

ERNST SCHNEIDER



A CURA E A SAÚDE PELOS ALIMENTOS

NOTA DO DIGITALIZADOR

Este documento é uma reprodução bastante aproximada do livro original, tendo sido utilizado um dos mais potentes pacotes de software de reconhecimento de texto disponíveis atualmente. No entanto é possível que hajam algumas palavras mal reconhecidas e/ou anomalias de paragrafação e paginação, uma vez que, não foi realizado nenhum tipo revisão nesse documento.

INTRODUÇÃO

De acordo com uma antiquíssima experiência médica e com o atual conhecimento científico, a maior parte das doenças são consequência exclusiva de uma alimentação errada, ou de hábitos alimentícios antinaturais, mantidos e alentados durante tanto tempo que chegaram a provocar doenças e dores crônicas de toda a espécie, reduzindo e até mesmo destruindo a nossa potência vital ou a nossa alegria de viver.

Esta convicção vai-se impondo a círculos cada dia mais numerosos da nossa população, muito embora ainda não constitua um conhecimento geral, nem seja ainda tão vital que dele se possam extrair deduções práticas para este modo quotidiano de viver. Na maioria dos casos, a comoção fisiológica e psicológica, como consequência de alguma enfermidade grave, impõe a decisão de melhorar o nosso modo de pensar, o que nos leva a procurar melhorar, seguindo o melhor caminho, e a compreender que o estado de saúde de cada um depende do seu modo de viver.

A este propósito temos de esclarecer que a saúde e a enfermidade não são meros problemas materiais, pois não se trata simplesmente de doença ou de saúde, mas sim de, como seres racionais completos, estarmos sãos ou enfermos. A enfermidade é um problema físico e moral, que abrange a pessoa toda. Já Buda tinha parcialmente razão quando afirmava que "toda a dor que afeta o homem é fruto dos seus erros, apetites e descuidos". Estes nossos erros, apetites e descuidos não os diminui, em absoluto, a vida moderna e civilizada, técnica e citadina. O melhoramento físico deve ser acompanhado de uma recuperação da ordem na nossa consciência, tanto mais quanto o conteúdo do nosso mundo espiritual é de uma importância às vezes decisiva para a estru-

13

tura orgânica e suas funções e, por consequência, para a enfermidade e para a saúde, para a vida e para a morte.

A discórdia, a luta, o temor, as preocupações, a vulgaridade, a angústia, a vileza, a perversidade, a paixão, são para o corpo e a alma como um alimento antinatural ou tóxico. Se, pelo contrário, a nossa mente se ocupar de temas valiosos, bem harmonizados, sentiremos certa potência depuradora e sanadora no nosso estado físico. A saúde não só compreende o fisiológico, como também o mais íntimo do nosso ser, isto é, o coração e a sensibilidade de cada um.

A alimentação chegou a converter-se, hoje, por muitas causas, num problema complexo. A progressiva industrialização, o crescimento das cidades, os transportes para maiores distâncias e os necessários armazenamentos, são fatores que conduzem, inevitavelmente, a perdas no seu valor e propriedades. O grande caminho que têm de percorrer desde o produtor até o consumidor, criou,

igualmente, a necessidade de se recorrer a processos e tratamentos de conservação que, com freqüência, resultam também bastante prejudiciais para o valor biológico dos alimentos.

Os hábitos de alimentação da moderna sociedade industrializada, com a sua preferência para os chamados alimentos «puros» (como o açúcar branco, a flor de farinha e o sal comum), a grande quantidade de carnes brancas, as gorduras e os azeites elaborados industrialmente, são também culpados, em grande parte, pelo aparecimento de enfermidades da civilização, por defeitos constitucionais e por outros numerosos transtornos da saúde.

Tudo isso, felizmente, fez aparecer o estudo científico da alimentação. Explorou-se o mundo dos nossos alimentos e verificou-se que estes não só possibilitam a conservação da saúde, como também contêm propriedades curativas que até agora haviam passado inteiramente inadvertidas. Temos diante de nós a tarefa de cuidar e de conservar estas virtudes maravilhosas, mediante a produção e a transformação dos alimentos para conseguir um aproveitamento plenamente acertado de tais propriedades.

Uma série de tratados sobre a nossa alimentação permite-nos considerar as estreitas relações entre a alimentação e o organismo e ensinam-nos a procurar o remédio para os nossos males na alimentação e a valorizá-la como meio curativo. A investigação médica trabalha hoje com afinco para conhecer o efeito dos alimentos no organismo e isolar os seus fatores ativos, sobretudo as vitaminas, os hormônios, os fermentos e os sais inorgânicos. Embora estes problemas extraordinariamente difíceis continuem a ser estudados, nas suas fases decisivas, por peritos no assunto, sendo as notícias raramente divulgadas pela imprensa, já contamos com uma série de resul-

14

tados sumamente prometedores. Abundantes trabalhos, mais ou menos extensos, vão anunciando a sua chegada.

A ciência da alimentação, que conta apenas oitenta anos de história, extraordinariamente densa e dramática, levou já, neste breve tempo, a êxitos assombrosos. Milhões de pessoas puderam conservar a vida e a saúde graças a eles.

Nunca poderei esquecer a impressão que me produziu uma experiência maciça realizada num campo de concentração de prisioneiros de guerra, na Rússia. Quase todos os internados sofriam de diarréias disentéricas, que se prolongavam, durante dias e noites, deixando-os inteiramente inúteis para o trabalho. O comandante do campo resolveu, então, transportar em caminhões todos os prisioneiros para um «koljoz» frutífero. Os mais enfermos foram deixados nas matas de arbustos de groselhas negras, ao passo que os que se podiam manter de pé receberam ordem de colher as primeiras maçãs, que foram comidas

abundantemente por todos os prisioneiros. No fim de alguns dias, todos os doentes estavam curados. Desta maneira experimentei, em mim mesmo, o poder curativo dos alimentos e fiz o propósito de me dedicar a investigá-lo, de maneira especial. O resultado do meu trabalho foi este livro, do qual se publicaram 14 edições em alemão, além das que foram publicadas em francês, espanhol e agora em português.

Este livro inspira-se na convicção de que só se consegue a saúde e o máximo desenvolvimento da nossa capacidade intelectual, prestando absoluta atenção às leis naturais, que são as de Deus, e ordenando a nossa vida mediante o respeito e o amor devido a estas leis.

Por isso, este livro não se propõe tratar, apenas, da alimentação; também abriga a esperança de que, em horas de repouso, de que todos precisamos, seja para muitas pessoas um alimento do qual extraiam aquela força que nos serve para que a vida seja mais sã e mais ditosa. Não se apresenta, apenas, para ser lido, mas também para ser um fiel companheiro, em todo o tempo, nas horas da saúde e da enfermidade, sempre pronto a responder com o seu conselho e a prestar ajuda na escolha do caminho que nos afaste dos males que nos perturbam.

Em resumo, quer este livro prestar a sua colaboração, quem sabe não totalmente insignificante, na vitória sobre os danos já muito divulgados da civilização, conforme têm comentado com profunda preocupação todos os higienistas de renome, e que passam, pelo seu caráter encoberto, inadvertidos durante muito tempo para o indivíduo, produzindo efeitos tão devastadores que constituem para a sobrevivência das populações ameaças mais graves do que todas as enfermidades infecciosas agudas juntas.

Juntamente com os processos

15

de tratamento físico e medicamentoso, o tratamento alimentar, como base de todas as nossas medidas preventivas e curativas, tem hoje uma importância que cresce continuamente, conforme a realidade que hoje se verifica do velho conceito:

«Os nossos alimentos devem ser os nossos medicamentos.»

ERNST SCHNEIDER

16

AS FONTES DA VIDA NA ALIMENTAÇÃO NATURAL

As Nossas Deficiências de Saúde e a Sua Compensação Natural

Capítulo 1

O Homem, porém, não deve só pedir ao seu Criador saúde e uma longa vida, mas tem também de aplicar a sua inteligência para descobrir e apreciar os tesouros que o boníssimo Pai de todos colocou na Natureza para remédio dos muitos males da nossa vida. *Sebastião Kneipp*

19

A Cultura e a Civilização Como Fatores Sanitários

A Posição do Problema -- Tem-se considerado, insistentemente, a cultura e a civilização como causas de numerosas enfermidades, até se ter chegado, finalmente, a conceitos como +praga da cultura; e +doenças da civilização;. Hoje em dia, compreendem estas expressões, tanto na literatura técnica como na popular sobre problemas sanitários, uma série de enfermidades do metabolismo e da nutrição, como a cárie dentária, a periodontose, a úlcera de estômago, a diabetes, a obesidade, as doenças do fígado, vesícula, rins, coração e vasos, assim como o reumatismo, o câncer e a tuberculose.

Um observador superficial poderia tirar a conclusão de que a +cultura; e a -+civilização; são coisas não desejáveis e, inclusive, francamente prejudiciais. Desde alguns anos até agora, exagerando a realidade, aumentam as vozes dos que atribuem a cultura e a civilização mais inconvenientes do que vantagens para o homem, para o qual situam a cultura e a civilização muito longe da Natureza, pondo-as até em contradição com esta última.

Cultura e incultura -- Toda a autêntica cultura exige, previamente, determinado estado de fé. Tanto nos aspectos material como espiritual, tal estado de fé manifesta-se mediante a convicção de a pessoa poder conhecer-se amplamente e desenvolver-se partindo das próprias possibilidades, mediante um trabalho entusiasta.

No aspecto espiritual, trata-se da convicção referente a normas e valores morais que se têm de alcançar e pôr em prática. Quer dizer: vivificar-se. „Ter cultura,, significa conseguir o domínio sobre si mesmo, sobre as más inclinações e paixões. É a formação de um caráter firme e moral, um anelo mais para lá da vida, uma ponte entre o que os nossos sentidos captam e não captam, o passo para a eternidade. A cultura é, pois, coisa do coração. Como é que tal coisa pode levar a «pragas da cultura»?

Mas, continua a ser para nós a cultura coisa do coração? *Ortega & Gasset* afirmou que *o homem europeu já não acredita em nenhuma norma ítica*. No centro do seu modo de vida encontra-se a preocupação de viver sem peias morais. A sua posição perante a vida parece resumir-se no seguinte: julga ter todos os direitos e nem um só dever. É, por conseguinte, a «incultura» do europeu o que provoca essas tais «pragas da cultura». A incultura torna-nos doentes. Opõe-se à Natureza e perturba a obra de Deus.

Embora hoje muitos homens se esqueçam de procurar o bem, a verdade, a cultura, isso não quer

20

dizer que se tenham esquecido de os valorizar e reconhecer quando se manifestam nos outros homens, de uma forma pura e desinteressada. A cultura e o progresso autênticos têm de ser aceites no quadro das possibilidades naturais como missões impostas por Deus, pois que por elas se conhece e adora o Criador e não as Suas criaturas.

A Civilização, Cultura Organizada -- A civilização, pelo contrário, é apenas uma parte da cultura, exatamente o seu aspecto técnico. É componente essencial da cultura, necessária para poder levar a efeito as suas ideias e teorias. A civilização é um produto da razão, um instrumento de que o homem se serve, um meio para alcançar um fim, por isso muito diferente, porque leva consigo o perigo de que os homens não a dominem, mas sejam dominados por ela. Involuntariamente, pensa-se na «vida burguesa» quando se ouve a palavra «civilização», precisamente porque procede do vocabulo latino «civis» (homem da cidade, do burgo). Todas as circunstâncias precisas para a forma de vida de uma comunidade humana, como a legislação, administração, organismos sociais, técnicas, reforma das condições naturais de trabalho, vida e alimentação, a industrialização e a concentração urbana conseguinte, são obra da civilização.

Se nos perguntarmos quais são os efeitos da civilização sobre a saúde do homem, não podemos deixar de reconhecer que, juntamente com os numerosos efeitos positivos e a ampliação do espaço vital, trouxe ela consigo uma longa série de graves prejuízos, que temos de enfrentar racionalmente, do mesmo modo que racionalmente fomos criando a civilização. É aqui que começa precisamente a nossa tarefa. Importa conhecer, em primeiro lugar, os danos que a nossa

existência civilizada ocasionou ` nossa saúde, a cada um de nós. Em segundo lugar, veremos a questão de como preveni-los ou compensa-los.

Origem dos Danos Causados Pela Civilização

Se procurarmos agrupar os danos impostos pela civilização num reduzido número de critérios, encontramos os seguintes capítulos:

Mudanças nas Condições de Vida, Trabalho e Residência

Insuficiente Radiação Solar -- As mudanças mencionadas levaram a uma ligação deficiente do corpo com o ambiente natural,

21

com o mundo que nos cerca. É assim que especialmente a população urbana sofre de insuficiente radiação solar. Por cima de todas as grandes cidades, nomeadamente nas de tipo industrial, forma-se uma camada constituída por poeira, fuligem e fumo que absorve os raios ultravioleta do Sol, com a consequência de radiação insuficiente e, por isso, de escassa formação de vitaminas na pele dos seus habitantes. Tomamos com os alimentos, por exemplo, as provitaminas D, a ergosterina, que se depositam na pele e que vão sempre necessitando da atuação dos raios ultravioleta para se transformarem em vitamina D, de grande eficácia contra o raquitismo. Os, peixes, cujo fígado é especialmente rico em vitamina D (circunstância que se aproveita para objetivos farmacêuticos na fabricação do óleo de fígado de bacalhau para a cura do raquitismo), não recebem, decerto, suficientes raios ultravioleta, mas podem substituir esta radiação luminosa pela ação do seu próprio corpo.

Impureza da Atmosfera -- Além disso, também o habitante da cidade sofre um consumo deficiente de ar puro, devido à densidade da população, ao trabalho em locais mal ventilados e aos abundantes gases de escape dos automóveis, poucas vezes tidos em consideração. Ora, que um pobre consumo de oxigênio prejudica o metabolismo dos tecidos e especialmente o das células nervosas, não é preciso insistir mais, porque todos conhecemos os efeitos no nosso próprio organismo, quando para desfazer os efeitos do cansaço ou da prostração abrimos a janela para respirar um ar mais fresco.

Escasso Exercício Muscular -- Devido às muitas profissões sedentárias e às condições do trabalho mecanizado e racionalizado, no qual se deve incluir sobretudo o de produção em série, chega-se, forçosamente, à insuficiência ou unilateralidade de movimentos. Isto não só traz consigo uma debilidade dos

músculos não suficientemente usados e exercitados, como também desordens de metabolismo e circulação, pois que é só nos músculos em atividade que se originam matérias que regulam a circulação do sangue e regam o músculo cardíaco, substâncias que só podemos substituir, parcialmente, por medicamentos. A tão debatida questão «movimento é vida» tem, na realidade, um profundo e pleno significado, assim como o antigo adágio «pedra movediça não cria musgo».

Excessiva Tensão Nervosa -- Também a insuficiente descontração, tanto pelo excesso de trabalho profissional e pelo dia de labor demasiado longo, como pela ânsia de divertimentos, pelo pouco descanso noturno, é hoje claramente um fator prejudicial de primeira classe, que não só cria o numeroso exército de homens ci-

22

vilizados hiperexcitados, como também é causa de doenças do aparelho circulatório, em todas as suas formas e graus.

Só aproximadamente sete por cento da população se pode considerar autenticamente sã na mente e na alma. O resto passa pela vida com algum desvio, desnecessariamente carregado com depressão nervosa e outros complexos prejudiciais. Ninguém dispõe hoje de reservas suficientes de saúde psíquica para resistir a qualquer carga verdadeiramente pesada.

A desordem nas relações com o outro sexo manifesta-se numa *Inseminação Débil* e, por conseguinte, numa esterilidade provocada e na falta do aparecimento da gravidez.

Consumo de Drogas e de Substâncias Tóxicas

Isto leva às doenças, hoje de domínio público, do cérebro, dos nervos, da circulação e das glândulas de secreção interna, ao encurtamento da vida, à formação do câncer, e às alterações da estrutura psíquica. As calamidades assim causadas na saúde e na economia nacionais e os conseqüentes problemas de uma série incalculável de doenças, teriam de ser objeto de um estudo que escapa ao alcance deste livro. Com tudo isto encontram-se estreitamente relacionados os seguintes fatores:

Alterações Psíquicas e Intelectuais

Razões Históricas - Trata-se das comoções do tipo a que a humanidade tem sido submetida, em grau cada vez maior, durante os últimos séculos. A raiz das perturbações na orientação e na ordem espiritual tem de ser procurada numa época que se seguiu à ordem medieval, centralizada em Deus. Depois do fracasso da concepção materialista, procura o

homem, enquanto não é só «natureza», uma vez mais, a lei que lhe é inata, uma «norma», caminhando para uma nova ordem e um novo objetivo. Consciente e inconscientemente esforça-se, em última análise, por atingir um ideal humano válido para todos os homens.

Valor do Espírito -- O espírito no ser humano faz saltar todas as fronteiras, todos os laços materiais e tudo o que é perceptível aos sentidos e só ele passa do finito para o infinito, do relativo para o absoluto, do temporal para o eterno, encontrando-se, assim, perante Deus.

23

Esta amplitude e a dramática elevação do homem do sensível para o ultra-sensível, do material para o imaterial, são os componentes do momento em que o espírito humano atinge a fé e fica nas mãos de Deus. Esta passagem da razão para a fé é a porta da liberdade e da suspirada ordem.

Mudanças na Alimentação

A Alimentação Natural -- O decisivo e, para o nosso estudo, o mais importante são as deformações da nossa alimentação, conforme já se vêm produzindo de há séculos até agora. Estão estreitamente relacionadas com a civilização e a técnica.

Antigamente, os povos da Terra alimentavam-se de modos muito diversos. A base da alimentação era para uns o arroz e para outros o milho e entre nós os cereais panificáveis. A necessidade de carne satisfazia-se mediante a pesca, a caça ou, na maioria dos casos, mediante a criação de gado. Nos países tropicais consumiam-se, sobretudo, gorduras vegetais, e nos países árticos quase unicamente gorduras animais. O consumo de vegetais e de frutas dependia da região e da estação do ano em que se vivia. Mas, por muito diferentes que sejam as formas de nutrição dos povos, todas deram bons resultados, porque quase sempre conservavam a forma natural do alimento e era reduzida a proporção de alimentos animais.

A primeira deformação produziu-se com o descobrimento da América, quando conhecemos novas plantas alimentícias, como por exemplo a batata, que veio substituir em grande parte o consumo de farinhas de cereais e de pão.

Efeitos do Progresso Técnico e «Analítico» -- O progresso técnico iniciado quase imediatamente depois do rápido desenvolvimento da indústria e dos grandes núcleos populacionais produziu, indubitavelmente, muitos adiantamentos e facilitou um modo de vida, ao qual não desejamos renunciar; mas trouxe também decisivas alterações no nosso conceito de existência, sobretudo no domínio da alimentação.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

