensas financeiras e status social.

Os praticantes de medicina natural não são igualmente premiados com alto status social; raramente ficam ricos, e freqüentemente, a naturopatia chega até um pouco mais tarde em suas vidas, depois de já terem percorrido sua própria teia de iluminação interior. Então, penso que valem a pena umas poucas páginas para explicar como vim a praticar uma profissão perigosa como esta, e por que tenho aceitado os riscos do dia a dia: a perseguição policial e a responsabilidade civil, sem a possibilidade de um seguro que me proteja destes riscos, como os médicos em geral podem se proteger.

Algumas vezes me parece que comecei esta vida predisposta a curar os outros. Então, apenas para que eu me preparasse desde a infância, nasci numa família que precisaria muito da minha ajuda. Como nunca gostei de uma vitória

fácil, para que o desenvolvimento dessa ajuda fosse ainda mais difícil, decidi ser a caçula da família, com dois irmãos mais velhos.

Um par de irmãos mais velhos e capazes poderia ter me guiado e protegido. Mas minha vida não foi desta maneira. O mais novo de meus dois irmãos, três anos mais velho que eu, nasceu com muitos problemas de saúde. Ele era fraco, pequeno, sempre doente e necessitava de proteção em relação às outras crianças, que são geralmente difíceis e cruéis. Meu pai abandonou nossa família logo depois do meu nascimento, o que obrigou minha mãe a trabalhar para nos sustentar. Antes de minha adolescência, meu irmão mais velho saiu de casa para seguir carreira na Força Aérea Canadense.

Embora eu fosse a mais jovem, era de longe a mais saudável. Conseqüentemente, eu tinha que criar a mim mesmo enquanto minha mãe, agora sozinha, esforçava-se para ganhar a vida na área rural do oeste canadense. Estas circunstâncias provavelmente reforçaram minha predileção por ações difíceis e independentes. Muito cedo eu comecei a proteger meu "irmãozinho", assegurando que os valentões locais não se aproveitassem dele. Aprendi a lutar com garotos maiores e a vencê-los. Eu também o ajudei a adquirir habilidades simples, aquelas que a maioria das crianças domina sem dificuldade, como nadar, andar de bicicleta, subir em árvores, etc.

E antes mesmo da adolescência, eu tive que agir como um adulto, responsabilizando-me pelas tarefas da casa. Forçada pela raiva a respeito de sua situação e pelas dificuldades de ganhar nosso sustento como professora rural (normalmente em escolas de uma única classe), a saúde de minha mãe começou a se deteriorar rapidamente. Enquanto ela perdia energia e se tornava cada vez menos capaz de tomar conta da casa, eu assumia cada vez mais a tarefa de limpar, cozinhar e lidar com ela: uma pessoa que se sentia terrível, mas que tinha que trabalhar para sobreviver.

Nas horas em que estava na escola, minha mãe era capaz de apresentar uma atitude positiva e era verdadeiramente uma professora talentosa. No entanto, ela tinha uma personalidade peculiar. Ela, obstinadamente, preferia ajudar o mais capaz dos estudantes a se tornar ainda mais capaz, mas tinha muito pouco desejo de ajudar aqueles com mentalidades marginais. Esta predileção a colocou num infundável número de problemas junto aos conselhos escolares locais. Inevitavelmente para o diretor da escola era apenas uma criança estúpida e mal comportada da qual minha mãe se recusava a tomar conta. Muitas vezes tivemos que nos mudar no meio do ano escolar quando ela era despedida sem aviso por "insubordinação". E isso inevitavelmente acontecia bem no meio do inverno nas gélidas pradarias canadenses.

À noite, exausta pelos esforços do dia, o positivismo de minha mãe desaparecia e ela permitia que sua mente fosse levada pela correnteza dos pensamentos negativos, reclamando interminavelmente de meu irresponsável pai e

o quanto ela o desprezava por tê-la tratado tão mal. Foi muito difícil para mim, como criança, lidar com estas emoções e suas expressões irresponsáveis, mas isto me ensinou a me desviar dos pensamentos negativos das pessoas e evitar que elas me arrastassem. Habilidades que tive que usar continuamente muito mais tarde quando comecei a lidar, numa base residencial, com clientes mentais e fisicamente doentes.

Meus próprios problemas de saúde tiveram sua origem muito antes de meu nascimento. Nossa dieta era horrível, com muito pouca fruta e vegetais. Normalmente tínhamos leite evaporado e enlatado, embora houvesse raras ocasiões em que leite e ovos caipiras estavam disponíveis na vizinhança. A maior parte de minha comida era com muito sal e muito açúcar, e nós comíamos uma grande quantidade de gordura na forma de bacon. Minha mãe tinha pouco dinheiro, mas também não tinha a mínima idéia de que alguns dos alimentos mais nutritivos são também os mais baratos.

Considerando sua dieta pobre em nutrientes e rica de gordura, e sua vida estressante, não me surpreende o fato de que minha mãe eventualmente desenvolvesse sérios problemas de vesícula biliar e bexiga. Sua degeneração provocou progressivamente mais e mais dor até que ela teve que se submeter a uma cirurgia de remoção da vesícula biliar. A profunda deterioração da vesícula biliar tinha danificado seu fígado também, o que fez com que o seu cirurgião removesse parte dele. Depois dessa intervenção cirúrgica ela teve que parar de trabalhar e nunca mais recuperou sua saúde. Felizmente, nesta época todos os seus filhos já eram independentes.

Eu ainda tinha mais coisas para superar. Meu irmão mais velho teve um colapso nervoso enquanto trabalhava para a *Dew Line*^{NT} quando foi destacado para o Pólo Ártico para vigiar as telas dos radares por causa de um possível ataque vindo da Rússia. Eu acredito que seu esgotamento tenha realmente se iniciado com a alimentação de nossa infância. Enquanto se encontrava no Ártico, toda sua comida era enlatada. Ele ainda trabalhava longas horas em quartéis extremamente apertados sem sair de lá por meses a fio por causa do frio ou sequer se beneficiar da luz natural do dia.

Quando ele ainda estava nos estágios agudos de sua doença (eu era ainda uma adolescente), fui ao hospital onde meu irmão era mantido e pedi ao psiquiatra que o atendia que o liberasse imediatamente para eu assumisse os cuidados com ele. O médico também concordou em parar de aplicar-lhe terapia de eletro-choque; um tratamento comumente usado para doenças mentais nos hospitais canadenses naquela época. De alguma maneira, eu sabia que o tratamento que eles estavam usando estava errado.

^{NT} The Distant Early Warning (DEW) Line – Começou em 15 de fevereiro de 1954 quando o presidente Eisenhower aprovou sua construção, durante a Guerra Fria, como a primeira linha de defesa aérea no pólo para alertar sobre tentativa de invasão ao continente americano.

Eu trouxe meu irmão para casa ainda sob pesadas doses de medicação. Os efeitos colaterais das drogas eram tão severos que ele mal existia: visão embaçada, mandíbula cerrada, mãos trêmulas e pés inquietos que não se acalmavam. Estes eram problemas comuns com a antiga geração de medicamentos psicotrópicos, geralmente controlados até certo ponto com outras drogas as quais ele estava tomando também.

Os tranqüilizantes foram reduzidos até que meu irmão fosse capaz de pensar e fazer pequenas coisas. Por sua própria iniciativa ele começou a tomar muita vitamina B e a comer grãos integrais. Não sei exatamente porque ele fez isso, mas acredito que ele estava seguindo sua intuição. Eu pessoalmente não sabia o bastante para sugerir uma abordagem natural naquela época. De qualquer maneira, em três meses de vitaminas e alimentação mais saudável ele não precisava mais de nenhuma medicação, e contente de se ver livre dos seus efeitos colaterais. Ele ficou como que emocionalmente frágil por uns poucos meses, mas em breve retornou ao trabalho e não teve mais nenhum problema mental daquele dia até hoje. Este foi o início de meu interesse por doenças mentais e a primeira vez que fiquei exposta às limitações da psiquiatria "moderna".

Eu sempre preferia a autodisciplina a ser guiada por outras pessoas. Desta forma, tirei todas as vantagens de ter uma mãe professora e estudei em casa ao invés de ficar entediada numa sala de aula boba. No Canadá daquela época, você não tinha que ir para a escola secundária para poder entrar na universidade. Você só tinha que passar nos exames escritos de admissão exigidos pelo governo. Aos dezesseis anos, sem nunca ter estado um único dia no ensino médio, eu passei nos exames de admissão para a universidade tirando 97% de aproveitamento como nota. Naquela altura de minha vida eu realmente queria ir para a escola de medicina e me tornar uma médica, mas eu não tinha condições financeiras para abraçar um curso tão caro e tão longo. Sendo assim, eu me matriculei num curso de enfermagem na Universidade de Alberta, com todas as minhas despesas pagas em troca de serviços prestados no hospital universitário.

No início de meu treinamento de enfermagem eu estava imensamente curiosa sobre tudo no hospital: nascimentos, falecimentos, cirurgias, doenças, etc. A maioria dos nascimentos era alegre, pelo menos quanto tudo corria bem. A maioria das pessoas no hospital morria muito só, apavorada se estava consciente, e todos pareciam totalmente despreparados, emocional e espiritualmente, para enfrentar a morte. Nenhum dos funcionários do hospital queira estar com alguém que estivesse morrendo, exceto eu. A maioria dos funcionários era incapaz de confrontar a morte com um pouco mais de coragem que aqueles que estavam morrendo. Então me prontifiquei a estar na cabeceira de seus leitos de morte. Os médicos e enfermeiras achavam extremamente desagradável ter que lidar com as preparações dos corpos para o necrotério; esta tarefa sempre ficava para mim também. Eu não me importava de lidar com corpos. Eles com certeza também não se incomodavam com a minha presença.

Eu tinha muita dificuldade em aceitar cirurgias. Houve vezes em que a cirurgia era claramente uma intervenção que salvava vidas, particularmente, quando a pessoa havia sofrido um traumatismo; mas havia muitos outros casos quando, mesmo sendo o bisturi a escolha de tratamento, os resultados eram desastrosos.

Sempre que penso em cirurgia, minhas lembranças se dirigem a um homem com câncer de laringe. Naquele tempo a Universidade de Alberta tinha os mais respeitáveis cirurgiões e especialistas em câncer do país. Para tratar câncer invariavelmente eles usavam cirurgia, além de radiação e quimioterapia para erradicar todos os vestígios de tecido canceroso no corpo, mas pareciam esquecer que havia ainda um ser humano residindo naquele mesmo corpo canceroso. Este desafortunado homem particularmente veio para nosso hospital como um ser humano integral, inteiro, embora sofrendo de câncer. Ele podia falar, comer, engolir e parecia normal. Mas depois da cirurgia ele não tinha laringe, ou esôfago, ou língua ou mandíbula inferior.

O cirurgião chefe, que por sinal era considerado um virtuoso Deus entre os deuses, saiu da sala de cirurgia sorrindo de orelha a orelha, anunciando orgulhosamente que ele tinha 'tirado todo o câncer'. Mas quando vi o resultado eu achei que ele tinha feito um serviço de açougueiro. A vítima não podia mais falar nem comer, exceto através de um tubo e tinha uma aparência grotesca. Pior ainda, havia perdido toda vontade de viver. Eu acho que o homem estaria muito melhor se tivesse mantido todas as partes do seu corpo por quanto tempo pudesse e morrido como uma pessoa inteira, capaz de falar, comendo, se tivesse vontade, e ao lado dos amigos e familiares sem inspirar suspiros de horror.

Eu estava certa de que deveria haver melhores maneiras de lidar com doenças como câncer, mas eu não tinha idéia de quais seriam elas ou de como descobrir. Não havia literatura sobre alternativas médicas na biblioteca da universidade e ninguém na escola de medicina nunca havia sugerido a possibilidade exceto quando os médicos provocavam os praticantes de quiropraxia. Uma vez que ninguém mais enxergava a situação como eu, comecei a pensar que talvez eu estivesse na profissão errada.

Também me incomodava o fato dos pacientes não serem respeitados como pessoas; eles eram considerados "casos" ou "doenças". Eu era constantemente repreendida por desperdiçar tempo conversando com os pacientes, tentando me familiarizar com eles. O único lugar no hospital onde contato humano era aceitável era na ala psiquiátrica. Por esta razão então, apreciei a mudança para a psiquiatria e decidi que eu gostaria de fazer psiquiatria ou psicologia como minha especialidade.

Quando terminei o curso de enfermagem, estava muito claro na minha cabeça que o hospital não era para mim. Eu não gostava especialmente do sistema hierárquico rígido, onde todos reverenciavam os médicos. Na primeira semana do

curso nos foi ensinado que ao entrar no elevador, deveríamos nos assegurar de que os médicos entrassem primeiro, em seguida os médicos residentes, e só então os enfermeiros. Na seguinte ordem decrescente de status: enfermeiros graduados, os do terceiro ano, segundo ano, primeiro ano, os enfermeiros ajudantes, assistentes hospitalares, os atendentes de divisão e só então os funcionários da limpeza. Não importando o que o médico dissesse, os enfermeiros deveriam executar imediatamente sem questionar; um regime militar de organização.

A escola de enfermagem não era tão ruim. Eu aprendi a tomar conta de todos os tipos de pessoas com as mais variadas doenças. Eu demonstrei por mim mesma que cuidados de enfermagem simples podem ajudar o corpo no seu esforço natural para se curar, mas médicos-deuses tendem a depreciar, menosprezar e denegrir enfermeiros. Não é de se admirar que tantas das tarefas atribuídas aos enfermeiros consistam de tarefas desagradáveis como banhos na cama, fazer limpezas intestinais e lidar com outras funções corporais.

Eu também estudei todas as ciências consideradas "estados de arte" no que diz respeito a todas as doenças médicas concebíveis, seus sintomas e tratamentos. No hospital universitário, era exigido que os enfermeiros fizessem os mesmos cursos pré-medicina que os médicos; incluindo anatomia, fisiologia, bioquímica e farmacologia. Conseqüentemente, acho que é essencial para terapeutas holísticos se fundamentar primeiramente nas ciências básicas dos sistemas fisiológicos do corpo. Há também muitas referências valiosas nos textos médicos padronizados, sobre digestão, assimilação e eliminação. Para realmente entender de doenças, o terapeuta holístico deve estar completamente consciente do funcionamento apropriado do sistema cardiovascular, sistema nervoso autônomo e voluntário, sistema endócrino, além dos mecanismos e da nomenclatura detalhada do esqueleto, músculos, tendões e ligamentos. Também é de grande ajuda conhecer os modelos médicos convencionais para tratamento de diversas desordens físicas, porque parece que funcionam bem para algumas pessoas e não devem ser totalmente invalidados baseados nos pontos de vista filosóficos ou religiosos de alguém.

Por outro lado, muitos praticantes holísticos bem intencionados, por não possuírem um conhecimento científico, às vezes expressam seu entendimento do corpo humano em termos metafísicos não científicos que podem parecer absurdos para alguém bem instruído. Não estou negando aqui que existe um aspecto espiritual da saúde e da doença. Acredito que existe uma energia que flui interna e ao redor do corpo e que é capaz de afetar o funcionamento fisiológico. Estou apenas sugerindo que discutir enfermidades sem um profundo conhecimento da ciência é como chamar alguém de artista abstrato porque o pintor não tem habilidade de fazer nem mesmo um desenho simples e correto que seja representativo da figura humana.

Embora a vida hospitalar já tivesse se tornado desagradável para mim, eu era jovem e pobre por ocasião de minha graduação. Então, depois da escola de

enfermagem eu me empenhei e trabalhei apenas o tempo necessário para guardar algum dinheiro para poder fazer um mestrado em clínica psicológica na *University of British Columbia*. Desta forma, eu comecei a trabalhar no *Riverview Hospital em Vancouver B.C.*, fazendo testes diagnósticos e terapia em grupo, a maioria com pessoas psicóticas. No *Riverview* eu tive a oportunidade de observar ao longo de três anos os resultados do tratamento psiquiátrico convencional.

A primeira coisa que notei foi o fenômeno da “porta giratória”. Ou seja, as pessoas vão e voltam continuamente, demonstrando que o tratamento padrão com drogas, eletro-choque e terapia de grupo havia sido ineficaz. Pior que isso, os tratamentos utilizados lá eram perigosos, freqüentemente com efeitos colaterais no longo prazo, que eram mais nocivos que a doença que estava sendo tratada. Eu me senti como na escola de enfermagem de novo. No âmago do meu ser de alguma forma eu sabia que existia uma maneira melhor e mais eficiente de ajudar as pessoas a reconquistar sua saúde mental. Sentindo-me como uma intrusa, comecei a investigar todos os cantos e as frestas do hospital, por assim dizer. Para minha surpresa, numa divisão do hospital, na parte dos fundos que não era aberta ao público, percebi um número de pessoas com a pele brilhante e arroxeadas.

Perguntei aos funcionários a respeito e todos os psiquiatras negaram a existências destes pacientes. Esta mentira de certa forma sincera, e muito bem combinada entre eles, aguçou minha curiosidade. Finalmente, depois de vasculhar todos os jornais na biblioteca do hospital, encontrei um artigo descrevendo os efeitos na melanina (pigmento que dá cor à pele), induzidos por drogas psicotrópicas. Thorazina, uma droga psiquiátrica comumente utilizada, quando em altas doses por um longo período de tempo teria esse efeito sobre a pele. O excesso de melanina, eventualmente era depositado nos órgãos vitais como coração e fígado, causando a morte.

Eu achava particularmente perturbador presenciar pacientes receber tratamentos de eletro-choque. Estes traumas violentos induzidos pelos médicos pareciam romper padrões de pensamento não funcionais como um impulso a cometer suicídio, porém, mais tarde a vítima não conseguia se lembrar de grande parte de seu passado e nem mesmo lembrar-se de quem era. Assim como muitos outros perigosos tratamentos médicos, o eletro-choque pode salvar vidas, mas pode também tirar vidas obscurecendo identidades.

De acordo com o juramento de Hipócrates, o primeiro critério de um tratamento é que ele não cause danos. Mais uma vez, eu me encontrava na armadilha de um sistema que me fazia sentir uma forte necessidade de protestar. Mesmo porque, nenhum destes especialistas ou professores universitários ou bibliotecários acadêmicos tinha informação alguma a respeito de alternativas. Pior que isso, nenhum destes médicos, que pensavam que eram deuses, estava nem mesmo procurando por melhores tratamentos.

Embora desagradável e profundamente desalentadora, minha experiência como psicóloga num hospital psiquiátrico foi muito valiosa, assim como tinha sido na escola de enfermagem. Eu não só aprendi como diagnosticar e avaliar a seriedade de uma enfermidade mental e a periculosidade do doente, como também aprendi a entendê-los, a me sentir confortável ao seu lado e percebi que eu não sentia medo deles. A audácia, o fato de não sentir medo, é uma enorme vantagem. O doente mental parece ter a elevada habilidade de perceber o medo nas outras pessoas. Se eles percebem que você tem medo eles freqüentemente apreciam e se divertem ao aterrorizar você. Quando pessoas psicóticas sabem que você se sente confortável ao lado delas e provavelmente entende uma grande parte do que eles estão vivenciando; quando eles sabem que você é capaz e tem a intenção de controlá-los, eles experimentam um enorme alívio. Eu sempre consegui com que doentes mentais me contassem o que se passava em suas cabeças quando nenhum outro conseguia se comunicar com eles.

Alguns anos mais tarde, eu me casei com um cidadão americano e me tornei coordenadora de saúde mental para *Whatcom County*^{NT} a noroeste do estado de Whashington. Eu era encarregada de todos os procedimentos legais para doentes mentais no condado. Depois do tratamento no hospital mental do estado eu supervisionava a reintegração destas pessoas na comunidade e me empenhava em providenciar algum acompanhamento. Este trabalho posteriormente confirmou minhas conclusões de que na maioria dos casos os doentes mentais não obtinham ajuda com o tratamento convencional. A maioria deles se tornava um problema social depois de liberados. Parecia que a única função eticamente defensível dos hospitais para doentes mentais era o encarceramento; promovendo um alívio temporário para a família e para a comunidade, dos efeitos destrutivos dos doentes mentais.

Eu vi algumas poucas pessoas realmente se recuperarem no sistema de saúde mental. Inevitavelmente, estes eram jovens e ainda não haviam se institucionalizado; um termo utilizado para descrever alguém que vem a gostar de estar num hospital porque o confinamento os faz se sentir seguros. A hospitalização pode significar três refeições e uma cama. Freqüentemente significa a oportunidade de ter uma vida sexual (muitas mulheres internas são altamente promíscuas). Muitos psicóticos são também criminosos; o hospital parece ser muito melhor que a prisão. Muitos doentes mentais crônicos são também peritos na manipulação do sistema. Quando estão desabrigados, eles deliberadamente dão um jeito de serem hospitalizados através de alguma ação abusiva pouco antes do inverno. Então, eles "se recuperam" quando a primavera retorna com sua temperatura agradável.

Depois de um ano como coordenadora de saúde mental, eu estava farta do "sistema" e decidi que era uma boa hora para retornar aos bancos escolares para

^{NT} Whatcom County – condado de nome Whatcom, localizado a noroeste do estado de Washington EUA, uma região composta pelo agrupamento de cidades e comunidades.

um título de *PhD*^{NT}, desta vez na Universidade de Oregon, onde estudei Psicologia clínica e aconselhamento, bem como geriatria. Enquanto estava no período de graduação eu fiquei grávida e tive meu primeiro filho. Não é de surpreender que esta experiência tenha mudado profundamente meu senso de consciência. Eu percebi que de certa forma era certo ser irresponsável com minha nutrição e minha saúde, mas que não era mais correto infligir uma alimentação pobre em nutrientes ao meu filho por nascer. Naquela época eu estava viciada em salgadinhos de milho altamente gordurosos e refrigerantes dietéticos. Eu achava que tinha que comer estes chamados “alimentos” todos os dias. Eu tinha a tendência de comer pelo sabor; em outras palavras: o que eu gostava e não necessariamente o que fosse mais nutritivo. Eu estava comendo também muito do que a maioria das pessoas consideraria comida saudável: carnes, queijos, leite, grãos integrais, castanhas, vegetais e frutas.

Minha constituição física parecia ser forte e bastante vital aos vinte e poucos anos para me permitir este grau de irresponsabilidade dietética. No início de meus vinte e poucos anos eu havia me recuperado até mesmo de um câncer de seio por pura força de vontade (discutirei este assunto mais tarde). Sendo assim, antes de minha gravidez eu nunca havia questionado meus hábitos alimentares.

Enquanto meu corpo se modificava e se adaptava a seu novo propósito eu comecei a visitar bibliotecas e a ler vorazmente tudo que pudesse obter com relação à nutrição: todos os textos, revistas, jornais nutricionais e boletins de saúde. O meu hábito de estudar sozinha, desenvolvido desde a infância, mostrava agora seus frutos. Eu descobri revistas de saúde alternativa como: *Let's Live, Prevention, Organic Gardening e Best Ways*, e prontamente obtive cada número anterior, desde a primeira edição. Ao longo do caminho, eu me deparei com artigos de *Linus Pauling* sobre vitamina C e adquiri todos os seus livros, em um dos quais *David Hawkins* era o co-autor: *The Orthomolecular Approach to Mental Disorders* (Abordagem Ortomolecular para Desordens Mentais).

Este livro teve um profundo efeito em mim. Eu, instantaneamente, reconheci que ele era a Verdade com “V” maiúsculo, embora a abordagem ortomolecular estivesse claramente em oposição a todo o modelo médico estabelecido e contradissesse tudo que eu já havia aprendido como estudante ou como profissional. Aqui, finalmente, estava a abordagem alternativa de tratamento para desordens mentais que eu procurava há tanto tempo. Guardei esta informação, esperando pela oportunidade de usá-la, e comecei a estudar todas as referências relacionadas no livro *The Orthomolecular Approach to Mental Disorders*, que lidavam com o equilíbrio do percentual de funcionalidade de pessoas psicóticas utilizando substâncias naturais.

Enquanto procurava nas bibliotecas e livrarias, eu me deparei com *The Mokelumne Hill Publishing Company* (hoje extinta). Esta editora obscura

^{NT} Ph.D – título de doutorado na carreira acadêmica.

reimprimiu muitos livros incomuns e geralmente mal reproduzidos que estavam com suas edições esgotadas, os quais tratavam de dietas de alimentos crus, medicina higiênica, alimentação à base de frutas, jejum, alimentação pela respiração, além de alguns trabalhos que discutiam os aspectos espirituais do ato de viver que eram muito mais esotéricos do que eu alguma vez havia pensado existir. Eu decidi que estranho ou não, eu deveria descobrir tudo que potencialmente pudesse ser útil. Desta forma, gastei muito dinheiro comprando os livros desta editora, sendo que alguns destes materiais realmente expandiram meus pensamentos. Embora muito desse material parecesse totalmente abusivo, em cada livro sempre havia uma linha, um parágrafo, ou se eu tivesse sorte, um capítulo inteiro que parecia verdadeiro para mim.

Reconhecer uma verdade quando se depara com ela é uma das mais importantes habilidades que uma pessoa pode ter. Infelizmente, cada aspecto do nosso sistema de educação de massa tenta invalidar esta habilidade. Constantemente é dito aos alunos que as informações advindas de autoridades reconhecidas e/ou de métodos científicos são as únicas com significados válidos para avaliar dados. Mas existe um outro método paralelo para determinar a veracidade ou falsidade de uma informação: conhecimento. Nós sabemos pelo simples método de olhar para algo e reconhecer sua veracidade. É uma habilidade espiritual, e acredito que todos nós a possuímos. Mas no meu caso, nunca perdi a habilidade de saber porque eu quase nunca freqüentei escolas.

É por isso que eu estou absolutamente certa de que *Como e Quando Ser Seu Próprio Médico* será reconhecido como Verdade por alguns de meus leitores e rejeitado por outros, como sendo não científico, não substancial ou baseado em observações ou informações que não sofreram rigorosa análise científica. Eu aceito esta limitação em minha habilidade de ensinar. Se o que você vai ler nas próximas páginas parecer Verdade para você, legal! Se não parecer, há muito pouco ou mesmo nada que eu possa fazer para convencê-lo.

Retorno agora para a época de minha primeira gravidez. Em face de todas estas novas Verdades que eu estava descobrindo com relação à saúde e nutrição, eu fiz mudanças imediatas em minha dieta. Reduzi drasticamente minha ingestão de proteína animal e limitei os alimentos cozidos em geral. Comecei a tomar suplementos de vitaminas e minerais. Também escolhi um tópico para dissertação de doutorado altamente incomum: "O tratamento Ortomolecular para Doenças Mentais". Esta palavra ortomolecular significava basicamente reajustar a química do corpo fornecendo-lhe grandes quantidades de substâncias nutritivas incomuns e específicas encontradas no corpo humano (vitaminas e minerais). A terapia ortomolecular para doenças mentais é sustentada por uma boa dieta, pela remoção de substâncias que provoquem alergias, pelo controle da glicemia, além de aconselhamento e de um ambiente terapêutico.

Meu tópico de dissertação proposto se deparou com muita oposição. Os professores do meu comitê de doutorado nunca haviam ouvido falar a palavra

ortomolecular e todos eles estavam certos de que este tópico não era uma área tradicional ou aceitável de pesquisa. Pesquisa acadêmica deve ser baseada em trabalhos de pesquisadores anteriores que chegaram a hipóteses baseadas em dados obtidos seguindo estritamente uma metodologia científica. Dados "científicos" requerem grupos de controle, populações combinadas, análises estatísticas, etc. No meu caso não havia trabalhos anteriores a respeito que meu comitê de dissertação pudesse aceitar porque os dados disponíveis não tinham origem na escola de medicina ou em departamento de psicologia reconhecido por eles.

Devido a uma grande determinação e perseverança, finalmente consegui que minha tese fosse aceita e obtive sucesso diante de meu comitê de doutorado e me graduei com um duplo Ph.D: em aconselhamento psicológico e geriatria. Minha ambição era estabelecer a abordagem ortomolecular na costa oeste. Naquele tempo, eu sabia de apenas duas clínicas no mundo utilizando ativamente a terapia nutricional. Uma era em Nova York e a outra era um programa russo experimental de jejum para esquizofrênicos. Os doutores Hoffer e Osmond haviam usado terapia ortomolecular num hospital mental no Canadá no início de 1950, mas ambos haviam se direcionado para outros assuntos.

A recém-formada Dra. Isabelle Moser, Ph.D era, na verdade e a esta altura dos acontecimentos, uma mãe desempregada que alugava uma velha fazenda, num fim de linha, no interior do país; naquela época eu tinha duas filhas. Eu preferia tomar conta de minhas próprias crianças a deixá-las com uma babá. Minha localização e minhas crianças tornavam muito difícil para mim, trabalhar em outro lugar que não fosse em casa. Então, naturalmente, transformei a casa de minha família num hospital para indivíduos psicóticos. Comecei com um paciente residente de cada vez, sem utilizar drogas psicóticas. Tive resultados muito bons e aprendi tremendamente com cada cliente, porque cada um era diferente e cada um era meu primeiro caso daquele tipo.

Com qualquer psicótico residindo em sua casa, é imprudente não ficar atento o tempo todo, inclusive nas horas de sono. Eu descobri que a pessoa mais profundamente doente, mentalmente falando, ainda assim era uma pessoa astuciosa e até mesmo consciente, mesmo que aparentasse estar inconsciente ou não respondesse a estímulos. Os psicóticos são também geralmente muito intuitivos, utilizando-se de faculdades que a maioria utiliza muito pouco, se é que utiliza. Por exemplo: uma de minhas primeiras pacientes, Christine, acreditava que eu estava tentando eletrocutá-la. Mesmo não podendo falar, ela repetidamente desenhava figuras descrevendo isto. Ela havia, logicamente dentro de sua própria realidade, decidido me matar com uma faca de açougueiro num ato de autodefesa, antes que eu a matasse. Tive que desarmar Christine muitas vezes, esconder todas as facas da casa, mudar meu local de dormir freqüentemente, e geralmente ficar alerta o suficiente durante a noite para reagir ao menor som que pudesse indicar a aproximação de furtivos pequenos pés descalços.

Com o tratamento ortomolecular, Christine melhorou muito e, ao melhorar, ficou mais difícil conviver com ela. Por exemplo: quando ela saía de um estado de imobilidade catatônica ela se tornava extremamente promíscua e estava determinada a dormir com meu marido. Na verdade, ela ficava engatinhando junto a ele na cama, completamente nua. Ou tínhamos que remove-la da cama a força ou a cama tinha que ser removida com ela em cima por um homem que não morasse na casa. Christine então decidiu (logicamente) que eu era um obstáculo para sua vida sexual e uma vez mais planejou me matar. Este estágio também passou afinal, e Christine melhorou.

O processo de cura de Christine é típico e demonstra porque o tratamento ortomolecular não é popular. Quando um genuíno psicótico vai melhorando, seus desvios comportamentais freqüentemente os tornam mais agressivos a princípio e, portanto, mais difícil de controlar. Parece muito mais conveniente para todos os envolvidos, suprimir o comportamento psicótico com drogas que adulteram as faculdades. Uma pessoa drogada pode ser controlada quando se encontram num tipo de sedação permanente, mas desta forma, eles também nunca melhoram de verdade.

Outra paciente, Elizabeth, particularmente, deu-me uma valiosa lição; uma que mudou o direcionamento de minha carreira de "curadora de insanidade" com respeito à medicina regular. Elizabeth era uma esquizofrênica catatônica que não falava ou se movia, exceto por algumas posturas quando estava irritada. Ela tinha que ser alimentada; vestida e colocada no vaso sanitário. Elizabeth era uma linda moreninha que freqüentou por alguns anos a universidade e então, ficou por vários anos num hospital estadual para doentes mentais. Ela havia recentemente fugido de um hospital e havia sido encontrada vagando sem propósito, em pé, numa posição rígida e aparentemente olhando fixamente para lugar nenhum. Um posto de saúde mental de uma cidadezinha próxima me telefonou e perguntou se eu poderia cuidar dela. Eu disse que sim e fui até o local para buscá-la. Encontrei Elizabeth no quintal de alguém, olhando fixamente para um arbusto. Levei três horas para persuadi-la a entrar no meu carro, mas aquele esforço acabou sendo a parte mais fácil dos meses seguintes.

Elizabeth não fazia nada por si mesma, incluindo ir ao banheiro. Tentei alimentá-la e trocar suas roupas, mas foi praticamente tudo que eu consegui fazer. Eventualmente ela me esgotava e eu me ausentava por uma hora para tirar um cochilo ao invés de vigiá-la a noite toda. Numa noite escura de outono Elizabeth foi dormir e sumiu. Desnecessário dizer que, quando o dia amanheceu eu a procurei desesperadamente pelo prédio, quintal, jardins, matas e até mesmo pelo rio próximo. Liguei para o departamento de pessoas desaparecidas e a polícia veio procurar também. Paramos de procurar depois de uma semana porque não havia mais nenhum lugar para procurar. Foi então que, em minha cozinha, bem em frente a nossos olhos arregalados e boquiabertos, entrou uma jovem sorridente, agradável e falante que estava bem saudável.

Ela disse: "Olá, sou Elizabeth! Sinto muito por ter sido um estorvo semana passada e obrigada por tentar cuidar de mim tão bem. Eu estava doente demais para entender isso". Ela disse que havia saído pela porta dos fundos na semana anterior e havia se arrastado para debaixo de uma pilha de folhas caídas no chão no quintal dos fundos que estava coberta por um encerado preto. Nós havíamos olhado debaixo do encerrado pelo menos cinquenta vezes nos dias anteriores, mas nunca pensamos em olhar embaixo das folhas.

Esta ocorrência extraordinária fez soar um gongo na minha cabeça finalmente; era óbvio que Elizabeth não era esquizofrênica por causas genéticas, nem por causa de stress, ou má nutrição, ou glicemia, nem mesmo nenhuma das causas de doenças mentais que eu havia anteriormente aprendido a identificar, mas por causa de alergia alimentar. Elizabeth havia se curado espontaneamente porque ela não comeu nada por uma semana inteira. A pilha de folhas que a escondeu a manteve aquecida a noite e também possuía umidade suficiente para evitar que ela se desidratasse. Ela tinha uma aparência maravilhosa, pele clara e com uma cor boa, e, além disso, estava mais esbelta desde a última vez que a tinha visto.

Eu então fiz o teste *Coca Pulse* (vide apêndice) e rapidamente descobri que Elizabeth era totalmente intolerante a trigo e laticínios. Sendo seguidora dos mais bem conhecidos gurus da saúde daquela época como Adelle Davis, eu vinha erroneamente alimentado Elizabeth com pães caseiros de trigo integral orgânico e iogurte caseiro feito com leite de nossas cabras organicamente alimentadas. Ao fazer isto eu havia apenas sustentado sua insanidade. Elizabeth era uma mulher inteligente e uma vez que entendeu o que estava lhe causando problemas, não teve dificuldades em eliminar completamente certos alimentos de sua dieta. Ela estremecia ao pensar que se ela não tivesse vindo a minha casa e descoberto seu problema, ela provavelmente haveria morrido na enfermaria de alguma instituição para doentes mentais crônicos.

Quanto a mim, lhe serei eternamente grata; por abrir meus olhos e minha mente ainda mais. O caso de Elizabeth me mostrou por que os esquizofrênicos russos que eram submetidos a um jejum de água por 30 dias haviam obtido tão alta taxa de recuperação. Eu também me lembrei de todos os livros esotéricos que eu havia lido que exaltavam os benefícios do jejum. Eu me lembrei ainda de duas ocasiões em minha juventude quando eu havia comido muito pouco ou quase nada por aproximadamente um mês em cada ocasião, sem perceber que eu estava "jejuando". E o jejum só havia me feito bem.

Uma vez, quando eu tinha treze anos minha mãe mandou meu irmãozinho e eu para uma escola bíblica fundamentalista do tipo internato. Eu não queria ir para lá, embora meu irmão quisesse, pois ele havia decidido ser um ministro evangelista. Eu odiava a escola bíblica porque não me era permitida nenhuma independência de ação. Nós tínhamos que assistir aos serviços religiosos três vezes ao dia durante a semana e cinco vezes aos domingos. Conforme eu ficava cada

vez mais infeliz eu comia menos e menos, e em pouco tempo eu não estava comendo nada. A administração da escola ficou preocupada e após eu ter eliminado 15 quilos em dois meses, ele informaram minha mãe e me mandaram para casa. Eu então retornei aos estudos em casa e também recomecei a me alimentar.

Eu jejei em outra ocasião por mais ou menos um mês quando eu tinha 21 anos. Isto aconteceu porque eu não tinha nada para fazer exceto ajudar com os afazeres domésticos e a preparação das refeições, quando visitava minha mãe um pouco antes de voltar para a universidade. A comida disponível não me era apetitosa por ser em sua maioria enlatados de vegetais, leite, carne de alce ou ensopado de urso com muito molho e batatas gordurosas. Eu decidi então que podia ficar sem eles. Eu me lembro de ter usufruído aquele período como um tempo de descanso e acabei me sentindo muito bem, pronta para enfrentar o mundo, cheia de energia. Naquela época eu não sabia que existia algo como o jejum; as coisas apenas aconteceram.

Depois que Elizabeth se foi, eu decidi jejuar como experiência. Consumi apenas água por duas semanas. Mas eu devo ter tido intenções contra produtivas em relação a este jejum, porque eu me via freqüentemente sonhando com ameixas açucaradas e omeletes, etc. E não acabei me sentindo muito melhor quando o jejum terminou (muito embora eu não estava me sentindo pior também), porque eu, insensatamente, interrompi o jejum com um dos meus tão sonhados omeletes. E eu sabia que não devia ser assim, pois cada um dos livros que eu já havia lido sobre jejum destacava a importância de interromper o jejum gradualmente, comendo alimentos fáceis de serem digeridos por dias ou semanas, antes de retomar sua dieta regular.

Como resultado desta experiência eu dolorosamente aprendi a importância de interromper um jejum adequadamente. Eu me senti muito cansada após a omelete, nem um pouco energizada pela comida. Eu imediatamente reduzi minha ingestão de frutas e vegetais crus enquanto os ovos rapidamente eram eliminados de meu organismo. Após alguns poucos dias de alimentos crus eu me senti bem, mas não readquiri o brilho que eu havia alcançado pouco antes do reinício de minha alimentação.

Esta é uma das muitas coisas boas com relação ao jejum; ele lhe permite uma melhor comunicação com seu próprio corpo, permitindo então que você possa ouvi-lo quando ele desaprovar alguma coisa que você esteja colocando para dentro dele ou fazendo com ele. Não é fácil alcançar este grau de sensibilidade em relação ao ser corpo a não ser que você remova todos os alimentos por um período longo o suficiente; o que permite ao corpo falar o que desejamos ou somos capazes de ouvir. Mesmo ao "ouvirmos" o corpo protestando, freqüentemente nos fazemos de surdos; pelo menos até o corpo começar a produzir dores intensas ou algum outro sintoma que não possamos ignorar.

Dentro de poucos anos após a cura de Elizabeth eu havia habilmente “consertado” em um bom número de doentes mentais, de maneira inofensiva, como ninguém ainda havia ouvido falar. Muitos clientes novos estavam batendo em minha porta, esperando ser admitidos no meu programa de tratamento domiciliar sem drogas. Na verdade, eram tantas pessoas que minha capacidade de acomodá-las estava esgotada. Decidi que era necessário nos mudarmos para um local maior e então, compramos uma antiga propriedade um tanto decadente que eu chamei de *Great Oaks School of Health* (Escola de Saúde Great Oaks) por causa das magníficas árvores *oak*^{NT} crescendo em frente ao jardim.

Em *Great Oaks*, inicialmente continuei trabalhando com psicóticos, empregando o jejum como uma ferramenta, especialmente naqueles casos com alergias alimentares óbvias conforme identificada pelo teste *Coca Pulse*, porque um corpo em jejum leva apenas cinco dias para eliminar todos os traços de uma substância alimentar alérgica e então voltar ao funcionamento normal. Se a pessoa estivesse tão severamente hipoglicêmica que não fosse capaz de tolerar um jejum de água, uma dieta de eliminação de resíduos (a ser descrita em detalhes posteriormente) era empregada, ao mesmo tempo em que se evitava severamente todos os alimentos que provocavam alergias.

Eu também havia decidido que se eu iria empregar o jejum como primeiro medicamento, era importante que eu tivesse uma experiência pessoal mais intensa com ele, porque no processo de revisão da literatura relativa ao jejum eu vi que havia muitas abordagens diferentes, cada uma defendida com confiança e dedicação por seus partidários. Por exemplo, os higienistas naturais como *Herbert Shelton*, agressivamente declaravam que somente quando feito com água pura apenas, o jejum poderia ser chamado de jejum. Os Sheltonianos (os seguidores de Shelton) argumentam que o suco jejum como defendido por *Paavo Airola*, por exemplo, não é um jejum, mas uma dieta modificada sem os reais benefícios do jejum verdadeiro. Hidroterapia do cólon era outra área de profundo desentendimento entre as autoridades. Shelton insistia que limpeza intestinal não deveria ser empregada; os defensores do suco tendiam a recomendá-la intensamente.

Para ser capaz de tomar uma posição de maneira inteligente neste labirinto de conflitos eu decidi experimentar cada um dos sistemas em mim mesma. Pareceu-me que se eu pudesse realmente possuir algo nesta vida, esse algo seria meu corpo; e eu tendo o direito absoluto de fazer experiências com ele desde que não fosse irresponsável com respeito a coisas importantes como os cuidados com minhas crianças. Eu também sentia que seria antiético pedir a alguém que fizesse algo que eu não desejava ou não era capaz de fazer eu mesma. Apenas imagine o que aconteceria se todos os médicos aplicassem este princípio em suas práticas médicas, e se todos os cirurgiões o fizessem também!

^{NT} OAK –uma das numerosas árvores do gênero *Quercus*, que produz madeira dura

Eu decidi fazer um completo e rigoroso jejum de água de acordo com o modelo da Higiene Natural; somente água pura e repouso (sem lavagem intestinal) até o retorno da fome; algo que todos os higienistas me asseguravam que aconteceria quando o corpo tivesse completado seu processo de desintoxicação. O único aspecto do jejum higienista que eu não pude fazer de maneira apropriada foi o repouso. Infelizmente eu estava sozinha no comando de um centro holístico de tratamento muito movimentado (e duas pequenas garotas). Havia coisas que eu tinha que fazer, embora eu fizesse minhas tarefas e deveres numa marcha muito lenta e com muitos períodos de descanso.

Eu jejei em água por 42 dias, passando de um peso de 67,5 quilos a 42,5 num corpo de pouco mais de 1,60m de altura. Ao final, eu parecia uma vítima de um campo de concentração nazista. Eu tinha a tendência de me esconder quando atendia as pessoas à porta porque a visão dos meus ossos lhes assustava. Não obstante minha garantia, os visitantes presumiam que eu estava tentando cometer suicídio. Em todo caso eu perseverei, observando as mudanças em meu corpo, emoções, funções mentais e consciência espiritual. Pensei: se Moisés pôde jejuar por 42 dias eu também posso, posto que o tempo médio de duração de um jejum completo, somente em água, até chegar ao esqueleto para uma pessoa que não tem sobrepeso seja na ordem de mais de 30 dias. Terminei meu jejum com pequenas quantias de suco de cenoura diluído em água (meio a meio), e permaneci neste regime por mais duas semanas.

Depois que retomei alimentação sólida eu levei seis semanas para readquirir força suficiente para ser capaz de correr a mesma distância no mesmo tempo que eu fazia antes do jejum, e levou seis meses para eu atingir meu antigo peso. Meus olhos e minha pele haviam se tornado excepcionalmente límpidos, e algumas áreas danificadas de meu corpo como meu ombro, que tinha sido quebrado por duas vezes, havia sofrido uma cura considerável. Eu fazia refeições bem menores depois do jejum, mas o alimento era tão mais eficientemente absorvido que eu conseguia "fazer muito mais quilômetros por litro de combustível". Eu também me tornei mais consciente de quando meu corpo não queria que eu comesse alguma coisa. Depois do jejum, se eu ignorasse os protestos de meu corpo e persistisse, ele imediatamente criava alguma sensação desagradável que rapidamente me persuadia a refrear meu apetite.

Mais tarde eu experimentei outras abordagens para o jejum como suco-jejum com limpeza intestinal e comecei a estabelecer minha própria abordagem eclética para jejum e desintoxicação, usando diferentes tipos de programas para diferentes doenças e utilizando ajustes para diferentes tolerâncias psicológicas. Terei muito mais o que dizer a respeito de jejum.

Após minha própria experiência rigorosa com jejum eu me senti capaz de supervisionar jejuns extensos em pessoas muito doentes ou muito obesas. *Great Oaks* foi gradualmente mudando de um lugar para onde pessoas mentalmente doentes vinham readquirir sua sanidade para se tornar um spa onde qualquer um

que quisesse melhorar sua saúde pudesse vir para passar poucos dias, algumas semanas ou até mesmo poucos meses. Eu observei desde o início que as pessoas com doenças mentais submetidas ao meu programa haviam melhorado consideravelmente sua saúde física também. Era óbvio que meu método era bom para qualquer um. Até mesmo as pessoas com boa saúde poderiam se sentir melhor. Nesta época também, eu já havia lidado com pessoas psicóticas por tempo suficiente, e de qualquer forma eu desejava a companhia de pessoas mentalmente saudáveis e responsáveis.

Então, as pessoas começaram a vir para *Great Oaks School of Health* para descansar de um trabalho exigente, para eliminar algum excesso de peso e geralmente para eliminar os efeitos adversos de destrutivos hábitos alimentares e de vida. Eu comecei também a receber pacientes com câncer, desde aqueles que haviam recém sido diagnosticados e não desejavam seguir a rota médica de cirurgias, quimioterapias e radiação aprovada pela AMA (Associação Americana de Medicina), até aqueles com um câncer bem avançado que haviam sido enviados para casa para morrer, depois de terem recebido todos os tratamentos acima mencionados e estavam agora prontos para tentar terapias alternativas uma vez que iam morrer de qualquer forma mesmo. Eu também tinha algumas pessoas que estavam além da possibilidade de receber ajuda porque seus órgãos vitais haviam sido tão drasticamente danificados que eles sabiam que estavam morrendo e queriam morrer em paz, sem intervenção médica, num local onde pudessem ter pessoas que os confortassem diante da morte.

Great Oaks School tinha intencionalmente o nome de escola de saúde parcialmente para desviar a atenção da AMA. Afinal de contas é inteiramente legal ensinar como manter a saúde, como prevenir doenças e como melhorar quando se está doente. Educação não poderia ser chamada de "prática ilegal da medicina". *Great Oaks* era também estruturada como uma escola porque eu queria ambas as coisas: aprender e ensinar. Com este fim, começamos a editar um jornal periódico sobre saúde holística e oferecer aulas e seminários ao público sobre os vários aspectos da saúde holística. Do início dos anos 70 até o início dos anos 80 eu convidei uma sucessão de especialistas holísticos para residir em GOSH (Great Oaks School of Health), ou para ensinar na escola enquanto estivessem vivendo em outro lugar qualquer. Estes professores não apenas forneciam um serviço à comunidade, mas todos eles se tornaram meus professores também. Eu aprendi com cada um deles, em retorno.

Um desfile de praticantes de medicina alternativa de todas as formas de cura relacionada à metapsicologia se estabeleceu: praticantes de acupuntura, acupressão, reflexologia, terapias polares, massagens, integração postural, terapeutas adeptos de Rolfer e Feldenkry, programadores neurolinguistas, biocinestologistas, iridologistas, curadores psíquicos, praticantes de cura pelas mãos, leitores de vidas passadas, terapeutas de cristais, terapeutas de tônus na pessoa de Patrícia Sun, terapia das cores com lâmpadas e diferentes lentes coloridas de Stanley Bourroughs, terapeutas de Florais de Bach, aromaterapeutas,

herbalistas, homeopatas, aulas de Tai Chi, Yôga e de Arica, grupos de estudo de Guergieff e Ouspensky, EST workshops, aulas de meditação Zen. Lamas refugiados do Tibet davam palestras sobre *The Book of the Dead* (o Livro dos Mortos) e conduziam sessões de meditação e cânticos, e mantínhamos aulas de comunicação utilizando técnicas de Cientologia. Havia aulas de anatomia e psicologia, aulas de nutrição e de abordagem ortomolecular no tratamento de desordens mentais (dadas por mim, claro); havia quiropratas ensinando técnicas de ajustamento, até mesmo algumas aulas de primeiros socorros. E nós tínhamos até mesmo uns poucos médicos que estavam interessados em mudanças no estilo de vida como abordagem para manutenção da saúde.

Também eram oferecidas aulas sobre a saúde do cólon, incluindo ervas, argila, enemas e limpeza intestinal. Eram tantos os meus clientes em *Great Oaks* que exigiam limpezas intestinais junto com seus programas de desintoxicação que eu tirei um tempo fora para ir até a Califórnia fazer um curso de hidroterapia do cólon com um quiropata e comprei um equipamento de última geração para realizar hidroterapia do cólon, adequado a todos os padrões de medida, com ponteiras de aço inoxidável. O melhor que alguém poderia pedir.

Nesta época, quase todos os terapeutas alternativos, em suas especialidades, estavam muitos interessados em mim, mas eu achei que a maioria das abordagens que eles defendiam não se adaptava a minha personalidade. Por exemplo: eu acho que a acupuntura é uma ferramenta muito útil, mas eu pessoalmente não quero ter agulhas espetadas em mim. Da mesma forma, eu pensava na terapia de Rolfing como sendo uma ferramenta muito eficiente, mas eu não apreciava o fato de administrar tanta dor, muito embora um significativo número de clientes realmente queria sentir dor. Algumas das técnicas me eram atraentes a princípio, e eu as usei freqüentemente com bons resultados, mas ao longo do tempo decidi abandoná-las, na maioria das vezes por causa do desejo de simplificar as coisas e deixar minha maleta de truques mais leve.

Por causa de meu entusiasmo e dos meus sucessos, Great Oaks continuava crescendo. Originalmente, o prédio serviu como sede para a agência de adoção Holt e para a mansão familiar dos Holt. A família Holt consistia do casal Harry e Bertha Holt, seus seis filhos biológicos e oito órfãos coreanos adotados. Por esta razão os três mil metros quadrados construídos tinham cômodos comuns muito grandes e muitos e muitos quartos. Era ideal para acomodar os clientes do spa e minha própria família. O edifício anexo da agência de adoções Holt era também muito grande com múltiplos cômodos e se tornou um espaço para acomodar os ajudantes e aqueles hóspedes aos quais nos referíamos como "membros da comunidade". Meu primeiro marido acrescentou ainda mais à planta inicial construindo um grande e rústico ginásio e local para workshops.

Muitas pessoas "alternativas" nos visitavam e imploravam para ficar oferecendo trabalho em troca de acomodações. Algumas destas pessoas davam uma contribuição significativa cozinhando, cuidando de crianças, do jardim,

tomando conta do aquecedor à lenha que usávamos para manter a enorme mansão de concreto aquecida, ou então fazendo serviços gerais de limpeza. Mas a maioria dos "trabalhadores" não entendia realmente o que era trabalhar, ou não tinha senso de ética suficiente para equiparar o princípio da troca justa, o que significa basicamente dar algo de igual valor em troca, e talvez o mais importante, dar em troca o que é necessário.

Também descobri que os membros da comunidade, uma vez residentes, eram muito difíceis de se desalojar. Meus serviços de cura estavam sustentando peso morto demais, o que era basicamente minha própria culpa, meu mau gerenciamento.

Além disso, eu aprendi uma grande lição. Primeiro de tudo, não se presta um serviço genuíno a outro ser humano dando a eles algo em troca de nada. Se uma troca justa é esperada e recebida, o comportamento ético positivo se fortalece, permitindo ao indivíduo manter o respeito por si mesmo. Eu também vim a perceber que um fator importante na conduta ética de vida de alguém está no processo individual de cura. Aqueles pacientes que não se enquadravam em seus relacionamentos com os outros em uma ou outra área de suas vidas, freqüentemente não melhoravam; até que mudassem estes comportamentos.

Ao final de 1982, depois de fornecer uma década de serviços a um grande número de clientes, muitos deles em condições críticas, eu cheguei a um ponto onde eu estava física, mental e espiritualmente esgotada. Eu precisava de férias desesperadamente, mas ninguém, incluindo meu marido, poderia cuidar de Great Oaks em minha ausência, e muito menos pagar a pesada hipoteca. Sendo assim decidi vendê-la. Esta decisão aturdiu os membros da comunidade e chocou a clientela que já havia se tornado dependente de meus serviços. Eu também me divorciei nesta época. Na realidade eu passei por uma mudança dramática em muitas áreas de minha vida: verdade seja dita, uma clássica crise de meia idade. Tudo que eu mantive destes anos foi minhas duas filhas, minhas experiências de vida e muitos livros da enorme biblioteca de Great Oaks.

Estas mudanças foram, contudo, necessárias para minha sobrevivência. Toda pessoa que trabalha e vive numa base diária com pessoas doentes e que esta constantemente dando de si deve tirar um tempo fora para reabastecer suas veias para então poder doar-se novamente. Falhar ao fazer isto pode resultar em séria perda de saúde ou mesmo morte. A maioria dos curadores é composta de pessoas empáticas, capazes de sentir a dor e o stress que os outros sentem e às vezes tem dificuldades em determinar exatamente qual é sua própria bagagem e o que pertence aos clientes. Isto é especialmente difícil quando a terapia envolve muitas técnicas de "imposição de mãos".

Depois de deixar Great Oaks, levei alguns anos para descansar o suficiente antes de retornar à prática. Desta vez, ao invés de criar uma instituição substancial, Steve, meu segundo marido e meu melhor amigo, construiu um

pequeno escritório anexo a nosso lar. Eu tinha um cômodo para hóspedes que eu poderia usar para pacientes residentes ocasionais. Normalmente eram pessoas que eu conhecia dos tempos de Great Oaks ou pessoas que eu gostava e particularmente queria ajudar a atravessar uma crise na vida.

Ao escrever este livro, mais de dez anos se passaram desde que vendi Great Oaks. Eu continuo a ter uma prática ativa com pacientes não residentes, preferindo proteger a privacidade de meu lar e minha família desde que eu havia me casado novamente, limitando os pacientes internos a alguns poucos especiais, que requeriam cuidados mais intensos, e então, um de cada vez e com longos intervalos para descanso sem pacientes residentes.

Capítulo Dois

A natureza e a causa das Doenças

Extraído do Dicionário de Higiene Natural

Toxemia

- (1) "Toxemia é a causa básica de todas as chamadas doenças." No processo de construção de tecidos (metabolismo), existe a construção de células (anabolismo) e a destruição de células (catabolismo). Os tecidos inúteis, que não têm mais função, são tóxicos. No corpo saudável (quando a energia nervosa é normal), este material tóxico é eliminado do sangue o mais rápido possível. Mas quando a energia nervosa é dissipada por qualquer causa (como excitação física ou mental, ou maus hábitos), o corpo se torna enfraquecido ou enervado. Quando o corpo está enervado, a eliminação é prejudicada, difícil até. Com o tempo, resulta em retenção de toxinas no sangue: o que chamamos de toxemia. Este estado produz uma crise que não é nada mais que o heróico e extraordinário esforço do corpo para eliminar os detritos e toxinas do sangue. É esta crise que chamamos de doença. Tal acumulação de toxinas quando estabelecida continuará até que a energia nervosa seja restabelecida ao normal através da remoção de sua causa. A tão chamada doença é o esforço natural para eliminar toxinas do sangue. Todas as assim chamadas "doenças" são crises de toxemia. **John H. Tilden, M.D., Toxemia Explained.**
- (2) As toxinas são divididas em dois grupos: as exógenas (derivadas ou desenvolvidas externamente ao corpo): aquelas formadas no canal alimentar provenientes da fermentação e decomposição ocasionadas por uma digestão incompleta. Se a fermentação é de vegetais ou frutas, as toxinas são irritantes, estimulantes e enervantes, mas não tão perigosas ou destrutivas à vida orgânica quanto à putrefação, que é a fermentação que se dá em matérias nitrogenadas, alimentos protéicos, mais particularmente alimentos de origem animal. Toxinas endógenas são produzidas internamente. Elas são detritos metabólicos. **Dr. John. H. Tilden, Impaired Health: Its Cause and Cure, 1921.**

Suponhamos uma cidade com um crescimento acelerado que tenha problemas de congestionamento no trânsito. "Nós não gostamos disso!" Protestam os eleitores. "Por que estes problemas estão acontecendo?" Pergunta o conselho municipal, tentando parecer que eles estão fazendo algo a respeito.

Os especialistas então proferem respostas. "Porque tem carros demais" diz a sociedade dos criadores de cavalos. Os fabricantes de automóveis sugerem que é por causa dos semáforos de trânsito mal coordenados e porque quase todas as empresas mandam seus funcionários para casa na mesma hora. Fácil de concertar! E nenhuma razão para limitar o número de carros. A indústria de asfalto sugere que é o tamanho e a quantidade de ruas que são inadequadas.

O que faremos então? Aumentar severamente os impostos sobre os carros até que poucos possam comprá-los? Legislar sobre os horários de abertura e fechamento das empresas para alternar os fluxos de ida e volta? Contratar um engenheiro de trânsito mais esperto para sincronizar os semáforos? Construir avenidas mais largas e eficientes? Exigir que as companhias de automóveis façam carros menores de modo que mais carros possam caber nas ruas existentes.

Aumentar os impostos da gasolina, oferecer bicicletas gratuitas e em quantidades ilimitadas enquanto simultaneamente se constrói um sistema viário de massa?

Ao arranjar uma solução, simultaneamente escolhemos o que consideramos ser a real e não visível causa do problema. Se a razão escolhida for a real razão do problema, então nossa solução resultará na real cura. Se escolhermos de maneira errada nossa tentativa de solução pode, além de não resolver o problema, resultar em uma situação ainda pior do que a que tínhamos antes.

O estilo de medicina da Associação Americana de Medicina (uma filosofia que eu de agora em diante chamarei de alopática) tem um modelo que explica as causas das doenças. Este estilo sugere que qualquer um que esteja doente é uma vítima. Ou eles foram atacados por um organismo nocivo – vírus, bactéria, levedura, pólen, célula cancerosa, etc – ou eles têm um órgão ruim – fígado, rim, vesícula biliar, até mesmo um cérebro. Ou então, a vítima pode também ter sido amaldiçoada por genes ruins. Em qualquer caso, a causa da doença não é a pessoa e ela não é responsável nem por criar sua própria enfermidade nem por ser capaz de fazê-la ir embora. Esta irresponsabilidade institucionalizada parece ser útil para ambas partes: médico e paciente. Ao paciente não é exigido que faça nada a respeito de sua enfermidade, exceto pagar (um monte) e ser muito obediente ao seguir as instruções do médico, se submetendo inquestionavelmente a suas drogas e cirurgias. O médico então assume o papel de ser considerado vital para a sobrevivência dos outros e deste modo adquire grande status, prestígio, autoridade e remuneração financeira.

Talvez porque a pessoa doente é vista como sendo vítima, o que logicamente impossibilita considerar o que a vitimou como algo inofensivo, a cura médica é freqüentemente violenta, de confronto. Poderosos venenos são usados para reajustar a química do corpo ou para deter a multiplicação da bactéria ou para suprimir os sintomas. Se possível sustentar a vida sem eles, órgãos ruins, com um funcionamento aquém do esperado devem ser extirpados.

Eu tive muitos problemas com a profissão médica. Ao longo dos anos os médicos tentaram me colocar na cadeia e me manter amedrontada, mas eles nunca conseguiram me deter. Quando acontecia de um paciente meu morrer, havia uma quase inevitável investigação do médico legista, com detetives e delegados. Felizmente eu trabalho na área rural do *Oregon*, onde a população local tem uma forte crença em liberdade individual e onde as autoridades sabem que teriam dificuldades em encontrar um júri para me condenar. Se eu tivesse escolhido trabalhar com grande estilo e tivesse instalado a *Great Oaks School of Health* numa localidade maior onde os médicos podem cobrar muito caro, eu provavelmente teria ficado anos atrás das grades como aconteceu com outros heróis em minha profissão como Linda Hazzard e Royal Lee.

Por esta razão, eu havia tomado a atitude de emitir poucos elogios a respeito dos médicos. Um ponto de vista que vou compartilhar com vocês de maneira não muito suave, não obstante o fato de que fazendo isso irei afastar alguns de meus leitores. Mas eu faço isto porque a maioria dos americanos é inteiramente escravizada pelos médicos e esta veneração por médicos-deuses mata muitos deles.

No entanto, antes de começar com os médicos, deixe-me dizer que existe uma área na qual eu tenho profunda admiração pela medicina alopática. É a traumatologia. Concordo que o corpo pode se tornar uma vítima genuína de balas (de revólver) em movimento. Pode ser inocentemente cortado, esmagado, queimado e quebrado. Trauma não é doença e a medicina moderna se tornou muito habilidosa em reparar corpos traumatizados. Anormalidade genética pode ser outra condição física indesejável que está além do ponto de vista purista da medicina natural. No entanto, a expressão "genética contra sobrevivente" pode freqüentemente ser controlada com a nutrição. E a expressão "genética pobre" freqüentemente resulta de nutrição pobre e então é similar a doenças degenerativas e sendo assim esta na alçada da medicina natural também.

A população americana sofredora de hoje em dia está firmemente sob o controle da AMA (Associação Americana de Medicina). As pessoas são impedidas de aprender muita coisa a respeito de alternativas médicas; têm sofrido virtualmente uma lavagem cerebral por parte de um inteligente gerenciamento de mídia que retrata outros modelos médicos como sendo perigosos ou ineficientes. A legislação, influenciada pela união dos médicos alopatas, limita severamente ou proíbe a prática da saúde holística. As pessoas são repetidamente direcionadas, por aqueles que têm autoridade para fazê-lo, para um médico alopata quando têm problemas de saúde ou alguma queixa. Outros tipos de curadores são considerados no mínimo inofensivos, desde que fiquem restritos a queixas menores. Quando, na pior das hipóteses, os naturopatas, higienistas ou homeopatas procuram tratar doenças sérias são chamados de charlatões, acusados de prática ilegal da medicina e se persistem ou desenvolvem uma prática ampla e bem sucedida, de alta qualidade e (esta é a pior de todas) rentável, eles são freqüentemente mandados para a prisão.

Até mesmo os médicos licenciados são "esmagados" pelas autoridades se oferecem tratamentos não convencionais. Desta forma quando alguém procura uma abordagem de saúde alternativa é normalmente porque suas queixas não foram solucionadas depois de consultar uma série de médicos alopatas. Este tipo de sofrimento altamente desafortunado não somente tem uma doença degenerativa para retificar, como também seus organismos já foram arduamente danificados por procedimentos médicos danosos, além de já terem sofrido uma considerável lavagem cerebral.

A AMA foi tão bem sucedida ao influenciar a informação e a mídia que a maioria das pessoas nem sequer percebe que a união dos médicos é a responsável

pelo modo como as pessoas vêem a situação. Quando alguém reclama de alguma doença, um amigo preocupado e honesto inevitavelmente pergunta se ele já consultou um médico. Deixar de fazê-lo é considerado altamente irresponsável. Os parentes dos adultos doentes que se recusam a se submeter às terapias médicas regulares, alegando preocupação, podem julgar os doentes como mentalmente incompetentes e se sentem no direito de forçá-los a se submeter a estes tratamentos. Quando um dos pais não procura os tratamentos médicos regulares para seus filhos, pode ser criminalmente acusado de negligência, levantando a questão interessante sobre quem é o "dono" da criança: os pais ou o Estado.

É perfeitamente aceitável morrer sob os cuidados da medicina convencional. Na verdade, acontece o tempo todo. Mas alternativas holísticas são apresentadas como estupidamente arriscadas; especialmente para doenças sérias como câncer. As pessoas com câncer não vêem outra alternativa a não ser quimioterapia, radiação e cirurgias radicais porque esta é a abordagem corrente da medicina alopática. Em algum nível as pessoas podem saber que estes remédios são altamente danosos, mas lhes foi dito por seus oncologistas que estas terapias violentas são sua única esperança de sobreviver; por menores que sejam estas chances. Se uma vítima de câncer não inicia imediatamente estes procedimentos, seus prognósticos pioram a cada hora. Tais práticas terroristas são comuns entre os profissionais médicos, e deixam os doentes tão aterrorizados que, dóceis e obedientes, desistem que qualquer autodeterminação; assinam um termo de responsabilidade legal; e se submetem sem questionar. Muitos morrem depois de intenso sofrimento causado pela terapia e muito antes que a tão chamada "doença" os teria matado. Mais adiante oferecerei abordagens de tratamento alternativas e freqüentemente bem sucedidas (mas não garantidas) para o câncer que não requerem cirurgia, venenos ou diagnóstico precoce.

Se os terapeutas holísticos aplicassem tratamentos tão dolorosos, e com estatísticas tão desanimadoras como os usados pelos alopatas, certamente haveria caça as bruxas e tais charlatões irresponsáveis e gananciosos seriam aprisionados. Acho muito irônico que pelo menos nos últimos dois mil e quinhentos anos o princípio básico da boa medicina tenha sido que o tratamento não deve provocar desconforto inicial. É algo tão óbvio que até mesmo os médicos afiliados à AMA garantem cumprir este princípio ao fazer o juramento de Hipócrates. No entanto, virtualmente, cada ação tomada pelo alopata é um compromisso consciente entre um benefício e um dano potencial da terapia.

Em absoluto contraste, se alguém morre enquanto se encontra sob os cuidados de um programa de higiene natural, sua morte ocorreu porque era inevitável, não importa qual terapia tenha sido empregada. Certamente o recebimento de terapia higienista contribuiu para fazer com que seus últimos dias fossem muito mais confortáveis e relativamente livre de dores, sem o uso de misturas narcóticas de ópio. Eu pessoalmente assumi os cuidados de pessoas que haviam recebido alta, depois de terem sofrido tudo que os médicos poderiam ter lhes feito, inclusive ter-lhes dito que teriam apenas mais alguns dias, semanas ou

meses de vida. Alguns destes clientes sobreviveram como resultado de programas higienistas mesmo depois de tudo que sofreram. Alguns não conseguiram sobreviver. O mais surpreendente é que alguns deles tenham sobrevivido a tudo isso, porque a melhor hora para começar um programa higienista é o quanto antes quando se trata de um processo degenerativo, não depois que o corpo já foi drasticamente enfraquecido por tratamentos invasivos e intoxicantes. Mais adiante contarei alguns casos.

Algo que eu considero especialmente irônico é que quando um paciente de um médico morre, é inevitável o pensamento de que o abençoado doutor fez tudo o que podia ser feito e raramente é acusado de algo. Se o médico foi descuidado, sua culpa pode resultar somente em um processo civil, cuja indenização será coberta por seu seguro contra imperícia médica. Mas se uma pessoa morre ou piora seu estado ao tomar remédios naturais ou seguir sugestões de um terapeuta holístico, instantaneamente tudo se torna culpa dele. Enorme responsabilidade é reconhecida e o terapeuta enfrenta inquéritos, grandes júris e acusações de homicídio involuntário, prisão e processos jurídicos, contra os quais não é possível fazer seguro.

A medicina alopática raramente faz uma conexão entre as reais causas de uma doença degenerativa ou infecciosa e sua cura. As causas são normalmente consideradas misteriosas: não sabemos por que o pâncreas está sendo caprichoso, replicando, etc. O doente recebe compaixão, como sendo uma vítima que não contribuiu em nada para sua condição de doente. A cura é uma batalha altamente técnica contra a doença. Nesta batalha, as armas recebem nomes em latim e estão muito longe do entendimento de um leigo.

A medicina Higienista apresenta uma visão oposta. Para o naturopata, a doença não é uma ocorrência perplexa e misteriosa sobre a qual você não tem controle ou entendimento. As causas das doenças são claras e simples; o doente raramente é uma vítima das circunstâncias e a cura é óbvia; e está dentro da competência de um doente moderadamente inteligente entendê-la e ajudar a ministrá-la. Na medicina natural, a doença é uma parte do ato de viver pela qual você é responsável e perfeitamente capaz de lidar.

Declarar que o doente é uma vítima digna de pena é financeiramente benéfico para os médicos. Faz o doente se tornar dependente. Não estou sugerindo que a maioria dos médicos é conivente e pratica extorsões. Na verdade, a maioria é muito bem-intencionada. Também percebo que são no fundo indivíduos muito tímidos que consideram que possuir um título de MD (medical doctor) e uma licença provam que eles são muito importantes, prova que são muito inteligentes, até mesmo os faz plenamente qualificados para expressar opiniões e julgamentos de forma dogmática em muitos assuntos não relacionados à medicina de modo algum.

Os médicos adquirem um enorme senso de auto valorização na escola de medicina, onde orgulhosamente suportam altas doses de pressão, se livrando de qualquer espírito livre não desejoso de trabalhar arduamente noite adentro por sete anos ou mais. Qualquer um incapaz de absorver e regurgitar enormes quantidades de informações habituais; qualquer um com uma atitude desrespeitadora ou irreverente em relação aos médicos-deuses mais antigos que arrogantemente atuam como professores nas escolas de medicina; qualquer um deste tipo é eliminado com uma rapidez especial. Quando os satisfatoriamente submissos, homogeneizados sobreviventes são finalmente licenciados, aceitam o status de médico-deus Junior.

Mas se tornar oficialmente uma divindade médica não lhes permite criar seus próprios métodos. De forma alguma. O sistema de controle e supervisão profissional da AMA faz com que a contínua posse da licença para praticar a medicina (e os altos proventos que normalmente vêm junto) seja inteiramente dependente da continuada conformidade com o que é definido pela AMA como "prática correta". Qualquer médico que inove além dos limites ou que use tratamentos não padronizados se encontra em perigo real de perder seu meio de sustento e seu status.

Os graduados licenciados pela AMA e sancionados pela escola de medicina não são somente mantidos na coleira; médicos que usam métodos para curar ou ajudar os doentes a curar a si mesmos são também perseguidos e processados legalmente. A extensão do controle da AMA através de leis reguladoras e do poder de polícia é justificado como prevenção contra charlatões e para assegurar que o público leigo e ingênuo receba somente tratamento médico comprovado e cientificamente efetivo.

Aqueles que se encontram do outro lado da cerca vêm a pressão exercida pela AMA como um meio efetivo de se assegurar que o público em geral não tenha escolha à não ser os médicos sindicalizados, pagando por seus altos honorários e sofrendo enormemente por falta de entendimento da verdadeira causa das doenças e suas curas apropriadas. Se existem realmente vilões responsáveis por essa tragédia suprimida, alguns deles podem ser encontrados no âmago da AMA: funcionários que talvez completa e conscientemente compreendam o sistema supressivo que eles promulgam.

Os Higienistas normalmente informam clara e diretamente ao paciente que o terapeuta não tem habilidade de curá-los e que nenhum médico de qualquer tipo é capaz de curar de fato. Somente o corpo pode curar a si mesmo. Algo que ele está ansioso e que normalmente é muito capaz de fazer se lhe for dada chance de fazê-lo. Um velho ditado entre os higienistas diz: "Se o corpo não puder curar a si mesmo, nada poderá curá-lo". A primeira tarefa do terapeuta higienista é reeducar o paciente, conduzindo-o através de seu primeiro processo de cura. Se esta primeira tarefa for feita adequadamente a pessoa doente aprende como sair da frente e permitir que o poder natural de cura de seu próprio corpo se manifeste. A

não ser que mais tarde seja vítima de um traumatismo severo, nunca mais esta pessoa precisará de procedimentos médicos absurdamente caros. Os higienistas raramente recebem cifras de seis dígitos por tratamentos regulares e repetidos.

Este aspecto da medicina higienista faz com que ela seja diferente de quase todas as outras, até mesmo outros métodos holísticos. A Higiene Natural é o único sistema que não interpõe o presumido poder de cura do médico ente o paciente e o seu bem estar. Quando eu era jovem e menos experiente, eu pensava que o lucro era a principal razão para a prática médica tradicional não enfatizar o poder do próprio corpo de se curar e por representar o médico como uma intervenção necessária. Mas depois de praticar por mais de vinte anos eu agora entendo que a última coisa que a maioria das pessoas quer ouvir é que seus próprios hábitos, especialmente seus padrões e escolhas alimentares são os responsáveis por suas doenças e que a cura só será obtida através de uma reeducação alimentar, o que significa perseverante autodisciplina.

Uma das coisas mais difíceis de pedir a alguém é que mude um hábito. A razão pela qual os médicos têm quase a maioria dos pacientes é que eles estão dando aos pacientes exatamente o que eles querem: permitir que continuem em seu estado de irresponsabilidade inconsciente.

A causa das doenças

Desde que a medicina natural surgiu em oposição à tão chamada medicina científica, cada livro sobre o assunto da Higiene, uma vez que passe pela introdução e prefácio, deve se dirigir à causa das doenças. É um passo necessário porque vemos a causa das doenças e sua conseqüente cura de uma maneira muito diferente do alopata. Ao invés de muitas causas, vemos uma única razão básica. Ao invés de muitas curas não relacionadas, temos basicamente uma única abordagem para curar todas as doenças que podem ser curadas.

Uma linda palavra que significa um sistema de explicar alguma coisa é paradigma. Eu sou apaixonada por esta palavra porque ela admite a possibilidade de diferentes e igualmente verdadeiras explicações para a mesma realidade. De todos os paradigmas disponíveis, a Higiene Natural é a mais adequada a meu ver e é a que mais tenho usado em minha carreira.

O paradigma da Higiene Natural para a causa das doenças degenerativas e infecciosas é chamado de Teoria da Toxemia, ou "auto-envenenamento".

Antes de explicar esta teoria, será muito útil para muitos leitores se eu me desviar por um momento e falar sobre a natureza e a validade dos paradigmas alternativos. Não muitas décadas atrás, os cientistas pensavam que a realidade era única, real e perpétua; que as Leis da Natureza eram como uma árvore ou uma rocha. Em física, por exemplo, a mecânica de Newton era considerada uma Verdade com V maiúsculo; o único paradigma possível. Qualquer outro ponto de vista que não fosse verdade era falso. Havia uma Lei Natural verdadeira.

Mais recentemente, uma grande incerteza invadiu a ciência; tornou-se indiscutível que a teoria ou explicação da realidade é verdade apenas na medida que parece funcionar; explicações conflitantes ou variadas podem todas funcionar; podem todas ser “verdade”. Pelo menos, esta incerteza surpreendeu as ciências físicas. Mas ainda não aconteceu o mesmo com a medicina. A AMA esta convencida (ou está trabalhando duro para convencer todos os outros) que o seu paradigma, a abordagem alopática, é a Verdade, é científica, e por esta razão, tudo o mais é falsidade, é irresponsabilidade, é um crime contra o doente.

Mas o real mérito ou verdade de qualquer paradigma se encontra não na sua “realidade” mas na sua utilidade. Até porque, uma explicação ou teoria permite a uma pessoa manipular ou criar o resultado desejado. Na medida que um paradigma cumpre o requisito utilidade, ele pode ser considerado valioso. Julgada por este padrão, a Teoria da Toxemia deve ser muito mais verdadeira que a mistura de pseudociências ensinadas nas escolas de medicina. Tenha isso em mente da próxima vez que algum médico importuno desdenhosamente informar-lhe que a Teoria da Toxemia foi invalidada em 1927 pelo doutores Jeckel e Hyde.

Por que as pessoas ficam doentes

Esta é a Teoria da Toxemia. Um corpo saudável luta continuamente para purificar-se dos venenos que inevitavelmente são produzidos durante os processos de digestão de alimentos, locomoção e restauração. O corpo é uma criação maravilhosa; uma máquina de combustão de carbono e oxigênio, constantemente queimando combustível, descartando os detritos produzidos pela combustão, e constantemente reconstruindo tecidos através da substituição de células mortas e desgastadas por outras novas. A cada sete anos virtualmente, cada uma das células do corpo é substituída; alguns tipos de células numa taxa mais rápida que outras, o que significa que num período de sete anos muitas centenas de quilos de células mortas devem ser digeridas e eliminadas. Por si só esta já seria uma grande carga de detritos para o corpo manipular. Adicionados a esta carga de detritos estão numerosos venenos criados durante a digestão adequada. E adicionados a esta carga ainda podem estar enormes cargas de produtos inaproveitáveis criados pelo corpo na tentativa de digerir o indigerível, ou aqueles apetitosos itens chamados “alimentos recreativos”. Acrescente-se a esta carga os efeitos nocivos do hábito de comer além do necessário.

Os detritos da digestão, da indigestão, do catabolismo celular e do metabolismo geral são todos venenosos em um ou outro grau. Outra palavra para isso é: tóxico. Se for permitido que estas toxinas permaneçam e se acumulem no corpo, ele poderá envenenar a si mesmo e morrer em agonia. Sendo assim, o corpo tem um sistema para eliminar toxinas. E quando este sistema realmente entra em colapso o corpo realmente morre em agonia, de insuficiência renal ou do fígado.

Os órgãos de desintoxicação removem resíduos do sistema corporal, mas estes dois órgãos vitais não devem ser confundidos com o que os higienistas chamam de órgãos secundários de eliminação, como o intestino grosso, pulmões, bexiga e pele, porque nenhum destes outros órgãos eliminatórios é supostamente destinado a purificar o corpo das toxinas. Mas quando o corpo tem que encarar a toxemia; os órgãos secundários de eliminação são freqüentemente pressionados a exercer esta tarefa e as conseqüências são os sintomas que chamamos de doença.

Dos pulmões se espera que eliminem apenas dióxido de carbono; não substâncias tóxicas autogeradas. Pelo intestino grosso se espera que passem apenas substâncias alimentares sólidas insolúveis (e alguma coisa indesejável bombeada no intestino delgado pelo fígado). A pele elimina líquidos na forma de suor (que contém sais minerais) para esfriar o corpo, mas da pele não se espera que mova toxinas para fora do sistema. Mas quando as toxinas são escoadas através dos órgãos secundários de eliminação, estas áreas se tornam inflamadas, irritadas e enfraquecidas. Os resultados podem ser irritações na pele, sinusite ou uma porção de outras "ites", dependendo da área envolvida; infecções bacterianas ou virais, asma. Quando o excesso de toxemia é depositado ao invés de ser eliminado, os resultados podem ser artrites se as toxinas não armazenadas nas juntas; reumatismo se armazenadas nos músculos; cistos e tumores benignos. E se as toxinas enfraquecem a resposta imunológica do corpo: câncer.

O fígado e os rins, os dois heróicos órgãos da eliminação, são os mais importantes; juntos eles agem como filtros para purificar o sangue. Os Higienistas prestam bastante atenção a estes órgãos, principalmente o fígado.

Num mundo ideal, o fígado e os rins manteriam seu trabalho por 80 anos ou mais antes mesmo de começar a se cansar. Neste mundo ideal, claro que os alimentos seriam muito nutritivos e livre de resíduos de pesticidas, o ar e a água seriam puros, as pessoas não desnaturariam seu alimento tornando-o sem valor nutritivo (junk-food). Neste mundo perfeito, todos se exercitariam moderadamente até a velhice e viveriam virtualmente sem stress. Nesta visão utópica, a média de vida saudável e produtiva se aproximaria de um século, totalmente sem o uso de suplementos ou vitaminas. Neste mundo, os médicos quase não teriam o que fazer a não ser cuidar de traumatismo, porque todos seriam saudáveis. Mas não é assim que as coisas são.

No nosso mundo praticamente não tão ideal, tudo que comemos está desnaturado, processado, salgado, adoçado, preservado. Sendo assim, ainda mais stress é aplicado ao fígado e aos rins do que a natureza os habilitou a lidar. Exceto por alguns poucos indivíduos altamente abençoados com um incrível talento genético que os permite viver até 90 anos se alimentando de carne de alce americano, biscoitos gordurosos de farinha branca, café com leite evaporado e açúcar, aguardente e cigarros (todos nós vamos ouvir falar de alguém assim), o fígado e os rins da maioria das pessoas começa a se deteriorar prematuramente.

Além do que, a medicina se tornou uma profissão financeiramente cheia de recompensas.

A maioria das pessoas sobrecarrega seus órgãos de eliminação ao comer tudo que tem vontade e sempre que tem vontade. Ou, irresponsavelmente, comem o que quer que lhes seja servido pela mãe, esposa ou cozinheiro, porque é tão mais fácil ou esperado que seja assim. Comer é uma atividade muito habitual e inconsciente; freqüentemente continuamos a comer na vida adulta o que quer que nossas mães tenham nos dado para comer quando crianças. Não considero nenhuma surpresa o fato das pessoas desenvolverem o mesmo tipo de doenças que seus pais. Erradamente, eles presumem que a causa seja herança genética, quando na verdade foi apenas porque se alimentaram da mesma forma que seus pais.

A toxemia também acontece como conseqüência de recomendações erradas advindas de textos nutricionais inspirados na alopatia e nutricionistas licenciados. Por exemplo, as pessoas acreditam que devem comer um alimento de cada um dos chamados grupos básicos de alimentos em cada refeição, pensando que estão fazendo a coisa certa para sua saúde quando colocam quatro cores de alimentos em cada prato, quando na verdade não estão fazendo a coisa certa. O que fazem na verdade é forçar seus corpos a tentar realizar a digestão de uma combinação de alimentos indigerível, e a indigestão resultante cria doses maciças de toxinas. Terei muito mais a dizer sobre isso mais tarde, quando discutirmos a arte de combinar alimentos.

Tabela 1: Os Reais Grupos de Alimentos*

Amidos	Proteínas	Gorduras	Açúcares	Vegetais ricos em água
Pão	Carnes	Manteiga	Mel	Abobrinha
Batatas	Ovos	Óleos	Frutas	Vagem
Macarrão	Peixe	Bacon	Açúcar	Tomates
Mandioca	A maioria das nozes	Nozes	Açúcar mascavo	Pimentões
Assados	Feijões secos	Abacate	Xarope de malte	Berinjela
Grãos	Manteiga de amendoim		Xarope de maple ^{NT}	Rabanete

^{NT} o xarope de maple é produzido com a seiva retirada da árvore in natura originária das florestas norte americanas, principalmente no Canadá.

Abóboras Morangas	Ervilhas partidas		Frutas secas	Nabos
Mandioquinha salsa	Lentilhas		Melões	Nabo roxo
Batata doce	Soja em grão		Suco de cenoura	Couve de Bruxelas
Batata doce roxa	Tofu		Suco de beterraba	Salsão/ aipo
Inhame	Tempeh			Couve flor
Banana da terra	Suco de trigo verde			Brócolis
Beterraba	Sucos verdes			Quiabo
	Spirulina			Alface
	Algas			Chicória
	Leveduras			Repolho
	Laticínios			Cenoura

*Os nutricionistas dividem nossos alimentos em quatro grupos básicos e recomendam a prática ridícula de misturá-los em todas as refeições. Isto garante indigestão e muito trabalho para os profissionais da área médica. Esta tabela ilustra os verdadeiros grupos de alimentos. Normalmente é ruim misturar diferentes alimentos de um dos grupos com aqueles de outros grupos.

O Processo Digestivo

Depois de ter ingerido nossa refeição de quatro cores – o que freqüentemente fazemos com muita pressa, sem mastigar muito e sob muito stress, ou na presença de emoções negativas – não pensamos mais sobre o que acontece com nossa comida uma vez que ela tenha sido engolida. Somos levados a presumir que tudo que colocamos na boca automaticamente é digerido perfeitamente, é eficientemente absorvido no corpo onde nutre nossas células, com os resíduos sendo totalmente eliminados pelo intestino grosso. Esta visão de eficiência pode existir nos melhores casos, mas para a maioria há muito mais entre a mesa e o vaso sanitário. A maioria dos organismos não é tão eficiente ao realizar todas as funções requeridas, especialmente após anos de maus hábitos de vida, stress, fadiga e envelhecimento. Para o Higienista natural, a maioria das doenças começa e termina com nossa comida e a maioria dos nossos esforços de cura esta focalizada na melhora do processo digestivo.

Digestão significa transformar quimicamente os alimentos que comemos em substâncias que possam entrar na corrente sanguínea e circular através do corpo onde a nutrição é utilizada para as funções corporais. Nossos corpos usam as substâncias nutritivas como combustível, para reparar e reconstruir e para conduzir

uma bioquímica incrivelmente complexa. Os cientistas ainda estão ativamente engajados na tentativa de entender os mistérios químicos de nossos corpos. Mas por mais intrigante que a química da vida possa ser, a química da digestão em si é na verdade um processo relativamente simples sobre o qual os médicos tem tido um entendimento relativamente bom por muitas décadas.

Embora com relativa constância, muito pode e realmente acontece de errado com a digestão. O corpo quebra as moléculas dos alimentos com uma série de diferentes enzimas que são misturadas com a comida em vários pontos enquanto ela vai da boca ao estômago e ao intestino delgado. Uma enzima é uma molécula grande e complexa que tem a habilidade de mudar quimicamente outra molécula grande e complexa sem mudar a si mesma. Enzimas digestivas desempenham funções relativamente simples – quebrar moléculas grandes em partes menores que possam se dissolver em água.

A digestão começa na boca quando o alimento se mistura com a ptialina, uma enzima secretada pelas glândulas salivares. A ptialina converte os amidos insolúveis em açúcares simples. Se a digestão de alimentos é comprometida ou arruinada, o organismo fica menos capaz de extrair a energia contida em nossos alimentos e fica muito pior do ponto de vista da origem das doenças. Amidos não digeridos passam através do estômago e entram nos intestinos, onde fermentam e com isso criam uma carga tóxica adicional para o fígado processar. E amidos fermentados também criam gases.

Ao mastigarmos os alimentos eles se misturam com a saliva. Ao continuarmos a mastigar, os amidos contidos nos alimentos são convertidos em açúcar. Existe um experimento muito simples que você pode fazer para provar a si mesmo como isto funciona. Pegue um pedaço de pão, sem geléia, sem manteiga, puro mesmo e, sem engolir ou permitir que muito dele passe por sua garganta, comece a mastiga-lo até que ele literalmente se dissolva. A ptialina trabalha rápido em nossas bocas, sendo assim você pode se surpreender com o quão doce o sabor se torna. Mesmo sendo tão importante quanto é, eu encontro somente um cliente em cada cem que realmente faz um esforço consciente para mastigar o alimento.

Horace Fletcher, cujo nome se tornou sinônimo da importância de mastigar bem os alimentos, conduziu um experimento num grupo de militares no Canadá. Ele exigiu que metade do grupo experimental mastigasse completa e perfeitamente os alimentos, enquanto a outra metade do grupo engolia da maneira habitual. Seu estudo mostra significativa melhora geral na saúde e na atuação do grupo que mastigou persistentemente. O relatório de Fletcher recomendava que cada bocado fosse mastigado por 50 vezes em meio minuto antes de ser engolido. Tente fazer isso e você poderá se surpreender com o efeito benéfico que uma mudança tão simples na sua maneira de comer pode realizar. Você não terá apenas menos gases intestinais, mas se estiver acima do peso você provavelmente se pegará diminuindo de tamanho porque o açúcar no seu sangue se elevará mais rapidamente quando você se alimentar e como consequência sua

sensação de fome cessará antes. Se você é muito magro e tem dificuldades em ganhar peso você pode perceber que os gramas se acumulam mais facilmente porque mastigar bem capacita seu organismo a melhor assimilar as calorias que você está consumindo.

Uma conclusão lógica destes dados é que tudo que possa impedir ou reduzir a mastigação poderá prejudicar a saúde. Por exemplo, alimentos consumidos muito quentes tendem a ser engolidos sem mastigar. O mesmo tende a acontecer quando o alimento é temperado com pimentas ardidas. Pessoas com poucos dentes deveriam liquidificar ou esmagar os amidos e então mastigá-los com a gengiva para misturá-los bem com a saliva. Tenha em mente que até mesmo os chamados alimentos protéicos como feijões freqüentemente contém largas quantidade de amidos e a porção de amido dos alimentos protéicos também é digerida da boca.

Uma vez que o alimento está no estômago, ele é misturado com ácido hidroclorídrico, secretado pelo próprio estômago, e com pepsina – uma enzima. Juntos eles quebram as proteínas em aminoácidos solúveis em água. Para conseguir isso, os músculos do estômago agitam a comida continuamente, como se fosse uma máquina de lavar roupas. Esta agitação prolongada forma uma espécie de bolo alimentar no estômago.

Muitas coisas podem e freqüentemente dão errado neste estágio do processo digestivo. Primeiro, o ambiente muito ácido do estômago desativa a ptialina; desta forma, qualquer amido não convertido em açúcar na boca não pode ser processado adequadamente depois. E a mais perigosa indigestão advém do triste fato de que proteínas cozidas são relativamente indigestas não importa quão forte seja a constituição do indivíduo, não importa quão concentrado o ácido estomacal ou quantas enzimas estejam presentes. Não me é difícil entender porque as pessoas não querem aceitar este fato; afinal de contas, proteínas cozidas são tão deliciosas, especialmente carnes vermelhas e os peixes mais firmes e saborosos.

Para avaliar este processo, considere como trabalham aquelas enzimas que digerem proteínas. A molécula da proteína é um cordão grande e complexo de aminoácidos, cada um ligado ao outro numa ordem específica. Suponhamos que exista somente seis aminoácidos: 1,2,3,4,5 e 6. Então, uma proteína em particular (imaginária) poderia ser estruturada assim: 1, 4, 4, 6, 2, 3, 5, 4, 2, 3, 6, 1, 1, 2, 3, etc. Como você pode ver, combinando um número limitado de aminoácidos poderá haver um infinito número de proteínas.

Mas as proteínas raramente são solúveis em água. Como eu disse a alguns parágrafos atrás, a digestão consiste em tornar alimentos insolúveis em água em substâncias solúveis em água, para que desta forma possam passar para a corrente sanguínea e ser usados pela química do organismo. Para torná-las solúveis, as enzimas quebram as proteínas, separando os aminoácidos individualmente uns dos

outros, porque aminoácidos são solúveis. As enzimas que digerem as proteínas agem como se fossem imagens espelhadas de um aminoácido em particular. Elas se encaixam num aminoácido em particular como uma chave se encaixa numa fechadura. Então elas quebram os elos que prendem aquele aminoácido aos outros na cadeia de proteínas, e assim, o que eu particularmente acho tão milagroso a respeito deste processo, a enzima é capaz de encontrar outro aminoácido livre, e outro, e outro, e assim sucessivamente.

Desta forma, com suficiente agitação num ambiente ácido, com tempo suficiente (algumas horas) e com enzimas suficientes, todas as proteínas recentemente ingeridas são decompostas em aminoácidos e estes aminoácidos passam para o sangue onde o organismo os combina novamente nas estruturas que deseja construir. E assim, nós temos saúde. Mas quando a cadeia de proteínas é aquecida, as estruturas das proteínas são alteradas para formas físicas nas quais as enzimas não se encaixam. O exemplo perfeito é o ovo frito. A clara do ovo é albumina, um tipo de proteína. Quando aquecida ela se enruga, seca e endurece. Enquanto crua e líquida ela é facilmente digerida, mas quando cozida é altamente indigesta.

O stress também inibe o processo de agitação no estômago de tal maneira que alimentos que de outra forma seriam digeríveis podem não ser eficientemente misturados às enzimas digestivas. Por todas estas razões, proteínas não digeridas podem passar para o intestino, junto com os amidos não digeridos.

Os amidos se convertem melhor em açúcar sob as condições alcalinas encontradas na boca. Uma vez que eles passam pelo ambiente ácido do estômago a digestão dos amidos não é tão eficiente. Se os amidos chegam ao intestino delgado eles são fermentados. O resultado da fermentação dos amidos é levemente tóxico. Os gases produzidos pelas fermentações normalmente não têm um cheiro muito ruim; nem os corpos que regularmente contém amidos fermentados. Pessoas saudáveis expostas a toxinas provenientes da fermentação de amidos podem levar muitos anos até serem acometidas por uma doença que ameaça sua vida.

Mas proteínas não digeridas não são fermentadas, elas apodrecem no intestino (são atacadas por bactérias anaeróbicas). Muitos dos resíduos de putrefação anaeróbica são altamente tóxicos e de cheiro terrível. Quando estas toxinas são absorvidas através do intestino delgado ou intestino grosso elas são altamente irritantes para as membranas mucosas, contribuindo freqüentemente ou até mesmo causando o câncer de cólon. Putrefação de proteínas pode até mesmo causar sintomas psicóticos em alguns indivíduos. Quem se alimenta de carnes freqüentemente tem um odor corporal desagradável mesmo quando não estão soltando gases intestinais.

O fato de adicionar uma pesada carga tóxica resultante de alimentos mal digeridos à carga tóxica normal que o corpo já tem de lidar cria infinitos sintomas

desagradáveis e reduz drasticamente a vida útil do indivíduo. Mas a má digestão também traz consigo uma dupla mudança de melhor para pior. Alimentos fermentados e/ou putrefatos interferem imediatamente com o funcionamento de outro órgão vital – o intestino grosso – e causa constipação.

A maioria das pessoas não sabe o que a palavra constipação realmente significa. Não ser capaz de ter movimentos intestinais é apenas a mais elementar forma de constipação. Uma definição mais precisa de constipação é “retenção de detritos no intestino grosso por tempo além do que é útil para a saúde.” Alimentos apropriadamente digeridos não grudam e são expelidos para fora do intestino grosso rapidamente; mas alimentos impropriamente digeridos (ou não digeridos) gradualmente aderem às paredes do intestino grosso, formando uma camada cada vez mais grossa que interfere no seu funcionamento. Muito pior ainda: esta camada apodrece, criando toxinas adicionais altamente potentes.

O acúmulo de alimentos não digeridos nas paredes do cólon pode ser comparado ao acúmulo de depósitos minerais no interior de velhos encanamentos de água, que gradualmente impedem o fluxo. No interior do cólon este depósito pode tornar-se endurecido como acontece com os depósitos no cano d’água.

Uma vez que o intestino grosso é também um órgão que remove umidade e minerais solúveis em água dos alimentos e os move para a corrente sanguínea, quando o intestino grosso está revestido por resíduos alimentares não digeridos e putrefatos, as toxinas desta putrefação são também prontamente movidas para a corrente sanguínea e adicionam uma carga ainda maior ao fígado e aos rins, acelerando a deterioração destes órgãos, acelerando o processo de envelhecimento e contribuindo para muitos dos interessantes e desagradáveis sintomas que mantém os médicos ocupados e financeiramente solventes. Terei um pouco mais a dizer sobre limpeza intestinal mais além.

O Progresso da Doença: Irritação, Enervação e Toxemia.

A doença rotineiramente se encontra no final de uma corrente de três elos: irritação ou má nutrição sub clínica, enervação e toxemia. Irritações são algo que as pessoas fazem a si mesmas ou algo que acontece ao redor delas. Stress, em outras palavras.

Fatores que acarretam stress incluem estados emocionais negativos fortes como raiva, medo, ressentimento, falta de esperança, etc. Por trás da maioria das doenças é comum encontrar uma mente problemática se retorcendo em profunda confusão, gerada por um caráter que evita responsabilidades. Pode também haver stress gerado pelo trabalho ou relacionamentos hostis em andamento, freqüentemente dentro da família.

Alimentos indigestos e mal digeridos são também irritações estressantes, como também o são os suaves venenos recreativos como as drogas leves, o tabaco e o álcool. Os ópios são algo mais intoxicantes, primeiramente porque eles

paralisam o intestino e induzem a uma profunda constipação. Estimulantes como cocaína e anfetaminas são as drogas recreativas que mais danos provocam; são altamente tóxicas e encurtam o tempo de vida rapidamente.

Irritações repetidas e/ou má nutrição ao final de algum tempo produzem enervação. Os higienistas dos velhos tempos definiram enervação como uma falta ou declínio em um fenômeno imensurável: "energia nervosa". Eles viam o funcionamento dos órgãos vitais como sendo controlado por ou dirigidos pela força dos nervos, algumas vezes chamada de força vital ou impulso vital. O que quer que esta força vital seja realmente, ela pode ser observada e subjetivamente mensurada ao comparar uma pessoa com outra. Algumas pessoas são cheias dela e literalmente irradiam energia. Seres como este fazem com que as pessoas ao seu redor se sintam bem porque, de alguma forma e momentaneamente, eles doam energia para aqueles menos dotados. Outros possuem muito pouca energia e enfadonhamente se arrastam pela vida.

Quando a força vital cai, a eficiência geral de todos os órgãos do corpo declina correspondentemente. O pâncreas cria menos enzimas digestivas; a glândula tímica secreta menos de seus hormônios vitais que mobilizam o sistema imunológico; a pituitária produz menos hormônio do crescimento e conseqüentemente os trabalhos de reparo e reconstrução das células e tecidos correspondentes se desaceleram, e assim por diante. Na verdade não importa se existe ou não algo chamado energia nervosa que pode ou não ser mensurada em laboratório. A força vital é observável em muitas pessoas. Contudo, é possível medir através de teste de laboratório que depois de repetidas irritações o funcionamento geral de órgãos essenciais e de glândulas realmente se deteriora.

A enervação pode se desenvolver tão gradualmente que seu progresso se desenvolve aquém do nível de consciência da pessoa; ou épocas de elevada enervação podem ser experimentadas como uma queixa do tipo falta de energia, cansaço, dificuldades digestivas, uma inabilidade de lidar com uma agressão anteriormente bem tolerada como álcool, por exemplo.

Uma constipação de longa data como conseqüência de uma alimentação empobrecida pode causar enervação. O corpo é um motor de carbono/oxigênio, desenhado para rodar eficientemente somente com alimentos altamente nutritivos e este aspecto da programação genética humana não pode ser modificado significativamente pela adaptação. Dado o número de gerações suficiente, a informação genética coletiva contida numa população de organismos humanos pode se adaptar a extrair seus nutrientes de um grupo diferente de alimentos. Por exemplo, um grupo isolado de Fijians normalmente desfrutando vida longa e saudável, comendo uma dieta de alimentos marinhos e raízes tropicais poderiam de repente ser transferido para os Alpes suíços e ser forçado a comer a alimentação local ou morrer de fome. Porém, a maioria dos Fijians não teria o organismo adaptado para produzir as enzimas necessárias para digerir leite de vaca. Sendo assim, os Fijians "transplantados" poderiam experimentar muitas

gerações de saúde precária e longevidade abreviadas até que seus genes tenham se adaptado à nova dieta. Por fim, seus descendentes poderiam se tornar uniformemente saudáveis vivendo de pão de centeio e laticínios como os suíços locais.

Contudo, o cultivo e o processamento industrial moderno de alimentos contribui significativamente para uma maciça e largamente difundida enervação de duas maneiras. Os seres humanos irão provavelmente se ajustar ao primeiro; o segundo irá, tenho certeza, provar ser insuperável. Primeiro, os alimentos industrialmente processados são uma invenção recente e nossos corpos ainda não se adaptaram a digeri-los. Em mais algumas gerações, os seres humanos provavelmente serão capazes de fazê-lo, e a saúde pública poderia então melhorar com alimentos fabricados. Neste ínterim, a saúde dos seres humanos tem decaído. A industrialização de alimentos também diminui o seu conteúdo nutricional se comparado com o que os alimentos poderiam ser. Eu duvido seriamente que qualquer organismo biológico possa algum dia se adaptar a uma dieta que contém tão baixos níveis nutricionais. Eu explicarei isso mais detalhadamente no capítulo sobre dieta.

Eliminações secundárias são doenças.

Conforme progride a corrente de irritação e má nutrição que conduz à enervação, o resultado final é um elevado nível de toxemia, que impõe uma carga eliminatória excessiva sobre o fígado e os rins e que vai além de suas capacidades. Com o tempo, estes órgãos começam a se enfraquecer. O declínio das funções do fígado e/ ou dos rins ameaça a estabilidade e a pureza da química do sangue. Ao invés de arriscar-se a uma completa incapacidade ou morte por auto-envenenamento, o corpo intoxicado e sobrecarregado, guiado por sua genética predisposição e pela natureza das toxinas (aquilo que foi ingerido, em que estado de stress), inteligentemente canaliza o excesso de toxinas para sua primeira linha de defesa alternativa ou sistema de eliminação secundária.

A maioria das doenças que não ameaçam a vida, ainda que altamente irritantes, se originam nas eliminações secundárias. Por exemplo, a pele tem o propósito de eliminar fluidos através do suor. A toxemia é freqüentemente eliminada pelas glândulas sudoríparas e é reconhecida por um odor corporal desagradável. Um corpo saudável, não tóxico, possui um odor doce e agradável (como o corpo dos bebês recém nascidos), mesmo depois de exercício físico, quando está suando muito. Outros órgãos semelhantes à pele como os tecidos nasais são destinados a secretar pequenas quantidades de muco para lubrificação. Os pulmões eliminam o ar utilizado e os tecidos também são lubrificados com secreções semelhantes ao muco. Estas secreções são tipos de eliminações, mas não são projetadas para a eliminação de toxinas. Quando toxinas são descarregadas no muco e atravessam tecidos não projetados para lidar com elas, os próprios tecidos se tornam irritados, inflamados, enfraquecidos e mais ainda, sujeitos a infecções por vírus e bactérias. Não obstante este perigo, a não

eliminação do excesso de toxinas carrega consigo a penalidade máxima: séria incapacidade ou morte. Por causa desta responsabilidade, o corpo em sua sabedoria, inicialmente escolhe as rotas de eliminação secundária o mais longe possível de órgãos e tecidos vitais. Quase inevitavelmente, a pele ou as membranas semelhantes a ela como os sinos ou os tecidos do pulmão se tornam a primeira linha de defesa.

Sendo assim, a história de doença da pessoa habitualmente começa com resfriados, gripes, sinusites, bronquites, tosse crônica, asma, erupções cutâneas, acne, eczemas, psoríases. Se as eliminações secundárias são suprimidas com drogas (tanto as prescritas pelo médico quanto as compradas sem receita), se os hábitos alimentares e o estilo de vida que criou a toxemia não sofrem mudanças, ou se a carga tóxica aumenta além dos limites, o corpo começa a estocar toxinas na gordura, nos tecidos musculares ou nas cavidades das juntas, sobrecarregando os rins, criando cistos, fibroses e tumores benignos para armazenar aquelas toxinas. Se o acúmulo de toxinas continua por um longo tempo o corpo finalmente permitirá danos aos tecidos vitais e condições ameaçadoras à vida se desenvolverão.

Os médicos higienistas sempre enfatizam que a doença é um esforço remediado. A doença advém do melhor esforço que o corpo faz na tentativa de aliviar sua carga tóxica sem ameaçar imediatamente sua sobrevivência. O corpo sempre faz o possível para remediar a toxemia dadas as circunstâncias e deveria ser condecorado por estes esforços não importando quão desconfortável seja para a pessoa que habita este corpo. Sintomas de eliminação secundária são realmente uma coisa positiva porque eles são os esforços do corpo para diminuir uma condição perigosamente tóxica. Eliminações secundárias não deveriam ser imediatamente tratadas com drogas para suprimir este processo. Se você põe fim ao melhor e menos ameaçador método que o corpo tem para eliminar toxinas, ele terá que em último caso, lançar mão de outro canal muito mais perigoso embora provavelmente menos desconfortável no curto prazo.

O modelo médico convencional não vê a doença desta maneira e vê os sintomas de eliminação secundária como a doença em si. Sendo assim, o médico convencional inicia os procedimentos para impedir os esforços curativos do corpo, cessando desta maneira os indesejáveis sintomas e então, o sintoma desaparece e o médico proclama que o paciente está curado. Na verdade, a doença é a cura.

Uma regra comum de supressão dos sintomas no modelo médico contemporâneo progride da seguinte maneira: trata resfriados com anti-histaminas até o corpo adquirir uma gripe, suprime a gripe repetitiva com antibióticos e por fim você pega uma pneumonia; ou suprime o eczema com pomada de cortisona repetidamente e ao final você desenvolve uma doença renal; ou ainda, suprime asma com bronco-dilatadores e como conseqüência você precisa de cortisona para suprimi-la. Continua tratando asma com esteróides e você destrói a glândula supra-renal; agora o corpo se tornou alérgico a virtualmente tudo.

A presença de toxinas em um órgão de eliminação secundária é freqüentemente a causa das infecções. Seios nasais e pulmões, inflamados por eliminações secundárias, são atacados por vírus ou bactérias; doenças infecciosas da pele são o resultado da eliminação de toxinas através da pele. Infecções mais generalizadas são também o resultado da toxemia. Neste caso, o sistema imunológico já está comprometido e o corpo é dominado por completo por um organismo que ele normalmente seria capaz de resistir facilmente. A cura inteligente de infecções não é o uso de antibióticos para suprimir a bactéria enquanto simultaneamente se castiga o sistema imunológico. A maioria das pessoas, inclusive os médicos, não percebe que antibióticos também faz com que o sistema imunológico aumente excessivamente sua atividade. Mas quando alguém decide açoitar e castigar um cavalo cansado, conseqüentemente o animal exausto entra em colapso e não é capaz de se levantar novamente, não importa quão vigorosamente seja espancado. A cura inteligente é desintoxicar o corpo; uma providência que simultaneamente cessa as eliminações secundárias e permite que o sistema imunológico se refaça.

A forma inteligente de lidar com os esforços de eliminação do organismo é aceitar a doença como sendo uma oportunidade de pagar o preço por imprudências passadas. Você deve ir para cama, descansar e beber apenas água ou suco diluído até a doença passar. Isto permite que o corpo conserve sua energia vital e a direcione para a cura da parte afetada do organismo, eliminando os seus detritos. Desta forma você pode ajudar seu corpo e se harmonizar com os esforços feitos por ele ao invés de trabalhar contra ele, o que a maioria das pessoas faz.

Por favor, perdoe-me outra polêmica semipolítica, mas em minha prática tenho sido freqüentemente surpreendida ao ouvir meus clientes reclamarem que não têm tempo ou paciência com seus corpos para descansar durante uma enfermidade porque eles têm que trabalhar e não podem se dar ao luxo de perder o emprego; ou que eles tem responsabilidades as quais não podem fugir. Este é um comentário muito triste com relação ao suposto valor da riqueza e da prosperidade dos Estados Unidos da América. Em nosso país a maioria das pessoas é escravizada por suas contas, submetendo-se porque foram enfeitiçados pela ilusão de felicidade assegurada pela posse de objetos materiais. Os escravos das contas a pagar acreditam que não podem perder uma semana de trabalho. As pessoas acham que não podem se dar ao luxo de adoecer; pensam que podem viver de pílulas. Desta forma, as pessoas pioram seus sintomas ao se desviar das pedras no caminho por anos a fio até que seus cavalos exaustos (corpos) se deterioram totalmente e eles se acham num hospital tomando pílulas e obrigados a gastar muito dinheiro. Mas estas mesmas pessoas não acham que podem perder um pouco de seus rendimentos para tomar algumas medidas inofensivas de preservação de seus próprios corpos.

Quando lhe é dada uma oportunidade o corpo irá jogar para fora as sobrecargas tóxicas e limpar-se. E uma vez que o corpo tenha se livrado da

toxemia, também desaparecerem os sintomas desagradáveis. Isto significa que para diminuir os indesejáveis e relativamente suaves sintomas e posteriormente cessá-los definitivamente é meramente necessário eliminar temporariamente a ingestão de alimentos, comendo apenas o que não causa toxemia, os alimentos que classifico de limpadores: frutas e vegetais crus e seus sucos. Se os sintomas são extremamente severos e opressivos com risco de vida, a desintoxicação pode ser acelerada se restringindo a apenas suco diluído ou caldo de vegetais verdes, sem comer nada sólido. Nos casos mais extremos os higienistas usam seu remédio mais poderoso: um jejum prolongado com apenas água e chá de ervas. Terei muito que dizer sobre jejum mais para frente.

Numa doença aguda, a coisa mais importante a fazer é apenas sair do caminho e deixar o corpo curar-se a si mesmo. Em nossa ignorância, normalmente somos nosso pior inimigo. Fomos condicionados a pensar que todos os sintomas são ruins; mas sei por experiência, que as pessoas podem e realmente aprendem uma nova maneira de ver o corpo; e ao entendê-lo se sentem motivadas. Esse entendimento lhe permite ter poder sobre mais uma área da vida ao invés de ficar dependente e a mercê das decisões de outras pessoas com respeito a seu corpo.

Finalmente (e este é o motivo pelo qual a medicina natural é duplamente impopular) para prevenir nova ocorrência da toxemia e dos estados agudos das doenças, as pessoas devem descobrir o que estão fazendo de errado e como mudar suas vidas. Frequentemente, isto significa eliminar os alimentos favoritos (e indigestos) da pessoa; além dos maus hábitos causadores de stress. Naturalmente terei muito mais a dizer a este respeito logo mais também.

Capítulo Três

Jejum

Extraído do Dicionário de Higiene Natural

- (1) Não existe cura para doenças e o jejum não é cura, ele apenas facilita o processo natural de cura. Alimentos não curam e enquanto não descartarmos esta fé em curas não será possível uma abordagem inteligente dos problemas apresentados pelo sofrimento nem tampouco um uso apropriado dos alimentos por parte daqueles que estão doentes. *Herbert Shelton, The Hygienic System, v. 3, Fasting and Sunbathing.*
- (2) Todas as curas começam de dentro para fora, da cabeça para baixo e em ordem inversa ao aparecimento dos sintomas. *Hering's Law of Cure.*
- (3) A vida é feita de crises. O indivíduo estabelece um padrão de saúde peculiar a si mesmo, que deve variar em relação a todos os outros padrões tanto quanto sua personalidade varia das demais. O padrão individual pode ser um tal que favoreça o desenvolvimento de indigestão, catarro, inflamações glandulares, nos intestinos e reumáticas, tuberculoses, congestões, secreções e excreções lentas ou inibição de várias funções físicas e mentais, onde quer que o ambiente ou a tendência natural do hábito seja maior que o usual. O padrão de resistência pode sofrer uma oposição tão extrema por parte dos hábitos e pelos agentes físicos não usuais que o corpo sucumbe

à pressão. Isto é uma crise. Há perda de apetite, o desconforto e a dor forçam o repouso como resultado de um descanso fisiológico (jejum) e descanso físico (afastamento de atividades e hábitos diários), um reajustamento se dá e o paciente é "curado". Isto é o que os profissionais e as pessoas em geral chamam de cura, e permanece assim até que uma enervação incomum ocorra como consequência de um acidente ou uma dissipação; então nova crise. Estas crises são as enfermidades comuns de todas as comunidades; todas catalogadas como doenças. Quando o resfriado se vai ou a febre do feno é aliviada, não significa que o paciente esteja curado. Na verdade, ele está tão doente quanto antes de sofrer o ataque, a crise, e nunca estará curado até que os hábitos de vida que mantém o envenenamento por toxinas sejam corrigidos. Recuperação de uma crise não é cura; a tendência é o retorno ao padrão individual de saúde estabelecido; portanto, todas as crises são autolimitantes, a menos que a natureza seja impedida de reagir por causa de maus tratos. Todos os assim chamados sistemas de cura conseguem chegar à glória nas costas das crises de autolimitação e dos médicos auto-iludidos e seus crédulos clientes. Acredite, a crise passa; a verdade é que o tratamento deve ter atrasado a reação. Esta é a verdade a respeito de tudo que foi feito, com exceção do descanso. A cura consiste na mudança da maneira de viver para um padrão tão racional que uma completa resistência e um metabolismo balanceado se estabelecem. Suponho que não seja muito humano esperar que uma escola padronizada de cura dê ouvidos para a descoberta de verdades as quais se aceitas pelas pessoas, poderiam lhes roubar as glórias de ser curador de doenças. Na verdade, a natureza, e somente ela, é capaz de curar; e as crises, elas vem e vão, haja ou não médicos ou curadores ao redor ou a quilômetros de distância. *Dr. John.H. Tilden, Impaired Health: Its Cause and Cure, 1921.*

A pessoa que nunca jejuou não consegue acreditar no processo de cura acelerado que ocorre durante o jejum. Não importa quão talentoso seja o escritor, a realidade experimental do jejum não pode ser comunicada. O grande romancista Sinclair escreveu um livro sobre o jejum e falhou ao convencer as multidões. Mas uma vez que a pessoa tenha jejuado por tempo o bastante para estar certo do que seu corpo pode fazer para curar a si mesmo, eles adquirem um grau de independência raramente conhecido nos dias de hoje. Muitos destes jejuadores experientes não temem mais deixar de ter um plano de assistência médica e sentem menos necessidade de um médico ou de fazer consultas médicas regulares. Eles sabem com certeza que se algo se degenera, seus corpos podem reparar-se a si mesmos.

Assim como *Upton Sinclair* e muitos outros que falharam antes de mim, eu vou tentar convencê-lo das virtudes do jejum ao instigá-lo a tentar jejuar por si mesmo. Se você tentar, você mudará para melhor pelo resto de sua vida; se não tentar você nunca saberá.

Para dar o primeiro passo nesta estrada de saúde libertadora, eu lhe peço que, por favor, considere a importância deste fato: a provisão rotineira de energia corporal inclui uma grande quantidade que é alocada para a digestão e assimilação diária dos alimentos que você come. Você pode achar minha estimativa surpreendente, mas cerca de um terço do consumo total de energia de uma pessoa sedentária vai para o processamento dos alimentos. Outro uso para a energia corporal é a construção e reconstrução de tecidos, desintoxicação, movimentação (caminhar, correr, etc), conversação, produção de hormônios, etc.

A digestão é um aspecto dos esforços realizados pelo corpo que pode ser controlado prontamente, e é a chave para ter ou perder a saúde.

O Esforço necessário para a Digestão.

A digestão exige um esforço enorme, mas é desvalorizada. Poucos de nós estão conscientes da digestão do mesmo modo que estamos conscientes do uso voluntário de nossos músculos, quando trabalhamos ou nos exercitamos. A digestão começa na boca com a mastigação. Se você não acha que mastigar é um esforço, experimente mastigar pelo menos metade de uma cabeça grande de repolho e três cenouras cruas. Moa cada bocado até que se liquefaça e esteja bem misturado com a saliva. Garanto que se você conseguir terminar esta tarefa, sua mandíbula estará tão cansada que você terá perdido totalmente o desejo de comer qualquer outra coisa, especialmente se for preciso mastigar. Só para fazer a saliva que você usou enquanto mastigava o repolho por si só já é um esforço enorme e pouco valorizado.

Uma vez no estômago, o alimento mastigado tem que ser agitado fortemente para se misturar com o ácido hidroclorídrico, a pepsina e outras enzimas digestivas. A fabricação destas enzimas é também um trabalho considerável! O trabalho de agitação no estômago é ainda mais duro que o de mastigar, mas as pessoas não percebem que ele está acontecendo. Enquanto o estômago agita (como uma máquina de lavar) o alimento, uma grande porção do suplemento de sangue é redirecionada dos músculos das extremidades do corpo para o estômago e intestinos para auxiliar neste processo. Qualquer um que tenha tentado correr ou realizar uma atividade física extenuante imediatamente após uma refeição sente-se como uma lesma e se pergunta por que simplesmente não conseguem fazer com que suas pernas se movam da maneira usual. Sendo assim, para ajudar o corpo enquanto ele realiza a digestão, é inteligente tirar uma "siesta" como os latinos fazem ao invés de esperar que o sangue esteja em dois lugares ao mesmo tempo como os norte-americanos.

Depois de agitado no estômago, o alimento parcialmente digerido vai para o intestino delgado onde é misturado com mais pancreatina secretada pelo pâncreas e com a bile secretada pela vesícula biliar. A pancreatina torna as proteínas ainda mais solúveis e a bile ajuda na digestão de alimentos gordurosos. A fabricação da bile e da pancreatina (enzimas) também requer um grande esforço. Somente após os carboidratos (amidos e açúcares), proteínas e gorduras terem sido quebrados em unidades alimentares simples e solúveis em água como os açúcares simples, aminoácidos e ácidos graxos, o corpo poderá passar estes nutrientes para o sangue através dos pequenos prolongamentos no intestino delgado chamados de vilosidades.

As sobras, as partes do alimento que não podem ser diluídas, mais alguns líquidos remanescentes passam para o intestino grosso. Lá, a água e os sais minerais vitais diluídos nesta água são extraídos e absorvidos na corrente

sangüínea através de finas membranas permeáveis. No intestino grosso também é secretado muco para facilitar a passagem dos resíduos secos. Este também é um grande esforço. O muco intestinal pode se tornar uma rota de eliminação secundária, especialmente durante o jejum; por isso, durante o jejum é essencial tomar providências para expelir o muco tóxico do cólon antes que estes venenos sejam reabsorvidos. O resíduo final, agora chamado de matéria fecal desliza ao longo do intestino grosso e é eliminado através do reto.

Se todos os processos digestivos foram eficientes até aqui, agora há uma abundância de nutrientes solúveis para a corrente sangüínea distribuir para as células famintas pelo corpo afora. É importante entender o processo pelo menos no nível simplificado recém apresentado para começar a entender melhor como se perde ou se readquire a saúde através da alimentação, digestão e eliminação; e o mais importante: não comendo.

Como o jejum cura

É uma antiga máxima higienista que o médico não cura, os remédios não curam; somente o corpo cura a si mesmo. Se o corpo não pode curar então nada pode. O corpo sempre sabe o que precisa e o que fazer.

Mas curar significa reparar órgãos e tecidos danificados; e isso gasta energia, embora o corpo doente já esteja enervado, enfraquecido e não esteja suportando seu atual nível de stress. Se a pessoa doente pudesse de alguma forma aumentar as fontes de energia do corpo de maneira suficiente, então, um corpo que se cura lentamente poderia se curar mais rápido; enquanto um corpo em pior estado ou que não estivesse melhorando talvez pudesse ser capaz de se curar também.

O jejum faz justamente isso. Qualquer que seja a redução da ingestão de alimentos, a carga digestiva do corpo é reduzida na mesma proporção e o corpo irá redirecionar sua energia para onde quer que decida que ela é mais necessária, de maneira natural e muito mais sábia do que qualquer médico poderia fazê-lo. Um corpo em jejum começa a acessar suas reservas nutricionais (vitaminas e minerais) previamente estocadas nos tecidos e começa a converter gordura corporal em açúcar para servir de combustível. Durante uma época de jejum à base de água somente, sustentar todas as necessidades energéticas e nutricionais do corpo requer um pequeno esforço; muito menor do que quando há alimentação. Eu diria que um corpo em jejum usa diariamente em torno de cinco por cento de sua reserva de energia, ao passo que são necessários 33 por cento para processar novos alimentos. Desta forma, jejuar com água apenas coloca à disposição do corpo algo como 28 por cento a mais de energia. Isso é verdade ainda que o jejuador se sinta enfraquecido e sem energia.

Eu me preocuparia se jejuadores doentes ou intoxicados não reclamassem de fraqueza; é esperado que eles sintam falta de energia. Na verdade, quanto mais cura e desintoxicação o corpo requer, mais cansado o jejuador se sente porque o corpo se encontra em trabalho duro internamente. Uma grande quantidade de energia corporal irá ativar o sistema imunológico se o problema for uma infecção. A energia liberada poderá também ser usada para curar partes danificadas, reconstruir órgãos deficientes, para dissolver e eliminar depósitos de material tóxico. Somente depois da maioria da cura ter ocorrido é que o jejuador começará a se sentir energético novamente. Não espere sentir nada além de cansaço e fraqueza.

A única exceção a esta regra seria a pessoa que já tenha se desintoxicado significativamente e curado seu corpo através de jejuns anteriores, ou as raras almas que viveram do nascimento até a idade adulta usufruindo uma nutrição extraordinariamente boa e sem experimentar stress ou digestão inapropriada.

Quando um jejuador experiente se vê desacelerando ou pegando um resfriado, ele deixa de se alimentar até se sentir realmente melhor. Ao invés de se sentir fraco como a maioria dos jejuadores enquanto cada um dos primeiros três ou quatro dias passam, ele experimenta o ressurgimento de mais e mais energia. No primeiro dia do jejum ele normalmente se sente mal, razão primeira pela qual começou a jejuar. No segundo dia do jejum ele se sente mais alerta e começa a trabalhar com papéis. No terceiro dia à base de água somente, ele já está lá fora trabalhando duro em tarefas que exigem força física como cortar grama, ou cuidar da horta. O quarto também é um dia energético, mas se o jejum se estende além, o açúcar no sangue começa a diminuir e ele começa a se sentir cansado e se sente forçado a descansar.

Depois de um dia de jejum em água o nível médio de açúcar no sangue da pessoa cai, fazendo o jejuador se sentir como que cansado e aéreo, então um jejuador típico começa a passar mais tempo descansando, reduzindo ainda mais a quantidade de energia gasta para se movimentar, redirecionando ainda mais do estoque de energia do corpo para a cura. Ao final de cinco ou seis dias em água, eu estimo que de 40 a 50 por cento da energia disponível do corpo está sendo utilizada para curar, reparar e desintoxicar.

A quantidade de trabalho que a energia de cura de um corpo em jejum pode fazer é inacreditável. Mas você não pode saber se nunca sentiu; então quase ninguém em nossa cultura atual sabe disso.

Como eu mencionei no primeiro capítulo, em *Great Oaks School* eu aprendi durante estágio em viagens com mestres de virtualmente todos os sistemas de cura natural que existiam nos anos 70. Eu observei cada um destes sistemas funcionando e tentei quase todos eles em meus clientes. Ao final das contas posso dizer com experiência que não conheço nenhuma outra ferramenta de cura que seja tão eficiente como o jejum.

O essencial para um jejum seguro e saudável

1. Jejue num ambiente claro e arejado, com boa ventilação porque os jejuadores não só precisam de muito ar fresco; seus corpos expelem poderosos odores ofensivos.

2. Se possível tome sol em climas amenos por 10 a 20 minutos de manhã antes de ficar muito forte.

3. Escove e massageie sua pele com uma escova seca, esfregando em direção ao coração, tomando um banho morno de chuveiro em seguida por duas ou três vezes ao dia para ajudar sua pele a eliminar toxinas. Se você está muito fraco para fazer isso, consiga alguém que o ajude a se banhar na cama mesmo.

4. Faça dois enemas (lavagem intestinal caseira) diariamente na primeira semana e então um diário até o fim do jejum.

5. Assegure-se de ter um ambiente harmonioso com pessoas que o apoiem ou então jejue sozinho se for experiente. Evite interferências bem intencionadas ou críticas ansiosas a qualquer custo. O jejuador fica hipersensível às "emoções" dos outros.

6. Descanse profundamente, exceto por uma pequena caminhada de 200 metros de manhã e a noite.

7. Beba água! Pelo menos 3 litros por dia. Não fique desidratado!

8. Controle-se! Termine um longo jejum com suco de frutas diluído como suco de laranja, tomado as colheradas, não mais que 30 gramas de cada vez e a cada duas ou 3 horas, não mais freqüente que isso. No segundo dia acrescente pequenas quantidades de suco fresco de frutas à quantidade de suco que você tomou no dia anterior a cada três horas. Por pequenas quantidades eu quero dizer o suco de meia maçã ou o equivalente. No terceiro dia acrescente pequenas quantidades de suco de vegetais e vegetais suculentos como tomate e pepinos.

Controle-se! Na segunda semana depois de reiniciar sua alimentação adicione salada de vegetais complexos e salada de frutas mais complexas. Não misture frutas e vegetais na mesma refeição. Na terceira semana acrescente nozes cruas e sementes; não mais que 15 gramas três vezes ao dia. Acrescente ¼ de abacate diariamente. Na quarta semana aumente para 90 gramas de nozes e sementes cruas demolhadas e ½ abacate diariamente. Grãos cozidos poderão também ser acrescentados, além de vegetais no vapor e sopas de vegetais.

As Regras Mais importantes do Jejum

Outra verdade da Higiene Natural é que cavamos nossas sepulturas com nossos dentes. É triste, mas é verdade: quase sempre comemos muito em

quantidade e muito pouco em qualidade. Excessos dietéticos são a causa principal das mortes na América do Norte. O jejum balanceia estes excessos. Se as pessoas tivessem uma dieta perfeita e não comessem demais, o jejum raramente seria necessário.

Há duas regras essenciais no jejum. Se estas regras forem ignoradas ou desobedecidas, o jejum em si pode ser fatal. Mas se estas regras forem seguidas, o jejum apresenta muito menos risco que qualquer outro procedimento médico e com muito maior probabilidade de resultado positivo. E eu enfatizo que não há procedimento médico sem risco. A vida em si é cheia de riscos, é uma passagem só de ida do nascimento até a morte, sem nenhuma certeza de quando se atingirá o fim da linha. Mas na minha opinião, quando lidamos com doenças degenerativas e infecções, a Higiene Natural e o jejum geralmente oferecem as melhores esperanças de cura com o menor risco possível.

A primeira preocupação vital é a duração do jejum. Dois processos eliminatórios ocorrem durante o jejum. Um é dissolver e eliminar o excesso de depósitos tóxicos e disfuncionais do corpo, e o segundo processo é a gradual exaustão das reservas nutricionais do corpo. O corpo em jejum primeiro consome aquelas partes do corpo que não são saudáveis; por fim elas se acabam. Simultaneamente o corpo utiliza a gordura estocada e outras reservas de elementos nutricionais. Um corpo razoavelmente bem alimentado normalmente tem reservas nutricionais para jejuar por um tempo maior do que o necessário para "limpar a casa".

Enquanto acontece a "limpeza da casa", o corpo utiliza as reservas para reconstrução de órgãos e para auto-rejuvenescimento. A reconstrução se inicia muito lentamente, mas o processo de reparo cresce numa taxa sempre acelerada. O "exame cuidadoso" que determina os reparos a serem feitos pode durar até quando o corpo não tem mais reservas de gorduras. Pelo fato de que muitas semanas de jejum terão se passado antes deste "exame" estar a toda velocidade, é inteligente prolongar o jejum ao máximo para também se beneficiar ao máximo possível do rejuvenescimento.

É melhor não terminar o jejum antes que todos os depósitos tóxicos e disfuncionais sejam eliminados; antes de superada a infecção; ou mesmo antes que a causa da queixa inicial tenha sido curada. O jejum deve terminar quando a maioria das reservas nutricionais essenciais à vida do corpo tenha se exaurido. Se o jejum for além deste ponto, a inanição se inicia. Então, danos orgânicos induzidos pelo jejum podem ocorrer, seguidos de morte; geralmente muitas semanas depois. Quase todos que não se encontram à beira da morte possuem nutrição suficiente estocada para jejuar em água por dez dias, até duas semanas. A maioria das pessoas razoavelmente saudável tem reservas suficientes para jejuar por um mês. Mais à frente explicarei como um jejuador pode reabastecer suas reservas nutricionais enquanto continua com o jejum, e então estender o período de jejum de maneira segura.

A segunda preocupação essencial tem a ver com o ajuste da intensidade do jejum. Alguns indivíduos estão tão intoxicados que os produtos residuais liberados durante o jejum são muito fortes, concentrados, ou muito venenosos para os órgãos de eliminação lidarem de maneira segura; ou não está nas possibilidades do jejuador tolerar o desconforto que estas descargas tóxicas geram. O jejuador altamente tóxico pode experimentar até mesmo alguns sintomas de risco de vida como violentos ataques de asma. Este tipo de jejuador é quase certo que esteve perigosamente doente antes do jejum começar. Outros, embora não tão perigosamente doentes antes do jejum, podem estar muito tóxicos; e embora não corram riscos de morte, podem não desejar tolerar o nível de desconforto que o jejum desencadeia.

Por esta razão eu recomendo que se possível, antes de se submeter a um jejum a pessoa consuma quase que somente alimentos crus durante dois meses para se libertar de todos os vícios. Isto dará ao corpo a chance de se desintoxicar significativamente antes de iniciar o jejum em água, e tornará o jejum muito mais confortável. Pessoas perigosamente doentes devem jejuar apenas com experiente orientação; pois assim é possível ajustar a velocidade do processo de desintoxicação ao nível mais baixo possível.

Um jejum de apenas uma semana poder proporcionar um montante de cura significativo. Curas suaves realmente ocorrem em pequenos jejuns, mas é muito mais difícil de se ver ou sentir os resultados. Muitas pessoas experimentam um rápido alívio de dores de cabeça agudas ou disfunções digestivas como gases, dores na vesícula biliar, dores de estômago, etc., depois de apenas um dia de abstenção alimentar. Em uma semana de jejum a pessoa pode aliviar doenças ainda mais perigosas como artrite, reumatismo, dores nos rins e muitos sintomas associados a reações alérgicas. Mas um tempo maior de jejum geralmente é necessário para que o corpo se cure de doenças sérias. Isto porque eliminar problemas que ameaçam a vida normalmente envolve a reconstrução de órgãos que não estão funcionando bem. A reconstrução mais acentuada se inicia somente depois de atingida uma desintoxicação maior; e isto leva mais tempo.

Sim, até mesmo funções orgânicas completas ou parcialmente perdidas podem ser restabelecidas através do jejum. O envelhecimento e a degeneração decorrente deste envelhecimento são progressivos; diminuindo o funcionamento dos órgãos. Os órgãos que produzem as enzimas digestivas produzem menos enzimas; o sistema imunológico degenerado perde a habilidade de mobilização mais efetiva quando o corpo é atacado; a eficiência do fígado e dos rins declina; as glândulas supra-renais cansadas ficam incapazes de bombear massivas quantidades de hormônios para lidar com o stress, ou mesmo de repetir este esforço sem um repouso considerável. A conseqüência desta interdependência é uma cascata que contribui para uma deterioração ainda mais rápida. O nome deste processo é envelhecimento, e o seu resultado inevitável é a morte. O jejum pode até certo grau, reverter o envelhecimento, porque melhora o funcionamento dos órgãos e então pode desacelerar o envelhecimento.

Os jejuadores ficam freqüentemente surpresos com o fato de que a cura intensiva possa ser desconfortável. Eles foram programados pela cultura e pelos médicos alopatas a pensar que se eles estão fazendo a coisa certa para seus corpos, então devem se sentir melhor imediatamente. Eu gostaria que fosse assim, mas a maioria das pessoas tem que pagar o preço por suas indiscrições alimentares e outros erros cometidos durante a vida. Haverá dores e sensações desconfortáveis e falaremos mais a este respeito mais na frente. Raramente um jejuador se sente melhor imediatamente, e continua a se sentir cada vez melhor a cada dia, ou mesmo continua a ter energia enquanto não come; a maioria de nós tem que simplesmente enfrentar o desconforto, tendo em mente que o caminho para se livrar do problema é este mesmo. É importante se lembrar de vez em quando que mesmo com algum desconforto e considerando o inconveniente do jejum, você está se livrando do problema: um mês de privação auto-infligida pagará por aqueles anos de indulgência e comprará a regeneração corporal.

A duração do jejum

Por quanto tempo deve alguém jejuar? Nos casos em que há sérias queixas para remediar, mas não há doenças em condições de ameaçar a vida, uma boa regra é jejuar somente com água por um dia inteiro (24 horas) para cada ano de vida da pessoa. Se você tem 30 anos, então levará 30 dias consecutivos de jejum para restabelecer completamente a saúde. Todavia, trinta dias de jejum, feitos alguns dias aqui e outros mais acolá não iguala os benefícios de um mês de jejum regular. O corpo realiza muito mais em 7 ou 14 dias de jejum consecutivo do que em 7 ou 14 dias acumulados esporadicamente, como quando se faz um dia por semana. Isto não quer dizer que jejuns curtos não são um remédio útil. Jejuns periódicos de duração de um dia têm sido incorporados por muitas tradições religiosas e por uma boa razão: dá ao corpo um dia de descanso na semana, livre das obrigações digestivas para assim poder se livrar rapidamente dos resíduos. De coração eu recomendo este hábito. Mas levam muitos anos de jejuns breves e regulares para se equiparar aos benefícios de uma experiência intensiva.

Jejuar em água apenas por mais de quinze dias consecutivos pode ser perigoso para as pessoas muito doentes (a menos que estejam sob supervisão experiente), ou muito intensa para aqueles que não estão motivados por doenças severas para suportar o desconforto e o tédio. Contudo, é possível finalizar o processo de cura iniciado por um longo jejum repetindo o jejum mais tarde. A cura de meu marido é um bom exemplo disso. A saúde dele começou a decair perceptivelmente aos 38 anos e ele começou a jejuar. Ele jejuou somente em água por 14 a 18 dias de cada vez, uma vez ao ano, por cinco anos consecutivos antes que a maior parte de suas queixas e problemas desaparecessem completamente.

O mais longo jejum que eu já supervisionei foi um de 90 dias em água somente, de uma mulher extraordinariamente obesa com 1,60m e pesava quase

181 quilos. Ela era uma mórmon. Geralmente os membros da Igreja de Jesus Cristo dos Últimos Dias têm uma dieta mais saudável que a maioria dos americanos, mas a dieta dela incluía muito mais daquilo que eu chamo de "saudável comida lixo", na forma de bolos e biscoitos integrais; muita granola feita com muito mel, óleo e frutas secas; muito mel sobre pão integral amanteigado. (Explicarei mais sobre a armadilha da saudável "comida lixo" mais a frente). Uma dieta de alimentos integrais relativamente sem carne é muito superior a uma outra a base de farinha de trigo refinado, açúcar branco e gordura, mas ainda assim acarreta um sério problema de coração em apenas 30 anos de vida. Como muitas mulheres, ela expressava amor por sua família na cozinha, servindo muita comida muito saborosa. Os mórmons têm uma forte orientação familiar e esta senhora não era uma exceção, mas ela era insegura e infeliz no casamento e procurou consolo na comida, comendo muito mais do que seu corpo precisava.

No jejum de 90 dias ela perdeu 68 quilos, mas ainda estava muito acima do peso quando o jejum terminou. Perto do fim do jejum ficou claro que era fora da realidade tentar encolher esta mulher para perto de um peso corporal normal porque para ela a gordura representava um isolamento de grande valor ou um entorpecimento do qual ela não estava preparada para desistir. Enquanto o peso derretia durante o jejum e ela era capaz de realmente sentir o contorno do osso do quadril a sua neurose se tornou muito mais aparente e a habilidade de sentir uma parte de seu esqueleto era tão perturbadora para ela que sua escolha era entre uma obesidade mórbida e ansiedade penetrante.

O peso dela ainda era excessivo, mas o conforto advindo da comida era ainda mais importante. Esta mulher precisava de intenso aconselhamento e não de mais jejum. Infelizmente, ao final ela escolheu permanecer obesa. A gordura era muito menos assustador para ela do que confrontar suas emoções e medos. O lado positivo foi que depois do jejum ela foi capaz de manter seu peso em 102 quilos ao invés dos 170, o que foi um enorme alívio para seu já exausto coração.

Outro cliente que jejei por 90 dias foi um homem esquizofrênico crônico de 1,85m que pesava 180 quilos. Ele era tão grande que mal passava pela porta da frente, e a porta era extraordinariamente larga, pois a nossa casa tinha sido uma mansão de classe alta. Este homem, agora com vinte e poucos anos, tinha passado os últimos sete anos em uma instituição para doentes mentais antes de seus pais decidirem lhe dar uma última chance enviando-o para *Great Oaks School*. Os hospitais mentais estaduais naquele tempo forneciam aos doentes cigarros, café e muitos doces, mas nenhuma destas substâncias era parte do meu programa de tratamento e, portanto ele teve muitas crises de abstinência para enfrentar. O mais rápido e fácil modo de fazê-lo passar por isso foi colocá-lo em jejum com água depois de apenas alguns dias de preparação com alimentos crus.

Não foi um caso fácil de lidar! Ele era um psicótico violento, tomando pesadas doses de chorpromazina com muitos comportamentos bizarros. Além de falar consigo mesmo continuamente e aos gritos, ele colecionava insetos, musgo,

gravetos, pilhas de imundices e passou a fumar folhas de árvore ao invés de cigarros. Ele era um perigo tão inflamável que eu tive que mudá-lo para um quarto no andar de baixo onde o chão era de concreto. Mesmo no porão ele era um perigo com seu hábito de fumar e com as pilhas de gravetos e outras coisas inflamáveis ao lado de sua cama, mas todos estes destroços eram suas "preciosidades". Eu sabia que estaria em apuros se perturbasse sua preciosidade, mas os insetos e as pilhas de imundices pareciam estar se expandindo exponencialmente.

Um dia a sujeira excedeu meu nível de tolerância. Para encurtar a estória ele me pegou em flagrante limpando suas preciosidades. Ele ficou furioso! Jogou seus 128 quilos sobre mim. (Até àquela hora ele já havia perdido 22 quilos). Ele avançou sobre mim, punhos no ar e me empurrou para cima dos canos da caldeira de calefação e parecia pronto para me ensinar quem é quem. Eu prefiro evitar brigas, mas se elas são inevitáveis, eu posso realmente entrar no espírito da coisa. Eu adquiri muita prática na infância me defendendo porque eu era como um moleque incurável, que adorava uma briga; eu podia geralmente encarar os garotos maiores que se consideravam durões. Sendo assim, comecei a usar meus punhos e um pouco de artes marciais das quais fiz bom uso. Depois de eu haver lhe machucado um pouco ele percebeu que eu não me intimidaria facilmente e que de fato ele corria o risco de se machucar seriamente. Então ele pediu trégua antes que qualquer um de nós realmente saísse machucado. Ele ficou com alguns ferimentos e vergões, mas nada sério.

Depois disso ele parou de colecionar coisas dentro de casa (ele continuou a colecionar do lado de fora). Este acordo estava bom para mim e o incidente me permitiu manter a autoridade que eu precisava para intimidá-lo a cooperar com o programa: tomar suas vitaminas e permanecer no jejum até que ele finalmente atingiu os 91 quilos. Depois de 90 dias em água apenas ele na verdade parecia bem bonito; havia deixado de fumar, não tomava mais psicotrópicos e seu comportamento estava dentro do aceitável desde que as expectativas não fossem muito grandes.

Ele estava bem o suficiente para viver fora do hospital e também tinha a cabeça "clara" o suficiente para saber que se ele deixasse muitas pessoas saber o quão bem ele estava, talvez ele tivesse que desistir de sua pensão para deficientes mentais e na verdade se tornar responsável por si mesmo. De jeito nenhum José! Ele ficou sabendo uma coisa boa quando percebeu isso. Sendo assim ele continuou com alguns comportamentos bizarros na frequência suficiente e em frente à audiência certa para continuar a receber seus cheques, enquanto procurava agir de maneira sã o suficiente para que lhe permitissem viver confortavelmente em casa ao invés de no hospital. Continuando com o meu programa ele pode ficar sem os medicamentos psicotrópicos que lhe entorpeciam a mente desde que mantivesse suas megavitaminas e minerais. Este compromisso era tolerável de seu ponto de vista porque não havia efeitos colaterais como os que ele havia experimentado com seus tranqüilizantes.

É muito raro um doente que tenha passado mais do que alguns meses num hospital para doentes mentais retornar à sociedade de forma útil porque eles descobrem que “ser doente mental” é muito gratificante.

Meu próprio jejum de 56 dias de duração

Os jejuadores passam por muitos estados emocionais diferentes que podem ser intensos e mudar rapidamente. O corpo físico irá também manifestar situações transitórias e algumas podem ser bem desconfortáveis. Mas eu não quero deixar o leitor com a impressão de que o jejum é inevitavelmente penoso, por isso vou agora recontar meu mais longo jejum em detalhes.

Quando fiz meu próprio jejum de água de 42 dias, seguido de duas semanas de suco de cenoura diluído em água meio a meio, o que na verdade correspondeu há 56 dias consecutivos, minha sensação predominante nos primeiros três dias foi um desejo de comer que era mais uma situação mental, e muito ronco vindo de meu estômago. Isto não é fome verdadeira, apenas os sons que o estômago gosta de fazer quando está encolhendo. Afinal de contas, este órgão está acostumado a ser abastecido a intervalos regulares e, de repente ele não recebe nada, então naturalmente o estômago quer saber o que está acontecendo. Uma vez que ele percebe que esta em férias temporárias, o estômago inteligentemente decide encolher para um tamanho adequado a um órgão em estado de descanso. Este processo leva de três a cinco dias e para a maioria das pessoas, não há mais “pontadas de fome” até o fim do jejum.

A fome real aparece apenas quando o corpo esta realmente entrando em estado de inanição. Os desconfortos intensos que muitas pessoas experimentam ao perder uma refeição são freqüentemente interpretados como fome, mas não são. O que realmente está acontecendo é que seus corpos altamente tóxicos estão aproveitando a oportunidade apresentada pela ausência de uma ou duas refeições para começar um processo de limpeza. As toxinas que estão sendo liberadas e processadas produzem os mais variados sintomas desagradáveis como as dores de cabeça e a inabilidade de pensar claramente. Estes sintomas podem ser instantaneamente eliminados pela ingestão de um pouco de comida, fazendo a desintoxicação parar bruscamente.

Com duas semanas de jejum eu experimentei agudas dores abdominais, como imagino que seja a dor de uma apendicite, o que me compeliu em direção ao banheiro mais próximo em estado de grande urgência, onde me mantive produtivamente ocupada por volta de meia hora. Como mencionei anteriormente, eu estava aderindo experimentalmente a um rígido tipo de jejum do tipo recomendado pelo Dr. Herbert Shelton, um famoso defensor da escola de Higiene Natural. Shelton era um escritor poderoso de tanta personalidade que ainda existe

uma Sociedade de Higiene Natural que mantém seus livros publicados e sua biblioteca. As palavras "Higiene Natural" são quase uma propriedade desta sociedade, como uma marca registrada, e eles protestam quando qualquer um descreve a si mesmo como um higienista e então passa a defender qualquer prática que o Dr. Shelton não aprovaria.

De acordo com o Dr. Shelton, eu jejuaria deste a hora em que a fome acabasse até o seu retorno e não usaria nenhuma forma de lavagem do cólon. Shelton se opunha fortemente à limpeza intestinal então eu não usei nenhum *enema* ou *hidroterapia do cólon*^{NT}, ervas, argila, ou psyllium com a intenção de limpar o intestino, etc. Obviamente no décimo quarto dia o intestino deu um basta a toda essa sujeira e iniciou uma boa sessão de limpeza da casa. Quando eu vi o que era eliminado fiquei horrorizada ao pensar que eu havia deixado tudo aquilo dentro de mim por duas semanas. Então comecei a questionar se os Sheltonianos não estavam enganados a esse respeito. Todavia, eu perseverarei no mesmo regime porque minha fome não havia retornado e minha língua ainda tinha uma cobertura grossa esbranquiçada com um cheiro desagradável e um forte gosto de muco; e eu ainda tinha alguma gordura em meus pés que não havia sido metabolizada.

Shelton dizia que a desintoxicação não está completa até que os ossos fiquem visíveis sob a pele, ou seja, até que absolutamente nenhuma reserva de gordura restasse. Até então eu não havia sequer percebido que eu tinha gordura em meus pés, mas para minha surpresa, com o passar das semanas, não somente meus seios desapareceram, exceto por dois pontos de referência bem conhecidos de minhas filhas, mas também minhas costelas e os ossos de meu quadril se tornaram positivamente perigosos para os transeuntes e meus sapatos não paravam em meus pés, o que não foi tão surpreendente, pois saí de um peso de 61 quilos num corpo de 1,80m para um peso de 38,5 quilos numa estrutura óssea substancial.

Perto do fim do jejum, meus olhos ficaram mais azuis e claros, minha pele ficou com uma textura boa, meu hálito finalmente se tornou adocicado, minha língua clareou e ficou cor de rosa, minha mente clareou e minha consciência espiritual e sensibilidade estavam elevadas. Em outras palavras, eu não era mais uma carcaça ambulante de toxemia acumulada. Eu ainda me sentia um pouco enfraquecida e tinha que descansar em posição horizontal por dez minutos a cada hora. (Eu deveria ter descansado mais.) Eu também precisava de muito pouco sono e me sentia bem apenas deitando e descansando em silêncio, consciente do que estava acontecendo nas várias partes do meu corpo.

Durante as últimas semanas em água apenas, eu fiquei muito atenta ao meu ombro direito. Em duas ocasiões distintas no passado, ao voar de cabeça por sobre o guidão de minha bicicleta eu havia quebrado meu ombro com uma

^{NT} **Enemas** são lavagens intestinais caseiras feitas com aparelhos manuais comprados nas farmácias.

Hidroterapia do cólon é a lavagem do cólon realizada por profissionais qualificados com equipamentos modernos para a lavagem dos 1,60m de intestino grosso.

considerável rasgadura dos ligamentos e tendões. À noite, quando eu estava completamente parada, eu sentia uma legião de duendes e fadinhas com picaretas e pás trabalhando nas juntas, fazendo reparos. Esta atividade não era inteiramente confortável, mas eu sabia que era um trabalho construtivo e não destrutivo, então me juntei ao grupo com minhas mentalizações e ajudei na realização do trabalho.

Pareceu-me que minhas visualizações ajudaram. Desde então, eu oriento os jejuadores que supervisiono a usar imagens criativas ou escrever afirmações para ajudar seus corpos a se curarem. Existem muitos livros sobre este assunto. Achei que estas técnicas funcionaram melhor nos jejuadores que nas pessoas que estavam comendo normalmente.

Depois de terminar o jejum, levou seis semanas para que eu me fortalecesse o suficiente para poder correr a minha distância usual em meu tempo regular; e seis meses para voltar ao meu peso de 61 quilos porque eu fui muito cautelosa saindo do jejum lenta e corretamente, com duas semanas de suco de cenoura diluído em água e só então acrescentei pequenas porções de alimentos crus como maçãs, vegetais, brotos, sucos de vegetais e finalmente na quarta semana depois que comecei a tomar suco de cenoura diluído eu acrescentei diariamente sete amêndoas muito bem mastigadas. Bem mais tarde eu aumentei para catorze amêndoas, mas este foi o máximo deste alimento altamente concentrado que meu corpo quis digerir de uma única vez por mais de um ano. Percebi que eu passei a precisar muito mais de água do que de comida em relação ao que eu comia anteriormente, e não senti falta dos alimentos recreacionais. De uma forma geral eu estava muito satisfeita com meu jejum educacional; ele me ensinou muito.

Se eu tivesse me submetido a um jejum tão longo assim no tempo em que estava realmente doente e por esta razão tivesse sido forçada a isso, minha experiência poderia ter sido bem diferente. Uma atitude mental positiva é uma parte essencial do processo de cura; portanto o jejum não deve ocorrer num estado mental negativo, de protesto. A mente é tão poderosa que o medo ou a resistência que o medo gera pode destruir a capacidade de cura do corpo. Por esta razão eu sempre recomendo que as pessoas que se consideram saudáveis, que não tem queixas, mas que estão interessadas em jejuar em água apenas, devem se limitar a dez dias consecutivos e certamente nunca mais de quatorze. Poucas pessoas saudáveis, mesmo aquelas com um profundo interesse no processo, podem encontrar motivação pessoal bastante para superar o tédio do jejum em água apenas por um tempo mais longo que este. As pessoas saudáveis normalmente começam a protestar severamente depois de cerca de duas semanas. Se há uma regra vital para jejuar ela deve ser: ninguém deve jejuar sob protesto pessoal intenso. Sempre que estiver jejuando e realmente desejar desistir você provavelmente deve fazê-lo. A não ser, é claro, que esteja criticamente doente. Neste caso você talvez não tenha escolha: é jejuar ou morrer.

Reclamações e Desconfortos Comuns Durante o Jejum

As reclamações mais comuns ouvidas dos jejuadores são: dores de cabeça, lábios secos e rachados, tonturas, visão turva com manchas pretas flutuantes, erupções na pele e fraqueza nos primeiros dias, além do que eles pensam ser uma fome intensa. As tonturas e a fraqueza são realmente reais e são decorrentes do aumento no nível de toxinas circulando no sangue e também do inevitável baixo nível de açúcar no sangue, o que é natural em consequência da falta de alimentação. O nível de açúcar no sangue estabelece um novo equilíbrio na segunda ou terceira semana de jejum e então a tontura pode cessar, mas ainda assim é importante esperar tontura no começo.

Sempre leva mais tempo para o sangue alcançar a cabeça no jejum porque tudo desacelera, inclusive o ritmo das batidas do coração, sendo assim a pressão sanguínea provavelmente cai também. Se você se levantar muito rápido poderá desmaiar. Eu repetidamente instruo todos os meus clientes a levantar da cama lentamente, sentando-se, fazendo uma pausa de dez a vinte segundos, depois se levantando lentamente e só então ficando em pé. Eu lhes aviso que ao primeiro sinal de tontura devem colocar a cabeça entre os joelhos imediatamente para que a cabeça fique abaixo do coração, ou então sentar ou se agachar no chão. Uma vez tive uma cliente que esqueceu de obedecer meus freqüentes avisos. Com duas semanas de jejum ela levantou rapidamente do vaso sanitário e se sentiu tonta. A coisa óbvia a fazer era sentar no vaso ou deitar no tapete no chão do banheiro, mas não, ela decidiu que porque estava tonta deveria correr de volta para a cama no quarto ao lado. Ela conseguiu ir até a porta do banheiro e desmaiou, atingindo com seu lindo nariz a parede de pedra em seu caminho até o chão. Tivemos então de fazer uma visita inesperada a um especialista em nariz, que calmamente colocou uma colher enrolada em esparadrapo dentro de seu nariz torto e a usou como alavanca para trazer o nariz de volta ao centro do rosto. Não foi muito divertido para nenhuma de nós duas. Vale muito mais a pena prevenir tais complicações.

Outra reclamação constante durante o jejum é que a pessoa sente frio demais, devido ao baixo nível de açúcar no sangue bem como em consequência da perda de peso e da desaceleração da circulação proveniente da diminuição da atividade física. As pessoas também não gostam da inatividade que parece ser um enorme tédio, e alguns ficam contrariados pela perda de peso em si. O frio que se sente pode ser resolvido ao vestir mais roupas; deitar-se na cama; banhos e bolsas de água quente. *Great Oaks School of Health* ficava no Oregon, onde os intermináveis invernos chuvosos eram frios e o prédio de concreto nunca parecia esquentar realmente. Eu costumava sonhar em mudar meus jejuadores para um clima tropical onde eu também poderia ter as melhores e mais maduras frutas para que eles retomassem a alimentação após o jejum.

Se o jejum se estende por mais de uma semana a dez dias, muitas pessoas reclamam de dor nas costas, normalmente causada pela sobrecarga nos rins; mas isso passa. Banhos quentes e bolsas de água quente promovem algum alívio e beber muitos líquidos pode ajudar um pouco. Náuseas são relativamente comuns

também, devido às descargas tóxicas da vesícula biliar. Beber muita água e chás de ervas dilui a bile tóxica no estômago e a torna mais tolerável.

Muito poucos jejuadores dormem bem e por alguma razão alguns até esperam dormir bem, porque pensam que dormindo a noite toda eles sobreviverão a mais um dia de tédio mortal, num estado de relativa inconsciência. Eles descobrem, para seu desprazer, que muito pouco sono é necessário durante o jejum porque o corpo já está em descanso. Muitos jejuadores dormem apenas de duas a quatro horas, mas tiram sonecas freqüentes e requerem muito descanso. Estar mentalmente preparado para esta mudança de hábito é a melhor maneira de lidar com ela. Dores generalizadas e de baixa intensidade na área dos órgãos ou partes doentes do corpo são comuns e podem freqüentemente ser aliviadas com bolsas de água quente, banhos de banheira mornos, mas não quentes e massagem. Se este tipo de desconforto existe, normalmente diminui a cada dia que passa, até desaparecer completamente.

Muitos jejuadores reclamam que sua visão fica turva e que eles ficam incapazes de se concentrar. Estas são realmente inconveniências maiores porque não podem ler ou mesmo prestar atenção a fitas de vídeo e se eles não conseguem se divertir alguns pensam que vão ficar loucos. Eles estão tão viciados em uma programação agitada com afazeres e/ou a ser entretidos que eles não suportam apenas estar consigo mesmos, forçados a confrontar e lidar com as sensações de seus corpos, forçados a encarar seus próprios pensamentos, a confrontar suas emoções, muitas das quais são negativas. As pessoas que estão jejuando liberam muito lixo mental/emocional ao mesmo tempo em que liberam lixos físicos antigos. Normalmente o material psicológico contribuiu muito para suas doenças e assim como o lixo físico e os órgãos degenerados, tudo precisa ser processado.

Uma das experiências mais aflitivas é a ocasional perda de cabelo. Privados de nutrição adequada, os folículos não podem continuar a alimentar os cabelos e o cabelo existente morre. No entanto, os folículos em si não morrem e uma vez que o jejum acabe e suficiente nutrição sobrevenha, o cabelo irá crescer novamente tão bem, ou melhor, que antes.

Há também reclamações que ocorrem depois que o jejum terminou. Desejos pós-jejum, até mesmo depois de apenas duas semanas de privação, são esperados. Eles podem tomar a forma de desejos por doces, alimentos azedos, sal ou um alimento específico com o qual se sonhava durante o jejum como doce, chocolate, ou apenas torradas. Desejos alimentares devem ser controlados a todo custo porque se cedermos, cada indulgência reduz o ganho de saúde das semanas anteriores. Uma única indulgência pode ser remediada por um dia de dieta restrita a suco ou comida crua. Depois de reparar o dano, a pessoa se sente tão bem quanto se sentiu ao fim do jejum. Indulgências repetidas vão requerer um outro jejum extenso para reparar os danos. É muito melhor aprender autocontrole.

A crise de cura e rastreamento da origem das doenças

Certos sintomas desagradáveis que ocorrem durante o jejum (ou durante uma dieta saudável) podem não ser perigosos ou maus. Dois tipos: a crise de cura e o rastreamento da origem das doenças são quase inevitáveis. Um jejuador bem informado deveria dar as boas vindas a estes desconfortos quando eles acontecem. A crise de cura (mas não o rastreamento da origem da doença) também ocorre durante uma dieta saudável.

A crise de cura pode parecer uma grande surpresa para um jejuador que venha progredindo maravilhosamente. De repente, normalmente depois de alguns poucos dias de melhora notável, eles subitamente experimentam um conjunto de sintomas severos e se sentem simplesmente horríveis. Não é um retrocesso, nem algo com o que se aborrecer ou desapontar, mas uma crise de cura é na verdade um sinal positivo.

As crises de cura sempre acontecem depois de um período de melhora acentuada. Uma vez que a força vital sofre um acréscimo durante o processo de cura, o corpo decide que agora já obteve energia suficiente para se livrar de algumas toxinas acumuladas e forçosamente as expelle através de uma típica rota de eliminação secundária previamente utilizada, como o nariz, os pulmões, o estômago, os intestinos, a pele; ou talvez produza uma experiência semelhante à gripe como calafrios, suadores, dores, etc. Embora desagradável esta experiência deve ser encorajada; o corpo meramente acelerou seu processo de eliminação. Não tente suprimir qualquer destes sintomas, nem mesmo tente moderar a febre, pois ela é o mais efetivo meio que o corpo tem de eliminar uma infecção viral ou bacteriana; a menos que seja uma febre altamente perigosa (mais de 39°C). Pode-se baixar a febre sem drogas com banhos de água fria ou fresca, ou usando compressas frias de toalhas e banhos de esponja com água fria. A boa notícia é que as crises de cura normalmente não duram muito e quando passam você se sente muito melhor que antes da crise.

Os asmáticos parecem ter as piores crises. Já vi asmáticos cuspirem até um litro de um desagradável muco vindo de seus pulmões todas as noites por semanas. Eles ficavam acordados a noite toda por três noites consecutivas tossindo, cuspiendo e ficando chocados com o material que estava sendo eliminado. Depois deste processo de limpeza eram capazes de respirar muito mais livremente. Da mesma forma, tenho visto pessoas que tinham sinusite descarregar pus ininterruptamente através de seus seios paranasais por três semanas, podendo algum pus escorrer garganta abaixo e causar náuseas. Tudo que pude dizer para encorajar estes sofredores foi que isto precisava sair e que, por favor, saíssem da frente e deixassem o corpo fazer seu trabalho mágico. Estes jejuadores

não ficavam gratos até que o problema que os tinha afligido desde a infância desaparecesse.

O interessante a respeito das crises de cura é que os sintomas produzidos remontam a reclamações anteriores; eles quase nunca são algo inteiramente desconhecido do paciente. Normalmente são velhos familiares sintomas, freqüentemente queixas que não os incomodava há muitos anos. A razão de o sintoma ser familiar, mas não um problema presente no momento é porque ao se degenerar o corpo perde a força vital; com menos força vital ele perde a habilidade de criar estes episódios agudos de desintoxicação nas rotas de eliminação secundárias que não ameaçam a vida. O corpo degenerado faz menos esforço para limpar-se, esforços que não são tão desconfortáveis. O lado negativo disto é que ao invés de criar desconforto agudo nos sistemas periféricos, a toxemia vai para órgãos mais vitais onde acelera a formação de doenças que ameaçam a vida.

Existe um progresso muito normal e típico para cada doença fatal da pessoa. Suas doenças atuais começaram na infância ou adolescência como inflamações agudas de órgãos epiteliais, infecções virais ou bacterianas. Então, com o enfraquecimento da força vital, as eliminações secundárias mudam para órgãos mais vitais. As alergias e as gripes param de acontecer tão freqüentemente; a pessoa se torna reumática, artrítica ou experimenta fraqueza nas juntas, tendões, ligamentos; ou tem dores nas costas; ou aborrecimentos digestivos. Estes novos sintomas são mais constantes, mas normalmente menos agudos. Por último, os órgãos vitais começam a funcionar mal e uma doença séria se desenvolve. Mas um higienista vê o começo de uma doença fatal como o câncer nas infecções e alergias da adolescência.

O rastreamento e o retorno à origem das doenças geralmente só são vistos nos jejuns de água apenas, e não em extensas dietas de limpeza. O corpo começa a reparar seus próprios danos curando as doenças em ordem inversa à sua ocorrência original. Isto significa que o corpo primeiramente direciona a cura para os pulmões se a doença séria mais recente foi um ataque de pneumonia seis meses atrás. Neste caso você pode esperar experimentar um rápido e intenso mini-caso de pneumonia enquanto o corpo elimina os resíduos do pulmão que não foram completamente descarregados naquela época. Em seguida o corpo pode levá-lo a uma crise de depressão que você experimentou cinco anos atrás. O jejuador pode ficar profundamente deprimido por alguns dias e sair da crise se sentindo muito melhor. Você pode então experimentar novamente estados e sensações como aquelas causadas por drogas recreacionais que você experimentou por brincadeira dez anos atrás com a sensação de "viagem" se foram alucinógenos, aceleração se foram estimulantes ou de dopado se foi heroína. Retornando ainda mais, o jejuador pode então experimentar algo similar a um forte ataque de amidalite que se lembra vagamente de ter acontecido quando tinha cinco anos, mas felizmente desta vez passa em três dias (ou talvez seis

horas), ao invés de três semanas. Isto é o rastreamento e o retorno à origem das doenças.

Por favor, não fique surpreso ou alarmado se isto acontecer com você num jejum; nem abandone tudo imediatamente pensando que está fazendo algo errado pelo fato de todas estas velhas enfermidades estarem retornando para assombrá-lo. São apenas os magníficos esforços do corpo trabalhando em seu benefício. E por estar fazendo isso seu corpo merece pensamentos de louvor mais do que ranger de dentes e pensamentos do tipo "o que foi que eu fiz para merecer isto". O corpo não irá lhe dizer o que você fez, mas ele sabe e está tentando consertar e desfazer o mal feito.

O implacável tédio do Jejum

Então vem o implacável tédio do jejum. A maioria das pessoas tem sido um brinquedo da mídia desde que eram crianças. A única maneira possível que acreditam poder sobreviver a mais um dia de jejum é divertindo suas mentes com a TV. Isto está muito longe do ideal porque freqüentemente as emoções de um jejuador são como feridas abertas e quando encontram eco nas emoções retratadas na maioria dos shows de televisão, o jejuador entra em alguns estados muito desagradáveis que interferem com a cura.

E as emoções que muitos filmes induzem as pessoas à complacência gerar são emoções poderosas, freqüentemente altamente negativas e contrárias à cura. Especialmente inúteis são as cargas de adrenalina dos filmes de ação. Mas se a TV é o melhor que um jejuador pode ter, é muito melhor que alguém jejue com a programação da televisão preenchendo suas mentes do que não jejuar de jeito nenhum.

Eu mantenho uma biblioteca de fitas de vídeo positivas para estes viciados: comédias, histórias de heróis vencedores, representações das melhores qualidades dos seres humanos.

O tédio é provavelmente o fator mais limitante do jejum prolongado. Isto porque o tédio é progressivo, e piora com cada um dos lentos dias que se passam. Mas concomitantemente, a quantidade proporcional de cura também é acelerada com cada um dos lentos dias que se passam. Cada um dos dias pelo qual o jejuador passa lhe proporciona mais coisas boas que o dia anterior. No entanto, os jejuadores raramente estão motivados o suficiente para superar o tédio por mais de duas semanas, a menos que tenham iniciado o jejum para solucionar uma doença muito séria ou uma que ameaça suas vidas. Por esta razão, pessoas basicamente saudáveis não devem esperar ser capazes de jejuar por mais do que algumas semanas a cada seis meses ou um ano, não importando quão bem um jejum prolongado possa fazer.

Exercício Físico durante o Jejum

A questão sobre a quantidade apropriada de atividade física durante o jejum é controversa. Os Higienistas Naturais adeptos da tradição do Dr. Herbert Shelton insistem que todo jejuador deve repousar completamente, sem livros, sem TV, sem visitas, sem enemas, sem exercícios, sem música e claro, sem comida, nem mesmo uma xícara de chá de ervas. Nos muitos anos em que tenho conduzido pessoas através de jejuns ainda não encontrei um indivíduo que pudesse mentalmente tolerar este grau de inatividade. A ausência de todos os estímulos aos quais as pessoas estão acostumadas em pleno século XX é drástica demais.

Eu ainda não sei como Shelton conseguia isso de seus pacientes, mas acho que ele deve ter sido uma pessoa muito intimidante. Shelton foi um fisiculturista de renome no seu tempo. Aposto que os pacientes de Shelton mantinham uns poucos livros e revistas debaixo de seus colchões e somente os tiravam de lá quando ele não estava olhando. Se eu tivesse tentado impor este grau de privação sensorial, sei que meus pacientes teriam pegado suas roupas e corrido, jurando nunca mais jejuar.

Acho mais importante que as pessoas jejuem e que se sintam tão bem em relação à experiência que queiram fazê-lo novamente e que queiram conversar com todos os seus amigos que estão doentes para que façam o mesmo.

Em contraste com a inatividade forçada, os pesquisadores russos que supervisionaram esquizofrênicos em jejuns de 30 dias à base de água apenas, insistiram para que eles caminhassem por três horas todos os dias, sem parar. Eu gostaria de ter estado lá para ver como eles conseguiram isto. Suspeito que alguns pacientes trapacearam. Eu convivi com esquizofrênicos por tempo bastante para saber que é muito difícil conseguir que eles façam algo que não queiram fazer e muito poucos deles se exercitam, especialmente quando estão jejuando.

Em minha experiência, ambas as abordagens com respeito à atividade física durante o jejum são extremas. O nível certo de atividade deveria ser alcançado numa base individual. Tive clientes que caminhavam mais de seis quilômetros por dia durante um jejum prolongado, mas eles não estavam se sentindo muito doentes quando começaram os jejuns, e também estavam fisicamente no peso ideal. Contrastando esta situação, tive pessoas em jejuns prolongados que estavam incapacitadas de andar e tão fracas que eram incapazes até mesmo de andar até o banheiro, mas estas pessoas estavam gravemente doentes quando começaram a jejuar e necessitavam desesperadamente conservar a pouca força vital que tinham para o processo de cura.

A maioria das pessoas que não está gravemente doente precisa caminhar pelo menos mil metros duas vezes ao dia, com ajuda, se necessário, apenas para mover a linfa através do organismo. O sistema linfático é uma rede de trabalho composta por dutos e eixos distribuídos através do corpo, com grandes concentrações de eixos de distribuição no pescoço, peito, axilas e virilha. A função

desta rede é carregar os detritos das extremidades para o centro do corpo onde podem ser eliminados. O sangue circula pelas artérias e veias do corpo através das contrações do coração, mas o sistema linfático não tem uma bomba propulsora para bombear. O líquido linfático se move através das contrações dos músculos, primeiramente aqueles localizados nas pernas e braços. Se o jejuador está muito fraco para se mover, é essencial que receba massagens e que movimentos sejam feitos com seus membros.

Os nódulos linfáticos são também parte de nosso sistema imunológico e produzem glóbulos brancos para ajudar a controlar os organismos invasores. Quando a linfa está sobrecarregada com produtos tóxicos os dutos e eixos distribuidores incham e até que a fonte de irritação local seja removida, a linfa é incapaz de lidar com mais detritos. Se deixada nesta condição por anos, os nódulos se tornam tão duros que parecem pedras embaixo da pele. Inchaço nas axilas e na virilha são os primeiros lugares para futuro desenvolvimento de um câncer. Jejum, massagem e cataplasmas freqüentemente amaciarão os nódulos linfáticos sobrecarregados e eles voltarão a funcionar.

Os Estágios do Jejum

A melhor maneira de entender o que acontece quando jejuamos é dividir o processo em seis estágios: preparação para o jejum, perda de apetite, acedose, normalização, cura e quebra ou interrupção do jejum.

Uma pessoa que tenha consumido a dieta americana típica na maior parte de sua vida e cuja vida não esteja em perigo imediato seria bastante sábia se gentilmente preparasse seu corpo para o jejum. Duas semanas seriam o tempo mínimo e se o propenso jejuador quiser facilitar o processo, ele deveria se permitir um mês ou mesmo dois para uma limpeza preliminar. Durante este tempo, eliminar toda a carne, peixe, laticínios, ovos, café, chá preto, sal, açúcar, álcool, drogas, cigarros e alimentos gordurosos. Esta desintoxicação preliminar fará com que o processo de jejuar seja muito mais prazeroso e é altamente recomendável. No entanto, eliminar todas estas substâncias nocivas causará crise de abstinência das substâncias viciadoras e não será nada fácil para a maioria. Tenho mais a dizer sobre isso mais tarde quando for falar sobre alergias e vícios.

O segundo estágio, fome psicológica, normalmente é percebido como um intenso desejo por comida. Isto passa por volta de três ou quatro dias de abstinência de alimentos. A fome psicológica normalmente começa com a abstinência da primeira refeição. Se o jejuador parece estar perdendo a determinação, eu faço com que bebam quantidades ilimitadas de chá de ervas de sabor agradável, adoçados apenas se absolutamente necessário. Caldos sem carne feitos de pós-instantâneos sem sal (encontrados em lojas de produtos naturais) podem também ajudar a resistir ao desejo de comer até o estágio em que a fome tenha passado.

Acidose, o terceiro estágio, normalmente começa alguns dias depois da última refeição e dura em torno de uma semana. Durante a acidose o corpo elimina vigorosamente resíduos ácidos. A maioria das pessoas, ao iniciar um jejum começa com um pH sanguíneo ácido em virtude da típica dieta americana que contém predominantemente alimentos formadores de ácidos. Ao iniciar a queima de gorduras para servir de combustível há ainda mais liberação de substâncias ácidas. A acidose é geralmente acompanhada de fadiga, visão embaçada e possíveis tonturas. O hálito tem odor desagradável, a língua fica coberta de um desagradável muco branco ressecado e a urina pode ficar concentrada e turva a menos que uma boa quantidade de água seja ingerida diariamente. De dois a três litros diários é uma quantia razoável.

É comum a ocorrência de suaves estados de acidose. Durante o sono, depois da última refeição do dia ter sido digerida, o corpo trabalha duro tentando de desintoxicar dos abusos de ontem. Sendo assim, as pessoas rotineiramente acordam em estado de acidose, com a língua coberta de muco branco, o hálito fétido e se sentindo mal; interrompem seu breve jejum noturno com um desjejum; parando bruscamente o processo de desintoxicação e sentindo-se melhor. Muitas pessoas pensam que acordam com fome e não se sentem bem até que comam. Eles confundem acidose com fome, quando a maioria nunca experimentou fome verdadeira em toda sua vida. Se você normalmente acorda em acidose, seu corpo está lhe dando um forte sinal de que gostaria de continuar a jejuar muito além do café da manhã. Na verdade, seu corpo provavelmente apreciaria um jejum que se prolongasse até o fim da acidose.

A maioria dos jejuadores se sente muito mais confortável ao final dos primeiros sete ou dez dias, quanto entra na fase de normalização, quando a acidez química do sangue é gradualmente corrigida. É quando se inicia o estágio de cura dos órgãos e dos tecidos corporais. A normalização pode durar uma ou duas semanas mais, dependendo do grau de desequilíbrio em que se encontra o corpo. Enquanto a química sanguínea gradualmente se aproxima da perfeição, o jejuador normalmente sente um crescente aumento de bem estar, interrompido por curtos períodos de desconforto que são normalmente crises de cura e de retorno à origem dos problemas de saúde.

O próximo estágio, a cura acelerada, pode durar uma ou muitas semanas mais, novamente dependendo de quão danificado esteja o corpo. O processo de cura se dá rapidamente após a química do corpo ter se estabilizado. A pessoa está geralmente em um profundo estado de descanso e a máxima quantia de força vital é direcionada a reparar e regenerar os tecidos. Esta é uma ocasião miraculosa quando os tumores são metabolizados como alimento para o corpo, quando os depósitos de artrite se dissolvem, quando as cicatrizes tendem a desaparecer, quando os órgãos danificados readquirem funções perdidas, se puderem. Normalmente leva em torno de dez dias a duas semanas de jejum com água apenas para iniciar o processo de cura e como as pessoas seriamente doentes

nunca jejuam o tempo suficiente para chegar neste estágio, nunca descobrem o que o jejum pode realmente fazer por elas.

Terminar o jejum é um estágio igualmente ou até mais importante que o jejum em si mesmo. É o momento mais perigoso de todo o jejum. Se você interrompe o jejum prematuramente, ou seja, antes que o corpo tenha terminado completamente a desintoxicação e a cura, pode saber que o corpo vai rejeitar a comida quando você tentar comer, mesmo que você introduza os alimentos gradualmente. O jejuador, o ser espiritual que habita o corpo, pode estar entediado e querendo alguma ação, mas o corpo do jejuador ainda não terminou. O corpo quer continuar com o processo de cura.

Quando falo rejeição eu quero dizer que a comida pode não digerir, pode parecer uma pedra em seu estômago e você pode se sentir horrível. Se isso acontecer e, apesar deste claro sinal você se recusar a retornar ao jejum, você deve seguir numa dieta de sucos, tomando o menos possível, de gole em gole e vagarosamente (quase mastigando o líquido) e permanecer com suco apenas até que você perceba que o está digerindo facilmente. Então, e só então, introduzir um pouco de alimento sólido como uma salada verde.

A readaptação à alimentação deve ter o mesmo tempo de duração que teve o jejum. Suas primeiras tentativas de refeições devem ser sucos naturais frescos diluídos em água. Depois de alguns dias de retorno vagaroso, frutas frescas e pequenas quantias de vegetais crus devem ser acrescentadas. Se foi um jejum longo, digamos de mais de três semanas, esta readaptação deve ocorrer dentro de algumas semanas. Se este estágio for mal administrado ou ignorado você poderá ficar gravemente doente, e para alguém que iniciou o jejum enquanto estava perigosamente doente, perder o controle e comer compulsivamente pode ser fatal.

Mesmo para aqueles que jejuaram para curar uma enfermidade que não lhes ameaçava a vida é inútil passar por todo esforço e disciplina de um longo jejum sem estabelecer uma correta e cuidadosa dieta depois que o jejum termina, ou os esforços realizados terão sido desperdiçados.

Alimentos para Monodietas, Sucos ou caldos.

Abobrinha, alho, cebola, vagem, couve, salsão, beterraba (raízes e folhas), repolho, cenoura, suco de trigo verde, suco de alfafa, suco de cevada verde, suco de salsinha, suco de limão ou lima, suco de grapefruit^{NT}, maçãs (o suco não, pois é doce demais), suco de laranja e de uva diluídos.

Jejuns menos rigorosos que o de água

^{NT} Grapefruit é um tipo de laranja conhecido em algumas regiões brasileiras pelo nome de pomelo ou toranja.

Existem graduações de jejuns que vão de rigorosos a relativamente casuais. O Jejum de água é o mais rápido e efetivo. Outros métodos têm sido criados ao entender os fundamentos do jejum. Eles recebem nomes quaisquer de acordo com a redução do esforço digestivo, em qualquer grau, e sempre que as formações de toxinas oriundas da má digestão podem ser reduzidas ou prevenidas de modo que o corpo possa redirecionar energia para o processo de cura.

Por conseguinte, surgem monodietas famosas e às vezes notórias, semi-jejuns como a cura da uva onde o jejuador come apenas uvas por um mês ou mais, ou a cura do limão onde o suco de um ou mais limões é adicionado à água e nada mais é consumido por semanas. Aqui devo mencionar também a cura do maple syrup^{NT}, suco de limão e pimenta caiena, as várias bebidas verdes que utilizam spirulina, clorella, suco de cevada ou de trigo verde e os famosos caldos do Dr. Bieler^{NT}, sopas de vegetais feitas de vagens ou abobrinha cozida.

Não acredito que as monodietas funcionem por causa de alguma propriedade mágica de um alimento em particular. Elas funcionam porque são semi-jejuns e podem ser extremamente úteis, especialmente para aqueles indivíduos que não podem ou não toleram um jejum de água apenas.

O melhor alimento para monodietas são os mais fáceis de digerir: sucos espremidos e coados de frutas frescas e vegetais que não contenham amido. Caldos peneirados de vegetais sem amido, fervidos por algum tempo se encontram na mesma categoria, sendo os caldos feitos de vegetais verde-folhosos os melhores. Então, se você é altamente favorável ao sabor de uvas, limões ou pimenta caiena e maple syrup (altamente diluído), um jejum prolongado em um deles lhe fará bem; apenas não tão bem quanto um jejum de água apenas faria pelo mesmo período de tempo. Se você seleciona algo mais "sólido" para uma monodieta, como abobrinha em forma de purê, é essencial que não coma demais.

O Dr. Bieler dava a seus pacientes jejuadores somente 500ml de caldo de abobrinha dividido em três ou quatro vezes ao dia. Uma maneira de avaliar o quanto comer é através do peso que você está perdendo. Durante o jejum você deve perder peso! E quanto mais rápido, melhor.

O jejum absoluto com água pura apenas e sem tomar vitaminas ou outros suplementos nutricionais tem uma duração muito limitada, talvez de 45 dias. O conceito chave aqui é reserva nutricional. Gordura armazenada é combustível energético excedente. Mas somente energia não pode manter um corpo em funcionamento; ele precisa de mais combustível para reconstruir, reparar e manter seus sistemas.

^{NT} Maple syrup é um xarope feito da seiva recolhida do carvalho silvestre, muito apreciado na América do Norte como adoçante.

^{NT} As receitas dos caldos do Dr. Bierler são encontradas no livro: "Food is Your Best Medicine: Dr. Bieler's Health Broth, and more" de Henry Bieler and Maxine Block, Reissue edition (November 1990)

Então, o corpo em sua sabedoria, também armazena vitaminas e minerais e outras substâncias essenciais no espaço intercelular de todas as suas células. Os corpos que foram bem nutridos por um longo tempo têm grandes reservas; corpos mal nutridos podem ter uma pequena reserva para dias chuvosos. E é quase uma banalidade mencionar que uma pessoa doente foi, por algum tempo, uma pessoa mal nutrida, com baixas reservas nutricionais. Este fato sozinho já pode dificultar o jejum em água apenas por tempo suficiente para que um doente obtenha a cura completa de seus órgãos danificados e outros sistemas.

As pessoas obesas têm reservas de gordura suficientes para fornecer energia por longos períodos, mas raramente qualquer corpo pode conter reservas nutricionais suficientes para suportar um jejum de água apenas por mais de seis semanas, não importa quão completa tenha sido sua nutrição nos anos anteriores. Jejuar as pessoas muito obesas em água apenas até elas atingirem um peso normal pode levar meses, mas para que isso seja possível, preferencialmente nutrição concentrada e diversa contendo poucas calorias deve ser ingerida. É possível jejuar até mesmo uma pessoa muito esbelta por pouco mais de um mês quando seus corpos estão recebendo vitaminas e minerais facilmente assimiláveis e pequenas quantidades de açúcares ou outros carboidratos simples.

Estimo que jejuar tomando sucos frescos e caldo mineral terá como resultado uma cura de 25 a 75 por cento da eficiência que teria um jejum de água apenas, dependendo da quantidade de nutrição ingerida e da quantidade e da diluição dos sucos e caldos. O suco-jejum permite que o processo de cura prossiga por um tempo muito mais longo que o de água apenas.

O jejum com sucos diluídos e caldos pode também salvar a vida de alguém cujos órgãos de eliminação estejam insuficientemente fortes para suportar a carga extra de trabalho criada pelo jejum de água. Neste sentido, sucos podem ser considerados similares a moderadores num reator nuclear, desacelerando o processo para que o container não seja destruído. Num jejum com suco não diluído o poder de cura cai consideravelmente, mas uma pessoa neste regime, se não estiver doente, é capaz de trabalhar normalmente.

A duração de um suco-jejum pode variar consideravelmente. Na maioria das vezes não há necessidade de continuar a jejuar depois que os sintomas que causaram as queixas e a preocupação inicial tenham sido eliminados; e isto pode ocorrer tão rapidamente como em uma semana, ou levar mais de 60 dias, se a pessoa for muito obesa. Os jejuadores também perdem sua motivação uma vez que as queixas desaparecem, mas sentir-se melhor não é indicação certa de que a necessidade de jejuar tenha terminado. Isto enfatiza uma das confiabilidades do suco-jejum: a pessoa ainda está se alimentando, seu sistema digestivo nunca parou completamente e conseqüentemente é muito mais fácil para eles voltar a comer. O que se deve ter em mente é que se os sintomas retornarem é porque o jejum não foi longo o suficiente ou a dieta não foi apropriadamente reformulada depois do jejum.

Durante um longo jejum em água apenas ou em suco diluído, se o corpo já utilizou todas as suas reservas ou se o corpo atingiu uma condição esquelética e ainda assim a doença ou os sintomas persistirem, o jejum deve terminar e a pessoa deve seguir com uma dieta curativa de alimentos crus. Se três ou seis meses de dieta crua não resolverem o problema então um outro período de água ou suco-jejum deverá ser utilizado em nova tentativa.

A maioria dos jejuadores é incapaz de persistir até que as reservas do corpo tenham se esgotado porque o condicionamento social lhes diz que seus corpos com aparência emaciada devem estar morrendo, quando na verdade estão longe disso. O retorno da fome verdadeira é o indicador crítico que não deve ser ignorado. Poucas pessoas alguma vez na vida experimentaram fome verdadeira. Fome não é um ronco no estômago ou o início de sensações desconfortáveis (causadas pelo início da desintoxicação) que você sabe que desaparecerão depois de comer. A fome verdadeira é uma sensação instintiva e animal que sentimos na parte traseira de nossas gargantas (não no estômago), que exige que você coma algo, qualquer coisa, até mesmo grama ou couro de sapato.

As pessoas seriamente doentes inevitavelmente iniciam o processo de limpeza com uma séria e pré-existente deficiência mineral. Digo inevitavelmente porque eles provavelmente não teriam ficado doentes se tivessem sido apropriadamente nutridos. Jejuadores doentes podem ser sábios ao ingerir minerais provenientes de caldos ralos de vegetais ou suplementos vitamínicos para prevenir estados de deficiência desconfortáveis. Por exemplo, deficiências de cálcio ou magnésio em jejuadores podem ocasionar sintomas desagradáveis como tremor das mãos, rigidez muscular, câimbras nas mãos, pés e pernas e dificuldades de relaxamento. Mas a pessoa previamente deficiente em minerais deve observar estes sintomas e tomar as medidas necessárias para remediar estas deficiências, se necessárias.

Dietas Curativas de Alimentos Crus

A seguir, na ordem decrescente de cura efetiva, está o que eu chamo de dieta curativa de alimentos crus ou dieta de limpeza. Ela é composta dos mesmos sucos de frutas aquosas e vegetais sem amido ou de caldos de vegetais, mas comidos crus e integrais. Aquecer os alimentos provoca duas coisas prejudiciais: destrói as muitas vitaminas, enzimas e outros elementos nutricionais e faz com que os alimentos fiquem muito mais difíceis de serem digeridos. Sendo assim, vegetais e frutas cruas são permitidos porque para manter a saúde neste regime limitado, é essencial que cada vitamina e enzima possivelmente presente no alimento esteja viável para a digestão.

Embora devam ser consumidos crus, vegetais ou frutas gordurosos sem amido são permitidos; aqueles que contém calorias concentradas como batatas, abóboras maduras, abacates, batata doce, milho verde, tâmaras, figos, uva passa ou bananas. É naturalmente, não é permitido o uso de molhos de salada que

contenham óleos vegetais ou de sementes, nem mesmo grãos e sementes cruas ou outras fontes de energia concentrada.

Quando a pessoa inicia esta dieta ela primeiramente experimenta considerável perda de peso porque é difícil extrair um grande número de calorias destes alimentos, embora eu tenha visto pessoas realmente ganharem peso numa dieta de puro melão, devido à quantidade de açúcar contido nestas frutas (e sementes de melão bem mastigadas são muito nutritivas). Mesmo comendo grandes quantidades de frutas e vegetais sem amido, desde que crus, resulta num vagaroso, mas regular e estável processo de cura em torno de 10 a 20 por cento da rapidez do jejum de água apenas.

Uma dieta de limpeza à base de alimentos crus tem muitas e enormes vantagens. É possível manter este regime e regularmente realizar trabalhos não extenuantes por muitos meses, até mesmo um ano ou mais sem experimentar uma massiva perda de peso e, mais importante para algumas pessoas, sem sofrer com os altos e baixos no nível de açúcar no sangue e sem fraqueza e perda da habilidade de concentração que acontece durante um jejum de água apenas.

Alguém que se encontra numa dieta de limpeza com alimentos crus terá períodos de baixa energia e fortes crises de abstinência por alimentos mais concentrados, mas se tiver disciplina para não quebrar seu processo de limpeza, pode atingir grande grau de cura enquanto ainda mantém um nível mais ou menos normal (embora mais lento) em suas atividades diárias. No entanto, nesta dieta quase ninguém é capaz de sustentar um estilo de vida extremamente ativo envolvendo esforço físico pesado e esportes competitivos.

E desde o início, alguém numa dieta de limpeza em alimentos crus deve querer e poder se deitar e descansar a qualquer hora quando se sentirem cansados ou incapazes de encarar suas responsabilidades. De outra forma, eles irão inevitavelmente sucumbir à certeza mental de que seus sentimentos de exaustão e opressão podem se resolver imediatamente ao comer algum alimento concentrado para "lhes dar energia". Estes estados de baixa energia, entretanto, passarão rapidamente depois de um cochilo rápido ou um descanso.

Algo mais gradualmente acontece ao corpo nesta dieta. Você se lembra que eu mencionei que depois de meu próprio jejum prolongado eu comecei a ter uma maior "milhagem" do meu alimento? Um corpo limpo e curado se torna mais eficiente na digestão e assimilação; um corpo que é mantido numa dieta purificadora irá inicialmente perder peso rapidamente, mas uma hora a perda de peso desacelera, virtualmente cessa e então se estabiliza. Entretanto, crudívoros de longa data são normalmente magros como palitos.

Uma vez que vegetais amiláceos como batatas e abóboras maduras, cruas ou cozidas, ou quaisquer cereais, crus ou cozidos, são acrescentados a uma dieta purificadora, a desintoxicação e a cura cessam virtualmente, e se torna muito fácil

manter ou até mesmo ganhar peso, particularmente se grandes quantidades de alimentos mais concentrados como sementes e nozes forem ingeridos. Embora esta dieta tenha deixado de ser purificadora, poucas ou nenhuma toxina proveniente de má digestão será produzida e será fácil manter a saúde.

Os crudívoros são normalmente pessoas que se curaram de uma doença séria e depois disso continuam a se manter numa dieta de alimentos não refinados como uma crença religiosa. Eles se convenceram de que uma alimentação crua e não refinada é a chave para uma vida extraordinariamente longa e de saúde suprema. Quando os crudívoros desejam realizar esforço físico extremo e extenuante eles consomem nozes e alguns grãos crus como aveia fina demolhada por uma noite em água morna ou o deliciosamente doce "Pão Essênico", feito de trigo levemente germinado que é moído molhado e transformado em bolos que são assados ao sol a temperaturas abaixo de 115°F. O pão essênico pode ser adquirido em algumas casas de produtos naturais. Entretanto, muito pouca ou nenhuma desintoxicação acontece uma vez que fontes concentradas de energia são acrescentadas à dieta, mesmo que sejam cruas.

Durante meus dias em *Great Oaks School* fui crudívora por alguns anos, embora eu achasse muito difícil manter o calor do corpo nos dias frios e chuvosos de inverno no Oregon, e finalmente desfiz um comprometimento pessoal e aderi a uma dieta composta meio a meio de alimentos cozidos e crus. Listei alguns livros de crudívoros na bibliografia. O livro de Joe Alexander é o mais divertido.

A Completa Recuperação de uma Enfermidade Séria

É certo que para se recuperar totalmente, uma pessoa seriamente doente terá que reconstruir significativamente numerosos órgãos. Terá então que fazer uma escolha difícil: aceitar uma vida de miséria, uma vida onde médicos, drogas e cirurgias podem ser capazes de prolongar interminavelmente um inferno na terra, ou passar anos trabalhando para verdadeiramente curar seu corpo, intercalando jejuns em água apenas, caldos ou suco-jejum, períodos extensos numa dieta purificadora e períodos sem purificação numa dieta mais completa que inclua moderadas quantidades de vegetais cozidos além de pequenas quantidades de cereais cozidos. E mesmo depois de recuperados, alguns que estiveram muito doentes podem ter que viver o resto de suas vidas num regime restrito.

É insensato esperar que um único jejum conserte todo o estrago existente. O corpo curará o mais que puder no tempo que lhe for dado, mas se uma enfermidade perigosa não foi totalmente curada pelo primeiro jejum intenso, uma alimentação crudívora deve ser seguida durante três a seis meses até que o peso tenha se normalizado e as reservas nutricionais tenham se reconstituído e então é seguro se submeter a outro jejum extenso. Mais do que dois jejuns em água apenas ou dois suco-jejum de trinta dias contínuos por ano não é recomendado nem mesmo necessário, a menos que haja iminente perigo de vida e não haja outra opção.

A história da doença catastrófica do Jake e sua quase-cura são um bom exemplo deste tipo de programa. O Jake era do leste. Ele me telefonou porque tinha lido um artigo que escrevi para uma revista sobre saúde; sua voz fraca e hesitante deixava perceber uma condição desesperadora. Ele estava numa cadeira de rodas: incapaz de andar; incapaz de controlar suas pernas ou braços muito bem e incapaz de controlar sua bexiga, necessitando de um dreno. Tinha muito pouco controle dos intestinos, não tinha força para falar muito ou mais alto, e o mais aterrorizante pra ele: estava perdendo peso continuamente embora estivesse comendo grandes quantidades de vegetais cozidos e grãos. Jake havia definhado para um peso de 45 quilos com uma altura de 1,65m e tinha uma aparência de dar dó quando o vi pela primeira vez sendo retirado do avião na cadeira de rodas, no aeroporto local.

Jake havia se consultado com muitos médicos e haviam sido diagnosticadas as mais variadas formas de doenças, desde síndrome da fadiga crônica, meningite crônica (o que quer que isso seja) e esclerose múltipla. Ele havia sido tratado por médicos de praticamente todas as especialidades e muitos praticantes famosos de medicina alternativa, utilizando uma vasta gama de novas e antigas técnicas, todas sem sucesso. Ele havia sido tratado até mesmo com terapia de quelação^{NT} e hidroterapia do cólon. Foi também sugerido que ele fosse para um hospital para tratamento de distúrbios alimentares e/ou que consultasse um psiquiatra. Ele havia tentado ser admitido em várias instituições holísticas de jejum no oeste, mas todos o haviam recusado por considerarem um risco muito alto submeter ao jejum uma pessoa com um peso corporal tão baixo. Mas eu já havia jejuado anteriormente pessoas magérrimas como o Jake; e havia algo em sua voz ao telefone que me fez gostar dele. Talvez tenha sido por isso que eu, de forma insensata, decidi que sabia mais que os outros especialistas.

As pessoas comumente definham e morrem ao comer grandes quantias de alimentos. Obviamente são incapazes de digerir e assimilar os nutrientes ou não estariam definhando. Comer maiores quantidades aumenta a sua carga tóxica de refeições não digeridas, piorando ainda mais a condição já precária de seus órgãos. A verdadeira solução é parar de alimentar estes órgãos todos de uma vez só, para que assim suas funções digestivas possam se curar. No caso de Jake, as reservas nutricionais de seu corpo já haviam sido depredadas devido à má absorção durante um extenso período de tempo, portanto eu não poderia jejuá-lo em água apenas. Eu imediatamente o coloquei numa dieta de ricos caldos preparados com tudo que havia sobrado vivo em nosso jardim ao final do inverno: folhas de mostarda, endívias, repolhos, alho, alho porro incluindo as pontas folhosas, fortificando o ensopado com algas marinhas. Não importavam muito quais os vegetais que usei contanto que fossem muitas folhas verdes contendo muita clorofila (onde esta localizada a maior concentração de nutrição mineral).

^{NT} chelation – quelação é a administração intravenosa do aminoácido EDTA e é um método seguro e eficaz de drenar toxinas e detritos metabólicos da corrente sanguínea.

Jake recebia hidroterapia do cólon todos os dias, mas tinha que ser carregado para a mesa porque não suportava seu próprio peso. Quem quer que tenha lhe administrado a hidroterapia do cólon anteriormente não havia tido muito sucesso, pois devo dizer que Jake tinha as descargas intestinais mais fétidas que eu já havia encontrado aos administrar mais de 6.000 sessões de hidroterapia do cólon durante muitos anos. Era como se seu corpo estivesse literalmente apodrecendo de dentro para fora.

Após trinta dias em caldo mineral, Jake, que na verdade pesava 45 quilos quando chegou, havia perdido apenas 2,5 quilos! Quando uma pessoa que já está próxima do peso esquelético inicia um jejum, para conservar os tecidos vitais o corpo vai rapidamente para um estado de profundo descanso e usa muito pouca energia, portanto perde muito pouco peso a cada dia. Este grau de descanso também ajuda a curar as partes danificadas o quanto antes. Depois de um mês em caldo mineral Jake começou a mostrar sinais de deficiência mineral na forma de um leve tremor nas mãos e câimbras nos pés, então lhe administrei suplementos minerais também.

Jake ficou em minha casa por um longo tempo. Ao final do segundo mês com caldos ele começou um período de duas semanas com suco de cenoura crua e muita clorofila advinda de fontes como algas (spirulina), suco de folhas verdes de trigo, alfafa e etc. A seguir foram duas semanas de pequenas quantidades de frutas e vegetais crus e então duas semanas com a adição de vegetais no vapor e finalmente ele atingiu uma etapa onde sua dieta incluía pequenas quantidades de grãos, legumes cozidos e nozes cruas, além das frutas e vegetais mencionados anteriormente. A saúde de Jake melhorou continuamente. Ele ganhou controle sobre sua bexiga, intestinos, fala, mãos e pernas. Ele começou a se exercitar numa bicicleta ergométrica na sala de estar e a caminhar colhendo flores na bela primavera, ao longo da estrada que dava acesso à rodovia.

Infelizmente, embora eu pudesse ajudar seu corpo a se curar era quase impossível erradicar as ondas crescentes do apetite de Jake e resistir a seus caprichos quando algo lhe era negado. Ele sempre queria mais em termos de quantidade, mais em termos de variedade e a intervalos mais freqüentes. Embora seus órgãos houvessem se curado significativamente, sua capacidade digestiva não era nem de perto tão grande quanto ele se lembrava de antes de adoecer. E nunca mais seria. Jake não estava contente com as restrições dietéticas necessárias para reter sua saúde recentemente readquirida, e não desejava se manter no limite da capacidade de processamento de alimentos de seu sistema digestivo. Ele havia ganhado peso e voltado aos 60 quilos. Era hora dele ir para casa antes que eu perdesse meu bom humor.

Jake foi embora com uma porção de "boa sorte" e severos conselhos para se manter em sua restrita dieta padrão e suplementos. Foi um período importante para Jake. Ele havia chegado numa cadeira de rodas três meses atrás. Agora ele

caminhava sem ajuda em direção ao avião, algo que ele não era capaz de fazer a dois anos.

De volta a sua casa, Jake não tinha mais ninguém corajoso o suficiente para lhe impor limites. Seus familiares mais próximos e cada um de seus empregados eram compelidos a dar-lhe tudo que ele queria. Sendo assim, seu apetite e sua falta de disciplina pessoal ficaram com o que havia de melhor nele. Ele começou a comer muitos figos e ameixas secas. Estes alimentos haviam sido eliminados de sua dieta porque ele não era capaz de processar alimentos com tão alto conteúdo de açúcar. Ele também comeu quantidades cada vez maiores de grãos, nozes e abacate, embora eu tivesse lhe avisado sobre as quantidades específicas de alimentos gordurosos.

O mais triste de tudo é que ele voltou a consumir espaguete com muito queijo ralado por cima. Dentro de alguns meses após deixar meus cuidados sua paralisia e fraqueza retornaram, exceto que, infelizmente para ele, ainda mantinha a habilidade de assimilar alimentos e manter seu peso corporal. Ironicamente, o único benefício remanescente de seu jejum foi também o que lhe permitiu uma existência muito mais longa numa cadeira de rodas sem definhar, e correndo em direção à morte.

Eu estaria em falta com meus leitores se não lhes explicasse por que Jake ficou doente primeiramente. Ele havia começado o que cresceu e se tornou uma cadeia de restaurantes especializados em espaguete muito bem sucedida, com um tipo particular de macarrão e molhos feitos de fórmulas próprias do Jake. Ele comeu muito de seu próprio espaguete ao longo dos anos, e havia sido criado numa boa família italiana com muitos outros tipos de alimentos gordurosos. Jake tinha a reputação de ser capaz de superar qualquer um em termos de quantidade e em termos de tempo gasto para comer. Na infância, esta habilidade havia feito a felicidade de sua mãe italiana porque mostrava que apreciava suas grandes habilidades culinárias.

Em segundo lugar, Jake o adulto ainda estava sendo encoberto pelo Jake a criança mimada com um temperamento ruim e desregrado. Ele tinha o hábito de direcionar seu mau humor para as outras pessoas, precisassem elas disso ou não. Muitos de seus empregados e de sua extensa família andavam na ponta dos pés perto dele, cuidando para não disparar sua ira. Em minha casa, conforme foi melhorando, ele começou a usar seu incremento de energia e voz mais fortalecida para demonstrar seu mau caráter. No horário das refeições ele batia na mesa com o garfo de maneira forte o suficiente para deixar a marca dos dentes na madeira da mesa enquanto gritava pedindo mais, reclamando ruidosamente da falta de molhos gordurosos e outros deleites culinários que sentia falta.

Este era um problema de caráter que Jake parecia não poder superar, mesmo com muita intervenção do religioso local em seu favor e meu aconselhamento. Jake era um católico que ia à igreja regularmente, mas agia

como um cristão apenas quando estava na igreja. A certa altura, Jake sabia que não estava tratando os outros de maneira justa, mas não mudava sua forma habitual de reagir. Seus pensamentos negativos e suas ações interferiram com sua capacidade digestiva a ponto de seus hábitos gulosos produzirem enfermidades; uma enfermidade paralisante e vegetativa, mas não letal. A mim, aquilo parecia quase uma forma de justiça cármica.

É comum para pessoas que estiveram muito doentes por um extenso período de tempo perceberem a maravilhosa dádiva que a vida é e desejar fazer quase tudo para ter uma segunda chance de fazer as coisas da forma correta. Alguns têm sucesso em sua segunda chance; outros não. Se não obtêm sucesso em mudar suas vidas e relacionamentos, eles freqüentemente têm uma recaída.

Luigi Cornaro deixou ao mundo sua história de doença e rejuvenescimento. Seu pequeno livro pode ser a primeira alternativa mundial de um texto de cura. É um exemplo clássico de valor e abnegação. Se Jake tivesse deixado esta história tocar seu coração ele teria se recuperado totalmente. Cornaro era um nobre da Veneza do século XVI que assim como Jake era um barão do espagete e por volta de quarenta anos. (Jake tinha pouco menos de quarenta quando adoeceu). Os muitos médicos de Cornaro foram incapazes de curá-lo. Finalmente ele consultou um médico que entendia os princípios da cura natural. Este sábio médico determinou que esta doença era causada por um desencontro entre a limitada capacidade digestiva de Cornaro e a excessiva quantidade de comida que ele comia. Sendo assim, Cornaro foi submetido a uma dieta de apenas 330 gramas de alimentos sólidos e 420ml de líquidos a dia. Podia ser 330gr de qualquer alimento e 420ml de qualquer líquido que ele desejasse. Poderia ser carne ou vinho, salada ou suco de laranja, não importava.

Cornaro em breve readquiriu sua saúde e continuou a seguir a dieta até a idade de 78 anos. Sua saúde era tão superior neste período que pessoas muito mais jovens em termos de anos eram incapazes de acompanhá-lo. Aos 78 anos, seus amigos se preocuparam com sua magreza (não parece que sempre os seus chamados amigos são os que sempre arruinam uma cura natural?) o persuadiram a aumentar em 60 gramas sua ração diária. Seu delicado e fraco sistema digestivo que tinha funcionado perfeitamente por muitos anos foi incapaz de lidar com as 60 gramas adicionais, ficando ele muito doente depois de um curto período de tempo.

Pior ainda, sua recente indulgência havia danificado ainda mais os seus órgãos digestivos e para sobreviver, Cornaro teve que reduzir sua ração diária para 240g de alimentos sólidos e 330ml de líquidos. Nesta dieta reduzida ele novamente recobrou sua saúde e viveu até a idade de 100 anos. Cornaro escreveu quatro livros sobre o valor da abstinência ou "uma vida plena" como ele chamava, escrevendo o último e talvez mais interessante deles à idade de 96 anos. Se meu paciente Jake tivesse sido capaz de confinar sua ingestão diária de alimentos ao nível da capacidade digestiva de seu corpo, ele talvez ainda estivesse andando e aproveitando a vida. Mas por mais que tenha tentado, eu não consegui fazê-lo

entender. Talvez ele goste de se penalizar em sua cadeira de rodas mais do que desfrutar da vida com saúde.

Inanição

É verdade que médicos verdadeiramente éticos usam os procedimentos com menores riscos que lhes é permitido usar. Mas isto não significa que não existam riscos no tratamento alopático. Os médicos justificam os riscos dizendo que o índice proporcional entre risco e benefício é o melhor possível. Qualquer pessoa doente já se encontra em situação de risco. A vida tem somente uma garantia: que nenhum de nós sairá dela vivo.

Comparado aos riscos da medicina alopática, o jejum é de longe o método mais seguro de tratamento de doenças. Os casos assustadores que médicos e seus aliados freqüentemente fazem circular sobre o jejum não são verdade, e é importante lembrar que nenhuma destas pessoas que retratam o jejum como maléfico ou perigoso jamais jejuou. Sou capaz de apostar meu dinheiro nisso. Ou na menor possibilidade de que alguém contando histórias de horror a respeito do jejum tenha realmente ficado sem comer por 24 horas (provavelmente por causa de algum acidente ou doença aguda que o impediu de comer), teve uma experiência terrível porque não entendeu o processo, estava altamente intoxicado e ficou apavorado o tempo todo.

Ou pior ainda, jejuaram por um curto período de tempo com uma "mente aberta" – um estado muito perigoso para abordar algo novo. Tenho considerável experiência com pessoas que dizem ter uma mente aberta que a expressão "tenho mente aberta" normalmente significa que alguém já fez a cabeça deles e novas informações simplesmente passam direto através de suas mentes abertas – entrando por um ouvido e saindo pelo outro. Ou às vezes, a frase "mente aberta" significa uma pessoa que não acredita que informação alguma seja real e inteiramente incapaz de fazer suas cabeças.

A crítica mais comum sobre o jejum é que em seus esforços para sobreviver, o corpo submetido à falta de alimentos metaboliza tecidos vitais, não apenas gordura, e além do que, o jejum é potencial e fatalmente prejudicial. As pessoas que lhe dizem isto irão também lhe dizer que os jejuadores têm destruído seus músculos cardíacos e arruinado seus sistemas nervosas permanentemente. Mas este tipo de dano acontece somente quando a pessoa fica sem comer até a morte ou até um ponto muito perto da morte, não quando apenas jejuar.

Existe uma enorme diferença entre jejum e inanição. Alguém em estado de inanição está normalmente se alimentando, mas comendo de maneira inadequada os restos de qualquer coisa disponível como açúcar, farinha branca, gordura rançosa, couro de sapato ou até mesmo, terra. Freqüentemente uma pessoa em estado de inanição é forçada a encarar uma grande tarefa enquanto se esforça para sobreviver e ainda por cima está altamente apreensiva. Ou alguém morrendo

de inanição, confinado a um pequeno espaço pode ficar severamente desidratado e também aterrorizado.

O medo é altamente danoso ao processo digestivo e ao corpo de maneira geral; aumenta a destruição dos tecidos vitais. As pessoas entram em estado de inanição quando caminham vastas distâncias através de terras desoladas sem alimentos; em campos de concentração, acometidas de tormentas mentais, durante épocas de escassez e enquanto sofrem torturas nas prisões.

Até que o jejum de água passe do ponto onde todos os tecidos e todos os depósitos anormais sejam queimados como combustível e reciclados para o uso dos elementos nutricionais que eles contém, os tecidos musculares vitais e os órgãos não serão consumidos. Enquanto o corpo possuir reservas nutricionais suficientes, órgãos vitais e tecidos essenciais serão reconstruídos e preservados. Na verdade, o corpo tem uma grande inteligência pela qual não lhe damos o devido crédito. Ele sabe exatamente quais células são essenciais à sobrevivência e quais não são. O corpo sabe quais células são depósitos anormais e as metaboliza por primeiro.

Por exemplo, o corpo reconhece os depósitos de artrite, cistos, fibroses e tumores como partes ofensivas e obrigatoriamente as utiliza como alimento preferencialmente a qualquer outra parte. Um corpo em estado de inanição (não um corpo em jejum) também sabe exatamente em que ordem de prioridade as células corporais devem ser metabolizadas para minimizar o risco de morte ou deficiência permanente.

Somente depois do corpo em inanição ter atingido a condição esquelética, restando apenas uma pequena quantidade de gordura, as reservas nutricionais (vitaminas e minerais) estarem exauridas e estar se aproximando de um estado de nutrição insuficiente, somente então é que o corpo começará a consumir músculos ricos em nutrientes e tecidos orgânicos em seu último esforço para se manter vivo. Sob estas circunstâncias desesperadoras, os músculos menos essenciais e os órgãos não tão essenciais à sobrevivência são metabolizados por primeiro.

Por exemplo: os músculos dos braços e das pernas seriam consumidos primeiramente no processo e os músculos do coração usados somente no último estágio. A última parte do corpo a ser metabolizada quando alguém se encontra em estado de inanição e chegou muito perto da morte seria o cérebro e o sistema nervoso.

A inanição começa onde o jejum acaba: e é quando começa a fome real. Se o retorno da fome é ignorado quando quer que se dê, seja em 30, 60 ou 90 dias, dependendo do peso corporal e do tipo de jejum, neste ponto exato, nem um dia antes, a inanição começa muito vagorosamente. Normalmente leva um período considerável de tempo depois disso antes que ocorra a morte. É importante notar

que esta discussão se aplica apenas à abstenção de alimentos, não à abstenção de água. A morte acontece muito rapidamente na ausência de água.

O corpo tem uma fenomenal habilidade do corpo de proteger os tecidos mais essenciais do corpo logo antes da hora da morte. Se uma pessoa jejuasse por 30 dias, o tempo médio para o retorno da fome, e continuasse a se abster de alimentos, se pudesse evitar exercício forçado, se manter aquecido e hidratado, poderia levar mais 20 a 60 dias para morrer de inanição! Ao morrer o corpo teria experimentado a perda de 40 a 60 por cento de seu peso corporal inicial (Ancel Keys et al, 1950). Uma pessoa magra não pode suportar a perda do mesmo peso que uma pessoa obesa, e a morte sob condições de inanição ocorrerá antes. Em todos os casos de inanição, o cérebro, nervos, coração, pulmões, rins e fígado permanecem largamente intactos e funcionando até quase o final. Durante o jejum, é quase impossível danificar órgãos essenciais, a menos é claro, que a pessoa crie os danos através de medos a respeito do processo, ou internalizando os medos dos outros. Se estes medos estiverem presentes o jejum não deve ser realizado.

O quadro abaixo mostra numericamente a fenomenal habilidade do corpo de proteger os seus tecidos mais essenciais logo antes da hora da morte. Se uma pessoa jejuasse por 30 dias, o tempo médio para o retorno da fome, e continuasse a se abster de alimentos, se pudesse evitar exercício forçado, se manter aquecido e hidratado, poderia levar mais 20 a 60 dias para morrer de inanição!

Ao morrer o corpo teria experimentado a perda de 40 a 60 por cento de seu peso corporal inicial (Ancel Keys et al, 1950). Uma pessoa magra não pode suportar a perda do mesmo peso que uma pessoa obesa, e a morte sob condições de inanição ocorrerá antes. Em todos os casos de inanição, o cérebro, nervos, coração, pulmões, rins e fígado permanecem largamente intactos e funcionando até quase o final.

Durante o jejum, é quase impossível danificar órgãos essenciais, a menos é claro, que a pessoa crie os danos através de medos a respeito do processo, ou internalizando os medos dos outros. Se estes medos estiverem presentes o jejum não deve ser realizado.

Perda de tecidos e morte por inanição*			
Gordura	97%	Cérebro e Medula Espinhal	3
Músculos	31	Nervos	3
Sangue	27	Ossos	14
Fígado	54	Coração	03

Baço	67	Rins	26
Pâncreas	17	Pulmões	18
Pele	21	Testículos	40
Intestinos	18		

* Extraído de Keys, Ancel, Joseph Brozek, Austin Henchel, Olaf Mickelson and Henry L. Taylor, (1950) *The Biology of Human Starvation. A biologia da Inanição Humana*. Volume Dois. Minneapolis: University of Minnesota Press.

Perda de Peso através do Jejum

A perda de peso indica, quase garante, que a desintoxicação e a cura estão ocorrendo. Difícil enfatizar isso o suficiente. De todas as coisas que acho que meus pacientes parecem não entender ou esquecer depois de lhes ter sido dito, a principal é que eles não podem se curar rapidamente sem emagrecer.

Esta realidade é especialmente difícil para a família e os amigos de alguém que está jejuando, os quais irão dizer: *“sua aparência está péssima meu bem, tão magro. Sua pele está grudando nos ossos. Você não está comendo proteínas o suficiente ou alimentos nutritivos para ficar saudável e você deve comer mais ou você vai desenvolver sérias deficiências. Você não tem nenhuma energia, deve estar ficando mais doente ainda. Você deve estar fazendo a coisa errada, obviamente. Você tem menos energia e parece pior a cada dia. Consulte um médico antes que seja tarde demais”*. Para ter sucesso com amigos como estes, o jejuador tem de ser uma pessoa bem determinada; com uma poderosa habilidade de discordar dos outros.

Os médicos declaram que a perda de peso rápida freqüentemente causa perigosas deficiências; estas deficiências forçam a pessoa a comer demais e a ganhar ainda mais peso mais tarde. Isso não é verdade, embora exista um aspecto a considerar: um corpo desintoxicado depois do jejum se torna muito mais eficiente ao digerir e assimilar, extraindo muito mais nutrição da mesma quantidade de alimento ingerida anteriormente. Se depois de um jejum extenso a pessoa retornar a comer o mesmo número de calorias que costumava comer, ela vai ganhar peso ainda mais rapidamente que antes de iniciar o jejum.

Quando jejuar para perder peso, o único modo de manter o peso é reformular a dieta. Permanecer numa dieta largamente composta de vegetais e frutas aquosas e não amiláceas, limitadas quantias de alimentos cozidos e quantias muito limitadas de fontes alimentares altamente concentradas como cereais e legumes cozidos. A menos claro, que depois de jejuar, o estilo de vida envolva muito mais esforço físico ou exercício. Tive alguns jejuadores obesos que ficaram muito bravos comigo por causa disso; eles esperavam ficarem magros com o jejum e depois retornar à sua gulodice com completa irresponsabilidade como antes, sem ganho de peso.

As pessoas também têm medo de perder peso durante o jejum porque temem se tornar anoréxicos ou bulímicos. Isso não acontecerá! Uma pessoa que se abstém de comer com o propósito de melhorar sua saúde, com o intuito de prevenir ou tratar doenças, ou mesmo alguém que jejua para eliminar peso não desenvolverá uma desordem alimentar. Desordens alimentares significam comer compulsivamente por causa de uma imagem corporal distorcida. Anoréxicos e bulímicos têm obsessões com a escala de pensamento do quanto mais magro melhor. O anoréxico olha para sua estrutura magra no espelho e pensa que está gordo! Esta é uma percepção distorcida de uma pessoa muito insegura, que precisa urgentemente de terapia. Um bulímico, por outro lado, se empanturra, normalmente com alimentos não saudáveis, e então provoca eliminação pelo vômito ou por meio de laxantes. Anoréxicos e bulímicos não estão acelerando o potencial curativo de seus corpos; estas são doenças que ameaçam a vida. Aqueles que jejuam estão genuinamente tentando melhorar seu potencial de sobrevivência.

Ocasionalmente, um indivíduo neurótico com uma desordem pré-existente poderá se tornar obsessivo com o jejum e hidroterapia do cólon como justificativas para legitimar sua compulsão. Em minha carreira monitorando centenas de jejuadores, conheci dois casos destes. Eu os desencorajei de jejuar ou fazer hidroterapia do cólon e me recusei a lhes dar assistência porque eles levavam as práticas ao extremo absurdo e contribuíam para dar má reputação à medicina natural ao irem parar nas salas de emergência dos hospitais, precisando de alimentação intravenosa.

Casos que estão além da capacidade de cura do jejum

Ocasionalmente, pessoas muito doentes têm um fígado que está tão degenerado que não pode suportar a carga da desintoxicação. Este órgão é tão vital quanto o cérebro, o coração e os pulmões. Podemos viver com apenas um rim, ou sem o baço ou a vesícula biliar, com apenas pequenas partes do estômago ou dos intestinos, mas não podemos sobreviver sem o fígado por mais de um dia. O fígado é o órgão mais ativo no corpo durante a desintoxicação. Para entender de desintoxicação, ajuda saber apenas o que o fígado faz por nós numa base regular.

O fígado é um filtro químico poderoso onde o sangue é refinado e purificado. O fígado envia este sangue purificado através da veia cavo superior, diretamente para o coração. O sangue é então bombeado para dentro da circulação geral e sistêmica, onde alcança todas as partes do corpo, levando nutrição e oxigênio a nível celular. Em seu fluxo de retorno, uma grande porção do sangue exaurida de nutrientes é coletada pelas veias mesentéricas inferior, superior, esplênica e gástrica que convergem para formar a grande veia portal que entra no fígado. Sendo assim, um maciço fluxo de detritos advindos de todas as células do corpo está constantemente fluindo para dentro do fígado. A enorme artéria hepática também entra no fígado para fornecer oxigênio e nutrientes com os quais sustenta as células do próprio fígado.

O fígado está constantemente trabalhando no refinamento do sangue: sintetizando, purificando, renovando, lavando, filtrando, separando e desintoxicando. Ele trabalha dia e noite sem parar. Muitas toxinas são quebradas pelas enzimas e os componentes de suas partes são eficientemente reutilizados em várias partes do corpo. Algumas impurezas são filtradas e retiradas da circulação geral, sendo estes detritos coletados e estocados na vesícula biliar, que é um pequeno saco anexo ao fígado. Depois de uma refeição, o conteúdo da vesícula biliar (a bile) é descarregado no duodeno, a parte superior do intestino delgado, logo acima do estômago. Esta bile também contém enzimas digestivas produzidas pelo fígado que permitem a quebra de alimentos gordurosos no intestino delgado.

Algumas vezes, um grande fluxo de bile se desvia para dentro do estômago por causa da pressão ou é sugado para dentro do estômago pelo ato de vomitar. A excessiva secreção e a excreção biliar também pode ser o resultado do excesso de alimentação. Algumas vezes limpezas intestinais ou massagens podem também estimular um fluxo maciço de bile. Sendo extremamente amarga e irritante, quando a bile chega no estômago, a pessoa ou vomita ou deseja poder vomitar. E depois de vomitar e experimentar o gosto da bile, ela chega a desejar que não tivesse vomitado.

Quando não entra nenhum alimento no sistema, o sangue continua passando através do fígado e sendo filtrado como quando estamos comendo. Quando o fígado não tem que cuidar de toxinas geradas pela contínua ingestão de alimentos, cada passagem do sangue resulta numa corrente sangüínea cada vez mais limpa, com os detritos decrescendo em quantidade, viscosidade e toxicidade até que o sangue se normaliza.

Durante o jejum, os detritos da vesícula biliar ainda passam através do intestino delgado em direção ao intestino grosso. Contudo, se não há movimentos intestinais, as toxinas e a bile são reabsorvidas na corrente sangüínea e voltam a circular infinitamente. Esta reciclagem de toxinas faz com que o jejuador se sinta péssimo, como se estivessem com uma gripe ou coisa pior!

Raramente ocorrem movimentos intestinais durante o jejum e somente lavagens intestinais ou hidroterapia do cólon permitem a eliminação de resíduos do intestino grosso. Se forem realizadas efetiva e freqüentemente, as lavagens intestinais irão melhorar muito o bem estar e o conforto do jejuador. Muitas vezes quando um jejuador parece estar experimentando um processo de retorno à origem de seus problemas de saúde ou uma súbita crise aguda de sintomas e desconforto, eles podem ser quase que imediatamente aliviados por uma lavagem intestinal ou hidroterapia do cólon.

Alguém que está com significativa degeneração do fígado vai morrer inevitavelmente: com ou sem jejum, com ou sem medicamentos tradicionais. Uma função renal significativamente comprometida pode também trazer o mesmo

resultado. Misericordiosamente, a morte durante o jejum normalmente ocorre relativamente sem dor, com a mente clara e com dignidade, o que normalmente não pode ser dito da morte em um hospital. Há experiências bem piores que a morte.

O jejum não cura tudo. Há algumas doenças que estão além da habilidade de cura do corpo. Inevitavelmente, a velhice alcança todos nós. A Dra Linda Hazzard, uma das grandes autoridades em higiene natural que praticava medicina osteopática nos anos 20, tinha uma maneira muito útil de categorizar as doenças que respondiam bem ao jejum. Estas doenças ela denominou como "doenças agudas" e "doenças degenerativas crônicas". Uma terceira classificação, "doenças crônicas com órgãos danificados" não responde ao jejum. Doenças agudas são normalmente inflamações ou infecções com tecidos irritados, com inchaço, vermelhidão e freqüentemente secreção abundante de muco e pus, como resfriados, gripes, um primeiro caso de pneumonia, juntas inflamadas como nos primeiros estágios da artrite, etc.

Estas doenças agudas normalmente são remediadas com jejum de uma a três semanas. Doenças agudas são excelentes candidatas para o autotratamento ao passo que nas doenças crônicas degenerativas como câncer, Aids, artrite crônica, pneumonia crônica, enfisema pulmonar e asma que são mais sérias, o paciente normalmente requer supervisão. Doenças crônicas degenerativas normalmente respondem a jejuns de um a três meses. O jejum deve ser dividido em duas ou três sessões se a doença não for aliviada no limite de um jejum supervisionado. Cada jejum sucessivo produzirá alguma melhora e se houver mudança para uma dieta leve e composta de alimentos crus nos intervalos dos jejuns o paciente não deverá piorar e se sentirá confortável nos intervalos dos jejuns.

Se houve um dano funcional maior a um órgão como resultado de alguma destas doenças degenerativas, a cura não se completará, ou poderá ser impossível de acontecer. Por dano orgânico eu quero dizer que uma parte vital do corpo parou de funcionar devido a algum processo degenerativo, ferimento ou cirurgia, e se encontra tão danificado que as células que compõem o órgão não podem ser repostas.

Uma vez, tive um "velho" de vinte e cinco anos que veio para meu spa para morrer em paz porque já havia passado por procedimentos e diagnósticos suficientes em três hospitais para saber que seu fígado estava além de qualquer reparo. Ele tinha trabalhado em uma fazenda de maçãs nos intervalos de seu curso universitário quando então foi envenenado diversas vezes com inseticida proveniente de uma aspersão aérea no pomar inteiro. Ele absorveu tanto inseticida que seu fígado incorreu em dano orgânico maciço.

Quando veio a mim, seu corpo havia alcançado um ponto onde ele era incapaz de digerir, e por causa da falta de funcionamento do fígado, foi incapaz de

se curar durante o jejum; uma condição na qual a morte é certa. Ele era budista, não tinha medo da morte e não queria ser mantido vivo em agonia ou numa inconsciência prolongada por algum meio extraordinário, nem tampouco queria morrer com tubos em todos os seus orifícios. Eu me senti honrada em apoiar e participar de sua passagem. Ele morreu jejuando, em paz e sem dor, com a mente clara que lhe permitiu se preparar conscientemente para a experiência. Ele não estava num estado de negação ou medo, e não fez desvairadas tentativas de escapar do inevitável. Ele se foi calmamente naquela noite escura com uma conduta tranqüila e um leve sorriso.

Afortunadamente, em meus muitos anos de prática tive o prazer de ver a maioria das pessoas readquirir totalmente a saúde, ou pelo menos melhorá-la muito, com jejuns e dietas de cura. Muitos pacientes de câncer assistiram maravilhados seus tumores desaparecerem diante de seus olhos; muitos com artrite readquiriram suas funções; doenças de pele graves como psoríase desapareceram; doenças mentais melhoram; vícios desapareceram, fadiga foi substituída por energia e gordura dissolvida revelando uma escultura escondida por baixo. Falarei mais a respeito destes procedimentos e as razões particulares pelas quais o corpo desenvolve doenças específicas nos capítulos posteriores.

Obstáculos Sociais, Culturais e Psicológicos do Jejum

Numerosas atitudes dificultam jejuar ou prover suporte moral para amigos ou entes queridos que jejuam. Muitas pessoas temem perder peso porque pensam que se tempos realmente difíceis chegarem, se houver uma época de escassez e fome ou se eles ficarem doentes e perderem muito peso, não terão reservas e certamente perecerão. Estas pessoas não têm idéia de quanta gordura pode estar escondidas mesmo num corpo magro, ou quão vagarosamente um corpo magro perde peso ao jejuar.

Reservas substanciais de gordura são úteis como camada de retenção de calor nos raros acidentes quando alguém cai no oceano gelado e precisa sobreviver até que os botes de resgate cheguem. Estar gordo pode manter uma pessoa viva por mais tempo quando está perdida num local selvagem esperando pelo resgate sem suprimentos ou meios de procurar comida e sem como se manter aquecido.

Por outro lado, as pessoas gordas têm muito mais dificuldade ao andar num lugar selvagem. Um extenso depósito de gordura é meramente combustível e não contém reservas nutricionais. Uma pessoa obesa ao jejuar sem suplementação nutricional entraria em estado de inanição muito antes de se tornar realmente magros. No final das contas, carregar excesso de peso é mais uma grande mentira que um aspecto potencial em prol da sobrevivência.

As pessoas mantêm noções estereotipadas sobre o que constitui uma pessoa atraente: normalmente isto quer dizer ter alguma carne ou músculos sobre

os ossos. Hollywood e Hugh Hefner têm ambos influenciado as massas a pensar que as mulheres deveriam ter aparência de uma ampulheta com um busto firme, grande e levantado. Uma vez que seios são quase sempre tecido gorduroso sem utilidade que sustentam algumas glândulas produtoras de leite que não dão aos seios muito volume exceto quando recebem devoção, a maioria das jejuadoras perde uma boa percentagem da massa de seus seios.

Se o jejum é extenso, os ossos das costelas e dos quadris ficarão visíveis, o que não é agradável. Maridos, amantes, pais e amigos freqüentemente dirão que você não parece bem desse jeito e o estimulam a ganhar peso. A maioria das pessoas pensa que um corpo carnudo é saudável. Homens magérrimos, especialmente aqueles que perderam muito peso durante uma enfermidade, são pressionados pelos colegas a ganhar peso para provar que estão saudáveis.

Tive um cliente que havia sido um jogador de futebol na universidade. Antes de sua enfermidade ele havia feito levantamento de pesos e tinha uma aparência atrativa sexualmente com um físico bem desenvolvido. Sua família e amigos gostavam de vê-lo daquele jeito e isso era até justificável. Então ele ficou seriamente doente. Numa prolongada dieta de cura ele perdeu uma quantidade significativa de peso e ficou magérrimo, fazendo com que todos que o conheciam e gostavam dele o tentassem com todo tipo de delícias de primeira qualidade das melhores cozinhas.

Mas este caso era como o de Luigi Cornaro, um homem que nunca mais poderia ter a aparência de antes. Seus "amigos" fizeram com que uma mudança absolutamente necessária em seu estilo de vida ficasse muito mais difícil do que já era. Meu cliente ficou dividido entre o desejo de agradar aos outros e o desejo de readquirir e manter sua saúde. Este é um problema que uma pessoa doente não precisa.

Se você tem a independência de considerar seguir um programa de medicina alternativa numa cultura com altos valores de conformidade e concordância, você também terá que defender seu próprio curso de ação e autodeterminação baseado na melhor informação de que possa dispor. Mas os jejuadores estão normalmente numa frágil condição emocional, então eu aconselho meus clientes que estão sujeitos a este tipo de pressão que implorem a seus amigos e colegas que se abstenham de dizer qualquer coisa se eles não puderem apoiar o curso de ação escolhido por meus clientes.

Depois disso, se os amigos e parentes ainda assim são incapazes de não falar nada (mesmo de maneira não verbal), é importante e preferível excluí-los de sua vida até que tenha atingido suas metas de saúde; readquirido algum peso; e retornado a comer uma dieta de manutenção.

O pior aspecto da programação cultural de nossos hábitos alimentares é que as pessoas foram erroneamente ensinadas que quando estão doentes devem

comer para manter suas forças. Inerente a esta recomendação está uma crença não declarada de que quando o corpo está enfraquecido por um estado doentio, a fraqueza pode de alguma forma ser superada com comida, e que o corpo precisa desta comida para matar os vírus, bactérias ou influência invasora e usa a proteína para curar ou reconstruir tecidos.

Infelizmente, o caso é exatamente o oposto. Organismos doentes se alimentam e se multiplicam nos resíduos tóxicos da má digestão, e o corpo é incapaz de digerir bem quando está fraco ou doente. Há um velho ditado a este respeito: "alimente um resfriado, faça a febre passar fome". A maioria das pessoas pensa que este ditado significa que você deve comer quando tem um resfriado. O que ele realmente quer dizer é que se você alimentar um resfriado então terá em breve que matar a febre de fome. Alimentos protéicos especialmente não são digeridos por um corpo adoentado, e como mencionado anteriormente, os produtos inaproveitáveis da indigestão da proteína são especialmente venenosos. Isto é tudo que o corpo não precisa quando já está enfraquecido: outra carga de veneno que não consegue eliminar devido à fraqueza e enervação em que se encontra.

Perda de peso é normalmente associada com doença, como deveria ser! Em tempos de doença aguda um corpo outrora saudável perde o apetite por alimentos em prol da sobrevivência. É muito difícil persuadir um animal doente a comer. Seus corpos, não controlados por uma mente cheia de reações complexas e falsas idéias aprendidas, automaticamente sabe que o jejum é o método de cura da natureza. Contrário ao entendimento popular, a digestão, assimilação e eliminação exigem um gasto considerável de energia. Este fato pode contradizer a experiência do leitor porque todo mundo já ficou cansado quando trabalhou longas horas sem se alimentar e então, experimentou uma elevação de energia depois de comer. Mas um corpo doente não pode digerir eficientemente, então, ao invés de prover energia extraída dos alimentos, o corpo é ainda mais sobrecarregado por mais outra carga de material tóxico produzido por alimento fermentado e putrefato. Isto só adiciona mais danos a um corpo doente que já está se afogando em seu próprio lixo. Pior ainda: durante a doença, a maioria da força vital disponível já é redirecionada para a cura, e não há força vital disponível para a digestão.

É importante permitir que o corpo se cure e não obstruir o processo com digestão desnecessária ou supressão dos sintomas com drogas, pois os sintomas são na verdade os esforços de cura. Se você tem uma doença aguda e pára toda a ingestão de alimentos exceto água pura e chás de ervas, e talvez algum caldo de vegetais ou suco diluído não adocicado, terá aliviado seu corpo de um esforço imenso. Ao invés de digerir, o corpo vai trabalhar na cura. O corpo pode e quase inevitavelmente irá se curar se a pessoa doente tiver fé nele; cooperar com seus esforços permitindo que os sintomas da cura ocorram; reduzindo ou eliminando a ingestão de alimento para permitir-lhe dirigir e guiar suas energias mantendo uma atitude mental positiva e de outra forma, saindo do caminho.

Muitas pessoas receiam intensamente a perda de até mesmo uma única refeição. Este pessoal normalmente é e tem sido tão tóxico que seus corpos acumularam toxinas não eliminadas em sua gordura por anos a fio. Eles são normalmente tão viciados em cafeína, em cigarros, em bebidas alcoólicas, e tudo mais, que quando eles jejuaram, mesmo brevemente, seus corpos foram forçados a mergulhar numa reserva de gordura altamente poluída enquanto simultaneamente seus corpos começaram a sentir a abstinência destes vícios.

Pessoas assim que tentam jejuar experimentam sintomas altamente desagradáveis como dores de cabeça, irritabilidade, inabilidade de pensar ou concentrar, visão turva, profunda fadiga, dores, etc. A maioria destes sintomas advém da queda de açúcar no sangue em combinação com as toxinas liberadas da gordura e com as múltiplas abstinências de vícios; os desconfortos são muito mais do que a maioria das pessoas está disposta a tolerar. O suco-jejum é muito mais passível de realização para casos como estes. Não é de se admirar que quando um higienista sugere um jejum para melhorar a saúde, este tipo de caso declare firmemente que jejuar é quase impossível, que já tentaram, que é absolutamente terrível e que sabem que não conseguem.

Esta rejeição é parcialmente devida a uma expectativa cultural (uma que é reforçada pela medicina ocidental) de que todos os sintomas desagradáveis devem ser evitados ou suprimidos. Experimentar voluntariamente sensações desagradáveis como as que foram mencionadas está acima das forças e é mais do que uma receosa pessoa comum irá se submeter, mesmo que seja para readquirir saúde. Eles permitirão cirurgia, drogas com violentos e perigosos efeitos colaterais, procedimentos e testes dolorosos e invasivos, radiação – todos desagradáveis e algumas vezes extremamente desconfortáveis. Estas terapias são aceitáveis porque alguém com mais autoridade está lhes infligindo isso. E lhes disseram que se eles não se submeterem nunca mais se sentirão melhor e provavelmente morrerão num futuro próximo. As pessoas também pensam que não têm alternativas; que o especialista na frente delas sabe o que é melhor. Então elas se sentem aliviadas porque a responsabilidade por suas próprias doenças e o respectivo tratamento lhes foi retirada.

Jejum Preventivo

Durante os anos que leva para um corpo se degenerar o suficiente para ser impelido a jejuar, o corpo vem estocando grandes quantidades de toxinas não processadas nas células, tecidos, depósitos de gordura e órgãos. O corpo em sua sabedoria, sempre escolherá depositar temporariamente opressivas quantidades de toxinas em algum lugar inofensivo a permitir que o suprimento de sangue se torne poluído; ou então usará rotas de eliminação secundárias.

O corpo fará uso de ocasiões em que o fígado estiver menos sobrecarregado para eliminar estes detritos tóxicos armazenados. O paradigma dos higienistas diz que a manifestação de sintomas ou de doenças é por si mesma

prova absoluta e indiscutível que mais acúmulo de material tóxico nas células, tecidos, depósitos de gordura e órgão não é mais possível e que um esforço na direção da eliminação é absolutamente necessário. Por isso, a primeira vez que uma pessoa jejuar, uma grande quantidade de toxinas será normalmente liberada. Estar residindo num corpo quando isso acontece pode ser bem desconfortável. Por esta razão apenas, o jejum preventivo é uma idéia muito mais sábia.

Antes de o corpo ficar criticamente doente, limpe seu suprimento de reserva de combustível (depósitos de gordura) queimando alguma gordura acumulada que está rica em depósitos tóxicos e então reabasteça com gordura limpa, não tóxica que você obterá comendo de maneira sensata. Se você jejuar de maneira profilática e como medida preventiva antes de ficar seriamente doente, a desintoxicação inicial de seu corpo pode ser atingida de maneira muito mais confortável, pois seu corpo está saudável, sua força vital é grande e seu corpo está mais hábil a lidar com a desintoxicação.

Cada vez que você jejuar, mesmo que por um dia apenas, você permite que seu corpo proceda a uma desintoxicação parcial, e cada vez fica mais fácil e mais confortável que da última vez. O corpo aprende como jejuar. Cada vez que você jejuar, seu corpo entra no modo de limpeza mais rapidamente, e você diminui a carga de toxinas estocadas. Talvez você já tenha eliminado a cafeína que seu corpo havia estocado, a qual freqüentemente causa severas dores de cabeça nas crises de abstinência, para não mencionar a fadiga. Certamente ajuda muito já ter deixado este vício para traz quando se segue adiante rumo à eliminação de outras substâncias irritantes.

Muitas pessoas passaram por crises de abstinência de álcool e tabaco, e entendem que é muito desagradável e também que deve ser feito na busca pela saúde. Por que não se abster do resto das substâncias irritantes e debilitantes que introduzimos em nossos sistemas numa base regular, e por que não seguir o caminho do processo eliminando e abstendo-se de vícios alimentares como açúcar, sal e alimentos aos quais você possa ser alérgico como trigo, laticínios e ovos?

Investir em seu próprio plano de saúde ao se desintoxicar sistematicamente é muito sábio. Planeje isto em sua vida, quando for conveniente, como uma vez por semana aos domingos, ou até mesmo uma vez ao mês, num dia tranqüilo. Tire alguns dias de férias, vá para um lugar bonito, de clima ameno e devote parte do tempo ou todo ele a uma limpeza. Permita-se um mimo como uma viagem anual ao Hawai, jejuando num hotel a beira mar. Faça o que for preciso para motivar-se e considere o seguinte: viagens são extremamente mais baratas quando você fica longe dos restaurantes.

Se você acostumou seu corpo com jejuns de 24 horas, então você pode trabalhar nos de 48 horas, e com o tempo nos de 72 horas, num processo contínuo. Você vai perceber que vai ficando incrivelmente confortável, talvez até mesmo prazeroso; algo que você espera com ansiedade. Jejuar um corpo

relativamente desintoxicado é uma sensação boa, e as pessoas chegam a realmente entrar num estado de limpeza, clareza mental, talvez consciência espiritual que anda junto com o jejum.

Em contraste, jejuar quando se está doente é muito mais difícil porque sua vitalidade ou força vital está muito baixa. Você já não tem energia e provavelmente tem sintomas desagradáveis com os quais deve lidar ao mesmo tempo. Pode haver o acréscimo do stress de ser forçado a uma limpeza por estar enjoado demais para comer. A maioria das pessoas permite que sua saúde se deteriore até que sejam forçadas a lidar com ela. Estão muito ocupadas vivendo, então por que se preocupar?

A verdade é que nosso corpo envelhece e com o tempo se torna menos capaz de lidar com as agressões. O efeito acumulado das agressões e o envelhecimento um dia levam a maioria de nós a alguma doença séria e degenerativa. Normalmente começa por volta dos 50 anos se não começar antes. Alguns de nós que foram abençoados com bons genes ou o que eu chamo de "um bom começo de vida" podem atingir a idade de 60 ou 75 ou até mesmo 90 anos sem doenças sérias, mas são poucos e raros. Por que não jogar a seu favor prevenindo e repelindo os problemas de saúde com uma desintoxicação sistemática para sua própria conveniência.

Pule no banco do motorista e comece a tomar o controle e ganhar confiança na sua habilidade de lidar com seu corpo, sua saúde e sua própria vida. Ao final das contas, há somente uma coisa neste mundo que é realmente seu: sua vida. Assuma o controle e comece a gerenciá-la. A recompensa será mais qualidade de vida.

Capítulo Quatro

Hidroterapia do cólon

Extraído do Dicionário de Higiene Natural

Auto-intoxicação

(1) As substâncias acumuladas na parede do intestino se tornam um solo fértil para formas de vida bacteriológicas nocivas. A camada de muco no cólon fica espessa e se torna ambiente propício à putrefação. Os capilares sangüíneos do cólon começam a coletar as toxinas, venenos e detritos nocivos enquanto se alastram através da parede do intestino. Todos os tecidos e órgãos do corpo estão agora utilizando substâncias tóxicas. Aqui é o começo da verdadeira autointoxicação em nível fisiológico. *Bernard Jensen, Tissue Cleansing Through Bowel Management (Limpeza dos Tecidos através do Gerenciamento dos Intestinos)*.

(2) Todas as doenças acontecem devido à falta de certos princípios alimentares, como sais minerais ou vitaminas, ou devido à ausência de defesas corporais normais, como a flora protetora natural. Quando isto ocorre, bactérias tóxicas invadem o baixo canal alimentar e

os venenos gerados poluem a corrente sanguínea, gradualmente deterioram e destroem cada tecido, glândula e órgão do corpo. *Sir Arbutnot Lane*.

(4) A causa comum de indigestão gastrointestinal é enervação e excesso de alimentação. Quando o alimento não é digerido ele se torna um veneno. *Dr. John H. Tilden, Impaired Health: Its Cause and Cure, 1921*. Um entupimento no intestino grosso devido ao acúmulo de substâncias em suas paredes a ponto de dificultarem a passagem das fezes - a autointoxicação - é o resultado direto da constipação intestinal. A frequência ou quantidade da eliminação fecal não é uma indicação de que não há constipação. *Bernard Jensen, Tissue Cleansing Through Bowel Management*.

Não sou uma verdadeira crente em todo e qualquer método ou sistema de cura. Eu encontro muito mais verdades em muitas escolas e uso uma larga variedade de técnicas. A palavra certa para definir minha inclinação é eclética.

A medicina mais efetiva em seu arsenal é o jejum com água seguido de perto em potência por outras menos rigorosas dietas de desintoxicação. A limpeza do cólon vem logo a seguir em poder de cura. Na verdade, é difícil separá-la do jejum porque os programas de desintoxicação deveriam sempre ser acompanhados da limpeza do cólon.

Logo abaixo na escala de eficácia estão as reformas dietéticas para eliminar reações alérgicas e para presentear o corpo com alimentos que ele é capaz de digerir sem criar toxemia. Por último e normalmente menos efetivas em meu arsenal se encontram substâncias na forma de pequenas pílulas e cápsulas, comumente conhecidas como vitaminas e suplementos alimentares.

O interessante é que a aceitação destes métodos por parte de meus clientes ocorre em exata oposição à sua eficácia. As pessoas preferem tomar vitaminas porque elas se parecem com as pílulas alopáticas, além do que tomar pílulas demanda pouco ou nenhuma responsabilidade pela mudança. A prescrição menos popular que posso dar é a monodieta de água (jejum) por várias semanas ou um mês.

É possível resolver muitas queixas de saúde sem jejum, simplesmente limpando o cólon e readquirindo as funções normais do intestino grosso. A hidroterapia do cólon requer muito pouco esforço pessoal e são muito mais fáceis de serem aceitas pelas pessoas que o jejum. Então, eu posso entender perfeitamente como honesta e eticamente os naturopatas desenvolveram obsessão por limpeza do cólon. Alguns curadores têm proclamado a plenos pulmões (e erroneamente) que constipação é a única causa das doenças, e então a única cura real para qualquer doença é a lavagem intestinal.

Muito embora seja possível ter muito sucesso com a simples (ainda que difícil de administrar) técnica da lavagem do cólon, o intestino grosso degenerado não é a única causa de doenças. Eu prefiro utilizar a lavagem do cólon como coadjuvante em programas de curas mais completos. Entretanto, os higienistas clássicos e até mesmo alguns livros mais atuais fazem uma tempestade em copo

d'água quando se trata deste assunto. Alguns desses livros são abordagens completamente únicas, unilaterais e se destinam a casos específicos, além de parecem convincentes para a pessoa leiga. Por esta razão, penso de deveria escrever alguns parágrafos para explicar por que alguns outrora mencionados profissionais da saúde bem intencionados têm super defendido as lavagens intestinais (assim como outras práticas).

A maioria das doenças cura-se a si mesmas

Se você perguntar a qualquer médico honesto como eles curam as doenças, eles lhe dirão que a maioria das doenças agudas e uma pequena embora significativa e provavelmente a maioria das doenças crônicas são auto-limitantes e irão, se lhes for dado tempo, melhorar por si mesmas. Então para a maioria das queixas, o médico alopata honesto percebe seu trabalho como sendo o de dar conforto e amenizar os sintomas até que a cura aconteça.

Este mesmo cenário, quando visto da perspectiva de um higienista, é de que quase todas as doenças agudas e muitas das doenças crônicas são simplesmente uma tentativa do corpo de lidar com uma crise de toxemia. A crise atual desaparecerá por si mesmo, provavelmente por duas razões: a razão positiva é que o excesso de carga tóxica irá se resolver, a pessoa muda seus hábitos alimentares ou o fator estressante que temporariamente diminuiu sua força vital e produziu enervação é removido. Então a digestão melhora e o nível de toxinas autogeradas diminui. A razão negativa para reclamações em relação a curar-se a si mesmo é que a força vital da pessoa que sofre cai abaixo do nível no qual o sintoma pode se manifestar, sendo que a reclamação inicial desaparece porque uma nova e possivelmente mais séria doença está se desenvolvendo.

Eu vejo esta segunda possibilidade como altamente indesejável porque corpos fortes e saudáveis, que possuem um alto grau de força vital, são capazes de eliminar as toxinas de forma violenta, freqüentemente produzindo muitos sintomas desagradáveis que não ameaçam a vida. Entretanto, à medida que a força vital diminui, o corpo muda suas rotas de eliminação secundárias e começa a usar órgãos e sistemas mais centralmente localizados para eliminar a toxemia. Este desvio diminui os sintomas desagradáveis, mas no longo prazo, danifica órgãos essenciais e conduz a pessoa para mais perto de sua doença final.

Um corpo jovem e vigoroso possui um alto grau de força vital e quase sempre irá direcionar o excesso de toxinas para ser eliminado através dos tecidos da pele e membranas mucosas semelhantes a ela, produzindo repetidas crises de sinusite, asma, resfriados ou uma combinação de todos eles. Cada manifestação aguda irá "curar-se" por si mesma uma hora ou outra. Mas uma hora ou outra a força vital do organismo pode não mais criar estes fenômenos agressivos de limpeza e a toxemia começa a se aprofundar. Quando um médico alopata atende um paciente reclamando de sinusite, ele sabe que o paciente eventualmente vai se curar. A "cura" no entanto pode muito bem ser um caso de artrite.

Esta desafortunada realidade tende a levar médicos jovens e idealistas a se tornar desiludidos com o tratamento de doenças degenerativas porque o resultado final de todos os seus esforços é a morte de qualquer jeito. O melhor que ele pode fazer é aliviar o grau de sofrimento; prolongar a vida. O pior que ele pode fazer é prolongar o sofrimento.

A principal função do médico é fazer o paciente ser paciente; esperar até o corpo se corrigir e parar de manifestar o sintoma indesejado. Aí vem a primeira regra de toda a medicina humana: antes de tudo, não causar danos! Se o médico simplesmente se abstém de prejudicá-lo, o corpo irá provavelmente melhorar por si mesmo. Mas o paciente, raramente resignado a sofrer em silêncio, exige alívio rápido, exige a cura. Na verdade, se o paciente fosse resignado a sofrer em silêncio ele não consultaria um médico.

Então, se o médico quer manter este paciente e sobreviver da sua profissão, fazendo dela um meio de vida, ele deve fazer algo. Se este algo que o médico deve fazer causar pequeno ou nenhum dano e melhor ainda, puder aliviar os sintomas, o médico estará praticando uma boa medicina, terá uma alta taxa de cura e será financeiramente bem sucedido, se tiver uma atitude positiva diante do paciente. Este tipo de médico pode ser alopata e/ou naturopata, pode usar ervas ou praticar homeopatia.

A estória do Dr. Jennings, um médico muito bem sucedido e famoso (ou não, dependendo de seu ponto de vista) que praticou a medicina em Connecticut no início de 1800 exemplifica este tipo de abordagem.

Dr. *Jennings* tinha seus próprios medicamentos e estes eram especiais. Sua composição era de sua própria invensão e elas eram absolutamente secretas. Ele tinha pílulas e gotas amargas e coloridas de vários tipos que eram produzidas por ele mesmo em sua própria farmácia.

Os pacientes do Dr. Jennings geralmente se recuperavam e tinham poucas ou nenhuma complicação, o que deve ser visto em contraste com a prática dos outros médicos seus companheiros daquela época, cujas maletas eram cheias de mercúrio, arsênico e estriquinina, e cujas práticas incluíam obrigatoriamente o sangramento. Estas técnicas e medicamentos “funcionavam” através do envenenamento do corpo e da redução de seu suprimento de sangue e também através da diminuição de sua força vital, acabando com sua habilidade de manifestar sintomas indesejáveis. Se o pobre paciente sobrevivesse ao processo que lhe foi infringido por seu próprio médico, se fosse forte o suficiente, sobrevivia a ambos: a doença e a cura de seus médicos. Era típico o doente ter muitas complicações e doenças de longa duração, além de muitas recaídas, requerendo muitas visitas, proporcionando ao médico um bom meio de vida.

Dr. *Jennings* agia de maneira diferente. Ele prescrevia um ou dois medicamentos secretos de sua maleta preta e instruía o paciente para ficar na

cama e descansar bastante, beber muita água, comer pouco e alimentos leves, e continuar tomando os medicamentos até estarem melhores. Sua taxa de cura era fenomenal. Poderiam até exigir, mas Dr. Jennings nunca revelava o que tinha em suas pílulas e frascos.

Finalmente, no fim de sua carreira, ao instruir seu sucessor, Dr. Jennings confessou. Suas pílulas eram feitas de massa de farinha, variadas e amargas, mas inofensivas ervas e um pouco de açúcar. Suas tinturas vermelhas, verdes e pretas, prescritas cinco ou dez gotas de cada vez misturadas num copo de água várias vezes ao dia, eram somente água e álcool, algum colorante e algo de sabor amargo, mas inofensivo. Placebos em outras palavras.

Depois de confessar, Dr. Jennings teve que fugir para continuar vivo. Acredito que ele terminou se aposentando na fronteira oeste, em Indiana. Alguns de seus antigos pacientes ficaram extremamente zangados porque tinham pagado um bom dinheiro por remédios de "verdade", mas tinham recebido somente farinha e água. O fato de terem melhorado parecia não contar.

Se os procedimentos curativos do médico suprimem o sintoma e/ou diminuem a força vital com drogas e cirurgia (nenhum dos resultados vai freqüentemente acabar com a reclamação), o médico alopata está praticando uma medicina ruim. Este médico também terá uma alta taxa de cura e um bom negócio (se ele tiver uma efetiva atitude positiva junto ao paciente) porque suas drogas realmente fazem os sintomas correntes desaparecerem muito rapidamente. E ainda mais, suas práticas se harmonizam com uma comum, mas viciosa dramatização de muitas pessoas: quando um corpo está funcionando mal, ele é um corpo mal e merece ser punido. Então vamos puni-lo com venenos e se isto não funcionar, vamos realmente puni-lo extirpando a parte ofendida.

No entanto, se o médico pode fazer algo que não irá causar nenhum dano, mas elevar a força vital e/ou diminuir o nível de toxemia, este médico terá uma genuína taxa de cura maior que ambas as técnicas. Por que elevar a força vital ajuda? Porque reduz a enervação, melhora a digestão, diminui o acúmulo de novas toxinas e melhora o funcionamento dos órgãos de eliminação, reduzindo também a carga tóxica que esta causando a queixa.

Técnicas que temporária e rapidamente elevam a força vital incluem homeopatia, quiropraxia, terapia com vitaminas, massagem, acupuntura e acupressão e muito mais práticas espiritualmente orientadas. Os curadores que usam estas abordagens e têm uma boa conduta ou atitude na presença do paciente, podem ter um negócio muito bom; podem ter uma prática especialmente lucrativa se não fizerem nada para diminuir o nível de toxemia correntemente gerado. Seus pacientes realmente experimentam alívio imediato, mas devem tomar o remédio repetidamente. Isto mantém os consumidores satisfeitos e a continuidade do negócio.

A melhor abordagem de todas se focaliza na redução de nível de toxemia autogerado, limpeza para remover depósitos de antiga toxemia, reconstrução dos órgãos de eliminação e digestão para prevenir a formação de nova toxemia, para então aliviar os sintomas correntes e ficar mais fácil para o paciente ser paciente enquanto seu corpo se cura. Para isso o curador eleva artificial e temporariamente a força vital com vitaminas, massagem, acupressão, etc. Este sábio e benevolente médico terá a mais alta taxa de cura entre aqueles sábios pacientes que aceitarem a prescrição, mas não ganhará muito dinheiro porque os pacientes melhorarão permanentemente e não mais precisarão de um médico. Não haverá continuidade do negócio.

A lavagem intestinal é o melhor tipo de remédio. Ela limpa os velhos depósitos de toxemia (embora existam com certeza outros depósitos nos tecidos corporais que ela não alcança). Ela reduz a formação de nova toxemia advinda de material fecal putrefato, mas uma mudança na dieta é necessária para maximizar este benefício. Mais evidente para o paciente, a lavagem do cólon alivia imediatamente os sintomas correntes ao reduzir a carga tóxica.

O enema ou a hidroterapia do cólon^{NT} bem feita é uma técnica tão poderosa que uma única sessão freqüentemente fará uma severa dor de cabeça desaparecer, fará um resfriado que está se instalando ir embora, acabará com uma crise de sinusite ou ataque de asma, reduzirá a dor aguda da inflamação da artrite, reduzirá ou acabará com uma reação alérgica. Os enemas são também uma maneira de evitar desperdício de dinheiro: são auto-administráveis e podem prevenir a maioria das visitas ao médico na procura de alívio para doenças agudas.

As doenças do próprio cólon, inclusive constipação crônica, colite, diverticulite, síndrome do cólon irritável e colite mucosa são freqüentemente curadas somente com uma intensiva série de muitas sessões de hidroterapia do cólon em seqüência próxima. Em contradição à crença popular, a pessoa pensa que lavagem intestinal é a ultima coisa que precisa se tiver diarreia. Parece ser uma contradição nestes termos, mas fezes soltas normalmente significam pessoas muito constipadas. Pode parecer uma contradição, mas isto será explicado em breve.

Um século atrás havia bem menos dados científicos sobre o funcionamento do corpo humano. Então era fácil para um médico higiênicamente orientado vir a acreditar que a lavagem intestinal era o melhor remédio disponível. O médico, praticando nada além dela terá um taxa de cura muito alta e muitos clientes muito mais satisfeitos. E o mais importante, este medicamento não fará mal algum.

O repugnante intestino

^{NT} Enemas são lavagens intestinais caseiras feitas com aparelhos manuais comprados nas farmácias. Hidroterapia do cólon é uma lavagem com água dos 1,60m de intestino grosso realizada por profissionais qualificados e com equipamentos modernos com o intuito de retirar dos intestinos toda a matéria fecal antiga e ressecada acumulada nas suas paredes.

Não sei o motivo, mas as pessoas em nossa cultura têm uma relutância profundamente arraigada em se referir ao cólon e suas funções. As pessoas não querem pensar sobre o cólon ou pessoalmente se envolver com ele se auto-administrando lavagens intestinais e ficam profundamente envergonhadas ao permitir que outro alguém o faça por eles.

As pessoas são também muito tímidas a respeito de gases e a maioria tem dificuldade em não sorrir ou não reagir de alguma forma quando alguém em sua presença expele gases intestinais, embora o mais educado dentre nós finja que não percebeu. Comediantes normalmente têm sucesso em obter uma gargalhada da audiência quando eles se referem a um pum ou a alguma outra função intestinal. As pessoas não reagem da mesma maneira em relação às descargas e funções urinárias, embora elas também possam exalar um odor desagradável e se originar da mesma área "privada".

A primeira vez que menciono aos clientes que eles precisam de um mínimo de 12 sessões de hidroterapia do cólon, ou muito mais que 12 enemas durante um jejum ou programa de limpeza eles ficam inevitavelmente chocados. Para a maioria parece que ninguém em seu juízo perfeito recomendaria tal tratamento e que eu devo certamente ser motivada pela ganância, avidez, cobiça ou algum tipo de equívoco psicológico.

Então eu rotineiramente lhes mostro reproduções de raios x do intestino grosso com evidente perda da estrutura e funções normais como resultado da combinação de constipação, os efeitos da gravidade, pouca tonicidade da musculatura abdominal, stress emocional e dieta de má qualidade. Na média das pessoas mais de 50% do músculo que empurra a matéria fecal através do cólon é disfuncional devido à perda do tônus causada pela compactação de matéria fecal e/ou constrição do intestino grosso (tensão muscular na área abdominal) e o esforço excessivo durante os movimentos intestinais para evacuação.

Uma Típica Doença do Cólon

A pessoa mediana tem também uma queda ou prolapso no cólon transversal e um cólon ascendente e descendente distorcido e mal localizado. Fiz um curso de hidroterapia do cólon antes de adquirir minha primeira máquina. O quiropata que ensinava a classe pediu a todos os seus pacientes agendados para hidroterapia do cólon que fizessem um enema de bário seguido de raios-X de seus intestinos grossos antes de iniciar e depois de cada série de 12 sessões hidroterapia do cólon.

A maioria dos seus pacientes experimentou tanto alívio imediato que voluntariamente fizeram pelo menos quatro séries completas, ou 48, antes dos raios-X começarem a ter aparência normal em termos de estrutura. Também levou o mesmo número, 48 sessões de hidroterapia do cólon, para os pacientes perceberem uma melhora significativa nas funções do cólon. Ao rever mais de

10.000 raios-X tirados em sua clínica antes de iniciar a hidroterapia do cólon, o quiropata havia visto apenas dois normais e eram de dois rapazes de uma fazenda que cresceram comendo alimentos simples da horta e fazendo muito serviço pesado.

Os raios-X mostraram que levou pelo menos 12 sessões para haver uma mudança mínima observável na estrutura do cólon na direção desejada e para os pacientes começarem a perceber que os movimentos intestinais estavam melhorando, além do fato de começarem a se sentir melhor.

Um cólon saudável

Do meu ponto de vista a parte mais impressionante de toda esta experiência foi que o quiropata não recomendou nenhuma mudança na dieta. Seus pacientes estavam alcançando grande sucesso apenas com hidroterapia do cólon. Eu pensei que mudanças dietéticas seriam necessárias para evitar que as condições inadequadas do intestino retornassem. Eu ainda acho que a hidroterapia do cólon é muito mais efetiva se as pessoas estiverem numa dieta de desintoxicação. No entanto, eu estava impressionada de ver o potencial deste tratamento para ajudar as pessoas.

Para mim, a parte mais interessante desta escola de foi que eu fui pessoalmente solicitada a fazer meu próprio enema de bário e raios-X. Eu estava particularmente certa que o meu teria aparência normal, pois afinal de contas, eu estava numa dieta crudívora há seis anos e havia feito uma considerável quantidade de jejuns, tudo que tinha a reputação de reparar um cólon civilizado.

Para minha surpresa meu cólon parecia tão deformado e disfuncional quanto o cólon dos outros; um pouco pior porque o meu tinha uma laçada descendente similar a uma letra "e" cursiva que os médicos chamam de vólculo (um volta anormal no intestino que causa obstrução). Os cirurgiões gostam de cortar fora o vólculo porque ele freqüentemente causa obstruções. Pareceu-me injusto. Todas aquelas pessoas com cólons de aparência nojenta tinham comido a dieta americana normal sua vida toda, mas eu tinha sido tão "pura"!

Numa reflexão posterior eu me lembrei que tinha tido uma tendência à constipação durante toda minha infância e início da vida adulta. E que durante minhas duas gravidezes a pressão do feto sobre meu já constipado intestino tinha piorado, resultando na estrutura distorcida vista no raio X. Esta experiência deixou claro para mim que jejum, dietas desintoxicantes e corretivas não reverteriam os danos já causados. Dieta apropriada e jejum, todavia, poderiam prevenir as condições do cólon de ficarem piores do que já estavam.

Eu então percebi que havia adquirido a ferramenta que eu precisava para corrigir meu próprio cólon e estava ansiosa para começar. Anteriormente eu pensei que só usaria esta máquina para meus pacientes porque eles vinham pedindo este tipo de complemento para meus serviços há algum tempo. Acabei dando a mim

mesma mais de uma centena sessões de hidroterapia do cólon numa quantidade de três por semana durante muitos meses. Então, por curiosidade fiz outro enema de bário e outros raios-X para validar os resultados. Com certeza o resultado mostrou um cólon que parecia muito mais 'normal'. Aquele pequeno "e" havia desaparecido.

O que é constipação?

A maioria das pessoas pensa que não está constipada porque têm movimentos intestinais quase todos os dias, conseguidos sem esforço excessivo. Tive até clientes que me contaram que lhes acontecia movimento intestinal uma vez por semana e estavam quase certos de que não eram constipados. A coisa mais surpreendente para jejuadores iniciantes é que repetidos enemas e hidroterapia do cólon durante o jejum começavam a liberar muitos quilos de matéria fecal e/ou cordões de muco inegavelmente reais, velhos, endurecidos. O jejuador de primeira viagem dificilmente pode crer que estas coisas estavam presentes.

Estas matérias fecais envelhecidas não saem na primeira vez que alguém faz lavagem intestinal; nem necessariamente na décima quinta vez. E todo ele não será removido nem mesmo na décima vez. Mas ao longo de jejuns prolongados ou um longo período indefinido de alimentação crua e leve com repetidos enemas diários, começam a haver grandes chances de saírem. Parece que ninguém que comeu uma dieta civilizada escapou da formação de depósitos endurecidos nas paredes do cólon, interferindo com suas funções. Este material não responde a laxantes ou enemas administrados eventualmente.

Qualquer um que não tenha realmente visto ou cheirado o que sai de uma pessoa aparentemente saudável durante as sessões de hidroterapia do cólon acreditará ou poderá imaginar que isso possa acontecer. Frequentemente há cordões pretos, massas disformes ou pedregulhos, discos mal cheirosos no formato de hemisférios similares aos bolsos que circundam a parede do próprio cólon. Estes discos são duros como rocha e podem sair parecendo uma trança preta e longa. Pode também haver longos fios emaranhados de muco cinza ou marrom, camadas e flocos de muco e pior ainda, ocasionalmente um verme.

Em biologia há uma classe de parasitas, conhecidos como solitária, que vivem no trato digestivo de animais vertebrados adultos e frequentemente no corpo de vários animais jovens. Numa infestação, estes parasitas adultos absorvem comida pré-digerida pelo hospedeiro, então não precisam ter um trato digestivo ou uma boca. Solitárias adultas são feitas quase que inteiramente de estruturas reprodutivas com uma pequena "cabeça" para se anexar. Os sintomas variam muito, dependendo da espécie que causa a infestação.

Uma vez confrontados, no entanto, não é difícil de imaginar como estas rochas fecais e outros detritos desagradáveis interferem com as funções normais

do cólon. Eles fazem a parede do cólon ficar rígida e também interferem no movimento peristáltico além de levar a problemas como constipação e interferir na absorção dos nutrientes.

Nossa dieta moderna é desnaturada, muito propensa a constipar. Nas trincheiras da Primeira Guerra Mundial, davam ao queijo o nome de "entupidor de bundas" porque os soldados que o comiam como parte de suas rações diárias desenvolviam uma severa constipação.

Comido sozinho ou com outros alimentos, quantidades moderadas de queijo pode não produzir problemas de saúde em pessoas capazes de digerir laticínios. Mas queijo, quando combinado com farinha branca se torna especialmente propenso a constipar. O pão branco, a maioria dos biscoitos e das bolachas contém muito glúten, uma proteína de trigo muito pegajosa que faz o pão grudar, dar liga e crescer bem. Mas o trigo branco não tem farelo, onde está localizada a maioria da fibra; e muitos outros alimentos processados também não.

Num capítulo anterior mostrei brevemente como a digestão funciona ao seguir o alimento da boca até o intestino grosso. Para compreender completamente porque ficar constipado é quase uma certeza em nossa civilização alguns outros detalhes são necessários.

O alimento ao deixar o intestino delgado é chamado de quimo, uma mistura semilíquida de fibras, pedaços não digeridos e sobras das enzimas digestivas. O quimo é impelido através do intestino grosso por contrações musculares. O intestino grosso funciona como o que eu chamo de princípio do "trem mastigador", onde a refeição mais recentemente ingerida entra no intestino como o último vagão de um trem e ajuda a empurrar a locomotiva (o carro na frente no trem onde está o motor), o que num cólon saudável poderia ser representado pela refeição ingerida talvez doze horas antes. Os músculos no cólon somente se contraem quando são esticados, então é o volume de matéria fecal alargando o intestino grosso que dispara o gatilho que faz os músculos empurrarem os detritos ao longo do reto em direção ao ânus.

Comer alimentos sem fibra reduz grandemente o volume de quimo (massa grossa semilíquida de alimentos parcialmente digeridos que passa do estômago para o duodeno) e desacelera o peristaltismo. Mas movendo-se rápido ou de vagar, o cólon continua a fazer outra de suas tarefas, que é transferir a água contida no quimo de volta para a corrente sanguínea, reduzindo a desidratação. Portanto quanto mais tempo o quimo permanece no cólon, mais seco, endurecido e pegajoso ele se torna. Eis o porque de uma vez chegando ao ' fim da linha' a matéria fecal deve ser evacuada antes que seque a ponto de ficar muito difícil de se mover facilmente. Algumas pessoas constipadas têm um movimento intestinal todos os dias, mas estão evacuando a refeição ingerida há muitos dias e até mesmo há uma semana.

Muitos higienistas acreditam que quando o cólon se torna revestido com matéria fecal endurecida ele está permanentemente e por definição da própria palavra: constipado. Este tipo de constipação não é percebido como uma sensação desconfortável ou como um desejo de ter um movimento intestinal que não passa. Mas tem um efeito traiçoeiro. Normalmente a constipação atrasa o trânsito intestinal, aumentando a absorção de toxinas geradas pela má digestão dos alimentos. O revestimento e o bloqueio de porções significantes do cólon acarreta a redução da absorção de certos minerais e eletrólitos.

Algumas vezes, pessoas extremamente constipadas têm o intestino quase que constantemente solto porque o cólon está tão revestido por uma camada grossa e impenetrável de matéria fecal antiga que não mais remove a umidade do quimo. Esta doença é muitas vezes confundida com diarreia. A função mais importante do intestino grosso é transferir os minerais solúveis em água do alimento digerido para o sangue. Quando uma parte significativa da superfície do cólon fica recoberta com muco ou matéria fecal ressecada, impenetrável e rígida, ele não pode mais assimilar eficientemente e o corpo começa a experimentar inanição parcial de minerais, mesmo havendo disponibilidade destes minerais.

Minha observação de dúzias de casos é que quando o cólon foi efetivamente limpo a pessoa tem tendência a ganhar peso ao comer quantidades de alimento que anteriormente somente mantinha o peso corporal, ao passo que as pessoas que não conseguiam ganhar peso ou que estavam definindo apesar de comer muito, começam a ganhar peso. Problemas como unhas quebradiças, perdas de massa ósseas ao redor dos dentes ou ossos porosos tendem a melhorar.

O desenvolvimento de minha própria constipação

A história de minha própria constipação, embora esteja especialmente relacionada com uma infância rústica, é típica para muitas pessoas. Eu também fui criada numa dieta muito constipadora que consistia largamente de queijo processado e biscoitos. A minha foi acelerada pela timidez, amplificada pela falta de instalações sanitárias confortáveis.

Vivi o início de minha vida nas pradarias canadenses, onde todo mundo tinha uma "casinha"^{NT}. As versões modernas são freqüentemente vistas nos canteiros de obras. Estes são vasos sanitários químicos, bem diferentes daqueles com os quais fui criada porque alguém ou alguma coisa, misteriosamente vem e os esvazia, reabastecendo-os de papel higiênico. Aqueles com os quais eu estava familiarizada rapidamente desenvolviam um mal cheiro, ou era inverno, quando a casinha ficava tão fria que tudo quase congelava antes de bater no fundo do buraco. (E meus fundilhos pareciam quase congelar também). O papel higiênico era quase sempre uma edição antiga de um catálogo do correio feita de papel

^{NT} Casinha é o nome dado a uma construção precária e rústica, geralmente de madeira construída no quintal e muito utilizada em zonas rurais ou urbanas de baixa renda sem saneamento básico, onde um buraco no chão e uma estrutura precária para sentar substitui o vaso sanitário.

áspero. Talvez seja uma peculiaridade do norte do país, mas a noite havia sempre monstros circulando pelo caminho que levava à casinha, e a escuridão vinha cedo e permanecida até tarde.

Quando a natureza chamava e era dia, e não havia tempestade de neve com ventos lá fora, a casinha recebia uma visita de minha parte. Se por outro lado, fosse noite (não tínhamos eletricidade), e houvesse um vento frio fazendo enormes bancos de neve, eu simplesmente ignorava o chamado porque a alternativa, um penico branco com uma tampa, era ainda pior. Este penico era para ser usado mais ou menos publicamente porque os quartos eram compartilhados e não havia banheiro dentro de casa. Sempre fui muito tímida em relação a minhas partes e funções íntimas e penicos eram somente para emergências, e normalmente com muito constrangimento. Ninguém nunca me explicou que reter material fecal não era bom para mim e eu nunca pensei a respeito disso até meus movimentos intestinais ficarem tão difíceis que eram dolorosas as evacuações.

Mais tarde na vida, eu continuei este padrão de postergar movimentos intestinais, mesmo sendo casinhas e penicos coisas do passado. Como jovem adulta sempre pude pensar em algo mais interessante para fazer do que sentar num vaso sanitário, além do que era sujo e algumas vezes acompanhado de constrangedores efeitos sonoros que definitivamente não eram nada românticos se eu estivesse na companhia de um jovem rapaz. Durante duas gravidezes a tendência à constipação foi agravada pelo peso do feto descansando sobre um intestino que já era preguiçoso e o desconforto de me espremer para conseguir a passagem de meu primeiro movimento intestinal após o parto com um períneo rasgado eu nunca vou esquecer.

Rápido alívio obtido com a lavagem intestinal

Durante o jejum o fígado trabalha duro processando as toxinas liberadas da gordura e de outros depósitos do corpo. O fígado ainda bombeia seus detritos para dentro dos intestinos através do duto da bile. Quando estamos comendo normalmente, a bile, que contém substâncias altamente tóxicas, passa através dos intestinos e é eliminada antes que muito dela seja reabsorvida. É a bile que freqüentemente faz a matéria fecal ficar com uma cor tão escura. Entretanto, a redução na massa alimentar reduz ou elimina completamente os movimentos peristálticos, permitindo que o conteúdo intestinal permaneça parado por extensos períodos de tempo, e as toxinas acumuladas na bile são então reabsorvidas, formando um ciclo contínuo, sobrecarregando ainda mais o fígado.

As membranas mucosas que revestem o cólon secretam constantemente lubrificantes para facilitar a passagem da matéria fecal suavemente. Esta secreção não pára durante o jejum. Na verdade, pode até aumentar porque o muco intestinal freqüentemente se torna uma rota secundária de eliminação. Permanecendo no intestino, o muco tóxico é um irritante enquanto as toxinas nele

contidas podem ser reabsorvidas, formando ainda outro ciclo fechado e sobrecarregando o fígado.

O enema ou a hidroterapia do cólon diariamente administrada durante o jejum ou durante dietas desintoxicantes efetivamente remove material fecal antigo estocado no cólon e imediatamente diminuem a carga sobre fígado, aliviando imediatamente o desconforto ao facilitar os esforços do fígado em desintoxicar o sangue, acelerando a cura.

Os jejuadores se desintoxicando com sucos ou alimentos crus deveriam administrar dois ou três enemas numa curta sucessão todos os dias pelos primeiros três dias para ter um bom começo no processo de desintoxicação, e então dia sim dia não ou no mínimo a cada poucos dias. O enemas e a hidroterapia do cólon deveriam também ser administrados sempre que os sintomas ficam desconfortáveis, tenham ou não sido previamente utilizados naquele dia. Uma vez que o jejuador tenha experimentado o alívio dos sintomas que normalmente ocorrem com os enemas eles ficam desejosos de repetir esta desagradável experiência.

Ocasionalmente, o enema, ao encher o cólon e fazê-lo pressionar o fígado, induz descargas de bile altamente tóxicas que podem causar náuseas temporárias. Apesar de induzir náuseas ainda é muito melhor continuar com eles por causa do grande alívio experimentado depois do tratamento. Se houverem náuseas ou se elas persistirem durante o tratamento de lavagem intestinal, considere a possibilidade de tentar leves modificações como menos ou nenhuma massagem na área do cólon e da vesícula biliar (área abdominal abaixo e à direita das costelas), e colocar menos água no cólon ao enchê-lo. Também ajuda se assegurar de que o estômago esteja vazio de qualquer fluido por uma hora antes e volte a beber água logo após. Se você é uma daquelas pessoas que vomita a bile, simplesmente tenha uma bacia ou balde por perto e água para enxaguar a boca e depois siga como de costume.

Enemas Versus Hidroterapia do Cólon

As pessoas freqüentemente se perguntam qual a diferença entre hidroterapia do cólon e um enema. Antes de tudo, enemas são muito mais baratos porque você os aplica a si mesmo; uma bolsa para enema normalmente custa pouco, está disponível em qualquer grande drogaria e é reutilizável infinitamente. A hidroterapia do cólon custa bem mais caro.

Quiropatas e naturopatas que oferecem este serviço contratam um técnico em hidroterapia do cólon que pode ou não ser um operador habilidoso. É uma boa idéia achar uma pessoa que tenha uma atitude muito profissional; alguém que possa fazê-lo relaxar com facilidade é muito importante. É também muito importante ter um coloterapeuta que massageie seu abdome e pés apropriadamente durante a sessão.

O enema e a hidroterapia do cólon podem proporcionar exatamente o mesmo benefício. Mas a hidroterapia proporciona maior melhora em menor tempo que os enemas por muitas razões. Durante uma hidroterapia do cólon de 30 a 50 galões de água lavam o intestino grosso, freqüentemente numa série repetitiva de entrada e saída num fluxo contínuo de água. Um enema não pode sequer se aproximar desta eficiência. Mas com a repetição dos enemas três vezes sucessivamente em sessões próximas umas das outras se pode conseguir uma lavagem satisfatória. Com suficiente persistência, os enemas vão limpar cada pedaço do cólon tão bem quanto uma máquina de hidroterapia do cólon.

Enemas administrados em casa tomam muito menos tempo que se deslocar para receber uma hidroterapia do cólon na clínica de alguém, e pode ser feito de acordo com sua conveniência; uma grande vantagem quando se esta jejuando porque você pode poupar sua energia para cura interna. Mas a hidroterapia do cólon é muito mais apropriada para alguns. Há alguns jejuadores que estão incapacitados de administra-se um enema, ou porque seus braços são muito curtos e seus corpos não têm flexibilidade ou por causa de alguma deficiência física, ou porque não conseguem enfrentar seu próprio cólon, então permitem que alguém o faça por eles.

Alguns não têm motivação para administrar a si mesmo um pequeno desconforto, mas se sentem confortáveis se alguém o fizer por eles. Algumas pessoas muito doentes estão fracas demais para lavar seus próprios cólons, então eles encontram alguém para lhes dar assistência com um enema caseiro ou alguém que os leve a algum coloterapeuta.

Poucas pessoas hoje em dia têm alguma idéia de como administrar um enema adequadamente. A prática foi desacreditada pelos médicos da medicina tradicional como levemente perigosa; talvez até viciante e um sinal de esquisitice psicológica, ainda que os norte-americanos, com sua dieta de poucas fibras e combinações alimentares inadequadas sofram largamente de constipação. Uma prova disso é o fato de que laxantes químicos, com seus próprios perigos e confiabilidades, ocupam muito espaço nas prateleiras das drogarias e são largamente anunciados nas propagandas. Será que a desaprovação médica dos enemas está relacionada ao fato de que uma vez adquirido uma bolsa de enemas não há mais necessidade de gastos com laxantes? Ou talvez seja o fato de que uma vez que a pessoa descubra que pode curar dores de cabeça e acabar com um resfriado logo no início utilizando um enema, eles não irão visitar os médicos tão freqüentemente.

O enema tem também sido erroneamente acusado de eventualmente causar perda gradual da tonicidade muscular do cólon, impedindo movimentos intestinais sem a estimulação proporcionada por um enema, levando finalmente à flacidez e alargamento do intestino. Isto pode realmente acontecer. Quando isso ocorre é o resultado de freqüentes administrações de pequenas quantidades de água (enemas rápidos) com o propósito de estimular um movimento intestinal

normal. O resultado é constante alargamento do reto sem líquido suficiente para adentrar o cólon descendente. Um efeito completamente oposto e altamente positivo advém de enemas administrados adequadamente enquanto lavagem.

A diferença entre enemas úteis e potencialmente danosos se encontra na quantidade de água injetada e a freqüência do uso. Utilizando uma xícara ou duas de água para induzir um movimento intestinal pode eventualmente causar dependência, não fortalecerá o cólon e pode, após anos desta prática, resultar numa distensão e alargamento do reto ou do cólon. Entretanto, um cólon completamente vazio, de tamanho normal tem capacidade para um galão de água. Quando enemas incrivelmente grandes são administrados até o cólon estar quase vazio de matéria fecal e a injeção de perto de um galão de água é alcançada, exercício benéfico e incremento no tônus muscular são os resultados obtidos.

Corretamente administrados, os enemas (e especialmente a hidroterapia do cólon) servem como exercícios fortalecedores para o cólon. Este longo músculo tubular é completamente preenchido com água, repetidas vezes, induzindo-o a um exercício vigoroso ao evacuar-se múltiplas vezes. O resultado é um grande aumento na tonicidade muscular, aceleração do peristaltismo e finalmente, depois de muitas dúzias de repetições, uma considerável redução do tempo de trânsito intestinal. Enemas bem feitos exercitam o colón menos efetivamente e não melhoram tanto a tonicidade muscular quanto na hidroterapia do cólon.

Injetar um galão inteiro de água com uma bolsa de enemas é muito pouco prático quando uma pessoa está se alimentando normalmente. Mas numa dieta desintoxicante leve ou durante um jejum a quantidade de material novo adentrando o cólon é pequena e pode ser negligenciada. Durante os primeiros poucos dias de um jejum se dois ou três enemas forem administrados a cada dia imediata e sucessivamente, o cólon é rapidamente preenchido e completamente esvaziado de alimentos recentemente ingeridos e fica progressivamente mais fácil introduzir maiores quantidades de água. Dentro de alguns dias neste regime, injetar meio galão ou mais de água é fácil e indolor.

Provavelmente por razões psicológicas, o cólon de algumas pessoas permite que a água seja injetada uma vez, mas então "congelam" e resistem a enemas sucessivos. Por esta razão melhores resultados são freqüentemente obtidos dando-se meia hora de intervalo numa série de três enemas.

Uma máquina de hidroterapia do cólon nas mãos de operador especializado pode administrar o equivalente a seis ou sete enemas grandes em menos de uma hora, e o faz sem desconforto ou esforço por parte da pessoa que a esta recebendo. No entanto, a AMA – Associação médica americana suprimiu o uso da hidroterapia do cólon. É ilegal administrá-las e muitos estados americanos. Onde ela é legalmente realizada, os quiropatas agora consideram esta prática desagradável e pouco lucrativa comparada com as manipulações. Portanto, não é fácil encontrar um técnico habilitado disposto a administrá-la.

Qualquer um que planeje administrar enemas a si mesmo enquanto estiver jejuando seria bem aconselhado a primeiramente procurar um colônoproctologista e receber duas ou três sessões de hidroterapia do cólon, administradas em um dia à parte enquanto estiverem numa dieta leve e então iniciar o jejum imediatamente. Três sessões administradas em dias consecutivos, durante uma dieta leve com alimentos crus são o suficiente para esvaziar todo o alimento recentemente ingerido, mesmo de um cólon muito constipado, distendido e inchado, enquanto a pessoa se familiariza com seu próprio movimento intestinal.

Um cólon esvaziado é na verdade uma experiência agradável para a maioria das pessoas. Algumas poucas sessões de hidroterapia do cólon bem administradas podem rapidamente familiarizar a pessoas com as sensações que acompanham o enema e demonstrar o efeito a ser alcançado por si mesmo com uma bolsa de enema; algo não rapidamente descoberto de outra maneira.

Como administrar um enema a si mesmo

O enema tem sido evitado pelos médicos por um longo tempo. A maioria das pessoas nunca fez um. Sendo assim, aqui estão orientações simples para se auto-administrar uma série eficaz de enemas.

A bolsa de enemas que você escolhe é importante. Ela deve ter capacidade para no mínimo dois litros e ser de rápido reabastecimento. A melhor marca americana é feita de borracha com por volta de um metro e meio de mangueira de borracha, com uma ponta de inserção feita de plástico duro. A bolsa foi desenhada para ambos, enemas e duchas vaginais e pode ser pendurada por um gancho destacável em forma de "S". Quando cheia até o limite permitido, contém exatamente meio galão. O fabricante desta marca oferece outro modelo que custa um pouco mais e também funciona como uma bolsa de água quente. Pode ser um conforto, porém a dupla função faz com que a bolsa seja difícil de ser rapidamente reabastecida. Eu recomendo o modelo mais barato.

As pontas plásticas de inserção variam. A ponta tubular reta é para enemas; a ponta para ducha vaginal pode ser útil para enemas também, uma vez que ela impede expulsões não intencionais da água da mangueira durante o preenchimento do cólon. Entretanto, seus quatro pequenos orifícios não permitem um fluxo rápido.

Para administrar um enema a si mesmo, abasteça completamente a bolsa com água tépida que não exceda a temperatura do corpo. O reto é surpreendentemente sensível ao calor e você se contorcerá a temperatura de

apenas um ou dois graus acima de 36°C. Água mais fria não é problema; alguns acham a água fria estimulante e revigorante. Os jejuadores com dificuldade de se manter aquecidos devem ser cautelosos com enemas de água fria. Eles podem alterar a temperatura do corpo abaixo da confortável.

Assegure-se de que a presilha no tubo está justa e localizada a pouca distância do dispositivo de borracha a ser pressionado para forçar o fluxo de água. Pendure a bolsa cheia num gancho de roupas ou de toalha, ou outro local conveniente cerca de 1,20m acima do piso do banheiro ou da banheira. Quanto mais alta a bolsa, maior a pressão e velocidade do fluxo de água ao sair. Porém, pressão demasiada pode também ser desconfortável. Você terá que experimentar.

Várias posições corporais são possíveis para o preenchimento do cólon. Nenhuma é mais correta ou mais eficaz que a outra. Experimente e encontre uma de sua preferência. Algumas pessoas preferem ajoelhar-se na banheira ou no chuveiro e inclinar o corpo para frente porque provavelmente haverá algum respingo de água. Normalmente estes respingos não contêm matéria fecal.

Outras pessoas preferem usar o chão do banheiro. Uma pequena toalha dobrada debaixo dos joelhos e cotovelos pode tornar o processo mais confortável. Você poderá se ajoelhar e inclinar-se enquanto coloca os cotovelos e mãos no chão e insere a ponta de plástico no reto. Pode também deitar de costas ou de lado. Algumas pessoas acham que o lado esquerdo é preferível porque o cólon se liga ao reto deste lado do corpo, ascende para o abdome em direção a uma linha tão alta quanto o plexo solar, então se posiciona transversalmente ao corpo do lado direito onde desce novamente quase até a virilha. O intestino delgado se liga ao cólon perto de sua extremidade baixa no lado direito. Na verdade, estes são os nomes corretos dados às partes do cólon: cólon ascendente, descendente e transversal junto com cólon sigmoide ou reto na extremidade final.

Conforme você for ficando mais experiente em preencher o seu cólon com água, você começará a ficar mais consciente de sua localização pelo peso, pressão e algumas vezes temperatura da água que você está injetando. Você chegará a ter consciência do quanto do cólon foi preenchido pela sensibilidade. Você ficará também mais consciente do peristaltismo ao sentir a evacuação vigorosa da água e descobrir que as sensações vindas do cólon em plena atividade, embora desconfortáveis, não são necessariamente dolorosas.

A inserção da ponta plástica às vezes é mais fácil com o uso de um lubrificante. Um pouco de sabão ou gel é comumente utilizado. Se ela puder ser introduzida sem lubrificante terá menos tendência a escorregar. Entretanto, não provoque danos a seu ânus ao evitar lubrificantes. Depois da introdução, aperte a de borracha com uma mão e segure. O fluxo de água pode ser desta forma controlado. Manter uma mão na bola de borracha também previne a expulsão da ponta plástica. A água começará então a entrar no cólon. Seu objetivo é esvaziar inteiramente a bolsa de água no cólon antes que sensações de pressão ou urgente

necessidade de evacuar forcem-no a remover a cânula e se dirigir ao vaso sanitário. Corpo e mente relaxada ajudam a atingir este objetivo.

É bem pouco provável que você consiga injetar meio galão logo na primeira tentativa. Se houver uma pressão dolorosa experimente fechar a válvula por um momento para que a água comece a contornar o obstáculo em seu caminho. Ou da próxima vez, tente pendurar a bolsa numa altura um pouco menor em relação ao corpo, diminuindo assim a pressão da água; ou tente abrir a válvula apenas parcialmente; ou respire fortemente movendo o abdome para dentro e para fora de modo a chacoalhar o cólon. Esta última técnica é particularmente boa para conseguir que a água atravesse algum bloqueio provocado por gases intestinais.

Isto é especialmente importante para aqueles cuja cultura não lhes ensina a ser tolerante ao desconforto, a ter em mente que a dor é um aviso do corpo de que um dano real está acontecendo aos tecidos. Os enemas não provocam danos ou riscos, exceto a raros indivíduos com pontos enfraquecidos na parede do cólon ocasionados por cânceres. Quando um enema é momentaneamente percebido como desconfortável o nome correto desta experiência é uma sensação e não dor. Talvez você tenha um pouco de trabalho ao incrementar sua tolerância a sensações desconfortáveis ou levará um longo tempo para atingir seu objetivo de preencher completamente o cólon com água. Seja corajoso! E relaxe. Um sábio filósofo uma vez disse: O Universo é um lugar difícil onde somente os tigres sobrevivem e algumas vezes até eles tem dificuldades.

Eventualmente você terá que remover a cânula e evacuar a água. Ou porque haverá um bloqueio que impedirá a continuação do fluxo (indesejável esta situação) ou a bolsa estará completamente vazia (muito bom!) ou a sensação de enchimento não será mais tolerada. O bloqueio do fluxo de água pode ocorrer normalmente devido à presença de matéria fecal, uma bolha de ar ou uma curva fechada em "U" no cólon, em dobras esplênicas ou hepáticas logo abaixo do tórax à direita. Sente-se no vaso sanitário e espere até que a água tenha saído. Então reabasteça a bolsa e repita o processo. Cada vez que você repetir o processo, mais água entrará e será cada vez mais fácil e com menos desconforto. Jejuadores devem fazer pelo menos três tentativas de preencher completamente o cólon cada vez que fizerem uma seção de enemas.

As pessoas que fazem jejum (água ou suco) acharão que depois dos primeiros enemas, ficará muito fácil injetar um galão inteiro de água. Isto acontece porque há muito pouco ou nenhum quimo entrando no cólon. Após uns poucos dias o cólon inteiro parecerá (incorretamente) estar vazio exceto quando está cheio de água. Esta é a ocasião para aprender uma técnica avançada de auto-administração de enema.

Na média, um cólon vazio irá comportar um galão de água. Esta é a média. Um cólon pequeno pode comportar apenas ¼ de galão; um cólon grande pode aceitar um galão e meio, talvez até mais. Você terá que aprender a reabastecer a

bolsa enquanto simultaneamente continua injetando água para conseguir uma completa irrigação de todo o cólon.

Existem muitos métodos possíveis. Você pode tentar colocar uma jarra de meio galão ao lado da bolsa e depois da bolsa ter se esvaziado pela primeira vez, levante-se segurando o tubo no ânus, reabasteça a bolsa e então deite novamente e continue a injetar a água. Você pode também ter um ajudante. Você pode tentar pendurar a bolsa no chuveiro e direcionar um fluxo contínuo de água morna do chuveiro para a bolsa enquanto fica de joelho ou deitado relaxadamente na banheira. Desta forma a bolsa nunca esvaziará e você vai parar somente quando sentir pressão por todo o cólon ascendente desde seu início. É claro que recebendo um lento fluxo corrente de água direto do chuveiro a bolsa vai provavelmente transbordar e você se molhará, assim como o chão do banheiro quando seu corpo molhado se mover rapidamente da banheira para o vaso sanitário.

Eu imaginei que se poderia fazer uma bolsa de enema utilizando baldes de plástico com capacidade de dois galões com uma pequena mangueira saindo de um buraco no fundo. Se eu estivesse no negócio de fabricação de bolsas de enemas eu os faria conter no mínimo um galão.

Uma palavra de aviso àqueles que tem o hábito de exagerar ou a tendência de pensar que quanto mais melhor. Isto não é verdade quando se refere à lavagens intestinais. Não faça mais do que três tentativas de encher e lavar o cólon com uma bolsa de enemas. Normalmente o cólon começa a protestar e não aceitará mais preenchimentos. Ao receber uma sessão de hidroterapia do cólon com uma máquina apropriada para este fim é uma boa idéia continuar até que a água volte razoavelmente clara em cada seção. Não é uma boa idéia para um jejuador ter hidroterapia do cólon que durem mais de 45 minutos ou uma hora no máximo, ou será muito cansativo. Até mesmo para quem não está jejuando a hidroterapia do cólon é cansativa. Afinal de contas, o cólon é basicamente um grande músculo que se tornou preguiçoso devido a uma dieta de pouca fibra.

Eu pessoalmente administrei mais de cinco mil sessões de hidroterapia do cólon, ensinei várias dúzias de jejuadores a se auto-administrarem e os supervisionei enquanto o faziam até que estivessem especialistas no assunto. Em toda esta experiência tive apenas uma pessoa que teve um sério mal resultado. Este era um jejuador suicida e deprimido que eu (erroneamente) permiti que administrasse suas próprias sessões de hidroterapia do cólon com minha máquina.

Esta pessoa não somente fez seções diárias, mas permitiu que o fluxo de água adentrasse seu cólon por mais de duas horas de cada vez. Talvez estivesse tentando lavar seu cérebro? Depois de muitas semanas deste extremo excesso, o jejuador ficou altamente confuso devido a um severo desequilíbrio eletrolítico. Teve que ser tirado do jejum de água imediatamente e recobrou sua clareza mental em poucos dias. A perda eletrolítica do sangue aconteceu porque durante a

hidroterapia do cólon ocorre uma espécie de osmose reversa muito lenta e de baixa gradação.

Curando com Enemas

Não é sábio continuar com a hidroterapia do cólon ou enemas regulares uma vez que o programa de desintoxicação esteja completo e você tenha retornado a uma dieta de manutenção. Deve-se permitir que o corpo volte ao seu funcionamento regular.

Mas devido ao fato de que os enemas imediatamente diminuem a carga tóxica do fígado, eu recomendo que as pessoas os usem para prevenção de doenças agudas (se você sentir que está prestes a se abatido por algo) e para o tratamento de doenças agudas como resfriados. Eu também gosto de me administrar um enema se estiver viajando por muito tempo e me alimentando de maneira descuidada. Mas não caia no padrão de exagerar nos alimentos e então tentar se livrar dele através da hidroterapia do cólon ou de laxantes. Isto é bulimia, uma desordem alimentar discutida anteriormente.

Os discípulos de *Shelton* não recomendam nenhuma lavagem intestinal, nunca. Eles pensam que o cólon irá se limpar espontaneamente num longo jejum ingerindo somente água, mas minha experiência adquirida no monitoramento de centenas de jejuadores é de que isso na verdade não acontece. Herbert Shelton também considerava a lavagem intestinal enervante e ainda por cima indesejável. A lavagem intestinal não só não esgota a energia do jejuador, como ainda no balanço final, poupa um já sobrecarregado fígado de mais trabalho.

Capítulo Cinco

Dieta e Nutrição

Extraído do Dicionário de Higiene Natural

Alimento

- (1) A vida é uma tragédia nutricional. No alimento se encontram 99,99% das causas de todas as doenças e problemas de saúde de qualquer tipo. *Prof. Arnold Ehret, Mucusless Diet Healing System (Sistema de Cura através de Dieta sem mucosidade).*
- (2) Mas a eliminação nunca irá curar perfeitamente, enquanto você não parar com o acúmulo de detritos interiores provenientes de uma alimentação "errada". Você pode limpar e continuar a limpar indefinidamente, mas nunca com resultados completos para uma limpeza perfeita, a menos que a ingestão errada ou até mesmo o excesso da ingestão de muitos alimentos corretos seja interrompida. *Prof. Arnold Ehret, Mucusless Diet Healing System.*
- (3) Alimentos cozidos favorecem a predominância de fermentações de bactérias organizadas porque o cozimento mata os fermentos organizados e desorganizados, e ambos são necessários para levar a diante a digestão do corpo. Alimentos crus – frutas e vegetais – favorecem a digestão fermentada desorganizada, porque estes alimentos contêm vitaminas, que são fermentos desorganizados – enzimas. *Dr. John.H. Tilden, Impaired Health: Its Cause and Cure (Saúde afetada: Suas causas e cura), 1921.*

Recentemente, minha filha caçula (já adulta) pediu meu conselho na escolha entre um tratamento de canal ou uma ponte dentária. Isto levou a uma conversa a respeito de seus hábitos alimentares em geral. Defendendo sua dieta não muito recomendável contra minhas gentis críticas, ela veio com uma questão difícil. Por que, ela me perguntou: quando eu fui criada de maneira tão perfeita, quando eu comia somente alimentos produzidos organicamente até a idade de dez anos e crescida o suficiente para fazê-la me mandar para uma escola pública, onde eu podia comer aquelas refeições de pouca qualidade (sua mãe sem coração e sem sentimentos a havia escolarizado em casa mesmo ^{NT}), por que, mesmo naquela idade (antes dela passar a adolescência se rebelando e comendo lanches pouco nutritivos em lanchonetes e afins), por que naquela época eu já tinha a boca cheia de cáries? E ela tinha mesmo. Aos dez anos minha filha precisou de por volta de dez restaurações dentárias.

Esta linda filha de uma naturopata praticante havia recebido o que naquela época eu considerava virtualmente a nutrição perfeita. Ela sugou abundantemente o seio de sua mãe até a idade de dois anos. Durante este tempo sua mãe seguiu uma dieta de alimentos naturais. Depois disso, minha filha comeu apenas grãos integrais, um pouco de leite fresco de nossa própria cabra, frutas e muitos vegetais orgânicos. Eu abri meu spa^{NT} quando minha filha tinha cinco anos e

^{NT} Em alguns países o governo permite que as crianças sejam escolarizadas pelos pais em sua própria casa, com a devida orientação dos órgãos responsáveis pelas políticas educacionais.

^{NT} Spa é um lugar aonde as pessoas vão para se alimentar de maneira saudável e fazer exercícios físicos em contato com a natureza.

daquela época em diante ela foi, gostando ou não, uma crudívora, comendo apenas alimentos crus. E toda aquela comida crua era orgânica e a maioria proveniente da enorme horta de Great Oaks School.

Minha filha ter tido cáries numa dieta como esta me faz lembrar a piada de *Woody Allen* em seu filme *Sleeper*. Você se lembra deste filme, feito em 1973? *Woody* dá entrada no hospital para uma pequena cirurgia. Subitamente ele morre na mesa de cirurgia e seu corpo é congelado na esperança de que algum dia ele possa ser trazido a vida novamente.

A cena na qual eu sempre penso se passa em seu quarto no hospital, imediatamente após ele voltar à consciência. O médico que toma conta de seu caso esta explicando a *Woody* o que aconteceu. Ele se recusa a acreditar que morreu e que foi congelado, dizendo que toda a estória era uma encenação. Ele insiste que o 'doutor' é um ator contratado por seus amigos! Absolutamente não poder ser o ano de 2123. 'Oh, mas é realmente 2123', insiste o médico. 'E não é uma armação dos seus amigos; todos os seus amigos estão mortos a tempo; ele não conhece ninguém em 2123 e seria melhor que se preparasse para uma nova vida'. *Woody* ainda insiste que é uma encenação. "Eu tinha uma loja de produtos naturais", ele diz, "e todos os meus amigos comiam arroz integral. Eles não podem estar mortos".

E minha filha perfeitamente nutrida não poderia ter tido cáries! Mas ela teve. E se ela trapaceava em sua dieta perfeita, alimentos não nutritivos não poderiam ter ultrapassado e quantia de dois por cento de sua ingestão calórica total desde o nascimento até a idade de dez anos. Eu era uma mãe responsável e me assegurei de que ela comesse corretamente! Agora minha filha estava exigindo saber por que ela teve cáries. Afortunadamente, agora sei. A resposta a esta pergunta é um pouco complexa, mas posso dar uma explicação simplificada.

As confusões a respeito de dieta e alimentos

Assim como minha filha, muitas pessoas de todas as idades e épocas estão enganadas a respeito da relação entre saúde e dieta alimentar. Sua confusão criou um lucrativo mercado para informações relacionadas à saúde. E igualmente, suas confusões foram criadas por livros, artigos de revistas e notícias de TV. Esta avalanche de dados é altamente contraditória.

Na verdade, uma das razões pelas quais achava que dificilmente escreveria meu próprio livro é que eu pensava comigo mesma, e se meu livro também se tornar apenas uma outra parte desta confusão? Ao invés de viver com o desconforto de não saber o por quê, eles criarão uma explicação ou encontrarão alguma resposta, qualquer resposta, e então, depois disso, se agarrarão a esta certeza como um náufrago se agarra a um mastro flutuante durante uma tempestade. Assim é como eu explico a gênese de muitas religiões de alimentação contemporânea.

Apropriadamente, espiritualistas e macrobióticos ensinam que o caminho para a saúde perfeita é comer como um vegetariano japonês, sendo a lista interminável: arroz integral, alguns vegetais cozidos e algas marinhas, balanceando o *yin* e o *yang* dos alimentos. E a macrobiótica funciona bem para muitas pessoas. Mas não para todas. Porque não há nada cru na dieta macrobiótica e algumas pessoas são ou podem se tornar alérgicas ao arroz nesta dieta.

A Dieta de Linda Clark para um Planeta Pequeno também tem centenas de milhares de seguidores dedicados. Este sistema balanceia as proporções de aminoácidos essenciais em cada uma das refeições e é vegetariana. Esta dieta também funciona e realmente ajuda algumas pessoas, mas não tão bem quanto a dieta macrobiótica em minha opinião porque, obcecada com proteína, a dieta de Linda Clark contém muitos produtos de soja difíceis de digerir e faz más combinações do ponto de vista da capacidade digestiva.

Então, existem os crudívoros. A maioria dos que comem alimentos orgânicos crus chega a comer apenas cereais não refinados que ficaram de molho em água morna (a menos de 115°F ou você destruirá as enzimas) por muitas horas para amaciar as sementes e fazê-las brotar. Esta dieta funciona e realmente ajuda muita gente. O crudivorismo orgânico é especialmente bom para *holy joes*, um tipo de pessoa de grande virtuosidade que por possuir seu próprio sistema alimentar, acredita ser melhor que as outras pessoas.

Mas o crudivorismo não ajuda todas as pessoas nem resolve todas as doenças porque alimentos crus irritam o trato digestivo de algumas pessoas e em climas frios é difícil de manter o corpo aquecido com esta dieta porque é difícil consumir vegetais concentrados suficientes em seu estado cru. E alguns são frugívoros, comem apenas frutas e nada mais, nem verduras nem nozes. Eu os vi perder seus dentes por causa do baixo conteúdo mineral das frutas e o alto e constante nível de ácidos de frutas em suas bocas.

Então existem os vegetarianos de vários tipos inclusive os *vegans* (vegetarianos que não comem laticínios nem ovos, nem nada que seja de origem animal), e então seus opostos exatos, os seguidores da dieta do Dr. Atkins, que se focam em proteínas e comem muita carne. Há a escola de Adelle Davis: pessoas comendo grãos integrais, punhados de vitaminas, muitos laticínios, levedo de cerveja e germe de trigo, e até mesmo fígado cru. E então há a escola orgânica. Este pessoal comerá tudo em todas as combinações, contanto que seja organicamente produzido, inclusive bife, frango, carneiro, ovos, coelho, carne de caça, leite e laticínios, sal marinho natural em grandes quantidades e claro, frutas, vegetais, grãos e nozes.

E o que é orgânico? A palavra significa alimento produzido de acordo com conjunto de regras inteligentemente elaboradas por uma certificação burocrática. Quando cuidadosamente analisada, as regras meio que ilógicas não são nada diferentes, em espírito, das regras alimentares de determinadas religiões como a

dos judeus. E os burocratas da certificação orgânica também não são tão diferentes dos rabinos que certificam os alimentos nestas religiões.

Existem agora milhões de americanos assustados que, seguindo o conselho de autoridades em estilo de vida, eliminaram carne vermelha de suas vidas e reduziram drasticamente o que eles (erroneamente) entendem como alimentos ricos em colesterol.

Todas estas dietas funcionam também, ou pelo menos algumas, e todas demonstram alguma verdade. A única área relativa à saúde onde existe mais confusão e informação contraditória que a das dietas é a área relativa às vitaminas. Que balaio de gatos!

O princípio Fundamental

Se você acredita verdadeiramente em alguma das religiões alimentares acima mencionadas, vai achar meus pontos de vista desestabilizantes. Mas o que eu considero uma dieta boa resulta de meu trabalho clínico com milhares de casos. É o que tem funcionado com estes casos. Meus pontos de vista ecléticos incorporam partes e pedaços de todos os sistemas alimentares anteriormente mencionados. Em meu próprio caso, eu comecei seguindo a escola Orgânica, e fui uma vegetariana crudívora que não comeu nada cozido por seis anos. Eu também me alimentei de acordo com a Macrobiótica por volta de um ano até me tornar violentamente alérgica a arroz.

Cheguei a um ponto onde entendi que a bioquímica de cada pessoa é única e cada um deve trabalhar sua própria dieta para se adaptar a seus objetivos e estilo de vida, predisposição genética, e estado de saúde atual. Não existe uma única dieta correta. Mas há um único, básico e subjacente Princípio de Nutrição que é universalmente verdadeiro.

Em sua forma mais simplificada, a equação básica da saúde humana é: Saúde = Nutrição/ Calorias. A equação está longe de explicar a origem de cada doença individual ou como curar as doenças, mas Saúde = Nutrição / Calorias mostra o caminho geral em direção a alimentação saudável e uma medicina apropriada.

Todos os animais têm os mesmos exatos problemas dietéticos: encontrar nutrição suficiente para construir e manter seus corpos dentro dos limites de sua capacidade digestiva. Raramente na natureza (exceto para os predadores carnívoros) há qualquer restrição no número de calorias ou séria limitação da quantidade de alimentos de baixo teor nutritivo disponível para consumo. Exceto pelos animais caseiros de estimação, os animais são sensíveis o suficiente para preferir os alimentos mais nutritivos e tendem a evitar calorias vazias a menos que estejam morrendo de fome.

Mas os seres humanos são perversos, não são sensatos. Ao decidir basicamente por sabores artificialmente criados, ao preferir texturas insípidas, parece que temos preferência por *junk food* (literalmente comida lixo) e nos tornamos escravos de nossos vícios alimentares.

Por exemplo, em países tropicais existe uma raiz largamente cultivada em vários lugares: a mandioca. Esta interessante planta produz a maior, mais digestiva e agradável quantidade de calorias por acre comparada com qualquer outra lavoura que eu conheço. A mandioca poderia ser (mas não é) a resposta para a inanição humana porque ela cresce abundantemente em solos tropicais tão inférteis e/ou tão ressecados que nenhuma outra lavoura poderia ser ali cultivada com sucesso. A mandioca pode ser cultivada ali porque ela não precisa de virtualmente nada do solo para crescer.

E conseqüentemente, a mandioca põe quase nada de nutrição em suas partes comestíveis. A pouco saborosa raiz é virtualmente puro amido, um carboidrato simples não muito diferente do amido puro de milho. As plantas constroem amidos do gás dióxido de carbono obtido do ar e do hidrogênio obtido da água. Não existe escassez nem mesmo do carbono obtido do CO₂ no ar e raramente há escassez do hidrogênio da água. Quando o amido altamente digestível da mandioca é mastigado, as enzimas digestivas prontamente o convertem em açúcar. Em termos de nutrição, não há virtualmente nenhuma diferença entre comer mandioca e comer açúcar branco. Ambos são inteiramente calorias vazias.

Numa escala de ideal, a pior em relação ao índice de nutrição por calorias, é aquela que contém o açúcar branco, a mandioca e a maioria das gorduras, pois eles estão no extremo inferior da escala. Francamente não sei qual alimento sozinho poderia estar no extremo superior. Perto da perfeição devem estar certamente os vegetais verdes folhosos que podem ser comidos crus. Quando são cultivados em solos extremamente férteis, alguns verdes desenvolvem 20 ou mais por cento de proteínas balanceadas digestíveis com proporções ideais de todos os aminoácidos essenciais, muitas vitaminas, toneladas de minerais, toda sorte de enzimas e outros elementos nutricionais, e muito pouco calorias. Você poderia encher seu estômago continuamente com verdes folhosos crus e ainda assim ter dificuldades em manter seu peso corporal, se esta for sua única fonte de alimentos. Talvez Popeye, o marinheiro estivesse certo a respeito do espinafre.

Por enquanto, vamos ignorar inabilidades genéticas individuais de digerir alimentos específicos e também ignorar os efeitos que o stress e a enervação podem ter em nossa habilidade de extrair nutrição dos alimentos que consumimos. Sem considerar estes fatores, é correto dizer que uma pessoa será saudável se sua dieta contiver a quantidade máxima potencial de nutrição relativa ao número de calorias ingeridas. À medida que a dieta se afasta do ideal, as doenças se desenvolverão. Pense nisso!

Lições advindas da antropologia nutricional

As próximas perguntas lógicas são: Quão saudável a boa nutrição poderia tornar as pessoas? Quanto nós poderíamos nos permitir desviar da nutrição ideal antes que doenças sérias aparecessem? Afortunadamente, no início deste século pudemos observar respostas vividas a estas questões (antes das evidências desaparecerem). As respostas são: poderíamos ser incrivelmente saudáveis, e se desejássemos usufruir excelente saúde, teríamos condições e com muito pouco esforço.

Antes da Segunda Guerra Mundial havia diversos grupos remanescentes de seres humanos extraordinariamente saudáveis no planeta Terra. Atualmente, seus descendentes ainda estão nos mesmos lugares remotos, falando as mesmas línguas e de posse de mais ou menos as mesmas culturas. Só que hoje eles estão assistindo TV por satélite, vestindo jeans e bebendo refrigerantes; e sua saúde superior se evaporou.

Durante o início deste século, na mesma época em que vitaminas e outros aspectos básicos de nutrição estavam sendo descobertos, alguns poucos exploradores médicos visionários procuraram por estes lugares de difícil acesso e suas populações legendariamente saudáveis para saber a causa do legendário bem estar do qual haviam ouvido falar. Evidência suficiente foi coletada e analisada e daí derivaram alguns princípios muito válidos.

Primeiramente deixe-nos desmistificar algumas explicações aparentemente lógicas, mas incorretas a respeito da boa saúde incomum destas pessoas isoladas. Elas não eram nem racial nem geneticamente superiores. Havia negros, morenos, orientais, ameríndios e caucasianos extraordinariamente saudáveis. Não era porque viviam em grandes altitudes; alguns viviam ao nível do mar. Não era por causa de climas temperados pois alguns viviam nos trópicos, alguns nos trópicos ao nível do mar, um tipo de localização geralmente tido como pouco saudável. Não era uma pequena população de indivíduos geneticamente superiores, pois quando estas pessoas deixaram sua localização isolada e se mudaram para a cidade, seus filhos nascidos na cidade eram pouco saudáveis, exatamente como todas as outras crianças.

E o que eu quero dizer com genuinamente saudável? Bem, imagine uma vila longínqua ou um vale montanhoso ou uma ilha distante de difícil acesso, onde vivessem mil ou talvez dez mil pessoas. Nem mais, nem menos. Junto a esta pequena população não havia médicos ou dentistas, nem remédios, vacinas ou antibióticos. Normalmente, junto com o isolamento está presente o analfabetismo e a impossibilidade ou a não consciência da existência da ciência moderna, havendo então pouca ou nenhuma noção de higiene pública. E isso foi antes da era dos antibióticos.

Mesmo assim, estas pessoas desprotegidas, sem médicos e vacinas não sofriam nem morriam de infecções bacterianas; e as mulheres não tinham que dar a luz a 13 crianças para conseguir com que 2,4 chegassem até a idade de reprodução. Quase todas as crianças sobreviviam às doenças infantis. Também não havia quase doenças degenerativas como doenças do coração, endurecimento das artérias, senilidade, câncer, artrite. Havia poucos, quando havia, defeitos de nascença. Na verdade, provavelmente não havia nenhuma aspirina em todo o local. Oh, e havia muito pouca mortalidade no parto; tão pouco como temos hoje com todos os nossos hospitais. E as pessoas uniformemente tinham dentes virtualmente perfeitos e os mantinha até a morte, mas não havia escovas de dente e nenhuma noção de higiene dental. Nem tampouco tinham eles dentistas ou médicos. (Price, 1970).

E nestas regiões afortunadas a causa morte mais comum era acidentes (traumas) e velhice. O tempo de vida típico era de 70 anos e em alguns lugares um pouco mais. Um lugar legendário, Hunza, era conhecido por ter uma percentagem extraordinariamente alta de pessoas vigorosas e ativas com mais de 100 anos.

Espero tê-lo deixado curioso. "Como pode ser?" Você deve estar se perguntando. Bem, aqui está o porquê: primeiro cada um destes grupos viva em locais inteiramente remotos, tão inacessíveis que eles eram, por necessidade, auto-suficientes. Eles quase nunca faziam qualquer tipo de troca com o mundo lá fora, e certamente não trocavam nada por alimentos estranhos. Virtualmente tudo que eles comiam era produzido por eles mesmos.

Se fossem agricultores, naturalmente, tudo que comiam era natural: orgânico, integral, sem veneno e fertilizados com quaisquer materiais locais que promovessem o crescimento das plantas, viviam em solo de fertilidade altamente superior e natural. Se não fossem agricultores, viviam à beira mar e grande parte de sua dieta era proveniente de frutos do mar. Se seu solo não fosse extraordinariamente fértil estes grupos não teriam usufruído uma saúde superior e teriam confirmado a noção corrente e largamente acreditada de que antes da era moderna, a vida das pessoas era rudimentar, sem saúde e curta.

O que é comum entre: esquimós carnívoros; suíços montanhese isolados vivendo de pão de centeio, leite e queijo; escoceses isolados e celtas ilhéus com uma dieta de mingau de aveia, repolho e frutos do mar; povos centro africanos montanhese (Malawi) que vivem de sorgo, raízes e milho tropical, além de toda sorte de vegetais de horta, mais um pouco de carne e laticínios; Fijian vivendo em pequenas ilhas nos trópicos úmidos ao nível do mar e comendo frutos do mar e vegetais de horta.

O que eles tinham em comum era que seus alimentos estavam todos no extremo positivo da escala Saúde = Nutrição/Calorias. Os agricultores estavam em solo muito fértil que produzia alimentos extraordinariamente ricos em nutrientes,

os pescadores obtinham seu alimento do lugar para onde foi transportada toda a fertilidade lavada do solo – frutos do mar são também extraordinariamente ricos em nutrientes.

O grupo com o melhor solo e, conseqüentemente, a melhor saúde de todos, era, por sorte accidental, os Hunza. Digo 'sorte' e 'accidental' porque Hunza e sua base de recursos (sem saber) desenvolveram um sistema agrícola que produziu o alimento mais nutritivo possível de se cultivar. Eles viviam no que se chamou de super alimento. Existem muitos livros interessantes sobre Hunza; alguns merecem um estudo cuidadoso. (Wrench, 1938; Rodale, 1949)

Encontrando sua dieta ideal

Qualquer um genuinamente interessado em ter a melhor saúde possível deveria fazer seus próprios estudos dos títulos listados na bibliografia no final deste livro. Depois de fazê-lo, conceda a si mesmo um título de bacharel em nutrição. Eu tirei algumas conclusões destas informações. Acho que elas ajudam a selecionar o que se deseja dentro da maciça confusão que existe hoje em dia a respeito da dieta apropriada.

Primeiro princípio: O Homo Sapiens claramente pode ter saúde extrema com diferentes regimes alimentares. Não há uma única dieta adequada para os seres humanos.

Antes da era industrial, todos na Terra comiam o que era produzido localmente. Suas escolhas dietéticas eram praticamente restritas àqueles alimentos que eram bem adaptados e produzidos em sua região. Alguns lugares cultivavam centeio enquanto outros cultivavam trigo, outros milho, arroz. Alguns criavam vacas, outros cabras, outros tinham pouco ou nenhum animal doméstico. Alguns lugares produziam muitas frutas e vegetais, outros não. Qualquer que fosse a dieta local, durante milhares de anos se alimentando dela, prevaleceu a seleção natural: a maioria dos bebês que eram alérgicos ou incapazes de sobreviver com a dieta disponível morria rapidamente, provavelmente de infecções bacterianas próprias da infância. O resultado deste processo de seleção era uma população intimamente adaptada à dieta disponível numa localidade em particular.

Isto tem implicações interessantes para os americanos, cuja maioria dos ancestrais eram imigrantes de algum outro lugar. Muitos de nossos ancestrais se misturaram geneticamente com imigrantes de outros lugares. Tentar descobrir a quais substâncias dietéticas sua herança genética em particular esta adaptada pode ser difícil e confuso. Se seus pais eram italianos puros, você pode começar tentando se alimentar de trigo, azeitonas, alho, favas de feijão, uvas, figos, laticínios. Se eles eram alemães puros, experimente pão de centeio, laticínios, maçãs e repolhos. Se eles eram escoceses, tente aveia, carne de ovelha, peixe, laticínios de cabra e repolhos. Se eles eram judeus, tente laticínios de cabra, trigo, azeitonas e cítricos.

E certamente todas as derivações étnicas acima vão usufruir com sucesso de muitos tipos de vegetais. Afro-americanos, especialmente aqueles que muito pouco se misturaram com os europeus, fariam melhor se evitassem o trigo e ao invés, tentassem sorgo, milho ou outras raízes tropicais como batata doce, inhames e cará.

A existência de alergias genéticas, ou pior ainda, alergias desenvolvidas, torna ainda mais difícil para um indivíduo descobrir sua dieta ideal. Mais tarde, neste capítulo, explicarei como o corpo pode desenvolver alergia a um alimento que seja provavelmente irreversível. Um órgão enfraquecido pode também impedir a digestão de um alimento ou um grupo de alimentos.

Mais uma coisa a respeito de adaptações dietéticas: os humanos da era pré-industrial somente podiam ser extraordinariamente saudáveis na dieta a qual estavam adaptados se esta dieta também fosse extraordinariamente rica em nutrientes. Poucos lugares na Terra possuem solo naturalmente rico. Alimentos cultivados em solo pobre são pobres em nutrientes; alimentos cultivados em solo rico são ricos em nutrientes. As pessoas não percebem que os quadros e tabelas como os encontrados nos livros como o de *Adelle Davis, Let's cook it right* (vamos cozinhar isso direito), não são realmente verdadeiros. Eles são apenas estatísticos. É vital ter em mente o velho ditado: "existem mentiras, mentiras escabrosas e só então vêm as estatísticas. A melhor maneira de mentir é com estatísticas".

As tabelas estatísticas de conteúdos nutricionais dos alimentos foram desenvolvidas através da média de numerosas amostras de alimentos de vários solos e regiões. Estas tabelas mentem basicamente, porque não mostram a gama de possibilidades entre as diferentes amostras. Um quadro pode afirmar categoricamente que 100 gramas de brócolis contem tantos miligramas de cálcio. O que ela não diz é que algumas amostras de brócolis contem apenas metade ou até menos que esta quantia, ao passo que outra amostra de brócolis contém duas ou três vezes aquela quantia. Uma vez que cálcio é um nutriente difícil de vir na forma digestível, o brócolis com alta concentração de cálcio é, de longe, melhor que o da amostra de baixa concentração. Mas ambas as amostras têm aparência e sabor parecidos. Ambas podem até ser organicamente cultivadas. E ainda, uma amostra possui um índice proporcional muito positivo entre nutrientes e calorias e a outra não. (Schuphan, 1965).

Aqui tem outro exemplo que espero vá realmente derrubar algumas 'certezas'. A quantidade de proteínas nas batatas pode variar de oito a onze por cento, dependendo do solo onde foram produzidas e se foram ou não irrigadas. Cultivadas a seco em solos semiáridos (pouco férteis), as batatas podem ser uma base alimentar altamente protéica. Altamente irrigadas e fertilizadas para produzir grandes quantidades ao invés de nutrição, elas terão um peso duas ou três vezes maior, mas com oito por cento de proteína ao invés de 11. Não apenas o conteúdo de proteína cai tanto quanto o aumento da produção, mas também a proporção de

aminoácidos muda consideravelmente, o conteúdo de minerais nutricionais escassos cai drasticamente e o conteúdo calórico aumenta.

Resumindo: viver à base de batatas cultivadas comercialmente ou daquelas cultivadas num solo estéril que recebe chuvas abundantes vai deixá-lo gordo e doente. Elas são muito parecidas com a mandioca.

Aqui tem outra: A quantidade de proteínas no trigo pode variar de 7 a 19 por cento. Antes da era industrial arruinar a maioria do trigo transformando-o em farinha branca, as pessoas que se alimentavam de trigo provenientes das regiões onde o cereal naturalmente contém proteína abundante tinham tendência a ser altas, saudáveis e longevas. As pessoas que se alimentavam de trigo provenientes de regiões que produziam grãos de baixo conteúdo protéico tinham tendência a ser pequenas, doentias e viviam pouco. (McCarrison, 1921, 1936, 1982; Albrecht, 1975).

Até mesmo as vacas tem que prestar atenção de onde vem sua grama. Algumas gramas verdes são mais de 15 por cento de proteína e contém muito cálcio, fósforo e magnésio para construir corpos fortes. Outras gramas igualmente verdes ou até de melhor aparência contém apenas 6 ou 7 por cento de proteína e muito pouco cálcio, fósforo ou magnésio. Vacas forçadas a comer apenas este tipo pobre de grama podem literalmente morrer de inanição com a barriga cheia. E elas têm dificuldades de reprodução. A razão para a diferença: diferenças no perfil de fertilidade no solo. (Albrecht, 1975).

Quando as pessoas se alimentavam de produtos locais, aqueles que viviam em solo fértil ou que obtinham do mar uma porção significativa de sua dieta e devido ao isolamento físico dos alimentos industriais não tinham o hábito de consumir calorias vazias, tinham a tendência de ser mais longevos e mais saudáveis. Mas aqueles desafortunados que viviam em solos inférteis ou com estilos de vida e culturas menos sábias tinham a tendência a ser menos longevos, doentes, pequenos, fracos, ter dentes ruins, e etc. A lição aqui é que o Homo Sapiens é capaz de se adaptar a muitas dietas diferentes, mas como qualquer outro animal, a única coisa a qual não podemos nos adaptar é a uma dieta deficiente em nutrição.

Então, aqui está outra 'estatística' a reconsiderar: a maioria das pessoas acredita que devido a modernas questões médicas, somos mais longevos do que costumávamos ser. Na verdade, isto depende. Comparado a populações mal nutridas de um século atrás, sim, somos! A medicina química mantém pessoas doentes, mal nutridas seguindo em frente por mais tempo (embora seja questionável a qualidade de suas tristes existências).

Levanto a hipótese de que antes do tempo no qual a maioria dos fazendeiros vendia seu trigo integral e comprava a farinha branca para os seus assados, muitos americanos rurais (aqueles que viviam em solos férteis, pois não

são todas as partes da América que têm solo fértil), se alimentando com produtos de suas próprias fazendas auto-suficientes, viviam tanto ou até mais do que vivemos hoje. Você também tem que questionar quem se beneficia da divulgação desta crença errônea a respeito da longevidade. Quem fica rico quando nós ficamos doentes? E quais enormes interesses econômicos estão ficando ricos ao ajudar a nos tornar pessoas doentes?

A Comédia Humana

Sei que a maioria dos meus leitores foi fortemente doutrinada a respeito de alimentação e pensam que já sabem a verdade sobre dietas. Também sei que tanta informação (e desinformação) está surgindo a respeito de dietas que a maioria dos meus leitores está completamente confuso sobre o assunto. Estas são duas poderosas razões pelas quais muitos leitores terão uma visão incrédula com respeito ao que este capítulo tem a dizer e não tomarão nenhuma atitude em relação aos meus dados, nem mesmo para provar que estou errada.

Deixe-me alertá-lo. Há uma profunda tendência humana a postergar assumir as responsabilidades que é maravilhosamente demonstrada por esta velha piada. Um pai surpreende um garoto de 14 anos se masturbando e lhe diz "filho, você não devia fazer isso! Se você continuar a fazê-lo poderá ficar cego!" "Mas pai" retrucou rapidamente o garoto, "é tão bom. Que tal não parar até que eu precise usar óculos?"

A polêmica discussão do orgânico versus o químico

Agora, inevitavelmente e a custo de grande risco pessoal da minha reputação, eu devo tentar pontuar a crença favorita dos religiosos alimentares, a doutrina de que alimentos organicamente cultivados são os mais nutritivos que possam existir. Como os amigos de *Wood Allen* consumidores de arroz integral, as pessoas acham que se você come alimentos orgânicos, você inevitavelmente tem uma vida mais longa e é mais saudável. Na verdade, a discussão entre o orgânico e o químico é falsa de muitas maneiras. Muitas (não todas) as amostras de alimentos organicamente cultivados são tanto ou menos nutritivas que os cultivados com fertilizantes químicos.

Inversamente, utilizando sabiamente fertilizantes químicos (não pesticidas) pode-se aumentar incrivelmente o valor nutricional do alimento. Judiciosamente utilizadas, as substâncias fertilizantes orgânicas podem também ser tão boas ou melhores. E em qualquer das situações: utilização de fertilizantes químicos ou utilização dos chamados fertilizantes orgânicos, para maximizar a nutrição o conteúdo de húmus do solo deve ser mantido. Mas elevar os níveis de matéria orgânica do solo excessivamente pode resultar numa maciça redução no conteúdo nutricional do alimento cultivado. Um erro muito freqüente da parte dos devotos do orgânico. Em outras palavras, o cultivo da nutrição é uma ciência e não uma questão de religião.

Embora cultivados organicamente de acordo com a certificação dos burocratas e, ainda que fornece-los a minha família e clientes me tenha dado um sentimento de que estava fazendo a coisa certa, os alimentos que dei a minha filha na infância não tinham sido cultivados com conhecimento de conseqüências nutricionais ao eleger uma substância fertilizante orgânica ao invés de outra. Sendo assim, nós e muitos produtores orgânicos do mercado regional de quem comprávamos, produzimos alimentos que estavam longe de ser ideais do ponto de vista do conteúdo nutricional. Pelo menos, nosso alimento era livre de resíduos de pesticidas.

A dicotomia real em relação aos alimentos não é fertilizante “químico” versus fertilizante “orgânico”. É entre alimento industrializado e qualidade do alimento. O que eu quero dizer com alimento industrializado é aquele que é produzido com a intenção de maximizar lucros e produtividade. Não há contradição entre produzir alimentos que os rabinos judeus que controlam a burocracia das certificações orgânicas possam considerar perfeitas e de acordo com as normas judaicas e cultivar este mesmo alimento para obter o máximo lucro e produtividade.

Quando um fazendeiro cultiva por dinheiro, ele quer obter a maior produtividade por área plantada. Seus critérios de sucesso são primeiramente volume de unidades. Muitos horticultores pensam da mesma maneira. Para maximizar a produtividade eles fertilizam o solo de uma certa maneira (química ou organicamente) e também escolhem variedades de maior produtividade. No entanto, a natureza é irônica neste aspecto. As mesmas práticas de gerenciamento de solo que maximizam a produção reduzem simultaneamente a nutrição.

O problema real que estamos tendo em relação a nossa saúde não é o resíduo de pesticidas em nossos alimentos, e sim, o fato de que há somente resíduos de nutrição nestes alimentos. Ao aceitar menos do que alimentos ótimos, o custo excede de longe os lucros obtidos com o aumento da produtividade. Até nossa cultura entender e perceber isto não será possível encontrar com freqüência alimento de qualidade ideal no mercado, seja ele organicamente cultivado ou não e não será possível encontrar alimentos rotulados ou identificados de acordo com seu real valor nutritivo.

O melhor que posso dizer em relação a alimentos orgânicos nos dias de hoje é que eles provavelmente não são menos nutritivos que os quimicamente cultivados, mas pelo menos, são livres de resíduos de pesticidas.

A desvantagem inicial

Por esta razão, faz sentido tomar vitaminas e suplementos alimentares, a serem discutidos no próximo capítulo. E porque nosso estoque de alimentos, orgânico ou “convencional”, está longe do ideal, se uma pessoa quer ser e continuar saudável e ter uma longevidade que se aproxime de seu potencial

genético (e este potencial, parece, aproxima-se ou excede um século) é essencial que as calorias vazias sejam rigorosamente evitadas.

Um indicador preciso e fácil de responder quanto a se estamos sendo bem sucedidos em termos de conseguir nutrição suficiente é o estado de nossos dentes. Um famoso médico nutricionista de orientação odontológica, Melvin Page, sugeriu que desde que a nutrição em geral seja pelo menos 75% perfeita, a química do corpo poderia dar suporte a dentes e gengivas saudáveis até o fim da vida. Por saudável aqui Page queria dizer livre de cáries, sem perda óssea ao redor dos dentes (dentes balançando), sem retrações ou doenças gengivais de qualquer tipo. Mas quando calorias vazias; alimentos desvitalizados; ou má digestão reduz nossa ingestão de nutrientes nós começamos a experimentar cáries dentárias, doenças gengivais e perda óssea na mandíbula. Como estão seus dentes?

Suponho que você poderia dizer que eu tenho uma religião alimentar, pois comer de acordo com a equação: Nutrição = Saúde/Calorias está fortemente ligada ao modo como me alimento e favorece fortemente a minha saúde.

De volta aos dentes de minha filha. Sim, eu inocentemente a alimentei com alimentos que não possuíam nutrição ideal, mas naquele tempo eu não poderia ter comprado alimentação ideal mesmo que eu soubesse o que eu queria, nem tinha eu qualquer idéia científica de como produzir a alimentação ideal, na verdade nem poderia ter feito isso no solo empobrecido e drenado de nutrientes de *Great Oaks School*, mesmo que eu soubesse como.

A doutrina orgânica diz que você pode fazer uma horta com grandes quantidades de composto até que qualquer camada pobre ou montanha pedregosa produza alimentos altamente nutritivos. Esta idéia não é realmente verdadeira. Infelizmente, o que é verdade a respeito de matéria orgânica no solo é que quando ela é elevada muito acima do nível natural no clima com o qual você está trabalhando, o conteúdo nutricional do alimento começa a cair drasticamente. Sei que esta afirmação é chocante e talvez ameaçadora para aqueles que acreditam no sistema orgânico. Sinto muito.

Ma há outra razão para os dentes de minha filha não serem perfeitos. Provavelmente eles não poderiam ser perfeitos não importa o que eu tivesse usado para alimentá-la, e ela irá provavelmente ter pelo alguns problemas de saúde ao envelhecer não importa quão perfeitamente ela possa escolher o que comer daqui para frente. Minha filha teve o que o Dr. G. T. Wrench chamou de "a desvantagem inicial". Não tão grave quanto poderia ter sido, mas certamente maior que a ideal.

Veja você, o pai tem muito pouco a ver com a saúde da criança, a menos que ele lhe transmita alguns genes particularmente indesejáveis. É a mãe que faz o trabalho de construir o feto com a nutrição anterior ao parto e as reservas nutricionais de seu próprio corpo. O corpo da fêmea sabe por experiência instintiva que a nutrição adequada do estoque corrente de alimentos durante a gravidez não

pode ser sempre assegurado, então o corpo da fêmea estoca grandes quantidades de minerais, vitaminas e enzimas para eventualidades. Ao formar um feto estas reservas são drenadas e esgotadas. É virtualmente impossível para uma mãe, durante a gravidez, extrair nutrição suficiente da alimentação corrente para construir um feto totalmente saudável, não importa quão nutritiva seja a alimentação que ela possa ter. Sendo assim, uma mãe em potencial precisa passar sua infância e adolescência construindo e reconstruindo suas reservas, além de na idade adulta, ter um intervalo adequado entre uma gravidez e outra para reconstruir as reservas que foram utilizadas pelo feto.

Uma mãe em potencial também iniciou em seu próprio nascimento com um importante e vital estoque de reservas nutricionais. Reservas construídas em seu próprio desenvolvimento fetal. Se este "começo" foi menos que o ideal, a mãe em potencial (enquanto feto) foi limitada e prejudicada de maneira previsível em termos de nutrientes, de certa forma. Até mesmo as deficiências minerais menores degradam a estrutura óssea. O feto sabe que precisa de reservas nutricionais mais do que precisa de ossos da mandíbula de tamanho integral ou um contorno pélvico largo, e quando o feto é privado da nutrição máxima, estes ossos não vitais se tornam menores. Permanentemente.

Se as deficiências minerais continuam durante a infância estes mesmos ossos continuam a ser diminuídos e a criança acaba com um rosto muito estreito, uma mandíbula muito pequena para acomodar todos os dentes, e na mulher, um corpo pequeno que pode ter dificuldades para gerar um bebê. Mais importante: estas reservas nutricionais destinadas especialmente a construir bebês são também deficientes. Então, uma mãe deficiente não apenas apresenta certas evidências estruturais de degeneração física, mas também produz bebês deficientes. Para um bebê do sexo feminino deficiente em reservas nutricionais ao nascer é improvável superar completamente sua desvantagem inicial antes dela mesma ter filhos.

Em relação às fêmeas, a qualidade de uma nutrição integral durante a vida toda e a qualidade da nutrição de sua mãe (da mãe de sua mãe também) tudo tem muito a ver com o resultado de uma gravidez. As deficiências nutricionais de uma mãe podem realmente afetar até sua terceira ou quarta geração.

Esta realidade foi poderosamente demonstrada nos anos 20 (1920) por um médico Francis Pottenger. Ele não tinha o dom de conversar adequadamente com os doentes. Ao invés de lutar com uma prática clínica mal sucedida, Dr. Pottenger decidiu fazer a vida cuidando de um laboratório médico de testes em Pasadena, Califórnia. Dr. Pottenger ganhou seu pão de cada dia executando uma tarefa simples, testando a potência dos extratos hormonais da glândula supra-renal.

Naquele tempo, a adrenalina, uma droga útil para resgatar temporariamente pessoas próximas da morte, era extraída das glândulas supra-renais dos animais. Entretanto, a potência destes extratos em seu estado natural

(antes de ser tratado com produtos químicos) era muito variável. Sendo uma droga muito forte, era essencial medir exatamente o quão forte era seu extrato, pois assim sua dosagem poderia ser controlada.

A química orgânica quantitativa era também incipiente naquela época. Ao invés de realizar testes num tubo de ensaio, o Dr. Pottenger mantinha diversas gaiolas grandes cheias de gatos que tinham tido suas glândulas supra-renais retiradas. Sem suas próprias glândulas supra-renais, os gatos não podiam viver mais que um curto período de tempo. Encontrando a quantidade exata de extrato necessária para impedir a morte dos gatos ele pode medir a força de uma amostra em particular.

Os gatos do Dr. Pottenger eram valiosos economicamente, sendo assim, ele fazia todo esforço para mantê-los saudáveis; algo que provou ser desapontável e difícil. Ele mantinha seus gatos limpos, em locais iluminados e arejados, os alimentava com o melhor leite integral pasteurizado, carne do abatedouro e órgãos, uma vez que gatos em ambiente selvagem comem primeiramente órgãos e há valiosas vitaminas e outras substâncias nos órgãos que não existem nos tecidos musculares. A carne era cuidadosamente cozida para eliminar qualquer parasita e a dieta era suplementada com óleo de fígado de peixe.

No entanto, por mais que ele tentasse, seus gatos eram doentes, viviam pouco e tinham que ser substituídos freqüentemente. Normalmente eles se reproduziam mal e ainda jovens morriam de infecções bacterianas, não havendo antibióticos em 1920. Imagino que o Dr. Pottenger estava constantemente visitando os abrigos de gatos e, pela porta dos fundos, pagasse por alguns lotes de gatos em sacos que uma fila de garotos lhe traziam, sabe-se lá de onde, sendo que ninguém lhes fazia perguntas.

Os testes do Dr. Pottenger devem ter sido precisos, pois seu negócio crescia a olhos vistos. Um dia ele precisou de mais gatos que as gaiolas que tinha para alojá-los, sendo assim ele construiu um grande cercado coberto no quintal. Porque ele estava sobrecarregado de serviço, ele foi menos cuidadoso com a alimentação destes animais excedentes. Eles receberam o mesmo leite pasteurizado e óleo de fígado de peixe, mas ele não se preocupou em cozinhar a carne. Então, um pequeno milagre aconteceu. Estes animais enjaulados e descuidadamente alimentados com carne crua se tornaram mais saudáveis que os outros, sofrendo muito menos infecções bacterianas ou outros problemas de saúde. Então, mais outro milagre aconteceu e o Dr. Pottenger começou a meditar sobre este primeiro milagre.

Ocorreu-lhe que os gatos em ambiente selvagem não cozinhavam seu alimento. Talvez os gatos tivessem um sistema digestivo que não lhes permitisse processar ou assimilar muito alimento cozido. Talvez o problema que ele vinha tendo não era porque os gatos não tinham as glândulas supra-renais, mas porque estavam sem substâncias nutritivas, sofrendo de uma espécie de inanição lenta

mesmo tendo comida. Sendo assim, o Dr. Pottenger organizou alguns gatos para experimentos alimentares.

Havia quatro combinações possíveis de seu regime: carne crua e leite não pasteurizado; carne crua e leite pasteurizado; carne cozida e leite cru; carne cozida e leite pasteurizado, sendo esta última a combinação com que ele vinha alimentando seus gatos até então.

Então ele dividiu seus gatos em quatro grupos e alimentou cada grupo de maneira diferente. Os primeiros resultados dos experimentos do Sr. Pottenger foram revelados rapidamente embora os resultados mais valiosos levaram mais tempo para aparecer. Os gatos alimentados com carne e leite crus mostraram o melhor resultado. Os alimentados com carne crua e leite pasteurizado mostraram um resultado bom, mas não tão bom. Os alimentados com carne cozida e leite cru deram resultado razoável e aqueles alimentados com tudo cozido apresentaram o resultado ruim de sempre.

Obviamente, gatos não conseguem digerir alimentos cozidos; todos os animais apresentam melhores resultados quando alimentados com o que conseguem digerir. Muitas pessoas apreenderam erroneamente os dados obtidos pelo Dr. Pottenger e concluíram que os seres humanos deveriam comer apenas alimentos crus. Esta idéia é discutível. Entretanto, o resultado mais importante do experimento realizado com os gatos levou anos para se revelar e não prestaram muita atenção a eles, provavelmente porque suas implicações são muito depressivas.

O Dr. Pottenger continuou seus experimentos por diversas gerações. Foram as mudanças de geração para geração que mostraram as lições mais valiosas. Ao longo de diversas gerações, os gatos alimentados com alimentos crus começaram a alterar sua aparência. Suas faces ficaram mais largas, suas pélvis se alargaram, os ossos ficaram mais sólidos, os dentes melhores. Começaram a se reproduzir com muito sucesso.

Depois de poucas gerações, o grupo mais saudável, aquele alimentado com tudo cru, parecia ter melhorado o máximo possível. Então o Dr. Pottenger tomou alguns destes gatos e começou a alimentá-los somente com alimentos cozidos para estudar o processo de degeneração. Depois de três "degenerações" em alimentos cozidos o grupo havia se deteriorado tanto que os animais mal podiam se reproduzir. Suas faces ficaram estreitas; seus dentes estragaram; suas pélvis se estreitaram; seus ossos e sua estrutura corporal ficaram pequenos; e sua disposição e energia diminuíram. As mães não conseguiam amamentar seus filhotes e algumas vezes se tornavam canibais. Eles não eram mais longevos.

Antes que o grupo degenerado perdesse completamente a habilidade de se reproduzir, Pottenger começou novamente a alimentá-los com alimentos crus. Demorou quatro gerações numa dieta crua perfeita antes que aparecessem alguns

indivíduos perfeitos no grupo, enquanto para degenerar foram preciso apenas três gerações. Leva mais tempo para reparar os estragos que para causá-los e são necessárias gerações de incansável persistência.

Eu acho que o mesmo processo aconteceu com os seres humanos neste século. Com a invenção da moenda e da conseqüente degradação de nosso pão de cada dia feito agora com a farinha branca; com o nascimento da era industrial e a queda generalizada do conteúdo nutricional de todas as nossas colheitas; a diminuição geral do índice de nutrição por calorias.

E assim como os gatos de Pottenger, nós, seres humanos civilizados nos assim chamados países avançados estamos perdendo a habilidade de reprodução, nosso livre arbítrio e desejo (ou energia) de cuidar de nossos jovens; estamos perdendo nosso bom humor do mesmo modo que os gatos degenerados do Dr. Pottenger se tornaram mal humorados. Nos sentimos tão mal como grupo que desesperadamente precisamos nos sentir melhor e rapidamente, e que melhor maneira de fazê-lo que com drogas? Há alguma surpresa no fato de que os Estados Unidos, o país mais avançado no caminho da degeneração industrial dos alimentos gaste 14% do seu Produto Interno Bruto em serviços médicos? Alguma surpresa que tantos bebês nasçam por cesariana, que tantas crianças tenham dentes tortos precisando de um ortodontista? O aspecto mais depressivo disso vem à tona quando se considera que os gatos de Pottenger levaram quatro gerações numa dieta perfeita para reparar a maioria dos danos nutricionais.

No caso específico de minha filha, conheço algumas coisas a respeito da história nutricional dos ancestrais de sua mãe. A avó de minha filha cresceu numa fazenda. Embora eles certamente cultivassem seu próprio e rico trigo numa pradaria de solo virgem e semi-árido, estou certa de que a família comprava farinha branca no armazém para uso diário. Ainda, havia uma horta; uma vaca produzindo leite; ovos e galinhas caipiras; assim com outros animais criados soltos. Havia provavelmente muitos vegetais enlatados no inverno. Enlatados mais ainda altamente nutritivos por causa da fertilidade de sua horta. Minha mãe, conseqüentemente teve dentes perfeitos até que a Grande Depressão a forçou a viver por muitos anos a base de banha de porco e pão branco.

Durante esta época de severa desnutrição ela teve seus três bebês. O primeiro ficou com o melhor de suas reservas nutricionais. O segundo nasceu depois do pior período de desnutrição era muito pequeno e fraco e teve muita dificuldade para crescer. Felizmente para mim, alguns anos antes do meu nascimento (a última criança), a situação econômica pior já tinha passado e a família estava vivendo numa fazenda. Havia vegetais, leite e frutas frescas. Minha mãe teve dois bons anos para reconstituir suas reservas nutricionais. Mas ela não pode repor o suficiente. Pouco tempo depois de meu nascimento minha mãe perdeu seus dentes todos de uma só vez. A massa óssea ao redor deles simplesmente desapareceu.

Sendo assim, eu nasci deficiente de nutrição. E a nutrição de minha infância e adolescência foi pobre em nutrientes também: refrigerantes, biscoitos, queijo artificial pasteurizado e processado, leite evaporado enlatado, cachorro quente e feijões enlatados, cachorro quente e repolho. Somente por ocasião de minha primeira gravidez comecei a melhorar minha dieta. E continuei a me alimentar muito bem depois de minha primeira filha, então minha filha caçula teve outros três anos de boa alimentação materna de onde pode sugar seus nutrientes. Sendo assim, minhas duas filhas tiveram uma vantagem inicial melhor que a que eu tive.

Meus dentes não eram tão bons quanto os de minha mãe tinham sido antes que aqueles anos de má nutrição os levassem. Ao invés de dentes perfeitamente alinhados e saudáveis como uma garota saudável da fazenda deveria ter, os meus eram como que sobrepostos, com numerosas cáries. Minha mandíbula não recebeu os minerais na quantidade suficiente para se desenvolver completamente. Minha pélvis também era menor que a de minha mãe havia sido. Eu tive uma desvantagem inicial.

Minhas filhas tiveram mais vantagem. A mais velha (a primeira criança tipicamente fica com as melhores reservas nutricionais) tem uma mandíbula tão larga que há pequenos espaços entre seus dentes. Minha segunda filha tem apenas um dente torto, tem quadris mais largos e sólidos, ossos mais fortes e uma face mais larga que a minha. Se minha filha caçula, a partir deste ponto em sua vida, comer perfeitamente e escolher seus alimentos com sabedoria e responsabilidade, evitando calorias vazias e maximizando seu índice de nutrição por calorias ($i=N/C$), os filhos dela (se ela me der netos como sua irmã mais velha fez) poderão exibir a perfeita fisiologia que seus genes carregam.

Junto com as informações que os ajudarão a evitar calorias vazias, darei algumas outras sobre vários alimentos comuns que a maioria das pessoas não sabe e que a maioria dos livros a respeito de alimentos não diz, ou interpreta mal.

Manteiga, margarina e gorduras em geral

Recentemente, enorme propaganda tem sido gerada contra o fato de comer manteiga. Ela tem sido difamada em revistas de saúde como gordura saturada animal, como contendo aquela substância maligna, o colesterol. Muitas pessoas estão agora evitando a manteiga e ao invés dela utilizando a margarina.

Este é um grande e sério mal entendido. Primeiro de tudo, a margarina é quase indigerível, muito parecida com gordura vegetal hidrogenada. As gorduras hidrogenadas não podem ser apropriadamente quebradas pelas enzimas digestivas, aumentando e aderindo à carga tóxica do organismo. A margarina, por ser um óleo vegetal quimicamente tratado com corantes e aromatizantes artificiais para fazê-la ter a aparência da manteiga, libera também radicais livres no organismo, acelerando o envelhecimento. Portanto, para evitar os perigos de

consumir manteiga contendo colesterol, as pessoas consomem algo que é ainda pior que ela!

Existem diversas inconsistências com a teoria “o colesterol é o vilão”. Grupos étnicos como os Danes^{NT}, que consomem enormes quantidades de alimentos contendo colesterol, tem poucas doenças circulatórias. Na verdade, o próprio fígado produz colesterol; sua presença no sangue é uma parte importante da química do corpo. O colesterol somente se torna um problema por causa da química desarranjada do corpo como resultado do tipo de desnutrição normalmente experimentada pelos americanos devido a sua dieta baseada em *junk food*^{NT}. Evitar colesterol nos alimentos faz muito pouco, mas consumir uma dieta com baixo teor de gordura, pouco açúcar, carboidratos complexos (alimentos integrais) e alto teor de minerais e carboidratos complexos (alimentos integrais) e com alto teor de minerais diminui de maneira significativa o nível de colesterol no sangue.

Na verdade, manteiga fresca de alta qualidade (não rançosa), em quantidade moderada é o melhor tipo de gordura que uma pessoa poderia consumir. Mas manteiga de alta qualidade é quase impossível de se obter. Primeiro de tudo: tem de ser crua, feita de nata de leite não pasteurizado. Segundo: manteiga pode conter altos níveis de vitaminas solúveis em gordura, mas não necessariamente. Manteigas ricas em vitaminas são naturalmente de cor amarelo vivo, quase alaranjado. Esta cor não vem de um tubo de ensaio. A manteiga amarelo-pálida como as comercialmente encontradas no mercado eram provavelmente brancas antes de serem coloridas artificialmente. Manteiga proveniente de vacas que comem grama mudam naturalmente de amarelo alaranjado para branco e de novo para amarelo alaranjado durante o ano conforme mudam as estações do ano. Na primavera e no verão, a grama cresce sob os raios solares mais intensos do ano e contém níveis bem altos de clorofila e vitaminas. As vacas que comem esta grama produzem leite cuja nata contém altos níveis de vitamina A e D, evidenciado pela cor alaranjada da vitamina A. No outono, a cor da manteiga naturalmente se torna menos amarela e no inverno está amarelo pálido. O leite fornecido aos laticínios industrializados provém de vacas alimentadas exclusivamente com feno ou produtos artificialmente processados (escassos em vitaminas), e produz uma nata que é quase branca.

Eu prefiro obter minha manteiga do vizinho que tem diversas vacas que pastam em solo fértil. Nós sempre congelamos um suprimento anual no final da primavera quando a manteiga produzida é a melhor. Interessante observar que esta é a época do ano quando meu vizinho obtém a maior produção de suas vacas e a maior probabilidade é produzir 12 a 13 quilos extras de manteiga.

^{NT} Danes na história inglesa é o nome usado para se referir aos Vikings que atacaram e se estabeleceram no sul da Inglaterra no século IX e cujos reis governaram a Inglaterra de 1013 a 1042.

^{NT} Junk food é a denominação atribuída a alimentos sem valor nutritivo, com alto teor de gordura e açúcar, geralmente encontrado em bolos, tortas, lanches e salgadinhos servidos em lanchonetes, bares confeitarias e estabelecimentos afins.

No geral, gorduras são alimentos pobres que devem ser evitados. Seu índice de nutrição por calorias é absolutamente o pior dentre todos os tipos de alimentos, exceto talvez pelo açúcar branco puro, o qual é composto somente de calorias e nenhuma nutrição (o que também é verdade para outras formas de açúcar, inclusive o mel que quase não possui nutrição). Grama por grama, a gordura contém mais calorias que o açúcar ou o amido. Ainda grama por grama, as gorduras não contêm virtualmente nada de nutrição, exceto por pequenas quantidades de ácidos graxos essenciais.

A perversa razão pela qual as pessoas gostam de ingerir gorduras é porque elas são muito difíceis de digerir e desaceleram enormemente a ação digestiva do estômago. Em outras palavras: elas têm um alto grau de saciedade. As gorduras fazem as pessoas se sentirem satisfeitas por um longo tempo porque sua presença no estômago o faz ficar em atividade por longo tempo. As gorduras envolvem as proteínas e os amidos como em cápsulas e retardam sua digestão, freqüentemente causando sua fermentação (amidos) ou putrefação (proteínas) no trato digestivo.

As melhores gorduras contêm altos níveis de óleos vegetais monossaturados que nunca foram expostos ao calor ou produtos químicos, como o azeite virgem de oliva. Use pequenas quantidades de azeite de oliva para molhos de saladas. Gorduras monossaturadas também têm bem menos tendência a ficar rançosa que qualquer outro tipo de gordura. Óleos vegetais com altas proporções de gordura insaturada, do tipo que todas as autoridades nos encorajam a usar porque não contém colesterol, se tornam rançosas rapidamente perante breve exposição ao ar. O perigo aqui é que o ranço em óleos vegetais é praticamente imperceptível. Gordura animal rançosa por outro lado, cheira mal.

Comer óleo rançoso é o caminho certo para acelerar o envelhecimento, um convite a doenças degenerativas em geral, e aumenta a probabilidade do câncer. Eu recomendo que você use somente azeite de oliva virgem de alta qualidade, a única gordura geralmente disponível que é largamente monoinsaturada. (*Pearson and Shaw, 1983*).

Quando você compra óleo vegetal, até mesmo azeite de oliva, compre pequenas garrafas para que os use antes que haja tempo de uma maior exposição ao ar (enquanto você usa o óleo, o ar entra na garrafa), ou se você comprar azeite de oliva em latas grandes para economizar dinheiro, imediatamente depois de abrir, transfira o óleo para vidros menores e os encha completamente para excluir virtualmente todo o ar, depois vede o recipiente. Em ambas situações mantenha o que estiver usando no momento em pequenas garrafas no refrigerador porque o ranço é simplesmente a combinação do óleo com o oxigênio do ar e esta reação química é acelerada a temperaturas mais quentes e desacelerada enormemente a temperaturas mais frias.

A velocidade das reações químicas normalmente dobra a cada 10°C de aumento na temperatura. Sendo assim, o óleo se torna rançoso seis vezes mais

rápido à temperatura ambiente que no refrigerador. Se você pensar nas implicações destes dados você verá duas poderosas razões para não fritar alimentos. Primeiro, o alimento é envolvido em óleo e ganha em saciedade, mas à custa de se tornar relativamente indigesto e produzir toxemia. Segundo, se a fritura ocorre a 150°.C e a temperatura ambiente normal é de 20°.C, então o poder de ficar rançoso do óleo vai de 2 a 13 na frigideira, ou por volta de 8.200 vezes mais rápido. Aquecer o óleo por apenas dez minutos induz tanto ranço quanto 6 semanas de permanência aberto e exposto ao ar na temperatura ambiente. Pense nisso da próxima vez que estiver tentado a comer algo de um restaurante de *fast food* onde a gordura quente da frigideira tem estado reagindo com o oxigênio o dia todo, ou até mesmo por muitos dias.

Composição dos Óleos

	Saturado	Monossaturado	Insaturada
Manteiga	66%	30%	4%
Gordura de coco	87%	6%	2%
Óleo de semente de algodão	26%	18%	52%
Azeite de oliva	13%	74%	8%
Óleo de palmeira	49%	37%	9%
Óleo de soja	14%	24%	58%
Óleo de semente de girassol	4%	8%	83%
Óleo de gergelim	5%	9%	80%
Óleo de amendoim	6%	12%	76%
Óleo de milho	3%	7%	84%

Voltando à manteiga, onde começamos. Se você tem que ter algo tradicionalmente norte europeu no seu pão, você está muito mais propenso a usar manteiga e não margarina. Entretanto, a população mediterrânea tradicionalmente

mergulha seu pão em azeite de oliva virgem de alta qualidade que cheira a azeitonas. É delicioso, por que não tentar? Mas melhor ainda, utilize geléia de frutas com pouco açúcar em sua torrada ou desenvolva o gosto por torrada pura. Provavelmente o melhor uso para a manteiga seja derretida e derramada sobre vegetais cozidos no vapor. Desta forma, somente pequena quantidade é necessária e a gordura vai ser usada em algo que por outro lado é muito fácil de digerir e sua presença não irá produzir tanta toxina no trato digestivo.

Leite, carne e outros alimentos protéicos

Falando em manteiga, e a respeito do leite? O *lobby* dos laticínios é muito poderoso na América do Norte. Seu poder, sua influência política e suas campanhas de contribuição têm ambos os governos, dos Estados Unidos e especialmente do Canadá, comendo em suas mãos (literalmente), provendo a indústria de laticínios com subsídios. Por causa destes subsídios, no Canadá o queijo custa metade do que custa nos Estados Unidos. O *lobby* da indústria de laticínios é também muito fácil e conveniente (mas nem sempre honesto) com a profissão médica, então nutricionistas licenciados constantemente nos bombardeiam com a propaganda do "beba leite" e "queijo é bom para você".

E as pessoas naturalmente gostam de laticínios. Eles têm sabor agradável e são ricos em gordura com um alto grau de saciedade. Os laticínios fazem você se sentir cheio por longo tempo. Também são altamente protéicos; proteína é difícil de digerir e isto também nos faz sentir saciados por longo tempo. Mas muitas pessoas, especialmente aqueles provenientes de culturas que tradicionalmente (e geneticamente) não possuíam vacas leiteiras, particularmente os africanos, asiáticos e judeus, simplesmente não produzem as enzimas necessárias para digerir o leite de vaca. Alguns indivíduos pertencentes a estes grupos conseguem digerir leite de cabras. Alguns não conseguem digerir nenhum tipo de leite exceto o leite humano. E alguns conseguem digerir produtos fermentados do leite como iogurte e kefir. Toda vez que alguém ingere um alimento protéico que não é completamente digestível, este alimento apodrece no trato digestivo, com todas as conseqüências ruins descritas anteriormente.

Mas ninguém, absolutamente ninguém consegue digerir completamente o leite de vaca pasteurizado, que é o que a maioria das pessoas usa porque foram tão aterrorizados para temer doenças transmitidas por vacas e/ou são forçados pelas autoridades sanitárias a utilizar laticínios pasteurizados. Suspeito que o fato de beber leite pasteurizado ou comer queijo feito de leite pasteurizado seja uma das razões pelas quais tantas pessoas desenvolvem reações alérgicas ao leite. Ainda, muitos estados não permitem a venda de leite não pasteurizado, mesmo de maneira particular entre vizinhos. Para explicar tudo isso, eu primeiramente tenho que explicar um pouco mais sobre a digestão de proteínas em geral e então falar sobre alergias e como elas podem ser desenvolvidas.

Proteínas são moléculas longas e complexas, intrincadas correntes cujos elos individuais de ligação são aminoácidos. As proteínas são a base onde se fundamenta a vida. Todo protoplasma vivo, animal ou planta, é largamente composto de proteínas. Há virtualmente um número infinito de diferentes proteínas, mas todas são compostas das mesmas poucas dúzias de aminoácidos entrelaçados em padrões altamente variáveis.

Os aminoácidos em si são moléculas orgânicas altamente complexas também. O corpo humano agrupa todas as suas proteínas de acordo com suas necessidades, a partir dos aminoácidos derivados da digestão dos alimentos protéicos, e é capaz também de manufaturar pequenas quantidades de certos aminoácidos próprios, mas existem oito aminoácidos que o corpo não consegue fazer e que por esta razão são chamados aminoácidos essenciais. Os alimentos que ingerimos devem conter os aminoácidos essenciais.

Poucas proteínas são solúveis em água. Quando ingerimos proteínas, o aparato digestivo deve primeiramente quebrá-las em seus componentes solúveis em água, os aminoácidos, para que estes então possam entrar no sangue e então ser re-agrupados nas várias proteínas que o corpo usa. O corpo tem um interessante mecanismo para digerir proteínas; ele utiliza as enzimas. Uma enzima é como uma chave para uma fechadura. É uma molécula complexa que gruda na molécula de proteína quebrando-a em aminoácidos. Então, a enzima encontra mais uma vez uma outra molécula de proteína para quebrar e liberar aminoácidos. As enzimas são eficientes, reutilizáveis muitas e muitas vezes.

As enzimas que digerem proteínas são eficientes somente no ambiente muito ácido do estômago, são fabricadas pelo pâncreas e são liberadas quando alimentos protéicos estão presentes. O estômago então libera ácido hifroclorídrico e faz movimentos circulares de ida e volta como uma máquina de lavar, misturando as enzimas e o ácido com as proteínas até que tudo tenha sido digerido.

Até aqui tudo bem. É como deveria ser. Mas Dr. Henry Bieler, o autor de *Food Is Your Best Medicine* (O alimento é seu melhor remédio), surgiu com a melhor metáfora que conheço para explicar como a digestão da proteína não ocorre da maneira certa. Ele comparou todas as proteínas a claras de ovos (que na verdade é uma forma de proteína). Quando crua e líquida, as longas correntes protéicas de albumina (clara de ovo) estão em sua forma natural. Entretanto, cozinhe o ovo e ambos, o ovo e a clara se solidificam e ficam menores. O que acontece é que a corrente de proteína secou e enrugou e literalmente prenderam a si mesmas em nós. Uma vez que isso aconteça, as enzimas pancreáticas não servem mais e não são capazes de separar todos os aminoácidos. As proteínas cozidas podem se revirar continuamente no estômago na presença de ácido e enzimas pancreáticas, mas não irão se digerir completamente. Uma parte se torna solúvel em água, outra parte não.

Mas, proteína não digerida ainda está sujeita a uma indesejável forma de consumo nos intestinos. Muitas bactérias vivem em nossos intestinos quentes e anaeróbicos. Algumas delas vivem de proteínas. No processo de consumir proteínas não digeridas, elas liberam substâncias altamente tóxicas. Elas nos envenenam.

O que é verdade a respeito da clara de ovo também é verdade e relação a carnes e laticínios. Carne e peixe crus são na verdade facilmente digeridos e se não forem mal combinados não produzirão toxemia numa pessoa que ainda tem um pâncreas forte. Entretanto, ingerir carne e peixe crus pode ser uma proposta arriscada e perigosa, por razões de sensibilidade cultural (as pessoas acham nojento) e porque pode haver parasitas vivos na carne crua que podem atacar, adoecer e até mesmo matar as pessoas. Alguns argumentam que um estômago saudável contendo um nível apropriado de acidez promove uma barreira impenetrável a parasitas. Talvez. Mas quantos de nós somos tão saudáveis assim nos dias de hoje? Carnes e peixes cozidos parecem mais deliciosos a nossos refinados e civilizados paladares, mas são uns alimentos pobres.

Em minha casa não temos objeções morais a comer carnes. Nós temos é uma objeção ética de que comer carne não contribui para nossa saúde. Mas ainda comemos carne. Poucas vezes no ano, por ocasião de comemorações tradicionais, podemos até convidar as crianças e assar um peru. Algumas vezes no *Thanksgiving* (dia de ação de graças) quando as crianças estavam passando por um estágio de vegetarianismo no qual pareciam estar se achando moralmente melhores que as outras pessoas, comprei o maior e mais grosso filé que pude encontrar no açougue e o comi ao ponto com *relish*^{NT}. Estava delicioso. Fez eu me sentir satisfeita por muitas horas. Fiquei deitada no sofá meio grogue digerindo o filé a noite toda. Havia consumido carne o suficiente para ficar seis meses sem ela.

Quando o leite é pasteurizado, as proteínas que ele contém são também alteradas em sua estrutura. Não tão severamente quanto na clara de ovo quando cozida porque a pasteurização acontece a uma temperatura mais baixa. Mas de qualquer forma foi alterada e ficou menos digestível. A pasteurização também faz o cálcio do leite menos assimilável. Isso é irônico porque tantas pessoas estão tomando leite porque temem precisar de mais cálcio, para evitar osteoporose e para que seus filhos tenham bons dentes. O que o leite pasteurizado faz na verdade é deixar suas crianças deficientes em cálcio e as intoxica, provocando muitos resfriados, infecções de ouvido, sinusites, inflamações das amídalas e induz uma alergia ao leite.

O Desenvolvimento de Alergias

Há três maneiras do corpo se tornar alérgico. (1) Ele pode ter uma predisposição genética a uma alergia específica. (2) Ele pode ser exposto

^{NT} Relish: um molho apimentado e bem temperado feito de frutas e vegetais fervidos que é servido com carnes, queijos, etc.

repetidamente a uma substância irritante como o pólen, ao mesmo tempo, os mecanismos do corpo para lidar com irritações são enfraquecidos. Geralmente glândulas supra-renais fracas são a causa, porque o trabalho delas é produzir hormônios que reduzem inflamações. Uma vez que a substância irritante obtém sucesso ao produzir uma inflamação significativa, uma reação secundária pode se instalar, chamada alergia. Uma vez estabelecida, é muito difícil se livrar de uma alergia. (3) De uma forma muito similar a segunda, mas ao invés de ser irritada por uma substância externa, é irritado por constantemente falhar em digerir apropriada e completamente algo.

Leite pasteurizado, por exemplo: basicamente impossível de ser digerido até mesmo em sua forma desnatada, freqüentemente estabelece uma alergia que se aplica a outras formas de leite de vaca, até mesmo leite cru in natura, não pasteurizado ou iogurte. Comer muita farinha branca pode uma hora ou outra causar uma alergia a trigo. Meu marido desenvolveu uma severa alergia a cevada depois de beber muita cerveja feita em casa. Ele também se tornou altamente intolerante ao álcool. Agora ele tem reações alérgicas a ambos, o álcool e a cevada. E fica muito mais doente ao beber cerveja (duas alergias separadas, álcool e cevada) do que cerveja de trigo, licor ou vinho (uma única alergia, álcool).

Comer muito de um único alimento, ou repetidamente comer muito de um alimento outrora muito bom, pode eventualmente superar a habilidade do organismo de digerir-lo completamente. E aí, o melhor produto alimentício integral pode desencadear uma reação alérgica. Pior ainda, a reação alérgica em si subsequente previne a digestão apropriada, até mesmo quando quantidades moderadas são ingeridas.

Uma alergia pode não ser reconhecida como um alergia porque ela pode não se manifestar como um vermelhão na pele, um nariz entupido, glândulas inchadas ou olhos remelentos, que as pessoas normalmente pensam quando falam em "reação alérgica". Alergias alimentares podem causar muitos tipos de sintomas, de sinusite a psicoses, de asma a artrite, de hiper atividade a depressão, de insônia a narcolepsia, e comumente os sintomas não se manifestam imediatamente depois da ingestão. Freqüentemente, as reações alérgicas são de tão baixo grau que passam despercebidas e podem não produzir uma doença observável até que muitos anos tenham se passado, nos quais a pessoa sente um baixo nível de energia vital que não melhora nunca. Quando a doença finalmente aparece é difícil associá-la com algum alimento que foi consumido por anos, aparentemente de maneira impune.

É assim que muitos norte-americanos têm desenvolvido alergia a trigo, laticínios, produtos de soja (porque muitos alimentos feitos de soja são difíceis de digerir), ovos e milho. Estas alergias são tão comuns, largamente difundidas e freqüentemente encontradas que qualquer pessoa que considere a dieta como causa de suas queixas deveria cortar todos estes alimentos por algumas poucas semanas só para ver o que acontece. E as pessoas podem ser alérgicas a qualquer

coisa, de brócolis a bacon, de morangos a brotos de feijão. Alergias alimentares inexplicáveis às vezes requerem as deduções de um detetive como *Sherlock Holmes*.

Entretanto, alergias alimentares são muito fáceis de curar se você puder fazer o paciente evitar medicamentos. Inevitavelmente, as reações alérgicas somem em torno de cinco dias de abstinência. Qualquer um, com suficiente disciplina para jejuar em água apenas por cinco dias pode se curar de todas as alergias alimentares de uma vez só. Então, através da re-introdução controlada e gradual de alimentos, eles podem descobrir quais itens individualmente causam problemas. Veja o Teste Coca de frequência cardíaca no apêndice deste livro onde você irá encontrar instruções passo a passo para testar alergias que são menos rigorosas, sem requer um jejum preliminar.

Farinha de Trigo e Outros Problemas relacionados com Sementes

Uma das maiores degradações da saúde humana foi causada pela máquina de moer trigo. Esta máquina aparentemente lucrativa permitiu a separação eficiente da farinha de trigo em três diferentes componentes: fibra, germe e farelo. Uma vez que o pão feito sem a fibra e o germe é mais leve e parece mais "requintado", rapidamente se tornou popular. Farinha sem germe e sem fibra também teve uma aplicação industrial: ela pôde ser armazenada virtualmente para sempre sem ser infestada por insetos porque farinha branca não contém nutrição suficiente para dar suporte à vida. A maioria das pessoas conscientes a respeito de saúde sabe que os produtos feitos de farinha de trigo branca também não dão suporte a uma vida saudável.

Essencialmente, o efeito da farinha de trigo branca nos seres humana é outra demonstração da fórmula: Saúde = Nutrição / Calorias. Quando a fibra e o germe são descartados, restam as calorias e a maioria da proteína, faltam muitas vitaminas e minerais e outras substâncias nutritivas vitais.

O pão de trigo integral tem sido chamado de "a base da vida". Em tempos passados, culturas saudáveis faziam do pão a base predominante de sua dieta. Isso significa que você pode simplesmente ir à padaria e comprar pão integral, ou ir a uma loja de produtos integrais e comprar farinha de trigo integral orgânica, assar seu próprio pão e ser tão saudável quantos as pessoas eram antigamente? Sinto muito, a resposta é certamente não. Há perigos ocultos, muitos deles esperando pelos desavisados.

A farinha de trigo branca tem outra vantagem sobre a farinha de trigo integral. Ela não apenas se mantém livre da infestação dos insetos; ela também não fica rançosa. No germe do trigo (onde o embrião reside) há uma considerável quantia de óleo, contendo entre outras coisas, a melhor fonte de vitamina E. Este óleo é altamente insaturado e uma vez que a semente é moída o óleo fica rançoso em questão de dias. Farinha de trigo integral mantida numa prateleira não

refrigerada é quase certo que está rançosa. Muito do conteúdo de suas outras vitaminas oxidaram também. Se a farinha de trigo ao sair da máquina de moer tivesse sido embalada à vácuo e ido diretamente para o congelador, tivesse sido congelada muito rapidamente e mantida extremamente fria, talvez pudesse ter um tempo de estocagem de alguns meses. Claro que não foi este o caso. Talvez você tenha sorte e sua loja de produtos integrais seja uma das poucas que têm seu próprio moinho de pequena escala e moa a farinha diariamente. Provavelmente não.

E que tal o pão de farinha integral feito pelo seu padeiro? De onde ele obtém a farinha integral? Do vendedor ou do armazém distribuidor! Em sacos de pano de 25 ou 50 quilos! Quanto tempo se passou no caminho do moinho até o vendedor e até o padeiro fazer o pão? A resposta tem que ser em torno de semanas, talvez meses. A farinha estava armazenada no congelador e a vácuo? Claro que não.

Se você quiser pão feito de farinha moída recentemente você certamente terá que moê-la e fazer seu próprio pão. Vale a pena? Pode apostar. Uma vez que você provar o pão verdadeiro você instantaneamente vê a diferença, comparado com o sabor do pão integral feito de farinha rançosa. Pão feito de trigo integral moído na hora pode ser a base da alimentação e irá melhorar sua saúde enormemente, se o trigo que você usar for bom.

Mas antes de falarmos a respeito da qualidade do trigo, mais algumas palavras de aviso. Se você acha que o trigo integral fica rançoso rapidamente, o centeio é ainda pior. Farinha de centeio se deteriora tão rapidamente que quando você a compra na loja de produtos naturais ela normalmente é equivalente à farinha de trigo branca. O germe foi removido. A embalagem, porém não informa isso, mas certamente foi removido. Se você vai fazer pão de centeio, ainda mais razão para moê-lo você mesmo. Cereais de milho adquiridos no mercado normalmente tiveram o germe remoído. Se não, o óleo no germe das sementes provavelmente está rançoso.

Moer a farinha em casa nos dias de hoje é fácil. Há uma abundância de moendas caseiras, de anúncios e de defensores confiáveis destes produtos. Elas produzem a farinha com a melhor textura, mas há um custo. Os vendedores argumentam também que elas moem a baixas temperaturas e não danificam os óleos (lembra-se que o desenvolvimento do raço é em função da temperatura) ou as vitaminas, as quais são também destruídas a altas temperaturas. Esta declaração é uma meia verdade. Se você vai estocar sua farinha, é muito melhor que ela seja moída fria. Entretanto, se você vai assar o pão imediatamente, que diferença faz se a farinha estiver um pouco aquecida antes de assar? Isto apenas acelera a ação do fermento.

O lado negativo é que moendas à pedra moem vagorosamente e são muito complicadas com relação ao tipo de grão que vão moer. Se o cereal está um pouco

úmido ou se a semente a ser moída é um pouco oleosa, a moenda fica imediatamente bloqueada.

Moendas de aço moem rápida e grosseiramente e são baratas. Farinha moída grosseiramente faz o pão ficar pesado. As facas metálicas tendem a ficar cegas e têm de ser substituídas ocasionalmente, se puderem ser substituídas. Os pães são por outro lado deliciosos. Por muitos anos eu fiz pão com um moedor de aço inoxidável barato que veio como acessório de meu espremedor de sucos. Alguns moedores de aço vão moer sementes oleosas como gergelim e girassol. Entretanto, sementes oleosas podem ser moídas mais facilmente se moermos meia xícara de cada vez, num pequeno e barato moedor de café ou temperos, aquele tipo com uma única lâmina giratória propulsora.

Atualmente acho que os melhores são aqueles moedores do tipo liquidificador, onde o grão é moído numa câmara com lâminas girando em alta velocidade que literalmente transformam o grão em pó. Uma vez que o ar passa por entre os grãos, a farinha não é muito aquecida. Este tipo de moedor é pequeno, muito rápido, com preço intermediário entre os moedores de aço e os de pedra, duram mais tempo, mas quando estão moendo, fazem um barulho que mais parece um Boeing 747 levantando vôo. É essencial usar tampões no ouvido ao usá-los.

A consciência a respeito da qualidade do pão vem crescendo. Um novo e excelente negócio (nos Estados Unidos) chamado: *Great Harvest Bakery* é uma franquia que cresce rapidamente. Eles fazem e vendem apenas pães integrais; toda sua farinha é moída diariamente de acordo com as premissas que vimos anteriormente. Infelizmente, até o momento em que este livro é escrito, eles não moem seu próprio centeio, mas o compram em sacos. Não posso recomendar seu pão de centeio. O fundador de *Great Harvest* é um comprador com conhecimentos que entende completamente meu próximo tópico: trigo que não é trigo. Há grandes diferenças entre os trigos duros para pão. O trigo organicamente cultivado e sem processo de cura para aumentar a durabilidade do grão é que faz um pão bom e nutritivo. A *Great Harvest* entende isso e usa somente grãos de alta qualidade que também é orgânico.

Quando primeiramente comecei a fazer meu pão com farinha moída em casa fiquei intrigada com as variações na massa. Algumas vezes o pão crescia bem e depois de assado ficava como eu queria. Algumas vezes era necessário amassar firmemente e a massa grudava nas mãos e dedos repetidamente e o pão ficava achatado como um bolo. Uma vez que eu havia feito tudo da mesma maneira, exceto pelo fato de ter adquirido os grãos de trigo em uma loja de produtos naturais diferente, comecei a investigar o assunto qualidade do trigo.

O elemento que forma a esponja grudenta que faz o pão crescer sem murchar é o glúten. A palavra *glue* (cola) deriva da palavra glúten. O conteúdo de glúten dos vários trigos varia. Os padeiros usam "trigo duro" por causa de seu alto

conteúdo de glúten. Glúten é uma proteína. O conteúdo de proteína e o de glúten são quase idênticos.

Experimente perguntar ao dono da loja de produtos naturais qual o conteúdo de proteína do grão de trigo que ele está vendendo. Você vai certamente receber um olhar confuso e sua resposta será: "nós temos orgânico e convencional". Peça que o dono da loja pergunte ao fornecedor dele e depois lhe diga o que ouviu. Se o distribuidor se dignar a responder, a resposta será a mesma: eu vendo orgânico e convencional. Ponto final. Quando recebi esta 'não respostas' eu procurei mais e descobri que o grão de trigo duro contém entre 12 e 19 por cento de proteína e esta diferença tem tudo a ver com a fertilidade do solo (e com a quantidade de chuva durante a estação), e quase nada a ver com orgânico ou convencionalmente cultivado.

Esta diferença também tem tudo a ver com a maneira como sua massa se comporta e como o pão aparenta; e com o percentual de nutrição do pão. Treze por cento dos trigos disponíveis não farão uma massa decente. Quatorze por cento é geralmente considerada de segunda qualidade e compõe a maior parte dos grãos baratos. Os padeiros competem por lotes de trigo com altos índices de proteína e pagam preços mais altos por eles.

Nós preferimos nosso pão com 25% de centeio, mas o centeio não tem glúten nenhum. Misture qualquer centeio com um trigo de 14% e a massa fica muito pesada, não cresce e depois de assada esfarela. Então continuei a procurar por grãos melhores e finalmente descobri uma senhora que vendia moedores de farinha e que também era produtora de pães. Ela tinha uma fonte de trigo de qualidade com um conteúdo de proteína testado e o vendia em sacos de 25 quilos. Quando perguntei se seu trigo era orgânico ou convencional ela disse que era 16 ou 17% de proteína, dependendo se você quer trigo duro vermelho ou branco. Orgânico ou convencional, eu insisti. Não! Ela disse. Alto teor de proteína!

Então, eu disse a mim mesma, desde que o conteúdo de proteína é uma função da fertilidade do solo e desde que meu corpo precisa de proteína, eu deduzi que ficarei melhor consumindo o trigo de melhor qualidade; os resíduos de pesticidas/herbicidas (se houver algum) que se danem. Pense bem! A diferença entre 17 e 14% de proteína é por volta de 25%. Esta diferença percentual é a chave da deficiência nutricional que faz os dentes caírem. Não podemos nos dar ao luxo de aceitar 25% de degradação na qualidade nutricional de algo que comemos todos os dias e que forma a base de nossa dieta.

Por favor, entenda que não estou dizendo que trigos com alto teor de proteína não podem ser cultivados organicamente. Certamente que podem. O fundador de *Great Harvest Bakery* presta um serviço valioso ao local e assegurar lotes de trigo orgânico com alto teor de proteína em seus produtos. Mas freqüentemente produtos orgânicos não são mais nutritivos que aqueles cultivados com produtos químicos.

Algumas vezes cereais orgânicos são piores que os convencionais. Se não foram utilizados produtos químicos então é orgânico. Grãos é um dos poucos tipos de alimento que ainda produzirá safras econômicas de sementes de baixa qualidade em solos extremamente inférteis porque, por razões puramente ideológicas, não foram usados herbicidas. Vegetais dificilmente produzirão algo sob estas condições. Frutas e vegetais cultivados descuidadamente são inevitavelmente pequenos e não comercializáveis. Mas os equipamentos de beneficiamento de sementes podem remover a contaminação das sementes nos grãos dos cereais (a um custo claro).

O preço que o produtor recebe pelo cereal orgânico é muito mais alto, então é possível aceitar safras menores ou gastar mais dinheiro na limpeza de ervas daninhas das sementes e ainda assim ter um bom lucro. Uma colheita de cereal orgânico como esta pode dar ainda mais lucro, pois o produtor economizou as despesas com fertilização, rotação, controle de ervas daninhas. Eu me lembro de uma vez ter comprado um saco de aveia orgânica que eram as menores e mais amargas que eu já havia tentado comer. Terminamos por jogar fora aquelas sementes miúdas e leves (pouca densidade) em favor de utilizar a aveia 'convencional' que era redonda, macia, pesada e doce.

O trigo não é o único cereal que é danificado pela moagem industrial. A aveia também. A maioria dos consumidores nunca viu aveia integral. Ela se parece muito com as bagas de trigo. Mas a aveia fica rançosa na prateleira assim como a farinha de trigo.

Uma outra dificuldade ao usar grãos integrais é que para ser nutritivo ele deve estar fresco o suficiente para brotar vigorosamente. A semente é um invólucro de alimento ao redor de um embrião. O embrião vivo está esperando pelas condições certas (temperatura e umidade) para começar a brotar. Brotar significa que o embrião começa a comer o alimento e fazer uma planta disto. Todos os alimentos são danificados pela exposição ao oxigênio, então para proteger o suprimento alimentar do embrião, a semente está envolta por uma camada que permite somente o oxigênio necessário para a respiração do embrião (sim, as sementes respiram vagarosamente). Frequentemente o embrião está situado na beirada da semente e tem seu local próprio de entrada de ar. Quando a cobertura da semente é removida ou danificada, o interior é exposto ao ar e começa a deteriorar rapidamente. No caso da aveia, muito rapidamente, porque a aveia é o único cereal em favas que possui grandes quantidades de óleo – cinco por cento de óleo, mais ou menos. É por isso que a aveia gruda. A aveia em flocos não é fresca, fica velha, perde o sabor (e o conteúdo nutricional) e fica rançosa muito rapidamente. Por isso fazemos mingau com aveia integral que moemos num moedor elétrico de sementes/temperos pouco antes de cozinhar.

Não é fácil cozinhar aveia em grão. Ela demora mais que os flocos de aveia se não for feita exatamente como a receita que vou lhes dar, e irá quase inevitavelmente grudar na vasilha e pode também trasbordar e fazer uma bagunça

no fogão. Aqui está como fazer: moa a aveia integral até que tenha uma xícara de grãos moídos. Ferva exatamente quatro xícaras de água (sem sal) e adicione um punhado de uva passa. Acenda outra boca do fogão, em fogo baixo. Na água fervendo, vagorosamente despeje a aveia em grão, mexendo continuamente. Leve em torno de 30 segundos para despejar toda a aveia na água ou então formará pelotas. Mantenha em fogo alto até a água ferver novamente. De repente a mistura vai começar a subir e pode transbordar. Isto significa que está na temperatura de fervura novamente. Rapidamente mova a panela para a chama de fogo baixo. Então tampe. Deixe o mingau cozinhar por 30 minutos, mexendo uma ou duas vezes para não grudar. Então, mantendo-o tampado, desligue o fogo. Pode ser consumido então, mas é melhor deixar a aveia no fogão por pelo menos duas ou quatro horas. Então aqueça no forno microondas.

Nós normalmente preparamos um pote na hora de deitar para consumir na manhã seguinte. Vê porque as pessoas preferem a conveniência dos flocos de aveia? Mas uma vez que você coma aveia preparada corretamente, você nunca mais vai preferir o sabor dos flocos de aveia. E se o corpo humano tem um método natural de testar o conteúdo nutricional, este método é o paladar, o sabor.

Algo mais que você precisa manter em mente a respeito das sementes. Embora o suplemento alimentar do embrião esteja protegido pela capa da semente, ele ainda assim se deteriora vagorosamente, oxidando e perdendo o valor nutricional. Uma hora ou outra as sementes velhas perdem a habilidade de germinar. O declínio na habilidade de germinação é acompanhado por um declínio na qualidade nutricional. Qualquer semente que você vá usar para comer deve possuir a habilidade de brotar, forte e rapidamente. (Após germinar comparativamente algumas amostras de sementes, você saberá o que quero dizer com isso). Felizmente, os grãos de cereais normalmente brotam bem por alguns anos depois da colheita se foram estocados em local fresco e seco. Comer sementes mortas ou quase mortas vai ajudar a levá-lo à mesma condição.

Finalmente, mais um aviso sobre compra de pão armazenado. Pão sem sal tem gosto 'engraçado' para muitas pessoas. Ele assa bem; o sal não é necessário para o processo de crescimento, mas nenhum padeiro poderia se manter no negócio de pães sem o uso do sal. O nível padrão de sal é de dois por cento do peso. Isso é bastante! Dois por cento equivale a uma colher de chá para meio quilo. Terei mais a dizer sobre os males do sal mais tarde.

Imagino que alguns dos meus leitores estão se sentindo um pouco sobrecarregados por todos estes avisos e detalhes complicados. Eles estavam acostumados a não ter responsabilidade em assegurar a qualidade de seu próprio suprimento alimentar e esperam que o 'sistema' os proteja. Acredito que não seja 'por falta' de intervenção do governo, mas 'por causa' da intervenção do governo em si, que nosso sistema alimentar é muito perverso. Até que nossa consciência de massa mude, se você deseja fazer de si mesmo e de sua família pessoas verdadeiramente saudáveis, você terá que tomar o comando e se tornar um

comprador que faz discriminações. Consumidores inconscientes estão numa via rápida para a morte totalmente inconsciente.

E novamente deixe-me lembrá-lo que este pequeno livro não pode conter tudo que você deveria saber. A bibliografia no final do livro deverá se tornar seu guia para adquirir sua pós-graduação em saúde nutricional.

O Frescor das Frutas e Vegetais

A maioria das pessoas não percebe a crucial importância do frescor dos produtos. Da mesma maneira que as sementes gradualmente morrem, as frutas e vegetais passam por um processo semelhante, uma vez que seu conteúdo nutricional gradualmente oxida ou é quebrado pelas próprias enzimas dos vegetais, mas os vegetais perdem nutrientes centenas de vezes mais rápido que os cereais.

Estes produtos eram recentemente parte de uma planta viva. Estavam conectados ao sistema vascular da planta e com algumas poucas exceções, não tem como se manter intactas depois de colhidas. Um pé de alface ou uma abobrinha estavam inteiramente vivos no momento da colheita, mas a partir daquele ponto, suas células começam a morrer. Mesmo que não tenha sido ainda atacada por bactérias ou fungos, suas enzimas internas já começaram a quebrar suas próprias substâncias.

Os vegetais, principalmente os folhosos, são muito mais críticos a este respeito que a maioria das frutas maduras. Todos, entretanto, deterioram como material radioativo. Eles têm um tipo de meia vida. O conteúdo mineral é estável, mas com respeito às vitaminas, enzimas e outros componentes orgânicos complexos, cada período ou 'meia vida' resulta na perda de metade dos nutrientes.

Suponhamos que a alface tenha uma meia vida de 48 horas, dois dias depois de colhidos apenas 50 por cento dos nutrientes originais se mantêm intactos. Depois de mais dois dias, metade da metade se foi e restam apenas 25 por cento. Depois de mais dois dias metade dos 25 por cento é perdida. Então, seis dias depois de colhida a alface contém somente em torno de 12 por cento de sua nutrição original.

Uma meia vida de dois dias é apenas hipotética. Estes tipos de produção que eu classifico como muito perecíveis provavelmente têm uma meia vida de 36 a 48 horas. A produção moderadamente perecível tem uma meia vida de 72 horas; os tipos duráveis de produção têm uma meia vida de 96 horas ou mais.

Potencial de estocagem dos vegetais

Muito perecível	Moderadamente perecível	Durável
Alface	Abobrinha	Maçã
Espinafre	Berinjela	Acelga
Couve chinesa	Pimentões	Laranjas
Couve	Brócolis	Repolho
Endívia	Couve flor	Cenoura
Pêssegos	Apricot	Limões
Salsinha		Beterraba

A meia vida destes produtos pode ser prolongada ao baixar a temperatura de armazenamento. Por esta razão, produtores mais sofisticados normalmente utilizam resfriamento com água. Neste processo, o vegetal é colocado em água gelada poucos minutos depois de colhido, diminuindo assim a temperatura interior a poucos graus acima do congelamento quase que imediatamente. Quando os vegetais são colocados em engradados à temperatura ambiente, e pilhas de engradados colocados num refrigerador, o interior da planta pode levar 24 horas ou mais para resfriar.

Produtores caseiros deveriam também praticar o resfriamento com água. Encha a pia com água fria e lave/deixe de molho sua colheita até ela estar totalmente resfriada antes de drenar e refrigerar. Ou faça a colheita de manhã cedo quando as temperaturas são mais baixas. Assim, quando você compra os produtos na loja eles podem ficar a temperatura ambiente por horas ou possivelmente dias. A última palavra aqui é: frescor é igualmente tão importante quando cultivado organicamente e sem pesticidas.

A verdade sobre o sal e o açúcar

Primeiro deixe-me lembrá-lo de certas religiosidades respeito de alimentos: sal é sal e açúcar é açúcar. Não existem formas boas de sal ou de açúcar. O sal proveniente da mina e o que vem do mar, ambos tem o mesmo efeito nocivo. O açúcar branco, o açúcar mascavo, mel, xarope de milho, qualquer que seja o adoçante que você use, todos são açúcar e todos têm efeitos nocivos similares.

Conheço substitutos do sal que realmente tem sabor de sal. O adoçante é basicamente inofensivo para a maioria das pessoas e pode ser usado como um substituto satisfatório do açúcar. Poucas pessoas são incapazes de tolerá-lo, causando a circulação de propaganda antiquímica, mas você deve considerar cuidadosamente este pensamento antes de dispensar o seu uso: quase não existe substância alimentar a qual ninguém seja alérgico ou incapaz de digerir. O fato de o adoçante ser produzido quimicamente e alguns não serem capazes de utilizá-lo não faz dele "algo demoníaco".

E nem tudo é preto ou branco com relação ao resto também. Sal marinho realmente tem certas qualidades não encontradas no sal de mina, e sob certas condições muito especiais, ingerir pequenas quantidades de sal pode ser aceitável. Similarmente, algumas formas de açúcar não são tão nocivas quanto outras, embora todas sejam nocivas.

O problema de saúde primário causado por sal de cozinha não é que ele contribui para o aumento da pressão sangüínea em pessoas com problemas nos rins, embora ele o faça. Não é que consumir sal arruíne os rins; o sal provavelmente não o faz. O problema real com o sal é que o cloreto de sódio é um estimulante das glândulas supra-renais, disparando o gatilho que libera os hormônios destas glândulas, especialmente os esteróides naturais que resistem a inflamações. Quando estes hormônios estão presentes em alto nível no sangue, a pessoa freqüentemente se sente bem, tem alto senso de bem estar. Claro, o sal é uma droga! E como muitas drogas deste tipo, o sal vicia.

Embora estejamos acostumados a agredir nossas glândulas supra-renais com sal que nem percebemos mais, o que nós realmente percebemos é que gostamos do sabor salgado do alimento e o consideramos insosso sem ele. Mas tire o saleiro de nossas mãos e nos sentiremos muito desconfortáveis. Isto acontece porque o viciado não estará recebendo sua dose regular.

O que há de errado com a agressão repetitiva da glândula supra-renal é que sua resistência é variável. A glândula supra-renal de muitas pessoas uma hora ou outra falha em responder aos estímulos do sal e o corpo começa a sofrer de falta de hormônios provenientes das supra-renais. Freqüentemente, a herança de supra-renais fracas manifesta um semifracasso na infância. A conseqüência é que substâncias irritantes comuns começam a causar severa irritação. A pessoa se torna alérgica a pólen, a poeira, a alimentos, a pêlos de animais, etc. Temos então, asma, febre do feno, sinusites, etc.

Embora alguém possa então descobrir alergênicos específicos e tentar removê-los do ambiente ou da dieta, freqüentemente este caso pode ser resolvido muito mais facilmente pela completa abstinência do sal. Esta abstinência vai descansar as supra-renais e elas poderão recuperar completamente suas funções; suas funções certamente serão melhores desempenhadas. A asma, as alergias e etc, gradualmente desaparecerão.

A maioria de nós não precisa ingerir sal como nutriente. Há sódio suficiente num pedaço de pickles para um organismo utilizar durante um ano inteiro. Há sódio natural suficiente em muitos tipos de vegetais para suprir as necessidades normais sem utilizar o sal de cozinha. Talvez atletas ou outras pessoas que desempenham tarefas pesadas nos países tropicais e que ingerem alimentos deficientemente produzidos em solos drenados, pessoas que suam em bicas, dias após dia possam precisar de um pouco de sódio extra. Não tendo experiência própria nos trópicos, eu também não tenho resposta definitiva a este respeito.

Desafortunadamente, o americano médio é viciado em sal e acha que o alimento fica insosso sem ele. Para agradar o consumidor quase todos os alimentos preparados têm muito sal para alguém que sofre de supra-renalistas exaustas. É interessante que os canadenses não gostam de sua comida tão salgada quanto os americanos, e alimentos industrializados como sopas e outros em latas ou pacotes como os encontrados nos supermercados americanos tem que ser reformulados para nossos vizinhos canadenses. Observei que canadenses são geralmente mais saudáveis que os americanos em muitos aspectos.

Estaríamos todos muito melhor sem o sal de modo algum. Aqueles que têm alergias ou asma deveriam eliminá-lo completamente por um mês ou dois e descobrir que esta medida simples os cura. O problema é que o pão de padaria é rotineiramente composto por dois por cento de seu peso em sal. O queijo é igualmente salgado ou mais ainda. Produtos enlatados e congelados prontos são todos pesadamente salgados. Refeições de restaurantes são sempre altamente salgadas na cozinha. Se quiser evitar o sal terá sempre que preparar tudo você mesmo: asse seu próprio pão, abstenha-se de queijo (embora existam queijos sem sal, mas eu nem mesmo gosto de seu sabor), e abstenha-se de restaurantes. Minha família tem procurado eliminar todo o sal de nossa cozinha.

O açúcar é um "não alimento" altamente calórico que causa enormes problemas para a saúde. Primeiro, do ponto de vista da fórmula universal da saúde, nenhuma forma de adoçante artificial possui nutrientes suficientes para justificar o número de calorias que contém, nem mesmo o extrato de malte. Açúcar branco refinado não contém absolutamente nenhum nutriente. Os adoçantes "bons" ou "naturais" também contém tão pouco nutrientes que são quase inúteis. Os adoçantes estão tão mal colocados, na escala Saúde = Nutrição/Calorias que por esta única razão deveriam ser evitados.

Entretanto, pessoas saudáveis podem se dar ao luxo de cometer um pequeno pecado; por que não fazer deste pecado os doces? Em pequenas quantidades, açúcares são provavelmente as indiscrições mais facilmente digeríveis e as menos danosas ao sistema orgânico. O açúcar é uma droga poderosa! As pessoas que abusam de doces estabelecem um círculo vicioso que pode ser muito difícil de quebrar.

Ele começa quando o corpo tenta regular o açúcar do sangue. Altos níveis ingeridos de açúcar fazem o pâncreas liberar insulina. Mas este não é o fim da reação em cadeia. A insulina regula o nível de açúcar do sangue, mas também eleva os níveis cerebrais de um aminoácido chamado triptofano. O triptofano é a matéria prima que o cérebro utiliza para manufaturar um neurotransmissor chamado serotonina. E a serotonina tem um papel importante na regulação do humor. Altos níveis de serotonina no cérebro criam uma sensação de bem estar. Ingerir açúcar provoca quimicamente um súbito sentimento de felicidade. Pesados ataques ao organismo com alimentos amiláceos de alto índice glicêmico são também rapidamente convertidos em açúcar. Sendo assim, não dê doce a seus filhos! Ou grandes quantidades de amido para acalmá-los e deixá-los mais dóceis. É sábio não iniciar a vida numa felicidade viciosa e com um severo problema de peso.

Agora que a química do vício do açúcar é compreendida, existe um movimento acontecendo que descreve as pessoas obesas como vítimas dos desníveis de serotonina e deseja "tratá-las" com o mesmo tipo de drogas estimuladoras de serotonina (como Prozac) que estão se tornando tão populares no meio psiquiátrico. Este movimento promete negócios multibilionários, pois irá capturar todo o dinheiro atualmente direcionado a outros sistemas dietéticos e trazê-lo de volta diretamente para a complicada rede de conexões entre a Associação Médica Americana (AMA), os laboratórios fabricantes das drogas e o órgão responsável pela regulamentação das drogas e alimentos (FDA).

O argumento utilizado para convencer é que quando os níveis de serotonina são aumentados, o desejo de comer diminui e como consequência, o peso corporal. Esta abordagem é popular com os obesos porque não requer responsabilidade pessoal além de tomar uma pílula que realmente os faz sentirem-se felizes. Entretanto o mesmo benefício pode ser obtido ao aderir a uma severa dieta de baixos níveis de gordura e carboidratos. Com o tempo, o cérebro se equilibra e os níveis de serotonina se estabilizam.

Lembre-se, o pâncreas tem um outro importante serviço a realizar no corpo: secretar enzimas digestivas para facilitar a digestão de proteínas. Quando a dieta contém muita proteína ou muito açúcar e/ou alimentos amiláceos com alto índice glicêmico, o pâncreas sobrecarregado começa a se tornar menos e menos eficiente em ambas suas funções.

Algumas vezes, um pâncreas estressado se torna hiper-ativo e faz um bom trabalho ao baixar o nível de açúcar, ocasionando hipoglicemia. Hipoglicemia é geralmente acompanhada de sintomas desagradáveis como fadiga, tonturas, visão embaçada, irritação, confusão mental, dores de cabeça, etc. Esta doença é aliviada tipicamente ainda por um outro pico de açúcar que evolui para um vício não apenas de açúcar, mas de alimentos em geral. Se o hipoglicêmico então continua ingerindo açúcar para aliviar os sintomas, com o tempo, o pâncreas fica exausto, ocorrendo uma deficiência de insulina chamada diabete.

Os médicos tratam a diabetes com suplementos de insulina tanto oral quanto intramuscular, mais uma dieta cuidadosa com quantidades muito pequenas e controladas de açúcar e amidos para o resto da vida da pessoa, que inevitavelmente fica mais curta e bem menos prazerosa. Entretanto, algumas vezes a diabetes pode ser controlada apenas com dieta, embora os médicos não tenham tido tanto sucesso com esta abordagem quanto os naturopatas talentosos. Algumas vezes, jejuns prolongados podem regenerar um pâncreas. É muito melhor evitar esta doença!

Índice Glicêmico (comparado à glicose, que é 100)

Grãos		Frutas		Vegetais	
Todas as cascas de grãos	51	Maçã	39	Feijão cozido	40
Arroz integral	66	Banana	62	beterraba	64
Flocos de milho	80	Frutas vermelhas	23	Cenoura	92
Aveia	49	grapefruit	26	vagem	36
Musli	66	Uvas	45	Batata chips	51
Arroz branco	72	Suco de laranja	46	Batata assada	98
Espaguete	50	Pêssego	29	Batata doce	48
Espaguete integral	42	Laranja	40	Cará	51
Espiga de milho	59	Pêra	34	Ervilhas	51
Carnes		Ameixa	25	Castanhas	
Salsicha	28	Uva passas	64	Amendoim	13
Peixe	38	Assados		Açúcares	
Laticínios		Massas	59	Frutose	20
Iogurte	36	Pão branco	69	glicose	100

					0
Leite integral	34	Pão integral	42	Mel	87
Leite desnatado	32			Maltose	11
				Sucrose	59

O gerenciamento dietético da hipoglicemia requer a retirada da dieta não apenas de açúcar refinado, mas também de açúcares não refinados e amidos com alto índice glicêmico. O índice glicêmico mede a facilidade com que o amido é convertido em glicose no corpo e estima a quantidade de insulina necessária para balancear esta glicose. Isto significa nada de açúcar, mel, farinha branca, grãos integrais adoçados com mel, frutas doces como melancia, banana, uva passas, ameixas secas ou figos. As batatas são prontamente convertidas em açúcar. A alcachofra é um bom substituto.

As pessoas com hipoglicemia podem freqüentemente controlar seus sintomas com pequenas e freqüentes refeições contendo proteína vegetal a cada duas horas. Quando se tratar do consumo de uma fruta não doce como a maçã, ela poderá ser consumida com algumas amêndoas ou outra castanha ou semente que desacelere a absorção do açúcar da fruta. Os hipoglicêmicos podem melhorar sua condição com vitaminas e suplementos alimentares. Veja o próximo capítulo.

Alergias a alimentos e elementos ambientais irritantes podem freqüentemente ser desencadeados por baixo nível de açúcar no sangue, contribuindo para a causa de um ciclo de comportamento acompanhado de destruição de objetos e violência interpessoal, bem como psicoses e crises de depressão. Não é possível lidar facilmente com o resultado de problemas comportamentais a menos que a hipoglicemia seja controlada. Infelizmente, a maioria das instituições como hospitais para doentes mentais e presídios servem grandes quantidades de açúcar, amido e bebidas com cafeína, com grande disponibilidade de refrigerantes, doces e cigarros. Se a dieta fosse melhorada drasticamente, as drogas administradas para controle de comportamento nos hospitais para doentes mentais seriam muito mais efetivas em doses menores ou até desnecessária.

O pâncreas sobrecarregado com o ciclo da insulina pode eventualmente não ser capaz de secretar enzimas suficientes para a digestão eficiente de alimentos altamente protéicos. Como foi dito anteriormente, digestão ineficiente de proteínas leva a uma condição altamente tóxica devido a proteína putrefata nos intestinos. Esta condição pode ser aliviada com a eliminação das proteínas animais da dieta e tomando algumas medidas como pílulas de pancreatina com as refeições para ajudar na digestão das proteínas vegetais.

Combinação de alimentos e "comida saudável arruinada."

Isto nos leva ao tópico que chamo de comida saudável arruinada. Muitas pessoas melhoram sua dieta eliminando a carne e alimentos quimicamente tratados em favor de grãos integrais e produtos organicamente cultivados, mas eles então transformam estes alimentos bons em comida lixo ao prepará-los de maneira incorreta. Em minhas viagens, percebi que acontece a mesma coisa em todos os lugares da Terra. O que deveria ser uma dieta saudável é arruinada com fritura, sal e açúcar.

Comida saudável arruinada inclui batata chips organicamente cultivada frita em óleo de canola organicamente cultivado e prensado a frio (ficou rançoso ao fritar) salpicada com sal marinho natural; aveia organicamente cultivada e granola de castanhas tostadas em óleo não saturado prensado a frio (ficou rançoso ao tostar) altamente adoçado com mel; bolo de cenoura feito com farinha de trigo integral rançosa, óleo insaturado prensado a frio (ficou rançoso ao assar), mel e *cream cheese* (salgado); biscoitos integrais (farinha rançosa) adoçados com mel, feitos com óleo vegetal a altas temperaturas (rançoso); pizza integral vegetariana com muito queijo de soja (tofu); pizza integral *vegan* com muito queijo feito de leite cru; chips de milho cultivado organicamente e frito em óleo vegetal prensado a frio com ou sem sal marinho natural, iogurte feito de leite em pó sem uma cultura ativa de bactérias benéficas, cobertos com frutas altamente açucaradas, etc. Estes alimentos podem representar uma melhoria na dieta americana padrão, mas eles ainda não são alimentos saudáveis, e não deveriam nunca ser utilizados na dieta de uma pessoa doente nem valem a pena como tentativa de maximizar a saúde.

O problema que acontece com as comidas saudáveis arruinadas não é a maioria de seus ingredientes, mas como eles são combinados, processados e adulterados. Lembre-se: gorduras, animais ou vegetais, submetidas a altas temperaturas se tornam indigeríveis e tóxicas e torna indigerível tudo que foi cozido com elas. O sal é uma droga; o queijo, difícil de digerir como ele é, quando levado a altas temperaturas ao fazer pizza, torna-se virtualmente indigerível e queijo inevitavelmente contém muita gordura na forma de manteiga – gordura saturada animal – quando elevada a altas temperaturas ainda se torna levemente rançosa. E todos estes alimentos representam indigeríveis combinações.

Meus clientes quase nunca acreditam quando lhes explico a idéia da combinação de alimentos pela primeira vez. Eles pensam que se o alimento entra por um orifício, sai por outro e se eles não sentem nenhum sintoma desagradável neste ínterim, então o alimento foi digerido. Porém, más combinações alimentares têm um efeito degenerativo cumulativo no longo prazo. Quando os sintomas aparecem, a vítima nunca os associa com a combinação alimentar porque lhes parece que sempre comeram aquele alimento.

Os nutricionistas têm feito lavagem cerebral no público em geral, levando-os a pensar que devemos ter uma porção representante de cada um dos “quatro grupos básicos de alimentos” em cada refeição, mais uma bebida e uma sobremesa. Ou, como meu marido Steve gosta de dizer, uma “refeição balanceada” deve ter quatro cores em cada prato: algo vermelho, algo verde, algo branco e algo amarelo. Mas a refeição balanceada é uma catástrofe gastronômica que somente pode ser processada pelos jovens com alta vitalidade digestiva, pelos que têm excepcional vitalidade em qualquer idade, pelas pessoas com estômagos “de ferro” que clamam ser herança de família, e por aqueles que são muito, muito ativos fisicamente.

Poucos parecem perceber que cada tipo de alimento requer enzimas específicas e diferentes na boca, no estômago e nos intestinos. Carboidratos, gorduras, proteínas – cada um requer diferentes ambientes ácidos ou alcalinos para ser digerido. Proteínas requerem um ambiente ácido e carboidratos requerem um ambiente alcalino.

Quando alimentos em combinações complexas são apresentados ao estômago todos juntos, como uma refeição com carne, batatas, molho de carne, vegetais, pão, manteiga, um copo de leite e mais uma sobremesa adocicada de amido, seguido de café ou chá, o estômago, pâncreas, fígado e intestino delgado ficam sobrecarregados, resultando em fermentação dos açúcares e amidos e em putrefação das proteínas, e conseqüente má digestão de tudo. É preocupante que a maioria das pessoas se sintam tão cansadas depois de uma refeição e precisem de muitas xícaras de café forte para ser capazes de até mesmo levantar da mesa. Eles acabaram de presentear seu trato digestivo com uma tarefa imensamente difícil e para alguns, impossível.

Para uma digestão mais eficiente, deve ser apresentado ao corpo um alimento simples de cada vez, o conceito de apenas uma tigela, facilmente alcançado ao se aderir ao velho ditado “um alimento por refeição é o ideal”. Um exemplo desta abordagem seria comer frutas no desjejum, um cereal integral no almoço e vegetais no jantar. Se você não consegue comer desta maneira simples, então regras de combinação adequada de alimentos devem ser seguidas a fim de minimizar as dificuldades digestivas, maximizar a absorção dos nutrientes dos alimentos e reduzir ou eliminar a formação de toxemia, e é claro de gases fétidos.

Em geral, as frutas devem ser ingeridas sozinhas a menos que você seja hipoglicêmico ou diabético quando então as frutas devem ser ingeridas com pequenas quantidades de proteína vegetal como castanhas ou iogurte ou queijo se você puder digerir laticínios.

Amidos devem ser ingeridos com vegetais, o que significa que a refeição bem combinada poderia incluir um cereal como arroz, quinoa de milho, milho verde, trigo, cevada, aveia, batatas ou abóbora combinados com vegetais crus ou cozidos.

Alimentos protéicos como carnes, ovos, feijões, lentilhas, tofu, ervilhas partidas, etc devem ser combinados com vegetais crus ou cozidos. Mas proteína nunca deve ser combinada com amidos.

Os pratos norte americanos mais populares sempre têm uma combinação de amido e proteína, por exemplo: carne com batatas, *hamburger* ou salsicha com pão, panquecas com carne ou queijo, sanduíches de carne, etc. É um tanto preocupante que os gases intestinais sejam aceitos como algo normal e que ao longo do tempo estas combinações de difícil digestão sejam eventualmente as causas de problemas de saúde que demandem atenção.

Outra maneira de arruinar qualquer alimento, inclusive o melhor tipo disponível, é comer na presença de emoções negativas geradas pelos outros ou por você mesmo. Emoções negativas incluem medo, raiva, frustração, inveja, ressentimento, etc. O trato digestivo responde imediatamente ao stress e aos pensamentos negativos. Ele paralisa diante de emoções negativas e qualquer alimento ingerido será mal digerido, causando toxemia.

É natural que uma pessoa que perdeu um ente querido ou que tenha sofrido uma grande perda de qualquer tipo perca o apetite por um período de tempo. Esta reação é em prol da sobrevivência, porque enquanto uma pessoa está de luto, o corpo sofre com poderosas emoções negativas. Há pessoas que sob stress ou quando experimentam uma perda, comem em excesso numa tentativa de obter conforto. Se isto prossegue por um longo tempo a pessoa pode esperar desenvolver uma séria doença de algum tipo.

A sensibilidade individual a este tipo de excesso alimentar depende de genética, personalidade e de quem está gerando as emoções negativas. Emoções negativas auto-infligidas são muito difíceis de se evitar. Se você é incapaz de mudar sua própria atitude emocional ou a de outros ao seu redor, então é importante comer alimentos leves, somente alimentos facilmente digeríveis como frutas cruas, vegetais crus, sucos naturais, vegetais cozidos no vapor, pequenas porções de grãos integrais, castanhas e sementes.

Dieta para curar os criticamente doentes

O doente crítico é alguém que pode morrer a qualquer momento. Intervenções terapêuticas estão correndo contra a morte. Pode o corpo reparar a si mesmo o suficiente antes que algumas funções essenciais cessem todas ao mesmo tempo? Se já houver danos demasiados nos órgãos vitais a pessoa morrerá. Se houver suficiente função orgânica para suportar a vida; força vital suficiente para impulsionar estas funções; e desejo de viver, o corpo pode se curar se for ajudado por uma abordagem terapêutica. Mas a terapia não realiza a cura; o corpo faz isso por si mesmo – se puder. Esta realidade também é verdade em relação à medicina alopática.

Eu acredito que o jejum é a terapia que quase invariavelmente dá a uma pessoa criticamente doente sua melhor chance de recuperação. Se um paciente morre durante o jejum, ele quase certamente morreria de qualquer maneira, e se a morte chega durante o jejum, ela será mais confortável, com menos dor e com muito mais clareza mental.

Pessoas criticamente doentes podem ter, juntamente com outras coisas, qualquer um dos seguintes diagnósticos: câncer avançado, aids avançada, falência cardíaca, pressão sanguínea muito alta, falência renal, doença hepática avançada, enfisema pulmonar avançado, pneumonia ou outra infecção catastrófica - especialmente aquelas que parecem não responder ao tratamento com antibióticos, derrame cerebral, embolia, vasos esclerosados como os encontrados em arteriosclerose, severa degeneração dos nervos interferindo com a transmissão de impulsos nervosos a órgãos vitais.

O tratamento dos doentes críticos não tem de ser tudo ou nada, uma escolha ideológica entre medicina holística e tradicional. É importante para o doente crítico e seus familiares que se eles utilizarem tratamento médico padrão como drogas ou cirurgia, estas medidas podem e devem ser combinadas com métodos naturais de cura.

É sempre desejável eliminar todas as substâncias viciantes, começar uma dieta de alimentos integrais, (o mais leve possível) e adicionar mega nutrição (suplementos) aos tratamentos médicos. Muito poucos médicos são tão arrogantemente parciais para dizer que medidas naturais farão algum mal desde que ao médico ainda se permita prescrever medicamentos quando achar necessário.

Suporte holístico irá não apenas diminuir os efeitos colaterais do tratamento médico, mas irá acelerar a cura e freqüentemente reduzir a dose requerida das drogas prescritas pelo médico. Tive diversos clientes com câncer que escolheram se submeter a cirurgias, radiação e quimioterapia, mas continuaram com uma alimentação crudívora e tomaram altas doses de suplementos durante o tratamento. Estas pessoas surpreenderam positivamente seus médicos ao se sentirem bem, com pouca ou nenhuma fadiga, sem perda de cabelos ou sintomas de gripe. O mesmo pode ser verdade para outras doenças.

Os alimentos em ordem de dificuldade de digestão

Fraquezas digestivas individuais e alergias não foram levadas em consideração nesta lista.

- **Difíceis de digerir:** Carne, frango, ovos (se cozidos), todos os legumes, inclusive produtos de soja, amendoim e manteiga de amendoim, feijões, ervilhas secas, lentilhas, laticínios como queijos, leite, manteiga, castanhas, nozes e sementes e manteiga feita com elas.

- **Digestão moderada:** todos os cereais, milho, cevada, trigo, aveia, centeio.
- **Fáceis de digerir:** couve de Bruxelas, vagem verde de feijões, ervilhas verdes, brócolis, couve-flor, laticínios não pasteurizados e crus, aspargos, repolho, brotos - especialmente de feijão, acelga, outros vegetais folhosos.
- **Muito fáceis de digerir:** frutas, sucos de vegetais, sucos de frutas, caldos vegetais.
- **Não exigem esforço para digestão:** chá de ervas, água.

A imagem de uma cliente chamada *Ethyl* sempre me vem à mente quando penso em quanto poder de cura pode ainda restar num corpo moribundo. Ela - acompanhada de seu marido para lhe dar apoio, chegou a *Great Oaks School* com câncer terminal, falência cardíaca, diabetes avançada, fraqueza extrema e completa inabilidade de digestão. Qualquer alimento ingerido simplesmente voltava imediatamente. Ela tinha grandes tumores tomando conta de seus seios, outros facilmente visíveis em seu crânio e outros brotando de seu corpo em geral. O maior era o de seu seio esquerdo que era do tamanho do punho de um homem.

Ela realmente tinha algo crucial lhe acontecendo. Ela era uma irlandesa ruiva fortemente determinada que ainda tinha desejo de viver e uma razão para tal. Ela e seu marido, que acabara de se aposentar, haviam sonhado a vida toda em fazer turismo pelos Estados Unidos e Canadá em seu próprio *trailer* assim que ele se aposentasse. A hora finalmente havia chegado, mas *Ethyl* estava doente demais para suportar seu próprio peso (apenas 45 quilos) e para completar estava cega em consequência da diabete. Os médicos haviam feito tudo que podiam por ela, e agora a julgaram fraca demais para suportar qualquer cirurgia -ela já havia tido seu seio direito removido. Radio e quimioterapia foram também consideradas impossíveis devido à falência cardíaca. Eles a mandaram para casa para morrer, dando-lhe uns poucos dias de vida, um mês no máximo.

Qualquer higienista tentando se manter fora da cadeia teria se recusado a pegar este tipo de caso porque era um caso de câncer onde a morte era certa. O tratamento desta doença altamente lucrativa era considerado franquia exclusiva da Associação Médica Americana, mesmo quando os médicos desistiam depois de ter feito ao corpo tudo que a família pudesse pagar ou ficar devendo.

Toda vez que alguém morre sob os cuidados de qualquer pessoa que não seja um médico licenciado deve haver uma autópsia e uma investigação criminal na procura de negligência. Se a pessoa morre sob os cuidados de um médico, a dedução da autoridade policial é de que o médico seguramente fez tudo que pode e deveria ter feito e que a morte era inevitável. Ao aceitar *Ethyl* eu tinha uma razoável probabilidade de acabar encrocada; mas sendo tola, corajosa e (estupidamente) me sentindo imune a tais consequências -eu tinha menos de 40 anos na época, pareceu-me importante tentar ajudá-la. Então, sem me intimidar

com a tarefa, a despeito das conseqüências, dei um passo de cada vez, logicamente.

Hoje em dia, com mais experiência e uma modesta corrente de valor eu não desejaria ter que me defender num processo judicial, e aos 55 anos de idade, não possuindo 5 a 10 anos sobrando para "pagar" ao Estado por minha bravura, eu provavelmente recusaria tal caso. Felizmente não fui confrontada por este problema ultimamente.

Uma vez que *Ethyl* era incapaz de digerir qualquer coisa pela boca, ela foi alimentada pelo reto com implantes de suco de folhas verdes de trigo três vezes ao dia. Ela era carregada para a mesa de hidroterapia do cólon para um tratamento diário. Compressas de folhas verdes de trigo e de lama eram aplicadas em seus tumores três vezes ao dia. E recebia uma massagem de acupressão e tratamentos de reflexologia durante o dia, além de muito carinho e amor. Este programa continuou por um mês durante o qual os tumores iam sendo reabsorvidos pelo corpo, inclusive o tumor maior, extremamente duro, que se sobressaía em seu seio direito.

Ela reclamava de dor severa conforme o grande tumor de seu seio diminuía. Enquanto ele estava crescendo e pressionando cada vez mais duramente todos os seus nervos, ela tinha pouca ou nenhuma sensação, mas conforme ele diminuía, os nervos eram reativados. A maioria das pessoas pensa que um tumor em crescimento causaria mais dor que um em diminuição. Freqüentemente a verdade é o oposto. A dor pode ser um bom sinal. Sinal de que o corpo está vencendo a batalha, um indicador para prosseguir.

Lá pelo segundo mês, *Ethyl*, que gradualmente se fortalecia, era capaz de receber o suco de folhas verdes de trigo e suco de cenoura de forma oral, e gradualmente alimentos crus - a maioria brotos e folhas verdes de girassol e trigo cultivadas em bandejas. Com ajuda, ela começou a andar para cima e para baixo pelos corredores, não mais experimentando a dor intensa anteriormente causada pela falência cardíaca, e o mais surpreendente de tudo, sua visão retornou, primeiro vendo apenas contornos e então detalhes.

No terceiro mês ela tornou sua ingestão de alimentos mais abrangente, incluindo alimentos, bem como sucos de cenoura e folhas verdes de trigo além de brotos, mais vitaminas e suplementos minerais para ajudar a apoiar seu sistema imunológico e o processo de cura. Todos os tumores tinham sido reabsorvidos pelo seu corpo e não eram mais visíveis. Seu coração era capaz de suportar atividades normais como caminhar e tarefas caseiras não extenuantes. O diabetes tinha se corrigido a ponto dela não mais precisar de insulina e ser capaz de controlar a glicose no sangue com dieta alimentar.

Seu marido recebeu então instruções sobre sua manutenção e eles foram para casa para continuar com o programa. Da última vez que ouvi falar deles eles

havia feito duas longas viagens ao redor dos Estados Unidos em seu *trailer* e estavam aproveitando sua aposentadoria em conjunto, depois de tudo.

Meu tratamento funcionou porque o fator mais importante na cura de doentes críticos é não lhes dar mais nutrição do que seu corpo é capaz de processar. No momento em que a capacidade digestiva da pessoa doente é excedida, a doença irá se exacerbar e numa situação crítica, a pessoa provavelmente morrerá. Se o corpo ainda tem suficiente integridade nos órgãos e força vital para se curar, ele o fará somente se lhe for fornecido o mínimo possível de nutrição para viver – desde que nenhum órgão esteja irreparavelmente danificado. Se o fígado e os rins estão funcionando e se a pessoa fez alguma melhora prévia na dieta e/ou limpeza, é provável que haja sucesso, especialmente se a pessoa desejar continuar vivendo.

Uma pessoa em condição crítica não tem tempo de facilitar o jejum fazendo antes um ou dois meses de dieta com alimentos crus. Isto significa que a pessoa que está tomando conta de um doente crítico deve ser experiente o suficiente para ajustar a intensidade dos esforços de cura do corpo e acessar precisamente a habilidade da pessoa de processar o lixo tóxico clamando por eliminação de modo que o corpo não afunde em seus próprios venenos. Frequentemente é necessário utilizar caldos vegetais, sucos de vegetais, de folhas verdes de trigo e de frutas, ou de brotos integrais para desacelerar o processo de limpeza e algumas vezes, reabastecer as reservas nutricionais exauridas dos tecidos.

Eu gostaria que todos os casos de doenças críticas tivessem um final positivo como o de *Ethyl*, mas infelizmente nem todos têm. Mantive um cliente chamada *Marge* no mesmo programa e ao mesmo tempo em que *Ethyl*. *Marge* também tinha tumores cancerosos por todo o corpo e foi igualmente enviada para morrer em casa. De alguma maneira, o corpo de *Marge* era um candidato mais provável à sobrevivência que o de *Ethyl*. *Marge* não tinha falência cardíaca ou diabetes e ao chegar estava ainda em condições de tomar pequenas quantias de água por via oral e caminhar até o banheiro. Ao ser colocada num programa similar, os seus tumores diminuíram de tamanho e foram reabsorvidos e ela também foi enviada para casa como *Ethyl*.

Mas *Marge* não tinha uma forte razão para viver. Embora seu marido estivesse a seu lado durante toda a duração do programa, ela estava profundamente chateada porque era ignorada por um de seus filhos que ela não via há dez anos. Quando ela saiu de *Great Oaks* e foi para casa, o filho finalmente concordou em vê-la; fez esforços na tentativa de acertar as coisas com sua mãe e finalmente confessou que apesar de tudo ainda a amava.

Nesse ponto, *Marge* morreu em paz. Ela havia conseguido a última coisa que queria e seu desejo de viver não se estendeu além daquele ponto. Se ela tivesse morrido alguns meses antes como previsto pelos médicos, ela não teria sido capaz de resolver esta relação com o filho. Esta era a coisa mais importante

em sua vida ao final. Eu fiquei contente de ajudá-la a fazer o que precisava. Seu marido e outros membros da família acharam muito difícil entender e ficaram magoados porque *Marge* não desejou continuar sua vida com eles.

Dieta para o doente crônico

O doente crônico tem uma doença degenerativa de longo prazo que não é fatal imediatamente. Esta doença normalmente causa sintomas mais ou menos contínuos que são dolorosos, talvez imperceptíveis, e ao final irá incapacitá-lo ou eventualmente causar sua morte. Para se capacitarem como "crônicos" os sintomas devem estar presentes por no mínimo seis meses, sem previsão de alívio. As pessoas com estas doenças normalmente já procuraram assistência médica, freqüentemente já se submeteram à cirurgia e já tomaram e estão tomando numerosas drogas prescritas pelo médico.

Alguns exemplos de doenças crônicas são: artrite, reumatismo, diabetes, estágios iniciais de câncer e aids, asma, colite, diverticulite, síndrome do intestino irritável, algumas desordens mentais, doenças de depósito nas artérias, a maioria das "ites" (inflamações).

Antes de jejuar o doente crônico freqüentemente tem que preparar o caminho com uma reforma dietética limitada, e começa a sentir alívio rapidamente. Antes de realmente jejuar, deve limitar sua dieta a alimentos crus e eliminar todos os alimentos tóxicos como álcool, café, chá, sal, açúcar e drogas recreacionais por dois meses se vinha seguindo a típica dieta americana.

Se o doente crônico vinha seguindo uma dieta vegetariana, talvez incluindo ovos e laticínios, se não vinha utilizando substâncias viciantes, então um mês de alimentos crus será o suficiente como preparação para o jejum. Se a pessoa jejuou com água ou sucos por pelo menos uma semana ou duas nos últimos dois anos e seguiu uma dieta saudável desde então, uma ou duas semanas de alimentos crus serão o suficiente como preparação para o jejum.

Durante a preparação para o jejum, eu nunca recomendo que o doente crônico deixe de tomar medicamentos prescritos pelo médico porque isto pode corromper seriamente sua homeostase. Entretanto, se seus sintomas diminuem ou cessam durante o pré-jejum de limpeza, a pessoa pode tentar diminuir gradualmente os medicamentos.

A duração e o tipo de jejum escolhido para resolver a doença crônica depende largamente: do tempo disponível, das finanças, da disponibilidade de pessoas para apoiar o jejuador, das responsabilidades no trabalho e de força de vontade. Se você é uma daquelas pessoas afortunadamente "ricas" o bastante para dar prioridade à sua saúde, um longo jejum em água é o ideal. Se por outro lado você não pode parar de trabalhar por um tempo, não tem ninguém para cuidar de você e ajudá-lo com algumas tarefas domésticas e/ou não é

mentalmente forte o suficiente para lidar com a auto-negação, será necessário comprometimento de sua parte.

Idealmente o doente crônico deveria jejuar por um período longo de tempo sob supervisão até que não tenha mais sintomas ou até que estes sintomas tenham melhorado substancialmente, planejando repetir todo o processo dentro de três ou seis meses se necessário. Se você não for capaz de fazer isso, o segundo melhor programa é jejuar por um curto período de tempo, como uma ou duas semanas, planejando repetir o processo tão logo seja possível e até que você se cure completamente.

Tive clientes com doenças potencialmente fatais como a obesidade com falência cardíaca incipiente; ou que chegaram até mim com câncer; que não podiam parar de trabalhar por razões financeiras; ou que não podiam pagar por um programa de jejum num regime de internamento; ou que se sentiam confiantes em sua habilidade de lidar com a desintoxicação com sucesso em seu próprio lar. Estas pessoas jejuaram com sucesso em suas casas, vindo consultar-se comigo uma vez por semana. Quase inevitavelmente, as pessoas que obtiveram sucesso com o jejum doméstico já haviam feito muita pesquisa a respeito de auto-cura, acreditaram que isso poderia acontecer e tiveram muita disciplina pessoal para realizá-lo adequadamente, inclusive ao terminar o jejum sem excessos ou gulodices.

Alimentos para curar doenças crônicas

As frutas devem ser suculentas e pouco doces. Alguns exemplos de escolhas não aconselháveis seriam: abacaxi, manga, banana, ameixa, uva passa, figo. Frutas não devem ser combinadas com vegetais.

Os vegetais não devem ser amiláceos, cheios de energia. Vegetais não aconselháveis seriam: batata, nabo, milho verde, batata doce, cará, beterraba, abóbora. Brotos e verduras são vegetais e devem ser incluídos em saladas.

Os sucos não devem ser extremamente doces. Os sucos de maçã, laranja, beterraba e cenoura devem ser diluídos em água meio a meio. Sucos de frutas não devem ser misturados com vegetais ou seus sucos na mesma refeição.

As saladas não devem incluir frutas. O molho de salada deve ser: suco de limão ou de lima, quantidades muito pequenas de azeite de oliva e ervas. Não deve conter sal, molho de soja ou pimenta preta. Pimenta caiena pode ser incluída para alguns.

Também já ajudei alguns doentes crônicos que não estavam mentalmente preparados para jejuar em água apenas, mas foram capazes de encarar uma dieta de limpeza de longo prazo com alimentos crus, o que exige autocontrole para suportar as privações e uma cuidadosa combinação de alimentos. Estas pessoas também recuperaram sua saúde, mas levou um ano no mínimo e uma vez bem de

saúde, tiveram que continuar com uma dieta adequada à sua capacidade digestiva pelo resto de suas vidas, juntamente com suplementos alimentares.

Alimentos para curar doenças crônicas

Brotos	Verduras em formação	Saladas	Sucos	Frutas
Alfafa	Girassol	Alface	Beterraba	Grapefruit/ Pomelo/ Toranja
Almeirão	Trigo	Salsão	Salsão	Limão
Feijão	Abobrinha	Abobrinha	Lima	Lima
Agrião	Acelga	Acelga	Laranja	Laranja
Trigo	Endívia	Rabanete	Salsinha	Maçã
Repolho		Tomate	Tomate	Amora
		Repolho	Repolho	Mirtos
		Cenoura	Cenoura	Uvas
		Espinafre	Maçã	Pêssegos
		Salsinha	Grapefruit/ pomelo/ toranja	Amêndoas
		Pimentão	Limão	Morango

Jim foi um caso. Ele tinha 55 anos, era muito obeso, tinha a pressão alta que os medicamentos não conseguiam controlar direito e caminhava para uma falência cardíaca devido ao bloqueio do sangue nas veias. Ele estava tomando medicamentos para o coração além de diuréticos, mas de jeito nenhum sua doença estava sob controle. Ele tinha edema severo e caroços em seus pés e pernas e retenção de líquido na região abdominal - uma enorme barriga dura ao toque mais firme, mole e úmida como tecido gorduroso.

Jim tinha sonhado com sua própria chácara com uma horta orgânica. Agora ele tinha uma, mas estava doente demais para usufruí-la ou para trabalhar nela sem que tivesse severas dores e falta de ar. Ele havia se aposentado cedo para usufruir muitos anos sem o stress do trabalho e estava alarmado ao perceber que era improvável que sobrevivesse mais um ano.

O dia em que Jim veio me ver pela primeira vez eu teria classificado sua condição como criticamente doente porque sua vida estava em perigo imediato, mas ele respondeu tão rapidamente ao programa de desintoxicação que muito breve estava fora de perigo e seria mais precisamente descrito como um doente crônico. Jim não estava preparado para um jejum com água apenas. Ele estava apegado ao fato de se alimentar e estava consciente de que por causa de seu peso extremo ele teria de se manter num programa dietético por muito, muito tempo. Ele queria também escolher um ritmo que ele pudesse gerenciar sozinho em casa com pouca ajuda de sua esposa. Ele tinha consumido até então a típica dieta americana com carne, café, etc, então, apesar de sua condição perigosa não me pareceu sábio acrescentar a pesada carga da eliminação violenta de um jejum em água apenas a um corpo que já estava sobrecarregado com fluidos e produtos tóxicos.

Jim iniciou imediatamente uma dieta crua de limpeza, sem alimentos concentrados como castanhas, sementes, abacate e um dia por semana jejuava com sucos e caldos de vegetais. Ele fazia enemas diariamente embora não gostasse disso. Em um mês ele perdeu 15 quilos, seus olhos começaram a brilhar e a cor natural de sua pele era rosada. O inchaço desapareceu de seus pés e pernas e ele teve que comprar calças novas.

Ao começar o segundo mês ele gradualmente diminuiu as medicações prescritas pelo médico. Desde o início eu coloquei Jim num programa de suplementos nutricionais incluindo protomorphogênicos (veja o capítulo sobre vitaminas e suplementos alimentares) para ajudar seu corpo a fazer reparos em seu coração e seus rins. Em apenas quatro meses ele retornou seu corpo ao estado de saúde vibrante e tinha uma aparência fantástica para sua idade, embora ainda estivesse acima do peso. Ao final de um ano ele havia retornado ao peso normal para sua altura e tinha se desviado da dieta por apenas algumas poucas vezes ao comparecer a eventos sociais e nestas ocasiões comeu apenas batata assada sem molho algum.

Ele provavelmente terá muitos anos de trabalho com qualidade em sua horta e realizará seus sonhos. A UTI do hospital local perdeu muito dinheiro quando o Jim deixou de freqüentá-la.

Dieta para os doentes críticos

O doente crítico experimenta ocasionalmente crises de sintomas muito dolorosos, normalmente depois de atos impensados ou aborrecimentos

emocionais. Eles têm um resfriado, ou uma gripe, ou sinusite, ou um primeiro ataque de pneumonia, ou um súbito ataque alérgico. Os sintomas intensos os derrubam e os colocam de cama por uns dias ou uma semana. Se eles ficam doentes mais freqüentemente que isto, estão caminhando para uma categoria de doentes crônicos.

As pessoas com doenças agudas deveriam parar de comer pelo tempo que for necessário até que os sintomas desapareçam. Durante uma doença aguda as pessoas normalmente não têm muito apetite mesmo, então por que não tentar um breve jejum em água ou suco de frutas?

A maioria das doenças agudas tem curta duração; não mais de uma semana. Ataques alérgicos, alguns tipos de gripe e um primeiro ataque de pneumonia pode bem durar de três semanas a um mês. A regra geral é comer o menos possível até que os sintomas passem e se auto-administrar enemas para limpeza do cólon - mesmo que você tenha horror a estas coisas, e tomar suplementos alimentares. Inclusive aqueles que têm um pouco de experiência com medicina natural fazem chás de ervas e param de ingerir alimentos. Comer o menos possível pode significar apenas água e chás de ervas; apenas caldos de vegetais; apenas sucos de vegetais e frutas que não sejam doces; até mesmo alimentos crus apenas. Se você come mais do que isto, não aliviou suficientemente seu organismo do esforço digestivo.

Depois que os sintomas desaparecem é muito importante mudar seu estilo de vida e melhorar sua dieta de modo a não ficar tão intoxicado a ponto de forçar seu organismo a tentar uma desintoxicação enérgica.

Dieta para uma pessoa saudável

Eu duvido que se possa ser totalmente saudável no século vinte. Os doutores *Alsleben* e *Shute* em seu livro *How to Survive the New Health Catastrophes* (Como sobreviver a novas catástrofes) declaram que em testes de laboratório largamente demonstrados quatro condições patológicas se fazem universalmente presente: envenenamento por metais pesados, arteriosclerose, infecções e deficiências de vitaminas e minerais. Aqueles de nós que se consideram saudáveis, inclusive pessoas jovens, não estão realmente saudáveis e no mínimo se beneficiariam com suplementação nutricional. Na verdade, a probabilidade da maioria das pessoas receber quantidades adequadas de vitaminas e nutrição sem suplementos é muito pequena como demonstrado no quadro abaixo.

O problema dos nutrientes na América

Nutrientes	Percentual de pessoas recebendo menos que a dose diária recomendada (RDA)	Nutrientes	Percentual de pessoas recebendo menos que a dose diária recomendada (RDA)
B-6	80%	B-1	45
Magnésio	75	C	41
Calcio	68	B-2	36
Ferro	57	B-12	36
A Vitamina	50	B-3	33

Uma pessoa genuinamente saudável quase nunca fica agudamente doente e não tem nenhum sintoma ou distúrbio; nada interfere ou se torna um obstáculo que dificulta sua vida diária ou seu trabalho. Uma pessoa saudável tem boa quantidade de energia a maioria do tempo, um estado mental positivo, um sono reparador, uma boa digestão e eliminação.

As pessoas saudáveis não têm que viver apenas de acordo com as regras o tempo todo para continuar saudáveis. Elas podem suportar um desvio da dieta de até 10% do total de calorias ingeridas, comendo ou bebendo aquelas coisas que eles sabem que não são boas, mas que são divertidas de comer - "os chamados alimentos e bebidas recreacionais". Tal "pecado" poderia significar uma comemoração num restaurante duas vezes ao mês onde se poderia comer uma pizza, pão francês, cerveja ou vinho em moderação, sorvete, biscoitos, bolo, peru nas ocasiões festivas, etc. O conceito chave de pecado responsável é se manter dentro do limite de dez por cento.

A dieta para uma pessoa saudável que quer continuar assim não deve exceder a capacidade digestiva individual, nem em quantidade nem em qualidade. Todos os alimentos que não são digeridos eficientemente devem ser removidos da dieta regular e relegados à categoria de "pecado". Inclusive, aqueles aos quais você é alérgico e aqueles para os quais você não tem enzimas digestivas adequadas. Encontrei bem poucas pessoas que podem digerir eficientemente

carne, frango ou peixe cozido, mas alguns conseguem, e alguns podem desde que tomem suplementos de enzimas digestivas.

Para digerir carnes, o estômago deve estar suficientemente ácido, deve existir suficiente pepsina, pancreatina, bile, etc., e a carne deve ser ingerida extremamente mal passada (menos carne de porco), em pequenas quantidades (não mais de 150g) e não pode ser combinada com nada exceto vegetais não amiláceos. Se você tem que incluir carne na sua dieta, ela deve representar uma porcentagem muito pequena de sua ingestão calórica total e não ser ingerida freqüentemente, sendo que a maior parte de suas calorias ingeridas deve vir de carboidratos complexos como cereais; legumes e castanhas; bem como grandes quantidades de vegetais e frutas.

A pessoa saudável e que quer permanecer assim por muitos anos é aconselhada a jejuar um dia por semana para dar aos órgãos de eliminação uma chance de ter um tempo extra para realizar a limpeza interna. Se jejuar em água apenas parece impossível, tente um dia de sucos frescos de frutas e vegetais; se ainda isso for rigoroso demais, tente um dia com apenas alimentos crus. Uma técnica similar, embora menos benéfica que um dia por semana com alimentos crus, é postergar o jejum noturno o mais possível a cada dia. Tente eliminar de uma vez o café da manhã (desjejum) ou adiar o fim do jejum noturno, porque da hora em que você pára de comer no fim de um dia até a hora em que começa a comer no dia seguinte é na verdade um breve e desintoxicante jejum.

Ovos, leite, queijo e iogurte podem ser assimilados por algumas pessoas com ou sem ajuda digestiva. É possível tomar lactase para quebrar os açúcares do leite, por exemplo. Algumas vezes o ácido clorídrico, a pepsina e a pancreatina ajudam. Se você pode comprar ou deseja fazer iogurte de leite cru não pasteurizado, ele contém lactobacilos bulgaris ou acidophilus e pode ser digerido mais rapidamente, especialmente se preparado com leite de vacas ou cabras saudáveis alimentadas sem agrotóxicos e se for servido fresco. Os ovos devem vir de galinhas caipiras que correm ao redor da casa ciscando capim e insetos para comer. As gemas destes ovos serão de um alaranjado intenso e não amarelas. Poucas pessoas nos dias de hoje alguma vez comeram um ovo verdadeiro. Surpreendentemente, para aqueles de vocês que temem o colesterol, a maneira saudável de comer ovos é utilizar apenas gemas cruas de ovos férteis. Estas gemas são apreciadas por muitas pessoas, em uma mistura de frutas frescas batida no liquidificador com água ou leite. Os ovos contêm lecitina, um nutriente que naturalmente previne o corpo de formar depósitos gordurosos prejudiciais nas artérias.

As algas marinhas são uma maravilhosa fonte de minerais e deveriam ser ingeridas em sopas e saladas. Outros alimentos fortificantes valiosíssimos são as a clorela, a spirulina, a lecitina, o levedo de cerveja e o fermento fresco para assados. Muitas pessoas tiveram experiências muito desagradáveis tentando comer fermento fresco, portanto coma levedo de cerveja ao invés. Mas levedo de cerveja

é cozido e as proteínas que contém não são nem de perto assimiláveis como aquelas do fermento fresco. O fermento fresco é tão poderoso, parecem pílulas de energia!

É necessária uma técnica especial para comer fermento fresco porque no estômago e intestinos o fermento faz o trabalho que deveria fazer: converte açúcares em álcool e gás dióxido de carbono. O trato digestivo inteiro então incha com o gás e a pessoa se sentirá muito desconfortável por algum tempo. Entretanto, fermento fresco é uma maravilhosa fonte de vitamina B e proteínas e pode fazê-lo se sentir muito energético – se souber como utilizá-lo. O segredo é ingeri-lo como primeira coisa pela manhã, com estômago vazio, e então não comer nada mesmo durante duas horas, dando aos ácidos estomacais e às enzimas tempo para matar o fermento e digeri-lo antes de adicionar açúcares de outras refeições.

Alguns gostam de ingerir o fermento fresco, comprando-o na padaria. Outros preferem fermento seco granulado misturado com água no liquidificador, numa espécie de “*shake*”. Este não é um lugar ruim para você colocar as suas gemas cruas também. Se você precisa adoçar o seu *shake* para bebê-lo, use um adoçante artificial ou de ervas como *nutrasweet* ou stévia. O fermento vivo não consegue consumir o açúcar do leite muito bem. Então se você se dá bem com laticínios, tente uma ou duas colheres de sopa de fermento seco granulado, uma gema de ovo e um pouco de leite ou iogurte cru, bem misturados.

O Germe de trigo também é um rico e fantástico alimento, mas está normalmente rançoso. A menos que seja mantido refrigerado, numa embalagem datada e esteja fresco, não o consuma. Chás de ervas e bebidas de grãos torrados são opções saudáveis, além de água mineral e destilada, evitando quando possível água clorada ou com flúor.

Dieta apenas não é o suficiente

Aquelas pessoas isoladas e longevas descobertas por *Weston A. Price* tinham que trabalhar duro para comer. Tinham que andar rapidamente para cima e para baixo por terreno acidentado para chegar a qualquer lugar. Mas hoje em dia, poucos norte-americanos despendem muita energia física na vida diária ou no trabalho. Não apenas os carros, mas todas nossas conveniências modernas nos possibilitam viver sem nunca ter que derramar suor. Pagamos por esta facilidade; isto nos custa um grau significativo de saúde.

O exercício físico tem muitos benefícios quando combinado com excelente nutrição. Ele cria uma sensação geral de bem estar que não pode ser criada apenas pela dieta. O exercício faz o coração bater mais rápido temporariamente, aumentando a circulação sanguínea através do corpo direto para as extremidades de seus dedos dos pés e das mãos. Este fluxo elevado de sangue por curto espaço de tempo leva suprimentos extras de oxigênio e nutrientes para todas as partes do

corpo, facilitando a cura e os reparos. Se não receber circulação renovada de sangue todos os dias, muitos dos sistemas do corpo nunca têm chance queimar os mucos tóxicos e nunca funcionam em sua melhor forma.

O exercício também modifica o metabolismo de modo que seu corpo queima mais calorias – não apenas enquanto você se exercita, mas também por um período de 24 horas seguidas ao exercício. Isto mantém um peso saudável até uma idade avançada, ou ajuda a perder peso. A maioria das pessoas acha que exercício em moderação não aumenta o apetite, sendo assim é possível queimar mais calorias consistentemente em um dia e gradualmente reduzir o peso se for desejável.

É necessário queimar 3.500 calorias para perder meio quilo. A maioria das formas de exercício permite queimar de 300 a 600 calorias numa hora num ritmo moderado o que se consegue ao duplicar a pulsação em descanso. Sem considerar o benefício da perda de peso ao atingir um metabolismo acelerado, uma hora de exercício diário contínuo por uma semana ou duas, dependendo do tipo de exercício e do ritmo empregado pode levar a meio quilo de perda de peso se a ingestão de calorias for constante.

O lado bom de se ter um metabolismo acelerado raramente é apreciado, mas é extremamente importante. Lembra da equação da saúde: Saúde = Nutrição / Calorias. O exercício permite que a pessoa coma o que quer que seja a mais sem ganhar peso. Se o alimento é rico em nutrientes, o corpo tem a chance de extrair mais vitaminas, mais minerais, mais aminoácidos. A pessoa que se mantém magra com uma rígida redução de sua ingestão de alimentos quase chegando a níveis de inanição pode ter falta de nutrição vital e construtora de saúde.

E apenas o exercício movimenta o fluído linfático. O sangue é bombeado através do corpo pelo coração, mas o sistema linfático, não tendo um coração para movimentar a linfa, requer contrações musculares para se mover das extremidades do corpo para a cavidade central. O sistema linfático coleta os detritos celulares e conduz estas toxinas para serem eliminadas. Frequentemente, as pessoas com dores reumáticas ou outros desconfortos musculares generalizados, aos quais os médicos gostam de dar diagnósticos com nomes latinos, podem desistir de tomar pílulas se começam a se exercitar regularmente. Somente quando começam a movimentar sua linfa eles conseguem iniciar sua desintoxicação apropriada.

Existe outro benefício advindo do exercício que não pode ser ignorado: ele dá à pessoa uma sensação química de bem estar. Na verdade, irá ajudar a levantar emocionalmente a pessoa que está cronicamente deprimida e a fará sorrir. Depois de uma boa seção de exercícios, especialmente aquele feito ao ar livre, tudo parece mais brilhante, mais positivo. O que quer se seja que o estava aborrecendo parece não ser mais grande coisa. Não estou fazendo propaganda em prol do exercício. Isto não é apenas imaginação. Um corpo em exercício realmente

produz neuroquímicos antidepressivos chamados endorfinas, mas somente após 45 a 60 minutos de exercício aeróbico.

As endorfinas são poderosas, com efeitos anestésicos e eufóricos tão ou melhores que heroína, mas sem os indesejáveis efeitos colaterais. Se os químicos pudessem aprender como sintetizar endorfinas com baixo custo, tenho certeza que milhões de pessoas gostariam de se tornar viciadas nelas. Porque eu faço questão dos meus exercícios diariamente, meu marido me acusou de ser uma viciada em endorfina, e ele está certo! Eu admito, sou realmente viciada na sensação de bem estar que consistentemente obtenho de qualquer exercício. Defendo meu vício com todas as minhas forças porque é o mais saudável dos vícios que conheço.

Também fui acusada de levar o exercício aos extremos, e admito isso também. Por alguns anos eu treinei para *triatlons ironman*. Agora acho que as distâncias do *ironman* não são moderadas e exceto por uns poucos indivíduos com constituição de "ferro", treinar duro daquele jeito pode apenas levar a uma forma de exaustão que não é saudável. Eu me tornei muito mais sensata com a idade, e nos anos recentes limitei minha participação aos *triatlons* de distância olímpica. Eu estava no time canadense no campeonato mundial de 1992 e tenho a intenção de fazê-lo novamente em 1995. Não acho a distância olímpica exaustiva, na verdade acho que é muito legal e verdadeiramente empolgante. Eu me encontro com todos estes grupos de pessoas mais velhas de todos os lugares do mundo que têm um visual legal e se sentem fantásticos. Faz bem para minha alma ver um grupo de pessoas envelhecendo tão graciosamente, não aceitando a premissa de que o envelhecimento é depressivo, feio e traz inevitavelmente incapacidade física. O esporte traz um grau de equilíbrio a minha vida depois de ter estado doente por tanto tempo. Planejo manter minhas atividades atléticas até a velhice, evitando acidentes ou outros obstáculos não previstos.

Para se manter fisicamente bem não importa muito que tipo de exercício se escolhe, desde que não seja danoso ao esqueleto ou aos tecidos conectivos. Muitas pessoas são incapazes de correr devido a problemas nos pés, joelhos, quadris ou costas, mas quase todo mundo pode andar. Caminhar ao ar livre é melhor que na esteira e caminhar em subidas é melhor que em solo plano. Máquinas de exercícios como bicicleta ergométrica, aparelhos de treinamento de *ski* e máquina de degraus para exercícios estacionários funcionam bem para muitas pessoas que vivem na cidade, especialmente no inverno, e para aqueles que odeiam exercícios. O que quer que você escolha fazer, é importante pelo menos duplicar os batimentos cardíacos em repouso durante 30 minutos por não menos que quatro dias por semana. Este é absolutamente o mínimo exigido para manter a saúde e o funcionamento do sistema cardiovascular e pulmonar. Se a sua pulsação em repouso é 70, você tem que correr, esquiar, pedalar, nadar ou o que quer que você tenha escolhido fazer rápido o bastante para manter sua pulsação em 140 batimentos por minuto por pelo menos 30 minutos.

Tenho uma forte preferência por exercício ao ar livre em lugares isolados onde estamos somente eu e a floresta ou eu e o rio. Correr ao longo de estradas arborizadas nos campos montanhosos, ou nadar nas águas verdes de um rio não poluído na floresta é uma experiência espiritual para mim. É um tempo para meditar, para comungar com a natureza e clarear minha mente, criar novas soluções. A ação repetitiva de correr ou caminhar ou nadar, junto com a inspiração regular de ar limpo, sem distrações exceto as que a natureza providencia é verdadeiramente promotor de saúde. Compartilhar estas atividades com amigos ou familiares pode ser muito divertido e uma das melhores atividades de interação social. É um de meus modos favoritos de visitar as pessoas. Não espero que outras pessoas sejam tão entusiastas em relação ao exercício como eu sou, mas eu espero sim que todos façam um mínimo de esforço para estar forma como uma parte de seu programa de envelhecimento saudável.

Dieta para uma vida muito, muito longa

Algumas pessoas não querem apenas ser saudáveis, mas querem viver em boa saúde muito além da expectativa de vida comum projetada pelas tabelas estatísticas para o *Homo Sapiens*. O Dr. *Roy Walford*, um médico geriatra pesquisador muito conhecido que estudou ativamente a longevidade por muitos anos, é uma destas pessoas. Ele demonstrou cientificamente com estudos aceitos que uma expectativa de vida qualitativa de até 115 anos é razoavelmente possível de se atingir pela pessoa comum se ela começa a trabalhar para isso aos 50 anos de idade, embora quanto antes melhor.

Os princípios do Dr. *Walford* a respeito da expansão da expectativa de vida são muito simples. Tudo que você tem que fazer é restringir sua ingestão calórica diária a 1500 calorias e jejuar ingerindo água apenas dois dias seguidos por semana. Ou alternativamente, reduzir sua ingestão calórica diária a 1.200 calorias e jejuar apenas um dia por semana. E se assegurar de que todo e qualquer alimento que ingerir seja repleto de nutrição, cada caloria, sem exceção. Continue este programa pelo resto de sua vida, juntamente com exercício diário e moderado e altas, mas razoáveis doses de vitaminas, minerais e também alguns poucos suplementos alimentares exóticos. O programa de suplementação não é particularmente caro nem extremo; é mais moderado que o programa de extensão vital que eu recomendo para todas as pessoas da meia idade à velhice. A melhor alimentação para este tipo de programa é uma extensa dieta de alimentos crus (80%) com a predominância de brotos e verduras em formação, e castanhas e sementes cruas. E assegure-se de fazer 30 minutos de exercício cardiovascular pelo menos em dias alternados.

Ao passo que o foco do Dr. *Walford* é na redução calórica enquanto mantém nutrição suficiente, a maioria dos outros que pensam na expansão da expectativa de vida focalizam sua atenção no lado nutritivo da equação da saúde sem se importar com a redução da ingestão calórica. Essa abordagem é muito mais fácil porque essencialmente envolve engolir punhados de suprimentos

alimentares e não requer nenhuma autodisciplina, embora possa ficar bastante cara. Terei mais a dizer sobre esta abordagem no próximo capítulo que é sobre vitaminas.

Neste livro não posso explicar todos os aspectos do prolongamento da expectativa de vida através de escolhas conscientes de estilo de vida. Os interessados neste assunto encontraram fontes de pesquisa nos livros citados na bibliografia.

Capítulo Seis

Vitamina e Outros Suplementos Alimentares

Extraído do Dicionário de Higiene Natural

Vitaminas.

[1] A maior parte dos alimentos pode não conter as mesmas substâncias nutritivas que continham antigamente. . . Fertilizantes químicos, ao aumentar a produtividade das colheitas sem repor todos os elementos exauridos do solo, podem ter indiretamente contribuído para mudar o valor nutritivo dos grãos de cereais e dos vegetais. Os Higienistas podem não deram atenção suficiente à origem das doenças. Seus estudos sobre as condições de vida e dieta e sobre seus efeitos no estado físico e mental do homem moderno são superficiais, incompletos e de muito curta duração. Eles têm, então, contribuído para o enfraquecimento de nosso corpo e nossa alma. *Alexis Carrel, Man the Unknown.*

Eu já expliquei o ponto de vista dos higienistas sobre o por quê das pessoas ficarem doentes. A seqüência de causas é a seguinte: enervação, toxemia, eliminação alternativa, doença. Entretanto, existe mais um elo nesta corrente: um precursor à enervação, que por boas e compreensíveis razões, parece desconhecido aos primeiros higienistas. Este precursor é a má nutrição sub-clínica de longa data. A falta de nutrição afeta virtualmente todos nos dias de hoje. Quase todos nós somos superalimentados, porém subnutridos.

Eu já expliquei que uma cabeça de brócolis em especial não necessariamente equivale a uma outra cabeça; a composição nutricional de alimentos aparentemente iguais pode ser altamente variável. Diferentes amostras do mesmo alimento não apenas diferem enormemente em conteúdo de proteínas, proporção de aminoácidos e minerais, como também variam os seus conteúdos de vitaminas de acordo com a fertilidade e variedade do solo e da variedade da planta cultivada.

Hoje em dia, as variedades das plantações são cultivadas de acordo com a produtividade e outras considerações comerciais, tais como: possibilidades de transporte, tempo de estocagem e facilidade de processamento. Em tempos pré-industriais, quando cada família propagava sua própria e singular variedade polinizada ao ar livre, ocorria um processo de seleção natural onde prevalecia a

espécie mais saudável. Se as variedades singulares da família carregavam genes para produzir alimentos altamente nutritivos e a terra da família era fértil o bastante para permitir que aqueles genes se manifestassem, e se a família mantivesse a fertilidade de suas terras através de sábias técnicas de gerenciamento do solo, então seus filhos tinham tendência a superar as doenças infantis e sobreviver para propagar as variedades e o nome da família. Naquele tempo, as culturas agrícolas para consumo humano eram selecionadas por seu conteúdo nutricional.

Isso não acontece mais! Nos dias de hoje, a tecnologia agrícola, com seu foco na produtividade e nos lucros, degrada o conteúdo nutricional de todo nosso suprimento alimentar. Mesmo os alimentos orgânicos cultivados comercialmente não são melhores neste aspecto. Deficiências de vitaminas e minerais de longa data contribuem para a instalação de doenças; o corpo mal nutrido se torna incrivelmente enervado, começando o processo da doença. Suplementos vitamínicos podem elevar a força vital do corpo, revertendo até certo ponto, a tendência natural de degeneração. Na verdade, alguns médicos geriatra teorizam que com o uso de vitaminas pode ser possível restaurar a expectativa de vida humana aos 115 anos geneticamente programados sem fazer nada mais além de aumentar o valor nutritivo de nossos alimentos degradados ou prestar muita atenção às indiscrições dietéticas. Sabendo o que sei a respeito dos efeitos da toxemia, duvido que as vitaminas possam nos permitir ignorar totalmente o que ingerimos, embora os suplementos possam certamente ajudar.

O uso de suplementos é provocado por mais coisas além do conteúdo nutricional degradado dos alimentos. Nossos corpos e espíritos são constantemente assaltados e insultados pela vida moderna de maneiras com as quais não estamos geneticamente habilitados para lidar. Hoje, o meio ambiente inteiro é altamente tóxico. O ar é poluído; nossos suprimentos de alimentos contêm vestígios de moléculas artificiais altamente venenosas os quais nossos corpos não têm habilidade natural para processar e eliminar. Nossas cidades e locais de trabalho estão cheios de barulhos altos e chocantes que disparam freqüentes descargas de adrenalina e outras adaptações ao stress. Nossos locais de trabalho estão cheios de stress psicológicos com os quais os humanos nunca antes tiveram de lidar.

Historicamente, os humanos que não eram escravizados tinham controle para determinar suas próprias atividades do dia a dia, ao viver em suas próprias propriedades rurais auto suficientes. A idéia de trabalhar para outros, em horários regulares, sem liberdade pessoal, ignorando ou suprimindo sua própria programação de atividades e inclinações durante toda uma vida é nova e nada saudável.

É necessária a aplicação contínua de energias físicas e mentais para nos proteger contra o stress da vida moderna. Energias que não sabemos que estamos dependendo. E isto é altamente enervante. Desse modo, para permanecer

saudáveis precisamos de nutrição a níveis muito mais altos que seria possível através da ingestão de alimentos. Mesmo o alimento ideal poderia não conter vitaminas suficientes para nos sustentar contra o stress deste século.

Pense nos gatos do Dr. Pottenger. Nossos corpos estão na ponta mais pobre de um processo centenário de degeneração de massa que começou com a farinha branca das moendas de trigo. Comparados a meus clientes mais velhos, percebi que os mais jovens parecem possuir menos força vital em média, mostram evidências de menor desenvolvimento do esqueleto, dentes mais fracos, menos energia, muito mais dificuldade de reprodução e de lidar com sua vida familiar, e são muito mais propensos a desenvolver doenças degenerativas mais cedo na vida.

A maioria de meus clientes jovens teve uma desvantagem inicial na vida porque foram criados à base de alimentos altamente refinados, desvitalizados e deficientes e cresceram sem muito exercício. Seus pais tiveram alimentos um tanto melhores. Alguns de seus avós podem até ter crescido à base de leite fresco e de vegetais da horta, e realmente tiveram que caminhar, não possuindo carro quando eram jovens. Os seus bisavós tiveram maior probabilidade de desfrutar de nutrição decente e um estilo de vida saudável.

Infelizmente, a maioria de meus clientes gosta da idéia de tomar vitaminas demais para seu próprio bem. O modelo da Associação Médica Americana condicionou as pessoas a engolir algo para cada pequeno desconforto, e tomar um comprimido é também de longe a coisa mais fácil a fazer porque um comprimido não requer mudanças no estilo de vida, nem autodisciplina, nem responsabilidade pessoal.

Mas vitaminas são muito mais frugais que drogas. Comparados às prescrições médicas, mesmo os mais exóticos suplementos para prolongar a vida são muito mais baratos. Fico triste quando meus clientes me dizem que não podem pagar por suplementos. Quando seus médicos prescrevem um remédio que custa muitas vezes mais eles não têm problemas para dar um jeito no dinheiro.

Eu também fico triste que as pessoas estejam tão ávidas por tomar suplementos, porque normalmente posso fazer muito mais para, genuinamente, ajudar seus corpos a se curarem com modificações dietéticas e desintoxicação. De todas as ferramentas à minha disposição que ajudam as pessoas a se curar, por último na lista de recursos vem os suplementos.

Um dos melhores aspectos de se usar vitaminas como agentes de cura é que suplementos alimentares quase nunca têm efeitos colaterais danosos, mesmo quando são tomados no que podem parecer altas doses. Se alguém que tem um problema de saúde lê ou ouve algo sobre os poderes curativos de uma vitamina, sai e compra um pouco e consome, a vitamina irá pelo menos seguir o princípio básico de um bom remédio: antes de tudo não fará mal. No pior dos casos, se os

suplementos não fizeram nada às pessoas, estarão praticando o mesmo tipo de medicina benevolente que o Dr Jennings praticava dois séculos atrás.

Não apenas isso, ao fazer algo para tratar seus sintomas, eles se tornaram pacientes facilitando sua própria paciência, dando a seus corpos a chance de corrigir seus problemas. Eles podem bem melhorar, mas não por causa da ação de uma vitamina particular que tomaram. Ou, por sorte, a vitamina ou vitaminas que tomaram pode ter sido justamente aquela necessária, elevando a força vital de seus corpos e acelerando a habilidade corporal de resolver seus problemas.

Uma das razões pelas quais as terapias com vitaminas freqüentemente não funcionam tão bem quanto poderiam, é que, tendo sido intimidados pela propaganda da Associação Médica Americana que criou um falso medo no público sobre os efeitos nocivos das overdoses de vitaminas, a pessoa pode não tomar o suficiente da vitamina certa. As doses mínimas diárias de vitaminas e minerais esboçadas nos textos sobre nutrição são suficientes apenas para prevenir as formas mais óbvias de deficiências. Se uma pessoa toma suplementos na dose mínima recomendada (a dose recomendada pelo FDA – órgão americano que regulamenta os alimentos – geralmente é reconhecida como segura), ela não deveria esperar ver qualquer efeito terapêutico a menos que tenha escorbuto, beriberi, raquitismo, bócio ou pellagra.

Nestes dias de pão fortificado com vitaminas, de sal iodado e, até mesmo de refrigerantes fortificados com vitamina C, você quase nunca vê este tipo de deficiências letais que as pessoas primeiramente aprenderam a reconhecer, como o escorbuto. Marinheiros em longas viagens desenvolviam uma forma debilitante de deficiência de vitamina C que podia matar. O escorbuto podia ser rapidamente curado com menos de uma lima ao dia.

Por esta razão o governo britânico determinou através de legislação o carregamento de limas em viagens longas e esta é a razão pela qual os marinheiros britânicos ainda hoje são chamados de *limeys*. Uma lima tem menos de 30mg de vitamina C, mas para remover rapidamente um resfriado com vitamina C os meros 30mg não fazem absolutamente nada! Para começar a combater uma infecção usando a vitamina C é necessária uma dose diária de 10.000 mg e para combater uma infecção letal como pneumonia rapidamente pode ser requerida uma dose diária de 25.000 a 150.000mg de vitamina C, administrada por via intravenosa. Suprir esta quantidade com limas – de 300 a 750 ao dia – seria claramente impossível. Similarmente, pellagra pode ser curada com alguns poucos miligramas de vitamina B, mas esquizofrenia pode algumas vezes ser curada com 3.000mg, mil vezes mais que a dose médica recomendada.

Existem muitas e muitas doenças comuns que a medicina não vê como sendo causada por deficiência de vitaminas. Senilidade e muitas desordens mentais caem nesta categoria. Muitos idosos vivem de uma dieta extremamente deficiente composta largamente de amidos desvitalizados, açúcares e gorduras,

em parte porque muitos não têm bons dentes para mastigar vegetais e outros alimentos fibrosos, e eles não têm a energia necessária para preparar alimentos mais nutritivos. Virtualmente, todos os idosos têm doenças relacionadas a deficiências. Conforme a vitalidade declina com a idade, a quantidade e a qualidade das enzimas digestivas diminuem, freqüentemente levando a sérias deficiências. Estas deficiências são inevitavelmente diagnosticadas erroneamente como doenças e como envelhecimento.

Suponhamos que um corpo precise de 30mg ao dia de nicina para não desenvolver pellagra, mas para ser completamente saudável precise de 500mg ao dia. Se este corpo receber 50mg ao dia de uma pílula de vitamina, para o médico ele não poderia ser deficiente nesta vitamina. Entretanto, ao longo do tempo, a insidiosa deficiência pode degradar alguns outros sistemas e produzir uma doença diferente, como a colite. Mas o médico não vê a relação.

Deixe-me dar-lhe um exemplo real. Pesquisadores médicos estudando a vitamina B5 ou ácido pantogênico perceberam que ele poderia, no que pareciam ser megadoses (comparadas com o mínimo diário recomendado) reverter certos efeitos degenerativos do envelhecimento. Estes pesquisadores estavam medindo o declínio da capacidade de resistência dos ratos conforme eles envelheciam. Como eles mediram, a alguns leitores pode parecer cruel, mas a melhor maneira de medir a resistência de um rato é jogá-lo num balde de 5 galões de água fria e ver por quanto tempo ele nada antes de se afogar. Sob estas condições, o pesquisador pode estar absolutamente confiante que o rato fará o melhor que puder para se manter vivo.

Ratos jovens e saudáveis podem nadar por 45 minutos em água a 50° F. antes de se afogar. Ratos velhos duram apenas 15 minutos. E os ratos velhos nadam de maneira diferente, menos eficiente, com a parte inferior do corpo mais ou menos na vertical, no estilo nado cachorrinho. Mas quando os ratos velhos foram alimentados com ácido pantogênico a altas doses por algumas semanas antes do teste, eles nadaram por 45 minutos também. E nadaram de maneira mais eficiente, como os ratos jovens. E o mais interessante: seus pêlos mudaram de cor (o cinza desapareceu) e melhoram em textura; eles começaram a parecer ratos jovens. E os ratos com megadoses de B5 viveram muito mais – de 25 a 33 por cento mais que os ratos que não receberam as doses.

Isto significa que megadoses de vitamina B5 tem um efeito desconhecido? Ou significa que a quantidade real requerida de B5 é muito mais alta que a maioria das pessoas pensa? Acredito que a segunda opção seja a correta. Para lhe dar uma idéia da quantidade de B5 que foi dada aos ratos velhos em termos humanos, o FDA diz que o mínimo diário recomendado de B5 é em torno de 10mg, mas se os humanos tomassem tanto quanto os ratos, eles tomariam cerca de 750mg ao dia. Incidentalmente, eu calculo que valho tanto quanto qualquer rato de laboratório e tomo mais de 500mg ao dia.

Quero dizer que existe uma grande diferença entre prevenir uma doença por deficiência de vitamina e utilizar vitaminas para criar um funcionamento ótimo. Qualquer doente ou qualquer um com problemas de saúde precisa melhorar seu funcionamento geral de qualquer maneira que não seja prejudicial no longo prazo. As terapias com vitaminas podem ser um maravilhoso coadjuvante na reforma dietética e na desintoxicação.

Alguns dos primeiros higienistas naturais se opunham ao uso de vitaminas. Entretanto, estes médicos viviam numa área onde o suprimento de alimentos era melhor, quando a degeneração humana maciça não havia ido tão longe quanto nos dias de hoje. Da perspectiva deles, era possível obter toda a nutrição necessária dos alimentos. Em nossos tempos isto é improvável a menos que a pessoa virtualmente produza sábia e inteligentemente o seu próprio alimento num solo altamente fértil, cuja fertilidade é mantida e ajustada com a consciente intenção de maximizar o conteúdo nutricional do alimento. Infelizmente, a ignorância a respeito da natureza degradada dos alimentos industriais parece se estender por outro lado, para admiráveis métodos de cura como a macrobiótica e a homeopatia porque estas disciplinas também subestimam qualquer necessidade de suplementação alimentar.

Vitaminas para jovens e crianças

Jovens saudáveis desde o desmame até seus trinta anos também devem tomar suplementos nutricionais ainda que normalmente se sintam tão bem que achem impossível conceber que qualquer coisa possa prejudicá-los ou que algum dia possam ficar seriamente doentes ou realmente morrer. Sei que isto é verdade porque me lembro de minha própria juventude e além do que, por que outra razão os jovens dirigiam motocicletas tão despreocupadamente, ou depois de apenas alguns meses de lavagem cerebral, fazem roleta russa^{NT}. Ou fazem sexo sem proteção nestes tempos de múltiplas doenças venéreas.

Até que eles ganhem um pouco de bom senso, suplementos de vitaminas ajudam a contrapor seu inevitável e difícil de prevenir uso de alimentos recreacionais. As vitaminas são os planos de saúde e de longevidade mais baratos disponíveis hoje em dia. Os pais ficam muito surpresos ao pensar que mesmo seus filhos precisam de suplementos nutricionais. Bem poucas crianças saudáveis os recebem. Para bem poucas se dá vitamina C extra quando realmente doentes, quando têm resfriados ou doenças contagiosas como varicela ou catapora.

Os jovens requerem baixas doses de suplementos comparadas com aquelas requeridas pelas pessoas de meia idade ou pelos idosos, mas deve ser uma fórmula abrangente e com todos os tipos de vitaminas e minerais. Alguns dos melhores produtos que encontrei nestes 25 anos de pesquisa e experimentação com jovens são a fórmula básica de *Douglas Cooper* (baixa dose e excelente para

^{NT} Uma espécie de jogo de azar onde se coloca uma bala no tambor do revólver girando-o em seguida, disparando a arma com o cano voltado para a cabeça.

crianças) e a super fórmula T (dose dupla da fórmula básica, embora melhor para adolescentes e jovens adultos), também da companhia *Douglas Cooper* é a fórmula de vitaminas e minerais para homens e mulheres ativos e a fórmula *Insurance* da *Bronson*; "Vitamina 75 Plus;" and "Formula 2" da *Now Natural Foods* são também muito boas e mais baratas.

Crianças muito pequenas que conseguem engolir comprimidos podem tomar estes mesmos produtos na metade da dose recomendada. Se eles ainda não conseguem engolir, os comprimidos podem ser liquidificados com frutas ou então esmagados e misturados ao suco de maçã. Existem também multivitaminas com ferro mastigáveis para crianças (1-5 anos) da *Douglas Cooper* que não contêm minerais, exceto o ferro. Certifique-se que são para crianças pequenas uma vez que a *Bronson* produz diversos tipos de comprimidos mastigáveis e ainda um produto vitamínico líquido chamado *Multivitamin Drops* para crianças. Estes serão um pouco mais caros que cortar os comprimidos ao meio. Existe ainda uma fórmula multivitamínica mineral de alta qualidade chamada "*Children's Formula Life Extension Mix*" da *Prolongevity Ltda* (A *Life Extension Foundation*) que é em tabletes e um pouco mais cara.

Espero que meu livro esteja disponível por muitas gerações. Os produtos que recomendo podem não mais existir daqui a vinte anos. Talvez até antes disso os nomes dos produtos e os detalhes de suas formulações certamente serão alterados. Sendo assim, para futuros leitores ao descobrir este livro numa biblioteca ou numa prateleira empoeirada de uma loja de livros usados, se eu fosse fazer uma fórmula com meus conhecimentos atuais, este seria seu conteúdo. Qualquer formulação com mais ou menos 25% dos componentes a seguir seria provavelmente boa, desde que as vitaminas nas pílulas sejam de alta qualidade.

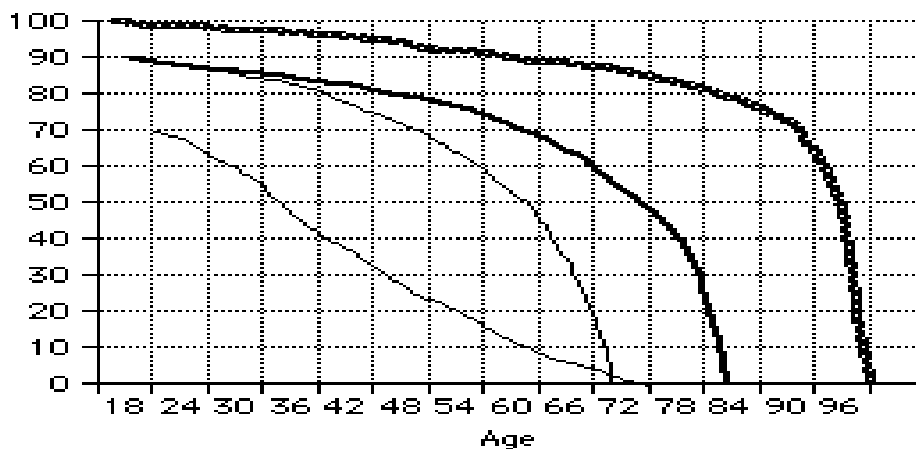
C	Vitamina	mg	500	B-1	mg	30
E	Vitamina	iu	50	B-2	mg	30
A	Vitamina	iu	500	B-3 niacinamida	mg	100
D	Vitamina	iu	25	B-5	mg	50
	Magnésio	mg	100	B-6	mg	30
	Cálcio		400	B-12		30

	mg		mcg
Selenio	10 mcg	Chromo	20 mcg
Manganês	2 mcg	Biotina	30 mg
Zinco	5 mg	Iodo (na forma de alga)	5 mg
PABA	20 mg	Bioflavonoids	100 mg

Vitaminas para pessoas mais velhas e saudáveis

Alguém entre três e 40 anos de idade deve ainda estar se sentindo bem a maior parte do tempo. Assim é como a vida deveria ser, mas desfrutar de bem estar não significa que não é necessária uma suplementação dietética. O início da meia idade é a hora apropriada para começar a trabalhar na continuação deste bem estar por quanto mais tempo for possível. Assim como um carro, se você cuidar bem dele, é provável que ele funcione bem por muitos anos. Se por outro lado você o dirige rápida e descuidadamente ou com pouca manutenção você provavelmente terá que trocá-lo por um novo depois de poucos anos de uso. A maioria das pessoas que aos 70 anos está lutando com muitos sintomas desconfortáveis e baixa energia lamenta: "se eu soubesse que viveria tanto eu teria me cuidado melhor". Mas neste ponto já é muito tarde para o velho burro de carga (o corpo danificado); hora de trocar por outro.

Os médicos geriatra se referem ao combate do processo de envelhecimento como " uma tentativa de esticar e alinhar a curva". Nós chegamos ao pico de nossa função física por volta dos dezoito anos. A altura deste pico depende da sua herança genética, da qualidade da nutrição durante sua infância e experiência de vida. A partir deste pico nossas funções começam a decair. O ritmo de queda não é uniforme, mas é uma cascata onde cada pouquinho de deterioração gera mais deterioração, acelerando o ritmo. Se várias experiências de envelhecimento forem colocadas num gráfico, elas formariam curvas como as do quadro a seguir:



Porque a deterioração começa tão vagarosamente, as pessoas normalmente não percebem qualquer declínio até chegar ao final dos trinta anos. Uns poucos afortunados não percebem o declínio até os quarenta anos. Alguns poucos (normalmente) desonestos declaram não ter perdas até os cinquenta anos, mas eles estão quase inevitavelmente mentindo, ou para você, ou para si mesmos, ou para ambos. Ainda que começar a combater o envelhecimento aos 19 anos possa ser a atitude mais sábia a tomar, ninguém vai começar a gastar uma quantia substancial em suplementos alimentares até que realmente percebam significativa perda de funções. Para os não atletas este ponto chega quando as funções caem para 90 por cento do que era na sua juventude.

Se tiverem sorte, o que as pessoas normalmente percebem com o início da meia idade é uma crescente inabilidade em seus corpos para tolerar insultos como uma noite mal dormida ou uma grande refeição. Ou podem começar a pegar resfriados que parecem nunca acabar. Ou podem começar a chegar em casa depois do trabalho tão cansados que mal podem se manter acordados e começam a cair no sono em suas cadeiras reclináveis em frente à televisão mesmo antes do horário nobre. Se não tiverem tanta sorte começarão a sofrer os desconfortos e dores de uma doença crônica não letal como artrite.

A linha mais fina demonstra a pior vida possível de um ponto de vista puramente físico, onde a pessoa começou com uma função significativamente baixa, perdeu um pouco mais e então seguem pela vida determinados a superar mesmo quando a situação é difícil, por muitos anos sem a misericórdia da morte.

Se alguém consegue adiar a deterioração do envelhecimento consegue esticar e até alinhar a curva (retardar a perda de função até mais tarde e então a perda ocorre mais rapidamente). Alguém cuja função tempo/vida parece uma "curva alinhada" (a mais grossa linha superior) experimentaria pequena ou nenhuma deterioração até quase o final e então perderia suas funções abruptamente. Neste ponto, não sabemos como eliminar a deterioração, mas sabemos sim como desacelerá-la, vivendo mais, sentindo-se melhor, pelo menos até certo ponto bem perto do final.

Suplementos vitamínicos podem realmente desacelerar ou até certo grau, reverter o processo de envelhecimento. Entretanto, para atingir este objetivo, eles devem ser tomados em quantidades muito maiores que a chamada dose mínima recomendada, usando as vitaminas como se fossem drogas; uma abordagem terapêutica para mudar a química do corpo, fazendo-o parecer mais jovem. Por exemplo, médicos geriatra pesquisadores como *Walford* dizem que se o ácido pantogênico, vitamina B5, em doses substanciais (porém seguras) podem prolongar a vida e melhorar as funções de ratos idosos, isso indica que ele irá fazer um trabalho similar em humanos. Médicos geriatra pesquisadores perceberam que muitas outras vitaminas têm efeitos similares em animais de laboratório.

Alguns dirão que o que ajuda ratos e camundongos não é de modo algum comprovado que causa o mesmo resultado em humanos. Concordo. Provado com rigor científico, não. Na verdade, até o presente momento, acredita-se ser improvável. Demonstrado como tendo uma alta probabilidade de dar o mesmo resultado, sim! Tão provável a ponto de ser quase incontestável, sim! Mas provável para o tipo mais científico, mais aberto a inovações, provavelmente não por muito tempo.

Entretanto, a *Life Extension Foundation* está trabalhando duro para encontrar alguns métodos quantificáveis de medir precisamente o processo de envelhecimento em humanos sem esperar pelo indicador indiscutível, a morte. Uma vez que isto seja conseguido e solidamente reconhecido, provavelmente nenhuma pessoa racional será capaz de duvidar que a expectativa de vida humana pode ser aumentada.

Os experimentos funcionam muito melhor em laboratório com animais de vida curta por outra razão: não podemos controlar o consumo de alimentos e suplementos de humanos como fazemos com camundongos enjaulados. Na verdade, existem tipos especiais de ratos de laboratório que foram criados para ter expectativas de vida curta e uniforme, especialmente para acelerar este tipo de pesquisa. Com ratos podemos dizer precisamente que comparado ao grupo de controle, alimentando-os com determinada dose de determinado suplemento prolonga-se sua expectativa de vida em determinado percentual.

Muitos destes mesmo médicos geriatra nutrem seus próprios corpos da mesma forma que os animais de laboratório que estudam, tomando largas misturas de suplementos alimentares a doses proporcionais àquelas que prolongam a expectativa de vida de seus animais pesquisados. Esta abordagem de usar suplementação está no outro extremo da escala se comparada ao uso de suplementos para prevenir deficiências brutais. Na abordagem de prolongamento de vida, vitaminas e substâncias similares a elas são usadas como terapia contra o processo de envelhecimento em si.

Vai funcionar? Bem, algumas destas cobaias humanas têm recebido suplementação vitamínica pesada por mais de trinta anos (até 1995) e nenhuma delas parece estar sofrendo nenhum dano. Eles viverão mais? É impossível dizer com rigor científico? Para saber se programas de prolongamento da expectativa de vida funcionam, nós deveríamos determinar primeiro “viver mais que o que?” Afinal de contas, nós não sabemos quanto tempo qualquer pessoa poderia viver sem suplementos vitamínicos extensores de vida. Embora não possa ser “provado”, para mim faz sentido gastar muito menos dinheiro num programa vitamínico intensivo de prolongamento da expectativa de vida do que eu certamente perderia como resultado de doenças relacionadas com a idade e o envelhecimento.

Além do mais, eu já observei com meu uso pessoal e com resultados em minha prática clínica que programas vitamínicos de prolongamento de expectativa de vida realmente funcionam. Se eu e meus clientes vamos realmente viver mais ou não? As pessoas que coloquei nestes programas, incluindo a mim mesma e meu marido, normalmente relatam que por muitos anos depois de começar eles se sentem progressivamente mais jovens; gradualmente retornando a um estado geral de grande bem estar que conheceram a cinco, dez ou quinze anos atrás. Eles têm mais energia, sentem mais clareza mental, têm menos sintomas somáticos indesejáveis.

Algumas vezes as melhoras parecem milagrosas. Depois de poucos meses no programa um homem de noventa anos, um fazendeiro do *Oregon*, de mentalidade independente, relatou que começou a acordar com uma ereção toda manhã. Infelizmente, sua mal humorada e de alguma forma estranha esposa de 89 anos, que não tomava vitaminas, não apreciou esta demonstração de juventude. Poucos meses depois (ele tinha uma pequena fazenda) ele fez um pomar de uma fruta chamada “holly”^{NT}. A maioria de vocês não irá perceber o que isto significa sem uma explicação: no *Oregon*, *holly* é cultivada como um ornamento muito caro e altamente rentável por causa das folhas e das frutas vermelhas em formato de cerejas. Porém, um pomar de *holly* cresce devagar e leva 25 anos para começar a dar lucro!

Muito poucos dos meus clientes mais velhos relataram que não sentiram nada como resultado de seu programa de prolongamento da expectativa de vida, mas estes eram pessoas singulares que haviam desenvolvido a habilidade de dominar seus corpos com suas mentes e rotineiramente não lhes davam nenhuma atenção, explorando-os de maneira descuidada e a seu bem prazer. Normalmente meus clientes idosos usam sua energia para desenvolver trabalhos bons, cristãos.

Uma hora ou outra estas pessoas dedicadas e altamente tonificadas morrem como todo mundo. Eles vão demorar mais para morrer no programa de

^{NT} Holly é o nome de uma árvore frutífera com folhas brilhante e verde escuras e que produz frutos arredondados vermelhos semelhantes a uma cereja e que, no Canadá, é associada ao Natal, quando é utilizada como decoração nas igrejas e nas casas, e as fotografias são utilizadas nos cartões de Natal.

prolongamento da expectativa de vida do que se não estivessem nele? Eu não poderia saber porque não posso saber quanto eles viveriam sem a suplementação, e desde que eles se recusam a admitir que as vitaminas lhes fazem algum bem, eles não pagarão por elas.

Muitos dos que se encontram nos programas de prolongamento da expectativa de vida experimentam um processo de reversão de idade por um tempo. Entretanto, depois que seus corpos experimentaram o completo benefício que a suplementação pode oferecer à sua química corporal, eles novamente começam a experimentar o processo de envelhecimento. Acredito que o processo então será desacelerado pelas vitaminas comparado ao que seria sem suplementos. Mas não posso provar isto. Talvez tenhamos alguma idéia dos resultados do programa daqui a 20 ou 40 anos.

Nos dias de hoje conheço apenas duas companhias que fabricam formulas de suplementos vitamínicos de alta qualidade. Uma delas é a *Prolongevity (Life Extension Foundation)*, a outra é a *Vitamin Research Products*. Prefiro apoiar o que vejo como motivos altruístas por detrás da empresa *Prolongevity* e comprar meus produtos deles. Infelizmente, os compositores destas vitaminas não podem colocar cada uma das substâncias benéficas possível em um único frasco de tabletes. A principal razão pela qual eles não o fazem é o medo do poderio do FDA - *Food and Drug Administration*.

Esta agência esta constantemente ameaçando remover certas substâncias das mais úteis do mercado de vitaminas e torná-las propriedade exclusiva de prescrições médicas. Até aqui, a pressão da mobilização pública contra o FDA cada vez que alguma ameaça acontece não permitiu sua concretização. Se alguns produtos forem incluídos numa mistura e este produto for proibido, o lote inteiro, embalado, rotulado e misturado, que não foi vendido até então será perdido, e isto gerará um custo enorme.

Se eu fosse manufaturar meu próprio suplemento eu incluiria o seguinte de acordo com o quadro abaixo. A propósito, para conseguir tudo isso em um dia é necessário tomar de 6 a 12 tabletes grandes, normalmente ao longo do dia, tomados um pouco de cada vez com cada uma das refeições. Se você comparar minha sugestão de fórmula com alguma outra, tenha em mente que variações de até 25% para mais ou para menos não farão grande diferença; e adicionar outras substâncias benéficas a minhas recomendações provavelmente só fará bem. Entretanto, eu não eliminaria nada da lista logo mais adiante; este é o mínimo.

Por favor, tenha em mente que existem muitas outras substâncias úteis que não foram incluídas na lista. Por exemplo, todos os dias eu tomo um "drinque verde", uma preparação de ervas contendo numerosas substâncias tônicas como ginseng e também várias formas de algas e extratos de clorofila. Meu drinque verde me faz sentir energética e cheia de entusiasmo o dia todo, então ele

certamente melhora e prolonga minha vida. Custa em torno de US\$25,00 por mês para usufruir dele.

Eu também uso vários aminoácidos puros algumas vezes. Phenylalanyina me faz sentir mais agressiva quando quer que eu me sinta um pouco menos empolgada. Este nutriente tem sido usado também como uma terapia efetiva contra depressão. Melatonina, tomada ao deitar, realmente ajuda a pegar no sono e pode ter fantásticas propriedades que prolongam a vida. Outro aminoácido ajuda meu corpo a manufaturar hormônio do crescimento e eu o uso do momento em que começo a treinar seriamente na primavera até o fim da temporada de competições do *triathlon* de verão. O livro de *Pearson* e de *Shaw* (ver bibliografia) é um bom ponto de partida para começar a aprender sobre assuntos extraordinariamente úteis.

Beta-Caroteno	25,000 iu	Selenio	100 mcg
Vitamina A	5,000 iu	Taurina	500 mg
B-1	250 mg	Cyctina	200 mg
B-2	50 mg	Gluthaianone	15 mg
B-3 niacinamida	850 mg	Choline	650 mg
B-5	750 mg	Inositol	250 mg
B-6	200 mg	Flavanooides	500 mg
B-12	100 mcg	Zinco	35 mg
PABA	50 mg	Chromio	100 mcg
Ácido Fólico	500 mcg	Molybdenum	123 mg
Biotina	200 mcg	Manganes	5 mg
Vitamina C	3,000mg	Iodo na forma de alga	10 mg
Vitamina E	600 iu	Co-Enzyme Q- 10	60 mg
Magnesio	1,000 mg	DMAE	100 mg

Potassio	100 mg	Ginko biloba	120 mg
Calcio	1,000 mg	Vitamina D-3	200 iu

O futuro dos extensores de vida

Imploro aos leitores indulgência para um pouco de futurologia sobre como as coisas podem parecer se o movimento pela extensão da vida continuar a se desenvolver.

Agora mesmo, um programa completo de prolongamento da expectativa de vida composto de vitaminas e substâncias similares custam entre \$50 e \$100 dólares ao mês. Entretanto, farmacêuticos pesquisadores ocasionalmente percebem que estas drogas destinadas a tratar e curar doenças, quando testadas em cobaias de laboratório, faz estes animais viverem mais e funcionar melhor. Embora o FDA não permita que qualquer destas palavras seja impressa em dados oficiais, elas realmente cercam outros pesquisadores, médicos geriatra e uma hora ou outra atingirá aquela parte do público que está ansiosamente aguardando por uma vida mais longa. Hoje em dia há numerosas pessoas que rotineiramente tomam prescrições médicas destinadas a curar uma doença que eles não têm e pretendem tomar estes medicamentos pelo resto de suas longas vidas.

Estas drogas sendo patenteadas, as tarifas ficam muito caras comparadas às vitaminas. Uma vez que elas são substâncias que ocorrem naturalmente, as vitaminas não podem ser patenteadas e por esta razão não são itens de grandes lucros. Talvez esta seja a razão pela qual o FDA é tão contra as vitaminas. Agora mesmo seria bem possível gastar muitas centenas de dólares por mês em programas de extensão da expectativa de vida que incluiria a maioria destes benefícios potenciais das drogas prescritas.

Quanto mais substâncias extensoras da vida são descobertas, mais aumenta o custo de participação num programa de eficácia máxima. Entretanto, aqueles que podem arcar com os custos usufruirão certos benefícios colaterais. Suas expectativas de vida produtiva podem bem ir muito além de um século, talvez se aproximando de dois séculos ou mais. Algumas destas substâncias melhoram drasticamente a inteligência, portanto eles se tornarão mais inteligentes e terão reações mais rápidas.

Com mais tempo para acumular experiências e conhecimento que os "que vivem menos", este pessoal vai se tornar mais sábio também. Eles terão mais tempo para compor seus investimentos e então ficarão muito mais ricos. Eles vão se tornar uma óbvia e reconhecível aristocracia. Esta nova classe alta vai reconhecer uns aos outros imediatamente nas ruas porque eles terão aparência totalmente diferente dos pobres "que vivem pouco tempo" e provavelmente irão conduzir o sistema político-econômico.

E esta nova sociedade aristocrática que eu vejo chegando poderá ser muito mais agradável que esta dominada pela oligarquia que temos hoje conduzindo as coisas. Com mais idade e experiência certamente vêm maior sabedoria. Há tempos eu sinto que o maior problema na Terra é que não vivemos o suficiente. Como disse *George Bernard Shaw* quando tinha 90 anos (ele viveu 96 anos), "cá estou eu, 90 anos de idade, recém saindo de minha adolescência e adquirindo algum bom senso, e meu corpo se desmanchando tão rápido quanto pode".

Programa vitamínico para os doentes

Não importa de que forma você encare ou quanto bem assegurado você esteja, ficar doente custa caro (sem mencionar o que a doença faz com a qualidade de vida das pessoas), e de longe, a melhor coisa a fazer é, antes de tudo, prevenir este acontecimento. Entretanto, a maioria das pessoas não faz nada a respeito de sua saúde até serem forçados por alguma condição dolorosa. Se você já está doente existe um número de suplementos que você pode tomar que terão o potencial de encurtar a duração e a severidade das doenças e quem sabe com esperança, prevenir uma nova ocorrência.

Quanto mais doente estiver, mais suplementos você vai exigir; conforme a saúde retornar, a dosagem e variedade das substâncias pode ser reduzida. Em doenças crônicas, megadoses de muitos nutrientes são normalmente benéficas. Qualquer adulto doente deveria começar um programa de extensão da vida a menos que já sejam altamente alérgicos a tantas coisas que não possam tolerar muitos tipos de vitaminas. Em complemento ao programa de extensão da vida, a vitamina C deve ser tomada pelos cronicamente doentes numa dose de 10 a 25 gramas diárias, dependendo da severidade da doença.

Muitas pessoas desejam saber se devem ou não tomar seus suplementos alimentares regularmente durante um jejum. Num jejum com água a maioria dos suplementos em tabletes não será digerida e freqüentemente será vista flutuando no tubo de eliminação de resíduos da máquina de hidroterapia do cólon no mesmo estado que estava quando você o engoliu. Este desperdício pode ser evitado ao esmagar ou mastigar os tabletes antes de engolir. Vitaminas em cápsulas normalmente são absorvidas, mas se você quer ter certeza, abra a cápsula e despeje o seu conteúdo em sua boca antes de engolir com água. Vitaminas em pó são bem absorvidas.

Num jejum com água apenas, o corpo é muito mais sensível a qualquer substância introduzida, então como uma regra geral não é uma boa idéia tomar mais que metade de sua dose regular de suplementos alimentares. Muitos jejuadores ficam bem sem qualquer suplemento. Muitas pessoas ficam enjoadas se tomam suplementos com estômago vazio, e estas pessoas não devem tomar nenhum durante um jejum com água apenas, a menos que desenvolvam sintomas de deficiência mineral (normalmente uma situação pré-existente) como câimbra nas pernas e tremores; estes sintomas precisam de suplementos minerais em pó

ou bem mastigados. Minerais não têm gosto ruim de mais ao serem mastigados; são como pó de giz.

As mesmas sugestões com relação à dosagem de suplementos para um jejum com água são também verdadeiras para um suco-jejum ou um jejum com caldos vegetais. Numa dieta crua desintoxicante a dose completa de suplementos deve ser tomada com as refeições.

Existe uma enorme quantidade de informações sobre vitaminas: livros e artigos de revistas estão sempre elogiando algum novo produto ou explicando os usos de um antigo. Se você quer saber mais a respeito do uso de vitaminas comuns você encontrará dicas na bibliografia que direcionaram sua leitura. Entretanto, existe uma vitamina "antiga" e umas poucas novas e relativamente desconhecidas substâncias extensoras da vida que são tão úteis e importantes ao lidar com doenças que eu gostaria de falar um pouco mais a respeito delas.

A **Vitamina C** não é uma vitamina recentemente descoberta, mas foi uma das primeiras a ser identificada. Se você é uma daquelas pessoas que simplesmente odeia tomar vitaminas e por alguma razão deseja tomar apenas uma, a vitamina C seria sua melhor escolha. Ela seria a vencedora porque é de enorme ajuda com qualquer infecção e é muito valiosa na cura dos tecidos e reconstrução de colágeno. Se eu estivesse de saída para uma longa viagem e não quisesse carregar muito peso, minha primeira escolha seria assegurar de 3 a 6g de vitamina C para uso diário quando saudável (eu tomaria a dose ótima –10g ao dia se o peso não fosse problema). Eu também carregaria um suprimento extra o suficiente para realmente aumentar minha ingestão em caso de uma doença aguda inesperada ou um acidente.

Ao viajar para lugares distantes, ficando exposto a todo um novo grupo de organismos, freqüentemente tendo dificuldades de encontrar alimentos saudáveis, atravessando fusos horários, perdendo noites de sono, é fácil ficar enervado o suficiente para pegar um resfriado ou gripe local. Se eu trouxe comigo muita vitamina C extra eu sei que meu sistema imunológico será capaz de me defender de qualquer coisa – desde que eu pare de me alimentar e possa fazer um enema.

Gosto também de ter vitamina C como parte de meu estojo de primeiros socorros porque se sofro um ferimento, uma torção, um osso quebrado ou uma queimadura, posso aumentar minha ingestão bem como aplicá-la liberal e diretamente na pele danificada. A vitamina C pode ser aplicada diretamente nos olhos numa solução diluída com água destilada em caso de infecções ou ferimentos, e nos ouvidos em caso de infecções, bem como no nariz em caso de infecções dos seios nasais. Se você estiver usando a forma ácida da vitamina C (ácido ascórbico) e ela arder muito, faça uma solução mais diluída ou troque para a forma alcalina (cálcio carbonato) que pode ser usada numa solução mais concentrada sem a sensação de ardência. Aplicada diretamente na pele, a vitamina C se torna um efetivo substituto do protetor solar uma vez que embora não filtre

os raios ultravioletas, faz com que a pele possa lidar melhor com o insulto provocado pelo sol.

Acredito que a vitamina C possa lidar com uma infecção mais forte como a pneumonia tão bem, ou melhor, que os antibióticos. Mas para fazê-lo, deve ser administrada na dose máxima que o corpo pode processar. E isto é facilmente descoberto com um 'teste de tolerância do intestino' que basicamente significa: você toma duas a 3g vitamina C a cada hora (preferencialmente em pó, a forma mais rapidamente absorvível) até ficar com as fezes soltas. Isto acontecerá quando houver tanta vitamina C entrando no intestino delgado que ao invés de ser absorvida, passará direto. Neste ponto reduza apenas o suficiente para que as fezes fiquem um pouco soltas, não muito. Nesta dose, sua circulação sanguínea estará tão saturada de vitamina C quanto você conseguiria com a ingestão oral.

O tipo de vitamina C pode fazer uma diferença importante porque muitas pessoas são incapazes de tolerar a forma ácida além de 8 a 10 gramas ao dia, mas podem conseguir uma dose terapêutica sem desconforto com a forma alcalina como o cálcio, sódio ou magnésio-potássio ascorbato.

A vitamina C também acelera a cura de tecidos internos e tecidos conectivos danificados. Os tecidos internos danificados podem incluir úlceras estomacais (use a forma alcalina de vitamina C apenas), infecções de bexiga e rins (forma ácida normalmente é melhor), artrites com danos nas juntas e tecidos conectivos (forma alcalina normalmente é melhor). As lesões esportivas se curam muito mais rapidamente com a dose terapêutica de vitamina C. Como medicamento, a vitamina C deve ser tomada numa razão de uma a 2g a cada duas horas (dependendo da seriedade da doença), para evitar perdas desnecessárias na urina, o que acontece quando se toma 10g de cada vez. Se você usa regularmente a forma ácida da vitamina C em pó que é a mais barata, certifique-se de usar um canudo e dissolvê-la em água ou suco, pois desta forma o ácido não prejudicará o esmalte de seus dentes ao longo do tempo.

E está é uma boa hora para mencionar que da mesma forma que brócolis não é apenas brócolis, a vitamina não é necessariamente uma vitamina. Vitaminas são feitas por companhias farmacêuticas e médicas. Para tornar esta confusão ainda mais interessante, os nomes que aparecem nas embalagens não são os nomes dos reais fabricantes. *Bronson's Pharmaceuticals* é um distribuidor e comerciante, não um fabricante. O mesmo é verdade para cada um dos fabricantes que conheço.

Estas companhias compram lotes de produtos em embalagens maiores; então colocam em cápsulas, misturam e dão a forma de pílulas, embalam e colocam os rótulos, anunciam e lucram. O ponto alto de tudo isso é que alguns fabricantes de vitaminas realmente produzem produtos de alta qualidade e outros não. Distribuidores de vitaminas devem escolher seus fornecedores de maneira ética.

Está além dos limites deste livro ser um manual para entrar no ramo de vitaminas. Entretanto, há grandes diferenças na efetividade de vitaminas com o mesmo nome químico, e as diferenças dependem de quem realmente as produziu. Por exemplo, há pelo menos dois níveis de qualidade de vitamina C no mercado agora mesmo. O padrão farmacêutico é feito pela *Roche* ou pela *BASF*. Outra forma, que poderia ser chamada de "pechincha produzida em grande escala *made in China*". A vitamina C de alta qualidade é um pouco mais cara. Neste momento, o diferencial de preço é por volta de quarenta por cento entre os produtos baratos e os melhores, o que pode ser uma grande diferença no preço e nos lucros. A maioria das empresas que vende ao consumidor vitaminas com desconto e em pequenas quantidades trabalha com os produtos chineses.

Há mais do que uma diferença de preço. A vitamina C que vem da China contém níveis mensuráveis de chumbo, cádmio, mercúrio, ferro e outros metais tóxicos. O FDA permite que este produto levemente contaminado seja vendido nos Estados Unidos porque a quantidade diária recomendada – RDA – de vitamina C é de meros 60mg diários. Tomada nesta quantidade, do ponto de vista do FDA, os metais tóxicos não provocariam danos. Entretanto, muitos usuários de vitamina C ingerem de 100 a 200 vezes as quantidades recomendadas. A forma barata da vitamina C potencialmente os exporia a níveis altos de envenenamento por metais pesados. O produto refinado de alta qualidade remove as impurezas a um nível virtualmente não detectável.

Compro minha vitamina C da empresa *Bronson* que eticamente me fornece o produto de qualidade. Sei que a vitamina C vendida pela *Prolongevity* também é de alta qualidade. Tive clientes que compraram vitamina C mais barata que a da *Bronson* e descobriram que era não era semelhante nem em aparência nem em sabor. E o mais importante, não parecia ter o mesmo efeito terapêutico.

Os distribuidores que mencionei até agora: *Bronson*, *NOW*, *Cooper*, *Prolongevity* e *Vitamin Research Products*, todos têm conhecimento sobre as diferenças entre os reais fabricantes e são éticos, comprando e revendendo apenas produtos de alta qualidade. Outros distribuidores que acredito ter reputação incluem *Twin Labs*, *Schiff* e *Plus*. Sei que existem muitos outros distribuidores com altos níveis éticos, mas não posso avaliar todas as suas linhas de produtos. E, como mencionei anteriormente, empresas vêm e vão muito depressa, mas espero que meu livro seja lido por décadas. Sei que eu ficaria muito relutante em comprar minhas vitaminas numa loja de departamento, de descontos ou num supermercado. Ao experimentar novos fornecedores, às vezes fico severamente desapontada.

Co-Enzima Q-10. Esta substância é normalmente produzida no corpo humano e encontrada em quantidades minúsculas em quase todas as células na Terra. Por esta razão é também chamada "ubiquinone", que significa existente e encontrada em todo lugar. Mas esta vitamina só recentemente foi descoberta, e quando escrevo este livro a Co-enzima Q10 não é largamente conhecida. Ela é

essencial ao funcionamento da mitocôndria, aquela parte da célula que produz energia. Com menos Q-10 nas células do coração, por exemplo, ele tem menos energia e pulsa menos. O mesmo acontece com as células do sistema imunológico, do fígado, todas as células. Conforme envelhecemos, o corpo é capaz de fabricar cada vez menos Q-10, contribuindo para a perda de energia freqüentemente experimentada com a idade, bem como a efetividade diminuída do sistema imunológico e uma expectativa de vida reduzida.

A Q-10 foi primeiramente utilizada por sua habilidade de revitalizar as células do coração. Era um medicamento receitado no Japão. Mas diferente de outras drogas utilizadas para estimular o coração, numa dose razoável, ela não provoca efeitos colaterais nocivos. Também tende a dar às pessoas o pique extra que elas tentam obter com uma xícara de café. Mas a Q-10 dá este pique ao melhorar a função de cada célula do corpo e não chicoteando as já exaustas glândulas supra-renais como a cafeína faz. A Q-10 está se tornando muito popular entre os atletas que medem sua produção celular em relação aos padrões conhecidos. Além disso, ao agir como um tônico geral e ao ser usada como alimento em animais de laboratório, a Co-Enzima Q-10 lhes proporciona viver de 33 a 45 por cento mais!

DMAE é outra substância vitamínica extremamente valiosa que não é largamente conhecida. Ela é o material de construção básico que o corpo utiliza para fabricar acetilcolina o neurotransmissor mais generalizado do corpo. Pequenas quantidades de DMAE são encontradas no peixe, mas o corpo normalmente a produz numa síntese de múltiplos estágios que começa com o aminoácido colina, chega ao DMAE no estágio três e termina finalmente com o acetilcolina.

Os nervos do corpo são envolvidos em tecido gorduroso que deveria estar saturado com acetilcolina. Cada vez que um impulso nervoso é transmitido de uma célula nervosa para a próxima, uma molécula de acetilcolina é consumida, portanto tem de ser constantemente reposta. Conforme o corpo envelhece, cai o nível de acetilcolina que envolve os nervos, em consequência os nervos começam a se deteriorar. O DMAE é rápida e facilmente convertido em acetilcolina e ajuda a manter esta substância a um nível juvenil em pessoas mais velhas.

Quando ratos de laboratório são alimentados com DMAE eles encontram a saída de labirintos mais rapidamente, têm melhor memória, vivem cerca de 40 por cento mais que os ratos não alimentados com DMAE, e o mais interessante, quando da autópsia, seus sistemas nervosos parecem o de um rato jovem, sem qualquer evidência da usual deterioração decorrente do envelhecimento.

O sistema nervoso humano também se deteriora com o envelhecimento, especialmente aqueles de pessoas que sofrem de senilidade. É altamente provável que o DMAE faça o mesmo por nós. O DMAE também melhora as mudanças repentinas de humor e parece ajudar meu marido *Steve* quando ele tem um

grande projeto a escrever. Ele pode se manter trabalhando sem “bloqueios”; mente nublada e sem altos e baixos.

O DMAE é um pouco difícil de se encontrar. A *Prolongevity* e a VRP o vendem na forma de pó. Uma vez que o FDA não conhece nenhuma quantidade diária recomendada e o produto não é tabelado, o frasco do pó sabiamente informa apenas que ¼ de colher de chá contém 333mg. O DMAE tem gosto de sal e ¼ de colher de chá dissolve prontamente em água toda a manhã antes do desjejum ou quando for conveniente. O DMAE também não é muito caro, considerando-se o que ele faz.

A Lecitina é um suplemento alimentar altamente tônico e barato que é sub-utilizado por muitas pessoas embora seja facilmente obtida em lojas de produtos naturais. Ela é um emulsificante, quebra as gorduras em pequenas partículas separadas, mantendo o colesterol do sangue emulsificador para prevenir depósitos nas artérias. Tomada de forma persistente, a lecitina elimina parcial e lentamente depósitos de colesterol existentes no sistema circulatório.

Em nossa sociedade amedrontada pelo colesterol, a lecitina deveria ser um suplemento muito mais popular do que é atualmente. É fácil de ser ingerida tanto em forma granular quanto em cápsulas. A lecitina em grãos tem muito pouco sabor e pode ser adicionada ao molho de salada de vinagre caseiro e óleo, onde emulsifica o óleo e o faz se misturar com o vinagre, engrossando a mistura e proporcionando sua maior aderência à salada. A lecitina pode também ser adicionada a cremes de frutas. Uma colher de sopa ao dia é suficiente. Tente adquirir o tipo de lecitina que tem um alto conteúdo de colina fosfatidil porque esta substância é o segundo benefício que se obtém na ingestão da lecitina, pois é outro precursor usado pelo corpo para fabricar acetilcolina e ajuda a manter o sistema nervoso.

Algas. A Spirulina e a clorela seca ao sol são também fantásticos suplementos alimentares. Ambas fazem muitas pessoas se sentir energéticas, ativas. É possível jejuar com ambas e ainda assim manter energia suficiente para se responsabilizar por trabalhos menores. As algas reduzem o apetite e como suplemento dietético podem ajudar na perda de peso. Contém grandes quantidades de proteína altamente assimilável devido a seu alto conteúdo de clorofila, bem como grande quantidade de beta-caroteno. Também ajuda na desintoxicação do sistema linfático e pode ser adquirida em tabletes ou em pó. Tome uma colher de chá ao dia ou pelo menos seis tabletes.

Capítulo Sete

A Análise dos Estados Doentios: Ajudando o corpo a se recuperar

Diagnóstico.

[1] Nos Estados Unidos fazer um diagnóstico implica que você é um médico legalmente licenciado para realizar esta função...Fazer um diagnóstico é reservado para médicos apenas....O termo "análise" não tem tal definição explicitamente legal. Sendo assim, este é o termo escolhido por iridologistas e um dos mais usados por eles. É essencial à sobrevivência e à promoção da iridologia que aquele que escolhe se engajar nesta prática evite dar nome a qualquer doença. Como vimos, dar nome às doenças infringe os direitos reservados exclusivamente aos médicos e pode levar o iridologista, cedo ou tarde, a se defrontar com problemas legais. É melhor para o iridologista se abster de sugerir a uma pessoa que ela tem qualquer doença em particular, deixando tais diagnósticos para o campo dos médicos licenciados. Ao fazê-lo, o iridologista evitará transgredir a lei e pisar nos calos daqueles os quais são legalmente qualificados para diagnosticar. De fato, desafortunadamente, uma das grandes dificuldades inesperadas aguardando pelos iridologistas é a tentação de dar nomes às doenças. Os sentimentos de satisfação e de poder resultantes de conferir um nome estão profundamente enraizados na psique humana. Por exemplo, a Bíblia nos diz que a primeira tarefa do homem na Terra foi dar nome aos animais, conferindo a ele deste modo, poder e domínio sobre os animais. Grande é a tentação de dar nomes às doenças porque quase todos esperam que seus males tenham um nome. Os pacientes esperam, e os médicos foram treinados para fazer diagnósticos. "Afinal de contas", teoriza o paciente, "como você espera lidar com minha doença se você não tem conhecimento suficiente nem mesmo para chamá-la pelo nome?" Não é necessário dar nomes às doenças para exercer domínio sobre elas. *Dr. Bernard Jensen, Visions of Health.*

Em defesa própria, devo deixar bem claro desde o início que os higienistas e a maioria dos naturopatas das mais variadas crenças, e eu mesma especialmente, nunca, no passado ou mesmo agora, diagnostico, trato ou me ofereço para curar doenças. Diagnósticos e curas são privilégios exclusivos de médicos certificados e licenciados e podem ser feitos somente com a grande autoridade que o Estado lhes confere. Se uma pessoa não licenciada oferece tratamento ou tenta curar doenças terá cometido um ato criminoso e pode sofrer grandes penalidades, inclusive passar anos na prisão. Por esta razão, não faça isso.

Quando algum dos meus clientes chega até mim e diz que o médico falou que ele tem uma doença ou outra, eu concordo com o que o médico disse, e nunca me atrevo a dizer que ele não tem aquela doença, nem mesmo confirmo com toda minha autoridade que penso que ele tem mesmo alguma outra doença. O que posso legalmente fazer por um cliente é analisar o estado de seus corpos e órgãos, procurando fraquezas e aparente alergias. Posso legalmente dizer que penso que seus fígados estão enfraquecidos de acordo com os testes; que o pâncreas parece não estar funcionando bem em termos de lidar com a digestão de carnes; que os rins estão tendo dificuldades para lidar com isso.

Posso dizer que vejo um nódulo brotando de seus corpos quando isto está obviamente acontecendo. Não posso dizer que aquele nódulo é canceroso, mas posso dizer que as células naquele nódulo estão exageradamente fortes de acordo com os testes e que se eu mesma tivesse uma massa de células crescendo com esta característica forte e se eu acreditasse no modelo médico padrão, então eu

correria para um oncologista. Mas não me atrevo a dizer que a pessoa tem câncer, ou diabetes, ou se aproxima de uma falência renal. Isto seria um diagnóstico.

Para mim, diagnóstico é uma forma de rito mágico no qual o médico descobre o nome secreto de um demônio que habita o corpo de alguém e então, sabendo aquele nome secreto, realiza o rito secreto de removê-lo. Não sei porque as pessoas ficam tão contentes de saber o nome de suas doenças! Isso realmente importa? Ou o corpo pode curar a doença ou não pode. Se pode, você irá se recuperar (especialmente se der a seu corpo uma ajudinha). Se o corpo não puder curar a doença você vai morrer ou viver um longo tempo num estado miserável. Nenhuma magia médica "científica" pode fazer melhor que isso.

Ao descrever uma doença em termos de sua relação com órgãos enfraquecidos, ao invés de rotulá-la com um nome em latim, sou capaz de ajudar o corpo a se recuperar de maneira melhor do que a que um médico raramente consegue. Ao descobrir que o corpo que possui um nódulo de células exageradamente fortes tem também o baço, o fígado e o timo enfraquecidos, posso tomar as medidas necessárias para fortalecer estes órgãos. Se o corpo consegue fortalecer estes órgãos, então miraculosamente, as células exageradamente fortes desaparecem. Mas é claro que o eu fiz não curou doença alguma. Quaisquer melhoras que aconteçam eu atribuo (corretamente) ao próprio poder de auto-cura do corpo.

O modo como analiso a integridade orgânica do corpo é através de um número de métodos relacionados, incluindo a aparência geral do corpo, a história de saúde do paciente, várias dicas como o odor corporal e o hálito, cor e tônus da pele, e especialmente, biocinesiologia, a ciência aplicada aos testes musculares.

A biocinesiologia pode ser usada para testar a força ou fraqueza de órgãos específicos e suas funções. Um determinado músculo dorsal fraco indica um pâncreas fraco, por exemplo. Pontos específicos de acupuntura podem ser testados em conjunto com a força do músculo para indicar a condição específica de órgãos ou glândulas. A força de resistência do braço flexionado para baixo poderia ser calibrada com uma escala e precisamente calculada, mas praticantes experientes não precisam se incomodar com isto porque eles são capazes de perceber pequenas mudanças na resistência do braço que não são aparentes ao teste. Assim, testar a musculatura se torna uma forma de arte, e se torna tão efetiva quanto sensibilidade e capacidade de estar atento da pessoa que a usa.

A biocinesiologia funciona porque cada órgão e glândula são interconectados com outras partes do corpo através de feixes de nervos e transmissões nervosas, as quais são elétricas e podem ser medidas através da medição dos músculos. Esta forma parece muito esotérica para o "pensamento científico" a sua volta, mas os pontos de acupuntura e as manifestações de energia ao redor e dentro do corpo são hoje um fenômeno aceito, sendo demonstrados por tipos especiais de fotografia. Os acupunturistas, os quais curam por

manipulações dos campos energéticos do corpo com agulhas de metal, são hoje largamente aceitos no hemisfério ocidental. A cinesiologia utiliza os mesmos pontos de acupuntura (e alguns outros) para propósitos analíticos, por esta razão é algumas vezes chamada de “análise de contato de reflexos”.

Tenho estudado e usado a cinesiologia por 25 anos com a maioria de meus clientes com um sucesso muito bom. Existem algumas poucas pessoas que são muito difíceis de testar porque estão ou muito debilitadas; ou lhes falta condutividade elétrica; ou seus estados mentais são tão céticos e negativos a respeito desse tipo de abordagem que eles interpõem uma barreira mental impenetrável e/ou mantêm seu corpo tão rígido que eu mal posso determinar uma resposta.

Uma pessoa habilidosa é capaz de vencer o obstáculo da fraqueza corporal que mal responde aos testes, a aquela que mentalmente se opõe e se determina a provar que você está errado não deve ser testada. Se você prossegue com o teste é certo que obterá um resultado insatisfatório em relação a tudo. E mesmo que eu consiga analisar corretamente a condição de um cliente cético, ele nunca acreditará não seguirá as sugestões.

O cliente “científico”, de cabeça aberta, “razoável” pode responder melhor a abordagem da discussão acadêmica baseada em literatura publicada que demonstra como pessoas com sintomas e queixas similares se deram muito bem com um regime alimentar particular e com suplementos. Este tipo de pessoa algumas vezes seguirá recomendações dietéticas ao pé da letra porque sua formação científica lhes treinou para ser obediente.

Quando um cliente vem até mim gosto de dar uma boa olhada em quem está sentado à minha frente. Eu dedico tempo a descobrir toda sua história de vida, suas queixas, suas motivações para mudar, suas experiências com curas naturais, seu nível de responsabilidade pessoal, se têm ou não um trabalho, se podem ou não tirar um tempo afastado para se curar, se irão jejuar e tomar suplementos, se eles têm disponibilidade financeira o suficiente para fazer um programa completo e bem sucedido, se tem pessoas próximas ligadas a eles que se opõem fortemente a abordagens alternativas, se podem suportar algum desconforto e privação auto-imposta, se têm relações tóxicas com outras pessoas estão contribuindo para suas condições doentias, se desejam ler e se educar em profundidade a respeito de curas naturais, etc. Preciso saber as respostas a estas questões para poder ajudá-los a escolher o programa com maior probabilidade de sucesso.

Embora o jejum seja o método mais efetivo que conheço, ele não é para pessoas que são compelidas a continuar mantendo uma agenda de trabalho, nem para as pessoas que estão muito doentes e não têm ninguém para ajudá-las e supervisioná-las. Nem para as pessoas que não entendem e têm medo de jejuar.

Pessoas que têm ligações com outras que se opõem ao jejum, e pessoas que não têm um fígado ou rins funcionando ativa e fortemente também não devem jejuar.

Pessoas seriamente doentes que têm consumido uma dieta com muita carne e muitas substâncias aditivas precisam percorrer um longo caminho até poder jejuar de modo a não sobrecarregar seus órgãos de eliminação. A pessoa na minha frente pode ser que tenha uma disfunção alimentar, ou por outro lado uma abordagem suicida em relação ao jejum, etc. Obviamente, jejuar não é para todo mundo, e se eu recomendo o jejum para a pessoa errada, o resultado será uma má reputação para uma ferramenta de cura maravilhosa.

Dado que muitos clientes não podem jejuar sem bastante preparação, a maioria de meus clientes inicia com um leve programa de desintoxicação que leva um tempo considerável, mas que funciona. Os passos e instruções para esta preparação foram descritos no programa de cura para as doenças crônicas, agudas, etc.

Para ajudar na reconstrução de órgãos com funcionamento deficiente, eu algumas vezes uso um grupo especializado de suplementos chamado protomorfogenes. Eles não estão prontamente disponíveis ao público em geral e talvez não devam ser casualmente comprados como vitaminas, porque como muitas drogas prescritas, normalmente requerem supervisão para o seu uso com sucesso. Se o FDA tiver sucesso em não tornar os protomorfogenes disponíveis para mim, ainda assim eu teria muito bons resultados.

Neste momento, as autoridades canadenses não permitiam a importação dos protomorfogenes para revenda, embora o consumidor final possa solicitar pequenas remessas para seu uso pessoal. Mas os protomorfogenes facilitam mesmo a cura e algumas vezes permitem que ela ocorra num baixo nível de manuseio. Sem eles o corpo pode ter que jejuar para se curar; com a ajuda deles uma pessoa pode ser capaz de melhorar sem jejuar. E se os protomorfogenes são utilizados (mastigados, ugh!) durante o jejum, a cura é acelerada.

Os protomorfogenes são feitos de carne seca congelada de órgãos de animais organicamente criados (normalmente bezerros e ovelhas) combinados com vitaminas muito específicas, ervas e outros co-fatores para potencializar o efeito. Eu vejo os protomorfogenes como suplementação nutricional específica para a reconstrução de órgãos danificados.

O Doutor Royal Lee, um gênio médico que desenvolveu a terapia com protomorfogenes nos anos 50 e que passou diversos períodos na prisão em troca de sua benevolência e preocupação com o bem estar humano, também fundou a companhia que me tem fornecido os protomorfogenes. Depois de décadas de perseguição oficial e negação da eficiência dos protomorfogenes pela estrutura de poder, parece que eles estão a ponto de finalmente ter seu dia. Enquanto escrevo este livro, companhias médicas envolvidas nas mais recentes pesquisas estão

desenvolvendo terapias utilizando proteínas animais concentradas (protomorfogênicos) para tratar artrites, esclerose múltipla, inflamações nos olhos e, diabetes juvenil. Os pesquisadores falam como se devessem ser altamente admirados e elogiados por “descobrir” esta abordagem.

Infelizmente, este desenvolvimento pode ser uma faca de dois gumes. De um lado, ele valida o trabalho do Dr Lee; por outro lado, quando estas companhias produtoras de drogas encontrarem um jeito de patentear seus materiais, elas podem finalmente ter sucesso ao forçar os protomorfogenes (atualmente baratos) para fora do mercado da drogas não prescritas e torná-las rentáveis e restritas à área médica.

Eu classifico os clientes em dois tipos básicos: casos simples e casos complexos. Quando eu tratei doentes mentais, ocasionalmente tive clientes que não estavam doentes há muito tempo. Normalmente, pude fazê-los melhorar facilmente. Mas se a pessoa já tinha sido internada numa instituição para doentes mentais, estava psicótica por muitos anos, recebeu muitos tratamentos anteriores, então seus casos tinham ficado muito mais difíceis. Estes casos tinham um prognóstico desvantajoso.

Uma situação muito similar acontece com as doenças físicas. Muitas pessoas ficam doentes somente porque não possuem informação a respeito de como se manter saudáveis e sobre o que lhes faz ficar doentes. Uma vez que eles descobrem a verdade, tomam meus medicamentos sem reclamar e quase inevitavelmente melhoram rapidamente. Algumas destas pessoas podem estar muito doentes quando primeiramente chegam a mim, mas não têm estado doentes por um longo tempo. Sua intenção ao entrar em meu escritório é muito positiva e eles não têm nada contra ficar melhor. Não há razões espirituais ou psicológicas para que eles mereçam estar doentes. Se esta pessoa não me encontrasse, certamente encontraria algum outro praticante que os teria feito melhorar. Este tipo de pessoa honestamente sente que é predestinado ao bem estar. E realmente é.

Entretanto, alguns doentes não estão doentes por falta de informação em relação ao estilo de vida. Eles sofrem de uma doença mental/espiritual também. Uma que inevitavelmente precede suas doenças por muitos anos. De fato, seus males físicos são meramente reflexos de problemas submersos. A vida destes pacientes é normalmente um conjunto de altos e baixos, problemas e culpas secretas. Seus relacionamentos principais são normalmente viciosos e não são saudáveis. Seu nível de honestidade interpessoal pode ser bem baixo. Existem normalmente muitas coisas sobre suas vidas que eles não encaram e que portanto não podem ser mudadas. Com este tipo de caso, toda a cura física do mundo não os fará permanentemente melhores porque o stress mental e emocional sob o qual vivem é uma constante fonte de enervação.

Casos como estes normalmente não tem apenas uma coisa errada. Eles quase sempre têm estado doentes por um longo tempo. A maioria teve o que eu chamo de "funil de médicos": ficaram confusos pelos diagnósticos contraditórios e conflitantes de opiniões médicas. Quando pego um caso como este, sei logo de cara que a cura será um longo e dúbio processo. No nível físico, seus corpos irão reparar apenas um aspecto de suas múltiplas doenças de cada vez. Simultaneamente, eles devem ser apressados para que encarem suas vidas num nível suave. Normalmente há muitas recaídas e muitos altos e baixos. O processo de desintoxicação, físico e psicológico, pode levar muitos anos e deve acontecer em todos os níveis de suas vidas. Neste tipo de caso o que se vê é apenas uma melhora gradual intercalada com períodos de piora que indicam que ainda resta um outro nível mental do qual não se tem consciência e que tem que ser revelado.

Poucos médicos ou terapeutas holísticos realmente entendem ou podem ajudar este tipo de caso. Para fazê-lo, o médico tem de estar em contato com sua própria mente reativa e seus próprios impulsos malignos e negativos (os quais virtualmente todos os humanos têm). Poucas pessoas, inclusive terapeutas, desejam estar conscientes de seu próprio lado negro. Mas quando o negamos em nós mesmos, devemos fingir para os outros que ele não existe, e nos tornamos suas vítimas ao invés de conquistadores. Qualquer um que negue que tem ou que é influenciado pelos aspectos de seu próprio lado negro; que pareça ser totalmente doce e suave; está mentindo. Prova disso é que eles ainda estão aqui na Terra.

Toda esta generalização sobre métodos de diagnósticos e abordagens clínicas poderia seguir por capítulos e mais capítulos, e escrevê-los seria bom se eu estivesse ensinando um grupo de clínicos em saúde que estivessem lendo este livro para se tornar melhores praticantes. Mas estou certa que a maioria de meus leitores estão muito mais interessados em algumas de suas próprias queixas ou na saúde de um ente querido, e estão intensamente interessados em ser capazes de lidar com varias doenças e queixas, quais tipos fraquezas orgânicas são tipicamente associadas a eles, e que abordagens eu normalmente recomendo para encorajar a cura. E o mais importante, que tipo de sucesso ou falta dele, eu tive ao longo dos últimos vinte e cinco anos, encorajando a cura de várias doenças com métodos higiênicos.

Nos casos estudados que se seguem eu irei reportar os problemas mais simples e fáceis de resolver que é o que a maioria das pessoas tem; ainda que muitos deles envolvam doenças que ameaçam a vida ou destroem a qualidade de vida das pessoas. Contarei a estória de sucesso de um caso muito complicado de sofrimento de longa data que envolveu múltiplos níveis de cuidados psicológicos e espirituais bem como considerável cura física.

Artrite

Alguns anos atrás, minha velha mãe, então com 70 anos de idade, veio da propriedade rural da família no noroeste de *British Columbia* para me visitar em *Great Oaks School*. Ela havia entrado em uma condição física difícil. Quinze anos atrás era havia se casado novamente. Tom, o novo marido dela, era um garimpeiro e homem da montanha, um praguejador maravilhosamente independente, um grande caçador e lenhador; um homem habilidoso que vivia numa propriedade rural cercada de natureza. Tom ficou cansado de sua vida solitária em sua cabana e para resolver seu problema tomou sob seus cuidados uma viúva necessitada, minha mãe. Ele começou cozinhando e planejando as refeições. Tom, um pouco mais velho que minha mãe, não tinha nenhum bom senso a respeito de alimentação, mas ainda assim brincava com as panelas. Desde que eles se casaram ela vinha vivendo de guisado de carne de veado com batatas e molho, pão de farinha branca com geléia, chá preto com leite enlatado, um copo de *brandy* como ritual ao se deitar e quase nada de frutas ou vegetais frescos.

Em sua juventude, minha mãe foi uma concertista de piano. Agora, ela apresenta alguns nós artríticos tão grandes nas juntas de seus dedos que suas mãos se tornaram garras. Embora ainda estivesse lá o mesmo piano de cordas verticais no gabinete que eu aprendi a tocar quando criança, ela havia desistido do piano havia muito tempo. Seus joelhos também tinham grandes nós artríticos. Esta mulher orgulhosa com as costas retas e longas, que costumava deslizar com longos passos estava curvada, andava se arrastando apoiada numa bengala. Ela estava também com 15 quilos de sobrepeso e sua pressão sanguínea perigosamente 210 x 140, apenas esperando por um derrame.

Ao invés de uma festa de boas vindas, normalmente oferecida para recepcionar os entes queridos que não vemos a alguns anos, eu imediatamente a coloquei num suco-jejum. Eu lhe dei suco de cenoura fresco (um litro ao dia) misturado com suco de gramínea verde de trigo (90ml ao dia) e lhe administrei hidroterapia do cólon diariamente. Ela não tinha experiência anterior com estas técnicas, mas aceitou tudo que lhe administrei porque sabia que eu estava fazendo aquilo porque a amava e queria vê-la em melhores condições. Ela recebeu também uma massagem completa diariamente com atenção particular nas mãos e joelhos, para estimular a circulação naquelas áreas e acelerar a remoção de detritos. Toda noite suas mãos e joelhos eram enfaixados com compressas de óleo morno de castor. Não usei nenhuma vitamina ou suplemento alimentar no caso dela. Eu lhe dei chás de ervas aromáticas feitos com menta e camomila porque ela precisava do conforto de algo quente, mas estes chás não eram medicinais, exceto pelo apoio moral que proporcionavam.

Em três semanas neste programa, *Grannybelle*, como eu minhas filhas costumávamos chamá-la, não tinha mais nenhum nódulo visível remanescente nem nas juntas dos dedos nem nos joelhos e podia andar e movimentar os dedos das mãos sem sentir dor e num ritmo de movimentos normal. O grande pagamento para mim, além de vê-la com aparência tão maravilhosa (20 anos mais

jovem e 10 quilos mais leve) foi vê-la sentar-se ao piano e nos brindar com um recital de *Beethoven*. E sua pressão sanguínea era de 130x90.

Câncer de Mama

Trabalhei com muitas jovens mulheres com câncer de mama; foram tantas que chego a não lembrar de seus rostos. Mas quando quer que pense nelas, Kelly inevitavelmente vem à minha mente porque nos tornamos boas amigas. Como eu, Kelly era uma pessoa do campo de mentalidade independente. Aos 26 anos, ela recebeu um diagnóstico médico de câncer de mama. Kelly já havia permitido que lhe fizessem uma cirurgia para retirada de nódulos e uma biópsia, mas tinha estudado os resultados estatísticos e não queria tratar sua doença com mastectomia radical (extirpação do seio), radiação e quimioterapia porque sabia que suas chances de sobrevivência no longo prazo sem tratamento médico radical eram iguais ou melhores do que se permitisse que os médicos fizessem todo o possível.

Nem queria ela perder nem mesmo um de seus seios. Ela sabia o quão úteis eles eram porque já tinha amamentado uma criança, sem mencionar sua contribuição para a auto-imagem de alguém como pessoa. Eu admirava a independência mental de Kelly porque ela veio de um país onde a saúde universal está no lugar correto. Seu seguro saúde teria pagado todos os custos se ela quisesse aceitar a medicina tradicional, mas o seguro saúde nacional canadense não cobria terapias alternativas.

Kelly ficou comigo por quase dois meses como uma jejuadora residente porque precisava ficar longe das distrações de uma vida familiar problemática. Com o apoio financeiro de seus pais e com os amigos cuidando de sua criança, consegui tirar algum tempo para dar prioridade à recuperação de sua saúde, sem se preocupar se seu filhinho estava sendo bem cuidado. Esta tranquilidade mental foi também muito importante para sua recuperação.

As análises com biocinesiologia mostraram um sistema imunológico fraco, inclusive o timo, o baço; e um sistema linfático sobrecarregado. Seu fígado estava fraco, mas não tanto quanto poderia estar porque ela havia mudado para uma dieta vegetariana e vinha cuidando de sua saúde de uma maneira aleatória já há alguns anos. O corpo de Kelly também mostrava fraqueza no pâncreas e nas funções das glândulas supra-renais, bem como um cólon tóxico. O mais preocupante de imediato para ela foi que os testes de biocinesiologia mostraram diversas áreas nodulosas nos seios e nas axilas. Tumores cancerosos sempre aparecem muito fortes nos testes.

O estilo de vida anterior de Kelly havia contribuído para sua situação de muitas formas. Ela trabalhou por anos manuseando sementes de árvores tratadas com produtos químicos altamente tóxicos. Ela trabalhou como cozinheira num acampamento por muitas temporadas, comendo muita carne e comida gordurosa.

E ela também tinha vivido a adolescência e início da idade adulta profundamente envolvida com o uso de drogas recreacionais e a péssima dieta que acompanha o uso de drogas.

Kelly começou direto num rigoroso jejum com água que durou um mês inteiro. Ela fez hidroterapia do cólon todo dia e mais um trabalho corporal incluindo reflexologia, massagens em pontos neurolinfáticos e neurovasculares, estimulação de pontos de acupuntura relacionados com os sistemas orgânicos enfraquecidos e massagem generalizada para estimular a circulação e a drenagem linfática. Ela tomou protomorfogenes para ajudar a reconstruir seus órgãos enfraquecidos; tomou 10g de vitamina C todos os dias e meia dose de uma mistura de vitaminas em pó. Ela tomou chás de equinácea e sementes além de diversas doses de suco fresco recém espremido de gramíneas de trigo todos os dias. A cada dois dias ela fazia cataplasmas de lama com a polpa que sobrava de seus sucos de gramíneas de trigo, enchendo um sutiã velho com esta mistura e pressionando-a contra seus seios por muitas horas até a lama secar. Em breve explicarei todas estas medidas com detalhes.

Estas terapias físicas eram acompanhadas de sessões de aconselhamento de alguns problemas antigos não resolvidos, padrões de resposta e relacionamentos que dispararam o gatilho de sua doença atual. O pai de seu filho (seu ex-marido) era opressor e altamente intimidador. Com medo dele, Kelly parecia incapaz de se expressar com sucesso no relacionamento devido ao contato constante que resultava das visitas e cuidados com o filho deles. Mas a Kelly tinha garra! Durante o jejum, ela encarou esses assuntos difíceis em sua vida e tomou as decisões necessárias. Quando retornou ao Canadá ela decidiu, sem qualquer dúvida ou reserva, fazer qualquer mudança necessária para assegurar sua sobrevivência. Somente depois de fazer estas escolhas difíceis ela poderia se curar.

Num aspecto Kelly foi uma jejuadora altamente incomum. Durante todo o mês em água apenas, ela fez longas caminhadas todos os dias, parando freqüentemente para deitar e descansar ao sol pelo caminho. Ela podia subir e descer do topo de uma grande montanha próxima. Numa perdeu um dia, chovesse ou fizesse sol.

Ao final de seu mês em água apenas, Os nódulos remanescentes nos seios de Kelly haviam desaparecido, seus sistemas linfático e imunológico estavam fortes, de acordo com os testes, bem como o fígado, o pâncreas, as supra-renais e o intestino grosso. Nenhuma área com problemas.

Ela terminou o jejum com a mesma disciplina com a qual o havia conduzido: com uma xícara de suco de cenoura a cada duas horas. Depois de três dias em suco ela começou uma dieta de alimentos crus com pequenas porções de verduras e brotos bem mastigados, intercalando-os a cada duas horas com frutas suculentas. Depois de 10 dias em "comida de coelho", ela comeu abacate, vegetais cozidos, nozes, sementes e grãos integrais e então foi para casa.

Ao escrever estas linhas, constato que já se passaram oito anos desde o longo jejum de Kelly. Ela ainda vem me ver a cada poucos anos para checar sua dieta e dizer olá. Ela teve mais duas crianças de um novo e maravilhoso marido e os amamentou cada um por dois anos. Sua calma e tranqüila vida rural é o centro dessa nova e feliz família e da grande e orgânica horta que ela cultiva. Ela toma suas vitaminas religiosamente e mantém seus deslizes alimentares e de estilo de vida sob controle: em pequenas quantidades e raramente. Ela provavelmente terá uma longa vida.

Eu considero o conjunto de órgãos enfraquecidos da Kelly muito típicos de todos os cânceres, independente do tipo ou localização, bem como típicos de AIDS e outras infecções críticas por organismos que normalmente residem no copo humano sem causar danos (chamados oportunistas). Todas estas doenças são variedades de falência do sistema imunológico; todas apresentam um padrão similar de fraqueza do sistema imunológico e todas elas são o centro do que chamo de "triângulo mortífero", composto de: glândula timo, baço e fígado todos enfraquecidos.

O timo e o baço formam o centro do sistema imunológico do corpo. O fígado enfraquecido contribui para um sistema altamente tóxico que enfraquece ainda mais o sistema imunológico. E além de tudo isso, as pessoas com câncer têm pouca capacidade de digerir proteína cozida, animal ou vegetal, normalmente devido a um pâncreas enfraquecido incapaz de produzir enzimas digestivas suficientes, e comem muita proteína, o que lhes proporciona um cólon muito tóxico e um sistema linfático sobrecarregado.

Quando eu analiso alguém com este padrão, especialmente o triângulo mortífero completo, eu deixo a pessoa saber que se eu tivesse aquela fraqueza particular eu consideraria minha sobrevivência em risco imediato, uma situação de emergência que requer atenção vigorosa. Não importa se eles já têm um tumor, ou fibrose ou infecção oportunista. Se ainda não têm algo desta natureza, em breve terão.

Aqui tem outro exemplo do por quê eu desaprovo o diagnóstico. Ao dar um nome para a doença como "linfoma" ou "melanoma", "síndrome da fadiga crônica" ou AIDS, ou "infecção sistêmica", "hepatite" ou o que quer que seja, as pessoas pensam que o médico entende de suas doenças. Mas o médico raramente entende que todas estas doenças aparentemente diferentes são essencialmente a mesma doença – um corpo tóxico com um sistema imunológico em disfunção. O que é relevante é que aquela pessoa que tem o triângulo mortífero deve fortalecer seu sistema imunológico, e seu pâncreas e fígado, e desintoxicar seu corpo imediatamente. Se estes reparos são conseguidos a tempo, a doença vai embora, qualquer que seja o nome latino que lhe foi dado.

Agora, falarei sobre alguns adicionais da cura de Kelly. Deixe-me enfatizar aqui que se nenhuma destas substâncias ou praticas tivessem sido utilizadas ela

ainda provavelmente teria se recuperado. Talvez um pouco mais lenta; talvez um pouco menos confortavelmente. Se a Kelly tivesse tratado seu câncer com cada erva, emplasto e vitamina conhecidos pelo homem, mas tivesse negligenciado o jejum e as hidroterapias do cólon, ela talvez tivesse morrido.

Tem sido sabiamente dito que a inteligência pode ser definida como a habilidade de determinar corretamente as diferenças, semelhanças e importâncias. Quero que meus leitores sejam inteligentes ao entender as importâncias relativas de diferentes tratamentos higiênicos e a utilidade de práticas de apoio e suporte.

Folhas de equinacea e de chaparral, flores vermelhas de clover e sementes de fenugreek são utilizadas para chás medicinais que eu acho muito úteis nos programas de desintoxicação porque todas estas plantas têm uma agressiva ação limpadora no sangue e na linfa e ativam a resposta do sistema imunológico. Estes mesmos chás podem ser usados para ajudar o corpo a se livrar de resfriados, gripes ou outras doenças agudas, mas eles têm um efeito muito mais poderoso num corpo em jejum que num organismo que está sendo alimentado.

Chás de equinácea e chaparral são extraordinariamente amargos e podem ser melhores aceitos se moídos e encapsulados, ou misturados com outros chás de sabor mais agradável como hortelã ou capim limão. Eles devem ser fervidos até ficar na maior concentração possível ao paladar, e devem ser ingeridas três a quatro xícaras ao dia deste concentrado. Se você usar equinácea, então chaparral provavelmente não será necessário e vice versa. Clover vermelha é outro limpador do sangue, talvez um pouco menos efetivo, mas tem um sabor agradável e doce e pode ter melhor aceitação por pessoas de estômago mais sensível. Se há congestão do sistema linfático eu sempre incluo chá de semente de fenugreek de aproximadamente uma colher de sopa de sementes para um litro de água. Aguarde até o chá ficar marrom, grosso e com aspecto de mucilagem, com um razoável sabor agradável de xarope remanescente.

A Kelly usou emplastos de lama com polpa de gramínea de trigo em seus nódulos, da mesma forma que usei emplastos nos depósitos de artrite de minha mãe. Emplastos não apenas têm um efeito de conforto, mas eles também amaciam os depósitos e tumores de modo de que o corpo em jejum desintoxicante é capaz de absorvê-los melhor. Os emplastos drenam, puxando as toxinas para fora a através da pele, aliviando o trabalho do fígado.

A lama (barro fresco próprio para artesanato pode ser adquirida em lojas especializadas em material para cerâmica), misturada com gramínea de trigo finamente picada ou batida no liquidificador (em emergências eu utilizo até mesmo grama de jardim) faz um excelente emplasto de drenagem. Sem lama eu também já utilizei emplastos de vegetais feitos de folhas ou raízes moídas de confrei, levemente cozidas, folhas de repolho levemente cozidas no vapor ou alho ou cebola (cozido apenas o suficiente para amaciá-lo). Estes emplastos são muito eficazes para amaciar tumores, abscessos e úlceras. Emplastos de aloe vera

(babosa) são muito bons em casos de queimaduras. Os emplastos devem ser considerados coadjuvantes úteis utilizados junto com outras técnicas de cura mais poderosas e não como remédios em si mesmo, exceto para pequenos problemas de pele.

Emplastos, para serem eficazes, precisam ter a espessura de pouco mais de um centímetro e cobrir uma área maior que a afetada, sendo recobertos por tiras de tecido retiradas de lençóis velhos de algodão de modo a não secar muito rapidamente. Emplastos frescos precisam ser aplicados diversas vezes ao dia. Eles também precisam ser deixados em contato com o corpo até que sequem. São então descartados, sendo substituídos por outros tão logo o paciente permita. Não cubra os emplastos com plásticos porque se eles não secarem não irão drenar muito. A drenagem ocorre conforme secam.

Algumas vezes os emplastos fazem os tumores ou depósitos serem expelidos através da pele ao invés de serem absorvidos, com espetacular expulsão de pus e sangue coagulado. Este fenômeno é na verdade benéfico e deve ser bem-vindo porque toda vez que o corpo consegue eliminar toxinas através da pele, diminui a carga sobre os órgãos de eliminação.

O suco de gramíneas de trigo tem um poderoso efeito antitumor, é muito perecível, trabalhoso de fazer, mas vale a pena o esforço porque contém poderosas enzimas que ajudam a desintoxicar e curar quando ingeridas ou aplicadas na pele. Como último recurso em pacientes moribundos que não podem mais digerir nada ingerido pela boca eu implanto suco de gramíneas de trigo pelo reto (num cólon limpo). Alguns deles não morreram. Você provavelmente não poderá comprar suco de gramínea de trigo que ainda retenha algum efeito medicinal porque é necessário que seja bem fresco e deve ser ingerido dentro de minutos depois de extraído. Resfriado imediatamente após ser extraído pode manter algo de seu potencial por uma hora ou duas. Para extrair suco de gramínea de trigo é preciso ter uma moenda especial que parece um moedor de carne.

O trigo é cultivado em bandejas de semente em local bem iluminado. Eu conheço alguém que utiliza bandejas velhas para isso. A semente é demolhada durante uma noite, espalhada sobre uma bandeja, levemente coberta com uma camada fina de terra mantida úmida, mas não ensopada. Quando a gramínea está com mais ou menos 5cm, inicia-se a colheita cortando-se as folhas com uma tesoura e espremendo-as para fazer o suco. Se a bandeja contém terra suficiente é possível obter uma segunda colheita. Você precisa plantar nova bandeja a cada poucos dias. Uma bandeja produz o suficiente para três ou quatro dias de colheita.(Kulvinskas, 1975)

Maiores quantidades de suco de gramíneas de trigo não são necessárias; apenas 90ml ao dia é o suficiente! É uma substância muito poderosa! O sabor do suco de gramínea de trigo é tão intenso que algumas pessoas têm que misturá-lo com suco de cenoura. NÃO ABUSE. Os efeitos energéticos da gramínea de trigo

podem ser tão poderosos que algumas pessoas bebem regularmente. Entretanto, tenho visto muitas pessoas que usam este suco como tônico tornarem-se alérgicas a ele da mesma forma que acontece com as pessoas dependentes de antibióticos. Melhor guardar a gramínea de trigo para emergências.

Eu tratei também meu próprio câncer de mama duas vezes. A primeira vez eu tinha apenas 23 anos. Uma noite, notei que doía ao dormir do lado esquerdo da maneira que eu normalmente fazia porque tinha um nódulo em meu seio esquerdo. Era grande, do tamanho de um ovo de gansa. Tendo completado meu treinamento de enfermagem há apenas dois anos, eu estava com uma bem feita lavagem cerebral a respeito de meu pobre prognóstico e sabia exatamente quais ações requeridas tinham que ser tomadas.

Marquei uma biópsia com anestesia, de modo que se o tumor fosse maligno eles poderiam proceder uma mastectomia completa (retirada do seio), sem demora. Eu era ignorante a respeito de qualquer curso de ação alternativa naquele tempo.

Devo acrescentar que antes de ter meu primeiro tumor eu havia consumido grandes quantidades de carne vermelha num errôneo entendimento ganho na escola de enfermagem de que uma boa dieta deveria conter grandes quantidades de proteína animal. Adicionado ao stress de ser uma estudante graduada em psicologia em tempo integral com um orçamento apertado, eu estava tendo a experiência de um relacionamento muito frustrante com um jovem que me deixava constantemente descentrada e confusa.

Uma biópsia foi prontamente realizada. O hospital universitário exigia que três patologistas tomassem uma decisão independente a respeito da natureza do tumor antes de proceder a uma cirurgia radical. Dois dos patologistas concordaram que meu tumor era maligno, o que representava a maioria dos votos exigida. Mas o cirurgião removeu apenas o nódulo, o qual ele disse estava muito bem encapsulado e por alguma razão não procedeu uma mastectomia radical. Naqueles dias, muitos cirurgiões rotineiramente se limitavam a remover apenas os nódulos.

Eu nunca descobri por que acordei de uma anestesia geral com dois seios, mas eu suponho desde então que devido a minha tenra idade o cirurgião relutou em me desfigurar sem ao menos pedir minha permissão, ou me dar algum tempo para me preparar psicologicamente. Quando voltei da anestesia ele me disse que o nódulo era maligno e que ele o havia removido e que precisava fazer uma mastectomia radical para melhorar meu prognóstico pelos poucos anos vindouros. Ele me pediu para pensar no assunto, mas me agendou em sua lista de cirurgias para a segunda-feira seguinte.

Eu pensei sim no assunto, e descobri que estava profundamente incomodada coma idéia de ser tratada como se fosse apenas uma estatística, um número, então decidi que eu seria única, singular. E tomei a firme decisão de que

eu estava bem e que ficaria bem – e assim foi pelos próximos quinze anos. A decisão me curou.

Quando eu estava com 37 anos houve uma re-ocorrência. Naquela época eu tinha duas pacientes internadas, Ethyl e Marge, os dois casos de câncer de mama dos quais lhe falei. Eu tinha como interna também uma jovem com um tumor no seio que não havia se submetido a qualquer tratamento médico, nem mesmo a retirada do nódulo. (Relatarei o caso dela em detalhes brevemente). Eu estava muito identificada emocionalmente com o fato de ajudar estas três mulheres, e superempática devido a minha própria história de câncer.

Eu me vi sentindo os sintomas e a dor delas. Eu fui tão longe na solidariedade que recriei meu tumor – como da primeira vez – um nódulo vindo do nada para o tamanho de um ovo de gansa em apenas três semanas no exato lugar onde aconteceu da primeira vez. Só por curiosidade eu fiz uma biópsia com agulha. Mais uma vez foi julgado maligno, e eu sofri a mesma pressão por parte do cirurgião para uma cirurgia imediata. Desta vez, entretanto, eu tinha um sistema de cura alternativo no qual acreditava. Sendo assim, fui para casa, continuei a cuidar de minhas pacientes internadas que estavam muito doentes, e comecei a trabalhar em mim mesma.

A primeira coisa que tive de fazer foi me confrontar comigo mesma e entender que eu estava sendo uma tola passional. Eu tinha que aprender a manter meus próprios limites pessoais e delinear claramente em minha mente o que era realmente meu e o que pertencia aos outros. Precisei aplicar certas técnicas mentais para minha proteção que são conhecidas e praticadas por muitos curadores. Eu sabia sem sombra de dúvida que havia desenvolvido um câncer de seio solidário porque um fenômeno semelhante me havia acontecido antes.

Uma vez, quando eu anteriormente estava trabalhando técnicas de imposição de mãos numa pessoa com uma dor nas costas muito severa, eu subitamente fiquei com dor e o cliente totalmente livre dela. Sendo assim, eu me protegia quando trabalhava com pessoas doentes. Eu lavava minhas mãos e braços com água fria ou com água e vinagre depois do contato com as pessoas. Eu sacudia as mãos para me livrar de suas “energias”, tomava um banho frio, andava descalça na grama e me visualizava bem com meus limites intactos. Estas medidas de profilaxia haviam funcionado para mim, mas eu estava particularmente vulnerável a pessoas com câncer de mama.

Eu iniciei também uma dieta desintoxicante, tomei mais suplementos e usei acupressão e reflexologia como minhas principais linhas de ataque. Minha dieta de cura consistia de alimentos crus exclusivamente. Eu me permitia frutas (exceto frutas doces) e vegetais (inclusive muito repolho cru porque os vegetais da família do repolho como couve-flor e brócolis são conhecidos por terem efeito curativo no câncer), amêndoas cruas, talos crus de apricot e alguns brotos de grãos e legumes. Eu bebia suco diluído de cenoura e uma bebida de clorofila feita de suco

de gramínea de trigo e de cevada com babosa. Eu usei equinácea, clover vermelho e sementes de fenugreek. Trabalhei todos os pontos de acupuntura em meu corpo que fortaleciam o sistema imunológico, inclusive a glândula tímica, os nódulos linfáticos e o baço. Também trabalhei os meridianos e pontos reflexos do fígado e do intestino grosso. Eu massageava os seios ao longo de sua linha natural de drenagem linfática.

Por fim e de grande importância, eu sabia que o tratamento funcionaria e que o tumor desapareceria rapidamente. E ele desapareceu totalmente em três meses. Ele teria desaparecido mais rápido se eu tivesse jejuado com água apenas, mas eu era incapaz de fazê-lo porque eu precisava de força física para cuidar de minhas pacientes internadas e minha família.

Dezoito anos se passaram desde aquele episódio e não tive mais o reaparecimento de tumores no seio. Na idade de 55 anos eu ainda tenho todas as partes de meu corpo e não tive nenhuma cirurgia, exceto a lumpectomia original. Muitas pessoas, ao ver meus músculos e performance atlética diriam que minha saúde é excepcional, mas eu conheço minhas próprias fragilidades e me asseguro de não agravá-las. Eu ainda tenho as mesmas deficiências orgânicas como outros pacientes de câncer e devo manter meu estilo de vida na rédea curta.

Se por alguma razão eu quisesse encurtar minha vida tudo que eu teria que fazer seria abandonar minha dieta, parar de tomar suplementos, comer carne vermelha e sorvete todos os dias e ficar infeliz com alguma coisa. Incidentalmente, tive muitos clientes internados com câncer de mama desde então, e não assimilei seus sintomas, sendo assim posso supor que saltei de maneira segura aquele obstáculo.

Ajudei dezenas de casos simples de câncer de mama onde o tratamento começou antes do câncer ter se espalhado. O caso de Kelly não foi o mais fácil deste grupo, nem o mais difícil. Algumas vezes havia envolvimento linfático que os médicos ainda não haviam tratado de modo algum. Todos os meus casos de câncer de mama em estágios iniciais se recuperaram. Acredito que estes resultados sejam de longe melhores que os alcançados pelos tratamentos da AMA - Associação Médica Americana.

Antes que eu me gabe muito, deixe-me enfatizar que cada uma destas mulheres era boa candidata à recuperação – abaixo de 40 anos de idade, podiam caminhar e não se sentiam muito doentes. E o mais importante: nenhuma delas havia recebido tratamento médico debilitante exceto uma biópsia com agulha ou uma simples retirada de nódulos. Nenhuma destas mulheres tinha tumores antigos (conhecidos há mais de seis meses) e nenhum dos tumores era enorme (maiores que uma noz).

É claro que este grupo não é representativo da média de casos de câncer de mama. Terapia higiênica para câncer é uma idéia radical nos dias de hoje e tende

a atrair pessoas mais jovens, ou as mais velhas e desesperadas que já tenham passado por outros procedimentos. Em cada um dos meus casos simples, os tumores foram reabsorvidos pelo corpo durante o jejum de trinta dias com água e a cliente ficou feliz.

Exceto um. Penso que devo descrever este caso de insucesso, este "caso negro", de modo que meus leitores tenham uma idéia mais precisa de como o pavor do câncer pode ser vencido se a pessoa doente realmente resolver que vai melhorar e não tiver problema algum em atingir um estado de bem estar.

Marie era uma artesã e musicista de *Seattle* que cresceu numa disfuncional família de classe média alta. Ela estava com quase trinta anos. Tinha sido abusada sexualmente por um irmão mais velho, era altamente reativa e nunca foi capaz de se comunicar honestamente com alguém, exceto sua amante lésbica (talvez sobre algumas coisas).

Três anos antes de vir me ver, Marie tinha sido diagnosticada pelo médico com um câncer de mama e havia sido aconselhada a se submeter a cirurgia imediatamente. Ela ignorou este conselho. Marie nunca contou a seus amigos, não disse nada a sua família e tentou esconder de sua amante porque ela não queria corromper a vida que elas compartilhavam.

Por sua própria conta, ela começou a ingerir uma dieta macrobiótica. Apesar desta dieta, o tumor cresceu, mas bem vagarosamente. Depois de dois anos o tumor foi descoberto por sua amada, que depois de um ano de exaustiva e aborrecida argumentação, forçou Marie a procurar tratamento. Uma vez que Marie se recusou terminantemente a se submeter ao tratamento médico convencional, ela acabou indo parar em minha porta como uma forma de comprometimento.

Nesta época o tumor estava do tamanho de uma mão fechada e tinha rompido a pele do seio esquerdo. Estava muito feio; muito duro. A biocinesiologia mostrou o já conhecido triângulo mortífero e outras fraquezas orgânicas típicas do câncer. Marie começou a jejuar com água, a fazer hidroterapia do cólon e emplastos, trabalho corporal, aconselhamento e a tomar suplementos. Ao final do jejum com água, Marie parecia mais saudável, com os olhos e a pele claros e tinha um tipo de brilho ao seu redor, mas o tumor havia reduzido apenas o suficiente para que a pele se fechasse sobre ele. Ainda estava grande e muito duro. Para se curar completamente, Marie provavelmente precisava de pelo menos mais dois jejuns com água de igual duração com alguns meses de alimentação crua entre eles. Mas ela não tinha determinação pessoal suficiente para confrontar outro jejum num futuro próximo. Nem estava emocionalmente disposta ao que ela chamava de privação ocasionada por uma longa dieta curativa de alimentos crus.

Então eu a aconselhei a procurar outro tratamento. Ainda não desejando aceitar tratamento médico padrão para cuidar de seu caso, Marie escolheu ir às Filipinas para fazer uma "cirurgia psíquica". Ela estava empolgada e otimista com

isso; eu tinha interesse pessoal porque tinha dúvidas a respeito deste procedimento mágico. Se Marie fosse eu teria a chance de ver os resultados (se houvesse algum) numa pessoa com a qual eu estava familiarizada. Marie tinha as passagens e estava em vias de ir a poucos dias quando sua amada, contra a vontade diretamente estabelecida de Marie, telefonou para seus pais e informou-os do que estava acontecendo.

Os pais não sabiam de nada a respeito do câncer de Marie e ficaram chocados, aborrecidos e ultrajados! Eles não sabiam que Marie era lésbica, muito menos que sua filha estava flertando (do ponto de vista deles) com um charlatão. A filha deles precisava ser salva imediatamente e seus pais e irmão (o mesmo que havia abusado sexualmente dela) voaram do *Oregon* e surpreendentemente apareceram no dia seguinte num estado de violenta fúria. Eles ameaçaram com processos judiciais, polícia, prisão; ameaçaram declarara-la civilmente incapaz de cuidar de si mesma. Eles pensaram que tudo que Marie havia feito nos últimos três anos era minha culpa. Tive sorte de ficar longe da prisão. Claro que tudo isso era porque Marie não lhes havia contado tudo em primeira mão; ela quis evitar este tipo de cena.

Marie não tinha integridade pessoal para se opor a dominação imediata de sua família. Eles a puseram num hospital, onde Marie sofreu uma mastectomia radical, quimioterapia e radioterapia. Assegurados de que tinham feito tudo que poderia ser feito, seus pais voltaram para casa certos de que haviam feito o que era seu direito fazer. Marie nunca se recuperou da quimioterapia e da radioterapia. Ela morreu no hospital cercada de suas amadas amigas lésbicas que se revezaram solidária e dedicadamente em turnos, mantendo uma vigília emocional dia e noite.

A morte de Marie foi parcialmente minha culpa. Ela foi um dos meus primeiros casos. Naquele tempo eu ainda não entendia o efeito total da falta de ética e irresponsabilidade sobre a doença. Se Marie quisesse mesmo viver acima de tudo, ela teria procurado tratamento três anos antes. Em nossas sessões de aconselhamento ela sempre evitava esta pergunta e eu não fui sábia o suficiente para obrigá-la a responder. Marie mantinha muitos segredos para com todo mundo e nunca foi completamente sincera em seus relacionamentos; inclusive seu relacionamento comigo. Acho que somente veio a *Great Oaks* por causa da insistência de sua amada e até o dia em que morreu estava tentando fingir que não havia nada de errado. Tudo que Marie realmente queria de sua vida era ser amada e ter muita atenção. No final, a cena dramática de sua morte lhe deu isso, o que provavelmente foi esta a razão dela manifestar e manter o câncer e por fim morrer por causa dele.

O nome deste jogo é "ganho secundário". Muitas pessoas doentes o estão jogando. Sua doença lhes permite ganhar o que mais profundamente desejam: eles ganham amor, atenção, vingança, solidariedade. Um serviço completo: mimando e criando sentimento de culpa nos outros. Quando as pessoas doentes recebem muitos ganhos secundários elas nunca ficam boas.

Uma das coisas mais difíceis de ser um curador é que se acumula uma sempre crescente série de casos negros e fracassos como este. É depressivo e faz a pessoa querer desistir do que faz. Quando quer que eu me envolva com um caso eu realmente quero ver a pessoa melhorar. Minha vida é colocada inteiramente de lado por muitos meses lidando com um jejuador internado. Minha agenda de compromissos é adulterada, minha família sofre, minha saúde pessoal sofre. Quantidade alguma de dinheiro pode pagar por isso. E então algumas destas pessoas se vão e desperdiçam minha ajuda para realizar algum secreto plano indiscreto que nunca admitiram para si mesmos ou para os outros.

Queixas Constantes

Alice era uma mulher de meia idade que não podia entender por que ela sempre se sentia cansada, até mesmo quando era jovem. Sua vida tinha sido assim desde que ela podia se lembrar. O mais intrigante para ela era a razão disso. Ela fazia tudo da maneira apropriada. Fazer as coisas corretamente era importante para ela e se adequava a suas experiências de uma vida puritana. Alice dava apoio a todas as causas nobres, fazia bons trabalhos, era um membro ativo da igreja e comprava todos os seus alimentos numa loja de produtos naturais se certificando de que eram organicamente cultivados.

Mas apesar de seu modo correto de viver, sua existência era uma esteira de pequenas e constantes queixas. Ela estava constantemente exausta. Tanto que ela tinha dificuldade de levantar pela manhã e tinha medo que estivesse com a síndrome da fadiga crônica (o que quer que isso seja). Alice sofria crises de depressão com pensamentos como este e tinha muitas doenças agudas como resfriados que pareciam nunca ter fim, sofria de coriza constantemente. Embora ela apreciasse viver, seu corpo era motivo de constantes problemas.

Tive muitos clientes como Alice. Algumas vezes eles se queixam de dores de cabeça, outras de constantes infecções na bexiga. Quaisquer que fossem as queixas, os sintomas raramente eram severos o suficiente para lhes classificar como alguém seriamente doente. Porém, seus sintomas raramente cessavam e eles nunca se sentiam bem. Os médicos raramente encontravam algo errado com eles, embora freqüentemente lhes receitassem antibióticos para tratar algo como uma constante infecção ou um anti histamínico para os sintomas dos seios nasais. Uma nova droga receitada faz as queixas cessarem por um curto período de tempo até sua resistência baixar novamente e a mesma queixa retornar.

Estas pessoas freqüentemente são dependentes de remédios vendidos sem receita e rotineiramente recebem prescrições médicas de pílulas para dormir e antidepressivos. Se ao invés de seguir este caminho elas aceitam o remédio que ofereço normalmente melhoram e depois ficam maravilhadas com o fato de que era tudo tão simples e que muito de suas vidas tem sido muito menos do que poderia ser.

Alice havia tomado a rota da medicina. Estava familiarizada com antibióticos para seus resfriados e gripes e também tomava hormônios sintéticos para tiróide – o médico havia diagnosticado sua fadiga como sendo causada por uma tiróide com atividade insuficiente - o que estava parcialmente correto, mas a medicação não lhe deu mais energia. Alice vinha sustentando este médico em grande estilo por mais de trinta anos, mas nunca obteve o alívio que procurava.

Fiz com Alice minha costumeira primeira consulta de duas horas de duração para uma análise completa. Durante duas semanas antes de vir me ver ela guardou pequenas amostras de tudo que comeu: tudo embrulhado em filme plástico, cuidadosamente etiquetado e colocado no freezer. Junto com estas amostras de alimentos e uma lista digitada de todos eles, ela trouxe uma caixa grande cheia com seus condimentos, chás de ervas, vitaminas, temperos, medicamentos receitados, medicamentos sem receita, óleos, grãos, pães, biscoitos e pequenas amostras de seus usuais sucos frescos de vegetais e frutas. Até mesmo de sua água ela trouxe uma amostra. Toda sua cozinha! Através da biocinesiologia procedemos aos testes de todos os seus alimentos para conhecer reações alérgicas. Também testei a integridade de seus órgãos e glândulas, e no processo consegui um detalhado histórico médico e uma lista de todas as suas queixas.

Alice tinha glândulas supra-renais exaustas e elas provavelmente estavam daquele jeito há trinta anos. Seu pâncreas está agora fraco demais para digerir os legumes que eram grande parte de sua dieta vegetariana. Ela era alérgica a trigo, soja e laticínios; e os vinha consumindo prioritariamente numa noção errônea de que eram necessários para manter sua ingestão de proteínas. Muito típico. Muitos consumidores de lojas de produtos naturais acreditam erroneamente que porque são vegetarianos e não comem carne de espécie alguma eles precisam reforçar sua ingestão de proteínas com laticínios e soja. Infelizmente, muitas pessoas são altamente alérgicas a laticínios e os derivados de soja são tão difíceis de digerir quanto às carnes cozidas.

Alice ficou chocada ao descobrir que era alérgica a alimentos como vegetais da família do repolho, brotos de alfafa e cítricos. A maioria das pessoas não pensa que alguém possa ser alérgico a algo tão saudável como brotos de alfafa. O médico estava certo sobre uma coisa: sua tiróide estava com atividade abaixo do normal. Ele não havia percebido que o coração dela estava fraco.

Os médicos raramente descobrem um órgão enfraquecido até que este realmente comece a falhar catastroficamente. Um médico honesto e ocupado normalmente dirá ao paciente queixoso que não há nada de errado com ele: vá para casa, tome duas aspirinas, aceite o fato de que seu corpo não é perfeito e não se preocupe com isso. Um médico faminto ficará feliz em fazer incontáveis testes de laboratório, procurando qualquer razão para as queixas do paciente. O que pode durar enquanto o paciente tiver dinheiro ou tanto quanto o seu seguro saúde pague pelos exames. Eles raramente acham algo "errado" e o paciente

estará muito melhor se o médico não descobrir algo “sério” para tratar porque o tratamento médico pode trazer consigo conseqüências muito mais severas que as queixas do paciente. Por exemplo, tenho visto dúzias de pessoas cujas vidas foram virtualmente arruinadas depois de tratamentos cirúrgicos para dores crônicas nas costas.

A biocinesiologia é na verdade um sistema de análise muito mais sensível que os testes de laboratório. Ela detecta fraquezas no estágio bem inicial de modo que a falência total do órgão pode ser prevenida. Raramente qualquer fraqueza orgânica que eu descubro será confirmada pelo médico.

Primeiramente coloquei Alice num tratamento de limpeza de seis semanas. Ela fez uma semana de alimentação crua fresca; uma semana de suco de cenoura diluído com algum suco de vegetal folhoso também; uma semana de jejum com água apenas; e então ela repetiu a série.

Depois de seis semanas de desintoxicação, dei-lhe uma fórmula de megavitaminas promotoras de longevidade. Descobri que ela não lidava bem com a forma ácida da vitamina C (que ela já havia tomado) e fiz com que ela iniciasse a ingestão de protomorfogênicos para reconstruir seu sistema endócrino enfraquecido, suas exaustas glândulas supra-renais e seu pâncreas enfraquecido. Ela também começou a tomar enzimas pancreáticas quando comia proteínas vegetais e foi colocada numa dieta de manutenção que eliminava os alimentos aos quais ela era alérgica.

A dieta consistia prioritariamente de grãos integrais, nozes, vegetais crus e cozidos e frutas cruas. Em sua dieta de manutenção Alice teve um profundo ressurgimento de energia e re-descobriu o senso de bem estar que ela não conhecia há décadas. Ela começou a se sentir como quando era criança. Seu constante gotejamento nasal foi embora. Ela foi capaz de parar de tomar hormônios sintéticos para tireóide e ao invés, deu suporte a seu sistema endócrino com protomorfogênicos.

Uma infecção violenta e agressiva

Com a idade de 40 anos, John, um antigo boêmio meu cliente, recebeu uma herança moderada e se tornou um “nativo” nas ilhas do sul do Pacífico. Ele ficou por volta de quatro meses convivendo com os habitantes locais. A vida lá era tão mais divertida que John esqueceu completamente que seu corpo era na verdade um pouco delicado; que muitos de seus órgãos eram fracos e que para se sentir bem, ele tinha que viver uma vida mais moderada.

Mas os habitantes da ilha eram joviais, receptivos e curtiam festas constantes, mais até porque o dinheiro do John lhes permitia um abundante fornecimento de ervas recreacionais poderosas e caseiras para fumar, cerveja, rum, e o pior de tudo, os habitantes e John constantemente usavam um narcótico

altamente tóxico e eufórico chamado *kava*; algo ao qual os europeus normalmente não possuem resistência genética.

John e eles também comiam grande quantidade de peixe fresco frito e muito salgado, além de enormes quantidades de amidos gordurosos, os quais eles chamavam de "comida de verdade" em oposição a coisas como frutas e vegetais que não eram considerados como sendo comida de verdade porque não nocauteiam as pessoas por horas tentando digeri-las num estado de sonambulismo.

John milagrosamente manteve esta festa por alguns meses e então adquiriu alguns arranhões em suas pernas, provenientes de corais. Estes arranhões infeccionaram e pioraram. Em breve ele tinha diversas e enormes úlceras supuradas em suas pernas, e para piorar, a infecção se tornou sistêmica e começou a se espalhar rapidamente. Ele tinha febre e dor considerável. Então John marcou um vôo de volta para casa e fugiu para se consultar com a Dra. Isabelle Moser. Quando o encontrei na saída do avião, ele estava encolhido numa cadeira de rodas, incapaz de andar por causa da dor e com as pernas inchadas.

John era violentamente contra o tratamento médico comum. Especialmente, ele não tomaria antibiótico mesmo que corresse risco de morrer sem eles, porque uma série de antibióticos ingeridos anteriormente havia sido a causa da condição na qual ele veio procurar meus cuidados anteriormente. Ele utilizou suas últimas forças para chegar até mim porque sabia que se tivesse ido a um hospital os médicos teriam feito o que bem quisessem.

Administrei-lhe uma sessão de hidroterapia do cólon, dei-lhe um gentil puxão de orelhas e o coloquei na cama sem jantar algum. Ele começou a jejuar com água e receber diversas sessões de hidroterapia do cólon todos os dias e começou a ingerir vitamina C (na forma de cálcio ascórbico) - umas poucas gramas a cada hora. Coloquei em suas feridas enormes emplastos de barro com grama comum (precisávamos de uma semana até que minha bandeja de gramínea de trigo estivesse pronta para preparar emplastos).

As feridas de John eram incríveis. A cada dia uma nova aparecia numa parte diferente do corpo. As feridas antigas ficavam cada vez maiores e mais profundas. As primeiras que originalmente surgiram estavam com quase oito centímetros de diâmetro, tinham um cheiro horrível e haviam comido a carne até quase o osso. A dor que ele sentia era grande. Não havia posição que John pudesse ficar que não irritasse uma ou outra das suas feridas, e o fato de minha casa ser afastada era muito bom porque John freqüentemente aliviava sua dor gritando. John nunca delirou, mas sempre foi original. Ele não precisava gritar, mas apreciava o alívio que lhe proporcionava e agia dramaticamente. Eu usava tampões no ouvido.

Após cerca de duas semanas em jejum, John contou suas feridas. Havia quarenta e três delas. Sete ou oito delas eram enormes, cinco a oito centímetros

de diâmetro e profundas, mas as últimas a surgir eram rasas, pequenas e continuaram assim. Deste ponto em diante não apareceram mais feridas novas e o corpo começou a fazer visível progresso contra a infecção. Muito lenta e então mais rapidamente, as feridas começaram a se fechar e a se curar a partir das extremidades. A febre de John começou a baixar e ele tinha menos dor.

Devo mencionar que John trouxe consigo um organismo patogênico extremamente virulento e agressivo ao qual os americanos não têm resistência. Meu marido e eu fomos atacados por ele onde a pele se rompeu. Entretanto, ao contrário de John, nossos corpos saudáveis imediatamente isolaram o organismo invasor e as pequenas e avermelhadas pústulas, embora doloridas, não cresceram e dentro de uma semana haviam sido debeladas por nosso sistema imunológico. Depois disso ficamos inumes.

Após cerca de três semanas do jejum de John, nós estávamos cansados de ouvir as suas reclamações, cansados de cuidar de uma pessoa doente e precisávamos de um tempo. John a esta altura podia andar um pouco e estava se sentindo bem melhor. Ele havia jejuado anteriormente por 30 dias e sabia muito bem o que deveria fazer. Sendo assim, estocamos potes de vitamina C na beira de sua cama e fomos para a cidade passar o final de semana num hotel e assistir a um filme. Como eles dizem nas florestas canadenses, nós estávamos exaustos.

John prometera se comportar, mas assim que deixamos a casa ele decidiu que uma vez que se sentia muito melhor, ele poderia sair de seu jejum. Ele sabia como fazê-lo e felizmente para ele (era muito prematuro para ele ingerir alimentos), o fez mais ou menos corretamente, comendo apenas pequenas quantidades de frutas e vegetais crus. Mas quando chegamos em casa três dias depois, John havia tido uma recaída. A dor estava piorando rapidamente; as feridas estavam aumentando novamente e algumas poucas novas feridas estavam surgindo. A Dra. Isabelle novamente retirou-lhe a comida e deu-lhe outro sermão um pouco mais severo que o que ele havia recebido algumas semanas antes e o colocou na cama sem jantar.

Depois de mais duas semanas em água apenas, John tinha ganhado uma grande parte da parada em relação a suas feridas. Elas estavam se fechando e não estavam mais expelindo pus, tinham uma aparência limpa e a nova carne que se formava era saudável e rosada ao invés de preto arroxeadas. Mas John estava muito magro quando começou o jejum e agora estava chegando perto do fim de suas reservas alimentares. Ele provavelmente não poderia ter jejuado por mais do que uma semana sem que a inanição começasse.

Mas desta vez, quando ele saiu do jejum, foi sob supervisão. Eu lhe dei apenas suco diluído, introduzi outros nutrientes muito cautelosamente e me certifiquei de que a re-introdução de nutrientes não permitisse ganhos ao organismo patogênico. E desta vez isto não aconteceu. O próprio sistema

imunológico de John, fortalecido pelo jejum, havia debelado um organismo virulento que poderia facilmente tê-lo matado.

Antes da era dos antibióticos, antes das imunizações para as doenças comuns da infância, as pessoas freqüentemente morriam de infecções tão virulentas quanto aquela que atacou John. Elas normalmente morriam porque “comiam para manter suas forças”. A maioria destas mortes foi desnecessária, causada pela ignorância e falta de cuidados. Por exemplo: o tratamento médico padrão para febre tifóide consistia de leite dado a colheradas, certamente capaz de matar qualquer um, por mais forte que fosse sua constituição física. Até mesmo sem assistência de maciças doses de vitamina C, se as pessoas tivessem jejuado poderiam ter se curado de quase todas as suas infecções com muito pouco perigo, sem os efeitos colaterais dos antibióticos e sem criar bactérias mutantes resistentes a antibióticos.

O Dr. John Tilden, um higienista que praticava nos anos vinte, antes da era dos antibióticos, rotineiramente jejuava os pacientes com doenças infecciosas. Dando apoio ao corpo doente com sábios cuidados, ele rotineiramente curava febre escarlatina, tosse comprida, febre tifóide, tifo, pneumonia, peritonite, tuberculose, gonorréia, sífilis, cólera e febre reumática. A única infecção que ele não pode curar foi difteria envolvendo a garganta. (*Tilden, Impaired Health, Vol. II*).

Recentemente, médicos geriatra descobriram outra razão pela qual o jejum cura infecções. Uma função que se deteriora durante o processo de envelhecimento é a produção do hormônio do crescimento, por isso os efeitos do hormônio do crescimento foram estudados. Este hormônio também estimula o corpo a curar ferimentos e queimaduras, reconstruir ossos quebrados, de maneira geral, substituir qualquer tecido que tenha sido destruído, além de estimular a resposta do sistema imunológico. O hormônio do crescimento também mantém o tônus muscular e sua presença geralmente desacelera o processo de envelhecimento.

O hormônio do crescimento daria um maravilhoso suplemento para longevidade. Sob seus efeitos, uma pessoa na meia idade poderia prontamente manter o tônus muscular da juventude ao desacelerar o envelhecimento em geral. Infelizmente, o hormônio do crescimento não pode atualmente ser sintetizado a baixo custo e é ainda muito caro para ser utilizado terapeuticamente, exceto para prevenir o nanismo. Entretanto, qualquer técnica que encoraje o corpo a produzir mais deste hormônio seria de grande interesse aos interessados em longevidade.

O corpo produz o hormônio do crescimento somente em determinadas épocas e quando determinados nutrientes estão presentes no sangue. Os médicos geriatra chamam estes nutrientes de “precursores”. Os precursores são dois aminoácidos essenciais: argenina e ornitina; e certas vitaminas como a vitamina C e a B6. Mas a presença dos precursores não é suficiente.

O hormônio do crescimento é produzido somente sob certas circunstâncias específicas: por cerca de uma hora imediatamente depois de ir dormir e então somente se o suprimento de sangue estiver rico em argenina e ornitina, mas contiver poucos outros aminoácidos. Este hormônio é produzido também durante exercício aeróbico pesado que dure mais de trinta minutos e é produzido em escala acelerada durante o jejum. (*Pearson and Shaw, 1983*). Eu não sabia disso quando jejei o John, mas agora eu daria argenina e ornitina a alguém com uma infecção séria, bem como quantidades maciças de vitamina C.

Dor crônica nas costas

Barry era um carpinteiro que não podia se dar ao luxo de perder serviço por estar incapacitado de se curvar, se virar ou levantar peso. Ele freqüentemente tinha surtos de severas dores nas costas que o impossibilitavam de trabalhar. Depois da análise de biocinesiologia vi que seu maior problema era uma fraqueza no intestino grosso e secundariamente, glândulas supra-renais enfraquecidas.

A constipação freqüentemente causa dor nas costas. Os músculos das costas têm conexões com o intestino grosso; fraqueza nos intestinos causa fraqueza nas costas e as torna propensas a danos. Mas o problema é o intestino, não as costas. E o único jeito de fazer as costas melhorarem é curar o intestino.

Muitos atletas têm problemas muito similares. Por exemplo, eles machucam o joelho e pensam que há algo errado com o joelho. Ou eles machucam o ombro e pensam que seus ombros estão fracos. Estas pessoas estão apenas parcialmente certas. Sim, seus joelhos e seus ombros estão enfraquecidos, mas poderiam ficar fortes e quase impossíveis de se machucar se a causa oculta de sua fraqueza fosse corrigida.

O joelho, por exemplo, tem conexões nervosas com as glândulas supra-renais e os rins. O ombro tem conexões similares com a tireóide. O pé é enfraquecido pela bexiga. O tratamento deveria primeiro ser na glândula ou órgão enfraquecido e depois, secundariamente, no tecido muscular danificado. Tenho resolvido números problemas de joelhos relacionados com o esporte utilizando protomorfogênicos para as supra-renais e eliminando alergias alimentares que fazem estas glândulas trabalharem em excesso. Tenho concertado ombros ao reconstituir a tireóide.

No caso de Barry era o intestino. Eu lhe perguntei sobre o funcionamento de seu intestino e ele disse que nunca estava constipado, que tinha "um movimento intestinal diário sem muito esforço". Mas tendo aplicado 6.000 sessões de hidroterapia do cólon, eu sabia mais que ele. Não deveria haver necessidade de esforço algum. Barry estava se esforçando muito para ser regulado, e ele não deveria ter que se esforçar. Felizmente, ele teve a impressão de que precisava se desintoxicar e me encarreguei de convencê-lo a jejuar com água apenas. Ele provavelmente entendeu por que ele não podia trabalhar de qualquer maneira.

Barry era um homem alto e magro para início de conversa, e você pensaria que ele dificilmente carregava qualquer gordura, mas ele jejuou em água por 30 dias, recebendo hidroterapia do cólon diariamente, enquanto eu massageava suas costas machucadas. Ele certamente estava constipado e não podia negar a evidência que fluuava pelo visor do tubo da máquina de hidroterapia do cólon. Ao final do jejum seu cólon estava quase reconstruído e livre de material fecal antigo. E Barry havia se tornado um homem alto e de boa aparência que havia eliminado 10 quilos que você não imaginaria que ele tinha armazenado.

Depois de umas poucas semanas de cuidadoso retorno a alimentação, Barry se sentiu muito bem, fabuloso até. Ele não tinha mais dor nas costas e descobriu pela primeira vez o que significava não estar constipado. Não foi mais necessário "um pouco de esforço" para obter um movimento intestinal; isto ocorria por si mesmo. Isto foi há dez anos. Há alguns meses, Barry veio me ver, apenas para dizer obrigado e me contar que ele não teve mais problemas com as costas e em geral vinha se sentindo bem porque vinha seguindo mais ou menos a dieta mais saudável que eu lhe havia ensinado enquanto ele estava em jejum.

Menstruação dolorosa

Elsie tinha vinte anos. Ela veio me ver porque eu havia ajudado sua mãe a superar um câncer de mama muitos anos atrás. Elsie começou a ter períodos menstruais muito dolorosos com sangramento profuso e dores abdominais. Sua nutrição era boa no geral, porque sua mãe não podia sobreviver na dieta mediana e há muito tempo havia convertido sua família ao vegetarianismo. E como sua mãe, Elsie vinha tomando vitaminas há muitos anos.

O médico a diagnosticou como tendo endometriose, o que significa que o revestimento do seu útero havia migrado para as trompas de falópio, onde continuava a sangrar regularmente dentro da cavidade abdominal, seguindo o mesmo ciclo hormonal do tecido endométrico que reveste o útero. O médico ofereceu tentar a manipulação hormonal e se obtivesse sucesso, a histerectomia. O que certamente eliminaria os sintomas! Porém, Elsie não desejava eliminar sua habilidade de ter filhos e preferia não arriscar desequilibrar seus hormônios.

Sendo assim, ela veio até mim. Minha análise mostrou que ela tinha ovários e útero enfraquecidos. Isto era um efeito secundário de um cólon tóxico devido a sua vesícula biliar e pâncreas enfraquecidos o que reduziu sua capacidade digestiva tornando, toxêmica a sua dieta vegetariana orgânica e impropriamente combinada. Verificando suas alergias alimentares encontrei um padrão normal: ela era intolerante aos laticínios, trigo, ovos, milho, soja e açúcares concentrados.

Como já conhecia o jejum (sua mãe havia jejuado longamente dez anos atrás) ela fez uma dieta de limpeza de 30 dias com sucos de vegetais e enemas diários, tomando vitaminas em pó. Depois do suco-jejum eu lhe dei protomorfogênicos para seus órgãos reprodutivos e pâncreas. A vesícula biliar

havia se curado por si mesma durante o jejum – vesículas biliares geralmente se curam fácil.

Sua dieta de manutenção incluía o uso de suplementos de enzima pancreática quando comesse proteínas vegetais e Elsie eliminou a maioria das gorduras de modo a evitar que sua vesícula biliar ficasse sobrecarregada. O jejum também permitiu que ela superasse suas reações alérgicas a milho e trigo, mas ela ainda era incapaz de lidar com derivados de soja, ovos e laticínios. Depois de seis meses ela não precisou mais de protomorfogênicos, não tinha mais dores abdominais e seus períodos menstruais eram normais.

Você pode bem estar pensando como e por que a desintoxicação dos intestinos permitiu o reparo do útero. O intestino grosso é uma espécie de ninho que gentilmente dá sustentação, proporcionando suporte aos órgãos reprodutivos, inclusive os ovários, útero e, no caso do macho, a glândula próstata. Um cólon tóxico é como ter uma maçã podre na cesta: ela contamina todas as outras. Muitos problemas na área abdominal são causados por um cólon tóxico, inclusive dor crônica nas costas, cistos nos ovários, infertilidade, anormalidades de nascença, infecções e câncer de bexiga, menstruação dolorosa, fibroses e outros tumores benignos bem como os malignos, e prostatite ou câncer de próstata. Desintoxicar o corpo e limpar o cólon deveria ser uma parte do processo de cura destas doenças.

Intestinos irritáveis

A vida de algumas pessoas não é fácil. A da *Jeanne* com certeza não era. Ela foi abandonada e para criar três crianças precisava da ajuda do governo. Seu diploma universitário se mostrou inútil. Ela costumava me ajudar em *Great Oaks* em troca de tratamento. Naqueles anos iniciais ela havia feito um suco jejum de 30 dias com hidroterapia do cólon. Vinte anos mais tarde, aos sessenta anos, tendo sobrevivido ao crescimento de três crianças e a profunda e difícil perda de um que morreu na idade adulta; depois de iniciar e tocar um pequeno negócio que por muitos anos mal se pagava e tendo que passar pela experiência de um incêndio sem seguro que destruiu sua casa, ela começou a desenvolver dores abdominais as quais os médicos deram o nome de "síndrome do intestino irritável" ou colite. O médico ofereceu antibióticos e antiespasmódicos, mas *Jeanne* não tinha plano de saúde e não pode pagar pelos remédios. Ela tinha também uma considerável afinidade pela medicina natural.

Antes destes sintomas sua dieta era vegetariana e incluía grandes quantidades de frutas e vegetais crus e grãos integrais. Porém, a fibra do pão estava irritando seus intestinos e ela não podia mais digerir vegetais ou frutas cruas. Sua força vital estava baixa; sua cura levou tempo. Ela começou um longo jejum com o apoio de vitaminas em pó, caldo de vegetais e chá de ervas, mas depois de três semanas estava fraca demais para fazer seus próprios enemas em casa e não podia sair para comprar os vegetais para preparar seu caldo. Ela teve

que adicionar uma pequena porção diária de vegetais cozidos por dia, normalmente brócolis ou repolho no vapor. Foi assim por mais uma semana, mas como Jeanne não tinha recursos financeiros, teve que voltar ao trabalho e precisava ganhar energia rapidamente. Embora não totalmente curada, ela progrediu na manutenção de uma dieta de grãos e vegetais cozidos, e suplementos alimentares, muito parecida com uma dieta macrobiótica. Ela se sentiu melhor por um tempo, mas se debilitou novamente depois de outro ano estressante.

Suas dores abdominais gradualmente retornaram e ela percebeu que elas estavam intimamente relacionadas com seu stress. Cerca de um ano depois de terminar seu primeiro jejum, assim que ela conseguir tirar um tempo, ela começou outro. Desta vez, para evitar fraqueza extrema, ela tomou caldo de vegetais desde o começo, bem como pequenas quantidades de suco de cenoura e uma pequena porção de vegetais cozidos ao dia durante três semanas. Novamente, este descanso permitiu que o trato digestivo se curasse e as dores fossem embora. Ela retornou à sua dieta com alimentos crus selecionados que ela agora podia consumir sem irritar seu intestino.

Ela estava agora mais saudável do que tinha estado em muitos anos. Com mais energia e com uma atitude positiva, *Jeanne* retornou à universidade aos 65 anos e obteve um certificado de professora. Ela estava ganhando um bom dinheiro, fazendo um trabalho que gostava pela primeira vez em 35 anos. Espero que ela tenha uma vida longa e feliz. Ela merece!

Uma coleção de pedras na vesícula

Casos de pedras na vesícula são moleza para mim; eles respondem facilmente ao tratamento higiênico e são fáceis de se resolver. Resolvi muitos deles. Mas uma vesícula inflamada não é nenhuma moleza para a pessoa que sofre com isso. Frequentemente as pessoas me falam que não há dor pior que a de uma vesícula inflamada ou as sensações que acompanham a movimentação de uma pedra na vesícula. Ouvei de pacientes que a movimentação de pedras no rim são piores, mas nunca tive um paciente que houvesse experimentado as duas para me dar uma avaliação comparativa honesta.

A única coisa perigosa em relação aos problemas simples da vesicular biliar é ignorá-los (durantes os surtos de severa dor que eles causam) porque então a vesícula inflamada pode envolver o fígado. Já contei a estória de como minha própria mãe perdeu metade de seu fígado desta maneira.

A doença é normalmente causada pela combinação de tendência hereditária, toxemia generalizada, e/ou uma dieta gordurosa, especialmente uma com altas quantidades de gordura animal. O fígado produz bile que é estocada na vesícula biliar para ser liberada dentro do intestino delgado para digerir a gordura, conforme a demanda. Um fígado tóxico, sobrecarregado, produz uma bile

contendo sedimentos irritantes que inflamam a vesicular e formam pedras. Uma dieta com altas quantidades de gordura força o fígado a produzir ainda mais deste irritante produto.

Uma vesícula biliar tóxica, sobrecarregada, inflamada, bloqueada é capaz de causar enorme gama de sintomas que podem parecer não ter conexão alguma com o que lhes deu causa. Em parte, estes mesmos sintomas são causados pelo cólon tóxico e constipado que ficou assim por causa da má digestão de gorduras durante longo tempo. Estes sintomas incluem: severa dor nas costas, dores de cabeça, inchaço, arrotos, náuseas, insônia, gases intestinais e dores generalizadas.

Os médicos costumavam remover as vesículas biliares problemáticas sem hesitação. Este era um órgão que os médicos consideravam altamente dispensável. Sem ela o duto biliar assume suas funções como se fosse ela, mas sua capacidade é muito menor, sendo assim a habilidade da pessoa de digerir gorduras fica permanentemente comprometida, levando a um aumento da toxemia e envelhecimento precoce se as gorduras não forem eliminadas da dieta. Hoje em dia os médicos têm procedimentos novos e menos invasivos para eliminar as pedras: através da vibração elas são quebradas por aparelhos de ultra-som, sem cirurgias maiores. Vesículas biliares inflamadas são comumente removidas porque as inflamações resistem ao tratamento com antibióticos.

Existem diversos remédios naturais muito efetivos para a vesícula biliar. O melhor é um jejum de três semanas, tomando o suco de um ou dois limões a cada dia, além de hidroterapia do cólon. O suco de limão tende a limpar o duto biliar e o jejum permite que a vesicular biliar se cure da inflamação. Nos casos não muito graves tenho tido muitos bons resultados simplesmente eliminando as gorduras da dieta e usando um suplemento alimentar derivado das folhas da beterraba chamado *AF Betafood*. Entretanto, em todos os casos, uma vez que a vesícula não funciona mais, a pessoa deve permanecer numa dieta de pouca gordura. Qualquer gordura que eles comam deve ser vegetal e em pequenas quantidades.

Ao curar suas vesículas e limpar seus cólons, muitos de meus clientes resolveram graves e debilitantes dores nas costas. Dores tão severas que os deixavam de cama. Os médicos não associam problemas na vesícula com dores nas costas.

O coração e o medo

As doenças do coração são uma das maiores causas de morte entre os norte-americanos. Elas evocam imagens de ressuscitamentos, de corridas desesperadas contra o tempo tentando fazer o coração voltar a bater antes que o cérebro morra. Isto faz com que as pessoas pensem em cirurgias horrivelmente caras; últimos desejos e testamentos; dor terrível e paralisante. As doenças do coração são um grande centro altamente lucrativo para a profissão médica.

A maioria dos problemas de coração são muito fáceis de resolver com abordagens holísticas, até mesmo muitas fraquezas hereditárias e má formação podem ser curadas se o trabalho é feito antes que tenha ocorrido dano orgânico demais. Mas raramente é fácil fazer as pessoas tomarem o remédio necessário: tudo em suas vidas deve mudar; e rápido.

Primeiro de tudo, as pessoas com problemas cardíacos devem rapidamente atingir e manter um peso normal. Isto pode ser feito através do jejum ou de mudanças na dieta, geralmente eliminando todas as gorduras, açúcares e carboidratos refinados. O álcool e o tabaco devem se tornar instantânea e para sempre memórias passadas. Isto é quase tão essencial quanto eliminar os alimentos à base de proteína animal e laticínios. Se isto for muito doloroso psicologicamente, peixe em pequenas quantidades e somente uma ou duas vezes na semana pode ser tolerado.

No princípio da doença, um logo jejum, especialmente aqueles que envolvem muito repouso é o ideal. Isto dá ao coração a chance de se curar enquanto o peso corporal se ajusta. Um período de intenso repouso mesmo sem um jejum com água apenas irá resultar em grande benefício. Mesmo alguém com o potencial para doenças cardíacas e que ainda não tenha sofrido um ataque pode se beneficiar muito de um mês de repouso na cama ou numa cadeira de balanço na varanda, eliminando peso com sucos e comendo apenas alimentos crus.

Depois que o peso chegou ao normal ou perto disso e os testes mostram que o coração está mais forte, um programa de exercícios deve ter início. O exercício físico deve ser praticado religiosamente. Um programa diário de exercícios aeróbicos cuidadosamente gerenciados, utilizando um controlador de batimentos cardíacos, a princípio elevando os batimentos a um ponto pouco abaixo de 150 por cento da pulsação em repouso e mantendo neste patamar por trinta minutos. Pode ser através de caminhadas, corridas leves, bicicleta ou esteira, ou outro equipamento.

Na verdade, todos devem fazer isto, mesmo aqueles que não têm problemas cardíacos. Meu marido, que detesta o tédio dos exercícios, utiliza uma máquina de esqui em frente da televisão enquanto assiste programas sobre o mercado de ações. Ele acha o programa tão interessante que nem sequer presta atenção ao exercício. O exercício aeróbico diário irá fortalecer o coração e gradualmente baixará a pulsação em repouso, indicando que o coração ficou mais forte, bombeando mais sangue com menos pulsações. Conforme a pulsação em repouso cai, a pulsação durante o exercício pode ser aumentada para dobrar o índice em repouso.

Pessoas altamente competitivas, agressivas e orientadas pelo stress terão que desistir do vício na adrenalina e aprender a relaxar e assumir uma abordagem de vida mais descansada, ou então, morrer prematuramente. Viciado em adrenalina é alguém que curte a sensação que conseguem ao agir sob pressão e

stress. O stress e a adrenalina que ele libera produzem um tipo de droga. Muitos viciados em stress não conseguem desistir do seu vício ao manter seus empregos e estilos de vida atuais, mesmo que suas vidas estejam em jogo.

Neste sentido eles são como alcoólatras, que não devem se empregar como atendentes de bares. Para sobreviver por mais tempo, estas pessoas devem se aposentar ou mudar de profissão. Operadores da bolsa de valores devem se tornar fazendeiros; jornalistas podem ter que gerenciar uma livraria ou trabalhar meio período com a coluna social e os classificados. As mulheres freqüentemente transformam sua vida familiar num drama cheio de stress também.

Com problemas cardíacos é essencial ter um programa de megavitaminas promotoras de longevidade, mesmo para vinte tipos de coisas diferentes. Os 60mg de Co-Enzima Q-10 que eu recomendo para a média das pessoas de meia idade não serão suficientes para os casos de problemas cardíacos. Estes devem tomar pelo menos 120mg diariamente e considerar o aumento até 250mg. Esta quantia de Q-10 reforça as energias do coração em nível celular. A dose de vitamina E também deve ser reforçada, entre 600 e 2.000 ui diária. Eu também trato doenças cardíacas com protomorfogenes os quais devem ser consumidos pelo resto da vida. A niacina tomada diversas vezes ao dia em doses suficientes para dilatar os capilares e causar rubor na pele (50 a 200mg) aumenta o fluxo sanguíneo para nutrir o coração. O aminoácido L.Carnitina também é muito útil ao incrementar a energia do coração como a Co-Enzima Q-10.

Quando coloco as pessoas neste programa, os suplementos e outras medidas gradualmente fazem efeito, e ao longo dos meses o paciente começa a se sentir muito melhor. Inevitavelmente começam a se desgostar com os efeitos colaterais dos vários medicamentos que seus médicos lhes receitaram e começam a se livrar destes estimulantes venenosos como o *digitalis*. Outro benefício de meu programa é que inevitavelmente a pressão sanguínea cai a um nível normal, então, se eles vem sofrendo desse problema, poderão se livrar destes medicamentos também. Seus diuréticos também se tornam desnecessários. O dinheiro que eles economizam é mais que suficiente para pagar seus suplementos e o senso de bem estar que sentem não tem preço.

Outros Tipos de Câncer

Parece haver muitos outros tipos de câncer, pelo menos se você acreditar nos médicos. Eles dividem os cânceres e seus tratamentos de acordo com suas localizações no corpo e os tipos de células cancerosas presentes. Eu não vejo as coisas desta maneira. Para mim, o câncer é câncer e existe apenas um tipo de câncer: é um colapso do sistema imunológico, consequência do triângulo mortífero constituído de baço, timo e fígado enfraquecidos, mais um intestino grosso tóxico e um pâncreas enfraquecido.

Este perfil orgânico é encontrado no câncer de pele, de próstata, leucemia, de cérebro, câncer de qualquer tipo que se tenha. A rapidez ou lentidão com que as células se multiplicam ou se espalham, onde estão localizadas, a aparência que elas têm ao microscópio, etc. são fatores irrelevantes comparados à habilidade do corpo de dominar a doença. Ou morrer por causa dela.

Se o sistema imunológico do corpo pode interromper o crescimento dos cânceres e começar a revertê-los antes das células cancerosas afetarem catastróficamente algumas funções vitais, a pessoa normalmente consegue sobreviver. Mesmo se o corpo não puder eliminar completamente todas as células cancerosas, mas puder readquirir função imunológica suficiente para manter o câncer existente em paralisia permanente, a pessoa pode sobreviver por muitos anos com um câncer existente, mas estável, sem dor ou desconforto. Além disso, ter um tumor que não cresce depois de um longo jejum indica que a pessoa está muito melhor que estava antes do jejum.

Eu acredito que virtualmente todos têm células cancerosas em seus corpos, assim como vírus e bactérias, mas a maioria das pessoas não desenvolve o câncer como doença porque suas funções imunológicas são fortes; e as células que apresentam comportamentos inadequados são destruídas tão logo aparecem. Células mutantes, que se multiplicam livremente são causadas por gorduras periodizadas, por radicais livres no corpo, por radiação (sempre houve uma história de radiação na Terra), pela mutação aleatória.

Há substâncias altamente cancerígenas ocorrendo naturalmente nos alimentos comuns que são inevitáveis. Na verdade, algumas destas substâncias são muito mais perigosas que os resíduos tóxicos de pesticidas em nossos alimentos. Espera-se que o corpo lide com todas estas coisas; todas elas são chamadas de agressões. Raramente é a agressão, mas a falha do corpo em eliminar prontamente as células cancerosas que causa a doença chamada câncer. Sendo assim, o tratamento que eu recomendo para o câncer em geral é o mesmo descrito para os casos de câncer de mama. Restaurar as funções imunológicas.

Entretanto, tanto quanto eu desrespeito as terapias médicas convencionais para tratamento do câncer, eu realmente acho que a cirurgia tem utilidade no tratamento do câncer, juntamente com métodos higiênicos. Algumas pessoas simplesmente não conseguem confrontar os nódulos. Ou eles estão tão aterrorizados por terem o câncer em seus corpos que suas emoções suprimem suas próprias funções imunológicas. Muito embora a cirurgia possibilite ao câncer se espalhar mais rapidamente, sem seus nódulos alguns pacientes se sentem mais positivos. Se a cirurgia é feita em conjunto com a restauração do sistema imunológico, o corpo prevenirá formação de novos cânceres.

A remoção de uma grande massa de células cancerosas pode também aliviar a tarefa do sistema imunológico. Não tendo que matar e reabsorver todas aquelas células uma por uma, o corpo pode dominar de forma mais efetiva os

grupos menores de células afetadas. E a destruição de grandes cânceres produz um monte de toxinas, sobrecarregando os órgãos de eliminação.

Este é um argumento para o benefício potencial de uma cirurgia de retirada de nódulos. No entanto, eu não apoio mastectomias (retirada dos seios) ou qualquer outro tipo de cirurgia que cause danos maciços ao corpo numa tentativa tola de remover todas as células cancerosas, como se as células em si fossem a doença.

Algumas vezes os tumores cancerosos estão bem encapsulados e podem ser facilmente removidos sem desencadear metástases. Este tipo de tumor pode não ser completamente reabsorvido pelo corpo em alguns casos, Embora o sistema imunológico possa matá-lo, uma casca vazia permanece, como uma casca de amendoim. Algumas vezes a decisão sobre uma cirurgia pode ser arriscada quando envolve a remoção de um órgão. Eu me oponho à perda de partes úteis do corpo.

Também ajudei pessoas que acreditavam que não poderiam se recuperar sem radio e quimioterapia. O que as pessoas acreditam ser, é. As emoções geradas quando uma realidade pessoal é suprimida, ignorada ou invalidada irá deturpar o sistema imunológico. Eu sempre digo a estas pessoas que sinceramente acreditam nisso que vão em frente com o tratamento medico padrão (enquanto particularmente rezo para que os médicos não causem danos demais).

Entretanto, quando estou ajudando alguém com suplementos e reforma dietética, quando os coloco numa dieta crua desintoxicante ou até mesmo uma dieta crua com nozes e cereais que dificilmente desintoxica, e então a pessoa se submete a radio e quimioterapia, os médicos que os assistem ficam inevitavelmente surpresos com o fato de os efeitos colaterais serem bem mais amenos que os previstos, ou até mesmo não existentes. E são necessárias menores quantidades de sessões de quimioterapia do que as que o médico esperava.

Por exemplo, trabalhei com um garoto com leucemia. Sua mãe o trouxe a mim quando tentava resolver um conflito com seu ex-marido a respeito do tratamento do garoto. O pai exigia a rota de tratamento médico padrão; a mãe era a favor de terapia natural. No final, o pai venceu a disputa nos tribunais, mas eu tive o garoto em meu programa por três meses antes que os médicos pusessem as mãos nele.

Mesmo durante a radio e a quimioterapia a mãe manteve o garoto no meu programa. Do começo ao fim do tratamento médico ele teve tão poucos efeitos colaterais que foi capaz de continuar na escola e brincar com as outras crianças. Não perdeu os cabelos (o que o teria feito se sentir uma aberração). Ele se recuperou. Não me importa que os médicos tenham levado o crédito, mas a meu ver, ele se recuperou apesar da terapia médica.

Casos do tipo cebola

Muitos dos meus casos são o que eu particularmente chamo de casos do tipo cebola. Quero dizer com isso que são o oposto de um caso simples. São queixas múltiplas. Eu os chamo de cebola porque estas pessoas melhoram aos poucos, em camadas, como ao descascar uma cebola.

À medida que uma camada de pele cai, a outra se torna visível. Algumas vezes quando o paciente supera uma queixa, outra aparece. Uma queixa que não estava presente no início do tratamento. Provavelmente esta nova queixa é uma que eles tinham tido numa época anterior de suas vidas. Um tempo que há muito já se foi. Casos do tipo cebola levam um longo tempo para se curar completamente; algumas vezes, anos.

Existem freqüentemente aspectos psicológicos do caso que surgem com diferentes problemas físicos. Se eu não fosse uma eficiente psicóloga eu poderia não ter sucesso com a maioria deles. O médico mediano provavelmente consideraria os casos do tipo cebola como hipocondríacos, mas eles normalmente não o são.

Quase sempre os primeiros sintomas que requerem atenção são os mais letais, como: falência do sistema imunológico, do fígado, do pâncreas, do sistema nervoso e do coração. Uma vez que estes sintomas são eliminados, outros novos aparecem. Freqüentemente estes novos sintomas são: desequilíbrios do sistema endócrino ou glândulas endócrinas enfraquecidas, anemias, problemas cardíacos mais simples.

Então aparecem infecções nos olhos ou nos ouvidos, fraqueza muscular ou do esqueleto, problemas de pele mais simples, sinusite, problemas dentários. Coisas que não são sérias, mas que realmente degradam a qualidade de vida. Cada uma destas camadas também carrega consigo um componente psicológico. Cada uma destas camadas leva de três a seis meses para se resolver.

Desde a primeira visita, eu já tive uma boa idéia de que Daniel (com menos de 30 anos) levaria algum tempo para melhorar. Ele já tinha uma doença degenerativa que comumente não é vista até a meia idade: gota e artrite. Ele tinha distorções nas juntas, caminhava com considerável dor, não tinha uma série de movimentos, tinha enorme fadiga e conseqüentemente, uma bem justificada depressão. Daniel estava a ponto de largar o trabalho uma vez que não era mais possível realizá-lo, mas ele gostava e certamente precisava dele.

A análise de Daniel mostrou maciça alergia a alimentos; infecção sistêmica de fungos; múltiplas viroses e múltiplas fraquezas orgânicas; uma fraqueza letal do sistema imunológico; pâncreas, glândulas supra-renais e intestinos grosso enfraquecidos.

Por causa da dificuldade em encontrar alguma coisa a que ele não fosse alérgico e porque ele não podia se permitir parar de trabalhar nem mesmo por umas poucas semanas (embora ele estivesse a ponto de ser forçado a isso por completa invalidez), eu o coloquei no *Bieler* jejum. É uma monodieta de quantidades pouco substanciais de vagem ou abobrinha bem cozidos, a escolha entre as duas dependendo do equilíbrio ácido-base do sangue. (Henry Bieler, 1965).

No caso de Daniel minha escolha foi pela abobrinha. Meio quilo de purê de abobrinha pura com um pouco de alho (sem sal, sem manteiga, sem nada mais) a cada poucas horas. Eu também o coloquei sob pesado apoio vitamínico e protomorfogenes para ajudar seu desesperado sistema imunológico. Enquanto estava no *Bieler* jejum ele fez enemas diários em casa pois não podia pagar por sessões de hidroterapia do cólon.

Em três semanas ele estava muito mais confortável, tinha menos dores, mais energia (embora ainda estivesse comendo apenas abobrinhas), tinha menos inchaço em suas juntas. Durante o primeiro mês ele perdeu cerca de cinco quilos e já estava pele e osso desde o começo. Eu então adicionei outros vegetais não amiláceos cozidos à sua dieta e continuamos com o mesmo programa de protomorfogenes e suplementos por mais um mês.

Uma vez por mês Daniel vinha me ver. Cada vez ele apresentava pequena melhora no fortalecimento orgânico e se tornava capaz de tolerar mais uns poucos alimentos. No terceiro mês ele parou de perder peso porque adicionamos pequenas quantidades de arroz e fubá cozido à sua dieta. Entretanto, para continuar sua desintoxicação eu o fiz jejuar com água um dia por semana, ficando na cama e descansando o dia todo.

No início e no final do dia de jejum ele também fazia um enema. Ele continuou com o dia de jejum semanal por muitos meses. No quarto mês, os testes mostrando que seu sistema imunológico estava mais fortalecido, um novo problema apareceu: ele teve parasita nos intestinos. Sendo assim, eu o coloquei num programa de seis meses para eliminá-los.

Daniel requeria ajustes dietéticos mensais porque rapidamente se tornava alérgico se freqüentemente comesse muito de alguma coisa, brócolis ou arroz, por exemplo. Durante este tempo ele se conscientizou das muitas emoções negativas associadas à sua infância, frustrações e desapontamentos do início da vida adulta.

Ele estava realmente muito zangado a respeito de muitas coisas em sua vida, ainda que por muitos anos mantivesse um invariável e agradável verniz social. Mas agora ele começava a expressar alguns destes sentimentos a mim e às pessoas ligadas a ele.

Daniel tinha uma namorada abusiva e conforme ele melhorava, este relacionamento se tornou insuportável. Ele terminou o relacionamento com esta

mulher e encontrou um novo relacionamento que era muito mais positivo. Um relacionamento baseado em mútuo respeito e admiração. Frequentemente há fortes conexões entre raiva reprimida e doenças de depósito como artrite e gota. Daniel não podia se permitir ficar constantemente com raiva e ainda melhorar sua saúde.

Sua próxima camada de sintomas não apareceu até perto dos dezoito meses depois de ele ter vindo me ver pela primeira vez. Nesta época ele tinha boa energia, tinha retomado a prática de: longas caminhadas pelo campo, de esqui, de acampamento, canoagem. Ele havia trabalhado com impressoras, mas agora tinha sua própria gráfica e ela autônomo.

Ele tinha um bom relacionamento amoroso. Os parasitas se foram; sua gota e artrite virtualmente se foram; e muitas de suas alergias alimentares também se foram. Agora seu corpo exigia que seu equilíbrio ácido-base fosse ajustado e ele começou a prestar atenção a um pequeno problema nas costas que vinha tendo.

Daniel tinha também desenvolvido um novo problema: inflamação nos olhos. E era tão severa que ele foi a um oftalmologista à procura de alívio imediato porque quase não podia enxergar. Eu o coloquei sob maciças doses de protomorfogenes para os olhos e então atacamos os outros problemas.

Agora, ainda vejo Daniel a cada três meses para ajustes dietéticos de menor importância. Emocionalmente ele está muito bem. Seus negócios vão bem. Sua vida amorosa vai bem. Ele não desenvolveu novos problemas e os antigos estão sob controle. Seus sistemas orgânicos, embora melhores, nunca tolerarão muitas agressões. Ele tem todas as chances para uma vida longa e feliz.

Daniel se tornou meu amigo agora e eu gosto de vê-lo, mas espero não vê-lo mais com muita frequência. Ele aprendeu o que precisava saber para tomar conta de si mesmo. Este é um típico caso do tipo cebola que se resolveu com sucesso. No entanto, este caso poderia não ter se resolvido tão bem se Daniel não tivesse um alto grau de integridade pessoal e bravura; se ele não tivesse encarado e resolvido seus conflitos emocionais.

Felizmente, Daniel sempre conduziu sua vida de maneira ética, sem desonestidade ou uma coleção secreta de atos desabonadores. Os corpos são fáceis de se consertar: eles são mecanismos de carbono e oxigênio que funcionam quimicamente e respondem invariavelmente a procedimentos físicos. Mas a entidade que governa o corpo não é tão simples.

Os pensamentos e emoções que o espírito impinge ao corpo são mais poderosos que todas as vitaminas, reformas dietéticas ou protomorfogenes que eu possa fornecer. A mente, e o espírito por trás desta mente, pode deixar o corpo doente ou pode impedi-lo de melhorar e ficar bem, apesar de tudo que eu fizer.

Doenças não éticas

Vejo muitas doenças espiritualmente induzidas em minha prática. Talvez mais do que seria minha parcela. Talvez seja cármico: ela tende a me encontrar porque eu a entendo. E aparece no meu caminho porque as pessoas que as têm freqüentemente se tornam consumidores dos médicos, e procuram um naturopata como último recurso depois de exaurir tudo que a moderna ciência médica tem para oferecer.

Tive grande número de pessoas não diagnosticáveis que sofriam muito, mas cujos médicos não puderam achar nada de errado e as rotularam de psicossomáticas. Tenho também ajudado pessoas que receberam diagnósticos médicos específicos que os remédios físicos padrão não puderam ajudar. Na maioria destes casos, a doença física era secundária: uma cobertura para uma causa espiritual mais fundamental.

Neste tipo de caso há inevitavelmente muitos problemas conectados com amigos íntimos, parentes e pessoas relacionadas aos negócios ou trabalho. A pessoa doente inevitavelmente culpa estas pessoas e não assume nenhuma responsabilidade. Os problemas parecem insolúveis.

Quando investigo suficientemente estes problemas, começo a descobrir a real infecção submersa. O doente, tão amavelmente se queixa de todas as coisas terríveis que lhe foram feitas pelas pessoas com as quais teve problemas; ou às vezes se orgulham de não reclamar de todas as coisas terríveis que lhes aconteceu. Na verdade, quase inevitavelmente esta pessoa cometeu uma grande quantidade de atos secretos, viciosidades e traições. Atos raramente indicados como criminosos, mas, todavia, crimes, atos não respeitáveis que devem ser mantidos em segredo.

Estes atos são sempre completamente justificáveis. O doente sempre reclama que teve o direito de fazê-los e é quase impossível para mim como terapeuta fazer com que assumam a responsabilidade por seus pecados. Mas no fundo de cada pessoa existe uma alma honesta e decente que sabe o que ela realmente fez e se sente culpada e julga a si mesma.

É por isso que diz a Bíblia: 'não julgue para não ser julgado'. Não é o julgamento de Deus que devemos temer tanto; somos nossos próprios juízes, júri e carrascos, e, por fim cobraremos de nós mesmos o pagamento total com juros por todos nossos atos nocivos. As pessoas freqüentemente se punem com doenças severas, que as incapacitam e até mesmo com a morte.

Uma doença espiritual não responderá muito bem ao tratamento físico até que as mazelas espirituais sejam resolvidas. Neste caso, é necessário encontrar coragem suficiente para ser honesto consigo mesmo, para admitir suas necessidades em todas os seus detalhes sórdidos e então fazer os remendos, e se remendos não forem possíveis, pelo menos parar e desistir.

Eles têm que assumir responsabilidade pessoal pelo que realmente são e pelo que realmente fizeram, e o mais importante, aceitar que são responsáveis por criar suas próprias doenças. Não é um vírus, uma célula cancerosa ou algo que apenas caiu do céu e lhes abateu. Não são vítimas inocentes. Eles criaram suas próprias doenças e somente eles podem livrar-se delas.

Infelizmente, poucas pessoas que levaram uma vida toda sendo indulgentes consigo mesmo, neste grau de irresponsabilidade, têm integridade para mudar. Este é um caso difícil. Especialmente porque eles pensam que estão fisicamente doentes, e não vem a mim para ser classificados como um caso de doença "mental" e tendem a rejeitar abordagens como esta.

Existem abundantes doenças degenerativas adicionais que eu poderia descrever. Há desordens alimentares, problemas de pele, doenças dos rins, Alzheimer, senilidade, doenças mentais, vícios, síndrome da fadiga crônica, AIDS. Há degeneração macular, síndrome do túnel de carpo, infecções de ouvido crônicas (especialmente em crianças), inflação das amídalas, bronquite, pancreatite, cistite, uretrite, prostatite, colite, sinusite, osteomielite e dúzias mais de ites, inclusive apendicite. Existem algias (ites nos nervos): neuralgia, fibromialgia; ismos (ites dos músculos) reumatismo; onias como pneumonia; omas como carcinoma, melanoma e linfoma.

Eu poderia (mas não vou) escrever uma página ou duas sobre cada uma dessas doenças e tornar este livro uma enciclopédia. Depois de vinte e cinco anos de prática, há pouca coisa que eu não tenha visto, ou ajudado o corpo a curar.

Geralmente, cada uma destas páginas que eu não vou me dar ao trabalho de escrever poderia repetir a mesma mensagem: que a profissão médica tem pouco entendimento da real causa ou cura das doenças; que o mundo está cheio de sofrimento desnecessário; que existem abordagens simples, indolores, efetivas e inofensivas para eliminar a maioria dos desconfortos da humanidade, exceto o maior de todos, o envelhecimento, que atinge a todos nós um dia; que essencialmente todas as doenças se resolvem com a mesma abordagem.

Mas eu já expliquei a base teórica da Higiene Natural; o papel chave da toxemia, da enervação e da constipação; o essencial da boa dieta, do jejum e da limpeza do cólon; a importância do exercício físico regular e a razão para suplementação com vitaminas. Eu revelei muitos segredos de minha cartola, como minhas ervas favoritas, meus emplastos e a gramínea de trigo.

O que mais me preocupa em relação à medicina nos dias de hoje é que parece haver cada vez menos higienistas praticando. O jovem praticante holístico é sobrepujado com dados confusos e abordagens, e é cada vez menos capaz de discernir o que é realmente importante do que é distração. E também é cada vez mais intimidade pela AMA (Associação Médica Americana), e fica com medo de aceitar pessoas com doenças graves.

Muitos jovens praticantes estão ficando sem ideais, apegados à certezas de uma única e rígida disciplina, deixando de ver as verdades que existem em outras abordagens e pior, perdendo a oportunidade de ver as limitações que existem em seus próprios métodos pessoais de cura.

A preocupação atual a respeito do custo dos cuidados médicos, as regulamentações e os programas governamentais de saúde pouco ou nada farão para reverter o rumo das coisas, onde mais e mais doenças custam mais e mais para tratar.

As causas da raiz de nossa crise atual são duas: uma é nossa comida, que vem de região agrícola cada vez pior, sendo que isto não é nem mesmo reconhecido como problema. Depois de processada pelo sistema de distribuição industrial alimentar perde ainda mais nutrição. Isto mal é reconhecido como um problema. Até que estejamos melhores nutridos, seremos cada vez mais doentes e cada geração se tornará uma degeneração.

Em segundo lugar, nossa sociedade está sofrendo de todos os males do monopólio da medicina. E isto mal é reconhecido. A associação médica tem o controle completo sobre a doença. Não há competição efetiva para os seus métodos e as alternativas de tratamento são suprimidas.

Na minha versão para um mundo melhor, se alguém que quisesse pudesse colocar uma placa na porta e oferecer diagnósticos, tratar e curar doenças, uns poucos charlatões iriam realmente prejudicar umas poucas pessoas. Mas muitas terapias genuínas iriam aparecer e o público estaria exposto a alternativas que funcionam.

Se todos que quisessem comercializar pudessem colocar um rótulo num frasco de pílulas, pó ou tintura que dissesse que seus componentes poderiam curar doenças, sim, umas poucas pessoas seriam envenenadas. E umas poucas morreriam desnecessariamente por não conseguir o tratamento certo, mas por outro lado, toda esta liberdade resultaria em incontáveis novas terapias sendo descobertas e muitos novos usos para substâncias existentes iriam aparecer.

Fundamentalmente, este é o tópico principal da liberdade. Eu acredito que é melhor permitir escolhas e opções; permitir os perigos que acompanham a existência da liberdade; permitir que resultados desafortunados ocorram sem intervenção na falta individual de inteligência e nas irresponsabilidades.

O oposto é nosso caminho atual – uma tentativa de regular e controlar todos os perigos. Mas este excesso de controle resulta numa crueldade e violência institucionalizadas, ineficiência que não é conferida ou desmascarada pela luz de um caminho melhor.

Como disse *Churchill*: “a democracia é a pior forma de governo que existe, exceto por todas as outras”. O que ele quis dizer é que nós devemos aceitar que

este é um mundo imperfeito. O melhor que este planeta pode ser acontece quando ele é o mais livre, quando as restrições são minimizadas e quando é permitido às pessoas fazer suas próprias escolhas, ser responsável por seus próprios resultados e experimentar as conseqüências de sua própria estupidez.

Apêndice

Teste Coca de Frequência Cardíaca para Detectar Alergias

Os testes Coca de frequência cardíaca são ferramentas extraordinariamente úteis e simples para, em casa mesmo, detectar alergias. Meus clientes tiveram sucesso ao usar esta abordagem sem supervisão.

O teste Coca funciona de acordo com este princípio simples: elevações na frequência (pulsação) são causadas por qualquer reação alérgica. Se você sabe qual é sua frequência normal você pode isolar um alimento ou substância ofensiva e eliminá-la. Para ser bem sucedido com o teste é necessário apenas ter motivação, e um pouco de perseverança, porque para testar alergias alimentares, a dieta deve ser restrita por uns poucos dias e a frequência cardíaca deve ser medida rigorosamente a intervalos específicos durante o período testado.

O teste se baseia em medir a frequência cardíaca em repouso, algo que a maioria das pessoas não tem dificuldade em aprender. A pulsação ou frequência cardíaca em repouso significa a quantidade de batimentos cardíacos depois de uma pessoa ter ficado sentada e quieta, confortavelmente relaxada por três a cinco minutos. Quando a pessoa está ativa, o coração bate mais rápido do que quando em repouso.

Uma das maneiras de medir o condicionamento físico aeróbico é verificar a rapidez com que o coração é capaz de voltar à taxa de repouso. O coração de atletas bem treinados é capaz de voltar à sua taxa de repouso em apenas um minuto. Naqueles que não estão condicionados o coração pode levar de três a cinco minutos para desacelerar, até mesmo de um pequeno esforço, em relação ao seu batimento em repouso.

Aqueles que não conseguem encontrar prontamente sua própria frequência em seus pulsos ou garganta podem adquirir um relógio digital barato que faça a leitura; este tipo de relógio é utilizado por atletas para ter certeza que sua frequência de treinamento esta dentro da faixa aceitável.

Como preparação para fazer o Teste Coca é necessário eliminar o maior número possível de reações alérgicas. Isto requer disciplina por uns poucos dias antes do início do teste. Reações alérgicas podem se estender por vários dias depois da ingestão do alimento e se você está tendo uma reação a algo ingerido há muitas horas ou dias, ela pode obscurecer a reação ao alimento recém ingerido.

1. Pare completamente de fumar pelo menos cinco dias antes de fazer o teste do cigarro. Alergias a cigarros podem levar cinco dias para aparecer. Além disso, você não devia fumar de modo algum!

2. Nos três primeiros dias, conte sua frequência cardíaca em repouso imediatamente ao acordar pela manhã (por um minuto) e registre essa leitura.

3. Durante os primeiros três dias, faça essa leitura meia hora e uma hora depois de cada refeição. Se ela teve uma elevação de mais de 12 batimentos cardíacos acima da frequência em repouso que você encontrou ao levantar aquela manhã, você pode presumir que era alérgico a algum alimento consumido na refeição recente. Temporariamente, elimine de sua dieta todos os alimentos consumidos na refeição anterior até que possa conferi-los um a um alguns dias mais tarde. Ao final deste três primeiros dias poderá haver muitos alimentos dentre os eliminados que você pode consumir. Isto está certo e é esperado. Agora é hora de começar a introduzir novamente estes alimentos na dieta e descobrir quais poderão ser consumidos sem causar alergias.

4. A maioria das pessoas com alergias a alimentos são alérgicas a um ou mais dos seguintes alimentos: milho, trigo, leite e queijo, iogurte, carne, álcool, tabaco. Seria muito sábio eliminar estes alimentos também nos primeiros três dias, até que eles sejam testados.

Depois de três dias neste regime, você pode deduzir que muitas de suas reações comumente alérgicas devem ter cessado ou pelo menos diminuído significativamente e que você provavelmente pode conseguir resultados precisos ao testar alimentos individualmente. Um bom indicador de que existem problemas com alergia a alimentos em geral pode também aparecer durante estes dias iniciais. Se você eliminou um grande número de alimentos e sua frequência ao acordar baixou em muitos batimentos, você pode deduzir que é alérgico a alimentos que vinha consumindo.

Eu não ficaria totalmente surpresa que ao final do terceiro dia você estivesse comendo apenas algumas poucas frutas e vegetais e tenha eliminado tudo o mais. Uma variação mais efetiva de procedimento deste teste requer três ou quatro dias de jejum com água para limpar a alergia com certeza absoluta e então, introduzir os alimentos um de cada vez como descrito abaixo.

No quarto dia e nos dias subsequentes, tire sua frequência cardíaca em repouso ao levantar e então coma uma modesta quantidade de um único alimento, por exemplo: coma uma fatia de pão ou um copo médio de leite, ou uma laranja, ou duas colheres de sopa de açúcar dissolvidas em água, ou algumas ameixas secas, ou um pêsego, ou um ovo, ou uma batata média, ou uma xícara de café

puro sem adoçante, ou algumas gramas de carne, ou um talo de salsa, ou meia xícara de repolho, ou uma cebola, ou uma ameixa, ou algumas poucas amêndoas, etc. Conte a frequência cardíaca meia hora depois de comer o item testado e uma hora mais tarde conte a frequência novamente.

Se qualquer alimento aumenta a frequência em repouso em mais de 12 batimentos por minuto acima de sua frequência matinal, este alimento deve ser eliminado de sua dieta, pois você certamente é alérgico ou não consegue digerir aquela quantidade consumida.

Se uma hora mais tarde sua frequência cardíaca não retornou à taxa de repouso matinal, você ainda está tendo uma reação alérgica ao alimento anteriormente ingerido e não pode ter um resultado decente com relação a outro alimento até que sua frequência desacelere novamente ou até a manhã seguinte. Entretanto, você pode continuar comendo outros alimentos que você sabe que não provocam reações alérgicas.

Tendo em vista que reações alérgicas a alimentos podem durar muitas horas, é sensato comer apenas pequenas quantidades individuais de alimentos se você deseja testar muitos deles num mesmo dia. Se um alimento não causa aceleração na frequência cardíaca (pelo menos 6 batimentos acima de sua máxima estimada) aquele alimento pode ser rotulado como não alergênico.

Depois de uns poucos dias testando um alimento de cada vez, você ficará cansado e entediado com a rotina e desejará comer mais normalmente. Pode também acontecer de você não poder testar mais de um ou dois alimentos ao dia desde o primeiro dia porque as reações alérgicas demoram a passar. Não tem problema. O período de teste pode seguir num nível baixo de intensidade por muitas semanas, experimentando um novo alimento a cada manhã logo depois de levantar.

Conforme você elimina os alergênicos um a um de sua dieta, sua frequência em repouso deve cair e será mais fácil detectar reações alérgicas. Depois de ter trabalhado com todos os itens de sua dieta normal, seria sensato testar os alimentos uma segunda vez, quebrando o jejum matinal com um item diferente a cada dia.

Esta segunda rodada de testes pode revelar algumas novas reações alérgicas que ficaram obscurecidas por outras reações durante a primeira bateria de testes.

Fornecedores de Vitaminas e Suplementos

Bronson Pharmaceutical
1945 Craig Road
P.O. Box 46903
St. Louis, MO 63146
[800] 525-8466

Douglas Cooper Products
Box 65976
Los Angeles, CA 90065
[800] 234-8686

Prolongevity, Ltd.
10 Alden Road, Unit 6
Markham, Ontario L3R 2S1
Canada
[800] 544-4440

Prolongevity, Inc.
1142 W. Indian School Road
Phoenix, AZ 85013
[800] 544-4440

Vitamin Research Products
3579 Hwy. 50 E.
Carson City, NV 89701
[800] 877-2447

Editoras de livros não encontrados facilmente

Life Extension Foundation
2835 Hollywood Blvd.
Hollywood, Florida 33020
[800] 544-0577

Eu recomendo assinar e estudar regularmente a correspondência regular desta editora. Além do que, quando você fizer a assinatura, a Prolongevity lhe dará descontos significativos que superam o valor do custo para se tornar membro, se você utilizar muitos suplementos alimentares.

Health Research Publishing
P.O. Box 70
Mokelumne Hill, CA 95245

Encontre aqui reimpressões de todos os antigos clássicos da Higiene Natural.

American Natural Hygiene Society
Herbert Shelton Library
P.O. Box 30630
Tampa, Florida 33630

Encontre aqui todos os trabalhos de Herbert Shelton.

Bibliografia

1. Airola, P. N. D., PhD (1974). *How to Get Well*. Phoenix: Health Plus Publishers.
2. Albrecht, W. A. (1975). *The Albrecht Papers*. Kansas City: Acres, USA.
3. Alexander, J. (1990). *Blatant Raw Foodist Propaganda!* Nevada City, California: Blue Dolphin Publishing, Inc.
4. Alsleben, Rudolph H. and Shute, Wilfred E. (1973). *How to Survive the New Health Catastrophes*. Anaheim, CA: Survival Publications.
5. de Bairacli Levy, Juliette. (1953) *The Complete Herbal Handbook for The Dog and Cat*. London: Faber and Faber.
6. de Bairacli Levy, Juliette. (1954) *The Complete Herbal Handbook for Farm and Stable*. London: Faber and Faber.
7. Bieler, H. G., M.D. (1965). *Food Is Your Best Medicine*. New York: Random House. Also Bantam paperback.
8. Bliznakov, Emile G., M.D. and Hunt, Gerald L. (1987) *The Miracle Nutrient: Coenzyme Q-10*. New York: Bantam Books.
9. Carrel, A. (1939). *Man the Unknown*. London.
10. Carrington, H. (1963). *Vitality, Fasting and Nutrition* (reprint of original ca. 1900 edition). Mokelumne Hill, California: Health Research.
11. Clark, J. (1957). *Hunza: Lost Kingdom of the Himalayas*. London: Hutchinson.
12. Coca, Arthur F., M.D. (1956) *The Pulse Test: Easy Allergy Detection*. New York: Lyle Stuart, Inc. (Also 1978 paperback edition. New York: Arco Publishing Co.)
13. Cornaro, L. (1566). *Discourses on the Sober Life* (reprint: has been through many reprintings by various publishers). Mokelumne Hill, California: Health Research.
14. Densmore, E. M. D. (1892). *How Nature Cures* (Reprinted 1976 by Health Research, Mokelumne Hill, California). New York: Stillman & Co.
15. DeVries, A. (1963). *Therapeutic Fasting*. Greene, Iowa: Chandler Book Co.
16. Garten, M.O., D.C. (1958) *The Dynamics of Vibrant Health*. Dulzura, CA: Author.
17. Gerson, M., M.D. (1958). *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases*. DelMar, California: Totality Books.

18. Gray, R. (1980). *The Colon Health Handbook*. Oakland, California: Rockridge Publishing Company.
19. Hazzard, L. B. D. O. (1927). *Scientific Fasting: The Ancient and Modern Key to Health* (also Mokelumne Hill reprint of original). New York: Grant Publications.
20. Hawking, David and Pauling, Linus, editors. (1973) *Orthomolecular Psychiatry: Treatment of Schizophrenia*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
21. Hoffer, Abram and Walker, Morton. (1978) *Orthomolecular Nutrition: New Lifestyle for Super Good Health*. New Cannan: Keats Publishing.
22. Hopkins, D. P. (1948). *Chemicals, Humus and the Soil*. Brooklyn, NY: Chemical Publishing Company.
23. Jensen, B. D. C., N.D. *You Can Master Disease*. Solana Beach, California: Bernard Jensen Publishing.
24. Jensen, B. D. C., & Bell, S. (1981) *Tissue Cleansing Through Bowel Management*. Escondido, California: Bernard Jensen.
25. Jensen, D. B., D.C. (1976). *Doctor-Patient Handbook*. Provo, Utah: Bi-Worldl Publishers Inc.
26. Jensen, D. B. and Anderson, Mark (1990). *Empty Harvest: Understanding the link between our food, our immunity and our planet*. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group.
27. Jensen, Bernard and Bodeen, Donald V. (1992) *Visions of Health: Understanding Iridology*. Garden City Park, NY: Avery Publishing Group.
28. Keys, Ancel, Josef Brozek, Austin Henchel, Olaf Mickelsen and Henry L. Taylor. (1950) *The Biology of Human Starvation*. Two Vols. Minneapolis: University of Minnesota Press.
29. Kulvinskas, Viktoras.(1972) *Love Your Body*. Wethersfield, Conn: OMango Press.
30. Kulvinskas, Viktoras. (1975) *Survival Into The 21st Century: Planetary Healers Manual*. Wethersfield, Conn: OMango Press.
31. Lee, R. *Assorted Lectures: 1923-1963*. Palmyra, WI: Lee Foundation for Nutritional Research.
32. Lee, R. *Lectures on Malnutrition*. Selene River Press, Fort Collins, CO.
33. McCarrison, S. R. (1921). *Studies in Deficiency Diseases*. London: Henry Frowde and Hodder & Stoughton. Also Oxford Medical Publications, 1921.

34. McCarrison, S. R. (1936). "Nutrition and National Health." *Journal of the Royal Society of Arts*, lxxxiv, 1047, 1067, 1087.
35. McCarrison, S. R. (1982). *Nutrition and Health: being the Cantor Lectures delivered before The Royal Society of Arts 1936 together with two earlier essays*. London: The McCarrison Society.
36. Natenberg, M. (1957). *The Legacy of Doctor Wylie: and the Administration of His Food and Drug Act*. Chicago: Regent House.
37. Oswald, J. A. (1989). *Yours for Health: The Life and Times of Herbert M. Shelton*. Franklin, Wisconsin: Franklin Books.
38. Page, Melvin E. D.D.S. and Abrams, Leon. *Your Body Is Your Best Doctor*. New Canaan: Keats Publishing.
39. Pearson, Durk and Shaw, Sandy. (1983) *Life Extension: A Practical Scientific Approach*. New York: Warner, 1983.
40. Pearson, R. B. (1921). *Fasting and Man's Correct Diet* (Reprint, Health Research, Mokelumne Hill, California): originally published by author.
41. Picton, D. L. J. (1949). *Nutrition and the Soil: Thoughts on Feeding*. New York: Devin-Adair.
42. Pottenger, F. M. J., M.D (1983). *Pottenger's Cats*. La Mesa, California: Price-Pottenger Nutritional Foundation.
43. Price, W. A. (1970). *Nutrition and Physical Degeneration*. La Mesa, California: Price-Pottenger Nutrition Foundation.
44. Quigley, D. T. (1943). *The National Malnutrition*. Palmyra, WI: Lee Foundation for Nutritional Research.
45. Rodale, J. I. (1949). *The Healthy Hunzas*. Emmaus, PA: Rodale Press.
46. Shaw, George B. *Back To Methusela*. A play available in many editions.
47. Schuphan, W. (1965). *Nutritional Values in Crops and Plants*. London: Faber and Faber.
48. Shelton, H. M. *Health for All* (reprint of original, original date unknown). Mokelumne Hill, California: Health Research.
49. Shelton, H. M. (1934). *Fasting and Sunbathing*. San Antonio: Dr. Shelton's Health School.
50. Shelton, H. M. (1935). *Orthotrophy*. San Antonio, Texas: Dr. Shelton's Health School.

51. Shelton, H. M. (1946). *Getting Well*. San Antonio, Texas: Dr. Shelton's Health School.
52. Shelton, H. M. (1951). *Food Combining Made Easy*. San Antonio, Texas: Dr. Shelton's Health School.
53. Shelton, H. M. (1958). *Human Beauty: Its Culture and Hygiene*. San Antonio: Shelton's Health School.
54. Shelton, H. M. (1971). *Exercise!* Chicago: Natural Hygiene Press.
55. Shelton, H. M. (1968). *Natural Hygiene: Man's Pristine Way of Life*. San Antonio, Texas: Shelton's Health School.
56. Sinclair, H. M. (Ed.). (1953). *The Work of Sir Robert McCarrison*. London: Faber and Faber.
57. Sinclair, Upton. (1921). *The Fasting Cure* (Health Research Reprint, Mokelumne Hill, California, 1955). Pasadena, California: Originally published by the author.
58. Taylor, R. (1964). *Hunza Health Secrets for Long Life and Happiness*. New York: Award Books.
59. Tilden, J. H., M.D. (1912). *Diseases of Women and Easy Childbirth* (Reprinted 1962 by Health Research, Mokelumne Hill, CA). Denver: Smith Books Press.
60. Tilden, J. H., M.D. (1921). *Appendicitis* (Reprinted by Health Research, Mokelumne Hill, CA, 1976). Denver: John Tilden.
61. Tilden, J. H., M.D. (1921). *Impaired Health: Its Cause and Cure* (reprint of original ca. 1920). Mokelumne Hill, California: Health Research.
62. Tilden, J. H., M.D. (1939). *Constipation: A New Reading on the Subject* (Reprinted 1960 by Health Research, Mokelumne Hill, California). Denver, Colorado: John Tilden.
63. Tilden, J. H., M.D., & Trail, R. T., M.D. (1926). *Toxemia Explained & The True Healing Art* (reprint of two original articles; also available through Health Research). Yorktown, Texas: Life Science.
64. Voisin, André. (1959). *Soil, Grass and Cancer*. New York: Philos. Library.
65. Voisin, A. (1963). *Grass Tetany*. London: Crosby Lockwood and Son Ltd.
66. Walford, Roy L. M.D. (1983) *Maximum Lifespan*. New York: Avon, 1983.
67. Walford, Roy L. M.D. (1986) *The 120-Year Diet: How to Double Your Vital Years*. New York: Simon and Schuster.

68. Weindruch, Richard and Walford, Roy L. (1989) *The Retardation of Aging and Disease by Dietary Restriction*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas.
69. Whorton, J. (1974). *Before Silent Spring: Pesticides and Public Health in Pre-DDT America*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
70. Wigmore, Ann D.D. (1964) *Why Suffer? The Answer? Wheatgrass God's Manna!* Boston: Hippocrates Health Institute.
71. Williams, R. J. (1971). *Nutrition Against Disease*. New York: Pitmann.
72. Williams, R. J. (1975). *Physicians' Handbook of Nutritional Science*. Springfield, Illinois: Charles W. Thomas.
73. Wrench, G. T., M.D. (1938). *The Wheel of Health* (Reprinted 1960 by the Lee Foundation for Nutritional Research; Reprinted by Bernard Jensen International, Escondido, CA, 1990. ed.). London: C.W. Daniel Company Ltd.
74. Wylie, H. W. (1915). *Not By Bread Alone: The Principles of Human Nutrition*. New York: Hearst's International Library.
75. Wylie, H. W. (1929). *The History of a Crime Against the Food Law* (Reproduced by Lee Foundation for Nutritional Research, Milwaukee, 1955 ed.). Washington, D.C.: H. W. Wylie.
76. Wylie, H. W. (1930). *An Autobiography*. Indianapolis: Bobbs-Merrill.