

Alimentos Prejudiciais a Saúde e a Inteligência



Rômulo França
Esdras Couto

Índice

Introdução	pág. 01
Açúcar Branco.....	pág 03
Café.....	pág 17
Carne de vaca.....	pág 20
Frango.....	pág 27
Leite de Vaca.....	pág 30
Queijo.....	pág 37
Refrigerantes.....	pág 40
Sal de Cozinha.....	pág 47
Sugestão Para uma Alimentação Saudável e Inteligente.....	pág 54

Introdução

A alimentação inadequada é sem dúvida uma das principais causas de doenças, enfermidades, estresse, desgaste mental e deficiência de memória.

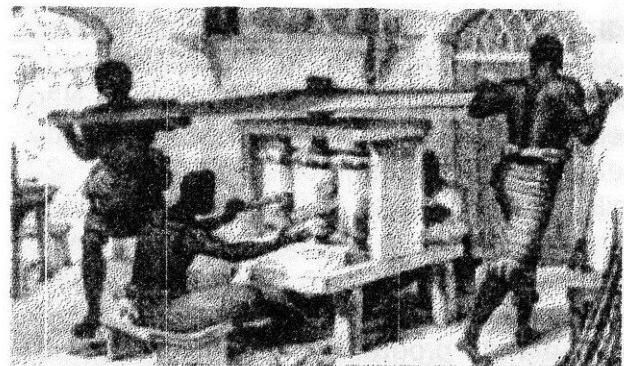
Hoje, graças as recentes pesquisas na área da dietoterapia tem-se comprovado cada vez mais que Hipócrates tinha razão ao afirmar: "Que teu remédio seja teu alimento, que teu alimento seja o teu remédio".

Neste trabalho sobre alimentação prejudicial você vai encontrar informações atualizadas sobre a causa de muitas doenças, você pode até começar a identificar as origens de muitos males que atingem a maioria das pessoas. Começaremos abordando sobre os malefícios do açúcar branco, depois deste primeiro capítulo certamente você pensará duas ou três vezes antes de colocar qualquer alimento que contenha açúcar branco na boca. Penso que não será diferente com os outros capítulos. No mais, desejamos a você e sua família uma melhor saúde depois da leitura deste trabalho.

Açúcar Branco

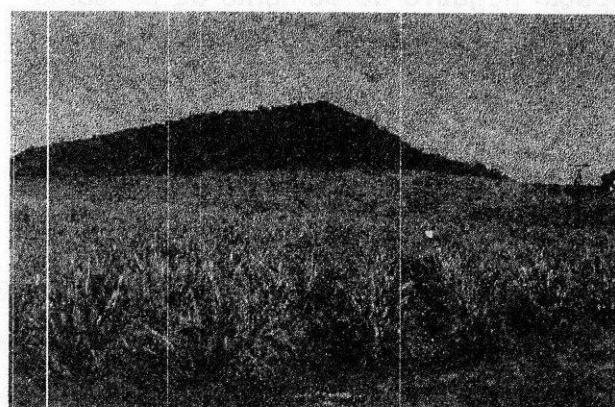
"O açúcar como conhecemos hoje ficou desconhecido da humanidade por mais de trinta séculos". o primeiro registro histórico da cana-de-açúcar foi feito em 325 A.C. quando o almirante Nearchus navegando pelas Índias Orientais a serviço de Alexandre o Grande o descreveu como um "tipo de mel" que crescia em canas. Os persas no ano 600 D. C. aproximadamente foram os primeiros a desenvolverem o processo de solidificação e refinamento, como uma maneira de preservá-lo sem fermentação. Ainda assim durante séculos o açúcar continuou quase que no anonimato, restringido apenas as classes dominantes por seu produto de luxo extremamente caro. Entretanto, o aprimoramento na produção e refinamento, aliado a dependência que o açúcar provoca, fizeram que a demanda fosse aumentado e muitos impérios viram nele uma fonte de riquezas sem precedentes e começaram a disputar pelo monopólio desse mercado tão promissor.

A Igreja Católica no século XIII foi à primeira potência ocidental a buscar o domínio do mercado, e para isso utilizou também as cruzadas como meio de se apossar dos cultivos de cana dos Sultões. Depois seguiram na disputa os portugueses, holandeses, ingleses e os franceses, que sob o domínio de Napoleão desenvolveram o processo de obtenção de açúcar de beterraba em 1812.



Trabalho escravo, moendo cana-de-açúcar

O resultado dessa corrida pelo "ouro doce" legou a humanidade mais de sete séculos de crimes e horrores. Podemos afirmar que nenhum produto teve influência sócio-econômicas tão grande na história da humanidade como o açúcar. Por sua causa muito sangue foi derramado, impérios surgiram e desapareceram. Analisando bem a história podemos afirmar que foram os plantios de cana-de-açúcar os responsáveis pela escravidão de aproximadamente 13 milhões de africanos que durante o período de 500 anos, aproximadamente, viveram e morreram nos plantios de cana-de-açúcar, em condições desumanas e cruéis.



Plantio de cana-de-açúcar

Com a descoberta do Novo Mundo muitos países europeus colonizadores começaram a utilizar as colônias para o plantio de cana, e para terem um preço

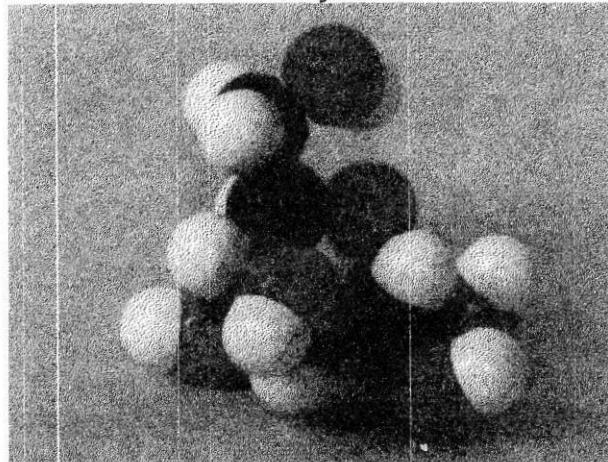
competitivo no mercado encontraram como solução a mão-de-obra escrava. O historiador britânico Noel Deer afirma: "Não seria exagero responsabilizar os cultivos de cana pelo menos dois terços dos 20 milhões de escravos traficados na África".

A partir do século XIX, as novas técnicas de produção e refinamento foram diminuindo progressivamente o preço, e aumentando progressivamente o consumo, que na Inglaterra já atingia 8 milhões de quilos por ano. Foi então que 1674, um médico inglêsm Dr. Thomas Willis descreveu pela primeira vez, entre a nobreza, alguns sinais e sintomas da diabetes, que se caracteriza por micção constante e sabor adocicado da urina. Porém, como as duas classes dominantes, o clero e a nobreza, obtinham grandes riquezas da comercialização do açúcar, ele com medo de perder o prestígio e a cabeça, colocou um nome latim na enfermidade e a culpa no mel: "Diabetes Mellitus", ou seja excesso de micção causada por inflamação provocada pelo mel"- "Do Éden ao Fast Food"". págs. 18-19.

Já no princípio do século XX o impacto negativo do aumento de consumo de açúcar sobre a saúde da população em geral era sentida. O Dr. Robert Boesler, um dentista de Nova Jersey, escreveu em 1912: "O sistema moderno de refinamento e açúcar tem trazido uma série de enfermidades. O açúcar comercializado nada mais é do que ácido cristalizado. "Se em tempos passados ele era tão custoso, que somente ricos podiam comprá-lo, era então do ponto de vista econômico sem consequências para a nação". Mas hoje, devido ao seu baixo custo o açúcar tem causado uma degeneração no povo, que creio ser a hora de um esclarecimento geral. A perda da força vital pelo consumo de açúcar no último século e na primeira década deste, jamais poderá ser recuperada e deixará para sempre sua

marca sobre a raça humana. O que foi destruído pelo o açúcar está perdido e não pode ser recuperado."

Hoje o quadro é mais assustador porque nos processo de refinamento usam-se diversos produtos químicos nocivos à saúde. Antes se utilizava sangue de animais para clareamento do produto, o que depois foi substituído pelos ossos moidos dos animais. Nos Estados Unidos, o consumo de açúcar per capta subiu de 1 quilo no princípio desse século para 60 quilos em 1990 ou 15 milhões de toneladas por ano. Da mesma forma uma série de enfermidades neurológicas, cardiovasculares e crônico-degenerativas tem se multiplicado de maneira assombrosa. Muitos médicos e cientistas afirmam que nenhum outro produto elaborado para o consumo humano teve impacto tão negativo na saúde da humanidade como o açúcar refinado.



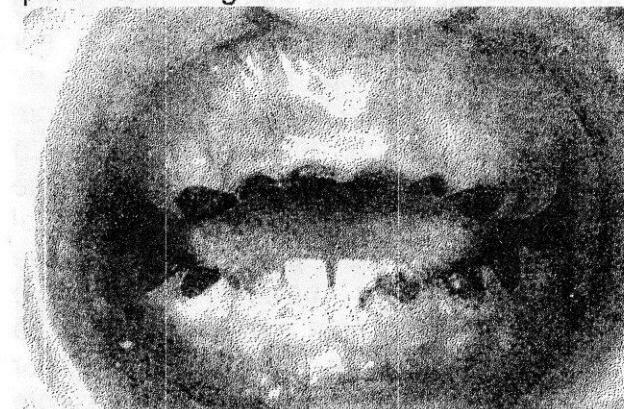
Molécula de glicose

O açúcar branco refinado é um carboidrato puro com 99,5% de sucrose. É frequentemente chamado droga porque no processo de refinamento todos tais como as vitaminas, minerais, proteínas, gorduras e enzimas são removidos deixando apenas os carboidratos que nessa condição nada mais são do que calorias vazias, ou seja: sem os outros elementos que vão contribuir para a sua absorção e assimilação

adequadas pelo organismo. Uma vez ingerido nessa forma o corpo tem de lançar mão de vários nutrientes par poder metabolizá-lo, principalmente as vitaminas do complexo B, roubando assim esta vitamina os nervos, músculos, fígado, rins, coração, pele, ossos e sangue. Isso deixa esses órgãos deficientes dessa vitamina, o que vai contribuir par várias enfermidades, como: beribéri, pelagra, problemas cardíacos, prisão de ventre, colix, doenças da pele e da boca e distúrbios neurológicos. O fígado por exemplo, só pode armazená-lo em forma de glicogênio, na quantidade de mais ou menos trinta gramas por dia. qualquer quantidade adicional permanece na corrente sanguínea em forma de ácido carbônico. Para neutralizar o gás carbônico, o corpo tem que utilizar o cálcio dos ossos na forma de hidróxido de cálcio contribuindo assim para a osteoporose. Além disso o hidróxido de cálcio combinado com ácido carbônico forma carbonato de cálcio e água, e este por sua vez formado vai alojar-se nos músculos, tecidos diversos, vasos sanguíneos provocando arteriosclerose, diabetes e artrites. Se os vasos afetados forem do cérebro, poderá levar a um derrame cerebral, sai forem do coração poderá levar a uma oclusão coronária.

Pesquisadores também suspeitam que o açúcar possa contribuir para a formação e crescimento de cânceres, uma vez que os tumores têm uma afinidade especial pelo açúcar. Devido ao fato que para sofrer metabolismo ele cria vários ácidos no corpo e que quando esses ácidos são formados em presença de proteínas, cria-se uma intoxicação ácida ou auto-envenenamento que pode manifestar em formas de catarros ou reumatismos. Outro grande problema relacionado com o consumo de açúcar é o seu efeito depressor de sistema imunológico. Estudos feitos pela Universidade de Loma Linda, Califórnia - USA, mostraram que cada

glóbulo brando tem a capacidade para destruir 14 bactérias patogênicas, mas quando se ingere o equivalente a 24 colheres de chá de açúcar sua capacidade reduz-se par destruir apenas uma bactéria. considerando-se que apenas um sorvete cremoso possui essa quantidade é muito fácil imaginar quão frequentemente estamos comprometendo o nosso Sistema Imunológico. Não podemos deixar de mencionar os efeitos desastrosos sobre a saúde dental. Os Estados Unidos possuem os melhores e os mais avançados equipamentos odontológicos assim como também os melhores profissionais e produtos de higiene bucal do mundo.



Criança com cárie dental devido ao açúcar

Entretanto, ainda se registra naquele país uma média de 300 cárries para cada 1000 habitantes. Considere agora algumas ilhas do Pacífico Sul onde existem povos que nunca viram uma escova de dente e a média é de 30 cárries par cada 1000 habitantes. É interessante notar que a s ilhas onde já chagaram os produtos refinados e açucarados os índices de cárries têm subido drasticamente. Isto prova que o problema da saúde dental é também um problema sistêmico relacionado com hábitos alimentares, e não somente um problema simplesmente local.



Cárie infantil

Pioneiros da Psiquiatria Ortomolecular, entre eles o renomado Dr. Linus Pauling, afirmam que a maioria das enfermidades mentais são um mito e que muitos distúrbios emocionais podem ser simplesmente o primeiro sintoma de inabilidade do corpo humano para lidar com a dependência do açúcar. Ele diz: "...a deficiência de vitamina B12 qualquer que seja a causa, leva a enfermidade mental frequentemente mais pronunciada do que as manifestações físicas. O distúrbio mental associado com a anemia perniciosa por exemplo, pode ser observada por vários anos antes que se apresente qualquer manifestação física da mesma". O Dr. A. Hoffer no seu livro "Mega B3: Terapia para Esquizofrenia" acrescenta: "Pacientes são também aconselhados a seguir um bom programa nutricional com restrições de sucrosa ou alimentos ricos em sucrosa".

A verdade é que grande parte da população tem dificuldade orgânica para metabolizar o açúcar refinado e os resultados dessa incapacidade metabólica podem originar vários sintomas mentais que podem variar desde um simples nervosismo até a depressão severa ou loucura. Outro grande exemplo são as crianças. Nos Estados Unidos, dezenas de milhares de crianças estão tomando algum tipo de droga para hiperatividade que conduz a dificuldades no aprendizado. Estudos já

foram realizados mostrando que um grande número dessas crianças poderiam melhorar substancialmente seu nível de aprendizado, simplesmente eliminando ou reduzindo a ingestão de açúcar.

Outros estudos também relacionam o alto consumo de açúcar com criminalidade e divórcios. Segundo pesquisadores uma característica da maioria dos criminosos é que são sujeitos com deficiências de minerais e que vivem basicamente debaixo de uma dieta rica em doces e alimentos com maior açúcar. Com relação ao divórcio se notou que os casais em que um ou outro ou ambos consomem muito açúcar estão predispostos ao divórcio. A razão é que a mudança da estética principalmente da mulher, que afetada com a obesidade aliada à irritabilidade, nervosismo, falta de paciência, de ambos vai levar a desentendimentos constantes até levar a inevitável separação, na maioria das vezes rotulados como "incompatibilidade de gênios".

Se você tem períodos constantes de irritação, nervosismo, depressão, angústia, ansiedade ou outro distúrbio mental seria bom começo para recuperação de sua energia nervosa eliminar o açúcar da sua dieta. talvez nos primeiros dias você vá se sentir pior do que estava por causa da dependência, mas os benefícios alcançados, sem dúvida alguma serão mais calma, mas paciência, sono tranquilo e mais alegria de viver. Valerá a pena! - "Do Éden ao Fast Food", págs. 18-23.

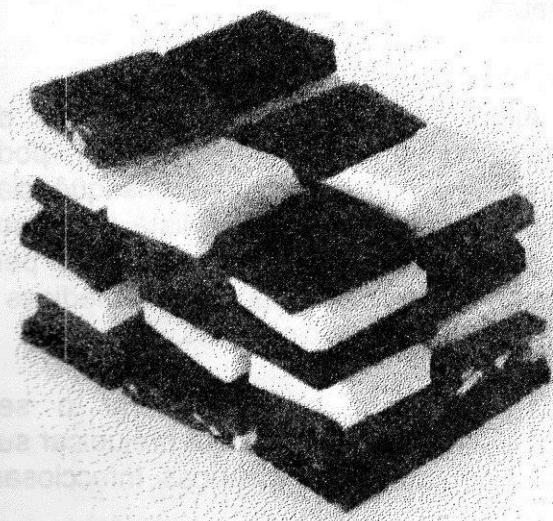
"Se alguém disser que precisamos de açúcar para viver, não importa quem o diga nem o diploma que possua, ele está mal informado ou é mal-intencionado". A maior parte dos habitantes do nosso mundo viveram quase 6.000 anos sem conhecer ou sem usar açúcar até pouco mais de duzentos anos. E todos nós sabemos que nossos antepassados gozavam melhor saúde do que nós, usando alguns apenas

um pouco de mel, ocasionalmente, além das frutas e hortaliças cruas que tinham. Mas também sabemos que eles não conheciam o diabetes, a esquizofrenia, a insônia e outras doenças tão comuns em nossos dias.

Fisher e Emerson em How to Live, disseram: "Podemos obter todo açúcar e todo a docura de que precisamos ou que queremos das frutas maduras como bananas, uvas, tâmaras, figos ou do mel - certamente fruta e mel juntos. Há muitas pessoas que nunca usam açúcar de cana em qualquer forma, e jamais sentiram dele falta alguma."

E os Drs. Wilder e Key em Handbook of Nutrition, escrevem: "O açúcar não supre coisa alguma à nutrição senão calorias (que Norma Joliffe chama de "calorias vazias"), e as vitaminas providas por outros alimentos são danificadas pelo açúcar para poder liberar suas calorias." - "Nutrição Orientada", págs. 107, 108

"Dentre as substâncias industrializadas, sem dúvida alguma, o açúcar está entre as mais importantes, em razão do significativo consumo per capita".

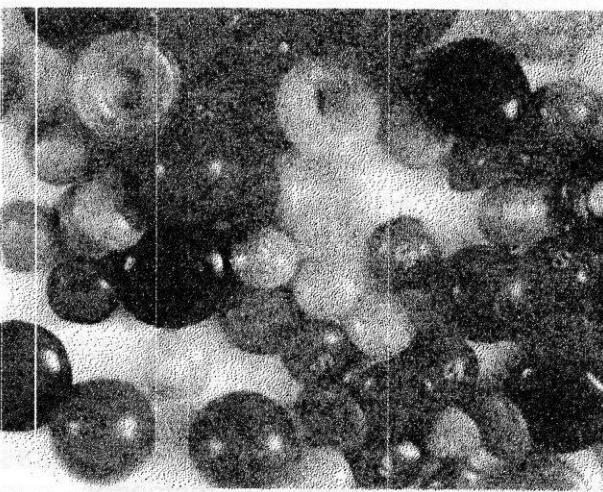


Nosso país é um dos campeões mundiais em consumo e também, um dos maiores

produtores. E as perspectivas futuras são de crescimento, uma vez que é adicionado em doses cada vez maiores nos "alimentos" entre aspa porque, geralmente, esses produtos não contêm os ingredientes necessários para, realmente, alimentar o organismo humano. Saciam a fome, agradam ao paladar, e só.

Estudos de laboratório realizados pela Universidade de Loma Linda, Califórnia, EUA, determinaram que, em condições saudáveis, cada glóbulo branco do sangue tem capacidade para destruir quatorze bactérias nocivas ao organismo.

Entretanto, a ingestão de açúcar reduz tal capacidade de extrema importância à saúde, como segue:



Seis colheres de chá de açúcar reduzem a capacidade de vitória a apenas dez. Portanto, sobram quatro bactérias para produzirem doenças

Doze colheres de chá de açúcar reduzem a capacidade para somente cinco bactérias. Sobrarão nove bactérias, por glóbulo branco.

Dezoito colheres de chá de açúcar reduzem a capacidade para somente duas bactérias. Neste caso, dose bactérias não terão quem as combata.

Vinte e quatro colheres de chá de açúcar, praticamente neutralizam a

capacidade do glóbulo branco, permitindo lutar e vencer apenas uma bactéria. Será uma tragédia quase completa: somente uma bactéria dentre quatorze por glóbulo branco, será atacada e vencida.

Devemos lembrar ao leitor, que alguém só fica doente se o seu sistema imunológico foi incapaz de identificar, de lutar e vencer os agentes produtores das doenças, que são os vírus, bactérias, micróbios e fungos existentes na água no ar e nos alimentos.

Agora, se você imagina que as quantidades de açúcar mencionadas em colheres de chá dificilmente são ingeridas, fornecemos a quantidades existentes em produtos consumidos diariamente, por muitas pessoas.

Garrafa de refrigerante de duzentos e noventa ml: seis colheres de chá.

Fatia média de torta cremosa - doze colheres.

Porção de sorvete cremoso - vinte e quatro colheres.

Como se vê, não é difícil de identificar porque tantas pessoas estão doentes, demonstrando que os glóbulos brancos do seu sistema imunológico estão quase todo fora de combate. Uma evidência disto, são as verdadeiras epidemias de gripes e resfriados que acometem, periodicamente, grande parte da população." - "Qualidade de Vida com Saúde total" - págs. 269-270".

Algumas pesquisas já foram feitas com relação ao uso dos adoçantes artificiais; e alguns desses produtos comprovadamente já produziram tumores em ratos de laboratórios. A Sacarina por exemplo tem a tendência de aumentar a concentração da bexiga, que em ratos provocaram câncer da bexiga. Provocou também deformidades no desenvolvimento dos pintainhos. Ela também afeta a protoplasma da células envenenando-as o

que pode produzir câncer. Uma em cada vinte mil crianças nasce com incapacidade de metabolizar este aminoácido o que pode produzir tumores no cérebro, dor de cabeça, tonteira e problemas menstruais. Ironicamente pode conduzir a obesidade porque desencadeia a conservação da glicose sanguínea em gorduras saturadas que vai provocar hipoglicemia que por sua vez vai disparar o sinal do apetite. Em muitos países existem leis que regulam a comercialização desses produtos pelo perigo em potencial que representam para a saúde humana. Nos EUA por exemplo, o uso de sacarina em alimentos e bebidas industrializadas é ilegal, mas não existe nenhum controle de fiscalização por parte do governo. - "Idem" pág. 23.

No entanto, podemos substituir os açúcares artificiais ou o açúcar branco refinado por várias opções saudáveis como: açúcar mascavo, a demerara, a frutose, o melado, a rapadura e o mel.

Todas essas opções são fáceis de ser encontradas, pois a comercialização é comum nas grandes e pequenas cidades, além da vantagem de não deixarem no organismo os efeitos deletérios do açúcar comum.

Além de destruir a homeostase do organismo, o excesso de açúcar pode causar várias outras consequências importantes. A seguir, uma lista de alguns problemas metabólicos causados pelo açúcar, tirados de várias revistas médicas e outras publicações científicas.

1. O açúcar pode desativar o seu sistema imunológico e prejudicar sua defesa contra doenças infecciosas.
2. O açúcar desorganiza as relações entre os sais minerais no organismo:

provoca deficiência de cromo e cobre e interfere com a absorção de cálcio e magnésio.

3. O açúcar pode provocar um aumento rápido da adrenalina, da hiperatividade, da ansiedade, da dificuldade de concentração e da irritabilidade em crianças.
4. O açúcar pode provocar um aumento significativo no nível total de colesterol, triglicérides e mau colesterol e reduzir o de bom colesterol.
5. O açúcar provoca a perda de elasticidade e funcionalidade dos tecidos.
6. O açúcar alimenta as células cancerosas e foi relacionado ao desenvolvimento de câncer de mama, ovário, próstata, reto, pâncreas, trato biliar, pulmão, vesícula e estômago.
7. O açúcar pode aumentar o nível sangüíneo de glicose em jejum e provocar, como reação, hipoglicemias.
8. O açúcar pode piorar a visão.
9. O açúcar pode provocar muitos problemas do trato gastrintestinal, como gastrite, indigestão, má absorção em pacientes com doença intestinal funcional, aumento do risco de doença de Crohn, colite ulcerativa.

10. O açúcar pode provocar envelhecimento prematuro.

11. O açúcar pode levar ao alcoolismo.
12. O açúcar pode acidificar a saliva, estragar os dentes e provocar doença periodontal (das gengivas).
13. O açúcar contribui para a obesidade.
14. O açúcar pode provocar doenças autoimunes como artrite, asma, esclerose múltipla.
15. O açúcar ajuda muito a infestação descontrolada de Candida Albicans (fungo).
16. O açúcar pode provocar cálculos de vesícula.
17. O açúcar pode provocar apendicite.
18. O açúcar pode provocar hemorróidas.
19. O açúcar pode provocar varizes.
20. O açúcar pode elevar a resposta de glicose e insulina em usuárias de contraceptivos orais.
21. O açúcar pode contribuir para a osteoporose.
22. O açúcar pode provocar uma queda na sensibilidade à insulina, provocando assim um nível elevado e anormal de insulina e, finalmente, diabetes.

23. O açúcar pode reduzir o nível de vitamina E.
24. O açúcar pode aumentar a pressão sangüínea sistólica.
25. O açúcar pode provocar sonolência e redução da atividade em crianças.
26. A ingestão elevada de açúcar aumenta o nível de produtos glicosados avançados (PGA) (moléculas de açúcar que se ligam às proteínas do corpo, danificando-as).
27. O açúcar pode interferir na absorção de proteínas.
28. O açúcar provoca alergias alimentares.
29. O açúcar pode provocar toxemia durante a gravidez.
30. O açúcar pode contribuir para o eczema em crianças.
31. O açúcar pode provocar aterosclerose e doença cardiovascular.
32. O açúcar pode prejudicar a estrutura do DNA.
33. O açúcar pode mudar a estrutura das proteínas e causar uma alteração permanente da maneira como agem as proteínas no corpo.
34. O açúcar pode fazer a pele envelhecer ao mudar a estrutura do colágeno.
35. O açúcar pode provocar catarata e miopia.
36. O açúcar pode provocar enfisema.
37. A ingestão elevada de açúcar pode prejudicar a homeostase fisiológica de vários sistemas do organismo.
38. O açúcar reduz a capacidade de funcionamento das enzimas.
39. A ingestão de açúcar é mais alta em portadores de mal de Parkinson.
40. O açúcar pode aumentar o tamanho do fígado ao fazer as células do órgão se dividirem e aumentar o nível de gordura no fígado.
41. O açúcar pode aumentar o tamanho dos rins e produzir mudanças patológicas no órgão, como a formação de cálculos renais.
42. O açúcar pode danificar o pâncreas.
43. O açúcar pode aumentar a retenção de fluidos no organismo.
44. O açúcar é o inimigo nº. 1 do funcionamento do intestino.

45. O açúcar pode danificar o revestimento dos capilares.
46. O açúcar pode deixar os tendões mais frágeis.
47. O açúcar pode provocar dores de cabeça e enxaquecas.
48. O açúcar pode reduzir a capacidade de aprendizado, afetar negativamente as notas das crianças e provocar transtornos de aprendizagem.
49. O açúcar pode provocar o aumento das ondas cerebrais delta, alfa e teta e assim alterar a capacidade de pensar com clareza.
50. O açúcar pode provocar depressão.
51. O açúcar pode aumentar o risco de gota.
52. O açúcar pode aumentar o risco mal de Alzheimer.
53. O açúcar pode provocar desequilíbrio hormonal, como aumentar o nível de estrogênio em homens, exacerbar a TPM e reduzir o nível de hormônio do crescimento.
54. O açúcar pode levar a tonturas.
55. As dietas ricas em açúcar aumentarão os radicais livres e o estresse oxidativo.
56. As dietas com muita sacarose em indivíduos com doença vascular periférica podem aumentar significativamente a adesão das plaquetas.
57. O consumo elevado de açúcar por adolescentes grávidas pode levar a uma redução substancial da duração da gravidez e está associado à duplicação do risco de ter um bebê pequeno demais para a idade gestacional.
58. O açúcar é uma substância que vicia.
59. O açúcar pode embendar, como o álcool.
60. O açúcar dado a bebês prematuros pode afetar o volume de dióxido de carbono que produzem.
61. A redução da ingestão de açúcar pode aumentar a estabilidade emocional.
62. O açúcar é transformado em quantidade 2 a 5 vezes maior de gordura na corrente sanguínea do que o amido.
63. A absorção rápida do açúcar promove a ingestão excessiva de comida em obesos.
64. O açúcar pode piorar os sintomas de crianças com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH).
65. O açúcar afeta negativamente a composição de eletrólitos da urina.
66. O açúcar pode reduzir a capacidade de funcionar das glândulas adrenais.

67. O açúcar tem potencial de provocar processos metabólicos anormais em indivíduos saudáveis normais e promover doenças crônicas degenerativas.

68. A alimentação intravenosa com água açucarada pode interromper o fluxo de oxigênio para o cérebro.

69. O açúcar aumentar o risco de poliomielite.

70. A ingestão elevada de açúcar pode provocar convulsões epilépticas.

71. O açúcar provoca pressão alta em pessoas obesas.

72. Em unidades de tratamento intensivo, a limitação de açúcar salva vidas.

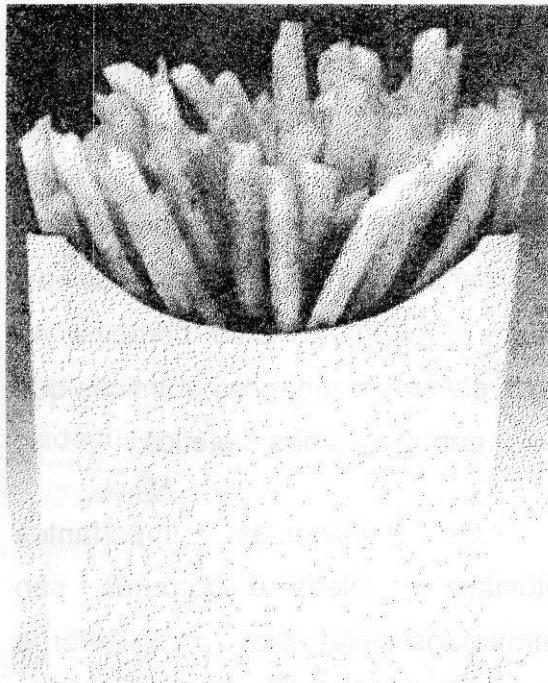
73. O açúcar pode provocar a morte celular.

74. Em centros de reabilitação juvenil, quando as crianças passaram para uma dieta com pouco açúcar houve uma queda de 44% do comportamento anti-social.

75. O açúcar desidrata recém-nascidos.

76. O açúcar pode provocar males das gengivas.

Frituras e Gorduras



"Pratos, contendo frituras, são muito comuns nos cardápios brasileiros. Se a saúde é seu objetivo, evite-os substituindo por alimentos preferencialmente, crus.

Para embasar esta recomendação, cito uma lei da física que diz: "Toda ação provoca uma reação. A ação de aquecer o óleo, reage formando gases que irritam o todo digestivo, como a acroleína, produzindo fermentações com suas consequências já conhecidas, e dificultando a digestão por impermeabilização dos amidos, dos cereais e raízes fóculentas.

Descobriu-se, recentemente, que o processo de fritura também produz um gás cancerígeno chamado metilcoletreno. Ratos de laboratórios que receberam

somente

somente alimentos fritos, morreram de câncer do vigésimo ao trigésimo dia.

Alimentos fritos aumentam o nível do mau colesterol no aparelho circulatório, causando sérios prejuízos ao mesmo... Observando-se a batata, o pastel, a coxinha, o bolinho e outros alimentos, amplamente consumidos, não se vê a gordura em sua aparência. Entretanto, basta apertar qualquer um deles se surpreenderá com o volume de óleo depositado.

Toda dona-de-casa casa conhece o efeito da gordura nos canos da pia da cozinha. Seu entupimento é uma questão de tempo, dependendo dos cuidados preventivos. O mesmo ocorre em relação ao nosso organismo.

O processo de fritar os alimentos, praticamente triplica o seu volume de calorias pela adição de gordura. Para as pessoas que valorizam sua saúde, procurando manter ou atingir o peso ideal, frituras são verdadeiros venenos.

As vitaminas e minerais são muito sensíveis ao calor. O processo de fritar destrói estes nutrientes, empobrecendo tais alimentos. Também os ácidos gordurosos essenciais são destruídos impedindo assimilação de vitamina A, interferindo no fluxo da bile, podendo ocasionar pedras na vesícula". - "Qualidade de Vida com Saúde Total", págs. 53-54.

Fim

Quanto ao uso de frituras e gorduras é necessário conscientizar o mundo de que a mesa mata mais do que a guerra. Um estudo realizado por cientistas da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, mostra que a adoção do estilo de vida saudável ajuda a prevenir e a combater doenças. Infelizmente, poucas pessoas têm disposição para mudar os

Habitos alimentares & exercitarse em acordo¹³ com a boa norma da saúde ...

habitos alimentares e exercitar-se, em acordo com a boa norma de saúde.

Sabe-se que a diminuição do consumo de gorduras de origem animal reduz em 30% o risco de doenças cardíacas. Comparada às causas de morte em todas as idades, a parada cardíaca é mais letal do que o câncer, a malária e a tuberculose. Em números absolutos, os acidentes de trânsito, as armas de fogo e os atropelamentos matam menos do que as doenças do coração. Na maioria das "mortes naturais", indica-se a parada cardíaca como causa do falecimento. Na verdade, sozinho, raramente o coração é culpado da morte, mas sim a degeneração geral dos órgãos, minados pela ação do tempo.

O cuidado com o coração deve interessar principalmente a pessoas com idade entre quarenta e cinqüenta e oito anos. Estatisticamente, esta é a fase mais vulnerável da vida. Diz o ditado que "a vida começa aos quarenta". Infelizmente, para muitas pessoas, a época marca o início dos problemas coronários. O organismo humano desenvolve uma teia de vasos sanguíneos auxiliares que entram em operação assim que uma veia coronária se entope. Porém, este recurso desenvolve-se

plenamente somente após os cinqüenta anos, razão pela qual, em pessoas jovens, os ataques cardíacos costumam ser fulminantes.

Sabe-se que o óleo quente, em ebullição, altera as características químicas e orgânicas no alimento que é mergulhado nele. Na dieta moderna, a concentração calórica de alimentos encharcados em óleo tiram o lugar das hortaliças, frutas e cereais in natura. Enquanto o óleo borbulha na frigideira, ele sofre mudanças químicas que o transformam em bomba dietética.

Os triglicérides, importantes constituintes de óleos e gorduras, são desmembrados pelo calor em glicerol e ácidos graxos. O glicerol continua sofrendo a ação do calor, provocando a desidratação da molécula. Este processo de perda de água forma uma substância chamada acroleína, que é potencialmente cancerígena. A acroleína destrói as fibras elásticas, e irrita as mucosas gastrintestinal e nasal.

Entre as maiores vítimas da acroleína, estão as artérias. As fibras elásticas, que conferem firmeza, elasticidade e higidez à parede arterial, são destruídas sistematicamente.

O resultado é a degeneração e envelhecimento precoce. Esta questão deveria merecer toda a atenção das pessoas, pois as artérias são o conduto da vida. Elas atuam como segundo coração, impulsionam o sangue por meio da elasticidade que as caracteriza. Porém, a destruição das fibras elásticas diminui, pouco a pouco, esta capacidade.

Quando o funcionamento delas é comprometido, todo o organismo sofre as consequências. O fornecimento inadequado de sangue favorece a degeneração orgânica, diminui a vitalidade e reduz o tempo de vida.

Além de danificar as artérias, a acroleína acelera o enrugamento e envelhecimento da pele. Não há dúvida de que, sem fritura, a vida é mais agradável. Pessoas que aspiram conservar a pele jovem por mais tempo devem recusar frituras. O óleo reutilizado, que é aquecido sucessivamente, tem efeito mais danoso sobre o organismo. A formação de acroleína e a decomposição da gordura ocorrem de forma mais acentuada.

Está comprovado que o consumo de gordura, carne vermelha e laticínios tem relação direta com a incidência de câncer

de próstata, intestino e mama. Nos Estados Unidos, país conhecido como a "terra da gordura", a cada quatorze minutos o câncer de próstata faz uma vítima. A concentração de gordura dos alimentos acelera o aparecimento de tumores.

Carnes vermelhas, leites e derivados ativam a produção do hormônio testosterona que, em excesso, intensifica o desenvolvimento das células prostáticas, aumentando consideravelmente o risco de câncer.

Entre as mulheres, de cada dez diagnósticos de câncer de mama, nove ocorrem em pessoas com hábitos insalubres. Dieta rica em gordura, excesso de peso e vida sedentária são apontados como as principais causas de enfermidades hormonais femininas.

Quanto mais natural à alimentação, melhor. Esta é a conclusão da maioria dos cientistas, nutricionistas, médicos e pesquisadores honestos, que não deixam de apontar a relação cristalina existente entre a dieta moderna e as doenças terríveis que assolam a humanidade.

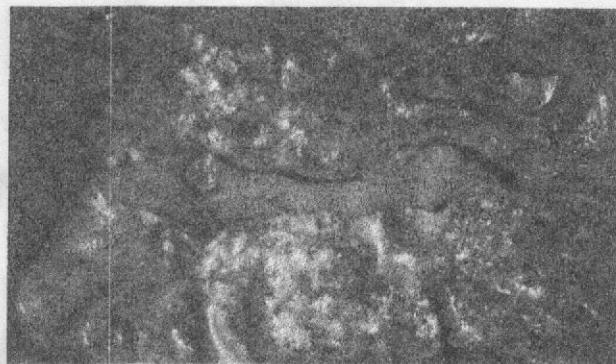
Há de se observar que em 1910 a doença coronária era raridade médica. Atualmente é enfermidade que mais mata

no mundo. No Brasil, a cada dois minutos, uma pessoa é vitimada por problemas cardíacos. São centenas de milhares de mortes ao ano!!!

Você sabia que...

A aterosclerose é uma doença comum das artérias. Gordura, colesterol e outras substâncias acumulam nas paredes das artérias. Grandes acúmulos são chamados de ateromas ou placas. Eventualmente, o acúmulo de gordura pode erodir a parede da artéria, diminuir sua elasticidade e alterar o fluxo sanguíneo. Pode haver formação de coágulos ao redor da placa, alterando ainda mais o fluxo sanguíneo. A redução severa do fluxo sanguíneo no músculo cardíaco provoca sintomas como dor torácica.

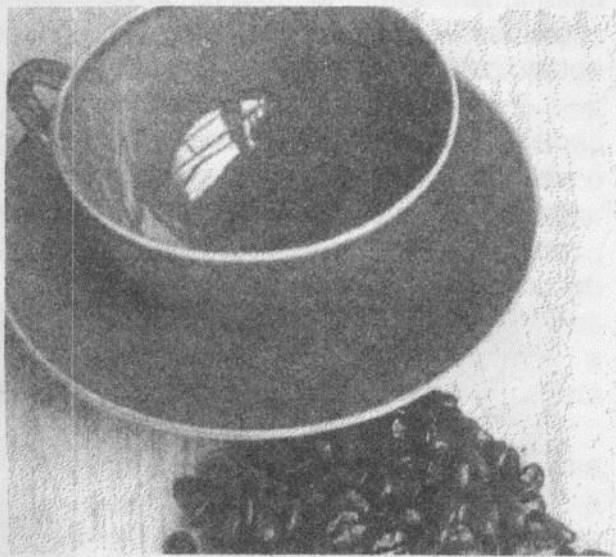
Os fatores de risco são: tabagismo, diabetes, obesidade, colesterol alto no sangue, dietas ricas em gorduras e história pessoal ou familiar de doença cardíaca. Doença cerebrovascular, doença vascular periférica, hipertensão e doenças renais envolvendo diálise, podem estar também associadas com aterosclerose.



Arteriosclerose significa endurecimento das artérias. Ela acompanha a aterosclerose e não são facilmente separáveis. A arteriosclerose envolve

depósitos, que muitas vezes contêm cálcio, ao longo das artérias.

Café



A cafeína atua bioquímica-mente de uma forma que franqueia o fluxo de açúcar e de gorduras na corrente sanguínea, muito embora já haja aí quantidade suficiente dessas substâncias. Tanto o excesso de açúcar no sangue quanto os triglicérides tendem a causar moléstias cardíacas proveniente do endurecimento das artérias. Não seria comum encontrar uma pessoa cuja gordura no sangue fosse elevada só porque toma café. Mas a nicotina do fumo e do stress, juntamente com o café, pode resultar em elevado teor de triglicérides no sangue. O café tende também a elevar a pressão sanguínea sistólica. Tende a causar palpitação e arritmias ou irregularidades do coração em algumas pessoas. Estudos recentes conduzidos na Europa e nos Estados Unidos proporcionam evidências de que beber café aumenta o risco de ataque cardíaco. Isto se deve, provavelmente, a sua tendência para causar arritmias.

Há maiores motivos do que o problema do ataque cardíaco para não se consumir café, chá mate ou outro alimento

que contém cafeína. De acordo com um estudo recente, o câncer da bexiga duplica com duas ou mais xícaras de café diariamente. O café diminui a absorção de ferro não hemoglobínico em 39%, quando tomado com uma refeição de hambúrguer. O chá preto diminui a absorção de ferro não hemoglobínico em 64%. Aumento do suco gástrico e baixa a pressão do esfíncter, causando azia. Mesmos os refrigerantes (todos são ricos em cafeína) aumentam em 3,5 a 5 vezes a produção de ácido clorídrico. A única bebida segura para se tomar entre as refeições é água pura ou chás de plantas medicinais (erva-doce, cidreira, etc.).

O efeito estimulador aparece 30 a 60 minutos depois de ser ingerido a cafeína. A cafeína promove maior eliminação das vitaminas C e do complexo B, de zinco e potássio. A cafeína provoca ainda, maior secreção de ácido clorídrico no estômago, causando irritação na mucosa gástrica.

A cafeína é um produto ativo que prende o bebedor de café ao vício. Trata-se de uma droga que desperta a pessoa dando a sensação de ter mais energia e bem-estar devido à liberação de glicogênio pelo fígado.



Irritação, um dos sintomas da cafeína

O efeito estimulante mantém-se no organismo durante algumas horas e quando diminui ou acaba corpo pede outro café, e assim se vai criando a habituação. Para quem está habituado, a sua falta produz sensações desagradáveis porque a pessoa sente uma quebra que o deixa mais em baixo do que antes. O café faz parte lista de proibições em competições desportivas.

Se na pessoa habituada não é satisfeita a necessidade de ingerir mais café, surgem os sintomas de dependência que são mais intensos entre as 12 e as 36 horas, desaparecendo cerca de uma semana depois, caso a pessoa continue a beber sem café.

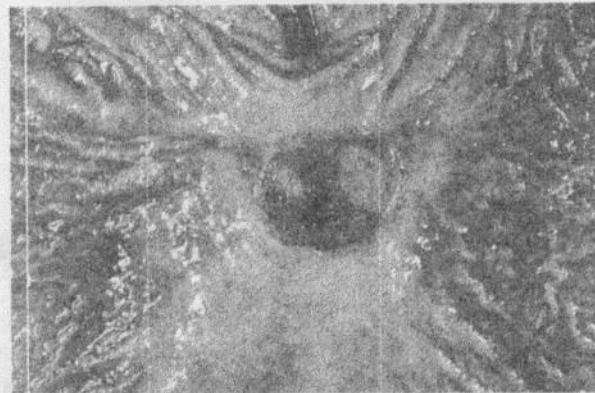
Os principais sintomas que um dependente de cafeína sente durante o período de abstinência são as dores na cabeça, a apatia, o cansaço e a ansiedade.

Vejamos alguns efeitos da cafeína sobre o organismo:

Sobre o sistema nervoso, e se bebido em pequena quantidade, reduz a sonolência, diminui e acerela as reações. Se a pessoa toma maiores quantidades, a estimulação é mais forte e surge a ansiedade, irritabilidade, agitação, tremores, perda de controle dos impulsos nervosos que comandam o pensamento e a atividade muscular, insônias com ressaca pela manhã, cansaço e sonolência matinal.

Sobre o coração, e tomado em pequena quantidade, aumenta sua atividade acelerando a circulação do sangue e aumentando a tensão arterial. Em excesso surgem as palpitações e taquicardia.

Sobre os rins, aumenta a produção de urina e sobre os músculos de ação voluntária facilita a sua atividade, mas quando em excesso, causa dores musculares e espasmos.



Úlcera gástrica

Sobre o estômago, e se ingerido em pequena quantidade, aumenta a produção de ácidos que aceleram a digestão e em quantidade excessiva provoca dores abdominais e náuseas.

Devido à torrefação do café, forma-se benzopireno que são substâncias capazes de reduzir câncer e que também existem em alimentos fumados ou queimados, no fumo, no tabaco, nos gases de escape dos automóveis, etc.

"Gestantes que tomam mais de quatro xícaras de por dia durante a gravidez podem estar aumentando o risco de morte súbita de seus bebês, segundo estudo realizado por pesquisadores neozelandeses".

Esse é o primeiro estudo que sugere uma relação entre morte súbita de bebês e o consumo elevado de cafeína por suas mães na gestação. Pesquisas anteriores

ligavam a cafeína ao baixo peso do recém-nascido e ao aborto espontâneo.

O pediatra Rodney Ford, de Christchurch, na Nova Zelândia, e sua equipe analisou mais pais de 393 crianças vítimas de morte súbita e 1.592 pais de crianças saudáveis.

Os cientistas constataram que as mães que ingeriam muito café, chá e refrigerantes com cafeína tinham maior chance de ter a doença.

"Altas concentrações de cafeína no sangue podem causa alterações nos fetos na região do encéfalo que controla a respiração", disse Rodney Ford à revista "Childhood".

Segundo Ford, a retirada da cafeína após o nascimento poderia levar o bebê a ter uma reposta inadequada quando exposto a esforços respiratórios. "O pediatra diz que a redução do consumo de cafeína na gravidez pode diminuir risco dessa síndrome". "Folha de São Paulo - 28/01/98".

A consequência mais comum, com o consumo de cafeína, sobre a saúde é: Nervosismo, irritabilidade, ansiedade, agitação, tremores musculares, insônia, dor de cabeça.

Uma boa parte das pessoas desconhece os efeitos deletérios que provém da ingestão diária de cafeína. Só para termos idéia 3 xícaras de café equivalem a 300 mg de cafeína. Com essa quantidade de cafeína consumida, o organismo perde 20 mg de cálcio, diminui a absorção do ferro em cerca de 40%. Mesmo assim, muitas pessoas não sabem às vezes, o porquê da fraqueza nos ossos, da anemia e da sensação de atonia.

Carne de Vaca



Vacinação de gado

Alguns escritores, pouco conhecedores do que escrevem alegam que o homem primitivo era carnívoro, vivendo principalmente da caça e pesca e também da antropofagia. Não obstante, Empédocles, filósofo grego (490-430 a.C.), escreveu: "Nos tempos primitivo considerava-se a carne como alimento infame; e matar animais para devorar-lhes os nobre membros considerava-se como crime horroroso".

O Dr. J. H. Kellog assim explica as razões a alimentação a base de carne é imprópria para o homem:

"Os carnívoros - diz ele - acham-se adaptados a uma alimentação de carne; o mesmo não sucede com o homem e outros primatas. O cão por exemplo possui um fígado maior, relativamente ao seu corpo, do que o fígado humano. Além disso, o fígado do cão e outros animais carnívoros converte ácido úrico em uréia, ao passo que o fígado humano não faz à mesma coisa. Tomando-se em conta que os bifes e as costelas contêm 0,9072 gramas de

ácido úrico por meio quilo de peso, e pâncreas e o timo 4,536 gramas por meio quilo (Hall), torna-se evidente que o organismo se encontra muito pouco preparado para se defender contra os malefícios dos alimentos dessa natureza. Isto ainda fica mais em relevo em vista da observação feita pelo Dr. Fox, de as glândulas destruidoras de veneno - a pituitária, as supra-renais e a tireóide serem maiores nos gatos, nos cães e nas águias, que são animais carnívoros do que no homem e outros animais não carnívoros.

"Outra adaptação à alimentação cárnea, que o homem e outros primatas não possuem, é o comprimento relativo dos intestinos, os quais segundo Metchnikoff fez ver, curto nos carnívoros em relação ao comprimento do corpo e muito mais comprido nos animais que se alimentam de vegetais (10 a 30 vezes o comprimento do corpo). Os intestinos curto dos carnívoros constituem uma proteção parcial contra a absorção de toxinas dos resíduos alimentares putrefatos. As dejeções dos carnívoros são altamente putrefatas e fétidas. "Como Devemos Viver", Págs. 193, 194.

Crêem muitos que a carne constitui um regime de força por excelências, e que os vegetais formam uma dieta debilitante. Mas a ciência e a prática refutam esta idéia. Vejamos:

Os japoneses são principalmente vegetarianos. Comem mornamente arroz integral e verdura. E têm resistência para o trabalho.

Segundo nos informam Gautier e Marcel Labbé, eminentes autoridade em assuntos dietéticos, havia na Rússia camponeses que viviam de legumes, pão preto e alho, trabalhavam 16 a 18 horas por dia e eram dotados de extraordinária força física, excedendo, não raro, os marinheiros americanos.

Na construção do Canal de Suez, empregaram-se trabalhadores árabes e

ingleses. Os primeiros se alimentavam de trigo e tâmaras, não comendo carne. Os últimos comiam carne de vaca. E o engenheiro Lesses, que fez o projeto e dirigi a referida construção, ficou tão impressionado com o fato de que os árabes, vegetarianos, rendiam mais no serviço que os ingleses, carnívoros, que ele mesmo se tornou adepto do vegetarianismo.

Entre os lutadores antigos, da Grécia e de Roma, havia muitos recordistas vegetarianos. E também hoje, nos meios atléticos, há muitos campeões que se abstêm de comer carne.

"É um erro supor que a força muscular depende do uso de alimento animal. As necessidades do organismo podem ser mais bem supridas, e mais vigorosa saúde se pode desfrutar, deixando de usá-lo. Os cereais, com frutas, nozes e verduras, contém todas as propriedades nutritivas para formar um bom sangue.

"Os que se alimentam de carne, não estão comendo cereais e verduras em segunda mão; pois o animal recebe destas a coisas a nutrição que dá o crescimento. A vida que se achava no cereal e na verdura passa ao que os ingere. Nós a recebemos comendo a carne de animal. Quão melhor não é obtê-la diretamente, comendo aquilo que Deus proveu para o nosso uso!..."

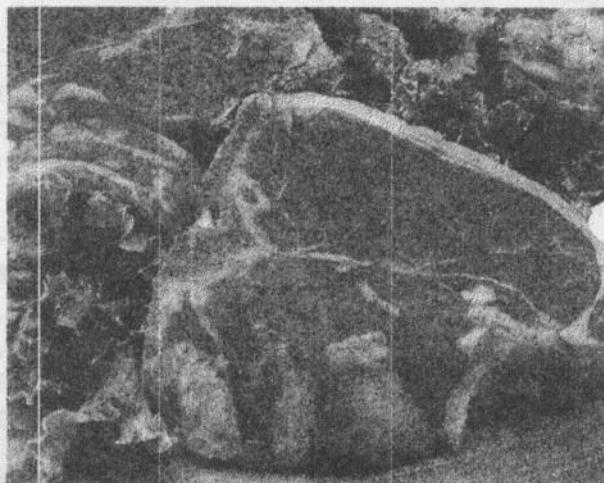
"Quando se deixa o uso da carne há muitas vezes uma sensação de fraqueza, uma falta de vigor. Muitos alegam isto como prova de que a carne é essencial; mas é devido a ser o alimento desta espécie estimulante, a deixar o sangue febril e os nervos excitados, que assim se lhes sente a falta. Alguns acham tão difícil deixar de comer carne, como é ao ebrio o abandonar a bebida; mas se sentirão muito melhor com a mudança". - E. G. White, "A Ciência do Bom Viver", págs. 268, 271.

A explicação bioquímica da menor resistência dos carnívoros em relação aos

vegetarianos, é dada nas seguintes palavras do Dr. J. H. Kellogg:

"A resistência sofre a influência dos venenos das fadiga, os venenos que causam a fadiga têm três origens: a) Modificações químicas ocorrentes nos músculos durante os exercícios; b) ácidos minerais e outras substâncias produtoras de fadiga ingeridas com o alimento; c) Venenos produzidos pelas bactérias proteolíticas que produzem a putrefação das proteínas não absorvidas no cólon. Os venenos da segunda e terceira classe são derivados das proteínas, cuja ação neutralizadora do ácido láctico produzido durante o exercício muscular, diminui com a introdução no organismo de um excesso de ácido fosfórico que baixa a alcalinidade do sangue. Hill, fisiologista inglês, mostrou que aquele ácido láctico pode produzir-se na proporção de 1,77 gramas por segundo para um rápido corredor. Quando se come carne, uma quantidade de 8 a 5 por cento deixa de ser digerida e ao encontrar-se no cólon sofre putrefação.

"Existem, naturalmente, no organismo animal, inúmeras substâncias nocivas, entre as quais se salienta: purina, ptomaínas, leucomaiñas, creoninas, xantinas, tirosina.



Uma vez morto o animal, a albumina sob ação dos fermentos proteolíticos, se desdobra em nucleína, que produz elementos púricos, ácido úrico, fosfórico, lático, butírico, estes ácidos destroem paulatinamente a vida do ser humano.

O Dr. J. H. Kellogg, fundador das indústrias Kellogg, fazendo pesquisas no sentido de determinar o conteúdo microbiano das carnes, obteve os seguintes resultados:

Carnes

Micróbios de Putrefação por Grama

Carne crua comprada no mercado.....	70.000
A mesma carne, depois de cozida.....	25.000
A mesma carne, depois de assada.....	90.000
Carne de Peixe crua.....	870.000
Sardinha em conserva.....	14.000.000
Assado de lombo obtido nos melhores hotéis de Chicago.....	37.000.000
Filé de vaca cozido, idem.....	25.000
Filé extra, idem.....	26.000
Presunto defumado, analisado imediatamente após chegar ao açougue.....	43.120.000
O mesmo, analisado 24 horas depois.....	750.000.000
Salsichas.....	120.000.000
A mesma, 24 horas depois.....	490.000.000
Carne de vaca assada.....	560.000.000
A mesma, 24 horas depois.....	750.000.000
Costela de vaca.....	560.000.000
A mesma, 24 horas depois.....	840.000.000

Segundo relato das revista americana "Good Health", verificou-se que as carnes enlatadas, mesmo preparadas com material o mais fresco possível, contém pequenas quantidades de ácido gorduroso volátil. Com o decorrer da decomposição, verifica-se um aumento progressivo deste ácido, presente em produtos de tal natureza.

"Esses alimentos - reza o relatório - são infectados com bactérias putrefacientes, e, quando ingeridas, infecionam todo o tubo digestivo, especialmente o cólon, onde os alimentos permanecem por mais tempo, antes de serem eliminados".

"Toda a carne por mais fresca que seja, pode produzir intoxicações, porque facilmente se putrefaz"

no ventre. E os que sofrem de prisão de ventre sofrem aqui o maior risco". - "Qualidade de Vida com Saúde Total", págs. 75 e 76.

"O Dr. Lee, professor de fisiologia da Universidade de Colúmbia, submeteu a experiências produtos de putrefação (indol e escatol)... e verificou que eram poderosos veneno causadores de fadiga.

"Em vista desses fatos torna-se evidente que uma pessoa que come carne entra num teste de resistência em estado de séria inferioridade, pelo fato de que seu sangue já se acha até certo grau saturado de substâncias tóxicas geradoras de fadiga, de modo que o limite de sua resistência chegará mais depressa do que o de uma pessoa que se abstêm de carne, cuja alcalinidade sanguínea é elevada e cujos tecidos líquidos estão livres das toxinas do cólon." - "Como Devemos Viver", págs. 197, 198.

Haven Emerson, da Universidade de Colúmbia, admitia que a menor resistência dos carnívoros em relação aos vegetarianos, devia-se em parte à natureza acidógena da carne à absorção de toxinas dos resíduos putrefatos no cólon. Havendo menos putrefação no cólon, diz ele, aumenta a resistência muscular.

Metchnikoff afirmava insistentemente que a putrefação da carne no intestino grosso, é um dos principais fatores da diminuição da vida do homem.

"Diz o professor Fischer: 'Demonstrou-se que o comer carne e uma dieta de muita proteína, em vez de aumentar o poder de resistência de uma pessoa, em realidade diminui como o álcool'. Estes resultados se explicam pelo fato de que são em quantidade reduzida as matérias de expulsão nitrogenosas que se acumulam nos tecidos daquele cuja alimentação contém poucas proteínas. E, por outro lado, aquele que usa alimento cárneos ingere parte destas matérias de

expulsão já formadas na própria carne, além das que se formam pela desintegração do alimento, à medida que via sendo usado para suprir as necessidades do corpo." The home Physician, pág. 293.

A alimentação cárnea proporciona o menor rendimento e a menor quantidade de forças, quer seja carne de vaca, quer seja de aves ou pescados. Na combustão interna, os alimentos cárneos sofrem uma perda máxima de energia; introduzem a acidose no equilíbrio químico e envenenam os órgãos, tecidos e sangue com ácido úrico". Prof. Bircher Benner.

O regime vegetariano é uma dieta de energia por excelência, pois, nos vegetais, predominam os hidratos de carbono, que são uma verdadeira fonte de energia de energia muscular. Ora glicogênio é derivado dos hidratos de carbono. São portanto os alimentos feculentos, como a batata, os cereais e as frutas doces que representam uma verdadeira fonte de energia muscular.

Os mais fortes animais do mundo, como sejam o elefante o rinoceronte, o hipopótamo, o camelo, alimentam-se com vegetais.



Diversas experiências que se tem feito, sobre a resistência do homem em base do regime alimentam mostram que os

vegetarianos podem trabalhar duas ou três vezes mais tempo, e são capazes de efetuar duas ou três vezes mais contrações musculares sucessivas que os carnívoros.

Certa vez, anos atrás, o Centro Excursionista Brasileiro organizou competições de pedestrianismo entre carnívoros e vegetarianos. Na primeira caminhada, que foi entre o Rio e Petrópolis dois vegetarianos se distinguiram em primeiro e segundo lugar. Na segunda prova (circuito Cascadura), de quilometragem mais ou menos equivalente à da primeira, foi também um vegetariano que venceu, fazendo a volta em nove horas e meia. E, ao passo que os vegetarianos, no dia seguinte ao da prova, puderam sem dificuldade atender aos seus misteres normais, os carnívoros tiveram que descansar por vários dias.

Outro fator que testifica em favor do vegetarianismo, é que outros animais herbívoros são muito mais resistentes que os animais carnívoros. O leão e o tigre, ferozes e valentes como são, não podem correr mais que um quilômetro seguido, sem ficarem cansados. Nas caçadas aos lobos nas vastas estepes da Rússia o caçador, montado a cavalo, logo alcança o lobo, porque este logo se cansa, não mais podendo correr, e não se cansa o cavalo com o caçador em cima. - "A Carne e a Saúde", págs. 15, 29.

Do ponto de vista nutritivo, a carne é um alimento deficiente, por carecer grandemente de vários elementos essenciais à boa nutrição. A carne é deficiente em vitaminas. As vitaminas abundam nos vegetais e só se encontram em pequenas quantidades na carne. E quando se cozinha a carne, reduzem-se mais ainda as vitaminas e algumas delas se destroem.

"Não há, na carne, ingrediente que não possamos encontrar, de melhor qualidade, entre os mais de mil produtos do reino vegetal. A carne é um alimento

dispendioso e insuficiente para a formação do sangue e tecidos sadios. A carne magra, em média, contém cerca de 72% de água, 20% de proteína, 5% de gordura, 2% de resíduos e 1% de matéria mineral. A proteína é formada basicamente de aminoácidos, mas não é suficiente para um crescimento adequado. A carne magra é deficiente em vitamina A e B, contendo pequena porção de vitamina C. Tem portanto reduzido valor antiescorbútico. As carnes enlatadas e conservadas em picles são praticamente sem valor neste sentido. Os resíduos contém a maioria dos venenos das matérias de expulsão que dão à carne um efeito estimulante, sendo erroneamente considerados como propriedades fortificantes. A carne é muito deficiente em sódio, cálcio e ferro. O pouco ferro que se encontra, deve-se à pequena quantidade de sangue retida nos tecidos musculares. Esse ferro é inferior, em valor biológico, ao ferro contido nas frutas e vegetais, sintetizado diretamente pelos raios actinicos da luz solar." - Otto Carque, "Vital About Drugs", pág. 199.

Na Inglaterra o regime vegetariano tem sido experimentado em larga escala. A London Vegetarian Association certa vez submeteu 10000 crianças ao regime vegetariano, enquanto a London Country Coucil fez um igual número de crianças seguir o regime alimentar comum que se incluía a carne. Ao cabo de seis meses, todas as crianças foram examinadas por médicos, e constatou-se que, em geral, aquelas gozavam melhor saúde, haviam alcançado maior peso, possuíam músculos mais sólidos e tinham melhor cor que estas. Em resultado desta experiência, o Country Coucil de Londres confiou àquela associação vegetariana o cuidado de alimentar segundo o vegetarianismo o mesmo número de crianças pobres, à custa da Prefeitura.

Estudando-se diversas raças humanas observa-se que a tendência à degeneração é mais acentuada entre os carnívoros. Os tipos mais apurados do gênero humano encontra-se entre aqueles cuja alimentação consiste em vegetais, como sejam os nativos das ilhas do sul do pacífico e os Hunzas do norte do Hindostão, no Himalaia, descritos por Sir Robert McCarrison como os mais belos da espécime humana jamais vistos por ele. - "A Carne e a Saúde". pág. 34.



Homem hunza com 113 anos

Há notícia de que no início do século XX os Hunzas, viviam em média 90 anos, e não era raro os que ultrapassavam 120 anos.

Na década de 40 McCarrison chefiou uma equipe médica que estudou o povo Hunza. McCarrison relata que, durante os sete anos de suas atividades médicas entre os Hunzas, verificou ser desconhecida a apendicite, o câncer, a colite, os cálculos biliares, úlceras pépticas, não se detectou nem doenças cardíacas, nem hipertensão. Descobriu-se também que eles se alimentavam de castanhas, cereais, verduras, frutas e legumes. Daí a conclusão de que a expectativa de vida dos Hunzas tinha por base água pura,

exercícios físicos, bem como os seus hábitos alimentares, é claro, em muito parecido com a dieta descrita em Gênesis 1: 29.

Em 1949, os Honda foram incorporados ao Paquistão, e desde então sua média de vida vem caindo, mercê de mudanças na sua dieta. - "Coma Bem Viva Melhor", pág. 33.

O Dr. Ralph Bircher, que recentemente deu informações minuciosas, sobre a tribo Honda, compara os Hunzas com os esquimós da Groenlândia oriental, cujo o modo de vida estudou a expedição Höygaard, em 1936. Escreveu ele: "Mais de 90% da alimentação destes esquimós consiste em carne, quase sempre crua. A alimentação é muito natural, mas não corresponde às condições humanas. Não dá lugar à ingestão diária de vitaminas ou sais minerais, mas dá lugar à ingestão diária de 299 g de albumina animal, em lugar de 60 g, 169 de gordura em lugar de 50 a 80 g e só 122 g de hidrocarbonatos, em lugar de 400 e 500 g. Estes homens parecem sãos, ativos, alegres, amantes do trabalho e inteligentes, quando muito jovens, isto é, entre os vinte e os vinte e cinco anos; mas, quando chegam aos trinta e cinco anos perderam a sua juventude, a sua energia e a sua capacidade, mostram-se cansados, entorpecidos e gravemente arterioscleróticos. A duração média de vida destes homens é de vinte e sete anos e meio. - "A Cura e a Saúde Pelos Alimentos", págs. 232 e 233.



Vale hunza

"Toda vez que se come proteína, grande parte desses alimentos tem que ser eliminada pelos rins. Isso provoca, inicialmente uma dilatação nas pequenas artérias de filtro renal (glomérulo), aumentando assim as passagens das proteínas para fora do sangue (filtração).

Quem tem um filtro de água em casa, sabe que depois de algum tempo a vela do filtro pode sujar-se e entupir. O rim também é um filtro, e também tem uma "vela", chamada mesângio. Essa vela tem a capacidade de se limpar sozinha, desde que a gente dê tempo a ela.

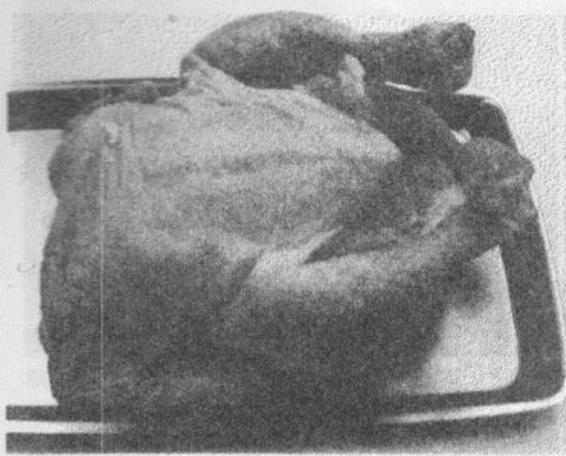
O que acontece, quando a gente come muita proteína? Primeiro, há uma dilatação das arteríolas dos glomérulos, o que aumenta a filtração. Segundo, aumentando a filtração, saem mais proteínas para fora do sangue. Essas proteínas ficam retidas na "vela" (mesângio) em muito maior quantidade, entupindo essa vela, que se incha.

Em terceiro lugar, como as arteríolas passam por dentro da mesângio quando se incha, elas acabam sendo comprimidas, e ficam praticamente fechadas. Se a gente passa algum tempo sem comer proteínas, de novo tudo acaba voltando o normal. Se, porém, comemos grande quantidade de proteínas, e comemos várias vezes por dia,

acabamos não dando tempo para o rim se recuperar; e ele vai, virtualmente, entupindo pequenas porções, definitivamente, todos os dias. E quanto mais rápida for à obstrução das arteríolas, tanto mais rápido vamos envelhecer e morrer" - "Qualidade de Vida com Saúde Total", págs. 86 e 87.

"Hoje médicos e cientistas sabem que grande parte das enfermidades cardiovasculares está relacionada com o consumo de produtos de origem animal ou poderíamos dizer de gordura animal e vida sedentária. O aumento das taxas de colesterol tem sido um dos principais fatores de risco da arteriosclerose e afecções das coronárias. Se relaciona também com cirrose hepática e câncer do cólon devido aos venenos tóxicos que esses produtos produzem no tubo digestivo pelo processo da digestão. Os churrascos preparados na brasa, por exemplo, produzem de 4 a 5 gramas de benzopireno por kg de carne. Essa quantidade é a mesma contida em 300 cigarros. Essa substância é comprovadamente cancerígena. Os rins também sofrem grandemente para controlara o PH do corpo, uma vez que os produtos de origem animal são altamente acidificantes. Artrites, gota, pólipos intestinais, úlceras gástricas e duodenais, câncer do cólon, arteriosclerose, câncer do estômago, prisão de ventre, colites, cirroses hepáticas, cálculos biliares e renais, cistites e hipertensão arterial são algumas das enfermidades causadas diretamente pelo consumo de produtos de origem animal". "Do Éden ao Fast Food, pág. 36".

Frango

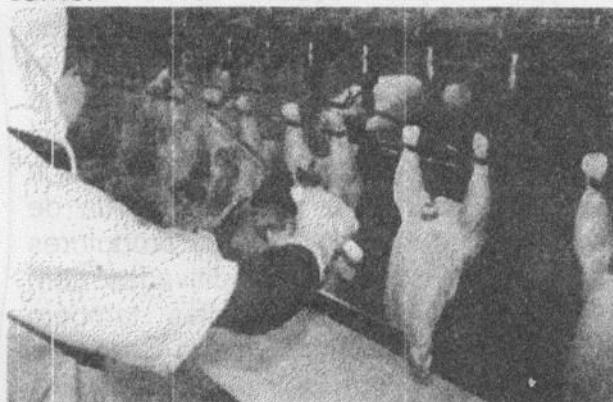


Relatório mostra perigo para saúde humana de frango tratado com antibióticos

Uma nota do Governo norte-americano sugeriu nesta quinta-feira que mais de cinco mil pessoas em todo o país sofreram contaminação e desenvolveram resistência a antibióticos ao consumirem carne e derivados de frango. Entretanto, o FDA -- ministério da Saúde norte-americano -- diz que a nação não tem estatísticas suficientes para confirmar o perigo do consumo desse tipo de carne e derivados. O relatório, que vem sendo debatido em um congresso do FDA que reuniu peritos em segurança dos alimentos e veterinários, é a primeira tentativa de prevenir os riscos à saúde dos seres humanos contra a carne de animais tratados com antibióticos. Muitos especialistas em saúde dizem que as drogas usadas nos animais diminuem também o poder de ação dos antibióticos quando administrados nas pessoas. Entretanto, a indústria de remédios veterinários insiste que não existe qualquer risco para os consumidores. O risco

levantado pelo FDA foi baseado em um modelo matemático e examinou a infecção mais comum disseminada pelo consumo de carne de animais de granja.

Freqüentemente, a doença é difundida pelo fraco cozimento do produto e tem entre outros sintomas a diarréia. O órgão calcula que a infecção levou cinco mil pessoas a médicos, que prescreveram tratamentos com antibióticos que já tinham sido administrados nos animais. Os pacientes, que consumiram esse tipo de carne, não tiveram melhora com o remédio pois adquiriram imunidade ao comerem da carne.

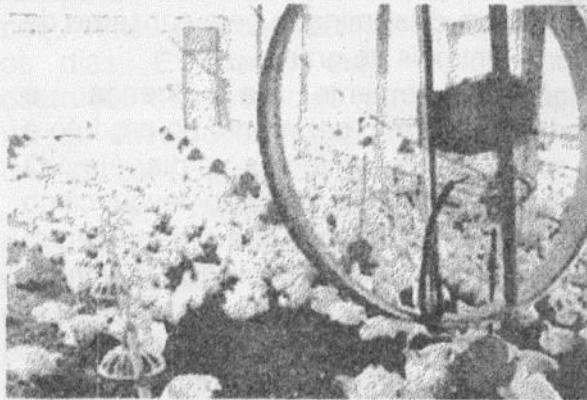


Pesquisas mostram que utilização de *Penicilina*, *Lincomicina*, *Tetraciclina*, *Cloranfenical* e *Novobiocina*, na ração de frangos, pode causar danos à saúde humana.

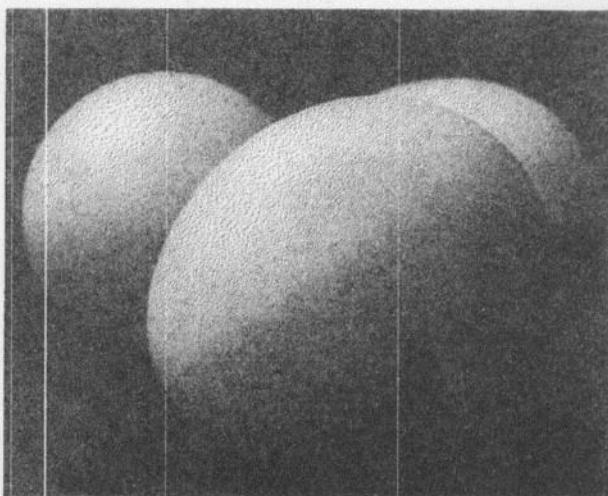
O Brasil é hoje o maior exportador e o segundo maior produtor dessas aves no planeta com 9,3 milhões de toneladas de carne de frango no ano passado, logo atrás da China. A maioria da carne, cerca de 6,5 milhões de toneladas, acaba na mesa dos brasileiros.

Essa trincheira no mercado global se deve ao aumento contínuo no número de aves nas duas últimas décadas e à adoção de um modelo produtivo voltado à redução de custos. O resultado são frangos que podem ser abatidos em média com 40 dias, enquanto que um frango caipira ou

orgânico precisa de 60 dias de vida antes do abate.



A criação desses superfrangos acontece em galpões lotados, verdadeiros campos de concentração onde as galinhas recebem doses cavalares de ração e perambulam sobre as próprias fezes. Um prato cheio para a proliferação de vírus e bactérias. Para evitar doenças, perda de peso e a morte de animais, os produtores passaram a usar rações aditivadas com antibióticos. Essas substâncias também são usadas na alimentação de porcos e bois no Brasil e em vários outros países. Levantamento feito pela veterinária Danielle de Moraes Gomes durante um curso sobre alimentos na Universidade de Brasília (UnB) mostra que o consumo de carnes com resíduos de Penicilina, Lincomicina, Tetraciclina, Cloranfenical e Novobiocina pode causar danos à saúde humana. Conforme o estudo, mesmo que as doses dessas substâncias sejam reduzidas, podem surgir efeitos de longo prazo como alergias, urticárias, asma, diarréias, inflamações, anemias e outros sintomas.



Ovo de granja rico em hormônios

O prejuízo mais sério, conforme Danielle, é a "seleção de microorganismos", que se tornariam mais resistentes a medicamentos. O resultado seria que crianças prematuras, idosos e portadores do vírus HIV, por exemplo, possam necessitar de doses mais elevadas de remédios graças ao consumo de carnes, leite ou ovos com traços de antibióticos.



Para o veterinário e sanitarista da Secretaria de Saúde do Paraná Sezefredo Paz, o uso massivo de antibióticos é um efeito colateral do modelo de produção adotado em todo o mundo. No Brasil o problema seria mais grave pela falta de informações e de assistência técnica aos criadores para uso correto das substâncias

e também pelo monopólio do Ministério da Agricultura na liberação desses produtos. Segundo Paz, quando aquele ministério autoriza o uso desses antibióticos não analisa questões de saúde pública. "A legislação deveria ser como a dos agrotóxicos, que só podem ser liberados com o aval conjunto dos ministérios da Saúde, do Meio Ambiente e da Agricultura", disse o consultor do Idec (*Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor*), uma associação sem vínculos com empresas ou governos.

No fim do ano passado, como resultado de uma ação do Instituto junto ao *Ministério Público Federal*, a Justiça determinou a retirada do mercado nacional do carbadox. O produto era usado na alimentação de porcos no Brasil, mas proibido na União Européia desde 1998. Foram reconhecidas provas científicas dos perigos da substância, reconhecida como cancerígena e mutagênica.

O olaquindox, semelhante ao carbadox, havia sido retirado do mercado ainda em 2004. De acordo com o advogado Paulo Pacini, do Idec, não há dúvida de que existem resíduos de antibióticos nas carnes consumidas no País, mesmo que nada conste nas embalagens desses produtos. "Acompanharemos substância a substância para retirar do mercado aquelas comprovadamente nocivas à saúde e para estimular um debate sobre novas práticas de produção", disse

Leite de Vaca



ventre e a alcalinização do intestino grosso. No entanto, na coalhada e no iogurte natural, os lactobacilos fazem a quebra da caseína e da lactose, reduzindo assim o trabalho do estômago".



Tudo o que você sabe sobre leite de vaca e laticínios é, provavelmente, parte do MITO da indústria leiteira. O leite de vaca é um fluido insalubre de animais doentes que contém uma gama ampla de substâncias perigosas e causadoras de doenças e que tem efeito cumulativo prejudicial sobre todos os que o consomem.

Conteúdo básico:

TODO leite de vaca contém 59 hormônios ativos, vários alérgenos, gordura e colesterol. A maior parte do leite de vaca contém quantidades mensuráveis de herbicidas, pesticidas, dioxinas (até 2.200 vezes o nível aceitável), até 52 antibióticos poderosos, sangue, pus, fezes, bactérias e vírus. (O leite da vaca pode conter resíduos de tudo o que a vaca come... inclusive coisas como restos radiativos de testes nucleares - não esqueçam o problema do estrôncio-90 na década de 50).

COMBUSTÍVEL DO CÂNCER

Daqueles 59 hormônios do leite, um é um poderoso hormônio do CRESCIMENTO chamado IGF-1 (Insulin-like Growth Factor One - Fator de Crescimento similar à Insulina). Por uma curiosidade da natureza ele é idêntico entre vacas e seres humanos. Considerando que este hormônio serve de "combustível" para qualquer câncer... (o mundo médico diz que IGF-1 é um fator-chave no crescimento rápido e na proliferação dos cânceres de seio, próstata e cólon, e suspeitamos que, provavelmente, deve promover TODOS os cânceres).

IGF-1 é parte normal de TODO leite... Espera-se que o recém-nascido cresça com rapidez! Por que os 50% de consumidores americanos que são obesos pensam que precisam crescer MAIS? Os consumidores não pensam nada a esse respeito, porque não têm a mínima idéia do problema... Assim como seus médicos. (Ver em <http://www.notmilk.com/igf1time.txt> uma cronologia.)

QUANTIDADE

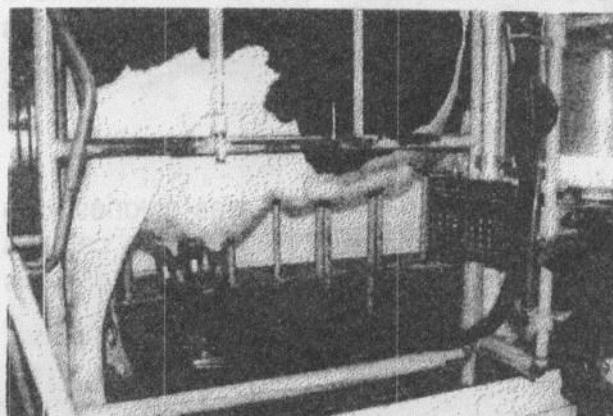
Cada mordida de queijo duro tem DEZ VEZES mais do que havia naquele gole de leite, porque são necessários 10 quilos de leite para fazer um quilo de queijo. Cada mordida no sorvete tem 12 vezes... E cada passada de manteiga, 21 vezes o que estiver contido nas moléculas de gordura de um gole de leite.

MONSANTO E rbGH (Posilac)

A indústria química Monsanto, fabricante de belos venenos como DDT, agente laranja, Roundup e outros, gastou cerca de meio bilhão de dólares para inventar uma injeção que fizesse as vacas produzir MAIS leite (para um mercado já estupidamente subsidiado pelo contribuinte americano).

Infelizmente, criaram CINCO erros em seu Posilac (rbGH) injetável que afetaram diretamente todos os animais usados nos testes, mas o importante relatório que os descrevia (Richard, Odaglia & Deslex, 1989) foi oculto de todos pela lei de Segredo Comercial de Clinton. Os canadenses puderam ler este relatório (antes que fosse roubado), o bastante para proibir o rbGH em seu país.

O Posilac da Monsanto cria mais IGF-1 no leite: até 80% mais.



Ordenha mecânica

A FDA (Departamento de Alimentos e Remédios dos Estados Unidos) insiste que o IGF-1 é destruído no estômago. Se isso for verdade, a FDA acaba de provar que amamentar não pode dar certo. O bom senso diz que sua "descoberta" é ridícula, porque este fator de crescimento FAZ o bezerro crescer (com rapidez, como pretendia a mãe natureza). Visite o Comitê de Educação sobre Laticínios, em <http://www.notmilk.com/deb/100399.html> para ler um estudo sobre LATÍCÍNIOS que confirma que a FDA há anos mente sobre isso.

AUMENTO DO IGF-1

Este estudo foi realizado com dois grupos. Um consumia 360g de leite por dia,

outro a porção recomendada pela USDA (recomendação nutricional diária dos Estados Unidos) de 720g (três xícaras). Neste estudo observou-se que os participantes que consumiam 360g de leite pro dia TIVERAM UM AUMENTO DE 10% NO NÍVEL DE IGF-1 NO SORO SANGÜÍNEO! Agora, considere que POR DIA, de TODAS as fontes, o consumidor típico de leite e laticínios ingere cerca de 39% de sua dieta em leite... e que os 10% de aumento tornam-se "a ponta do iceberg". Não temos NENHUMA idéia sobre a diferença entre nenhum laticínio e muito laticínio, mas levando em conta as taxas de câncer ela deve ser significativa.

GORDURA

Leite integral: 49% das calorias vêm da gordura. Leite a "2%": 35% das calorias vêm da gordura. Queijo cheddar: 74% das calorias vêm da gordura. Manteiga: 100% das calorias vêm da gordura.

Muita gente suspeita que a manteiga seja só gordura. Muita gente não tem idéia de quanta gordura existe no leite e no resto dos laticínios. Talvez os 54% de americanos obesos precisem entender que leite, sorvete, queijo, iogurte e todos os OUTROS produtos que usam derivados do leite (caseína, soro, lactose, colostro) são provavelmente uma causa importante de seus problemas de peso e saúde.

CÁLCIO

Cálcio? Onde é que as vacas arranjam cálcio para seus ossos enormes? Sim, das plantas! O cálcio que consomem das plantas têm boa quantidade de magnésio, necessário para que o corpo absorva e utilize o cálcio.



O cálcio do leite de vaca é basicamente inútil, porque o leite tem conteúdo insuficiente de magnésio (as nações com mais alto nível de consumo de leite e laticínios também têm o maior nível de osteoporose. Prova? Que tal um estudo controlado de 78.000 enfermeiras num período de 12 anos?)



Ordenha manual

O leite de vaca tem três vezes mais cálcio que o leite humano. Não importa; nenhum dos dois é muito útil, porque para ser absorvido e utilizado PRECISA haver quantidade igual de MAGNÉSIO (como existe nas folhas verdes que as vacas comem para conseguir todo o cálcio de que precisam para seus ossos enormes). O leite só tem magnésio suficiente para que se absorvam cerca de 11% do cálcio (33mg por xícara).

Segundo a USDA, 240g (uma xícara) de leite contém:

Cálcio, Ca - 291,336 mg

Magnésio, Mg - 32,794 mg

A USDA recomenda 1200 mg de cálcio por dia. As três xícaras de leite diárias recomendadas pela USDA só contêm 900mg de cálcio. Alguns argumentam que só se precisa de 1/3 do magnésio. A mãe natureza parece indicar que a proporção deveria ser 1:1. Se a proporção para a absorção adequada fosse de 1/3 de magnésio para 1 de cálcio, então apenas 300mg daqueles 900mg de cálcio é utilizável. Se, na verdade, a proporção for de 1:1... só 98,38mg do cálcio é aproveitável.

PROTEÍNA

O leite pode ser considerado "carne líquida" por causa de seu alto conteúdo de proteína que, em conjunto com outras proteínas, pode na verdade TIRAR cálcio do corpo. Países que consomem dietas ricas em proteínas (carne, leite e laticínios) têm as taxas mais altas de osteoporose.

O MITO DA PROTEÍNA COMPLETA

Leite: 87% do leite é água. Uma água MUITO cara.

Dividido em seus grupos básicos, LEITE INTEGRAL é:

água: 87%

gordura: 3,25%

caseína: 4%

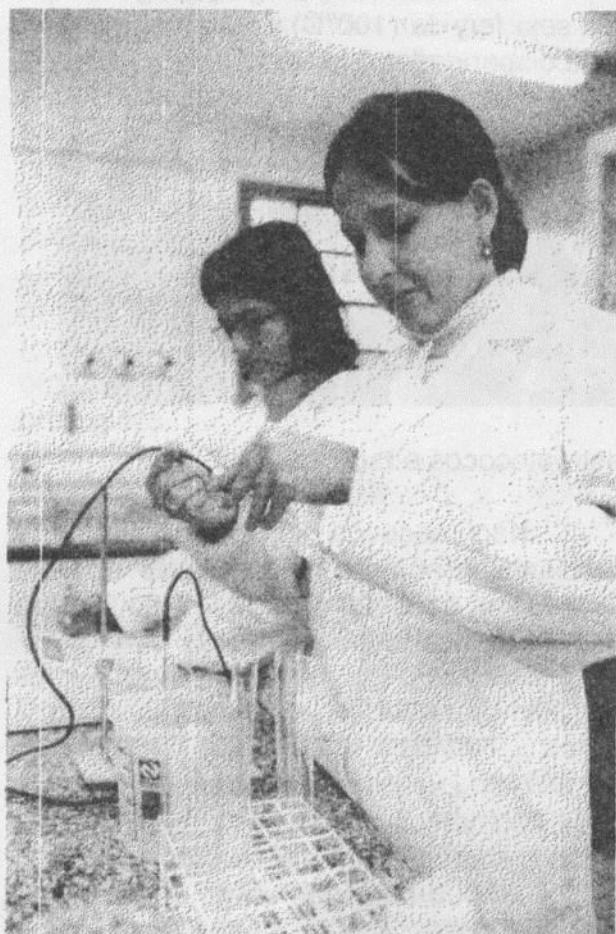
outras proteínas: 1%

outras substâncias: 4,75%

80% da proteína do leite é caseína. A caseína é um aglutinante poderoso, um

polímero usado para fazer plásticos, e uma cola ótima para mobílias resistentes ou para colar rótulos de cerveja.

PROTEÍNA usada como aglutinante em milhares de alimentos industrializados, como "caseinato de alguma coisa".



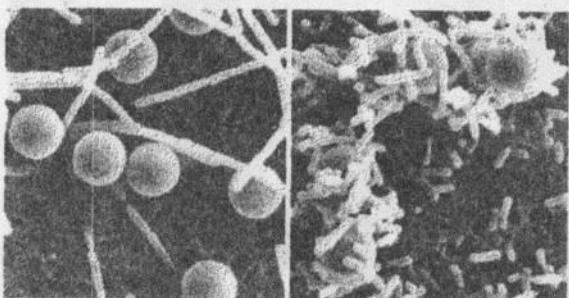
Teste com caseína na Unesp

Caseína é um alérgeno poderoso, uma histamina que cria grande quantidade de muco. O único remédio encontrado no corpo da atleta olímpica Flo-Jo (que faleceu há alguns anos) era Benadryl, um anti-histamínico poderoso que ela usou para combater sua última refeição: pizza. Ver a história toda em

BACTÉRIAS

Permite-se que haja fezes no leite de vaca. Esta é uma grande fonte de bactérias. Normalmente o leite é pasteurizado mais de uma vez antes de chagar à sua mesa - a cada vez por apenas 15 segundos a 72°C.

Para esterilizar a água, exige-se que ela seja fervida (100°C) por vários minutos. Que disparidade!



estreptococos e lactobacilos

Não esqueça que à temperatura ambiente o número de bactérias no leite DOBRA a cada 20 minutos. Não admira que o leite azede tão depressa.

PUS

UM centímetro cúbico de leite de vaca comercial pode ter até 750.000 células somáticas (mais conhecidas como pus) e 20.000 bactérias vivas, antes de ser retirado do mercado.

Isso chega a espantosos 20 milhões de bactérias bem vivinhas e a 750 milhões de células de pus por litro.

1 xícara = 236,5882 c3 ~ 177.441.150 células de pus e 4.731.600 bactérias 720g (3 xícaras) = 532.323.450 células de pus e 14.220.000 bactérias (ingestão diária "recomendada")

A Comunidade Européia e o Canadá só permitem 400.000.000 células de pus por litro.

Em geral esses níveis são mais baixos, mas PODEM chegar a este nível e ainda assim estar na SUA mesa.

COLESTEROL

O conteúdo de colesterol daquelas três xícaras de leite é igual ao de 53 fatias de bacon. Conhece algum médico que aprove essa quantidade de bacon por dia?

KOSHER

Leite e laticínios são "kosher" (aprovados pela lei judaica)? Pense nisso:

"D-3 é sempre derivada de um animal. A reação à luz do sol que converte 7-dehidrocolesterol em vitamina D-3 é uma reação química "pura" que acontece em determinadas células da sua pele."

"A pró-vitamina conhecida como 7-dehidrocolesterol é extraída e isolada da pele de mamíferos, e purificada." (Marian Herbert, da Workshop de Vitamina D da Universidade da Califórnia).

A vitamina D-3 vem de quatro fontes diferentes: pele de porco, pele de ovelha, fígado de peixe cru e cérebro de porcos. Na maior parte dos casos, a vitamina D-3 é extraída da pele de porcos e vendida a fábricas de laticínios.

Resposta curta a "leite é kosher?": Provavelmente não.

MAIS ALGUNS FATOS

Gordura e colesterol. Montes deles. Na "pirâmide alimentar" pró-laticínios da

USDA, em conjunto o leite, os laticínios e a carne não deveriam representar mais do que 8% da dieta. Estatisticamente, pelo volume de vendas num país com 281 milhões de americanos, acontece que quase 40% da dieta consistem de LEITE E LATICÍNIOS... sem contar a carne.

O leite de cada um dos mais de 4.700 mamíferos da face da terra é formulado especificamente para a sua espécie. Há lactoferrinas e imunoglobulinas especiais (imunizantes específicos da vaca) que servem de alérgenos para seres humanos.

LEUCEMIA

60% das vacas leiteiras dos Estados Unidos têm o vírus da leucemia.

DIABETES

A proteína lactalbumina já foi identificada como fator-chave da diabetes (e razão fundamental para NÃO dar leite de vaca a lactentes.)

MAL DE CROHN

A para tuberculose por micro bactérias provoca uma doença bovina conhecida como "Mal de Johne". Vacas diagnosticadas com esta doença têm diarréia e intensa eliminação fecal de bactérias. Estas bactérias se multiplicam no leite, e não são destruídas pela pasteurização. Às vezes, as bactérias vindas do leite passam a crescer no hospedeiro humano, e daí resulta a síndrome do intestino sensível ou doença de Crohn.

DOENÇA DA VACA LOUCA

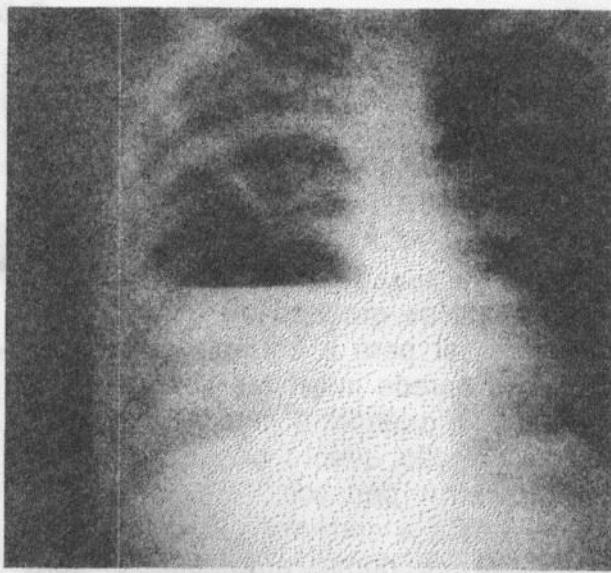
Também pode haver príons no leite e na carne. Príons são uma substância cristalina que age como um vírus, com período de incubação de 5 a 30 anos. O resultado final é a DOENÇA DA VACA LOUCA.

HOMOGENEIZAÇÃO

Moléculas grandes de gordura não podem passar para a corrente sanguínea através da parede intestinal. O creme não cresce mais quando é batido porque a homogeneização quebra essas moléculas grandes em pedaços menores que PASSAM para a corrente sanguínea! Isso se transforma numa auto-estrada para quaisquer toxinas carreadas pela gordura (chumbo, dioxinas etc.) chegarem a seus órgãos que, antes, eram os mais bem protegidos.

EFEITOS CUMULATIVOS

Como isso afeta seres humanos que consomem leite de vaca e laticínios? Obesidade (mais de 50% dos americanos, e a proporção não pára de crescer), doenças cardíacas, câncer, alergias, problemas digestivos, diabetes, asma, resistência a antibióticos, problemas comportamentais e a ingestão constante de dioxinas, herbicidas, inseticidas (e tudo o mais que a vaca come e que não é bom para as pragas), fazendo com que tudo isso acabe armazenado na gordura HUMANA... Nada disso pode ser saudável.

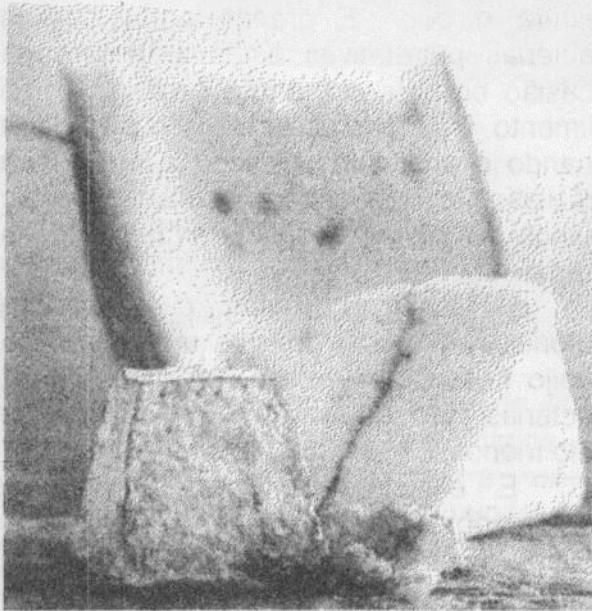


Alergia respiratória pode ter sua origem no consumo de leite

Os que resistem a acreditar na verdade deveriam entender que A MAIORIA da população mundial NÃO tolera a lactose do leite de vaca. Até 95% da população negra, cerca de 53% dos hispânicos etc. Chega disso de o leite de vaca ser "o alimento perfeito da natureza" para seres humanos! A mãe natureza sabe bem o que faz.

Questão de bom senso: Onde estava esta campanha maciça de "o leite é o máximo" antes da refrigeração, da pasteurização e do transporte em massa? Quando as vacas só davam de meio a dois litros de leite por dia, ele era rapidamente transformado em MANTEIGA e queijo! Agora que as mesmas vacas foram "bombadas" com injeções de Posilac para produzir até 26kg ou mais de leite por dia... durante o ano quase todo... de repente ele se torna um "alimento básico" cotidiano. COMO É QUE É?

Queijo



Há alguns anos atrás se verificou que o queijo causa uma imediata elevação da pressão arterial; até mesmo uma fatiazinha de 20 gramas era suficiente para elevar a pressão. Então se descobriu que o perturbador oculto era a *tiramina* encontrada em certos tipos de queijo.

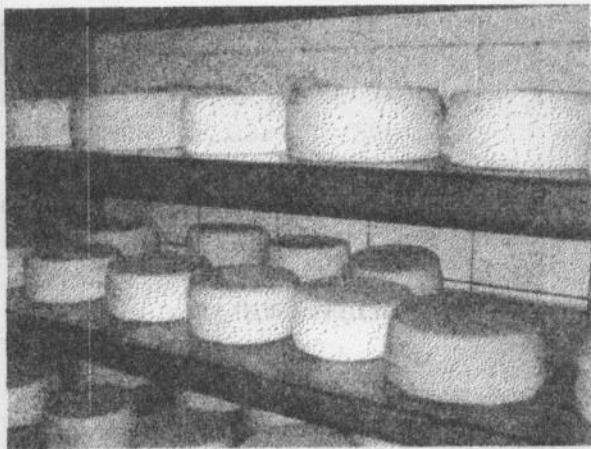
Um dos males mais notáveis no queijo é o fato de que ele causa prisão de ventre. O uso do queijo agrava o problema da evacuação regular; e embora algumas pessoas não o percebam, o queijo atrasa a eliminação completa dos dejetos intestinais.

Ellen G. White escreveu em 1868: "O queijo jamais deveria ser introduzido no estômago"; e mais tarde, em seu livro *Ministry of Healing*, pág. 302: "O queijo é muito mais objetável; ele é totalmente impróprio para alimento".

E então às páginas 368 a 370 de *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, ela faz 8 referências ao queijo, condenando mesmo o queijo fresco, o tipo que chamamos usualmente "queijo-de-minas". "Numa das passagens ela diz: "O efeito do queijo é deletério" e na última delas, fala de experiência pessoal, nestas palavras: Nunca pensamos em fazer do queijo artigo de alimentação".

Depois destas afirmações, cabe uma pergunta: haverá uma razão científica para o que foi dito a respeito do queijo? É certo que não sabemos no momento até onde a ciência nos levará nesta direção; há pesquisadores estudando o assunto. Mas só considerando alguns fatos conhecidos, bastaria para darmos atenção aos conselhos acima referidos.

De Greaves Elementary Bacteriology, pág. 291, extraímos o seguinte: "O fato de que o queijo é curado por bactérias e que essa atividade bacteriológica é essencial para a produção de odor e sabor característicos do produto final, não remove o estigma de podre e estragado de um produto no qual a indesejável atividade das bactérias desenvolveu cheiro, paladar e texturas anormais. Muitos produtos deste tipo são constantemente observados e classificados apropriadamente como podres e estragados, e não deveriam ser permitido no mercado mais do que tomates podres ou peixes podres".



Desde o momento em que o queijo é posto para cura por alguns dias, meses ou anos, a fim de chegar ao ponto designado por seus fabricantes, começam o período em que o trabalho por bactérias de várias ou determinadas espécies, sofre um verdadeiro bombardeio de micróbios de putrefação.

O Dr. Mervyn G. Hardinge, da Universidade de Loma Linda, Califórnia, diz: "Durante a cura do queijo, vários tipos de bactérias e fungos de mofo operam nas proteínas, gorduras ou carboidratos do coalho, através de processos de fermentação e decomposição. Quanto mais forte o sabor. Os produtos desenvolvidos durante o envelhecimento matam a maioria das bactérias patogênicas. Os possíveis efeitos resultantes disso na saúde humana não são conhecidos até o presente".

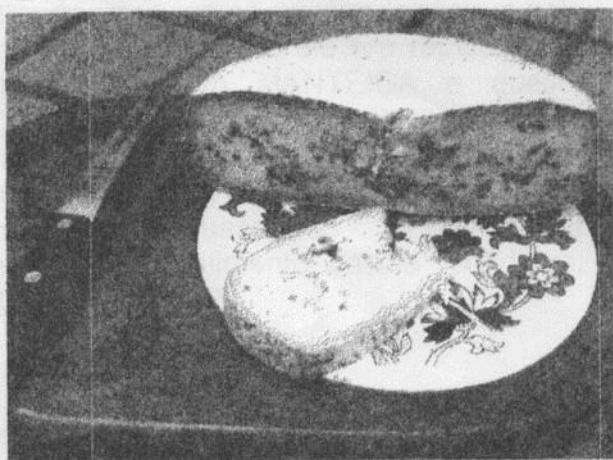
O que se deve considerar é que, de qualquer modo o queijo sofre várias transformações durante seu amadurecimento e vários estágios de decomposição para lhe darem sabor, textura e odor. E grande parte dessas bactérias putrefativas ainda está viva na ocasião em que o produto é usado como alimento. De modo especial, isso é verdade quando o processo terminou a menos de 90 dias, isto é, quando o queijo é ingerido menos de 90 dias após o término de seu processamento.

O Dr. J. H. Kellogg, citando outra autoridade médica, diz que um grama de queijo fresco contém de 90 mil a 140 mil bactérias; um queijo de 25 dias contém pelo menos 1.200.000 bactérias por grama.

E ele termina com o seguinte comentário: "Não obstante estes fatos científicos, indubitavelmente muitas pessoas continuarão a consumir, sob o nome de 'queijo', a usual quantidade de leite deteriorado; e, depois de engolirem milhões de micróbios numa refeição, admirar-se-ão por que sofre de acidez estomacal, azia com queimação, flatulência, bilirosidade e uma variedade de outros sintomas devidos aos germes." - *The Monitor of Health*, págs. 131, 132.

Enquanto esperamos que a ciência diga mais sobre o assunto, perguntamo-nos, Sendo que no queijo operam bactérias de mofo e putrefação; e sendo que algumas bactérias de mofo nos cereais e no amendoim, mas especificamente colônias de *Aspergillus flavus*, produzem câncer, dever-se-ia considerar o queijo como passível de favorecer ou predispor o organismo para o câncer? Ou seria preferível, por vias das dúvidas, ir arriscando nesse delicioso prato até que venha a resposta?

Existe uma outra forte razão para o não uso do queijo: E esta é quanto à



semente do coalho na fabricação de queijos.

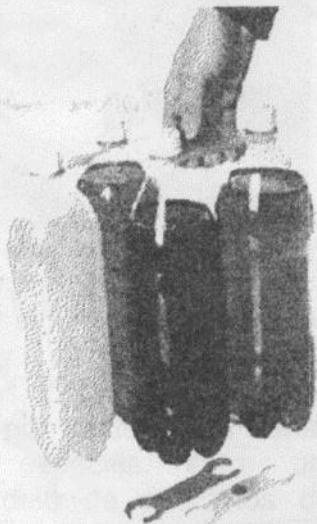


Antigamente, o iniciador do coalho era fabricado com estômagos de bezerrinhos; hoje, devido a enorme indústria queijeira em todo o mundo, esses coagulantes passaram a ser feitos com grande porcentagem de estômagos de porco.

Num artigo escrito pelo Dr. Vang A. Dinesem, técnico do Christian Hansen's Laboratory, ele declara sem nenhum segredo que os coagulantes hoje aceitos em todo o mundo constam de tipos predominantes de 50% e 25% bezerro, e 50% e 75% porco.

Talvez seja esta, aparentemente, uma razão de pouco peso, visto que esse coagulante é usado em quantidade tão pequena, que diríamos não dever contá-la. Mas para aqueles que conhecem os males que certos animais representam para a saúde, estou certo, esses rejeitarão qualquer contato com alimentos produzidos à base de porco.

Refrigerantes



"Com os sabores mais variados e agradáveis, os refrigerantes ganham adeptos a cada dia. Adultos e crianças apreciam essas bebidas gasosas e refrescantes. Mas, será que você conhece mesmo o conteúdo dessas inocentes garrafas?

A sabedoria manda desconfiar de tudo que tem de ser apregoado com muita insistência para ser aceito como verdade. O que pensar, então, da propaganda que deve repetir à exaustão que determinado produto "é puro e natural"? É claro que se as pessoas estivessem convencidas dessas qualidades do produto não seria necessário "martelar" esse argumento com tanto insistência.

Tirar a dúvida é muito fácil. Basta ler com atenção àquelas letras miúdas da tampinha, rótulo ou garrafa para encontrar expressões assim: "colorido e aromatizado artificialmente", "contém dez por cento de suco natural", ou então se deparar com

uma lista indecifrável de aditivos; F I, F III, P I, P IV, H III, A I, A IX, C II, ET XXII, U III...

Exatamente. Os momentos de alegria e prazer que você desfruta através de um refrigerante escondem os perigos de um coquetel químico cujo os efeitos vale a pena conhecer. Calma, não seja radical! Vamos conhecer primeiro essas bebidas gasosas, não-alcoólicas, tão consumidas por adultos e crianças do mundo todo.

Segundo consta, a invenção do refrigerante tem menos de um século e se deve aos norte-americanos, que costumavam se reunir em torno de fontes de água gasosa para tomar água e conversar alegremente. Quando alguém teve a idéia de adicionar suco de frutas e açúcar à água mineral, estava criado o refrigerante. Em seguida, começou o engarrafamento e a industrialização. Veio o expansão mundial do consumo. E hoje, o hábito está generalizado.

Recentemente, foram lançados no Brasil depois de muita polêmica, os refrigerantes dietéticos, adoçados artificialmente, que visam os diabéticos e a outros que desejam restringir o uso do açúcar. Outro evento recente que veio colaborar na propagação dos refrigerantes foi à introdução das bebidas à base de cola em países populosos como a China e União Soviética antes fechados por motivos ideológicos e tais influências do Ocidente.

Aliás, desde o fim da II Guerra Mundial, até hoje, o consumo de refrigerantes cresceu trezentos por cento. Atualmente, fala-se em cento e oitenta e cinco bilhões de litros, por ano, a quantidade de refrigerantes consumidos no mundo. Os maiores consumidores são os norte-americanos, com quase quarenta milhões de litros anuais, o que dá cerca de duzentos litros, em média, por pessoa, sendo que, no Brasil, a média está em trinta e oito litros anuais, por habitante.

Com todo essa popularidade, não se concebe uma festinha, um aniversário, sem refrigerantes. Contribui ainda para a sua generalização o preço baixo(em média, três vezes menor que os sucos naturais), a praticidade (já vem pronto para o consumo), o gosto agradável (você sabia que a Coca-Cola tem um sabor diferente, no Brasil, exatamente para ser mais aceitável ao nosso paladar?), e também a propaganda, que associa os refrigerantes ao esporte, à beleza e ao prazer.

Essa definição genérica de refrigerante não discrimina o seu conteúdo, mas é interessante conhecê-lo:

Refrigerantes à base de tangerina, laranja ou uva contêm dez por cento do suco da fruta correspondente ao extrato liofilizado, dez por cento de açúcar, corante, gás carbônico e outros aditivos.

Soda limonada contém dois e meio a três por cento de suco de limão ou óleo essencial, açúcar, gás carbônico e aditivos.

Os mais artificiais são os refrigerantes à base de cola que contêm açúcar, caramelo de milho, ácido acético, óleo bromado, extrato de noz de cola e extrato de folha de coca.

A presença de água (oitenta por cento nos mencionados no primeiro grupo e noventa por cento nos outros três) é óbvia. E não haveria motivo para comentar a seu respeito, a não ser pela razão de que, principalmente nas fábricas clandestinas, ela não passa por um tratamento adequado que a livre de todas as impurezas.

O gás carbônico (CO_2), característico dos refrigerantes, por isso também chamados "gasosas", auxilia na conservação, uma vez que ocupa o espaço do oxigênio e assim impede que o desenvolvimento de microorganismos patogênicos.

Agora, quanto aos demais ingredientes: açúcar, cafeína e aditivos químicos, são necessárias considerações

mais cuidadosas, pois todos eles podem afetar de forma perigosa a nossa saúde". - "Qualidade de Vida com Saúde Total" págs. 263-264.

"A altíssima quantidade de açúcar (10 %) presente nos refrigerantes deve ser o motivo de preocupação não apenas para os diabéticos e obesos, como mostra o químico Joel Zukowisk:

Os refrigerantes têm contribuído para o notável aumento da ingestão de açúcar. uma única garrafa de refrigerante contribui para o aumento de trinta gramas de açúcar no organismo, quando, em 1822, essa quantidade era a média do consumo total de açúcar, por dia nos Estados Unidos. Hoje, o consumo está em torno de duzentos gramas por dia, o que traz alguns problemas ao organismo. Equivale dizer que seria necessário comer cinco metros de cana-de-açúcar, mostrando-nos o exagero em relação a esta Natureza."

Essa alta ingestão de açúcar, em primeiro lugar, proporciona quantidades freqüentes indesejáveis de calorias. Um copo grande de guaraná, limão ou colas esconde oitenta e oito calorias, se for laranja, noventa e seis calorias, uva dá centro e quatro!

Como a maioria das pessoas ingere essas bebidas junto com as refeições, essas calorias extras vão se acumular no organismo em forma de gorduras. Isto faz com que mais da metade dos indivíduos tenha peso acima do normal. Além da obesidade, outros resultados são: hipertensão, arteriosclerose e aumento de colesterol.

Determina também, um problema quanto à hora de ingerir os refrigerantes. Como contêm calorias requerem digestão, ou seja, a bebida deve permanecer no estômago até ser processada, os refrigerantes não deveriam ser ingeridos entre as refeições (quando é o período de repouso do sistema digestório) mas

também não podem ser ingeridos com as refeições, pois, se o estômago já contém alimentos, há uma parada da digestão até que as calorias da bebida sejam digeridas. Saia desse dilema, se for capaz!

Outra consequência da grande quantidade de açúcar nos refrigerantes é a maior incidência de cáries dentárias. Também se observa, especialmente nas crianças, que o açúcar tira o apetite, deixando de consumir nutrientes essenciais.

Também as gasosas com açúcar afetam o metabolismo, pois o açúcar refinado, sem o efeito retardador das fibras, passa diretamente para a corrente sanguínea elevando, de vez, o açúcar do sangue, fazendo o organismo reagir com um jato de insulina, gerando um novo desequilíbrio, que pode resultar até em tremores, transpiração e fadiga". - "Idem", pág. 265.

"Os refrigerantes tipo cola contém até vinte miligramas de cafeína em cada cem mililitros. Isso significa que uma garrafa de duzentos e nove mililitros contém, praticamente, a mesma cafeína que uma xícara de café. O guaraná também contém cafeína (encontrada na semente do fruto) à razão de dois ou três miligramas por garrafa de duzentos mililitros.

Cafeína é uma droga psicotrópica (estimulante mental) da família da metilxantinas, a qual tem sido associada a doenças cardíacas, úlceras estomacais, câncer do trato urinário, ansiedade, nascimentos prematuros e distúrbios crônicos do sono.

Outras pesquisas ainda creditam à cafeína os seguintes efeitos: precipita ataque asmáticos, suscita alergias, e reduz a absorção do ferro e do cálcio. Cinco xícaras de café por dia ou seis copos diários de bebidas tipo cola são suficientes para gerar dependência.

O Dr. L. H. Lonergam explica: "Frequentemente se recorrem a essas bebidas como estimulantes, no decorrer do dia. Esse processo de vencer a fadiga quando o organismo reclama repouso pode ser conveniente. Porém, é uma maneira onerosa de tomar emprestado da reservas de saúde, de amanhã, para satisfazer as necessidades de hoje". - "Idem" pág. 266.

"De modo geral, os refrigerantes e também os sucos industrializados recebem a adição de uma série de aditivos químicos, como segue:

Conservantes (ácido benzóico - P I; ácido sórbico - P IV) - impedem o crescimento de bactérias. Em doses mais elevadas, o ácido benzóico produz diarréia e vômitos.

Acidulantes (ácido cítrico - H II; ácido fosfórico H III; ácido tartárico - H IX) - dão sabor azedinho. Sobre o ácido fosfórico, utilizado especialmente nas colas, cabe destacar que causa um excedente de fósforo no organismo, o qual só é eliminado pelos rins em combinação com o cálcio, causando, assim, descalcificação dos ossos, favorecendo o surgimento de osteoporose.

Antioxidantes (ácido ascórbico - A I; galato de propila - A IX) - evitam alterações de sabor.

Corantes (corantes artificial - C II) - usado nos refrigerantes de laranja e de uva. Na sua composição tem amarelo crepúsculo, azul-brilhante (em quantidade maiores podem causar vômitos, irritações de pele e gastrite), tartrazina (que, em doses elevadas, provoca reações alérgicas como asma e renite), e bordeaux s (que pode causar vômitos, diarréias e alergia de pele).

Estabilizantes (goma-arábica - ET II; acetato isobutirato de sacarose - ET XXII) - impedem que o suco se acumule no fundo da garrafa.

Umectantes (U III) - usados para impedir a cristalização.

Aromatizantes (essências naturais - F I; essências artificiais - F II; extrato vegetal aromático - F III) - na prática, todos os refrigerantes levam um ou mais tipos de aromatizantes.

Parece que o caso mais complexo é o das bebidas do tipo cola. Recentemente, a fábrica de uma delas voltou a divulgar que "sua essência nada tem de narcótica", apesar de usar extrato de folha de coca, a mesma planta de onde sai à cocaína, e extrato de noz de cola, árvore da família das esterculiáceas, que contém cafeína. Aliás, nos Estados Unidos, já há desses refrigerantes descafeinados.

Depois de conhecer tudo isso, a melhor conclusão que sobra é a do Dr. José Américo de Campos, professor de toxicologia da Faculdade de Medicina Federal de Minas Gerais, em depoimento à revista Saúde, da Editora Azul: "Qualquer refrigerante, clandestino ou não, consumido exageradamente, também é nocivo, pois leva a um acúmulo de aditivos no organismo."

Como ficou claro, em função da alta quantidade de açúcar, os refrigerantes são impróprios para os diabéticos e obesos. Tem-se falado muito nos refrigerantes dietéticos, ultimamente no Brasil. é verdade que eles não possuem calorias, e, por isso, não requerem digestão. Entretanto, não fogem à regra ao que se referem aos aditivos químicos. Logo, sua vantagem em relação aos demais é apenas parcial.

Os refrigerantes também são contraindicados para os que sofrem de gastrites ou úlceras, em razão do seu excesso de acidez.

O mesmo se pode o consumo de refrigerantes piora a situação.

Também não podem se usados em casos de diarréia e desidratação, pois o excesso de açúcar só faz piorar o quadro clínico.

Sem contra-indicações mesmo, somente água, que proporciona tudo o que o nosso corpo precisa para executar as reações químicas necessárias nos processos de seu funcionamento.

A água não contém uma só caloria para retardar a digestão nem agregar gorduras indesejáveis. Não produz irritações ao estômago nem contém elementos químicos prejudiciais à maquinaria do nosso organismo.

A água constitui dois terços do corpo humano, o qual interrompe seu metabolismo rapidamente se ela falta, sendo que, sem ela, uma pessoa morre após seis ou sete dias.

O corpo perde cerca de dez copos de água por dia, através da pele, pulmões, urina e fezes. Os alimentos provêm dois a quatro copos de água por dia. Então, precisamos tomar mais seis a oito copos de água pura. Os melhores horários são: logo ao levantar, no meio da manhã, no meio da tarde e à noite.

No livro A Ciência do Bom Viver, p. 236, lemos: "Na saúde e na doença, a água pura é uma das mais excelentes bênçãos do Céu. Foi à bebida provida por Deus para saciar a sede de homens e animais. Bebida abundante, ela ajuda a suprir as necessidades do organismo, e a natureza em resistir à doença." - "Qualidade de Vida com Saúde Total" págs. 266-268.

Na verdade, a fórmula secreta da Coca-Cola (CC) se desvenda em 18 segundos em qualquer espectrômetro-ótico, e basicamente até os cachorros a conhecem. Só que não dá para fabricar igual, a não ser que você tenha uns 10 bilhões de dólares para brigar com a CC na justiça, porque eles vão cair matando.



Propaganda da Pepsi com criança iraquianas

A fórmula da Pepsi tem uma diferença básica da CC e é proposital exatamente para evitar processo judicial. Não é diferente porque não conseguiram fazer igual não, é de propósito, mas próximo o suficiente para atrair o consumidor da CC que quer um gostinho diferente com menos sal e açúcar.

Tire a imensa quantidade de sal que a CC usa (50mg de sódio na lata) e você verá que a CC fica igual a qualquer outro refrigerante sem-vergonha e porcaria, adocicado e enjoado.

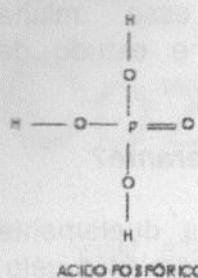
É exatamente o Cloreto de Sódio em excesso (que eles dizem ser very low sodium) que refresca e ao mesmo tempo dá sede em dobro, pedindo outro refrigerante, e não enjoa porque o tal sal mata literalmente a sensibilidade ao doce, que também tem de montão: 39 gramas de açúcar (sacarose).

É ridículo, dos 350 gramas de produto líquido, mais de 10% é açúcar. Imagine numa lata de CC, mais de 1 centímetro e meio da lata é açúcar puro... Isso dá aproximadamente umas 3 colheres de sopa CHEIAS DE AÇÚCAR POR LATA!

Fórmula da COCA-COLA?...

Simples: Concentrado de Açúcar queimado - Caramelo - para dar cor escura e gosto; ácido ortofosfórico (azedinho); sacarose - açúcar (HFCS-High Fructose Corn Syrup - açúcar líquido da frutose do milho); extrato da folha da planta COCA (África e Índia) e poucos outros aromatizantes naturais de outras plantas, cafeína, e conservante que pode ser Benzoato de Sódio ou Benzoato de Potássio, Dióxido de carbono de montão para fritar a língua quando você a toma e

junto com o sal dar a sensação de refrigeração.



O uso de ácido ortofosfórico ou fosfórico e não o ácido cítrico como todos os outros usam, é para dar a sensação de dentes e boca limpa ao beber, o fosfórico literalmente frita tudo e em quantidade pode até causar decepamento do esmalte dos dentes, coisa que o cítrico ataca com muito menor violência, pois o ortofosfórico chupa todo o cálcio do organismo, podendo causar até osteoporose, sem contar o comprometimento na formação dos ossos e dentes das crianças em idade de formação óssea, dos 2 aos 14 anos. Tente comprar ácido fosfórico para ver as mil recomendações de segurança e manuseio (queima o cristalino do olho, queima a pele, etc.).

Só como informação geral, é proibido usar ácido fosfórico em qualquer outro refrigerante, só a CC tem permissão... (claro, se tirar, a CC ficará com gosto de sabão).



O extrato da coca e outras folhas quase não mudam nada no sabor, é mais efeito cosmético e mercadológico, assim como o guaraná, você não sente o gosto dele, nem cheiro, (o verdadeiro guaraná tem gosto amargo) ele está lá até porque legalmente tem que estar (questão de registro comercial), mas se tirar, você nem nota diferença no gosto.

O gosto é dado basicamente pelas quantidades diferentes de açúcar, açúcar queimado, sais, ácidos e conservantes. Tem uma empresa química aqui em Bartow, sul de Orlando. Já os visitei inúmeras vezes e eles basicamente produzem aromatizantes e essências para sucos.

Sais concentrados e essências o dia inteiro, caminhão atrás de caminhão! Eles produzem isso para fábricas de sorvete, refrigerantes, sucos, enlatados, até comida colorida e aromatizada.

O segundo refrigerante mais vendido aqui nos Estados Unidos é o Dr. Pepper, o mais antigo de todos, mais antigo que a própria CC. Esse refrigerante era vendido obviamente sem refrigeração e sem gaseificação em mil oitocentos e pedrada, em garrafinhas com rolha como medicamento, nas carroças ambulantes que você vê em filmes do velho oeste americano. Além de tirar dor de barriga e unha encravada, também tirava mancha de ferrugem de cortina, além de ajudar a renovar a graxa dos eixos das carroças. Para quem não sabe Dr. Pepper tem um sabor horrível, e é muito fácil de experimentar em casa: pegue GELO spray, aquele que você usa quando leva um chute na canela, e dê um bom spray na boca! Esse é o gosto do tal famoso Dr. Pepper que vende muito por aqui.

Refrigerante DIET

Quer saber a quantidade de lixo que tem em refrigerante diet?

Não uso nem para desentupir a pia, porque tenho pena da tubulação de PVC...

Olha, só para abrir os olhos dos cegos: os produtos adoçantes diet têm vida muito curta.

O aspartame, por exemplo, após 3 semanas de molhado passa a ter gosto de pano velho sujo.

Para evitar isso, soma-se uma infinidade de outros químicos, um para esticar a vida do aspartame, outro para dar buffer (arredondar) o gosto do segundo químico, outro para neutralizar a cor dos dois químicos juntos que deixam o líquido turvo, outro para manter o terceiro químico em suspensão, senão o fundo do refrigerante fica escuro, outro para evitar cristalização do aspartame, outro para realçar, dar edge no ácido cítrico ou

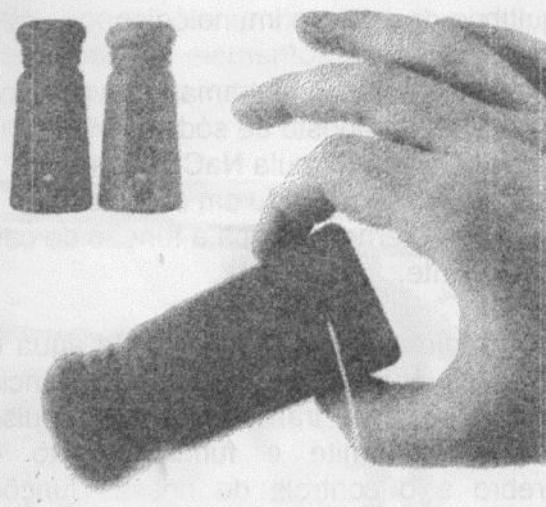
fósforico que acaba sofrendo pela influência dos 4 produtos químicos iniciais, e assim vai... A lista é enorme.

Depois de toda essa minha experiência com produção e estudo de refrigerantes, posso afirmar:

Sabe qual é o melhor refrigerante?

Água filtrada, de preferência duplamente filtrada, laranja ou limão espremido e gelo, mais nada, nem açúcar nem sal.

Sal de Cozinha



O sal de cozinha, industrializado e refinado, integra o grupo conhecido como "três assassinos brancos", do qual fazem parte também o açúcar refinado e a farinha branca. O sal refinado é produzido a partir do sal marinho, um produto rico e benéfico. Dele são retirados industrialmente cerca de oitenta elementos naturais e acrescidos os seguintes compostos químicos: carbonato de cálcio, dextrose e talco mineral, ferrocianeto de sódio, fosfato tricálcico de alumínio, iodeto de potássio óxido de cálcio, prussiato amarelo de sódio, silicato aluminado de sódio.

Segundo algumas pesquisas recentes o consumo do sal refinado tem sido relacionado com as seguintes doenças: arteriosclerose cerebral, cálculos biliares, renais e vesicais, disfunções paratireoidianas, eclampsia, edemas,

gastrite, hipoplasia da tireoide, nódulos na tireoide, hipertensão, retenção de líquidos.

"Além disso, o sal detém água nos tecidos, o que, além de provocar o aumento do peso, impede a expulsão de numerosas toxina que se acumulam na água e nos tecidos; estes se tornam mais flácidos, hipotônicos e predispostos à celulite".

O metabolismo do sal leva à cisão do cloreto de sódio, sendo que o cloro é utilizado porque entra rapidamente no metabolismo de outras substâncias; pelo contrário o sódio se for tomado em quantidade excessiva, tende a concentrar-se com possíveis consequências prejudiciais, sobretudo à custa dos rins, solicitando um aumento de atividade para eliminação do sódio em excesso.

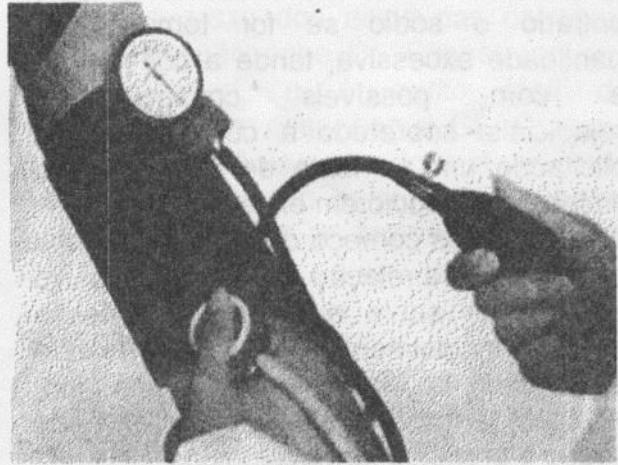
Desde o começo deste século, tinha-se constatado a relação entre um excessivo consumo de sal e elevação da pressão arterial, principalmente, em formas renais e de tipo maligno. Mas esse dado tinha sido, até algum tempo, descurado para dar maior espaço a produtos farmacológicos.

A experiência demonstrou que é suficiente mesmo uma modesta diminuição de sódio para ter a redução dos valores de pressão. Tal como se pode obter um fármaco anti-hipertensivo, um betabloqueador ou um diurético. Torna-se, pois, evidente a vantagem, pois experimentada pelo paciente, ao evitar o emprego de fármacos de um uso prolongado, por vezes, para toda a vida.

A única limitação poderia ser representada, principalmente, pela fraca colaboração do hipertenso que não quer renunciar aos seus hábitos alimentares, fruto de tradição mais do que a sabedoria, e que, em último caso, prefere tomar um medicamento a mais, do que um pouco de sal a menos.

M. Radice, pesquisadora da Universidade de Milão, apresenta algumas

pesquisas efetuadas junto a diversas populações de todo o mundo, com o intuito de salientar a possível relação entre sal e hipertensão. Constatou-se que em algumas populações não industrializadas com um tipo de alimentação em que a presença do sal é contida a menos de três a quatro gramas ao dia, o fenômeno da hipertensão arterial é quase inexistente, ao passo que nas sociedades ocidentais, com uma dieta rica em sal (cerca de vinte gramas ao dia) a incidência de hipertensão é muita alta.



Os estudos epidemiológicos confirmam, assim, que o aumento da pressão com a idade e o número dos hipertensos está em estreita relação com o consumo de sal nos alimentos.

Recordemos, antes de tudo, as doenças renais como nefrites agudas, crônicas e nefrosas e, naturalmente, todos os casos em que há via de redução de eliminação de urina ou a presença de cálculo nas vias urinárias.

Já dissemos que o sódio mantém a água no tecidos do organismo e, por isto, o seu excesso determina um agravamento das situações patológicas que comportam a formação de edemas como nas doenças do coração descompensando ou com tendência a descompensação.

O uso de sal é igualmente contraindicado na cirrose hepática, na úlcera

gástrica, na gastrite, na hiperacidez, na epilepsia, na obesidade, na insônia.

SAL REFINADO X SAL MARINHO

Sabe-se que o ser humano não pode viver sem o sal. Biologistas afirmam freqüentemente a importância do mesmo para a manutenção do metabolismo e do equilíbrio do sistema imunológico.

O sal, também chamado de cloreto de sódio, é composto de sódio (40%) e cloro (60%), na fórmula NaCl. O médico nutrólogo especializado em esportes Alexandre Merheb explica a função de cada componente.

□ Sódio - age no equilíbrio de água do corpo, na entrada e saída de substâncias das células e na transmissão de impulsos nervosos (permite o funcionamento do cérebro e o controle de nossas funções vitais).

□ Cloro - atua como ativador das enzimas e é fundamental para o processo digestivo. No estômago, é a base para o suco gástrico, que ajuda a digerir os alimentos. No intestino, é essencial para a absorção da glicose e para o transporte de várias substâncias. Também aumenta a capacidade do sangue de carregar gás carbônico das células para o pulmão.

Os seres vivos obtêm naturalmente o sódio dos alimentos, sem precisar adicionar o sal extra que as pessoas usam no dia-a-dia. Na verdade, se vivéssemos em ambiente natural, usando apenas alimentos retirados do meio ambiente, não precisaríamos de sal extra. Porém vivemos hoje uma situação mais artificial, sendo grande o nosso desgaste físico e a conseqüente perda de sais minerais importantes, seja pelo "stress" moderno, excesso de trabalho, perturbações

emocionais (ver, por exemplo, o problema da perda de sais de zinco nas neuroses e psicoses) seja pelos antinutrientes da dieta comum (açúcar branco, farinhas refinadas etc.) e pela má alimentação muito processada e aditivada com sintéticos.

Existe muita confusão, no entanto, quanto ao uso do sal marinho puro x sal refinado, sendo que o marinho é o que realmente contém elementos importantes à saúde, enquanto o refinado tem tudo para ser prejudicial.



O sal marinho contém cerca de 84 elementos que são eliminados ou extraídos para a comercialização durante o processo de refino. Perde-se então enxofre, bromo, magnésio, cálcio e outros de origem na vida marinha como plânctons, algas, krill, etc.

Durante a "fabricação" - lavagem - do sal marinho são perdidas as algas microscópicas que fixam o iodo natural, sendo necessário depois a sua reposição, porém sob a forma de iodeto de potássio sintético. No entanto, ele é geralmente dosado numa quantidade 20 % superior a de iodo do sal marinho "in natura", o que predispõe o organismo humano às doenças da tireóide (diferentes do bôcio) como nódulos de natureza diversa, tumores, câncer, hipoplasia, etc.

Na lavagem são eliminados também componentes típicos do ambiente marinho como o plâncton (nutriente), o krill (camarão microscópico) e esqueletos de animais marinhos invisíveis. E, mesmo em pequenas quantidades, eles contêm importantes oligoelementos como zinco, cobre, molibdênio etc., além de cálcio natural.

O sal marinho, não lavado, contém iodo de fácil assimilação e em quantidades ideais. Mas, sabe-se que existem grandes interesses econômicos em manter este sal refinado + iodeto sintético, pois algumas indústrias se beneficiam enormemente com isso. Jacques de Langre chama esse mecanismo de "Big Ocean Multinacional Business Organization", capaz de controlar governos e mobilizar profissionais cegos e manipulados da área de saúde a defenderem o sal refinado até mesmo na imprensa, como aconteceu recentemente no Brasil.

Existem sérios problemas quanto à adição deste iodo sintético. Os aditivos iodados oxidam rapidamente quando expostos à luz. Assim, a dextrose é adicionada como estabilizante, porém, combinada com o iodeto de potássio, produz no sal de mesa uma inconveniente cor roxa, o que exige então a adição de alvejantes como o carbonato de sódio, grande promotor de cálculos renais e biliares, conforme vários estudos científicos. Este produto existe em quantidades descontroladas no sal refinado, pois é impossível a sua distribuição uniforme.

Na industrialização do sal, freqüentemente é aplicado vácuo e lavagem a quente para "clarificar" o produto final, perdendo-se nesta operação a maior parte dos macro e

micro elementos acima mencionados, a maior parte deles úteis na ativação de enzimas e coenzimas. Depois de empobrecido, o sal refinado é "enriquecido" com aditivos químicos, contendo então perto de 2% de substâncias perigosas ao metabolismo humano.

Para evitar sua liquefação e empedramento ele é aditivado com antiumectantes como óxido e o carbonato de cálcio (cal de parede) que irá favorecer o aparecimento de cálculos renais e vesicais. Outros aditivos que costumam ser usados: ferrocianeto e prussiato amarelo de sódio, fosfato tricálcico de alumínio, silicato de alumínio e sódio, etc. Obtém-se assim o sal refinado que agrada à dona-de-casa: branco, brilhante e soltinho, mas sem os seus 2,5% dos seus componentes naturais, que não são exigidos por lei...



Entre uma das perdas irreparáveis no sal refinado está o importante íon magnésio, presente no sal marinho sob a forma de sais naturais como cloreto, bromato e sulfato. Sabe-se que a escassez de magnésio no sal refinado favorece também a formação de cálculos e arteriosclerose.



Magnésio

Sabemos que o magnésio enquanto abundante no adulto é escasso em pessoas idosas, e está relacionado à sensibilidade precoce e impotência. O organismo adulto precisa de cerca de 1g de magnésio/dia. E, a desmineralização pela lixiviação do solo produz uma perigosa redução na quantidade de magnésio em vegetais e sementes. O magnésio também está diminuído nos cereais e farinhas refinados, apesar de suficiente nos produtos integrais. O magnésio promove a atividade das vitaminas e estimula numerosas funções metabólicas e enzimas como a fosfatase alcalina. Ele tem importante participação no metabolismo da glicose e na manutenção de equilíbrio fosfato/cálcio.

Testes de laboratório revelam que cobaias desprovidas de magnésio param de crescer e morrem em 30 dias. Os benefícios do sal rico em magnésio são devidos ao espetacular estímulo ao crescimento normal de células. Mas, o sal marinho não é a única fonte de magnésio. Ele está presente normalmente nas folhas verdes (como núcleo da molécula da clorofila) e em muitos alimentos do reino vegetal.

Bem, e apesar de óbvia, esta é uma das vantagens do sal marinho: ele apresenta menor teor de cloreto de sódio que o sal refinado, que foi concentrado após todas as operações de refino. Ou seja, o sal marinho "salga" menos! Isto pode ser verificado provando-se os dois. O sal refinado produz uma sensação desagradável ao palato (devido sua concentração elevada de Na Cl e seus aditivos sintéticos), ao passo que uma pedrinha de sal marinho costuma ser agradável ao paladar. Assim sendo, o sal refinado favorece a pressão alta e a retenção de líquidos, o que com o sal marinho tem menor potencial de acontecer, principalmente se consumido com mais consciência e moderação. Portanto, o hipertenso pode até usar sal marinho na sua alimentação diária, dependendo da sua condição clínica, pois o seu teor de sódio costuma ser bem menor.

Mas um alerta para todos: não é necessário usar uma grande quantidade de sal marinho na alimentação diária. Moderação é a palavra chave.

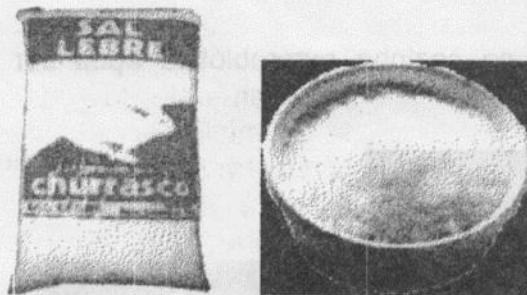
A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda um consumo máximo de 6g de sal (ou 2,4g de sódio) por dia para um adulto - o equivalente a uma colher de chá de sal de cozinha. Um levantamento feito pela SBC aponta que os brasileiros ingerem em média 12g a 13g de sal/dia, ou seja, o dobro do recomendado!

Os tipos de sal

O sal é extraído basicamente de duas fontes: do mar e das rochas. A composição deles é praticamente a mesma, mas recebem denominações diferentes, sal marinho e sal-gema, respectivamente. De acordo com a forma que são processados, recebem outros nomes:



□ SAL DE COZINHA - é o mais comum. Geralmente refinado, é "enriquecido" com iodo, selênio magnésio e zinco.



□ SAL GROSSO - é como o sal de cozinha, mas não é refinado.



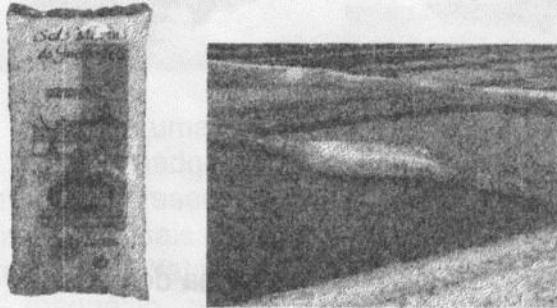
□ SAL MARINHO - na forma de cristais, de cores variadas.



Usado na cozinha macrobiótica após ser moído.



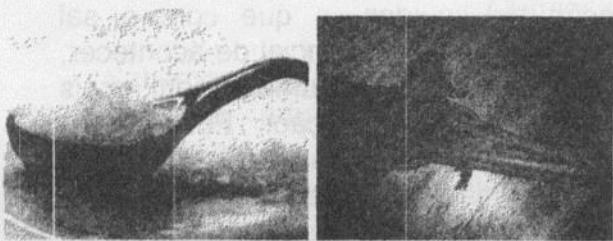
□ SAL KOSHER - com cristais grossos e irregulares, é extraído sob supervisão de rabinos. Preferido de alguns chefs por ser bom para temperar carnes.



□ SAL DE GUÉRANDE - é a "grife" do sal. Produzido artesanalmente na cidade de Guérande, na França.



□ GERSAL - sal misturado a sementes de gergelim tostadas e moídas. Utilizado na cozinha macrobiótica.



□ SAL DE AIPO - misturado a grãos de aipo moídos. Principalmente para temperar grelhados de peixe ou carne ou coquetéis de legumes.



□ SAL LIGHT - é uma mistura de cloreto de sódio e cloreto de potássio, em partes iguais, portanto tem 50% menos sódio que o sal de cozinha comum. Como o potássio é eliminado do corpo mais facilmente que o sódio, não tem tanta influência no aumento da pressão arterial. Assim, o sal light é recomendado para pacientes com problemas renais e hipertensão ou para

todas as pessoas que queiram prevenir essas doenças.

Resumo dos Efeitos do Sal Refinado

Hipertensão arterial / Edemas / Eclampsia e pré-eclampsia / Arteriosclerose cerebral / Aterosclerose / Cálculos renais / Cálculos vesicais / Cálculos biliares / Hipoplasia da tireóide / Nódulos da tireóide / Disfunções das paratireóides

Resumo dos Aditivos Químicos do Sal Refinado

Iodeto de potássio / Óxido de cálcio / Carbonato de cálcio / Ferrocianeto de sódio / Prussiato amarelo de sódio / Fosfato tricálcico de alumínio / Silicato aluminado de sódio / Dextrose / Talco mineral

Naturalmente é bom recordar que, mesmo na gravidez com decurso normal, é boa norma limitar o uso de sal e de alimentos salgados.

Lembremo-nos de que o sal já se encontra presente nos alimentos, e que quando se tomam comidas salgadas é boa norma reduzir a adição de sal ulterior. Limitar o consumo de sal significa prevenir o risco de hipertensão e de outras patologias.

O sal refinado é um produto empobrecido e deverá ser substituído pelo sal marinho integral, portador de oligoelementos e de vestígios metálicos. O sal marinho integral é de cor acinzentada, com vestígios bastante escuros e conserva a umidade pela presença de sais higroscópicos. Tem um sabor menos pronunciado do que o al refinado ao passo que este último, "salga" os alimentos, o sal integral torna-os insípidos.

Sugestão Para uma Alimentação Saudável e Inteligente



Frutas

1. Abacate – O fruto é usado para nutrir e hidratar a pele. Também é bom para combater artrite e gota. Se você quiser resolver os problemas com caspa e queda de cabelo, faça fricções com a polpa do abacate no couro cabeludo durante 20 minutos por dia e, se possível, tome também o chá das folhas ou do caroço. Com as folhas do abacateiro você faz um chá que é um verdadeiro remédio para: problemas de menstruação, bexiga, gases, vermes, bronquite, elimina o ácido úrico e favorece a eliminação de cálculos do

fígado. Pela manhã, ferva 4 folhas verdes (quanto mais escuras melhor) em um litro de água e tome todo o chá no decorrer do dia.

2. Abacaxi – Um tratamento com abacaxi resolve problemas de artrite, bronquite e obesidade, além de ser um excelente expectorante e tônico que restaura as forças. Para curar infecções de garganta com abacaxi, faça gargarejos com o suco, 2 vezes ao dia. Para curar anemia, coma apenas abacaxi (coma à vontade) no café da manhã, dia sim, dia não, durante no máximo 15 dias. Para curar bronquite tome 2 colheres das de sopa do xarope de abacaxi. Para fazer o xarope, lave bem a casca do abacaxi com escova (sem sabão). Corte o abacaxi em pedaços, com casca e tudo, e coloque em uma panela com 2 copos pequenos de mel ou melado e leve ao fogo baixo durante 30 ou 40 minutos. Está pronto.

3. Acerola – A acerola, é rica em cálcio, fósforo e ferro, além das vitaminas A, B1, B2 e C. Ela é antioxidante e por isso pode ser usada para enriquecer outras frutas, na hora de fazer suco. Em uma mesma quantidade, peso a peso, de acerola, limão e laranja, a acerola tem 80 vezes mais vitamina C. Por suas características, a acerola é usada para combater e prevenir gripes e resfriados, tuberculose pulmonar, diabetes, problemas do fígado, cicatrizações difíceis, inflamação do intestino, febre e fraqueza geral.

4. Ameixa – A fruta é rica em fibras e nutrientes e pobre em calorias. Você pode usar a ameixa fresca ou seca, mas não em calda, porque tem muitas calorias e açúcar que é um veneno. A ameixa é utilizada na prevenção e tratamento de prisão de ventre. Para isso, deixe de 10 a 15 ameixas secas de molho à noite e de manhã, em jejum, coma as ameixas e beba o caldo. A

fruta é eficaz no tratamento de problemas do trato urinário, das vias respiratórias, das hemorróidas, hipocondria e fraqueza geral. Também é utilizada para limpar o sangue, desintoxicar o aparelho digestivo e, por ter muito fósforo, recuperar a debilidade cerebral.

5. Amêndoas – Sua proteína é excelente para reconstituir todos os tecidos do corpo. O uso de amêndoas combate a anemia. Seu óleo é usado para passar sobre inflamações, com bom resultado.

6. Amendoim – O amendoim é melhor aproveitado pelo organismo depois de torrado ou tostado até soltar a casca, mas não deixe ficar preto. Sua proteína é de excelente qualidade. Cura algumas síndromes ocasionadas pela carência de ácidos graxos no organismo.

7. Azeitona – A azeitona combate o colesterol alto. Possui quantidade razoável de ferro, cálcio e vitaminas. A variedade preta é considerada mais nutritiva que a verde. Alguns pesquisadores dizem que a proteína encontrada em 4 azeitonas pretas equivale à proteína encontrada em um bife de tamanho médio. Da azeitona retira-se o azeite, que é um óleo medicinal, usado contra dores reumáticas, dor de ouvido, úlcera do estômago e tuberculose.

8. Banana – Você já viu que nos intervalos de uma partida de tênis, dos grandes tenistas internacionais, os jogadores comem banana com casca e tudo? Isso não é por um acaso. Se você comer a banana sem descascar (lave bem antes), você vai ingerir uma alta dose de energia. Se for fazer algum exercício físico, como a musculação, por exemplo, coma a banana com casca 5 minutos antes e vai perceber a diferença. A banana é rica em potássio, um mineral que tem ação diurética (facilita urinar). Combate a pressão baixa, é

calmante, induz ao sono (ajuda a curar a insônia) e combate o excesso de adrenalina. Para curar pneumonia e tuberculose, basta comer de 2 a 3 bananas assadas com mel no café da manhã. Para este tratamento não misture com outros alimentos. Também é boa nos casos de queimadura. Se a queimadura acabou de acontecer, corte a folha da bananeira e esprema o talo sobre a queimadura, esse líquido elimina a dor e evita que fique uma cicatriz. Se a queimadura já ocorreu há mais tempo, aplique a parte interna da casca no local afetado por um tempo mínimo de duas horas por dia.

9. Caju – Se comido com casca, combate vermes e é desinfetante (combate micróbios). A fruta combate lepra, psoríase (escamas avermelhadas na pele) e eczema (inflamação na pele com bolhas). Fazer um tratamento à base de caju, cura reumatismo e sífilis.

10. Caqui – É refrescante da pele e é usado nos casos de irritação do estômago. Comer caqui com moderação, ajuda a curar problemas do fígado, intestinos, bexiga e vias respiratórias. Também é indicado nos casos de desnutrição, anemia, tuberculose e carência de cálcio.

11. Carambola – As folhas amassadas têm aplicação externa para aliviar dores e para infecções e irritações na pele, provocadas por picadas venenosas e de insetos. Para combater este tipo de infecção e febre, tome o suco de carambola adoçado com mel de 4 a 5 vezes por dia.

12. Castanha-do-Pará – Combate anemia, desnutrição, tuberculose e fraqueza. É importante para gestantes, mulheres que estão amamentando e crianças em fase de crescimento. É chamada de "carne vegetal" por ser muito rica em proteínas. É

recomendada para quem faz trabalho braçal e intelectual.

13. Cidra - Este fruto, que parece um limão galego grande, combate vômito e falta de apetite. Basta tomar o suco em jejum, pela manhã. Aftas na boca são curadas com bochechos de suco de sidra. Gargarejo com suco de sidra, misturado com chá de cebola e mel, ajuda a curar infecções da garganta. A casca fresca, em rodelas, aplicadas na testa, alivia a dor de cabeça. Como calmante, use chá da casca fresca, misturada com erva-cidreira.

14. Coco - O chamado coco-da-baía fortalece os músculos do coração e por ser rico em potássio, é diurético. Também é usado contra irritações no estômago e no intestino: vômitos na gravidez, infecção de garganta e vermes. Muitas pessoas têm expulsado a "solitária de porco" fazendo a dieta de coco por 10 dias (come apenas coco e bebe apenas água-de-coco). Esta dieta também ajuda a perder peso. A água-de-coco dá vida à pele e corrige o funcionamento do intestino, do fígado e da vesícula.

15. Figo - Ajuda o organismo na assimilação de proteína e é usado contra lombigas e oxiúros. É bom para o fígado, limpa as impurezas do sangue, é diurético e peitoral.

16. Figo-da-índia - A planta é um cactos. O fruto é chamado de figo-da-índia e deve ser pelado com cuidado, porque é cheio de pequenos espinhos. Ele fortifica o coração, assim como a maçã, mas também é bom para asma, tosse e problemas das vias respiratórias. O suco viscoso que é extraído das folhas tem aplicação contra erisipela, dores e inflamações. A fruta pode ser comida ao natural, por ser saborosa e saudável e combate desnutrição e debilidade geral.

17. Goiaba - Boa para pele, nervos e olhos. É uma protetora do fígado, impedindo o acúmulo de gordura neste órgão. Combate a tuberculose e é excelente contra diarréia. O chá das folhas da goiabeira é usado no tratamento de problemas do útero, bexiga e inchação das pernas. Basta ferver 6 folhas em 1 litro de água e beber aos poucos, durante todo o dia.

18. Graviola - O suco da graviola é muito indicado para ajudar no tratamento de diabetes.

19. Jaca - A jaca aumenta as atividades dos glóbulos brancos (os soldados de defesa do organismo). A universidade francesa de Montpellier descobriu que a jaca bloqueia a ação do HIV, vírus causador da AIDS, exatamente porque atua nos glóbulos brancos.

20. Jenipapo - Combate o vômito (principalmente durante a gravidez), anemia (porque é muito rico em ferro, superando o feijão e a gema de ovo) e asma. O chá feito com a casca do fruto combate úlceras.

21. Laranja - Depois da banana, a laranja é a fruta mais consumida no mundo. A fruta ajuda na formação do sangue, estimula o paladar e o apetite e combate o escorbuto (doença hemorrágica, causada pela falta de vitamina C). É indicada ainda nos casos de artritismo, asma, problemas do sistema nervoso, dor de cabeça, febres, gripes e resfriados. O chá feito com a casca da laranja é antiinflamatório das articulações e reconstrutor dos vasos sanguíneos causadores de varizes.

22. Limão - O limão substitui uma farmácia inteira. Não é exagero. Ele cura mais de 150 doenças. Limão contém Rutina

(vitamina P), que combate varizes. Também tem uma substância que fortalece os vasos capilares, por isso é indicado contra câncer de pele. É responsável também pela produção de enzimas do corpo. O limão é cicatrizante, fortificante, desinfetante, combate febre, gota, reumatismo, espinhas e cravos, acidez no estômago, excesso de gordura, angina, inflamação dos olhos, boca e ouvidos, dor de cabeça, problemas nos rins, obstrução do fígado e baço, tosse, afta, rouquidão, tuberculose, sífilis, soluço, insônia, rachadura dos lábios, carne esponjosa do nariz, câncer, excesso de biles no fígado, conjuntivite, hérnia, raquitismo infantil, apendicite, arteriosclerose, problemas menstruais, anemias, aneurisma, artrite, asma, congestão cerebral e do ventre, colite (inflamação do cólon, no intestino grosso), alcoolismo, câimbra, caspa, catarro, cirrose, dor no nervo ciático, edemas, enxaqueca, faringite, bôcio, coriza, cólica de rins, epilepsia nervosa, estomatite (feridas na boca), frieiras, gripe, resfriado, herpes, insuficiência cardíaca, mordidas, picadas venenosas, inflamação da próstata e do útero, intoxicação do sangue (toxemia), urticária, zumbidos e muito mais... Modo de usar: O limão pode ser usado como suco, xarope ou chá. A melhor maneira de usar um limão é tomar o suco com canudinho, para não prejudicar o esmalte dos dentes. Quem não está acostumado pode tomar diluído em água. O tratamento feito com limão pode provocar irritações ou erupções na pele no começo. Isso é um bom sinal, significa que o corpo está eliminando as impurezas do sangue através da pele, que é um órgão de eliminação. Limão e alho misturados combatem a doença chamada crupe (obstrução da laringe com inflamação). Suco de limão e laranja alternado com suco de verdura, cura a varíola.

A "Cura do Limão" – O melhor tratamento que você pode fazer com limão é mesmo o

de tomar o suco progressivamente, de forma crescente e decrescente. No primeiro dia tome o suco de um limão, no segundo 2 limões, no terceiro 3 limões e assim por diante até tomar 10 limões no décimo dia. Depois vá diminuindo da mesma forma até interar 20 dias quando você vai tomar 1 limão novamente. Ainda existem outras duas opções: começar com 2 limões e aumentar de 2 em 2 até 20 limões, ou começar com 3 aumentando de 3 em 3 até 30 limões. Tudo vai depender da natureza e da gravidade da doença. Se for um caso simples, como gripe e resfriado, toma-se durante 3 ou 4 dias o suco de 5 a 10 limões por dia. A "cura do limão" deve ser feita em jejum, com o limão na temperatura natural e utilizando um canudinho para não prejudicar o esmalte dos dentes. Espere duas horas para comer alguma coisa. Dê preferência às frutas ácidas ou semi-ácidas como laranja, abacaxi, uva, etc. O Instituto de Trofoterapia de Barcelona, na Espanha, já comprovou que a "cura do limão" combate mais de 150 doenças. Isto já foi testado e aprovado em tratamentos realizados no Brasil. O limão cura desde doenças venéreas até algumas neurológicas, cardíacas e cancerígenas.

23. Maçã – A maçã é chamada de rainha das frutas. Ela é rica em vitaminas e sais minerais. Por ter muito tanino, atua contra inflamações. Ela fortifica o coração, combate diarréia e ainda é usada nos casos de conjuntivite e palpitações do coração. Para diarréia coma de 2 a 3 maçãs no café da manhã e tome o chá da casca entre as refeições. Contra palpitações no coração, aplique cataplasmas de maçã ralada na região do peito onde fica o coração. Para conjuntivite basta fazer cataplasma de 2 horas sobre a pálpebra com maçã ralada, todos os dias, até desaparecer a inflamação.

24. Mamão – O mamão atua contra a má digestão das proteínas e é usado também para combater inflamações externas e internas.

25. Manga – Aguça os sentidos e é uma boa fonte de energia para o corpo. Também é útil nas doenças pulmonares e erupções da pele. Combate as bronquites mais graves, tuberculose, asma, diarréia e também limpa o sangue e é diurética.

26. Maracujá – É essencial contra as doenças do sistema nervoso. O chá das folhas combate a gota. As sementes são vermífugas. A raiz regulariza a menstruação.

27. Melancia – Combate doenças dos rins e febre intestinal. Também é indicada nos casos de pressão alta. Para combater a febre comum, tome um copo de suco de melancia a cada 3 horas e suspenda outros sucos e alimentos. Aplique fatias da fruta abaixo do umbigo de 2 a 3 vezes ao dia. Para combater os vermes intestinais tome pela manhã em jejum um copo de suco das sementes batidas em liquidificador. Para pedras nos rins coma entre 300g e meio quilo de melancia em jejum por quinze dias e espere 4 horas para ingerir outros alimentos.

28. Melão – É indicado contra prisão de ventre. Também é usado para curar enfermidades no aparelho genital feminino, para isso, coma somente melão no café da manhã durante 10 dias. Para combater a solitária tome pela manhã em jejum uma xícara do suco das sementes batidas no liquidificador.

29. Morango – Normalmente os produtores de morango não comem morango, e fazem bem. A quantidade de veneno aplicada sobre os morangos é muito alta e ele absorve muito. Morango é excelente, mas

tome cuidado com a procedência, se possível plante em casa. Ele é bactericida e analgésico, por isso é usado contra dores artríticas com sucesso, como comprovou diversas vezes o cientista Lineu, que sofria de Artrite. Também combate alguns tipos de câncer, excesso de ácido úrico, problemas dos rins, gota e artritismo.

30. Noz – Combate anemia e é rica em proteínas. É um fortificante do cérebro e dos nervos. Quem come noz com maçãs, não tem prisão de ventre.

31. Pêra – Impede o desenvolvimento de células cancerígenas. Para combater a pressão alta coma somente pêra no café da manhã, cerca de 2 ou 3 frutos são suficientes. Pêra elimina sal, excesso de água e combate inchaços. Por isso é indicada para quem quer perder peso. Para isso faça uma dieta à base de pêra. Se o estômago estiver muito sensível, por alguma doença gástrica, beba o suco da fruta crua ou levemente cozida.

32. Pêssego – Previne câncer e cura alguns casos de câncer. É usado contra diabetes. É depurativo do sangue e combate afta.

33. Pinha – Para combater as doenças mais comuns do estomago, que são úlcera e gastrite, coma apenas pinha no café da manhã por 20 dias. Para obter melhor resultado, durante os 20 dias alterne com mamão, caqui ou melão. Você pode comer entre 300 g e meio quilo.

34. Romã – Da romã podem ser usadas: a raiz, a casca do fruto, caule, folha, flor e semente. A casca tem grande quantidade de tanino, que fortifica o coração. Muita gente toma um cálice de vinho junto com as refeições para fortalecer o coração, porque vinho tem tanino. Então essa desculpa acabou, porque a casca da romã tem mais

tanino que o vinho. Romã é também uma fruta energética que combate vermes, inflamação do estômago e intestino, problemas de hemorróidas, cólicas, febre em geral, má digestão, disenteria (cólica intestinal) e problemas de garganta (nesse caso faça também gargarejo. Deixe, por uns dias a casca seca dentro de um vidro com álcool de cereais – encontrado nas farmácias – e coloque uma colher deste líquido em um pouco de água morna, para gargarejar).

35. Tangerina – Se usada no café da manhã, sem nenhum outro alimento, ajuda a curar sinusite (pode revezar com outras frutas cítricas como laranja, uva, abacaxi, etc.). Ajuda a dissolver cálculos nos rins (pedras), nesse caso coma entre 300 g e meio quilo de tangerina pela manhã em jejum. Espere 4 horas para comer outros alimentos (o mesmo resultado pode ser conseguido usando melancia).

36. Uva – A uva é usada no tratamento de várias doenças, inclusive câncer, porque retira do organismo todas as impurezas celulares causadoras de câncer. É diurética, combate pressão alta e obesidade. Para falta de apetite tome 1 copo pequeno de suco puro, sem açúcar, no mínimo 3 horas depois do café da manhã e 3 horas após o almoço. Contra gases intestinais e doenças do fígado, coma somente uva no café da manhã dia sim, dia não.

Hortaliças

1- Abóbora – Atua na cicatrização da pele e flexibilidade e movimentação dos músculos. Para curar artrite e gota tome uma xícara do suco da abóbora crua 1 hora antes do almoço. Nos casos de raquitismo, coma no almoço, junto com os demais alimentos, as sementes descascadas e ligeiramente

assadas. Para curar hemorróidas aplique cataplasmas de abóbora ralada no local, durante 2 ou 3 horas.

2- Acelga – Estimula as secreções da bálsamo (que atua na digestão).

3- Agrião – Quem quer parar de fumar deve comer agrião cru na salada e tomar suco de agrião entre as refeições, porque ele neutraliza os efeitos da nicotina, fortifica os pulmões e ajuda a limpar o sangue. O agrião tem o título de expectorante dos pulmões, porque elimina as impurezas contidas neles. Ajuda na produção do suco gástrico e é diurético. O agrião ajuda a limpar as impurezas do sangue.

4- Alcachofra – Riquíssima em vitamina C, é também energética, diurética e ajuda na digestão e a eliminar toxinas pelos rins e intestinos. Para combater a tosse tome caldo quente de alcachofra cozida. Contra obesidade basta comer sempre alcachofra junto com a refeição do meio dia. Para combater sífilis, coma alcachofra com alho, cebola e limão por um período máximo de 10 dias.

5- Alface – É indicada no tratamento das doenças nervosas, por se tratar de um calmante de primeira ordem. Para curar a insônia tome 1 copo pequeno de suco de alface batido no liquidificador, 30 minutos antes de deitar. Contra derramamento involuntário de esperma faça o mesmo. No caso de diabetes tome 1 copo pequeno de suco de alface 1 hora antes do almoço e comece o almoço comendo salada crua de alface.

6- Alho – É anti-bacteriano e por isso indicado no combate às doenças crônicas e infecciosas. Também está comprovado que alho combate tumores.

7- Aspargo – Limpa os rins e combate leucemia.

8- Batata-inglesa – É a batata comum encontrada no mercado. Ela é analgésica do estômago e combate úlcera gástrica, para isso tome uma xícara do suco da batata crua 1 hora antes do almoço. No caso de reumatismo faça a mesma coisa e ainda coloque no local rodelas cruas por um período de 2 horas por dia. Para dor de cabeça coloque rodelas cruas na região frontal durante 1 hora.

9- Berinjela – Para abaixar o colesterol tome 1 copo pequeno do suco antes do almoço. Para furúnculos e abscessos (inflamação com pus), faça diariamente no local cataplasma da polpa ou das folhas. No caso de verrugas, fricione várias vezes ao dia com algodão embebido no suco da berinjela.

10- Beterraba – Ajuda na formação de anticorpos e é importante na recuperação de doenças infecciosas.

11- Brócolis – São protetores das células, aumentam a quantidade de enzimas, e combatem deformações celulares que ocorrem no estomago, intestinos e mamas, inclusive os diferentes tipos de câncer.

12- Cebola – É bactericida e anti-séptica, é mais conhecida por ser um poderoso antibiótico natural. Por ter uma insulina vegetal, o suco da cebola, sozinha ou com outras hortaliças (por causa do paladar), ajuda a controlar o diabetes.

13- Cenoura – Por ser rica em vitamina A é importante para combater os problemas de visão, percepção visual, pele e cabelo. É anti-cancerígena. Para combater prisão de ventre, coma uma cenoura crua todos os dias no almoço, durante 20 dias. Nos casos de conjuntivite, pingue o suco de cenoura 2 vezes ao dia no olho (outras opções são chá de camomila ou arruda). Para

combater vermes tome um copo pequeno de suco em jejum, de preferência passado na centrífuga. Se não tiver centrífuga, use o liquidificador e passe na peneira fina.

14- Chicória – É adstringente, ou seja, importante na contração dos tecidos.

15- Cogumelos – Ajudam o organismo a digerir e aproveitar melhor as proteínas.

16- Couve – Ajuda no bom funcionamento da tireóide e é muito importante para a inteligência. Combate anemia. No caso de inflamação dos rins, aplicar no local cataplasma das folhas aquecidas por pelo menos 20 minutos ao dia. Para resolver problemas de cólicas menstruais tome um copo pequeno de suco 1 hora antes do almoço. Se você resolveu deixar de tomar bebidas alcoólicas, tome um copo pequeno de suco do talo 2 vezes ao dia.

17- Dente-de-leão – Limpa o sangue, é laxante, diurético, expectorante, estimula a vesícula e é bom para o estômago.

18- Espinafre – É usado para combater os casos de artrite.

19- Jiló – É rico em proteínas e vitaminas, mas, por causa do seu sabor amargo, é deixado de lado por muita gente. É estimulante do fígado, regulador digestivo, mineralizante e combate a diarréia. Também é usado no tratamento contra gripes, resfriados e febre.

20- Maxixe – Usado contra anemia e processos de câncer nas células.

21- Nabo – Ajuda na produção de glóbulos brancos (os soldados do nosso corpo).

22- Pepino – Reduz a acidez do sangue e combate as rugas. Para auxiliar o tratamento de problemas do coração tome

1 copo pequeno de suco de pepino com 2 rodelas de cebola 1 hora antes do almoço. Para combater a hipertensão tome 1 copo pequeno de suco 1 hora antes do almoço. Para combater inflamação na garganta corte o pepino em pedaços pequenos e com um pano envolva o pescoço. Nos casos das rugas, manchas na pele e sardas, coloque todos os dias rodelas de pepino no local. Muito eficiente é fazer cataplasma de creme caseiro de pepino e aplicar durante 1 hora por dia. Veja como fazer: retire as cascas de 4 pepinos bem maduros e coloque-os (sem as cascas) no liquidificador, em pedaços pequenos. Acrescente a clara de 1 ovo, 1 vidro de leite de rosa e 50ml de álcool de cereais – facilmente encontrado nas farmácias. Bata por 2 minutos. Coloque este creme em um vidro de boca larga e conserve em geladeira. Não tem contra indicação.

23- Pimentão – É tônico muscular e ajuda a eliminar os gases.

24- Quiabo – Por causa da viscosidade algumas pessoas deixam de comer quiabo. Ele tem vitaminas antioxidantes, mantém o equilíbrio de líquidos no organismo, ajuda a transmitir os impulsos nervosos, ajuda no exercício muscular e no metabolismo, combate o colesterol no sangue, previne e combate prisão de ventre, etc. Existem várias maneiras de diminuir a viscosidade (baba) do quiabo. Em vez de cozinhar, prepare-o no vapor, ou escalde até ficar macio. Quanto mais cozinha o quiabo mais macio ele fica. Se você fatiar o quiabo antes de preparar, ele solta mais baba ainda. Outra opção é preparar o quiabo junto com algum vegetal ácido como o tomate. Muitas pessoas preferem comer cru, em molho, petiscos ou saladas.

25- Rabanete – Bactericida e muito útil para os diversos tipos de problemas digestivos.

26- Repolho – Quem está com problema de próstata e quer ficar livre da cirurgia ou dos remédios químicos de farmácia, encontra no repolho o melhor remédio que existe. Basta comer repolho cru na salada e tomar o suco batido no liquidificador entre as refeições durante 3 meses. Repolho também é desinfetante e combate dores.

27- Repolho-roxo – Também tem grande valor terapêutico, semelhante ao acima citado.

28- Rúcula – Ajuda na digestão gástrica e intestinal. Atua contra as doenças das vias respiratórias. Se tomado com o estômago vazio combate bronquite e asma.

29- Salsa – É cicatrizante e cura doenças do fígado. Em pequenas doses é útil contra a ausência de menstruação e contra o excesso de menstruação. Segundo pesquisas norte americanas é um poderoso agente de prevenção do câncer.

30- Tomate – Por ter a casca muito fina o tomate deixa passar para o seu interior os venenos despejados pelos produtores. Por isso seja cauteloso com relação à procedência. Se possível plante em casa ou compre tomate produzido em hortas orgânicas (aqueles que não usam venenos – só adubo orgânico). Combate distúrbios dos rins, entre eles a nefrite. Também pode ser utilizado para aliviar dores, no caso de picadas de insetos ou animais venenosos. Ao contrário do que muita gente pensa tomate não combina com limão ou vinagre, porque causa fermentações e intoxica o sangue.

Integrais

1- Arroz integral – De fácil digestão e rico em proteínas, o arroz integral combate a

prisão de ventre, diarréia, colesterol e reduz o risco de câncer intestinal. Ajuda a equilibrar a glicose nos diabéticos. O grão longo fica mais solto quando cozido e o seu sabor aproxima-se mais ao sabor do arroz branco, ao qual as pessoas estão habituadas. O grão curto tem uma textura mais grossa, um sabor mais acentuado e demora mais para cozinhar..

2- Aveia – Combate o excesso de colesterol. Em doses moderadas é ótima para o coração. Por ter muita fibra combate a prisão de ventre. A aveia proporciona melhor aproveitamento da insulina, e por isso é indicada para os diabéticos.

3- Cevada – É analgésica, combate dores provenientes de bursite, artrite e gota. Muita gente usa para substituir o café, o que é um erro, se for torrado até ficar preto. O grão, depois que vira carvão, pode até ser cancerígeno.

4- Geléia real – Cuidado para não comprar geléia real falsa. A verdadeira tem cor amarelo-clara, consistência de leite condensado, sabor e cheiro fortes, com características ácidas e amargas ao mesmo tempo. Não tem nada a ver com as características do mel e é conservada no congelador ou freezer ao abrigo da luz. É indicada para muitas doenças, principalmente do sistema nervoso. É rica em vitaminas B e C, tem todos os sais minerais, especialmente potássio, magnésio e sódio, tem proteína quase completa (possui quase todos os aminoácidos essenciais), diminui os processos de envelhecimento precoce, sendo um rejuvenescedor por excelência, combate stress, esgotamento nervoso, insônia, melancolia, cansaço mental, infecções, normaliza a pressão arterial, úlcera, anemia, icterícia, restaura os tecidos da pele, normaliza o funcionamento das glândulas, do baço, dos ovários, do

fígado, da tireóide, alivia o período crítico da menopausa, etc. Para tudo isso basta colocar meia colher rasa das de café debaixo da língua 1 vez por dia, pela manhã, em jejum. Em casos graves use 3 vezes ao dia, de manhã, 30 minutos antes do almoço e antes do jantar. Se você optou por não jantar, tome à noite antes de deitar.

5- Gérmen de trigo – Combate prisão de ventre e úlcera. É importante no tratamento de distúrbios do sistema nervoso. É rico em proteínas e vitaminas, inclusive todas as vitaminas do complexo B.

6- Girassol – As flores e o caule combatem febres que vão e voltam o tempo todo, especialmente as produzidas pela malária. É usado para curar distúrbios nervosos, mesmo nos casos de esclerose múltipla.

7- Lecitina de soja – Fortalece o fígado até mesmo contra cirrose. Combate infecções da pele. Ajuda o organismo a aproveitar melhor as vitaminas A, D e E. Pode ser encontrada até em forma de cápsulas, nas casas de produtos naturais.

8- Levedura de cerveja – Combate anemia e é calmante do sistema nervoso. Ideal para quem está deixando de fumar e quer evitar o nervosismo provocado pela síndrome da nicotina no sistema nervoso central.

9- Mel – Cuidado com o mel falsificado, está cheio dele no mercado. Veja a procedência. O mel é um antibiótico que combate os bacilos no sangue. Esses bacilos são responsáveis por doenças como tifo, difteria, lepra, tuberculose, etc. Restaura as forças (tônico), é diurético, expectorante, anti-séptico e energético. Para combater a insônia tome 1 xícara de água com uma colher de mel, meia hora antes de deitar – serve também para prisão de ventre crônica. É usado contra

queimaduras, ferimentos, contusões e dores no nervo ciático. Para isso aplique mel com farinha de trigo ou misturado com argila e água. Nos casos de conjuntivite, aplique nas pálpebras uma solução de água com mel de 2 a 3 vezes ao dia. Em casos de irritação ou inflamação da garganta faça gargarejos com água e mel. As aftas podem ser eliminadas com bochechos diários de água, mel e limão. Para sinusite e rinite masque os favos de mel durante 5 minutos a cada hora. A anemia, por mais grave que seja, é combatida simplesmente substituindo o açúcar pelo mel na alimentação diária (neste caso reforce com 2 a 3 colheres de melado por dia).

10- Melado – Remove os depósitos de gordura no fígado e reduz o colesterol. Por ser rico em ferro combate a anemia.

11- Milho – Tem proteína de ação energética sobre o organismo. Por não conter glúten pode ser usado por portadores da doença celíaca. Com milho você pode preparar várias receitas, desde pipoca até polenta, canjica e cereais em flocos.

12- Pólen – O pólen e a soja são os dois únicos alimentos que possuem todos os aminoácidos (que formam as proteínas) essenciais à vida humana. Tem todas as vitaminas do complexo B, é rico em vitamina C e D e tem os sais minerais mais importantes para a vida humana. Combate infecção da próstata e doenças do estômago e intestino.

13- Própolis – A própolis é um antiinflamatório e um dos melhores antibióticos encontrados na natureza. Ela combate inflamações na garganta, principalmente das amídalas. Para isso, além de fazer gargarejos, tome duas vezes por dia um copo pequeno de água com 10

gotas de própolis concentrada. Nos casos de sinusite tome 1 copo pequeno de água com 15 gotas de própolis concentrada, meia hora antes de deitar. Para curar faringite tome meio copo de água com 15 gotas de própolis concentrada 2 vezes ao dia.

14- Soja – Como já foi dito, soja e pólen são os dois únicos alimentos que possuem todos os aminoácidos (que formam as proteínas) essenciais à vida humana. Sua proteína é de alto valor biológico e não forma ácido úrico no organismo, como a proteína animal. $\frac{1}{2}$ quilo de soja tem tanta proteína quanto 3,75 litros de leite ou 27 ovos de galinha caipira. Substituir o leite de vaca por leite de soja, cura asma, alergias, catarros, problemas glandulares e as constantes inflamações das amídalas. Soja combate ainda esgotamento nervoso, desnutrição e diabetes (se usada com moderação). É o melhor substituto para a carne e para o leite de vaca
Trigo – Rico em proteínas, o trigo é energético e indicado nos casos de diarréia crônica. Por ter muita fibra resolve os casos de prisão de ventre

Os autores fazem uma profunda investigação sobre a relação que alguns alimentos têm com as principais doenças que atingem a nossa sociedade hoje em dia e concluem este trabalho apresentando uma série informações sobre os alimentos que ajudam à recuperação da saúde.



Rômulo França, Presidente da Sociedade de Naturopatia e da ONG Vida Plena, é Terapeuta Naturista há mais de 16 anos, formou-se em Técnico em Agropecuária onde aprendeu a cultivar alimentos e fez várias pesquisas em cultivo orgânico dos vegetais, cursou Faculdade de Enfermagem na Universidade de Santa Cruz, cursou Psicologia na Universidade Paulista, Diplomou-se em Ciências Afins pela Fundação de Medicina Natural na Colômbia, recebeu o título de Doutor pela Open University de Sri Lanka na Ásia, foi Professor na Escola de Naturopatia de Aveiro em Portugal, é acadêmico da Faculdade de Fisioterapia no UNASP atuando como monitor na Policlínica Universitária em Recursos Terapêuticos Naturais.

Esdras Couto é o atual Vice-Presidente da Sociedade Brasileira de Naturopatia, graduou-se em Jornalismo e Administração, atuou como repórter policial no programa Cidade Alerta, atuou como repórter do SBT, Record, Bandeirante e TV Cultura. Atualmente tem desenvolvido várias pesquisas na área de Naturopatia, Fitoterapia e Trofoterapia.

