

**UM ASSASSINATO**

**PERFEITAMENTE LEGAL**



**NOSSA ALIMENTAÇÃO**

# A<sup>Um</sup> Assassinato perfeitamente legal

NOSSA ALIMENTAÇÃO

# A<sup>Um</sup> Assassinato perfeitamente legal

## NOSSA ALIMENTAÇÃO

*organizado por*  
Hildegard Bromberg Richter

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Um assassinato perfeitamente legal: nossa alimentação / organizado por Hildegard Bromberg Richter.  
— São Paulo: Paulus, 1997. — (Saúde e comunidade)

Vários autores.  
ISBN 978-85-349-1087-3

I. Alimentos naturais 2. Nutrição 3. Saúde - aspectos nutricionais I. Richter, Hildegard Bromberg.  
II. Série.

97-3415

CDD-615.535

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde: alimentos naturais: Naturopatia 615.535

Organização do livro  
*Hildegard Bromberg Richter*

Diagramação  
*Carlos Rafael de Souza*

Revisão  
Martha

## Coleção SAÚDE E COMUNIDADE

- Aprendendo a respeitara vida, H. B. Richter (org.)
- Aprendendo e ensinando a cuidar da saúde, D. Wemer e B. Bower
- Atividades com mães e crianças, D. Wemer e B. Bower
- Como usar o manual "Onde não há médico", D. Werner e B. Bower
- Conheça outras terapias, H. B. Richter (org.)
- E se tudo o que você ouviu sobre a AIDS estiver errado?, C. Maggiore
- Falando de medicamentos, K. T. Finkam
- Garrafada — as plantas medicinais em projetos comunitários, AKAP
- Lutando pela vida: Um guia para encontrar o seu caminho na recuperação da saúde, Teresa Tsalaky
- Mulher — corpo, mente, alma, C. Lehmann e outros
- Onde não há dentista, M. Dickson
- Onde não há médico, D. Werner
- Roger conseguiu curar-se da AIDS — sua luta e sua vitória, B. Owen
- Um assassinato perfeitamente legal: nossa alimentação, H. B. Richter (org.)
- Vacinar, sim ou não? Na infância e na idade adulta. Orientação na perspectiva homeopática, Ulrich Koch
- Vem, vamos comer, K. T. Finkam
- Você sabe se alimentar?, Dr. Soleil
- Você sabe se desintoxicar?, Dr. Soleil

ISBN 978-85-349-1087-3

# Introdução

A cada ano há mais doentes, com mais e mais doenças. É incrível que tão poucas pessoas saibam que a maior parte das doenças de que sofremos têm sua origem na alimentação industrializada.

A agressão diária e constante ao organismo pelos alimentos pulverizados com agrotóxicos, processados, irradiados e geneticamente alterados provoca uma tragédia no mundo chamado civilizado: a má nutrição e, em último caso, a destruição de nossa defesa imunológica, dos processos metabólicos e das funções glandulares. Todas as vitaminas sintéticas e os minerais do mundo inteiro não podem salvar o organismo dessa agressão. Quem se alimenta durante muitos anos de forma errada, com certeza, vai sofrer de alguma doença do homem civilizado: círies, diabetes, doenças do fígado, reumatismo, derrame, etc.

Entretanto, a alimentação moderna conduz não apenas a um desastre na saúde, como as doenças do homem civilizado, mas também a um desastre ecológico. As florestas cedem à criação do gado; os mares são dizimados pela sobrepesca; o solo e o lençol freático são poluídos com adubos químicos e agrotóxicos. Cada um de nós pode contribuir de forma decisiva para um futuro melhor, ao voltar a um estilo de vida consciente e uma alimentação natural.

Uma ciência alimentar obsoleta acha suficiente fazer a análise química dos elementos que compõem os alimentos. Este enfoque puramente químico está ultrapassado. A ciência alimentar moderna mede o valor dos alimentos avaliando sua força vital. Quem consome alimentos naturais não tem que se preocupar com calorias, gorduras, proteínas e carboidratos.

Os alimentos naturais contêm todos os nutrientes e também — o que é muito importante — os elementos biológicos que são necessários para o aproveitamento dos alimentos no organismo.

Muitas pessoas estão se tornando vegetarianas e até vegans (pessoas que não comem nem usam produtos animais) não apenas para proteger os animais, mas porque as pesquisas realizadas na área da saúde mostram claramente que as células do organismo humano são danificadas tanto pelo alto teor de gorduras, colesterol e proteína da carne, quanto pela ingestão de lacticínios e ovos.

O alto valor nutricional e curativo dos alimentos vivos — frescos, germinados ou fermentados — está bem documentado há mais de dois mil anos. Os alimentos vivos fornecem às células do nosso organismo as vitaminas, os minerais e as proteínas de que precisam, e também o oxigénio, as enzimas, a alcalinidade e a carga bioelétrica vital à saúde celular, que nenhum outro alimento oferece. Alimentos vivos, ricos em enzimas, desintoxicam o organismo e renovam todas as células.

Mais e mais pessoas percebem que não é "natural" comer alimentos processados, desnaturados, pulverizados e até irradiados, empacotados e enlatados com inúmeros aditivos. Mais e mais pessoas percebem que essa alimentação representa um verdadeiro genocídio.

Não é nossa intenção estragar-lhe o apetite ou tirar, a quem quer que seja, o prazer de um bom prato. Queremos apenas esclarecer e contribuir para uma alimentação sadia. Como podemos nos proteger contra doenças de cuja causa não temos a menor ideia?

*“Doenças atacam as pessoas não como um raio em céu azul, mas são consequências de contínuos erros contra a natureza.”*

Hipócrates, Pai da Medicina

# Conteúdo

Introdução	5
Um assassinato perfeitamente legal	9
A armadilha que preparamos para nós mesmos	12
A cozinha como farmácia	18
"Uma lata de lixo"	20
Pesquisas de Osaka	23
Onde vamos começar?	26
O que acontece quando você compra produtos orgânicos?	29
O que é diferente na horta orgânica?	31
É fácil encontrar um produto "orgânico"?	33
7 Maneiras de proteger sua família de agrotóxicos nos alimentos	35
Plantas nativas: Indispensáveis para a nossa alimentação!	37
Três espécies de fome	42
Uma experiência nutricional involuntária	45
"Você vai ser O quê?"	47
O futuro pertence ao vegetarianismo	51
Prejudicamos a saúde com alimentos aquecidos e alterados	55
Kuratsune	61
Por que alimentos crus?	64
Hindhede	66
Goms	70
Uma das causas da violência	74
O que sabem os médicos a respeito do elo entre nutrição e doença?	76
Desinfecção da água por meio de luz solar	80
Microondas	84
Tire as mãos do microondas	87

A irradiação dos alimentos	92
Estão contaminando nossos alimentos	95
Por que nos opomos à irradiação dos alimentos	100
Tecnologia genética e alimentos	105
Alimentos e política	107
Uma maravilha natural	112

# Um assassinato perfeitamente legal

Um romance policial nutricional

Regina Vossenkaul

Logo nas primeiras semanas após o casamento, Emmi percebeu que a escolha do marido, um bonitão valente, havia sido um erro. Ela o admirava e causava inveja às amigas. Também seus pais estavam encantados com esta união: filho único e herdeiro de uma grande fazenda, que sorte! Logo Emmi havia desconfiado de suas intenções, pois ele vivia perguntando a respeito de seus conhecimentos e habilidades na agricultura. Será que ele só precisava de uma mulher para trabalhar? Havia garotas mais bonitas no local, mas Emmi era muito trabalhadora, de confiança e humilde. Alguns beijinhos no escuro e um "*eu te amo*" haviam dissipado todas as dúvidas. *"Como fui boba"*, lembrava Emmi de sua ingenuidade.

A primeira decepção foi no aniversário de sua mãe, quando seu esposo Hubert, sem cerimônia, trocava carícias por baixo da mesa com uma prima. Mais tarde, eles sumiram por meia hora e, quando voltaram, os cabelos de sua prima estavam despenteados. Quando Emmi foi tomar satisfação, ele foi rude e respondeu: *"Você não vai perder nada com isso."*

Durante os longos anos do casamento, esse comportamento piorou. Ele era infiel, agressivo, teimoso, às vezes irascível e brutal. Divórcio? Impossível naqueles tempos! Além disso, havia os filhos, que precisavam de um lar, dois garotos e uma menina. Pelo menos com isto ele estava satisfeito. Tinha um herdeiro. Além do mais, Emmi tinha tanto trabalho que não dava para refletir. Todos os dias transcorriam da mesma forma — muito trabalho, muitas obrigações. À noite, caía exausta na cama. Agora, as crianças já haviam saído de casa. Raramente vinham visitá-la.

*"Isto é minha vida"*, pensava ela, *"cheia de trabalho e desavença. Com minha mãe foi a mesma coisa. Por acaso ela se queixou alguma vez? Acho que escolhi*

---

Fonte: *Der Gesundheitsberater*, junho de 1992, Lahnstein, Alemanha.

*um modelo errado, pois existem mulheres que vivem melhor. Elas até saem de férias. Curtir uma ilha ensolarada, não cozinhar, ser bem servida, isso seria uma maravilha!"*

Emmi estava sentada num banco em meio à exposição de flores e refletia. Esta excursão havia sido seu pedido para o 30º aniversário de casamento. Havia dado briga novamente e Hubert saíra zangado. Aqui estava ela, sozinha, esperando que ele a viesse buscar.

Olhando ao redor, percebeu um folheto embaixo do banco. Seu título era "Carne de porco e saúde, palestra do Dr. Hans-Heinrich Reckeweg." Para passar o tempo, começou a ler.

Relatava o médico que, durante a Segunda Guerra Mundial e logo após, a saúde do povo alemão era relativamente boa. A partir de 1948, quando novamente havia bastante comida, com fartura de carne de porco e açúcar, certas doenças voltaram a se alastrar. Após longos anos de observação e experimentos em ratos, o médico chegou à conclusão de que o consumo frequente de carne de porco — como assado, linguiça ou toucinho — provocava as seguintes doenças: apendicite, problemas da vesícula, cólicas no fígado, colite, artrite, artrose, arteriosclerose, pressão alta, má circulação, estreitamento e calcificação das coronárias, gripe e, principalmente, câncer.

Emmi pensou: *"Até pode ser verdade o que ele escreveu."* Hubert, um comilão, também não tinha mais aquela saúde. Sua frase predileta era *"Prefiro a verdura que antes passa pelo porco."* Seu apêndice já havia sido retirado, seu coração já estava dando problemas, sofria de gota e de pressão alta. O médico já havia dito, se não emagrecesse, algum dia teria um infarto. *"Isto não seria o pior,"* pensou Emmi e começou a calcular. Se o marido ainda aguentasse 5 anos, ela estaria com 56 anos. Se levasse mais 10 anos, ela estaria com 61, suficientemente moça para viajar pelo mundo. Ela guardou o folheto com cuidado na bolsa.

Nos dias que se seguiram, Hubert não reconheceu mais sua esposa. Antes, ela dizia que ele não devia comer tanto, tanta gordura; não devia colocar três colheres de açúcar no café; não devia beber tanto no bar à noite. Agora o incentivava a se servir. *"Você merece,"* dizia, *"homem sem barriga não é homem."* Havia fartura de carne de porco de todas as formas — da criação própria! Logo cedo ela preparava ovos com toucinho para ele e, após o farto almoço, havia diariamente café e bolo. Quando ele sentia dor de estômago, ela lhe oferecia uma dose de *Schnaps*. Para problemas de digestão, tinha laxantes à mão. Quando ele perguntava por que ela comia tão pouco, ela explicava que queria estar elegante, afinal, ele não gostava de mulheres gordas.

Hubert se gabava: *"A gente precisa mostrar às mulheres quem manda em casa. Outro dia dei um bofetão na minha mulher e desde então ela está uma*

*seda. As mulheres precisam disso de vez em quando.*" Os outros concordavam, pensativos. Nem todos tinham a mulher sob controle como ele.

Emmi tinha 59 anos quando tudo aconteceu. Hubert sentiu dores fortes no baixo ventre que o obrigaram a consultar um médico. Este o encaminhou ao hospital para uma série de exames. Veio o diagnóstico: "Câncer no intestino." Cirurgia — quimioterapia — outras cirurgias. O último ano foi para Hubert uma interminável tortura.

Agora Emmi estava com os filhos, o genro e as noras no enterro. Através do espesso véu negro que cobria seu rosto, ninguém podia ver se ela chorava. E ela chorava mesmo, imaginando como sua vida ao lado de Hubert poderia ter sido feliz se seu caráter tivesse sido diferente.

*"Ele era mulherengo", cochichavam as pessoas, "mas ela cuidou dele se sacrificando até o fim. Diariamente o visitava no hospital para alimentá-lo. Ela é extraordinária!"*

Nenhum dos filhos quis assumir a fazenda, que foi vendida e cada um recebeu sua parte. Uma vez as formalidades cumpridas, Emmi comprou uma casinha perto da filha. Finalmente chegou o dia com que tanto sonhava: foi a uma agência de viagens!

### **Você come petróleo?**

Se você consome alimentos que contêm corantes sintéticos ("corantes alimentícios"), então a resposta é sim. Esses corantes artificiais — encontrados nos alimentos comuns à venda nos supermercados, em remédios e em artigos de higiene como pastas de dentes e dentífricos — são sintetizados do petróleo. Originalmente, eram produzidos com óleo de hulha.

### **Qual o problema de um pouco de petróleo na alimentação?**

Cientistas descobriram que muitas pessoas são sensíveis a esses produtos químicos, que podem desencadear uma série de problemas no comportamento, nos estudos e na saúde:

*"Sabores e cores artificiais são associados a distúrbios respiratórios de ordem alérgica, à urticária, ao angioedema, a lesões da língua e da mucosa bucal, a distúrbios digestivos, à artralgia e hidrartrose, e também a dores de cabeça e distúrbios comportamentais, inclusive hiperatividade na infância."* (*Nelson's Textbook of Pediatrics*, 1987).

### **Se fossem prejudiciais à saúde, não seriam proibidos?**

Muitos corantes sintéticos já estão proibidos. Constatou-se, porém, que aqueles que ainda são utilizados causam inúmeros problemas em pessoas sensíveis. A *Food and Drug Administration* vem tentando há muitos anos proibir o Corante Vermelho Número 3, mas encontra forte pressão política exercida pela indústria. (*Committee on Governmental Operations l U.S. House of Representatives*, 1985).

# A armadilha que preparamos para nós mesmos

Dr. Joachim Hensel

O dentista e o médico experiente olham primeiro na boca do paciente para obter informações sobre o estado geral de saúde. Os prejuízos causados por um modo de vida insalubre se manifestam depois de períodos variáveis no corpo humano e isso acontece com maior rapidez nos dentes. Após três a cinco anos de conduta errada, aparecem as consequências nos dentes. Nos ossos e nas articulações, assim como nos vasos e nos tecidos dos diversos órgãos, os prejuízos só aparecem após vinte a quarenta anos. Se eu colocar álcool no tanque do meu carro a gasolina, ele logo começará a falhar. Mas se eu cansar o metabolismo do meu corpo com alimentação industrial de baixo valor, ele provavelmente só vai adoecer lá pelo ano 2020. Terei, então, grande dificuldade para perceber quais foram as causas da minha doença. O dentista enxerga os prejuízos em primeiro lugar.

O Dr. Weston Price, de Ohio, foi um dentista que se desesperou com seu trabalho. Como milhares de seus colegas, fechava um buraco após o outro e, por fim, tinha que substituir todos os dentes. Tudo isso porque, provavelmente, a Natureza era tão imperfeita que os dentes deixavam de durar uma vida inteira e a técnica precisava vir em socorro. Ao mesmo tempo, ele via, em qualquer museu, mamíferos — que viveram há 50 mil anos — cujos dentes, ainda hoje, podem ser desenterrados intactos da terra. O esmalte dos dentes de antigos ursos das cavernas brilha até hoje e prova que o dente é a substância mais dura de um vertebrado. O dente humano não é diferente: pode resistir por dez mil anos a toda deterioração, a mudanças de temperatura e às bactérias da terra, enquanto o restante do corpo já se decompõe. E por que hoje, os mesmos dentes, com a mesma estrutura, não duram nem até a matrícula escolar, apesar da higiene dos

Fonte: “Ernährungsberatung in der Allgemeinmedizin” (Aconselhamento nutricional em clínica médica), *Der Naturarzt* 2/108, 1986.

dentes, da pasta com flúor, da profilaxia das cáries e do trabalho dos dentistas? Qual é a causa para isso?

Em 1913, o dentista Price, muito abastado, vendeu o consultório e começou a viajar. Durante mais de dez anos ele percorreu o mundo, do círculo polar aos trópicos, com a proposta de achar a saúde perfeita e a origem das doenças da civilização. Ele achou o que procurava. Examinou e documentou cuidadosamente a mudança fundamental dos hábitos alimentares que levava a essa diminuição da saúde. A mudança apareceu no fim do século passado. Naquela época, a alimentação natural, com alimentos cultivados ao redor da casa, foi abandonada. A produção dos alimentos foi absorvida pela indústria.

Price conseguiu mostrar as consequências que essa mudança de hábitos alimentares teve sobre a saúde de inúmeros povos primitivos como, por exemplo, os esquimós no Canadá. Esquimós que mantinham em sua alimentação a composição e preparação tradicional permaneciam saudáveis, fortes e sem problemas nos dentes. Quando membros da mesma família tiveram — através do comércio com brancos — acesso à alimentação industrializada americana, seus dentes rapidamente deterioraram. Também ficaram vulneráveis a diversas doenças crônicas até então desconhecidas. Na geração seguinte, esses últimos haviam transmitido diversos problemas a seus descendentes como, por exemplo, a má formação dos maxilares e má posição dos dentes. As fotografias que comprovam isso são impressionantes.

Mais tarde, outros médicos e pesquisadores confirmaram essas observações. Por exemplo: o médico suíço Bircher Benner, muito bem-sucedido também em Londres; o médico alemão Kollath, que pesquisou os cereais; o Dr. Bruker, especialista em clínica médica — que examinou milhares de pacientes na Alemanha. Todos eles estão de acordo que as seguintes doenças são provocadas pela alimentação:

- As cáries e a paradontose;
- As doenças do aparelho de locomoção; artrose e atrite; problemas de coluna e dos discos;
- Todas as doenças do metabolismo como obesidade, diabetes melito, doenças do parenquima hepático, os cálculos (dos rins e da bexiga) e a gota;
- Muitas doenças no aparelho digestivo, como prisão de ventre, úlceras, colite, doenças do pâncreas e distúrbios enzimáticos;
- Doenças do sistema vascular, como arteriosclerose com todas as consequências (infarto, derrame) e tromboses;
- Deficiência do sistema imunológico com repetidas infecções das vias aéreas e do aparelho urinário;
- Doenças de pele, como neurodermatite, alergias e outras;

- Algumas doenças neurológicas como, por exemplo, esclerose múltipla;
- Alguns tipos de câncer, como o câncer de cólon.

Essa lista é impressionante e deprimente ao mesmo tempo. O pior é que essas doenças — conhecidas como doenças da civilização — se alastram, ofuscando, nos últimos anos, as grandes conquistas da medicina. É verdade que hoje vivemos mais tempo do que no século passado e não só pelo combate às doenças infecciosas. Entretanto, não vivemos com saúde. Durante os últimos 25 anos da vida, sofremos de uma ou mais doenças crônicas; nos últimos dez anos de vida, vivemos com medicação permanente ou com algum implante artificial no corpo. Eu acho gravíssimo que nós todos — médicos e pacientes — nos conformemos com isso. Para mim, conformar-se quer dizer: curar os sintomas e não perguntar pelas causas, nem se esforçar pela prevenção.

Em que consiste, afinal, essa mudança em nossa alimentação? Para abastecer as metrópoles cada vez maiores, e para prolongar o tempo de armazenagem, os alimentos foram submetidos a um processo industrial que lhes retira a parte vital, transformando-os em meros comestíveis. Eles foram refinados e conservados, desidratados e destilados, pasteurizados, cristalizados e isolados. Os cereais, que eram a base da alimentação humana, sofreram graves danos com a retirada do germe e da valiosa película e com sucessivo peneiramento para obter uma farinha branca como a neve. Com essa farinha branca, preparava-se a comida dos ricos que, provavelmente, ficavam tão doentes quanto hoje estamos todos nós. Hoje em dia, acreditamos que antigamente todas as pessoas na velhice ficavam fracas e doentes. Esquecemos, porém, que só das pessoas ricas e influentes temos documentos. Os pobres não sabiam escrever e pouco foi escrito sobre eles. Eles comiam pão grosso e papa de painço e trabalhavam duro. Quando não morriam das doenças infantis e sobreviviam às epidemias, conseguiam conservar sua força de trabalho até idade avançada.

Hoje, todos nós podemos comprar a fina farinha branca. A sofisticada cozinha francesa não prescinde dela. O farelo de alto valor nutritivo é separado do grão e usado para alimentar os animais que se desenvolvem maravilhosamente. Só agora percebemos a armadilha que preparamos para nós mesmos, pois além de ser morta e vazia, a farinha branca nos rouba vitaminas e nos prejudica de várias maneiras.

Algo parecido — mas de certa forma ainda pior — ocorre com o açúcar. Esse também, cada vez mais, foi sendo refinado por processos químicos. O açúcar, antigamente um condimento dosado com a ponta dos dedos, é hoje um produto do qual qualquer pessoa consome até 200 gramas por dia. O açúcar trouxe para as crianças — além de sua doce ilusão — 100% de cáries e uma crescente dependência. O açúcar trouxe uma série de doenças

crônicas e um total condicionamento do gosto em direção ao doce. O açúcar não nos traz nada de valioso.

Na realidade, o açúcar — como a farinha branca e os outros produtos industrializados — precisa, para ser metabolizado, de grande quantidade de enzimas e outros elementos vitais. Com os produtos industrializados, o nosso organismo fica rapidamente depauperado se não recebe os elementos vitais em quantidade superior ao normal.

Hoje em dia, em que diariamente fazemos compras no supermercado como se fosse Noite de Natal, atingimos o limite crítico de elementos vitais — ou melhor, já nos faltam ferro, fibras e vitaminas do complexo B. Além disso, não podemos excluir a possibilidade de existirem — além dos elementos vitais conhecidos — outros nutrientes essenciais ainda não descobertos. Experiências em que animais são alimentados com produtos industrializados apontam nessa direção. A falta ou insuficiência de nutrientes vitais parecem desempenhar um papel decisivo na evolução das doenças crônicas.

Todos os elementos vitais até agora conhecidos estão contidos num grão de cereal. Repito, *todos*. Também proteínas, os aminoácidos essenciais e gorduras. Todos esses nutrientes estão contidos no grão como numa conserva, sem deteriorar, durante séculos. Esse grão germina. Colocado na terra, cresce uma planta que produz vários frutos. Se esse grão, verdadeiro tesouro, for aberto, isto é, se o grão for moído, em pouco tempo o conteúdo perde a sua força vital. Ora, se pedirmos a um químico para analisar e produzir um grão, feito exatamente de acordo com o modelo original, ainda assim obteremos um grão morto. Colocando esse grão na terra, ele vai embolorar e apodrecer.

Essa diferença não se encontra em nenhuma tabela de nutrição e nos conduz a uma maneira de pensar totalmente nova: compreendemos que *os métodos químicos e físicos de medição não servem para avaliar o valor dos alimentos*. Delegar a pesquisa do metabolismo à máquina fisiológica traz, portanto, consequências graves. Precisamos admitir que o ser humano, em seus processos vitais, é algo diferente de uma fábrica técnico-química, na qual tudo pode ser medido e pesado. Durante muito tempo, só contamos calorias, que são unidades de calor; mas nós, seres humanos, não somos fogões. Temos medido e pesado durante tanto tempo que até os pacientes, à pergunta de “*Como vai o senhor?*”, respondem com um “*Bem, doutor, meu colesterol anda meio alto.*” Aí nós passamos a cuidar de valores determinados em laboratório e tratamos dos sintomas. Deixamos de lado o ser humano e as causas de suas doenças.

Precisamos, portanto, avaliar nossos alimentos com outros critérios: segundo seu valor real, seu grau de vitalidade, seu frescor e sua qualidade. Precisamos com urgência de tais parâmetros de avaliação, pois nos falta

qualquer instinto para o real valor da alimentação. Antigamente, isso era diferente. Homens e animais procuravam todos os componentes necessários à sua alimentação na natureza. Caso contrário, já teriam desaparecido há muito tempo da face da terra. A gravidade da falta desse instinto fica clara observando o que se faz hoje e o que se pretende fazer amanhã em nossa gigantesca indústria alimentícia, onde se inventam produtos artificiais imitando os alimentos naturais. As máquinas determinam a cor, o aroma, a consistência, o paladar desses produtos artificiais, belissimamente embalados. À meia noite, podem ser aquecidos em segundos, no forno de microondas, para nos proporcionar uma experiência alimentar exótica. Será que, nos próximos anos, também nos proporcionarão doenças exóticas?

Mas onde vamos aprender o que é certo na alimentação? Onde está o lobby para os cereais e as hortaliças, a cenoura e o mel? Aprendemos sobre isso na escola? Continuo procurando em vão nos currículos escolares — em tudo tão modernos — conhecimentos sobre saúde e alimentação. O Serviço de Saúde nos ajuda muito pouco: foi organizado para a doença e não para a saúde... Ele paga, sem pestanejar, os gastos com doenças e suas consequências. Não devemos esperar pelos políticos. Eles se atêm aos programas de organizações, muitas vezes dependentes das indústrias, que constantemente produzem novas estatísticas com que se pode desmentir ou provar qualquer coisa. O Estado incentiva uma política agrária que leva a imensas montanhas de carne, leite e açúcar. Os comerciantes querem vender e informam de acordo com essa vontade de vender, seja promovendo determinado “alimento” para crianças, seja seguindo as receitas da Maggi ou do Dr. Otker. Por trás disso, há a força de bilhões de dólares da indústria alimentícia e da indústria de agrotóxicos, medicamentos veterinários e aditivos.

O que ocorre com a mídia? Estão eles ajudando com sua grande variedade de informações a prover um saudável estilo de vida? A mídia se intromete bastante. Inventa cada semana uma nova dieta — uma mais obscura que a outra — muitas vezes usando o medo de engordar, o medo de adoecer, o medo de veneno nos alimentos como fatos de marketing. Essas dietas confundem mais do que ajudam.

Ficam os médicos como informantes! Mas, para isso, os médicos são mal informados e reclamam da falta de tempo. Sobre suas mesas acumulam-se programas e tabelas que incutem receio a qualquer um. Portanto, se esquivam de certas obrigações, ainda por cima mal remuneradas, difíceis e frustrantes. O conselho alimentar que oferecem consiste da seguinte frase: “*Siga bem a dieta*”, ou pior ainda: “*Coma aquilo que lhe faz bem*”. Assim, os médicos ficam em paz com sua indiferença e comodismo. Porém, essa tarefa da educação nutricional cabe aos médicos, porque têm muita autoridade perante a população.

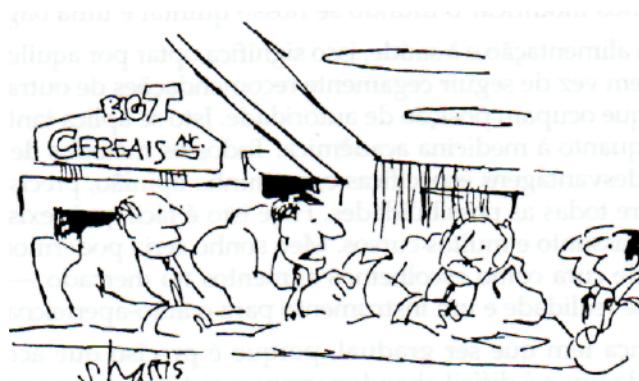
Eu não acredito na possibilidade de uma informação centralizada. O conhecimento a respeito de alimentação saudável precisa se espalhar como uma “saúde contagiosa”. Todos precisam conhecer os fatos, sem fanatismo. E quando nós, médicos, estamos sobrecregados, precisamos da cooperação de educadores em saúde competentes.

A equipe do Dr. Bruker já formou mais de 800 educadores em saúde. Há algum tempo, em meu consultório, começamos a informar pequenos grupos de pacientes. Obtivemos grande sucesso. A época está madura para isso. As pessoas estão muito abertas para essas ideias. Principalmente os jovens estão dispostos a mudar sua alimentação e se tornar aquilo que a revista *Der Spiegel* chama de indivíduo que não gosta de comida industrializada (*Industriekostverachtter*).

Também os doentes crônicos participam com prazer. Vocês não podem imaginar a minha alegria quando — após a mudança dos hábitos alimentares — reduzo suas doses de comprimidos ou de insulina e os pacientes começam a ter um modo de vida mais consciente. Saúde não é só falta de doenças: se alguém está sadio, dá para ver em seus olhos brilhantes. Deixe-se contagiar!

## Bibliografia

- Bircher-Benner, Max: “*Ordnungsgesetze des Lebens*”, Bad Homburg, Bircher-Benner Verlag, 1984.  
Bruker, Max-Otto: “*Unsere Nahrung, unser Schicksal*”, Lahnstein, Emu-Verlag, 1986.  
Haller, Albrecht von: “*Gefährdete Menschheit*”, Stuttgart, Hippokrates Verlag, 1980 (descreve as pesquisas do Dr. Price).  
Kollath, Werner: “*Die Ordnung unserer Nahrung*”, “*Der Volkswert der Nahrung*”, “*Zivilisationsbedingte Krankheiten und Todesursachen*”, Heidelberg, Haug-Verlag, 1986.



*‘Precisamos esquecer tudo o que se refere à alimentação e chamar a atenção para o formato, a cor, o ruído e o brinquedinho que vem dentro da caixa.’*

## A cozinha como farmácia

Annemarie Colbin <sup>(1)</sup>

*Quanto mais estudo os alimentos e a saúde, melhor percebo sua interligação.*

*E é por isso que estou tão interessada em usar alimentos e ervas como instrumentos de cura. Chamo isso de "cozinha farmacêutica".*

O aspecto mais positivo na área dos alimentos naturais é que muitas pessoas começam a compreender que a alimentação tem algo a ver com saúde. Passaram-se anos até o público concordar com esta ideia e mais tempo ainda até a comunidade científica se convencer. É claro que o conceito de alimentação saudável ainda é tema de muita controvérsia mas, pelo menos, já se sabe que a alimentação é importante. Os debates continuam porque as pessoas são diferentes e, portanto, nunca haverá uma dieta única para todos.

Também existe grande interesse pelas curas naturais e por livros sobre tratamento alimentar.

Decidi ajudar a melhorar o mundo começando por mim mesma e meu ambiente. Espero que a iniciativa pegue. Não podemos esperar que outros façam o que nós mesmos não fazemos. É importante que as pessoas vivam de forma honesta e transparente, que façam o melhor possível e que estejam atentos à repercussão das suas ações entre os outros. Assim, as pessoas começam a assumir responsabilidade por suas vidas. Como podemos modificar o mundo se nosso quintal é uma bagunça?

Quanto à alimentação e à saúde, isso significa optar por aquilo que queremos fazer, em vez de seguir cegamente recomendações de outras pessoas somente porque ocupam posição de autoridade. Isto se aplica tanto à medicina natural quanto à medicina acadêmica. Todos os métodos de cura têm vantagens e desvantagens específicas e, na minha opinião,

precisamos nos informar sobre todas as possibilidades. Hoje isto é fácil, pois existem bons livros sobre o assunto e muitos cursos. Meu sonho seria podermos escolher um método de cura como escolhemos alimentos no mercado — que essa opção se torne realidade e um instrumento para o auto-aperfeiçoamento.

A mudança tem que ser gradual, porque é preciso que aconteça no íntimo de cada um e é difícil abandonarmos o sistema de crenças em que fomos criados. Uma vez que nossa maneira de sentir tenha se modificado, as instituições não serão obstáculo. Precisamos abandonar uma parte de nós mesmos e adotar novas ideias. É preciso ter espírito de aventura e bom senso para saber que errar não tem importância — é só experimentar novamente. Estamos todos aprendendo.

---

(1) Annemarie Colbin dirige a *Natural Gourmet Cookery School* (Escola de Arte Culinária Natural) em Nova Iorque. É também autora dos livros “*The Book of Whole Meals*” (Livro das refeições integrais) e “*Food & Healing*” (Alimentos e Cura).

## "Uma lata de lixo"

Gloria Swanson

O médico se chamava Henry G. Bieler e seu consultório era tão pequeno e modesto que conferi novamente o endereço antes de entrar. Não havia recepcionista nem enfermeira, apenas uma sala simples com algumas cadeiras e um aviso na parede com os dizeres: PROIBIDO FUMAR. "Oh, não!", pensei. *"Será que fiz esta longa viagem até Pasadena para ouvir um sermão sobre os perigos do fumo?"*

O Dr. Bieler era um homem franzino, pouco mais alto do que eu. Lembrava mais um guarda-livros do que um médico. Não usava avental nem estetoscópio, não cheirava a remédio nem a desinfetante. Repeti o que já havia informado por telefone — que eu temia estar com úlcera e que Miss Grey o havia recomendado. Ele não parecia prestar muita atenção às minhas palavras. Apenas me fitava. Indicou uma cadeira em frente à sua mesa convidando-me a sentar. Finalmente, falou:

— *Por favor, tire os brincos.*

Levei a mão à orelha enquanto pensava: "Que coisa mais ridícula, acho melhor ir embora." O médico, porém, continuava a me fitar com insistência de modo que tirei os brincos e guardei-os na bolsa. Tirando da gaveta um grande bloco amarelo e um lápis, o doutor perguntou:

— *O que você jantou ontem à noite?*

Eu continuava confusa por causa da história dos brincos, mas ao menos esta pergunta relacionava-se com o meu estômago, onde sentia a dor, e portanto apressei-me a colaborar.

— *Um coquetel de camarão.*

— *Você não comeu aquelas coisinhas antes de ir para a mesa?*

— *Ah, sim. Deixe-me ver, comi umas amêndoas defumadas, azeitonas verdes envoltas em bacon e um ovo recheado.*

Ele anotava tudo. Quando chegou ao ovo, pediu-me que aguardasse um instante até que pudesse me alcançar. Divertida, olhei o que ele escrevia. Ovo recheado não eram apenas duas palavras e sim uma lista de todos os ingredientes: ovo, maionese, mostarda, páprica, molho inglês, cebolinhas.

— *E também um pouco de patê e um folheado de queijo* — conclui apressada a fim de fazê-lo compreender que eu era uma mulher ocupada e não estava com disposição para besteiras. Sem alterar o ritmo, ele adicionou esses itens à lista.

— *Você bebeu?* — perguntou ele.

— *Sim. Uma pequena dose de vermute,*

— *Muito bem. Agora voltemos ao jantar. O coquetel de camarão foi servido com que molho?*

Tive vontade de dizer-lhe para adivinhar mas consegui me controlar.

— *Um molho vermelho.*

Ele parou uns instantes para pensar e em seguida acrescentou vários itens à lista. Continuou me questionando, prato por prato, o que eu consumira na noite anterior durante o jantar com Henri e seus amigos: sopa, peixe, frango, os diversos vinhos, a geléia que acompanhava o frango, o molho e o recheio do peixe, as ervilhas, os aspargos frescos.

— *Com molho holandês?* — Ele indagou. Eu assenti e ele anotou.

— *E a sobremesa?* — Indagou ele quando chegamos ao fim.

— *Minha cozinheira inglesa preparou um bolo* — informei.

— *Compreendo* — murmurou ele ao listar os ingredientes: ovos, farinha de trigo, geléia de framboesa, xerez, creme batido, lascas de amêndoas, cerejas ao marasquino.

— *Café?*

— *Não.*

— *Nenhuma bebida depois do jantar?*

— *Uma taça de champanhe* — eu disse — *e fumei vários cigarros* — acrescentei, imaginando ser o que ele queria que eu confessasse.

A informação não pareceu interessá-lo. A essa altura, ele já preencherá três folhas e estudava-as com a minúcia de um contador.

— *Bem, agora vejamos* — disse ele — *Feche os olhos enquanto eu leio cada item que anotei. Quero que você imagine um prato vazio e, à medida que eu for contando os ingredientes, visualize-os formando uma pilha no prato. Ou melhor ainda, imagine jogando as colheradas no lixo.*

O Dr. Bieler pôs-se a ler bem devagar. Comecei a sentir tamanho enjôo que pensei que ia vomitar. Ao terminar, ele perguntou calmamente:

— *Diga-me, que animal, inclusive um porco, iria ingerir tal mistura em menos de duas horas?*

Fiquei estarrecida. Ninguém jamais havia falado comigo dessa maneira. Ele me lançou um sorriso zombeteiro, antes de me atingir em cheio:

— *Por que você trata o seu estômago como se fosse uma lata de lixo?*

Trocamos um sorriso de completa confiança. Compreendi que ele era o médico de que eu precisava e ele sabia que eu poderia ser curada.

O Dr. Bieler me contou que, quando cursava a faculdade de medicina, ele próprio fora uma pessoa doente, com asma e problemas nos rins. Seus professores recomendavam todos os tratamentos convencionais, mas ele estava cada vez pior. Por fim, ele encontrou um livro, há muito tempo esgotado, sobre o jejum. Como havia tentado de tudo sem sucesso, achou que não tinha nada a perder, a não ser o peso supérfluo. À medida que emagrecia, seus amigos e professores ficaram preocupados. No entanto, ele não se sentia mal e, quando havia perdido 27 kg, estava livre também da asma e dos distúrbios renais.

Ele começou a ler livros sobre medicina natural, escritos por médicos americanos que haviam estudado e clinicado no início do século, antes que os médicos passassem a receitar apenas medicamentos padronizados, produzidos pelos grandes laboratórios farmacêuticos internacionais. A essa altura, tornou-se um dissidente e voltou ao bom senso usado em época mais sadia.

Achei que suas palavras faziam sentido. Na verdade, só de ouvi-lo já me sentia melhor. Ao fim de uma hora e meia, disse que eu podia recolocar os brincos. Receitou-me uma série de lavagens intestinais e uma dieta consistindo de sopa de legumes feita com abobrinha, salsão e vagem, pedindo que retornasse dentro de uma semana.

Antes de sair perguntei:

— *Por que me pediu para tirar os brincos?*

— *Para ver seus lóbulos. Lóbulos compridos, como os seus, indicam glândulas supra-renais sadias.*

Os primeiros dias foram difíceis e, à medida que meu organismo eliminava as toxinas acumuladas, Henri protestava indignado que em vez de me curar eu acabaria ainda mais doente. No entanto, quando voltei para o Dr. Bieler, eu me sentia outra mulher. Ao apresentar-me ao estúdio para o próximo filme, tinha a pele sedosa, os olhos claros e brilhantes e os nervos tranquilos.

O Dr. Bieler era um grande médico porque era um excelente professor. Ensinou-me coisas simples como: *Não existem milhares de distúrbios físicos, apenas um — a toxemia.* Envenenamos a nós mesmos e uns aos outros. A dor é um sinal divino, enviado pelos céus, por Deus, pela Mãe Natureza, o que seja, advertindo-nos que é preciso mudar nossos hábitos, parar de nos envenenar, desintoxicar-nos. Se nos alimentamos de maneira simples, comendo alimentos naturais em quantidades pequenas, nosso maravilhoso organismo se cura naturalmente. Cada indivíduo é responsável pela própria saúde. Ele disse que não permitia que seus pacientes tomassem qualquer medicamento, nem mesmo uma simples aspirina. Tomar analgésicos é tratar os sintomas, advertiu, é loucura semelhante a desligar o alarme e deixar o fogo se alastrar.

À sua maneira, o Dr. Bieler era um gênio. Ele modificou a minha vida. No entanto, era tão modesto quanto o preço da sua consulta: três dólares.

## Pesquisas de Osaka

Ralph Bircher<sup>(1)</sup>

*Experiências feitas pelo Prof. Dr. A. Katase, diretor do Instituto de Patologia da Faculdade de Medicina de Osaka, e publicadas em 1934 com o nome de "Influência da Alimentação sobre o Organismo."*

Esta obra, com as conclusões de estudos feitos durante mais de 10 anos por um proeminente pesquisador e seus 40 assistentes — e que trouxe resultados decisivos para a alimentação — foi simplesmente deixada de lado pelo mundo científico.

As experiências de Katase e seus assistentes tratam dos efeitos dos sais minerais básicos (cálcio, sódio, potássio, magnésio, etc.). Eles comprovaram que estes sais minerais, fornecidos ao organismo em quantidades e proporções determinadas, exercem forte influência sobre as funções do fígado. Com o tempo, provocam mudanças nos tecidos e nos órgãos que podem ser vistas com o microscópio e até a olho nu. São alterações que ocorrem principalmente no sangue (na formação das plaquetas, na coagulação, etc.); na função da musculatura do intestino; no metabolismo da lecitina e do colesterol (levando à arteriosclerose); na defesa contra bactérias e venenos; no crescimento e atrofia dos ossos e na formação de tumores.

Os sais minerais acima mencionados estão presentes em toda a alimentação, mas é necessário que haja um equilíbrio, uma correlação, uma proporção certa entre eles e também com todos os outros nutrientes. O cálcio, o sódio, o magnésio e o potássio foram analisados mais profundamente, mas outros sais minerais também estão em jogo. A conclusão final indicou que o equilíbrio apropriado nunca poderá ser

---

(1) O Dr. Ralph Bircher, sobrinho do famoso médico suíço Dr. Max Bircher-Benner, publicou este artigo no livro “Geheimarchiv der Ernährungslehre” (Arquivo secreto da ciência alimentar).

obtido com uma alimentação composta predominantemente de carne, farinha branca e açúcar. Tal alimentação conduz a um processo lento de deterioração das funções vitais, que no início não é visível mas leva, finalmente, à alteração patológica dos tecidos e órgãos.

A carne consumida pelo homem é, principalmente, a carne dos músculos. Nela falta cálcio, sódio, cloro e potássio. A falta de sódio e cloro é compensada, geralmente, pelo sal de cozinha em excesso. A falta de cálcio e potássio permanece e é agravada pelo consumo de açúcar, pão branco e demais farináceos. Os alimentos ricos em cálcio são o leite, as hortaliças verdes e as frutas. Entretanto, o leite fervido perde uma parte do cálcio e as pessoas comem poucas hortaliças verdes. Desta forma, a falta de cálcio é uma característica da alimentação na civilização moderna. Isso pode ser visto no enfraquecimento dos ossos e dos dentes, mesmo quando a alimentação é suplementada com leite e produtos farmacêuticos à base de cálcio. Uma população com bom equilíbrio de sais minerais tem esqueleto resistente, mesmo ingerindo pouco cálcio. Segundo Katase, a ilusão de que a carne é um alimento de alto valor nutritivo dificulta seriamente a introdução de uma alimentação equilibrada.

A seguir, Katase dedicou-se ao efeito do açúcar, da gordura e das proteínas. *Como agem estes alimentos sobre um organismo em crescimento, quando são ingeridos regularmente e em excesso, através de produtos industrializados?* Essa foi a pergunta.

Como muitos outros observadores, Katase havia percebido que a criança, ao comer muitos doces e bolos, apresenta uma “fraqueza corporal”. Por isso pesquisou cuidadosamente a ingestão de açúcar em animais jovens (coelhos, cobaias, pombos e cães). A quantidade de açúcar ingerida diariamente pelos animais correspondia à quantidade diária de 40 a 60 g em uma criança de 20 a 30 quilos.

Após 146 dias, esta quantidade de açúcar levou a uma modificação patológica grave de todo o sistema ósseo. Ocorreu um verdadeiro amolecimento dos ossos, que ficaram deformados e quebradiços. A substância óssea tornou-se tão mole que podia ser cortada com uma faca. Ocorreram fraturas espontâneas. O microscópio mostrou que os ossos haviam se tornado porosos porque o açúcar havia “roubado” o cálcio durante a digestão.

*“A causa desse problema, escreveu Katase, está na acidose (acidez) do sangue provocada pela ingestão de açúcar. As mesmas alterações nos ossos são provocadas por ácido clorídrico e não adianta adicionar simultaneamente sais alcalinos.”* Além das doenças ósseas, ele também encontrou um aumento patológico da paratireóide que, como se sabe, regula o metabolismo do cálcio. Nos ossos e na sua película, observou “muitos sinais de atividade celular aumentada, como esforço para deter o avanço de um dano crescente.”

O resultado estranho desta alimentação desequilibrada é o prolongamento dos ossos tubulares, acompanhado, como já foi dito, por outras alterações na formação do esqueleto. As experiências mostraram que a acidose era provocada pela alimentação — principalmente quando rica em carne. Os pesquisadores reconheceram desta forma, uma constituição que chamaram de “constituição ácida”: o homem alto, de peito estreito, que hoje tem aumentado tanto.

Em outras experiências, o Prof. Katase e seus assistentes determinaram com que quantidade de açúcar começam a aparecer doenças nos ossos. *“Se a tolerância do ser humano for igual a dos coelhos”,* escreveu Katase, *“uma quantidade de 6 g de açúcar ainda não causa prejuízos em uma criança de 5 a 6 anos, que pesa aproximadamente 20 quilos. Mas as crianças — que hoje recebem diariamente muito mais do que essa quantidade de açúcar — são, em sua maioria, enfraquecidas e agitadas, principalmente nas grandes cidades. Este fato importante é produto da civilização.”*

Como o amido no organismo se transforma em açúcar, Katase pesquisou se a ingestão de amido também provoca acidose no sangue, afetando os ossos. As pesquisas não indicaram efeitos nocivos sobre o sistema ósseo, já que a formação de açúcar por amido é tão lenta que não aparece a acidose no sangue. Na ingestão de açúcar puro, a absorção do açúcar é tão rápida que ultrapassa o limite natural e inofensivo. Esta diferença entre amido e açúcar no efeito da alimentação não era conhecida no mundo científico.

Somente 25 anos mais tarde o açúcar voltou a ser estudado por pesquisadores como causa do enfraquecimento dos ossos e fator de arteriosclerose.

## Qualidade dos alimentos

Existem diversas opiniões e critérios para julgar a qualidade de um alimento. Frequentemente, o alimento é avaliado apenas segundo a aparência, o gosto ou pelo fato de estar maduro ou fresco. Às vezes ainda verificamos se o alimento é de fácil digestão. Porém, estes critérios não são suficientes para determinar a qualidade de um alimento. É importante conhecer a forma de cultivo ou processamento. Precisamos avaliar o teor de nutrientes (p. ex.: vitaminas e sais minerais) e observar os fatores que diminuem o valor do alimento (p. ex.: aditivos, tratamentos por irradiação, hidropônia e manipulação genética do alimento). Precisamos, também, levar em consideração os processos de produção que poluem o meio ambiente e a utilização de embalagens desnecessárias que aumentam a quantidade de lixo. Finalmente, devemos lembrar o trajeto e o tempo de transporte.

O conjunto de todos esses critérios determina a qualidade do alimento de forma holística: paladar, saúde, ecologia e cultura formando um todo.

(Christina Lefr do VSRD para a revista suíça BIONA)

## Onde vamos começar?

Geoffrey Cannon<sup>(1)</sup>

*"O açúcar era uma espécie de vingança dos escravos, devastando a saúde do Ocidente. Hoje, porém, a alimentação mortífera dos países ricos está sendo exportada para o Terceiro Mundo." Geoffrey Cannon explica como você pode salvar o nosso planeta salvando-se a si próprio.*

Até meados do século XIX, os escoceses eram o povo mais alto e robusto da Europa. Entre os homens, a altura média estava em torno de 1,80 m — não era raro encontrar gigantes com 2,10 m — e a barriga das pernas media 40 cm de diâmetro. Todos se mantinham ativos até a velhice e muitos viviam até os 100 anos.

Naquela época, a alimentação básica consistia de mingau de aveia, pão de cevada ou de farinha de aveia (obtida em moinho de pedra), legumes, leite, manteiga, ovos e queijo, ocasionalmente peixe ou carne, assim como frutas silvestres e mel.

Mas as coisas mudaram. Hoje, os coeficientes de mortalidade entre indivíduos com menos de 65 anos são mais elevados na Escócia e Irlanda do Norte do que em qualquer outro país europeu. O que terá acontecido?

O Dr. Walter Yellowlees passou grande parte de sua vida na Escócia onde, diariamente, enfrentou doenças relacionadas com a má alimentação, como diabetes, doenças coronarianas, pressão alta e, sobretudo, câncer.

*"Quando visito os pacientes na hora das refeições" — ele conta — "fico abismado ao ver o que comem: legumes enlatados, pão branco, biscoitos, refrigerantes e, de manhã, no lugar do saudável mingau, os cereais açucarados industrializados."*

(1) Geoffrey Cannon é secretário da "British Guild of Food Writers" (Associação Britânica de Autores sobre Alimentos) e autor do livro "The Politics of Food." Ele procura contato com pessoas do mundo inteiro interessadas em proteger a qualidade dos alimentos e sistemas de agricultura locais. Escreva para: 6 Aldridge Road Villas, London W 11 1 BP, Inglaterra.

Essas observações reforçam as conclusões do Royal College of Physicians: alimentos integrais frescos são saudáveis, alimentos industrializados não. O relatório recomenda auxiliar e incentivar as pessoas para que consumam cereais, hortaliças e frutas em seu estado natural em vez dos produtos industrializados e refinados que hoje constituem grande parte da alimentação.

O Dr. Yellowlees explica as mudanças ocorridas na alimentação básica da Escócia pelos latifúndios que praticamente destruíram os minifúndios. Os camponeses abandonaram o campo e vieram para cidade, onde foram obrigados a mudar de alimentos cultivados na horta e no pomar para alimentos industrializados. Também na Inglaterra a industrialização transformou camponeses em operários, afastando-os da terra e de seus filhos. Vivem dos “alimentos da mercearia”, que hoje destroem a saúde da população pobre no mundo inteiro: pão branco e farinha refinada; açúcar refinado e gordura; carne e peixe salgados; quantidades mínimas de alimentos frescos.

O novo tipo de alimentação inclui um elemento particularmente nocivo — o açúcar. Enquanto artigos ingleses eram exportados para a África, escravos africanos eram exportados para as Índias Ocidentais que, por sua vez, exportavam seu açúcar para a Inglaterra. Os dentes cariados e todos os outros males causados pelo açúcar são a vingança dos escravos.

Hoje, a Inglaterra é detentora do recorde de sofrimento e morte prematura motivadas por doenças não infecciosas. Esse recorde é compartilhado pelas antigas colônias britânicas, onde os povos nativos que viviam em harmonia com a natureza foram dizimados: Canadá, Estados Unidos, Austrália e Nova Zelândia.

Os britânicos destruíram os sistemas tradicionais de alimentação e agricultura em todos os países que dominaram e os substituíram por mercearias e culturas cata-divisas. Até mesmo em nossos dias a destruição continua, à medida que os países do Terceiro Mundo são inundados pela alimentação industrializada e pela agricultura dependente de produtos químicos exportados do Ocidente.

“Sabendo que nossa alimentação é a pior do mundo” — diz Jonathon Porritt, diretor do “Friends of The Earth UK” (Amigos da Terra, Reino Unido) — “parece irônico que nós, e outras nações ricas, estejamos exportando gordura e açúcar aos povos famintos da África e da Ásia. Os colonizadores dizimaram as populações nativas com sífilis e febre tifóide. Agora, é a vez das doenças do coração e do câncer.”

Isso não acontece apenas através do comércio, mas também através da ajuda externa. Nutrólogos da Escola de Higiene de Londres informam que, na África, milhares de refugiados morrem de doenças provocadas pela deficiência de vitaminas, em decorrência dos alimentos repletos de açúcar e gordura oferecidos por entidades benficiaentes.

Sri Lanka é um bom exemplo do imperialismo alimentar. O país abriu as portas para o Ocidente e, com isso, aos alimentos ocidentais. A propaganda comprova essa tendência. Os tapumes que cercam os povoados estão cobertos de cartazes mostrando a Margarina Astra, um produto feito de gordura saturada que permanece sólida sob o maior calor tropical. Nas prateleiras dos supermercados encontramos caixas e mais caixas de crespinhos de arroz e outros cereais açucarados. Anúncios de leite em pó da Nestlé são visíveis em toda a parte e incontáveis folhetos promovem a campanha “*Construa uma moto com Coca-Cola.*”

Nem todos se deixam enganar. “*O que aconteceu com a humanidade?*”, pergunta um médico no “*Daily News*” de Colombo, ao lado dos anúncios de refrigerantes. “*Hoje, as doenças cardiovasculares constituem um problema gravíssimo de saúde pública, provocado pela alimentação.*”

Sri Lanka jamais teria esses problemas se conhecesse seus próprios recursos, se valorizasse os alimentos nativos e os sistemas de agricultura locais que evoluíram através dos séculos de acordo com as necessidades da população.

A população rural ainda sabe o que é bom. Junto à parada de ônibus do orfanato de bebês-elefantes na Reserva Florestal, uma pequena loja a beira da estrada exibe um enorme anúncio da Coca-Cola, “*isso é para os turistas*”, comenta o dono da loja, oferecendo-me um belo coco verde do qual tira uma tampa com o facão: “*Isso é natural. Não tem aditivos químicos.*”

O grande problema nos países industrializados é que esquecemos de onde vêm os alimentos e ignoramos o seu valor. É uma lei da natureza: quando alimentos e agricultura se transformam em comércio, a saúde, a cultura e a própria identidade do povo acabam sendo destruídas.

Foi o que aconteceu no mundo ocidental e precisamos, agora, começar a juntar os fragmentos. Como diz Jonathon Porritt: “*A defesa do meio ambiente começa conosco, com nossa saúde, com nossa integridade. Podemos começar comendo apenas alimentos frescos e integrais e trabalhando pela oferta de alimentos de boa qualidade, obtidos sem agredir a natureza.*”

Além de manter seu valor biológico, os alimentos precisam ser cultivados em ambiente saudável. Por exemplo, a maioria compra ovos caipira, não apenas pelo sabor e valor nutritivo, mas também porque aprovam a forma como as galinhas são criadas.

Na década de 80, os ecologistas falavam do verde mas comiam, principalmente, lixo. Nos anos 90, pensar e falar do verde significa também alimentar-se de produtos naturais. Salvar o planeta e salvar a si próprio são uma coisa só.

## O que acontece quando você compra produtos orgânicos?

### 1. Sua comida é mais gostosa

Esta é a simples razão pela qual muitos dos mais famosos *chefs* canadenses procuram produtos orgânicos.

### 2. As substâncias químicas ficam fora de seu prato

"Produzido organicamente" significa produzido sem pesticidas, herbicidas e fungicidas tóxicos ou fertilizantes artificiais, que danificam o solo. Um relatório da Academia Americana de Ciências, em 1987, calculou em 1.400.000 os novos casos de câncer provocados por pesticidas.

### 3. Você protege as futuras gerações

Um relatório recente do *Environmental Working Group* (Grupo de Trabalho Ambiental) diz: "Quando a criança completa um ano de idade, já recebeu a dose máxima aceitável para uma vida inteira de 8 pesticidas que provocam câncer." As crianças são as mais vulneráveis.

### 4. Você protege a qualidade da água

Somos compostos por 2/3 de água. Pesticidas infiltram os lençóis freáticos e nossos córregos de água. A Agência de Proteção Ambiental americana calcula que os pesticidas, alguns deles causadores de câncer, já poluem metade da água potável dos EUA.

---

Fonte: Texto de Sylvia Tawse, do *Alfalfa Markets e do Committee for Sustainable Agriculture* (Comissão para a Agricultura Sustentável) publicado por Capers, Canadá.

## 5. Você refaz bons solos

Revertemos a perda anual de bilhões de toneladas de terra boa. Na América do Norte, agricultores orgânicos usam composto e cobertura verde para tornar o solo vivo e saudável novamente. Isso traz de volta o sabor do alimento.

## 6. Você gasta menos com melhor nutrição

Um estudo preliminar dos "*Doctor's Data*"(Dados Médicos) de Chicago indica que frutas e hortaliças orgânicas contêm 2,5 vezes mais minerais que o alimento produzido artificialmente.

## 7. Você paga o verdadeiro custo da comida

O alimento orgânico é, na realidade, a forma mais barata de comida. Uma alface convencional parece custar 50 centavos, mas não esqueça dos custos ambientais e médicos. O escritor Gary Null diz: "*Se você somar o real custo ambiental e social a um pé de alface, ele pode vir a custar de 2 a 3 dólares.*"

## 8. Você ajuda o pequeno agricultor

O trabalhador rural precisa ser preservado, não o alimento. Comprar produto orgânico ajuda a acabar com o envenenamento por pesticidas de cerca de um milhão de agricultores por ano, no mundo inteiro, e ajuda a manter as pequenas propriedades.

## 9. Você ajuda a restaurar a biodiversidade

Fazendas orgânicas criam ecossistemas fortes e equilibrados com culturas mistas, em vez de monoculturas, que são mais sensíveis a pragas. Apesar do uso de pesticidas ter aumentado, as perdas na lavoura por causa de insetos estão cada vez maiores.

## 10. Você reduz o aquecimento global e economiza energia

O solo tratado com substâncias químicas libera uma quantidade enorme de gás carbônico, gás metano e óxido nitroso, segundo Amory Lovins, do Instituto das Montanhas Rochosas. A agricultura e a administração florestal sustentáveis podem eliminar 25% do aquecimento global. Atualmente, mais energia é consumida para produzir fertilizantes artificiais que para plantar e colher todas as safras dos EUA.

*"Orgânico = um caminho para salvar o planeta."*

# O que é diferente na horta orgânica?

Anita Schoch <sup>(1)</sup>

Apessoas que plantam e consomem hortaliças naturais sabem que as plantas que crescem pela ação de agrotóxicos ficam sensíveis a diversas doenças e que essas plantas, quando protegidas de doenças com pesticidas, não podem ser consideradas um produto natural saudável.

## Veneno, veneno, veneno

Quem pensa que se usa apenas uma pequena quantidade de veneno precisa saber que, anualmente, são gastos bilhões com pesticidas e agrotóxicos. Essas substâncias estranhas à natureza, mais tarde, também aparecem na água.

Para frear a demanda crescente de alimentos biológicos, alguns espertalhões qualificam tudo aquilo que cresce como biológico. Como a diferença de qualidade é difícil de ser notada, muitos consumidores ficam inseguros ao ver tanta propaganda impune.

Entretanto, para o consumidor consciente, ainda existe a possibilidade de obter orientação. Ele pode, às vezes, visitar o produtor de quem compra frutas e verduras — talvez até cereais e produtos animais. Existem também lojas e organizações que garantem o cultivo natural de seus produtos. Alguns podem cultivar sua própria horta e, dessa forma, conhecer melhor o inter-relacionamento na natureza.

## Preservar o solo

Como a indústria, a agricultura também tenta, constantemente, aumentar a produção. Ambas parecem esquecer a exploração desenfreada dos recursos naturais e da saúde do mundo. Onde nossos descendentes vão

(1) Autora do livro “Das ABC des Bio-Gartners” (O ABC da horta biológica).

encontrar terra para o cultivo de alimento saudável? O plantio orgânico procura preservar o solo. Não exige da natureza mais do que ela é capaz de dar a longo prazo, sem perder a fertilidade natural do solo.

Fertilidade natural chama-se húmus, solo vivo. Não é obtido adicionando produtos químicos. É obtido apoiando e protegendo os seres e as bactérias que vivem no solo. Nisso consiste a diferença essencial.

### Plantando com adubo químico e pesticidas

Onde as plantas são tratadas com adubo químico, a fertilidade do solo não tem grande importância. Os organismos do solo não são utilizados, mas prejudicados. O conteúdo em húmus diminui continuamente e começa a erosão. Plantas assim cultivadas são menos resistentes a doenças. Grandes monoculturas favorecem os predadores e é preciso empregar pesticidas cada vez mais fortes. Os organismos benéficos vão diminuindo e os nocivos tornam-se resistentes contra venenos, multiplicando-se cada vez mais. O equilíbrio natural é destruído.

### A horta orgânica

As plantas não são tratadas diretamente com produtos isolados. Em vez disso, os organismos do solo são alimentados constantemente com matéria natural sob a forma de cobertura verde (com leguminosas e rotação de culturas). A desagregação natural desses suprimentos fortalece os organismos do solo. Seus dejetos — juntamente com oligoelementos e outros fatores — asseguram a alimentação natural das plantas. Ao mesmo tempo, a cobertura verde forma, através da desagregação, o húmus indispensável à vida dos organismos no solo. Além disso, oferece abrigo



do sol, da chuva, do vento e do frio. No solo vivo e saudável crescem plantas sadias e resistentes. A minhoca se multiplica e presta serviços valiosos ao preparar o adubo e arejar a terra. Culturas mistas contribuem para a saúde do solo e ajudam a manter o equilíbrio no mundo dos insetos.

Da saúde do solo depende a saúde das plantas, a saúde dos animais, a saúde das pessoas e a saúde do meio ambiente!

# É fácil encontrar um produto "orgânico"?

Geoffrey Lee Cooper (1)

*Evitar produtos químicos na produção dos alimentos não garante que sejam de boa qualidade.*

O que significa o termo "orgânico" quando nos referimos à produção de alimentos? A palavra passou a ser uma forma mais simples de dizer "cultivado organicamente", significando "de maneira que sustenta e preserva a vida" — sem agrotóxicos, pesticidas, herbicidas e outros produtos químicos nocivos. Entretanto, o termo "cultivado organicamente" já se tornou inadequado, porque não inclui funções como transporte, armazenamento e processamento. Um levantamento feito das batatas cultivadas organicamente e oferecidas em 1989 nos mercados atacadistas de Birmingham mostrou que todas as 35 amostras haviam sido tratadas com Tecnazane, uma substância venenosa, cancerígena, usada no armazenamento.

Os produtores de alimentos "orgânicos" podem ter as melhores intenções mas, a menos que todo o processo, da enxada ao prato do consumidor, seja controlado, a palavra "orgânico" não é garantia real de pureza.

O controle de produtos "orgânicos" tem que levar em conta muitos fatores, que nem sempre são óbvios:

- O tempo necessário para que o solo tenha mudado de um estado indefinido para um estado "orgânico." Esse tempo, dependendo das circunstâncias, pode variar de 2 a 3 anos.
- Cerca de 400 pesticidas são aceitos no Reino Unido e 30% deles pode causar doenças. Pesticidas trazidos, accidentalmente, de plantações "não-orgânicas" vizinhas têm que ser controlados e contidos.

---

(1) Geoffrey Lee Cooper é um ator e cantor engajado em economia rural.

- A contaminação pela poluição do ar varia de 5% a 30%. Na Suíça, 75% dessa contaminação é atribuída ao tráfego nas estradas. Uma cláusula na nova Regulamentação da Comunidade Europeia especifica que o transporte aos pontos de vendas precisa ser feito em embalagens fechadas.
  - As sementes usadas para o plantio não devem ser tratadas com produtos químicos. O bicloreto de mercúrio, às vezes usado para o tratamento de sementes, tem uma taxa se toxicidade equivalente a 5 (o DDT, com a taxa 4, é considerado "altamente tóxico").
  - Durante o processamento, produtos "orgânicos" e "não-orgânicos" devem ser mantidos totalmente separados.
  - A alimentação dos animais deve ser obtida de fornecedores aprovados.

Em se tratando de produtos processados, existem inúmeras formas de torcer o significado da palavra “orgânico” e de aproveitar brechas na legislação. Tomemos como exemplo um pão integral, cuja embalagem consta: feito com “trigo orgânico.” Mas será realmente um pão orgânico? O que dizer de todos os outros ingredientes — o óleo, o fermento e os aditivos? Um rápido exame da lista de ingredientes indica que apenas uma parte da farinha é orgânica, que é completada com farinha de trigo não especificada. Também encontramos aditivos duvidosos.

O controle de padrões adequados para produtos altamente processados é tão complexo que se torna fácil não segui-los.



# 7 Maneiras de proteger sua família de agrotóxicos nos alimentos

## 1. Lave bem os alimentos

Lavar frutas e hortaliças com água tira parte dos resíduos da superfície. Usando um pouco de sabão na água, conseguimos remover um pouco mais. E preciso enxaguar bem. Podemos eliminar os resíduos dos agrotóxicos que estão depositados nos alimentos colocando as frutas ou verduras durante uma hora em água com pedaços de carvão vegetal. Infelizmente, mesmo lavando com cuidado, não podemos tirar todos os resíduos superficiais nem aqueles que estão dentro do alimento.

## 2. Descasque os alimentos

Ao descascar frutas e hortaliças, tiramos todos os resíduos dos agrotóxicos da superfície. Porém, é preciso lembrar que, ao descascar, não removemos os agrotóxicos contidos dentro da hortaliça e, em certos casos, estamos eliminando nutrientes valiosos.

## 3. Compre alimentos de plantio orgânico

Você vai atingir dois objetivos: sua família come alimentos sem agrotóxicos e os agricultores e distribuidores percebem que alimentos cheios de agrotóxicos não são bem aceitos.

## 4. Compre alimentos nacionais da estação

Produtos importados costumam conter muitos agrotóxicos para permitir a conservação para exportação.

## 5. Desconfie de alimentos perfeitos

Alguns agrotóxicos são usados apenas para melhorar a aparência do

produto; frutas e hortaliças perfeitas são sinal do emprego de agrotóxicos. Uma superfície brilhante pode ser sinal de que a fruta foi encerada: a cera pode conter agrotóxicos ou impedir a remoção dos resíduos de agrotóxicos na superfície.

**6.Se possível, cultive suas frutas e hortaliças**

Assim você evita agrotóxicos e usa apenas produtos que não são prejudiciais à saúde ou ao meio ambiente.

**7.Dê apoio àqueles que combatem os agrotóxicos**

A longo prazo, a melhor maneira de proteger sua família contra agrotóxicos são as reformas na legislação que regula o seu uso.

## Plantas nativas: Indispensáveis para a nossa alimentação!

Erich Heiss

Se hoje sugerimos a alguém que acrescente plantas nativas cruas à salada do almoço ou do jantar, não é difícil ouvir a pergunta admirada: "*Para que este capim?*" Precisamos de verduras crusas, mas já encontramos em supermercados e quitandas, por pouco dinheiro, uma imensa variedade de hortaliças. Por que, então, plantas nativas que temos que procurar ou catar com muito esforço? Existem, a cada ano, mais e mais trabalhos científicos que documentam o valor das plantas nativas para a nossa saúde e que gostaria de apresentar.

O que entendemos por plantas nativas e qual é a diferença em relação às hortaliças comuns?

Quase todas as hortaliças que cultivamos na horta ou na roça são plantas cultivadas. Têm propriedades bem diferentes da planta original que existe na natureza. Os cientistas e horticultores conseguiram transformar as plantas nativas, quando apropriadas para o consumo humano, segundo os nossos desejos. Por meio de diversos métodos de cultivo foi possível adaptar o sabor, a aparência, o tamanho, a durabilidade, a concentração de determinadas substâncias e o manejo mais simples e econômico às nossas ideias.

### Desvantagens das hortaliças cultivadas

Alcançar as vantagens acima mencionadas não seria grave, se neste processo de cultivo das hortaliças e frutas não tivessem sido alteradas também outras propriedades. Essas propriedades, que infelizmente não podem ser constatadas pela aparência ou pelo sabor, frequentemente

---

Fonte: *Natur & Heilen* nº 4 de 1989 e os cadernos de Waerland.

Fotos: "Manual de Identificação e Controle de Plantas Daninhas" da Editora Plantarum, Nova Odessa, SP, do autor-coordenador Harri Lorenzi.

produzem um efeito negativo sobre a saúde. Algumas também não podem ser detectadas por análises químicas. Nem sempre a quantidade de nutrientes (vitaminas, enzimas, sais minerais e oligoelementos) é inferior, mas a relação entre os nutrientes, sua proporção, está errada: o equilíbrio foi destruído. Durante milênios o corpo humano adaptou-se ao consumo das plantas fornecidas pela natureza — não àquelas alteradas pelo cultivo.

Podemos hoje comprovar claramente as alterações negativas ocorridas com o cultivo. O Dr. W. Jenge e seus colaboradores documentaram com exatidão como aquela parte das hortaliças cultivadas, que por hábito descartamos, é fisiologicamente mais rica do que a parte utilizada. Ele destaca três hortaliças: as folhas grandes externas da couve-flor são mais ricas do que a parte branca interna; também as folhas da couve-rábano e as folhas verdes externas do alho-porro são mais ricas (em vitaminas, p. ex.) do que a parte branca que utilizamos. Por isso a "dica" (principalmente para quem tem uma horta em casa) de utilizar as partes verdes mencionadas. Da mesma forma, as folhas picadas de nabo, rabanete, beterraba, cenoura e outras raízes são suplementos valiosos para a salada.

Uma pesquisa parecida, apresentada pelo Prof. W. Fauke, do Instituto de Agricultura e Botânica da Universidade de Bonn, mostra como diversas plantas nativas apropriadas para o consumo contêm muito mais vitamina C do que hortaliças de cultivo. Já em 1975, o Prof. Schwaniz detectou 40 alterações (algumas graves e involuntárias) que ocorreram nas plantas na mudança da forma nativa para a forma cultivada e reduzem as chances de sobrevivência das plantas na natureza livre.

Nos anos 70, o Prof. Schuphan mostrou detalhadamente, baseado em diversos exemplos, como as alterações externas das "plantas de alto rendimento" vêm acompanhadas de uma deterioração do valor interno. Ao invés de elementos vitais para o organismo, essas plantas acumulam cada vez mais água e carboidratos inativos. O Dr. Popp e seus colaboradores conseguiram mostrar como — paralelamente ao empobrecimento em substâncias vitais nas plantas de cultivo — ocorre uma redução da emissão de biofôtons (não confundir com radioatividade). O teor de macromoléculas microscópicas vivas, portadoras ativas de radiação, está fortemente reduzido.

### Erva "daninha" valiosa

Com base em todos esses fatos, podemos entender como o consumo de plantas nativas pode prevenir carências no organismo, problemas geriátricos e diversas doenças.

Na história da humanidade, nunca foi tão importante observar estes fatos como agora. O Dr. M. O. Brucker disse certa vez: "*Se as pessoas ao menos se alimentassem como o camponês alemão há 100 anos!*" Naquela época, não

era possível fazer tantos erros na escolha dos alimentos como hoje. Havia pão integral, não havia conservas, tudo era fresco, não havia agrotóxicos nem adubos químicos e a maioria das famílias só servia carne uma vez por semana. Principalmente, não havia as centenas de aditivos químicos que encontramos nos produtos industrializados. Quem se interessa pelo assunto, encontra no livro “*Iss und stirb — Chemie in unserer Nahrung*” (Coma e morra — química em nossa alimentação), de Eva Kapfelsperger e Udo Pollmer, uma descrição assustadora da situação.

Uma coisa está clara: se ingerimos alimentos na forma mais natural



Caruru

possível, fortalecemos a defesa imunológica do nosso organismo contra tudo que vier agredi-lo, assim como contra doenças infecciosas e problemas geriátricos. O Prof. Werner Kolath dizia: “Que a alimentação seja a mais natural possível!” Através do consumo frequente de plantas nativas, podemos amenizar os efeitos nocivos dos demais alimentos que estão hoje à disposição. Graças à sua ajuda, podemos muitas vezes evitar que a intoxicação chegue a um ponto crítico.

### Salada de plantas nativas — sempre mista!

Vamos, então, à prática. A maioria das pessoas acha que não conhece plantas nativas apropriadas em quantidade suficiente. Isto é um preconceito, pois algumas plantas todos conhecem: dente-de-leão, beldroega, serralha, vinagreira, todas consideradas “mato”.

E importante que a salada de plantas nativas seja sempre mista. Assim, evitamos um teor unilateral e os diversos sabores se equilibram. Todos gostam da salada picadinha e regada com um óleo vegetal prensado a frio. Conforme o gosto, podemos acrescentar outros temperos, como alho e cebola, mas evitamos sal e açúcar. Não é necessário que seja sempre uma tigela cheia. O consumo regular de plantas nativas é mais importante do que comer uma grande quantidade em raras ocasiões. Algumas pessoas preferem misturar, no começo, as plantas nativas à salada comum.



Serralha

### Colheita

Já mencionei que todos devem compor uma salada das plantas nativas comestíveis que já conhecem. Em meu livro “*Wildgemüse*” (Plantas nativas comestíveis), descrevi mais de 100 plantas, com fotos. Aquele que aprende a colher mais uma ou duas dúzias de plantas, além daquelas que já

conhece, sabe o suficiente para desfrutar das vantagens mencionadas, pois uma das substâncias mais importantes, a clorofila, está contida em todas as plantas verdes.

A clorofila é comparável a um laboratório químico, pois forma as substâncias orgânicas da planta (o que o homem ainda não sabe fazer) a partir das substâncias inorgânicas da terra e do dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) do ar, com ajuda da luz do sol. É significativo e interessante que a composição química da clorofila e do componente mais importante de nossos glóbulos sanguíneos — a hemoglobina — é quase igual. Há apenas uma diferença essencial: a estrutura da hemoglobina contém, em seu centro, um átomo de ferro, enquanto a clorofila contém um átomo de magnésio. Por isso, o consumo de saladas cruas contribui para a formação do sangue em nosso organismo.

Precisamos ainda mencionar que bagos comestíveis são também um excelente complemento que enriquece a nossa alimentação. Bagos escuros são mais ricos do que bagos claros.

Para alguns, pode parecer estranho utilizar também flores na salada de plantas nativas. Elas normalmente são mais saborosas do que as folhas, por exemplo, as violetas, as rosas e o crisântemo. Um componente rico das flores é o pólen. É possível obter pólen de flores em lojas de produtos naturais, mas o valor nutricional diminui quando o tempo de armazenamento se prolonga. É melhor utilizar flores frescas na salada de plantas nativas.

Não podemos mudar a poluição a que somos submetidos hoje através do ar, da água, dos alimentos, etc. Mas, pelo consumo frequente de planta nativas comestíveis, temos a possibilidade de utilizar um meio natural, excepcionalmente eficaz, para enfrentar essa situação.

#### BIBLIOGRAFIA

Genders, Roy : “*Plantas silvestres comestíveis — frutos, bayas, raíces, brotes*” Editorial Blume, Barcelona, 1988 (Tradução do inglês).

Zurlo, M<sup>a</sup> Aparecida e Brandão, Mitzi: “*As ervas comestíveis — descrição, ilustração e receitas*”, Publicações Globo Rural, Rio de Janeiro, 1989.

## Beldroega

Deborah Goldstein

Eis uma maneira diferente de aumentar o valor nutritivo de sua alimentação: procure comer beldroega, uma planta nativa comum muito suculenta. Um estudo publicado em agosto de 1992, no Journal of the American College of Nutrition (Jornal do Colégio Americano de Nutrição), descobriu que uma xícara de folhas de Portulaca oleracea, espécie de beldroega selvagem, contém 100 vezes mais ácido alfa-linolênico (um ácido graxo omega-3) e sete vezes mais vitamina E do que o espinafre, além de conter boa quantidade de vitamina C. O ácido alfa-linolênico é importante para a respiração de células e órgãos e para manter os tecidos saudáveis. As vitaminas E e C são antioxidantes e a vitamina C estimula o sistema imunológico.

A Dr<sup>a</sup> Artemis Simopoulos, co-autora do estudo, diz que as folhinhas têm um leve sabor de limão e pepino e textura crocante, podendo ser servidas como salada crua ou verdura cozida. A beldroega foi usada através dos séculos no tratamento de queimaduras, dores de cabeça, problemas intestinais e tosse.

A beldroega cresce como mato e sabemos que o nível dos nutrientes alcança o seu ponto máximo quando a planta atinge 30 a 40 dias. Pesquisadores na Europa e na Califórnia estão interessados até mesmo em cultivar a beldroega comercialmente.



beldroega

## Três espécies de fome

Ralph Bircher <sup>(1)</sup>

Na conferência Mundial de Alimentos de Hot Springs, em 1943, o delegado do México pediu apoio para uma investigação das condições da alimentação em seu país. Indicou a existência de amplas camadas da população que não ingerem leite nem seus derivados e conhecem outros alimentos de origem animal, como ovos e carne, apenas como suplemento raro e ocasional. Há séculos sua alimentação é quase exclusivamente vegetal e, além disso, escassa. Comparando a alimentação dessa população com os parâmetros estabelecidos para a alimentação mundial, essas pessoas deveriam estar gravemente subnutridas e sofrer de problemas nutricionais evidentes. Ele não havia percebido nada disso mas, talvez, os danos não fossem aparentes. Parecia-lhe indicado intervir, antes que uma situação catastrófica surgisse.

Nos EUA, atenderam de boa vontade a esse pedido de ajuda do país vizinho. Foi criado, na Cidade do México, um Instituto Nacional de Nutrição que conduziu, com a ajuda do famoso Politécnico de Boston, uma pesquisa minuciosa cujos resultados foram divulgados.<sup>(2)</sup>

De início, foram analisados os alimentos de origem vegetal usados pela população em questão. Verificou-se detalhadamente seu teor em macro e micro nutrientes. Mais de 450 mantimentos e pratos diferentes foram levados por via aérea para Boston e analisados nos laboratórios da Universidade.

Ficou evidente que, ao contrário do esperado, essa alimentação vegetal era suficiente. "No México é, de fato, possível subsistir sem carne e laticínios", conclui Harris. A necessidade inequívoca de proteína animal e a superioridade das gorduras animais aqui apareciam infundadas. Harris

(1) "Geheimarchiv der Ernährungslehre" (Arquivo secreto da ciência alimentar).

(2) "The Nutrition Problem of México", por Dr. Rob S. Harris, diretor dos Laboratórios de Bioquímica Nutricional do Massachusetts Institute of Technology.

tentou explicar isso dizendo que "*os alimentos vegetais no México são obviamente mais nutritivos do que nos EUA.*" Era uma hipótese bastante crítica da alimentação nos Estados Unidos. Os alimentos mexicanos analisados eram excepcionalmente ricos em cálcio, ferro, caroteno, vitamina B e proteínas essenciais.

Na segunda etapa examinaram, com métodos modernos de diagnósticos, o estado de saúde de 1000 crianças dessas camadas sociais muito pobres e alimentadas praticamente só com alimentos vegetais. Realizaram a comparação com um grupo de 700 a 800 crianças de classe média do estado de Michigan, alimentadas com a variada e abundante comida norte-americana.

Segundo os parâmetros da fisiologia alimentar, a comparação deveria oferecer um resultado muito desfavorável, senão catastrófico, para as crianças mexicanas. Obviamente, deveriam ser doentias e prejudicadas em seu desenvolvimento, mostrando sinais de problemas nutricionais e degenerativos — ainda mais que as condições de moradia e higiene eram bem mais precárias.

Entretanto, os resultados dessa pesquisa rigorosa mostraram exatamente o contrário: "*Segundo todos os indícios bioquímicos e histológicos, os pequenos mexicanos recebendo escassa alimentação vegetal eram mais saudáveis do que a garotada de Michigan, alimentada de forma variada e abundante, com bastante proteína animal.*"

Então, Harris avançou mais um passo. Mandou preparar o almoço para os escolares no México, ora com alimentos e pratos vegetarianos, tipicamente mexicanos, ora com comida variada segundo os conceitos da fisiologia nutricional científica — seguindo, na medida do possível, as recomendações do Conselho Nacional de Pesquisas no tocante aos nutrientes. Isso também foi possível realizar sem dificuldade com os alimentos mexicanos — excetuando a proteína animal. As crianças estavam muito bem nutridas e as refeições vegetarianas eram 5 vezes mais baratas!

Essa diferença no preço — para ambas as refeições usavam apenas produtos do México — mostra claramente o custo elevado da produção dos alimentos de origem animal, assim como o tamanho da perda pelo "enobrecimento através do estômago animal."

É bem verdade que a maioria das crianças mexicanas das camadas pesquisadas, principalmente aquelas 1000 crianças muito carentes, não recebiam as quantidades recomendadas pelo Conselho Nacional de Pesquisas oferecidas aos escolares. Ainda assim, seu estado de saúde era melhor, como mencionado, do que aquele da classe média norte-americana. Estudando esse paradoxo, Harris chegou à seguinte conclusão:

*Pesquisas clínicas recentes mostraram que a carência alimentar, quando equilibrada, rica em vitaminas e minerais, não provoca danos histológicos ou*

*bioquímicos perceptíveis, não produz desnutrição. Apesar da fome, a pessoa está bem nutrida.”*

Isso levou Harris a definir melhor o conceito de fome. Existem, escreveu ele, uma fome vazia (“*hollow hunger*”), uma fome oculta (“*hidden hunger*”) e uma fome insípida (“*humdrum hunger*”). Era a primeira tentativa de caminhar em uma área que ainda exige muita reflexão. A fome vazia é mensurável em calorias e peso e, sob condições apropriadas, não prejudica necessariamente a saúde. Pode até melhorá-la. A fome oculta, bastante generalizada na sociedade de consumo, consiste na carência de sustâncias vitais, aliada a um excesso de nutrientes. A fome insípida é causada por monotonia na alimentação.

Quanto às saudáveis crianças mexicanas com fome vazia, diziam: “*Comparadas com crianças norte-americanas, elas são muito calmas, pacientes e parecem ter pouca energia, isso deve ser atribuído à sua alimentação unilateral.*”

McEnvoy respondeu aos seus compatriotas: “*O índio é talvez o mais calmo entre as pessoas vivas. É engracado ver a perplexidade dos turistas americanos quando se deparam com a dignidade inabalável desses inquebrantáveis.*” Em dias de feira, cinco mil pessoas podiam estar negociando, em silêncio, através de sinais e olhares furtivos e raras palavras. “*O turista americano, ao contrário, é o homem mais barulhento da face da terra. Esses índios não têm ataque cardíaco e não lotam sanatórios com colapso nervoso... O índio pode ter fome e estar perfeitamente feliz... mas quando há uma festa religiosa ou secular, transborda de alegria. Quanto à preguiça e fraqueza decorrentes de subalimentação, é preciso frisar que o índio carrega nas costas, por 6 montanhas, uma carga que o turista americano muitas vezes mal consegue erguer do solo.*”

Os esforços para superar o marasmo e o kwashiorkor seriam tão mais lógicos e eficazes se essas pesquisas obtivessem a devida atenção.

### O que VOCÊ pode fazer

- Compre alimentos frescos. Frutas e verduras cultivadas com adubo orgânico são melhores para você e para o meio ambiente.
- Prefira cereais integrais. Arroz integral, pão e massas de farinha integral são ricos em fibras, carboidratos, vitaminas B e proteínas.
- Evite alimentos produzidos sem ética. E explique ao fornecedor porquê.
- Coma alimentos simples. Quanto menos ingredientes um alimento contém, melhor para você.

## Uma experiência nutricional involuntária

E. M. Knowles <sup>(1)</sup>

As ilhas do Canal da Mancha, com seus castelos normandos, casas de campo, portos de pescadores e praias sob céu ameno, são uma maravilhosa região de férias. Entretanto, os habitantes dessas ilhas passaram um período de fome extremamente difícil durante a Segunda Guerra Mundial. Isolados, dependiam totalmente deles mesmos. Logo após o armistício, dois médicos verificaram o estado de saúde da população. Ficaram surpresos com as boas condições de saúde e com o excelente estado dos dentes dos escolares.

Como uma parte das crianças da ilha de Jersey havia sido transferida para a Inglaterra durante a guerra, foi possível fazer um estudo comparativo interessante: na faixa de 3 a 7 anos, 51% das crianças que ficaram na ilha tinham dentes perfeitos, sem cárries; das crianças transferidas, apenas 11% tinham dentes perfeitos. Das crianças de 6 a 7 anos que ficaram em casa, apenas 19% tinham mais de 5 cárries; das crianças transferidas, 90% tinham mais de 5 cárries.

As crianças transferidas também foram atingidas pelo racionamento e recebiam menos pão branco e menos açúcar do que em tempos de paz. Mas nos últimos anos da guerra, o racionamento na Inglaterra foi bem mais suave do que nas ilhas. Na ilha de Jersey, o pão era feito apenas com cereal plantado no local e moído integral. A lavoura, sem fertilizantes, era adubada principalmente com algas marinhas. Havia bastante verduras e batatas — única alimentação disponível em quantidade. Esses alimentos

---

Fonte: "The Effects of Ennemy Occupation on the Dental Condition of Children in the Channel Islands" (O efeito da ocupação das ilhas do Canal da Mancha sobre a saúde dental das crianças), pesquisa publicada pelo M.S. da Grã-Bretanha, 1946

forneciam 25% das calorias nas refeições, enquanto na Inglaterra representavam menos de 10% das calorias. Na ilha de Jersey havia, no início, cerca de 26 g de açúcar por pessoa, por dia. Nos últimos tempos, não havia nenhum açúcar. O leite integral era escasso mas suficiente. (Quem conhece o saboroso leite cru das pequenas e fortes vacas de Jersey, que pastam livremente, sabe o que esse leite significa para a saúde).

### **Equilíbrio Alimentar**

Para avaliar a necessidade de um nutriente, é preciso levar em conta a alimentação global da pessoa. Vamos considerar o exemplo do cálcio.

1. O valor nutricional do cálcio varia de acordo com o alimento em que ele é ingerido — por exemplo: leite, água com bicarbonato ou uma casca de ovo moída.
2. O cálcio assimilado pelo organismo varia de acordo com o restante da alimentação. Uma alimentação muito rica em carne “descalcifica”, porque a carne é rica em íons que fixam o cálcio e o eliminam. Quem come muita carne precisa uma fonte de cálcio maior (ou diminuir o consumo de carne, que será benéfico também sob outros aspectos).

## "Você vai ser O quê?" Transformação de um pai descrente

Douglas Dunn <sup>(1)</sup>

"Você vai ser o quê?" Estamos em 1990 e Jo Ann, minha filha de 15 anos, acaba de anunciar que decidiu tornar-se vegetariana. Logo ela, cujo prato favorito é um bife suculento? Esta menina que, no aniversário de 6 anos, podia escolher qualquer restaurante mas preferia o McDonald's? E agora não quer mais comer carne! Já havia sido bem ruim quando ela se declarou ambientalista e começou a catar garrafas vazias na rua — e no lixo do vizinho — trazendo-as para casa para reciclagem. Será que precisava escolher uma causa que vai perturbar nossas refeições?

*Procuro me lembrar que Jo Ann já é bem crescida para tomar certas decisões. De qualquer modo, não adiantaria nada eu tentar impedir; isso só a tornaria mais decidida. Sei bem como ela é — eu a criei sozinho, desde pequenina até aos 13 anos, quando me casei de novo. Essa novidade de querer tornar-se vegetariana é só um capricho — vai passar logo. Enquanto isso, resolvo testar sua sinceridade.*

"Tudo bem", eu disse a ela... "Mas não quero que comprometa sua saúde. Vou respeitar sua decisão, mas se você pára de comer carne, tem que pesquisar e preparar refeições saudáveis."

Dias depois, examinamos juntos sua "pesquisa." Jo Ann planejou refeições tão nutritivas quanto as anteriores, com todos os nutrientes nas quantidades recomendadas, mas com menos gorduras e sem colesterol. E mais fibras. Talvez essa nova alimentação não seja tão ruim assim. Sei que eu mesmo poderia melhorar alguns hábitos alimentares: costumo comer dois hambúrgueres gordurosos no almoço e, sempre que temos alguma coisa para comemorar, vamos para a churrascaria, onde peço um belo rodízio. Se eu quiser manter a credibilidade, preciso ver bem o que como.

---

Fonte: *Vegetarian Times*, novembro de 1991.

(1) Douglas Dunn é consultor em comunicação e escritor em Oceanside, Califórnia.

Acabo de cancelar a reserva na churrascaria para a sexta-feira. Iremos a um restaurante especializado em sopas.

Uma manhã, Jo Ann vem conversar enquanto faço trampolim e abdominais. Há cinco anos faço esses exercícios três vezes por semana e musculação nos outros dias.

"Pai, você não acha que faria muito mais pela sua saúde se, além dos exercícios, parasse de comer carne?" diz ela, sem muita sutileza.

"Como boa comida caseira, como sempre fiz" responde, respirando forte. "O que foi bom durante gerações é bom para mim. Não conserte o que não está quebrado!"

"O que quer dizer com 'o que não está quebrado'?" Jo Ann protesta. "Tio Lowel e Tio Charlie morreram de enfarte. Vovô teve um derrame além do enfarte. Nenhum deles era muito velho. Em alguns países, as pessoas vivem mais de cem anos, mas em nossa família todos morrem com 50 ou 60 anos." Ela não menciona meus dois avôs, que morreram de enfarte antes dela nascer.

"Bom, é possível que esteja quebrado", responde.

*Resolvo trocar meu almoço de hambúrgueres por batata assada e salada.*

No Dia das Mães, quando Jo Ann já era vegetariana há um mês, foi visitar a mãe. Sua mãe (ainda menos entusiasmada com a nova dieta que eu) preparara o antigo prato predileto de Jo Ann — bifes grossos e suculentos. Mesmo em se tratando de um dia especial e correndo o risco de magoar a mãe, Jo Ann não comeu nem um pedacinho. Tenho que admirar sua determinação.

Resolvo comer menos carne vermelha. De agora em diante, carne vermelha só nos fins de semana.

Não sou o único a fazer exercícios. Jo Ann é uma grande atleta. Como ginasta, ela participou de competições durante vários anos e até ganhou medalha de bronze numa competição estadual. Mas, tenho medo que a falta de proteína animal afete sua força e resistência. E, afeta mesmo — ela está com mais energia do que nunca. Para mim, não faz sentido.

"Como é que você vai fortalecer os músculos, se diminui as proteínas?" pergunto.

Ela tem resposta para tudo. "Os elefantes são vegetarianos. E eles têm um bocado de músculos. Assim como os animais que você come — bois e porcos — e são completamente vegetarianos."

"Mas querida", protesto, "bois, porcos e elefantes são diferentes de

Foto de Thelma M. Dunn



seres humanos. Para eles, é natural crescer e obter força com alimentos vegetais.”

Jo Ann não se deixa abalar. “Gorilas e orangotangos são bem parecidos com os seres humanos, não é? E eles são quase totalmente vegetarianos.”

Ela me mostra um livro de receitas vegetarianas que encontrou. “Aqui diz que nós, os humanos, não temos gosto natural para a carne. Temos que *aprender a gostar*”, ela diz. “Imagine que está caminhando numa floresta. De repente, você se depara com um animal morto. Qual é a sua reação? Você está com fome?

Um verdadeiro carnívoro, como um lobo ou leão da montanha, lamberia os beiços. Eles gostam de comer carne crua, inclusive as entranhas.”

“Isto é repugnante”, protesto.

“Exatamente”, exclama ela num tom vitorioso. “Mas não seria repugnante para um verdadeiro carnívoro. Você acha natural que seres humanos comam carne? Então coloque no berço de uma criança de dois anos uma maçã e um pintinho vivo e veja qual ela vai comer e com qual vai brincar. Faça o mesmo com um gatinho; ele vai brincar com a maçã e matar e comer o pintinho.”

Jo Ann percebe que marcou um ponto. “Não colocamos mostarda nas maçãs” ela continua. “Não colocamos ketchup nas laranjas. Não cozinhamos nozes em molhos e temperos. Comemos cruas, como são. Mas, precisamos disfarçar a carne porque ela realmente é revoltante. Será que isso não mostra que, para nós, comer carne não é natural?”

*Resolvo parar de comer carne vermelha. Nos fins de semana e em ocasiões especiais, só comerei peixe ou frango. Às vezes, passo semanas a fio sem comer carne, peixe ou frango e não sinto a mínima falta.*

Ganho de presente de aniversário o livro de John Robbins, “*Diet for a New America*” (Alimentação para a Nova América). Como abre os olhos! Leio o livro de capa a capa. E isento de “modismos” ou fanatismo. Além de questões sobre saúde e boa forma, o livro levanta um ponto do qual eu nunca ouvira falar — comer carne prejudica o meio ambiente além de ser, economicamente, um desperdício. Custa caro produzir carne e acabamos recebendo os nutrientes vegetais “de segunda mão”, diluídos e mal filtrados pelo aparelho digestivo da vaca, do porco, do frango, animais vegetarianos que comemos. A quantidade diária de cereais usada para alimentar o gado de abate, só nos Estados Unidos, seria suficiente para fornecer dois pães por dia para cada habitante do mundo inteiro! Produzir meio quilo de carne requer perto de 10.000 litros de água — doze vezes mais água do que precisa o vegetariano que consome laticínios.

*Talvez não fosse má ideia deixar carne, peixe e frango apenas para ocasiões especiais. Decido comer carne apenas nos feriados ou quando somos convidados.*

Além de preocupar-se com saúde e meio ambiente, minha filha adora animais. Um dos motivos principais para deixar de comer carne — não queria matá-los. Foi nesse ponto que eu a peguei!

“Você vive dizendo que os vegetarianos respeitam a vida, mas você come plantas!” exclamo. “Plantas também são seres vivos!”

“Ora, papai!” ela exclama impaciente. “Você não sabe nada de biologia? Quando comemos animais, nós os matamos. Mas, quando comemos frutas, nozes, grãos e vários legumes, não matamos a planta. Ao contrário, ajudamos sua reprodução ao retirar uma parte e ajudando a espalhar as sementes. Se não comemos a fruta, a noz, a semente, a planta deixa cair no chão para dar às sementes oportunidade de germinar. Mas ela prefere que outras criaturas ajudem a espalhá-las o mais longe possível.”

*No Ano Novo de 1991, Jo Ann, agora com 16 anos de idade, completa nove meses como vegetariana e continua forte e sadia. Uma das minhas resoluções para o Ano Novo é que também deixarei de comer carne. Até agora não tenho comido carne vermelha, frango ou peixe e não tenho sentido a menor falta.*

*Ao escrever este artigo, Jo Ann (agora com 17 anos) é vegetariana há um ano e meio. Eu e minha mulher há quase um ano. Estamos todos fortes e sadios e não sentimos mais a mesma atração por nossos antigos pratos favoritos. Embora Jo Ann não seja mais uma criança, uma frase me vem à mente, “... uma criancinha lhes mostrará o caminho.” Pois é, meu velho.*

*Entre os opositores  
da alimentação vegetariana  
encontramos, quase que  
exclusivamente,  
aqueles que não têm  
nenhuma experiência pessoal  
no assunto.*

Werner Kollath

# O futuro pertence ao vegetarianismo

Marly Winckler

*Aqueles que desejam o bem-estar da humanidade e amam a verdade precisam examinar, sem preconceito, os ensinamentos do vegetarianismo.*

Shelley

Os problemas ambientais que assolam o planeta nunca foram tão graves. A infinidade de doenças que atacam a família humana também é algo que deixa qualquer um atônito. Muitos desses problemas estão diretamente ligados à alimentação concentrada na carne, adotada pela sociedade ocidental, principalmente após a Segunda Guerra Mundial. Diante desses fatos, não se pode deixar de concordar que o futuro pertence ao vegetarianismo.

## O que é vegetarianismo?

Para o vegetarianismo, nada que implique em sacrifícios de vidas animais deve servir à alimentação. Os vegetarianos não comem carne e seus derivados, mas podem consumir leite, lacticínios e ovos. O regime vegetariano não é, pois, exclusivamente vegetal e seu nome não se origina de alimentação vegetal, mas do latim *vegetus*, que significa "forte", "vigoroso". A dieta ideal de cada pessoa varia segundo fatores de ordem física e fisiológica (idade, sexo, clima, atividades, secreções endócrinas, superfície corporal), de acordo com seu modo de vida, seus objetivos, seu nível de consciência, etc.

---

Fonte: O texto acima foi condensado do livro “Vegetarianismo — Elementos para uma conversa”, da socióloga Marly Winckler.

## Razões para uma dieta vegetariana

Entre outras razões para uma dieta vegetariana, destacamos:

### Anatômicas e fisiológicas

Várias características indicam diferenças pronunciadas entre os animais herbívoros, frugívoros e carnívoros. Vale a pena destacar o comprimento do intestino, que nos carnívoros é de aproximadamente 3 vezes o comprimento do corpo, enquanto que, no homem, é cerca de 12 vezes. Isso faz com que os carnívoros tenham uma digestão bastante rápida, eliminando a seguir tudo o que não é absorvido. Por outro lado, o homem tem uma digestão muito lenta, por ter um intestino longo. Isso faz com que a carne, que já estava em processo de decomposição desde a morte do animal, continue a se decompor no interior de seu intestino, causando um sem-número de problemas de saúde em virtude das bactérias e das toxinas liberadas, de irritações, etc.

### Higiênicas

A carne se decompõe muito facilmente. A decomposição começa imediatamente após a morte do animal e só é percebida através do olfato quando já alcançou um estado avançado. É a principal fonte de putrefação intestinal. Mesmo cozida, contém toxinas microbianas em grande quantidade. A carne favorece a proliferação microbiana nos intestinos. A média de germes por mm<sup>3</sup> de fezes é de 65 mil no carnívoro e de apenas 2 mil no vegetariano. Esses germes acabam com os germes saprófitos, benfeiteiros. Daí a frequência de apendicite, colite e enterite entre os carnívoros.

### De saúde

Segundo a Dra. Jacqueline André<sup>(1)</sup> o consumo de carne é nocivo por muitas razões:

- A carne é rica em gorduras, favorecendo portanto a ateromatose e o infarto do miocárdio, os cânceres do cólon e do reto e a obesidade.
- É uma das causas de câncer de mama, próstata e útero.
- Seu alto teor de protídeos pode torná-la um fator de insuficiência renal. Além disso, o cozimento prolongado — ou sob altas temperaturas — de suas proteínas provoca a formação de agentes mutagênicos, que podem iniciar um câncer.
- O fato de ser rica em ácidos nucléicos favorece a formação de cálculos urinários, a hiperuricemia e a gota.

---

(1) A médica Jacqueline André é autora do livro “Vegetarianismo e Saúde”, Editora Manole Dois, São Paulo, 1990.

- Os resíduos de antibióticos encontrados na carne podem causar alergias.
- Os antibióticos usados na criação dos animais tornam as bactérias resistentes e as doenças ficam difíceis de combater também no homem.
- A ingestão de carne provoca uma rápida impressão de saciedade. Isso leva o consumidor a reduzir exageradamente a porção de fibras vegetais em sua alimentação, o que é um fator de constipação, de diabetes e de câncer do cólon e do reto.
- A pessoa que retira suas proteínas principalmente da carne, muitas vezes negligencia o consumo de leguminosas. Isso pode provocar carência de magnésio, responsável principalmente por distúrbios do ritmo cardíaco, depressões nervosas e oxalato na urina.

### Econômicas

Substituir a carne por cereais representa uma enorme economia. No Brasil, um boi precisa de 3 a 4 hectares de terra e produz em média 210 quilos de carne, no período de 4 a 5 anos. Nesse mesmo tempo e nessa mesma quantidade de terra, colhemos, no Brasil, uma média de 19 toneladas de arroz — ou 8 toneladas de feijão, 34 toneladas de milho, 32 toneladas de soja, 23 toneladas de trigo... Isso sem dizer que podemos obter desses cereais combinados 2 ou até 3 safras por ano, com evidente aumento do volume da produção. 85% do milho produzido no Brasil destina-se à alimentação dos animais. Ou seja, além de gado produzir menos alimento, ainda consome cereais e pasto.

### Estéticas

O comércio da carne é uma das principais fontes da grosseria e brutalidade que há no mundo. O vegetarianismo promove beleza, refinamento e cultura. A comparação dos horríveis espetáculos, sons e odores de um matadouro com a beleza e o perfume de uma horta ou um pomar não deixa lugar a dúvidas sobre a questão.

### Ecológicas

A criação de gado devasta imensas áreas verdes naturais. A demanda por carne é uma das principais causas da destruição das florestas em todo o mundo, contribuindo para a extinção das espécies e a desertificação, e para a poluição do ar causada pelo dióxido de carbono. Estudos recentes realizados nos Estados Unidos revelam que o rebanho bovino produz, pelo menos, 12% do gás metano — uma das substâncias responsáveis pelo efeito estufa — liberado para o meio ambiente. A indústria da carne é uma das principais causas de poluição e consumo de água.

## Éticas

Do ponto de vista ético, observamos que a carne em nossa mesa implica em crueldade aos animais. Também o ser humano sofre, pois a produção da carne é anti-econômica e a quantidade de alimento produzido é muito maior quando a terra é dedicada à lavoura. Em um mundo onde a fome ainda é uma realidade para grande parte da família humana, comer carne é um hábito totalmente inaceitável do ponto de vista ético.

## Espirituais

Para o aperfeiçoamento do corpo humano com vistas à realização espiritual — verdadeira finalidade de nossa existência — a carne também é totalmente inadequada. Não é um alimento de propriedades que favoreçam a harmonia, o equilíbrio, o ritmo e a perseverança que o espírito busca. A compaixão, qualidade inerente ao florescer espiritual, também exclui a carne. Por tudo isso ou, simplesmente, pelo motivo mais pessoal — porém legítimo — de ter uma vida mais saudável, a carne é, invariavelmente, desaconselhada.

## Religiosas

O vegetarianismo é prática muito antiga, salientado nos fundamentos das grandes religiões. As Escolas de Mistérios do Egito e da Grécia salientam a purificação, incluindo a prática vegetariana. A comunidade de Pitágoras era vegetariana, bem como Hipócrates, o pai da Medicina. São vegetarianos os budistas, hindúístas e os jainistas. Também as comunidades cristãs primitivas eram abstêmias de carne, como os Essênios, Nazarenos, Terapeutas, Gnósticos e outras ordens, como os Trapistas da França. Platão, Plotino, Porfírio e os neoplatônicos defendiam o vegetarianismo. Clemente de Alexandria escreveu sobre o “estúpido costume de comer muito e alimentos cárneos.”

## Vegetarianos

Albert Einstein, Albert Schweitzer, Alexis Carrel, Annie Besant, Beethoven, Bernard Shaw, Bircher-Benner, Bob Dylan, Buda, Byron, Cari Segai, Cervantes, Confúcio, Cuvier, Diógenes, Edward Carpenter, Epicuro, Francis Bacon, Gandhi, Goethe, Haekel, H. G. Wells, Isaac Singer, Khalil Gibran, Krishnamurti, Lao Tsé, Leadbeater, Leibniz, Leonardo da Vinci, Lineu, Maeterlinck, Milton, Newton, Nietzsche, Ovídio, Pascal, Paul Carton, Paul e Linda McCartney, Pitágoras, Platão, Plotino, Plutarco, Reclus, Rousseau, Santa Tereza, Santo Afonso de Ligouri, Santo Agostinho, Santo Inácio de Loyola, São Basílico, São Bento, São Bernardo, São Clemente de Alexandria, São Domingos, São Francisco Xavier, São Gregório, São Jerônimo, São Crisóstomo, Sêneca, Shankaracharya, Schoppenhauer, Shelley, Sócrates, Spencer, Thomas Edson, Thoreau, Tolstoy, Xenofonte, Zoroastro.

## Prejudicamos a saúde com alimentos aquecidos e alterados

Ernst Günter

Nos últimos anos, foi registrado o efeito curativo dos alimentos crus sem agrotóxicos em casos de câncer, artrite, cálculos biliares, tuberculose, diabetes, de problemas do coração, do estômago, do intestino, da pele, da próstata e muitas outras doenças. Essa alimentação significa prevenção de doenças para a pessoa saudável e esperança para o doente que já foi desenganado pelos médicos. Temos dois testemunhos recentes:

*"Há 8 anos, com 48 anos de idade, tive que extrair um melanoma e depois recebi quimioterapia (citostáticos). Após 7 anos de paz, surgiram novos nódulos azuis no joelho e fui imediatamente internado no hospital em Berna. Recebi outra vez citostáticos, o que acabou com o mal, mas não por muito tempo. Após meio ano, os nódulos voltaram, alguns doendo muito e, em pouco tempo, cobriram a perna até o tornozelo. Como soube que esse é um dos piores tipos de câncer, meu equilíbrio emocional desapareceu. Comecei a interessar-me por comida crua. Acreditava ser impossível desistir de tanta "coisa boa" que é oferecida aos montes, E aprendi muito. Há nove meses, comecei o tratamento com sucos. Escrevi uma carta ao meu médico, dizendo que ainda não queria fazer quimioterapia (ele tinha um novo supermedicamento para mim). Pedi que me desse tempo para a nova alimentação. Após meio ano, todos os nódulos haviam realmente desaparecido. O médico perguntou se a minha receita para a saúde era a alimentação crua. Eu disse que sim, 100% crua. Alimentação crua só traz vantagens, precisamos apenas de pequenas quantidades e o intestino funciona muito bem (não tem cheiro); não me sinto mais cansado, sinto-me muito bem e até mais jovem. Quando estudamos o assunto, tudo é tão lógico! Agora, como para viver e não o contrário!"*

*"Em 1968, descobriram que eu tinha um tumor maligno do tamanho de uma noz em ambos os seios. Aconselharam insistentemente uma cirurgia, pois*

*caso contrário teria no máximo meio ano de vida, já que as metástases iriam se espalhar. Lendo o livro *Alimentação Viva*, criei a coragem de não me submeter à operação e começar, imediatamente, uma mudança na minha alimentação. O sucesso apareceu após alguns meses. Ambos os tumores foram diminuindo e, hoje, já recuperrei minha energia e estou em ótima forma aos 70 anos."*

A médica dinamarquesa, Dra. Nolfi <sup>(1)</sup>, também escreveu sobre a cura do câncer. Seu câncer de mama já havia atingido o tamanho de um ovo de galinha, mas ela estava convencida de que quimioterapia e radioterapia não iriam curá-la. Apostou sua vida para provar o efeito da alimentação 100% crua. O câncer de mama desapareceu por completo e ela voltou à alimentação cozida, porém vegetariana. Descobriu, assustada, que o câncer voltou a crescer. Com o retorno à alimentação crua, ele desapareceu pela segunda vez.

Podemos apresentar muitos outros casos de curas pela alimentação crua. Por que esse método tão simples e tão barato de prevenção e cura não é divulgado?

## Histórico

Quando a importância das vitaminas foi descoberta no início do século 20, houve grande alarde no mundo científico. Em pouco tempo ficou conhecido que a saúde era prejudicada pela falta de vitaminas em alimentos cozidos e refinados. Por que essa propaganda? Porque era possível industrializar as vitaminas e fazer disto um grande negócio!

Em 1940, o pesquisador norte-americano Edward Howell, analisando as enzimas, fez uma descoberta ainda maior: mostrou *que as enzimas asseguram a vida em qualquer ser vivo. São as fontes de vida na alimentação*, desde que não sejam destruídas pelo cozimento.

Entretanto, o mundo científico não fez alarde desta descoberta extraordinária e não promoveu as enzimas como havia feito com as vitaminas. Por quê? A explicação é simples: as enzimas só são encontradas em alimentos vivos, não cozidos. Não podem ser industrializadas. Se os doentes podem ser curados gratuitamente pela alimentação crua — de qualquer forma eles têm que comer — quem teria interesse em divulgar isso? A indústria química, farmacêutica e alimentícia certamente que não. E os médicos? A maioria nunca teve aulas sobre o poder de cura dos alimentos crus.

A alimentação crua como terapia é ridicularizada por muitos cientistas e médicos. Como seus pacientes, muitos deles sofrem e morrem de doenças provocadas pela alimentação errada.

---

(1) Kristina Nolfi "O Milagre dos Alimentos Vivos", TAPS, 2009. Sua experiência também está em "O Valor Medicinal das Uvas" de J. Brandt, Edições Vida Plena, SP.

## O que são enzimas?

Trata-se de fermentos especiais que contêm a energia vital que dá origem à vida vegetariana nas células de plantas e animais. Existem inúmeros tipos de enzimas. Elas dão a cada ser vivo, a cada espécie de planta e animal, sua característica própria, sua individualidade; constróem os órgãos e mantêm o funcionamento. Não há divisão celular, crescimento e reprodução sem enzimas específicas. Elas dirigem o processo químico em cada órgão dos seres humanos, animais e plantas, como se soubessem pensar.

Nosso organismo não consegue produzir sozinho todas as enzimas. Como as vitaminas, algumas enzimas precisam ser obtidas através da alimentação. Quando ingerimos as enzimas contidas nos alimentos crus, toda a força exuberante que antes desenvolviam na planta jovem em crescimento, nas hortaliças e nas frutas, agora transmitem para as células do nosso organismo.

Essas enzimas vivas controlam todas as funções do corpo: nas glândulas dirigem a produção de hormônios; no fígado agem como químicos inteligentes; nos rins e nas glândulas da pele cuidam da limpeza do sangue e assim por diante.

Quanto mais enzimas cruas (alimentos crus) a nossa alimentação contém, mais vida nova, mais células novas o corpo poderá gerar. Isto significa energia, mais resistência, maior defesa contra doenças, beleza, bom funcionamento das glândulas e, portanto, moderação do peso. Também significa limpar o sangue e o tecido celular de todo tipo de impurezas, o que leva à cura da artrite (provocada pelo depósito de resíduos), de cálculos na vesícula, de arteriosclerose, de doenças do coração, de câncer e muitos outros males. Capazes de limpar, de curar, as enzimas são mais capazes ainda de proteger contra as doenças, principalmente na velhice.

Quanto mais jovem o ser humano, mais enzimas seu organismo possui. Com a idade, elas diminuem e assim também diminui a força vital. Por isso, as pessoas mais velhas precisam de alimentação especialmente rica em enzimas, para protegê-las de cansaço e problemas geriátricos. Os alimentos crus que contêm mais enzimas são germe de trigo cru, hortaliças novas, brotos e sucos de hortaliças. Nos primeiros dias, o leite materno contém cinco vezes mais enzimas do que depois, porque o recém-nascido precisa receber uma quantidade excepcional de energia.

Acelerando a renovação das células, a alimentação viva (crua) é ótimo cosmético. A pele fica elástica e diminui a formação de rugas. Com a cura das glândulas, desaparecem a obesidade e a magreza. Como as artérias mais fininhas são mantidas limpas e bem irrigadas, a aparência é mais jovem. Da mesma maneira, a alimentação crua combate tanto a pressão alta como a pressão baixa, a angina do peito e o infarto. Quem consome alimentos crus passa por gradativo rejuvenescimento, inclusive na vida sexual.

Reconhecemos que as funções das enzimas constituem verdadeiro milagre e um segredo para o homem. O abastecimento das células do nosso organismo com enzimas da alimentação representa uma lei da natureza. Não seria lícito considerar *a destruição dessas enzimas pelo cozimento, pela pasteurização ou por outros processos da indústria alimentícia um atentado à nossa saúde?*

### Falta de enzimas

Como consequência mais grave da falta de enzimas temos a diminuição do valor de sais minerais como cálcio, fósforo, enxofre, ferro, etc., que favorece o aparecimento de doenças. Os químicos afirmam que os sais minerais não são destruídos pelo cozimento. Eles têm razão; o que falta, porém, após o cozimento, são as enzimas organicamente ligadas aos sais. Sem a sua enzima, o sal mineral não é bem aproveitado nas células do corpo, perdendo assim bastante de seu valor.

Numa mostra zoológica na Suíça, podemos observar nos crânios de gatos e cachorros muitos dentes estragados. Estes não existem nos crânios dos animais selvagens, como raposa, texugo e marta, que não comem nada cozido. A alimentação crua evita as cárries e uma série de doenças provocadas por carências alimentares, como artrose, ciática, problemas na articulação do fêmur e na coluna. Os ossos mal alimentados cedem e os nervos ficam prensados (ciática). Muitas fraturas também são consequência de carência alimentar. Nesses casos, somente a alimentação crua ajuda.

A falta de sais minerais vem acompanhada de um aumento de resíduos e toxinas no sangue e nos órgãos, que provocam outra série de doenças. A alimentação cozida produz muito mais resíduos, ácidos e toxinas do que normalmente seriam eliminados. Como, porém, os órgãos de eliminação não estão preparados para tantos resíduos, muita coisa fica depositada no corpo provocando doenças. Alguns ácidos, que se acumulam nos músculos e nas articulações, cristalizam — aparece o reumatismo e a artrite. Outras substâncias não aproveitáveis depositam-se, entupindo as artérias e provocando pressão alta, doenças do coração, cálculos biliares, doenças da pele e inúmeros outros males. A falta de enzimas em decorrência da alimentação errada frequentemente também é a causa do cansaço.

*As doenças infecciosas só aparecem quando o sistema imunológico está enfraquecido por falta de substâncias vitais, ou seja, por alimentação errada.* Você pode poupar seus filhos de doenças infecciosas e de vacinas frequentemente prejudiciais oferecendo-lhes alimentação viva. Crianças gostam muito de alimentos crus. Mudando a alimentação, pais e filhos terão mais saúde.

O papagaio do nosso vizinho não deve comer amendoim torrado (apenas cru), para não ficar doente. E os nossos filhos? Os animais no zoológico não devem receber nenhum alimento cozido ou industrializado,

porque ficariam doentes. Por que a população não é informada de que adocece pelo mesmo motivo? Os milhões doados aos hospitais não seriam melhor aproveitados para esclarecer o povo?

Muitas pessoas estão tão intoxicadas que adoecem com risco de vida ou têm um infarto na melhor idade. Não é raro isso acontecer com pessoas que “nunca” adoeceram. A saúde aparente permite que os resíduos se acumulem durante muitos anos, levando finalmente ao desfecho trágico. A intoxicação é agravada pela falta constante de elementos vitais na alimentação cozida e industrializada. Geralmente, os medicamentos, a radioterapia, os tratamentos com especialista e até um transplante de coração pouco adiantam, porque a verdadeira causa da doença não é reconhecida. Um coração estranho, transplantado para um corpo doente e intoxicado, vai falhar em pouco tempo. Em qualquer doença, todo o corpo está doente. *Erramos ao tratar somente dos sintomas*, que podem ser comparados a válvulas de escape: quando fechamos uma válvula, outra aparece, porque as toxinas têm que sair.

Como é que as pessoas que cozinham tudo conseguem viver? Isto depende da capacidade de adaptação dos órgãos. Quando faltam enzimas na alimentação, o organismo recorre a fermentos digestivos, principalmente do pâncreas. Infelizmente, esses fermentos só conseguem substituir de forma parcial a alimentação natural. Sais minerais preciosos transformam-se em resíduos. Ocorre desntrição de estômago cheio. O resultado são as doenças.

## Origem do câncer

Existe um elo entre a falta de alimentos crus e a formação do câncer. A falta de alimentos crus e a consequente carência de enzimas prejudica a divisão celular. Nascem células defeituosas que acabam crescendo de maneira desordenada, produzindo úlceras, cânceres, tumores e miomas.

A formação do câncer é favorecida pela ação de certos produtos químicos e toxinas como, por exemplo, agrotóxicos, conservantes, medicamentos, cloro e flúor na água potável, cafeína, nicotina, sal refinado e outros. Se estas toxinas conservam alimentos e matam micróbios, também podem agredir e até destruir as enzimas ao penetrar na célula. A proliferação de células defeituosas provocada pela falta de enzimas ainda é agravada pela entrada de substâncias tóxicas. Em algumas células, as enzimas perdem completamente o controle e as células anormais multiplicam-se de maneira explosiva, formando um tumor maligno. As enzimas vivas são o único fator que pode enfrentar o câncer e fazê-lo recuar.

Existem vários tipos de câncer. Cada um representa uma proliferação desordenada de células, provocada por um conjunto de fatores, sem que haja transmissão de algum vírus. Quando resíduos se acumulam nas

células porque faltam as enzimas vivas para eliminá-los — ou quando as poucas enzimas existentes foram desativadas ou destruídas por substâncias tóxicas — a crescente intoxicação dá condições para a formação de um tumor maligno.

Como a alimentação viva, rica em enzimas, tem um papel importante na cura do câncer, toda tentativa de introduzir esta alimentação não deve ser afastada. Ao lado dos aspectos psicológicos, a alimentação é causa preponderante de doença — algo que nos permite agir e até nos prevenir!

Experimente a comida crua. Veja como é gostosa e quanto você se sentirá bem com ela!

*“É a melhor descoberta que fiz em minha vida! Jejuei durante seis semanas e livrei-me de uma úlcera do estômago que sangrava muito. Meu exame de sangue melhorou a olhos vistos. Depois do jejum, passei à alimentação vegetariana. Porém, meu estômago ainda não estava completamente de acordo: de vez em quando, até sentia uma leve dor, foi então que descobri a Alimentação Viva. Sabia o que devia fazer. A comida vegetariana que eu estava consumindo estava certa, mas não era crua. Achei a chave para o meu bem-estar atual. Há três meses como rigorosamente alimentos crus, sem nenhuma dificuldade! Notei diversas mudanças: não tenho mais dores de cabeça, prisão de ventre nem queda de cabelo, tenho boa circulação, sinto o corpo leve, todas as articulações funcionam sem dor; minha língua está limpa, não sinto fraqueza nem cansaço, pequena quantidade de alimento me satisfaz e não tenho a menor dorzinha de estômago. Estou tão feliz!”*

## Kuratsune

Ralph Bircher<sup>(1)</sup>

Após a Segunda Guerra Mundial, com o pesado racionamento alimentar, casos de edema da fome aumentavam nos campos de prisioneiros. A imprensa noticiou que os pobres prisioneiros, atingidos por doença mortal, poderiam ter sido salvos se tivessem sido alimentados com carne.

A síndrome da fome provocava edema no ventre e nas pernas, anemia, fraqueza imunológica frente a germes nocivos e cansaço. Concluiu-se que essa síndrome era consequência da falta de proteína animal. Em 1952, o Dr. M. V. Roques, de Berlim, escreveu: "*Um ponto agora está claro: sem proteína animal, o homem não consegue viver. O edema mostrou nitidamente que o homem precisa ingerir proteína animal para não sucumbir à carência causada pelo desgaste da própria substância.*" Ele não teria escrito isso se tivesse conhecido as experiências de Kuratsune, publicadas no mesmo ano.

Kuratsune, diretor clínico e depois professor titular, havia lido a edição inglesa do livro sobre a energia nutritiva<sup>(2)</sup> de Bircher-Benner.

Além disso, duvidava, por experiência própria, da explicação dada para a síndrome da fome. Decidiu esclarecer a questão. Como não achava correto submeter pessoas estranhas a esse tipo de estudo, realizou a experiência em si mesmo e em sua esposa — sob a supervisão e controle do Prof. Mizushima.

A primeira experiência, junto com a esposa, foi realizada durante o inverno e durou 120 dias. A segunda experiência durou 32 dias e foi

---

Fonte: "Experiment on Low Nutrition with Raw Vegetables" (Experiência com alimentação reduzida e crua), do Dr. Masanore Kuratsune, do Instituto do Prof. M. Mizushima, Universidade de Kyushu, Japão, 1951.

(1) "Geheimarchiv der Ernährungslehre" (Arquivo secreto da ciência alimentar).

(2) "De la nature et de l'organisation de l'énergie nutritive", Presses Universitaires de France, Paris, 1939.

durante o verão. A terceira, na primavera, levou 81 dias. Durante as experiências, *ingeriram exclusivamente alimentos vegetais crus*: 150 g de arroz integral moído e amassado com água, 500 g a 1 kg de hortaliças cruas (nabo, cenoura, espinafre, couve, batata-doce e outras) — tudo muito bem picado. De vez em quando, também algumas frutas e algas marinhas. Tudo sem tempero, nem mesmo sal de cozinha.

Toda proteína de origem animal foi excluída e a quantidade de alimentos foi adaptada — segundo calorias e nutrientes — à "dieta da fome" típica dos campos de prisioneiros e de concentração europeus.

O mínimo aceitável para um adulto de vida sedentária e com 70 kg de peso era estimado na Suíça, durante a guerra, em 2.150 calorias. Nos países industrializados, o consumo médio do adulto hoje está entre 3.200 e 3.300 calorias.

**CALORIAS (OS DADOS CORRESPONDEM AO PESO CORPORAL DE 70 KG)**

<i>1ª experiência:</i> (120 dias de inverno).....	Homem	1.384 cal
	Mulher	1.513 cal
<i>2ª experiência:</i> (32 dias de verão).....	Homem	945 cal
<i>3ª experiência:</i> (81 dias de primavera).....	Homem	1.143 cal

É preciso lembrar também que, durante as experiências, o Dr. Kuratsune e sua esposa não repousavam de forma alguma: enquanto ele continuava com seu trabalho profissional, a mulher cuidava da casa e ainda amamentava seu bebê. O já reduzido peso das duas pessoas esbeltas diminuiu durante os dez primeiros dias. Em seguida, ficou estável quando o organismo se adaptou ao aproveitamento econômico e eficiente da alimentação.

Pelos conhecimentos adquiridos nos campos de prisioneiros a respeito da carência de calorias e, sobretudo, de proteínas (sem qualquer proteína animal), essa alimentação deveria conduzir a uma síndrome da fome, com edema e grave anemia. Na realidade, não houve queda nos valores sanguíneos, houve até um considerável aumento. O maior aumento ocorreu durante a segunda experiência, quando a ingestão de proteínas e calorias foi a mais baixa. Como era possível? O que distinguiu essa dieta da fome da ração nos campos de prisioneiros era o fato de ser crua — com a boa combinação de proteínas e vegetais. *"Alimentação vegetal fresca e crua"*, concluiu Kuratsune, *"contém algum fator, até agora não examinado, que inverte o desenvolvimento da anemia. Não houve nenhum sinal de alteração patológica do sangue, apesar da proteína ser pouca e puramente vegetal."* O mesmo ocorreu em relação à defesa imunológica. Ao invés de diminuir, a força imunológica frente aos germes patogênicos até aumentou. Mesmo durante a longa experiência do inverno, quando a gripe circulava, as duas cobaias estavam sadias e aptas para o trabalho.

Esses resultados inacreditáveis foram submetidos a uma contraprova por Kuratsune, sob a direção de Mizushima. Durante a terceira experiência, a alimentação (do mesmo tipo e na mesma quantidade) foi aquecida a 100 graus por um curto período. Com essa alimentação cozida ocorreu, imediatamente, a síndrome da fome com todos os sintomas. Porém, com a volta à alimentação experimental crua, desapareceu rapidamente.

É preciso lembrar, também, outra circunstância interessante: na horticultura japonesa, fezes humanas eram usadas como adubo. Por esse motivo, os americanos — durante a guerra da Coreia — plantaram hortas enormes para suas tropas. Kuratsune utilizava as hortaliças comuns e, para desinfetá-las, mergulhava-as rapidamente em água fervente. Assim, ele obtinha uma desinfecção satisfatória sem prejudicar a qualidade do alimento cru.

Essas experiências são de valor inestimável por três motivos:

1. Em primeiro lugar, mostram o efeito incontestável do *alimento cru* — mesmo em casos extremos.
2. Demonstram a enorme capacidade de economizar que o metabolismo tem. Esse fator deve ter sido importante para o homem primitivo que vivia da colheita, com frequentes períodos de escassez. Mesmo o trabalho muscular tornou-se muito mais econômico para o Dr. Kuratsune. Durante toda a experiência, ele realizou seu trabalho normalmente e contou que seus movimentos e os de sua esposa “tornaram-se singularmente leves, ágeis e habilidosos.”
3. Sua mulher foi capaz de amamentar o bebê quase todo o tempo.

O professor Kuratsune nos escreveu sobre seus resultados em 1964 e observou que não pretendia sugerir esta alimentação para o povo. Queria somente demonstrar como seria possível alcançar uma vida mais longa e saudável através da alimentação em quantidades pequenas contendo, principalmente, alimentos crus sob a forma de frutas e hortaliças.

A experiência de Kuratsune foi publicada em revistas especializadas, em inglês e alemão. Entretanto, nada aconteceu. A questão desapareceu no “arquivo secreto de nutrição.” Para o mundo moderno, a caminho da prosperidade, uma confirmação teria sido bem embarçosa e muito inconveniente para a indústria alimentícia. Quanto aos países subdesenvolvidos, poderia ter conduzido a uma ajuda efetiva — porém teria arruinado o mundo dos negócios.

Essas pesquisas não deveriam ser do conhecimento de todo aquele que se ocupa de nutrição e saúde?

*Não podemos captar cientificamente a vida.  
Por isso, o conceito de “vivo” é um conceito leigo  
aos olhos da assim chamada ciência.*

M. O. Bruker

## Por que alimentos crus?

O valor dos alimentos crus é normalmente medido pelo seu teor de elementos vitais e pela qualidade das proteínas que diminuem pelo aquecimento. A recomendação de iniciar cada refeição com alimentos crus é explicada pelo desejo de dar prioridade aos alimentos de maior valor e de evitar o excesso, já que os alimentos crus — não concentrados — provocam com maior facilidade a sensação do "chega!"

Em 1927, descobriu-se um fato novo<sup>(1)</sup> que enfatiza o valor extraordinário dos alimentos crus e, além disso, acrescenta mais um motivo à recomendação de iniciarmos cada refeição com alimentos crus.

Após cada ingestão de alimentos, há um aumento transitório dos glóbulos brancos no sangue (leucócitos), como se fosse um "exército de defesa." Os glóbulos brancos têm como função lutar e eliminar bactérias. Mas, por que essa mobilização ocorre após cada ingestão de comida? Este aumento de glóbulos brancos deve estar dirigido contra algo estranho dentro da alimentação.

Diversas pesquisas mostraram que os leucócitos não ficam apenas no sangue, mas atingem também o interior do intestino. Mostraram, também, que o aumento de glóbulos brancos *não ocorre* quando a refeição é composta de alimentos vegetais crus ou, pelo menos, iniciada com estes alimentos. Os mesmos alimentos, quando aquecidos, sempre provocam uma leucocitose digestiva.

Se pela manhã, por exemplo, tomamos uma xícara de café com leite, pão e manteiga, o número de leucócitos sobe dentro de meia hora do normal

---

Fonte: Resumo de um trabalho publicado pelo Dr. Ralph Bircher no livro “Geheimarchiv der Ernährungslehre” (Arquivo secreto da ciência alimentar).

(1) “Nouvelles bis de l’alimentation humaine basées sur la leucocytose digestive”, Memoires de la Société Vaudoise des Sciences Naturelles, 5 p. 21 (21/8/1927).

de 7 a 8.000 por ml para 13.000, e volta ao normal após aproximadamente uma hora. Cada nova ingestão, seja ela apenas um cafezinho ou um biscoito, provoca a continuação do aumento que, eventualmente, só cessa durante a noite.

A diferença entre a ingestão de alimentos vindos de fonte crua ou cozida aparece no aumento de leucócitos. Quanto maior o aquecimento, maior a leucocitose digestiva ou a alteração no sangue. Alimentos industrializados também provocam leucocitose. Ela é tão violenta após a ingestão de um presunto estragado que são necessárias seis horas para a volta ao normal.

A saliva, o suco gástrico e os intestinos foram analisados para verificar o teor de fermentos que reduzem o oxigênio. Contidos em grande quantidade nas hortaliças e nas frutas cruas, grande parte destes fermentos chegam ao intestino grosso, onde provocam um meio anaeróbio (livre de oxigênio). Este meio é indispensável à manutenção da flora intestinal sadia e, portanto, à destruição das bactérias e vírus. *A leucocitose é uma reação do organismo contra doenças que podem ocorrer quando a flora intestinal está prejudicada* — o que hoje é tão comum.

A leucocitose não ocorre quando os fermentos importantes chegam em tempo através dos alimentos crus. Entretanto, não é possível evitar a leucocitose comendo um “pouquinho” de alimentos crus no início da refeição — é preciso que a quantidade seja bem grande! As pesquisas mostram que os alimentos crus não precisam ser necessariamente ingeridos antes dos alimentos cozidos mas podem ser consumidos *simultaneamente*. Porém, nunca impedem a leucocitose quando ingeridos após os alimentos cozidos: um prato de salada após a sopa e o leite ou uma fruta para sobremesa não adiantam nada! Quando a flora intestinal está prejudicada, a volta ao normal só pode ser obtida após vinte dias de alimentação crua.

Já Hipócrates, o maior médico da Antiguidade, dizia há 2400 anos: *“É preciso comer as hortaliças cruas no começo... os alimentos cozidos a seguir... frutas, antes da refeição principal.”*

## Hindhede

Ralph Bircher<sup>(1)</sup>

Mikkel Hindhede era filho de um camponês da Dinamarca. Por volta de 1880, formou-se em medicina na Universidade de Copenhague. Recebeu um prêmio que há mais de 50 anos não tinha sido dado a ninguém. Nos círculos acadêmicos, todos depositavam muitas esperanças no jovem médico. Mas, ao invés de trabalhar na faculdade, ele se tornou o médico do seu povoado. Mais tarde, foi nomeado diretor do novo Hospital de Skanderborg. Ele aceitou esta honra mas exerceu suas funções de maneira estranha, raramente receitando remédios e só de vez em quando fazendo cirurgias. Muitos de seus colegas ficaram irritados com sua conduta e criticaram seu trabalho. As contas de medicamentos eram 75% menores do que em qualquer outro lugar e, apesar de nunca fazer operações de apendicite, em 17 anos nunca perdeu um paciente devido a esse problema. Quando a classe médica da Dinamarca exigiu que ele se retirasse do hospital, Hindhede disse em sua defesa: *"Parece que teria agradado mais se o hospital fosse tão mal dirigido que houvesse um mundo de óbitos."* Como os sete médicos do hospital não tinham nenhuma queixa dele e o hospital apresentava bons resultados, o caso teve que ser arquivado.

O pai de Hindhede era um homem simples, independente e de muito caráter. Ele não dava muito valor aos medicamentos e desde cedo aconselhava o filho: *"Querido Mikkel, você não deve fumar, não deve beber e nem ser avalista!"* Quando Mikkel ouviu nas aulas de fisiologia que as pessoas precisam de, pelo menos, 118 g de proteína por dia, pensou: *"Então eu vivi completamente errado até agora. Como é possível que em casa ficamos tão resistentes e saudáveis? A comida que meu pai me dava era até perigosa."*

---

(1) "Geheimarchiv der Ernährungslehre" (Arquivo secreto da ciência alimentar).

*“Agora vou comer mais carne para ficar mais forte.”* Passou a comer mais carne mas, estranhamente, estava cada vez mais fraco. Então, voltou a reduzir a carne e, ainda diretor do Hospital de Skanderborg, fez sem alarde uma experiência em si próprio para verificar com que quantidade mínima de proteínas uma pessoa se sente bem. Como fazia quando era jovem, comia somente produtos da estação.

A quantidade diária de proteínas era aproximadamente 25 g — menos de um quarto daquilo que as autoridades médicas aconselhavam.

Quanto tempo ele iria aguentar? Esta era a questão. Mas não se preocupava com isso. Achava que ainda teria tempo de comer um bife “antes de bater as botas.” Observava a si mesmo com muita curiosidade, mas semanas e meses se passaram e ele não sentiu nada. Ao contrário, sentia-se muito bem, com muita vontade de trabalhar e em forma. Sua família aderiu à mesma dieta.

Tudo isso colocava em dúvida as afirmações das autoridades mundiais. Isso, porém, não preocupava Hindhede. Ele só buscava a verdade. Sua teoria era um assunto particular. Ele não queria nem seguidores nem o reconhecimento de seus colegas. Sua visão do mundo era simples: um enorme amor à verdade e um pensamento incorruptível e independente.

Em um de seus estudos, destacou que se dava demasiado valor às proteínas de origem animal e que a ração dispendiosa, importada, podia muito bem ser substituída por forragem nacional. Agricultores importantes da Dinamarca seguiram seus conselhos e tiveram um sucesso tão grande que revolucionaram a agricultura no país. Isto trouxe para Hindhede a confiança dos agricultores, que sugeriram a criação do Instituto de Pesquisas em Alimentação. Apesar de grande oposição da classe médica, Hindhede foi chamado para dirigir o Instituto.

Neste meio tempo, apareceram nos EUA os resultados das pesquisas de Chittenden, com pessoas que comiam quantidades bem pequenas de proteína. Estas pesquisas confirmaram os estudos de Hindhede, que mostrou como 32 g por dia de proteínas provenientes de batatas e pão integral são suficientes para manter um jovem forte e saudável, trabalhando durante muitos meses. Hindhede não concluiu que todo mundo deveria viver com tão pouca proteína, mas que aproximadamente 60 g por dia seriam suficientes — como ele e sua família tinham comprovado. Finalmente seus trabalhos foram reconhecidos por autoridades em vários países.

Durante a Primeira Guerra Mundial, quando o alimento escasseou e ainda foi imposto um bloqueio pela Alemanha, o golpe foi muito grande para a Dinamarca. A agricultura — uma das mais avançadas e industrializadas do continente — era a principal fonte de recursos do país.

Hindhede foi nomeado presidente da comissão de orçamento da Dinamarca. Como, durante décadas, ele tinha estudado as necessidades

mínimas de alimentos, facilmente elaborou um plano para evitar a fome que logo iria assolar a Alemanha. Sua amizade com os agricultores permitiu implantar o plano com facilidade e o plano revelou-se tão bom que surpreendeu o mundo.

*“As pessoas ou os porcos — um deles tem que morrer de fome,”* explicou Hindhede. Oitenta por cento dos porcos foram vendidos por altos preços para a Alemanha e para a Grã-Bretanha, onde o povo e os especialistas ainda estavam convencidos da necessidade de altas doses de proteína. O número de vacas leiteiras foi reduzido a um terço, a produção de cerveja foi reduzida pela metade e a produção de bebidas destiladas foi totalmente abolida para reservar as batatas e os cereais para o consumo humano.

Hindhede introduziu um pão integral redondo e chato. A produção de verduras e frutas foi incentivada e a boa vontade do povo foi conquistada com uma pequena publicação. A quantidade semanal de manteiga foi reduzida para meio quilo e o consumo de carne foi reduzido para 40 g por dia; porém, não houve mercado negro nem insatisfação. É preciso salientar que os ricos podiam facilmente obter mais manteiga, mais carne, mais pão branco e mais pãezinhos, muito mais caros. Entretanto, batatas, pão integral, cevada e leite estavam disponíveis para todos a preços baixos e em grande quantidade. O pão integral de Hindhede era tão gostoso que, após uma ou duas semanas, todos se acostumaram a ele.

Tudo isso ocorreu sem dificuldades, filas ou apropriação de estoques em casa. O leite era até mais gostoso. Isso não era nenhum milagre, pois as vacas viviam do pasto natural. Todo o farelo que antes servia de ração para os porcos foi destinado à alimentação da população. No mundo inteiro ainda se acreditava que o farelo era indigesto. Entretanto, já naquela época, estudos provaram que isso é um engano: o farelo pode ser tão bem digerido como a farinha branca, apenas mais devagar, o que representa uma vantagem. Os estudos também mostraram que o farelo contém a maioria dos minerais, quase todas as vitaminas, bem como as proteínas valiosas do grão.<sup>(2)</sup>

O plano de alimentação de emergência foi sabiamente elaborado: Hindhede não pretendia impor ao povo as quantidades mínimas por ele comprovadas nas pesquisas. Apenas reduziu onde era necessário, deixou os ricos com sua insensatez e baixou consideravelmente os preços dos alimentos saudáveis!

O mais surpreendente ocorreu inesperadamente. Hindhede afastou a epidemia de gripe que, no final da Primeira Guerra Mundial, assolou os

---

(2) Quarenta anos mais tarde, o valor do farelo foi novamente “descoberto.” Antes, porém, da Primeira Guerra Mundial, Hindhede já tinha denunciado o desperdício do farelo como ração animal: “*O farelo é um dos nossos alimentos mais valiosos, tão bem digerido pelo homem quanto pelos animais. É preciso condenar o método moderno de separá-lo do trigo.*”

países da Europa, matando, no ano de 1918, mais gente do que a guerra. O plano de nutrição não só afastou a fome, a alta dos preços e os distúrbios sociais mas também a gripe. A Dinamarca foi o único país do continente no qual os coeficientes de mortalidade permaneceram em níveis normais. A única explicação possível para esse fenômeno — que parece um milagre — é que o plano mobilizou a defesa imunológica da população através de uma alimentação reduzida mas suficiente, rica em elementos vitais, pobre em proteína animal, açúcar e cereais beneficiados. Isso provocou uma reação saudável.

Depois da guerra aconteceu algo estranho: o mundo esqueceu o milagre dinamarquês e a grande obra de Hindhede. Uma professora da Faculdade de Medicina de Copenhague, Dr<sup>a</sup> J. Christiansen, por motivos escusos, procurou acabar com o prestígio de Hindhede. Na imprensa, em publicações especializadas e em conferências na Alemanha e na Suíça, ela afirmou que tudo tinha sido uma mentira, tudo teria acontecido de forma diferente. O que ela afirmava foi muito difundido pelas rodas que queriam defender seus interesses econômicos. Em 1934, a Dr<sup>a</sup> Christiansen foi condenada por suas afirmações falsas pelo Tribunal de Copenhague, que concluiu: “*Tudo o que ela disse e escreveu sobre o Dr. Hindhede e o governo dinamarquês é infundado.*” Ela foi excluída da associação de Medicina da Dinamarca e o Parlamento Dinamarquês concedeu a Hindhede, por unanimidade, uma aposentadoria, como homenagem ao “Pai da Alimentação de Guerra.”

Baseada em estudos estatísticos, a revista médica inglesa *Lancet* de fevereiro de 1938 confirmou a diminuição da mortalidade na Dinamarca em 34% nos anos de guerra como consequência do programa de alimentação de Hindhede. Confirmou, também, que não houve aumento dos coeficientes de mortalidade durante a epidemia de gripe de 1918. Durante a Segunda Guerra Mundial, Bircher-Benner conseguiu alertar a Comissão Suíça de Alimentação, que pôs em prática na Suíça um programa de racionamento (1939-1946) semelhante ao dinamarquês, obtendo muito sucesso apesar da grande resistência encontrada. Mas também este sucesso foi abafado e hoje está totalmente esquecido.

Devemos notar que Hindhede sempre foi uma pessoa extremamente modesta, que não pretendia fundar uma “escola”, mas somente chegar à verdade. E muito triste, incompreensível e imperdoável que este homem seja simplesmente ignorado. Nem as encyclopédias, nem os livros técnicos escrevem uma só linha a respeito de Hindhede, de suas pesquisas e de seu trabalho. Será preciso ocorrer outra grande crise de alimentação para que nos lembremos de Hindhede? Quantos benefícios poderíamos tirar para o mundo se esta obra não tivesse sido relegada ao esquecimento!

## Goms

Ralph Bircher<sup>(1)</sup>

Uma das pesquisas mais perfeitas e instrutivas na história da medicina sobre a relação entre nutrição, cárie dental e saúde em geral é o trabalho do cientista suíço Adolf Roos, no vale de Goms.

Roos reconheceu no vale de Goms, onde nasce o rio Ródano, uma região em que a transformação decisiva da alimentação — de auto-suficiente para industrializada — havia ocorrido mais tarde e em menor espaço de tempo do que em qualquer outra região da Suíça. Aconteceu tão tarde e tão rápido que ainda era possível pesquisar em profundidade não somente as condições atuais mas também as anteriores, e depois fazer uma comparação. Dedicou seis anos de sua vida a essa tarefa. Examinou os dentes dos escolares e de muitos adultos da população de 4.000 camponeses usando, inclusive, um aparelho de Raios-X portátil. Por meio de um questionário, pesquisou os padrões de vida e a alimentação recente e mais antiga e, principalmente, a memória da geração mais velha. Pesquisou ossadas e toda literatura disponível sobre as condições históricas, econômicas, climáticas, geográficas, sociais e culturais do vale.

O Goms é um vale que se estende entre geleiras e desce ao longo de 27 km, gradualmente, de 1.380 a 1.080 metros acima do mar. Os habitantes vivem em pequenos povoados, ao pé de montanhas ensolaradas. Até 1914, eram auto-suficientes e estavam quase que completamente isolados do resto do mundo.

A abertura de uma estrada de ferro e os anos de guerra produziram um impacto repentino e profundo sobre os hábitos alimentares e o estilo de vida da população. As montanhas continuavam as mesmas e o sol banhava

---

(1) “Geheimarchiv der Ernährungslehre” (Arquivo secreto da ciência alimentar).

o vale. Geleiras e poços forneciam a mesma água sem flúor e as mesmas famílias habitavam os povoados como antigamente. Entre todos os fatores aos quais se podia atribuir o declínio da saúde e a deterioração dos dentes, apenas a alimentação — a quantidade e a composição dos alimentos — havia mudado. Isso, porém, de maneira fundamental.

Ao contrário de antigamente, agora havia médicos e dentistas no vale e na escola se falava mais sobre higiene dos dentes. Como ninguém pode atribuir o declínio da saúde e os dentes deteriorados a esses fatos, Roos chegou à conclusão "*de que a deterioração dos dentes se deve quase que exclusivamente à mudança da alimentação.*"

É preciso lembrar a vitalidade dos habitantes de Goms. Eram trabalhadores ativos, pessoas bem humoradas e muito inteligentes. Gente saudável, grande, esbelta, quase nunca obesa. Sobretudo os "*dentes de Goms*" — brilhantes, fortes e saudáveis — eram famosos. Ainda em 1930, Roos encontrou representantes dessa gente forte: camponeses que aos 90 anos mastigavam pão duro como pedra e tinham 32 dentes perfeitos, homens e mulheres com enorme força física (mulheres que transportavam cargas de 90 kg durante 4 horas!).

Agora, o penoso preparo da terra com picareta — outrora natural — era visto como esforço intolerável. Ao recolher o trigo, havia sido vergonhoso parar no caminho — agora, frequentemente tiravam o feixe das costas para descansar. Antigamente, saía-se para o trabalho às 3 horas no verão, no escuro — agora, só quando o sol nascia. Antigamente, as crianças mamavam no peito por longo tempo — agora, "completava-se" rapidamente com mamadeira açucarada. Ao fim do inverno, alcoolismo e fadiga eram cada vez mais comuns e muita gente ficava doente semanas a fio. A tuberculose estava aumentando rapidamente. Antes, tudo isso era quase desconhecido.

Em quase todos os povoados, Roos encontrou maior ou menor deterioração dos dentes. Entretanto, em alguns lugares, onde ainda não havia padaria ou confeitoria e o velho moinho ainda funcionava, o número de crianças com cáries era pequeno. Onde a transformação havia começado há mais tempo e havia sido mais intensa, o número de cáries era bem maior. "*Com base no conhecimento exato das condições locais*", escreveu Roos, "*tenho coragem de dizer categoricamente: quanto mais baixo no vale se localiza o lugarejo, tanto pior são os dentes; quanto mais auto-suficiente a população, melhores são os dentes.*" A mudança na alimentação e sua relação com a diminuição da vitalidade aparece inicialmente nos dentes, "*o espelho da saúde.*" E um processo de alcance imprevisível que merece toda nossa atenção.

A primeira característica da alimentação antiga no vale de Goms era a *escassa quantidade* de comida determinada pela relação entre a terra fértil e a população. A alimentação só era suficiente através de distribuição e

controle exatos durante o ano. Quando a colheita era má, às vezes havia desnutrição. O trabalho físico era extenuante e o clima rude, mas comiam menos do que hoje consumimos com esforço físico bem menor.

*Cereais integrais e leite cru* eram a base da alimentação. Os mais velhos explicavam unanimamente que o antigo pão, integral e duro, era muito bom, saboroso e abundante. Achavam o novo pão branco muito leve e fofo para um homem que trabalha pesado. O pão antigo e duro, com 100% de centeio integral, era feito duas a três vezes por ano, de centeio próprio recém-moído. Tinha uma “*consistência que limpava os dentes e não ficava grudento.*” Precisava ser mastigado a valer e misturado com saliva antes que pudesse ser engolido. Quando alguém trazia um pão branco de fora, tinha que ser às escondidas para não ser chamado de guloso.

Em 1930, porém, *o pão branco havia vencido em toda parte.* Era considerado natural. Agora, *havia pão branco com geléia, café fortemente adocicado, arroz branco e milho, farinha refinada e massas.* Como lanche, as crianças agora levavam guloseimas para a escola, ao invés das ervilhas secas de outrora.

Antigamente, pratos à base de leite representavam um terço da alimentação. *Leite cru* havia sido o principal componente do desjejum. O mingau de cereais era feito com creme fresco. Queijo também entrava na alimentação diária, mas a quantidade total de alimentos era escassa. Do leite, tudo era aproveitado para consumo humano: o soro obtido na produção do queijo era a bebida principal. Na época em que o gado ficava no pasto, nas montanhas, o soro era transportado diariamente ao povoado para ser distribuído às famílias.

Em 1930, tudo isso havia mudado. Por exemplo, uma família de oito membros retinha apenas um litro de leite para si, *vendia o resto do leite e comprava café, açúcar, pão branco, massas, óleo refinado e gordura para cozinhar.* O consumo de café, que em 1860 havia sido de 12,5 g por pessoa, agora era alto: 15 kg por pessoa ao ano. Este consumo exacerbado de café estava sempre aliado a muito açúcar e pouco leite. Lanches entre as refeições agora eram comuns, enquanto que antigamente só se viam por ocasião de grandes trabalhos. O consumo de alimentos havia aumentado muito.

Antigamente, a parcela de alimentos de origem animal consistia principalmente de laticínios. Duas a três vezes por semana, havia carne na mesa em pequena quantidade. No outono, época do abate, durante pouco tempo havia carne fresca, chouriço e vísceras no cardápio. A criação de porcos era pequena (cada duas famílias tinha um porco).

Por volta de 1930, quantidades enormes de linguiça e carne fresca foram introduzidas e até nas montanhas consumiam carne e toucinho. A criação de porcos cresceu muito.

Antigamente, a quantidade de hortaliças não era grande: havia couve, cebolas, alface, cheiro verde. Também havia muitas ervas e verduras

selvagens, que eram estocadas secas. Frutas quase não cresciam em Goms mas, no verão, colhiam avidamente os bagos selvagens utilizados como alimento.

Nabo, cenoura, couve e beterraba haviam sido de consumo constante. Agora, eram deixados para a ração dos porcos.

Apesar do aumento do poder aquisitivo, quase não compravam frutas, a não ser na forma de geléias cozidas e fortemente adoçadas. Essas agora substituíam o queijo na alimentação cotidiana. “*O consumo de geléias está crescendo constantemente*”, notou Roos.

Também o *chocolate*, com sua ação nociva sobre os dentes e sua interferência no metabolismo das proteínas, havia se tornado um verdadeiro alimento popular em 1930. Diz Roos: “*Isso foi obtido por uma indústria de chocolate ativa e boa comerciante.*” Por volta de 1860, apenas  $\frac{1}{2}$  kg de açúcar por ano havia sido suficiente para cada família; na época de Roos, consumiam mais açúcar em Goms do que em outros lugares da Suíça.

Vamos resumir:

*Alimentos crus* — principalmente o leite fresco — haviam praticamente desaparecido da alimentação em Goms por volta de 1930.

*As gorduras* de alto valor do leite e dos germes de cereais haviam sido substituídas por óleos e gorduras industrializados, sem elementos vitais.

A outrora rica *alimentação à base de cereais integrais* — pão integral, sopas de cevada, aveia e ervilha — havia sido substituída por *comida à base de carboidratos refinados*: açúcar branco, geléias, pão branco, farinha branca e massas de farinha branca.

A qualidade da *proteína* consumida havia piorado.

O consumo de *estimulantes* — café, chocolate, doces — havia se estabelecido de forma irreversível.

A decadência dos outrora brilhantes e saudáveis “*dentes de Goms*” teve início com essas mudanças da alimentação. O terrível aumento das cárries, como consequência nítida da mudança alimentar, foi perfeitamente comprovado pelas pesquisas de Roos, que também mostrou uma série de outros indícios do enfraquecimento da saúde e da vitalidade.

## Uma das causas da violência

Patrícia Palmer<sup>(1)</sup>

Cada dia confrontamo-nos com mais um relato sobre violência infantil. Muitos procuram uma solução, mas olham na direção errada. Alguns exigem novas pesquisas sobre as causas da violência e o *National Research Council* (Conselho Nacional de Pesquisa) recomenda que os estudos incluam a genética e fatores biológicos. Mas por que não examinamos as pesquisas que já foram feitas?

Estudos realizados em escolas e casas de detenção de menores na Inglaterra e nos Estados Unidos mostraram que uma alimentação que elimina aditivos e aumenta o valor biológico melhora sensivelmente o comportamento e o desempenho escolar.

O famoso Relatório Kellogg concluiu que: "*Cerca de 15% dos jovens americanos apresentam óbvios problemas de comportamento e de aprendizado e os tratamentos atuais não estão dando resultado. A alimentação, a escolha do estilo de vida e as condições ambientais oferecem soluções a muitas das crises que assolam a sociedade*".

O relatório prossegue afirmando que "*muitas pessoas que aceitam com facilidade a relação entre alimentação e doenças cardíacas — ou outro problema crônico — costumam acreditar que a nutrição possa ter efeito direto sobre o comportamento humano e as disfunções da personalidade*".

Segundo o estudo, "*Freud acredita que 'os aspectos mentais são baseados nos aspectos orgânicos', mas poucos psiquiatras pensam em uma conexão entre alimentação e comportamento. A primeira arma é o receituário, quer o paciente seja um adulto ansioso ou uma criança hiperativa com carência afetiva*".

---

(1) Patrícia Palmer, Presidente da FAUS, Associação Feingold dos Estados Unidos.

Está na hora de levar a nutrição a sério. Mais pesquisas? Talvez. Até lá, eliminar aditivos químicos desnecessários e escolher melhor os alimentos não faz mal a ninguém, não custa mais e, quem sabe, vai surpreender agradavelmente os céticos.

## Raios nocivos no forno de microondas

Hans U. Hertel

*A advertência mais clara e dura emitida pelo meio científico até hoje.*

É provável que as microondas sejam atualmente — em conjunto com o fumo — uma das piores causas de câncer inventadas pelo cérebro humano.

Você tem um forno de microondas em sua cozinha? Então devolva o mais rápido possível ao fornecedor, porque os fornos de microondas são mais traiçoeiros do que os fornos de gás dos campos de concentração. Preparando as refeições em um microondas, iniciamos um lento processo de enfermidade.

Dizem que pouparamos tempo usando o microondas, mas as horas que ganhamos reduzem o nosso tempo de vida. Quem continuar preparando a comida no microondas, com toda a certeza morrerá de câncer.

Possivelmente, você não vai acreditar neste alerta — até adoecer de câncer. Algum dia o mundo vai concordar e perceber que as microondas provocam câncer — direta ou indiretamente através dos alimentos irradiados e em proporção maior do que o fumo!

Obviamente, um prato esporádico preparado no microondas não mata ninguém. Entretanto, ao ingerir por tempo prolongado este tipo de alimentação, as funções do organismo são seriamente prejudicadas. Uma célula após outra reage, fica confusa e finalmente, cancerosa. Portanto, fora com o forno de microondas, antes hoje do que amanhã!

---

Fonte: Raum & Zeit nº 45 de 1990.

(1) Dr. Hans U. Hertel, renomado cientista suíço, criou o *Institut für Umwelt-Biologische Forschung und Beratung* (Instituto de Pesquisa e Aconselhamento em Biologia Ambiental).

## O que sabem os médicos a respeito do elo entre nutrição e doença?

Sharon Bloyd-Peshkin e Corydon Ireland<sup>(1)</sup>

Seis entre as dez principais causas de morte nos EUA estão relacionadas à alimentação: doenças cardíacas, câncer, derrame, diabete, problemas crônicos do fígado e arteriosclerose. As cinco doenças mais frequentes — hipertensão, obesidade, osteoporose, problemas dentários e gastrintestinais — também estão ligadas à alimentação. Portanto, para dois entre três americanos adultos que não fumam nem bebem excessivamente, uma escolha pessoal influencia a saúde mais do que qualquer outro fator: aquilo que comemos!

Já que a relação entre nutrição e saúde é tão clara, seria lícito supor que os médicos, a quem pedimos conselhos sobre saúde, fossem especialistas em nutrição. Mas não são, porque a educação nutricional que os médicos recebem é inadequada. O número de faculdades de medicina que inclui nutrição como matéria obrigatória até caiu nos últimos anos. Em 1992, apenas em 25% das 127 escolas de medicina dos Estados Unidos existia um curso de nutrição obrigatório e apenas dois terços ofereciam nutrição como matéria opcional.

Por que a nutrição é tão negligenciada? Eleanor Young, PhD, professora de nutrição da Universidade do Texas, apresentou uma palestra em que atribuiu essa falha a uma série de fatores. Como o currículo das escolas de medicina tem aumentado demasiadamente, tópicos menos valorizados — como nutrição — são excluídos, sendo que a ênfase é dada ao tratamento de doenças agudas e não à manutenção da saúde.

---

Fonte: *Vegetarian Times*, fevereiro de 1993.

(1) Sharon Bloyd-Peshkin é editora do *Vegetarian Times*.

Corydon Ireland é jornalista nas áreas de saúde e meio ambiente em Niagara Falis, N. Y.

O Dr. Michael Klaper, que oferece um curso de atualização em nutrição para médicos, concorda. "Os professores que procuram incutir o máximo de conhecimentos clínicos em seus alunos alegam que há coisas mais importantes para ensinar ao médico, muito embora a maior parte do tempo desse médico será dedicada a tratar pessoas que estão doentes porque não souberam se alimentar."

### Pouca ênfase, pouco respeito

"*Não aprendi quase nada sobre nutrição na faculdade — nada sobre a rotina diária das pessoas*", comenta o Dr. Cohen, patologista formado pela Escola de Medicina Baylor, Houston, em 1977.

"*As informações sobre nutrição eram mais especializadas: por exemplo, que soro endovenoso deve receber uma pessoa queimada? Nada em termos da alimentação para o dia-a-dia dos pacientes.*"

"*Naquela época*", continua Cohen, "*não se reconhecia o elo entre nutrição e doença.*" Ele aprendeu sozinho. "*Tive a sorte de perceber a importância da alimentação e me tornar autodidata.*" (Ele acabou se tornando vegetariano).

De acordo com médicos que se formaram recentemente, essa falta de reconhecimento continua. "*Creio que a maioria dos meus colegas se formou sem saber recomendar uma alimentação equilibrada a seus pacientes*", diz o Dr. Meyerhoff, que formou-se em 1989 pela prestigiada Universidade Rush de Chicago.

Portanto, apesar do crescente reconhecimento da importância da nutrição entre os pesquisadores, e até entre o público em geral, os estudantes de medicina não aprendem a orientar seus pacientes em questões de alimentação. Como resultado, os médicos, que deveriam ser os pioneiros na mudança dos hábitos alimentares, estão ficando para trás. "*Em nosso país, aprendemos medicina voltada para a doença e (má) alimentação não é vista como doença*", diz a Dr<sup>a</sup> Uchitelle, clínica geral e especialista em diabetes. A faculdade de medicina da Universidade de Southern Illinois, em Springfield, onde ela se formou em 1985, tinha um curso obrigatório de nutrição. Entretanto, ela mesma confessa: "*Ninguém tinha muito respeito. Meus colegas consideravam nutrição uma matéria fácil, não tão importante quanto anatomia do cérebro.*"

A nutrição é incorporada a outras matérias. Em bioquímica, por exemplo, os estudantes aprendem o papel de vários nutrientes a nível molecular; em anatomia e fisiologia, estudam o trato digestivo e como diversos alimentos são processados e como diversos nutrientes são absorvidos; em farmacologia, aprendem como vários alimentos interagem com determinadas drogas. Apresentar nutrição de forma tão fragmentada não ensina aos alunos que aquilo que a pessoa come pode ser o motivo principal de saúde ou doença.

Os Drs. Young e Weinsier, professores de nutrição, concordam que a alimentação vegetariana, antes considerada um regime perigoso, agora recebe aprovação. Embora frequentemente apareça na relação de cursos sobre “dietas da moda”, isso é fruto do passado. “*Eu explico que a alimentação vegetariana não é modismo*”, diz a Drª Young. “*Cada vez mais pessoas nos Estados Unidos estão voltando para uma alimentação vegetariana e a maioria da humanidade se alimenta dessa forma.*”

Mas, por melhores e modernos que sejam os cursos de nutrição, de nada adiantam para os estudantes de medicina que deles não participam. Como em 75% das faculdades de medicina a nutrição não é matéria obrigatória e apenas 6% dos alunos optam por nutrição como matéria opcional, a maioria dos estudantes se forma sem nunca ter tido aulas de nutrição.

### Então, Doutor, o que o senhor sabe?

Em 1988, um estudo do *Journal of the American Dietetic Association* enviou questionários a 4000 médicos do centro-oeste dos Estados Unidos para pesquisar suas atitudes e práticas com relação à nutrição. 72% dos médicos que responderam informaram que não tiveram aulas de nutrição na faculdade. 78% responderam que não se sentiam preparados para lidar com os problemas nutricionais de seus pacientes. Mais de 99% concordaram que nutrição é uma parte importante dos cuidados de saúde e, no entanto, não se sentem habilitados para ajudar os pacientes a melhorar a alimentação. Alguns médicos alegaram que não têm tempo para abordar a alimentação com os clientes. Outros informaram que não têm auxiliares treinados para ajudar no tratamento alimentar, que o seguro médico não cobre esses serviços e que consideram outros problemas de saúde mais importantes do que a nutrição.

### Alguma esperança para o futuro?

O Dr. Klaper fundou o *Institute for the Advancement of Nutricion Education and Research* (Instituto para a Melhoria da Educação e Pesquisa em Nutrição) na Califórnia, destinado à atualização médica. Assim, poderão ajudar seus pacientes a evitar os efeitos debilitantes da alimentação errada. O curso é reconhecido pela *American Academy of Family Physicians*, pelo *Canadian College of Family Physicians* e pela *American Dietetic Association* (Academia de Médicos de Família, Colégio Canadense de Médicos de Família e Associação Americana de Nutrição). Denominado “*Deixe o alimento ser o seu remédio*”, o curso analisa as questões básicas da nutrição — como a alimentação afeta o organismo e seu papel em doenças específicas. Atualmente, o Dr. Klaper recebe correspondência de médicos do mundo inteiro interessados no curso.

Médicos não aprendem a questionar a alimentação nem sabem aplicar o conhecimento adquirido. Logo, eles geralmente não recomendam um tratamento alimentar. Preferem indicar um tratamento à base de produtos farmacêuticos e intervenções cirúrgicas. “*Ao fim do nosso curso, sua visão muda completamente*” diz o Dr. Klaper. “*Eles verão todos esses clientes na sala de espera, pessoas obesas, diabéticas, com hipertensão e com arteriosclerose, e dirão: ‘Ah, eu sei por que estão doentes!’ Já é tempo de colocarmos esta arma poderosa (a nutrição) no arsenal diário dos médicos.*”

Médicos e nutricionistas precisam dessa arma poderosa porque seus pacientes querem conselhos sobre alimentação. O interesse do público nas pesquisas está aumentando. “*Todos os dias divulgam artigos sobre a importância da alimentação com pouca gordura e bastante fibras, com muitas frutas e verduras. Também aparecem novas informações sobre a relação entre a alimentação e vários tipos de câncer e outras doenças*”, diz o Dr. Cohen. *Nos corredores dos hospitais, ouço cardiologistas discutindo a importância do consumo de frutas e verduras para evitar pontes de safena.*”

Na clínica de Cuidados Médicos Integrados em Amityville, N. Y., médicos e residentes vêm a nutrição como elemento básico no diagnóstico e tratamento. “*Nutrição é a coisa mais difícil do mundo*”, diz o Dr. Breasley. “*Envolve bioquímica nutricional, imunologia, toxicologia, sensibilidade a alimentos, sensibilidade a produtos químicos, e outras tantas questões. Não se pode tratar doenças sem cuidar da nutrição.*”

## Desinfecção da água por meio de luz solar

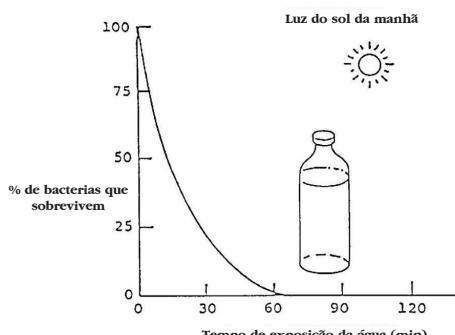
A simplicidade da ideia de usar os raios solares para a desinfecção da água tem aquele toque de génio que faz com que todos queiram saber por que nunca se pensou nisso antes. Certamente parece ser mais prático para uma dona de casa do Terceiro Mundo deixar algumas garrafas de água no sol por um dia, do que usar lenha valiosa e cada vez mais escassa para fervê-la. Também é menos arriscado do que seguir a ideia — recentemente mencionada da literatura — de usar suco de laranja. Alguns sucos, na realidade, favorecem a multiplicação das bactérias fecais ao invés de eliminá-las.

O método que consiste em deixar a água no sol durante várias horas, em recipientes de vidro incolor ou de plástico transparente, também é eficaz

em dias parcialmente nublados, embora seja então necessário mais tempo de exposição.

Um livro sobre desinfecção solar para pessoal de atenção primária e programas de controle da diarréia foi publicado na Jordânia pela UNICEF<sup>(1)</sup>.

Após uma discussão dos problemas práticos decorrentes



(1) *Solar Disinfection of Drinking Water and Oral Rehydration Solutions* (Desinfecção solar de água potável e de soluções para reidratação oral) de Aftaim Aera e outros do Departamento de Saúde Ambiental da Universidade Americana de Beirut, Líbano. Editado pela UNICEF - Caixa Postal 811.721, Ama, Jordânia.

da desinfecção por fervura, os autores apresentam uma descrição extensa, a respeito da energia solar, antes de narrarem suas experiências com a desinfecção solar.

Eles contaminaram com esgoto amostras de água limpa, não clorada; também usaram organismos específicos causadores de doenças. Descobriram que a luz solar direta elimina em menos de duas horas várias espécies de bactérias fecais, incluindo a *Salmonella typhi* e a *Shigella flexneri*. As bactérias coliformes não foram eliminadas em menos tempo do que as bactérias patogênicas, de forma que as coliformes podem ser utilizadas para verificar a eficácia deste ou de outros métodos de desinfecção. O mesmo tempo de exposição foi suficiente para reduzir a grande quantidade de coliformes presentes na água contaminada pelo esgoto na proporção de 1 por 1000.

O efeito da luz solar sobre vibriões de cólera, vírus e cistos amebianos não foi estudado. Embora possa ter algum efeito sobre os dois primeiros, é menos provável que possa matar amebas. Mas, o principal objetivo do método consiste em remover os agentes patogênicos que podem se multiplicar na solução de reidratação oral, e a chance de isto acontecer com as amebas é pequena. Uma questão mais séria, ainda sem resposta, diz respeito à eficácia do método em água turva, porque a luz solar é dissipada e as bactérias podem ser protegidas por partículas sólidas.

Os autores mencionam a flexibilidade do método, que pode ser usado em casa ou em centros de saúde rurais, em local onde não existe água potável. Permite diminuir a incidência de doenças transmitidas pela água.

É difícil obter água potável após um desastre natural como uma enchente ou um terremoto, mas a maior parte dos desastres naturais que afetam grande número de pessoas ocorre em regiões onde há muita luz solar. Os raios quase ultravioletas (A) do sol em regiões tropicais e subtropicais destroem em 90 minutos 99,9% dos coliformes contidos em uma garrafa de plástico ou vidro transparente com água contaminada. A maior parte dos agentes patogênicos, como a *Salmonella typhi*, são mais sensíveis aos raios solares do que os coliformes. A água turva dificulta o efeito do sol, mas, tradicionalmente, certas plantas ou argila são usadas para reduzir a turvação.

Quando ocorre uma catástrofe, as pessoas precisam ser encorajadas a expor o suprimento de água ao sol da manhã, em tigelas abertas, garrafas de plástico ou vidro transparente ou até mesmo em sacos plásticos. A exposição feita em garrafas coloridas (com exceção da cor azul clara) é bem menos eficiente. Durante a noite, esta água purificada esfria dentro de casa, tornando-se uma fonte relativamente limpa de água potável para o dia seguinte — sem necessidade de assistência “internacional.”

Em países industrializados, a radiação ultravioleta A é usada para purificar a água. Os diretores do Hospital da Universidade da Virgínia,

nos Estados Unidos, preocupados com a contaminação da água, introduziram com grande sucesso dispositivos ultravioleta para o abastecimento de água.

### Instruções para a dona-de-casa

Para poupar tempo e esforço, é aconselhável que a dona-de-casa estabeleça uma rotina diária de desinfecção da água — ou a cada dois dias. Para isso, ela precisa ter recipientes suficientes para conter a água necessária para a família durante um ou dois dias.

Ao fim da exposição ao sol, a dona-de-casa traz os recipientes para dentro de casa. Para evitar nova contaminação, é preferível deixar a água nos recipientes em que foram expostos ao sol. Entretanto, se faltam recipientes pequenos em número suficiente, a água desinfetada pode ser transferida dos recipientes expostos ao sol para um recipiente grande e limpo, usado exclusivamente para armazenar a água processada.

Quando os recipientes ficam vazios, enchemos novamente e expomos ao sol. Se os recipientes são mantidos limpos, não há necessidade de limpá-los constantemente para usá-los de novo.

## Método

### 1. Recipientes

- Procure em casa, ou compre, alguns recipientes de vidro incolor ou azul ou, então, de plástico transparente, que sejam suficientes para conter a água de beber necessária para um ou dois dias. Esses recipientes podem ser garrafas, jarras, ou qualquer outro vasilhame, desde que seja transparente à luz. Recipientes de outra cor — que não azul ou azul-esverdeado — não devem ser usados, pois não darão bom resultado.
- Retire as etiquetas das garrafas e lave todos os recipientes com água (se for preciso, também com sabão) para retirar a sujeira e qualquer resíduo que tenha ficado.

### 2. Água

- Pegue a água de maneira habitual (do rio, poço, lago, reservatório, etc.). Se a água estiver muito turva, deixe as partículas em suspensão assentarem. Passe a água decantada para outros recipientes.
- Encha cuidadosamente com a água decantada cada um dos recipientes reservados para a desinfecção solar.

### 3. Exposição

- Coloque os recipientes fora de casa num lugar aberto que não receba sombra de casas, paredes ou árvores. Se não existir um lugar assim aberto, coloque os recipientes na varanda, sobre o telhado ou no peitoril da janela. Escolha lugares abrigados do pó, de crianças e animais domésticos, para evitar contaminação ou quebras. Os recipientes devem ser colocados com espaço entre eles para evitar que um faça sombra sobre o outro.
- Coloque os recipientes em pé. Incliná-los para aproveitar melhor o ângulo do sol (como se aconselha em outros casos), diminui a eficiência do processo de desinfecção. Podemos usar a rolha das garrafas ou tampa das jarras para evitar a entrada de poeira, sujeira, vermes ou insetos. Porém, fechar os recipientes não é indispensável para assegurar a desinfecção. A água exposta ao sol radiante em recipientes bem fechados fica muito mais quente do que em recipientes abertos: o vapor que evapora do recipiente aberto leva junto parte do calor que a água absorve.
- Como não é preciso estipular um período exato para deixar a água exposta ao sol, o melhor é colocar os recipientes sempre de manhã e deixá-los pegar sol até o fim da tarde. Depois, os recipientes podem ficar no mesmo lugar durante roda a noite para esfriar ou então podemos trazê-los para dentro de casa prontos para uso. Entretanto, em caso de emergência, quando a água de beber desinfetada está acabando, a exposição ao sol durante duas horas — principalmente ao meio dia — é suficiente para desinfetar a água. Este método é satisfatório mesmo nos dias em que o sol está meio encoberto, mas não funciona nos dias de chuva.
- Após o uso, os recipientes vazios podem ser reutilizados sem necessidade de lavar, a não ser que, por qualquer motivo, ficaram sujos. Depois repetimos o ciclo, começando por encher de água até terminar a exposição ao sol. Com o tempo e experiência, a operação completa vira rotina.

## Microondas

Inimigas da vida

Dr. Devanando Otfried Weise

Imagine-se num concerto musical, ouvindo um quarteto de cordas tocando lindas melodias de Mozart. Tudo está bem afinado e harmonioso. De repente, surge atrás de você um barulho ensurdecedor: uma banda de rock com instrumentos desafinados e imensas caixas de som destroem, a marteladas, as melodias. Você se sente como se tivesse levado uma pancada na cabeça. O quarteto de cordas emudece... Esse mesmo efeito brutal e destrutivo têm as microondas em comparação ao aquecimento tradicional no fogão.

Quando aquecemos uma sopa, o calor que vem da chama do fogão passa aos poucos através da panela para a sopa. A gordura na frigideira esquenta e esse calor passa para a verdura ou outro alimento que você queira esquentar. Quando você cozinha arroz, o calor torna a parede das células do grão porosa, a água entra, fazendo o grão inchar, tornando-o macio para mastigar.

Quando o cozimento é rápido — sem deixar que o alimento amoleça demais — e quando evitamos frituras, que elevam demais a temperatura, iniciamos nos alimentos alguns processos parecidos à digestão no corpo humano. De certa forma, o cozimento reduz o trabalho do organismo. (É bem verdade que se formam novas substâncias que podem fazer mal, mas isso é outro assunto).

No microondas, os alimentos não são expostos a um calor suave, mas submetidos de maneira brutal a uma vibração técnica, dura e anti-natural. Ao contrário da luz solar e das outras vibrações da natureza, as vibrações

do microondas não têm como princípio a corrente elétrica contínua, mas a corrente alternada. No microondas, a corrente alternada faz com que os átomos, as moléculas e as células dos alimentos mudem de polarização 2,5 bilhões de vezes por segundo. As células repletas de água entram em gigantesco caos e, então, o atrito libera calor que aquece os alimentos. As moléculas e células são polarizadas de maneira destrutiva. Toda a vida cessa, como diversos cientistas — Varga, Hertel e outros — demonstraram. Com isso, nascem radicais livres que causam grandes estragos no corpo humano.

Pela imensa quantidade de energia, as células dos alimentos estouram de maneira explosiva e sua estrutura biológica morre. Esse processo de destruição assemelha-se ao processo de irradiação dos alimentos. A proteína é mais alterada do que em outros processos de cozimento; a gordura do leite é transformada em bolinhas gigantes; elementos vitais como a vitamina C — por exemplo, no suco de laranja esterilizado em microondas, o que é comum — ou o ácido fólico são destruídos ou degradados.

Durante os milhões de anos da história da evolução, o ser humano nunca teve contato com esse tipo de alimentação, que passa a agir em seu organismo como veneno. Isto foi constatado em pesquisas minuciosas que mostraram os efeitos dos alimentos feitos no forno de microondas sobre o ser humano<sup>(1)</sup>. Os alimentos aquecidos, degelados ou cozidos no microondas (leite e legumes) causaram alterações no sangue: diminuição das taxas de hemoglobina e dos linfócitos (células que defendem o organismo contra doenças). Essas alterações indicam o início de um processo mórbido. Também aparecem no início de um processo cancerígeno. Além disso, foi comprovado que alimentos feitos no forno de microondas transmitem a vibração nociva da microonda ao organismo de quem os consome. Assim, podem aparecer lesões semelhantes àquelas que conhecemos quando ocorre irradiação direta por microondas. Ainda que os aparelhos de microondas tivessem vedação perfeita — o que não têm — a radiação nociva produzida seria transmitida ao ser humano.

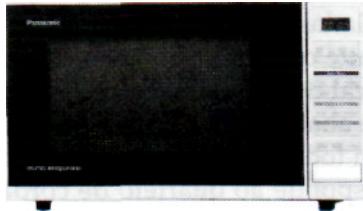
Na literatura científica, aparecem inúmeros casos de lesões por microondas. O pesquisador Käs, da Universidade de Munique, Alemanha, constatou, por exemplo, que microondas afetam as funções cerebrais; Levingood comprovou mutações genéticas; Thomas alertou, na Revista Médica Alemã, contra os efeitos nocivos das microondas no sistema nervoso central; o pesquisador norte-americano Knes mostrou que as microondas podem provocar descolamento da retina, etc.

Na Alemanha e na Suíça, formaram-se grupos que protestam contra a instalação de novas torres de transmissão, planejada pelo Correio, em regiões densamente habitadas. São bem conhecidos os danos nas florestas ao redor da emissora, provocados pela radiação de microondas. Com as

(1) Veja o artigo de B. H. Blanc e H. V. Hertel, p. 81

novas emissoras, esses danos iriam atingir diretamente a população.

No preparo dos alimentos, constatamos que algumas hortaliças, como cenouras ou brócolis, não ficam bem macias no forno de microondas, mesmo após irradiação mais prolongada, apesar da estrutura celular estar completamente destruída. A economia de tempo ou energia elétrica observada para pequenas quantidades vai diminuindo no preparo das quantidades necessárias para uma família de quatro pessoas. A economia de tempo é pequena quando o preparo dos alimentos é feito em etapas, pois adicionar ingredientes é muito mais fácil em panela aberta, num fogão elétrico ou a gás. Como os cristais de gelo absorvem menos energia do que a água, surge um problema na hora de degelar: as partes externas do alimento ficam cozidas, enquanto a parte interna ainda está congelada. O cozimento é desigual e as bactérias, principalmente as salmonelas, não são totalmente destruídas. Isto contribui para as intoxicações por salmonelas, que aumentam a cada ano. No aquecimento da mamadeira no microondas, temos o problema contrário: o conteúdo já está fervendo enquanto a mamadeira por fora ainda está morna, o que já provocou queimaduras.



Há outro ponto importante: o forno de microondas oferece muita rapidez e comodidade quando usado para degelar e esquentar pratos prontos, mas aumenta cada vez mais o lixo das embalagens.

Ninguém vai ficar doente se comer uma vez ou outra um prato pronto do microondas. Mas quem faz isto com frequência, durante anos e anos, vai arruinando sua saúde. Mesmo sem o uso do microondas, os pratos prontos congelados são a pior coisa que se pode imaginar do ponto de vista de uma alimentação saudável. Estes pratos praticamente não contêm nenhum elemento vital, mas são repletos de todo tipo de aditivos. Esse tipo de alimentação enfraquece o sistema imunológico e a vitalidade — as pessoas não têm energia para trabalhar, ficam cansadas e, por fim, doentes.

O governo e as indústrias naturalmente contestam os riscos do forno de microondas. Entretanto, precisamos levar a sério os insistentes alertas de pesquisadores independentes. A saúde é o maior tesouro e depende essencialmente da alimentação saudável, preparada com produtos frescos. Aumentar a quantidade de frutas frescas e maduras, de saladas e alimentos crus é muito útil quando não podemos cozinhar durante o dia. Por que não comer pepinos, tomates, rabanetes e nabos no local de trabalho? Se isto é simples demais, você pode comer um creme de abacate. Não há nada melhor para a saúde, pois o alimento cru possui toda a vitalidade que a célula obtém da luz do sol. Sua vibração corresponde ao quarteto de cordas do início deste artigo. As microondas, porém, destroem a vitalidade.

## Tire as mãos do microondas

Bernhard H. Blanc<sup>(1)</sup>  
e Hans U. Hertel<sup>(2)</sup>

*Este resumo das pesquisas que comparam a alimentação preparada de maneira convencional com alimentação preparada no forno de microondas prova, pela primeira vez, o que sempre se receava: comida cozida no forno de microondas provoca alterações no sangue.*

Há mais de uma década os fornos de microondas são utilizados para o preparo de alimentos em restaurantes e também no uso doméstico. O preparo mais rápido das refeições, conforto e simplicidade são argumentos de venda. Junto com recomendações científicas, diversos livros de receitas culinárias promovem essa técnica e auxiliam a venda.

O forno de microondas é consequência do uso técnico de microondas durante a 2ª Guerra Mundial (1939-1945). Como foi constatado que a microonda é prejudicial — sobretudo seu efeito térmico sobre o sistema biológico — existem valores que limitam o risco de vazamentos da irradiação do forno de microondas. Mas, a qualidade da comida aquecida no forno de microondas não é contestada. Supõem-se, simplesmente, que não é melhor nem pior do que aquela cozida de maneira convencional.

### Ação das microondas sobre sistemas vivos

O espectro das microondas vai desde as ondas de rádio até as ondas curtas infravermelhas. As microondas abrangem o rádio, a televisão, o

---

Fonte: "Raum & Zeit" nº 55 de 1992.

(1)Prof. Dr. Bernhard Blanc, do Instituto de Bioquímica da Universidade Federal ETH, Lausanne, Suíça.

(2)Dr. Hans H. Hertel, do Projeto de Pesquisa de Biologia Ambiental, Wattenwill, Suíça.

radar, os satélites, os telefones sem fio, instalações militares e também os fornos de microondas.

Os efeitos destrutivos afetam as membranas celulares, a divisão celular, os glóbulos vermelhos do sangue. Podem provocar leucemia, alterações genéticas e chegam até a paralisação total dos ciclos naturais.

A microonda, tecnicamente produzida, baseia-se no princípio da corrente alternada. Matéria (átomos, moléculas, células) que é atingida por essa radiação eletromagnética sofre (segundo a frequência da radiação) bilhões de oscilações por segundo. Não existe átomo, molécula ou célula de um sistema orgânico que possa resistir a tamanha força destrutiva por muito tempo. Estruturas moleculares se rompem, moléculas são transformadas (em isômeros) e assumem outras qualidades.

O movimento caótico de oscilações provoca atrito entre as moléculas e produz calor. No aquecimento convencional sobre o fogo ou no fogão, o calor parte de fora para dentro. O aquecimento provocado pelas microondas parte de dentro para fora — começa principalmente onde existe água e o atrito transforma as energias em calor. Como a planta, o animal e o homem são compostos em até 80% por água, não é difícil imaginar os riscos biológicos das microondas.

*Contrário à microonda técnica, a irradiação de microondas do Sol baseia-se no princípio da corrente contínua. Ela não provoca atrito da matéria.*

### Células são rompidas

Ao lado do efeito térmico das microondas, ocorre ainda outro efeito que, porém, não se pode medir como o efeito térmico: estruturas moleculares são rompidas, deformadas e despojadas de suas funções naturais.

As células são rompidas e a tensão entre o espaço interno e externo da célula é anulada. Uma célula afetada dessa forma torna-se presa fácil de vírus e fungos. A agressão contínua suprime os mecanismos de reparo, a célula é obrigada a passar à respiração anaeróbica. Em lugar de  $H_2O$  e  $CO_2$  (respiração aeróbica), são produzidos também os gases venenosos  $H_2O_2$  e CO, como na célula cancerosa. Por isso é tão perigoso um vazamento do forno de microondas. Sabemos que todos os fornos de microondas apresentam permeabilidade e, com o passar do tempo, tornam-se mais permeáveis.

As microondas prejudicam as funções naturais de todos os sistemas vivos. Elas afetam a pele exposta, os olhos, os pulmões (na inspiração de ar irradiado) e, também, os alimentos irradiados.

Em cada dia do experimento, apenas uma das variações era distribuída. A distribuição era feita às 8:00 horas da manhã, em jejum. Quantidades distribuídas: 400 ml de leite por teste, 400 g por teste (200 g de cenoura e 200 g de erva-doce) por pessoa.

## Experimento

### Alimentos testados

*1<sup>a</sup> variação:* Leite cru.

*2<sup>a</sup> variação:* O mesmo leite cru, aquecido no fogão até levantar fervura: 150 segundos até cerca de 98 °C

*3<sup>a</sup> variação:* Leite pasteurizado a 76 °C durante 18 segundos e uma pressão de homogeneização de 80 bars.

*4<sup>a</sup> variação:* O mesmo leite cru, aquecido no forno de microondas até levantar fervura: 500 ml em 300 segundos, até cerca de 98 °C.

*5<sup>a</sup> variação:* Hortaliças cruas (cenoura e erva-doce).

*6<sup>a</sup> variação:* As mesmas hortaliças cozidas de maneira convencional.

*7<sup>a</sup> variação:* As mesmas hortaliças congeladas, apenas descongeladas no forno de microondas.

*8<sup>a</sup> variação:* As mesmas hortaliças cozidas no forno de microondas.

### Participantes

Em 1989, 8 pessoas (5 mulheres e 3 homens: 7 do Instituto Macrobiótico de Kiental, Suíça, entre 20 e 35 anos e um homem de 61 anos) participaram durante meses de um experimento. Durante o período experimental, todos se submeteram a um regime rigoroso voluntário.

### Exame de sangue

A primeira coleta era feita em jejum às 7:45 hs, a segunda 15 minutos após a ingestão do alimento e a terceira, 2 horas depois. De cada coleta, 50 ml eram reservados para a análise química e 5 ml para a hematologia e as provas de luminescência.

As pesquisas hematológicas feitas logo após a coleta incluíam eritrócitos, hemoglobina, concentração média de hemoglobina, teor médio de hemoglobina, leucócitos e linfócitos. As análises químicas abrangiam ferro, colesterol total, HDL e LDL. Além disso, foi utilizado um método de bioluminescência para mediar a luminosidade de bactérias luminescentes, tanto nas variações alimentares como no soro sanguíneo dos participantes.

### Análise do leite

O leite aquecido no forno de microondas apresentou as seguintes alterações:

- *O grau de acidez aumenta.* O mesmo pode, hoje, ser observado em toda a natureza. Pela agressão técnica (venenos, irradiação, etc), a acidez aumenta na água, no ar, no solo e no mundo orgânico. Tanto a acidez excessiva quanto a alcalose são manifestações patológicas.

- *A sedimentação aumenta.* A estabilidade das proteínas não resiste ao forno de microondas.
- *A estrutura das gorduras é alterada.* Sob a influência das microondas, as partículas de gordura grudam, produzindo formas gigantes. As membranas das partículas são destruídas (como as membranas celulares) e restabelecidas abrigando maior quantidade de gordura.
- *Diminui o ácido fálico,* uma vitamina do grupo B indispensável para a formação do sangue.

### Análise dos efeitos sobre o organismo

Os efeitos sobre o organismo humano da alimentação preparada de maneira convencional e aquela preparada no forno de microondas pouco diferem quando se trata de uma única refeição. Entretanto, a interpretação hematológica, comparando os valores iniciais com os valores obtidos durante os testes, mostrou uma tendência anêmica no sangue dos participantes.

Essa situação foi reforçada no segundo mês do experimento, quando também foi observado um aumento dos valores de colesterol.

A *hemoglobina* diminuiu significativamente com verduras cozidas em forno de microondas (variação 8). Essa diminuição ocorre perante uma situação de stress no organismo humano.

Assim como a hemoglobina, também a *concentração de hemoglobina* e o *teor de hemoglobina* tiveram alterações. Os valores diminuíram significativamente com os alimentos preparados no forno de microondas (variações 4, 7 e 8). *Essas reduções também são sinais de anemia.* Na literatura, são mencionadas em relação à toxemia (química radiológica) e suas consequências.

O valor do *hematócrito* aumentou de maneira significativa com legumes preparados no forno de microondas (variações 7 e 8). Esses aumentos possivelmente indicam envenenamentos agudos. Os *leucócitos* são muito sensíveis à agressão externa. Frequentemente indicam efeitos patogênicos sobre o organismo, como um envenenamento ou uma lesão celular. O aumento de leucócitos observado com os alimentos preparados no forno de microondas (variações 4, 7 e 8) foi maior do que todas as outras variações.

Sob o efeito de agressão externa (por exemplo, venenos), os *linfócitos* em geral apresentam reação contrária aos leucócitos. Seu número diminui. Sua reação é semelhante à da hemoglobina. Com as hortaliças preparadas no forno de microondas (variações 7 e 8), os linfócitos diminuíram claramente por curto período de tempo.

Embora os valores de colesterol no sangue, na opinião geral, tendam a mudar gradativamente e por tempo mais prolongado, nesse experimento

o colesterol e, principalmente, as parcelas HDL e LDL aumentaram após a ingestão de hortaliças (variações 5 a 8). Com o leite (variações 1 a 4), ficaram iguais e até diminuíram com o leite cru (variação 1). Essa observação corresponde à literatura científica recente, que afirma que numa situação de stress agudo o colesterol pode aumentar rapidamente — menos em função de colesterol na alimentação do que pelos efeitos externos de stress.

Assim sendo, o colesterol pode aumentar na ingestão de alimentos que praticamente não contêm colesterol — microondas técnicas e venenos podem produzir o mesmo efeito.

## Conclusão

Os resultados obtidos examinando o sangue de pessoas cuja alimentação foi preparada em forno de microondas mostram alterações que indicam uma disfunção patológica, que não ocorre com as demais variações. Mostram um quadro que também aparece no início de um processo cancerígeno. Os resultados também são iguais às consequências de uma deformação químico-fisiológica, que pode ser observada em células vivas submetidas à irradiação de microondas.

A luminescência das bactérias em contato com o soro de participantes que ingeriram comida preparada no forno de microondas é bem maior do que a luminescência das bactérias em contato com o soro de participantes após a ingestão das demais variações alimentares. A transmissão da energia irradiada através da alimentação irradiada para o organismo vivo (a saber, o sangue) é possível.

As propriedades destrutivas comprovadas das microondas não agem somente através da radiação direta, mas também prejudicam as pessoas de forma indireta, através da alimentação irradiada.

Existe vastíssima literatura científica comprovando o dano provocado nos organismos vivos pela irradiação direta de microondas. Ela é tão clara que é difícil aceitar que as microondas não tenham sido substituídas, há muito tempo, por uma técnica mais de acordo com a natureza.

As normas de segurança soviéticas permitiam apenas 0,01 miliwatts por cm<sup>2</sup> para exposição a microondas durante um dia de trabalho. Os limites nos EUA e na Europa Ocidental indicam 10 miliwatts, isto é, um valor mil vezes superior.

Cientistas do mundo inteiro verificaram hoje que os padrões russos tinham sido determinados de forma rigorosamente científica, com base nas observação do efeito de microondas sobre o sistema nervoso central de homens e animais.

## A irradiação dos alimentos

Elayne Clift<sup>(1)</sup>

De todos os enganos apresentados a um povo, nenhum foi pior do que a promoção — durante os últimos 50 anos — de substâncias atômicas e nucleares por parte do governo norte-americano. Argumentavam que a era nuclear levaria a inovações na medicina, nos combustíveis e em outras maravilhas destinadas a melhorar nossa vida. Hoje, esta fraude se estende à promoção da irradiação dos alimentos, que a indústria nuclear apresenta como meio eficaz e seguro de conservação com um mínimo de risco.

Muitos cientistas discordam. Argumentam que alimentos irradiados perdem seu valor nutritivo e a irradiação disfarça a contaminação por bactérias. E, pior ainda, os alimentos irradiados expõem os consumidores a uma nova série de carcinógenos. Em 1988, o Dr. Richard Piccioni, cientista de um grupo de pesquisas de Nova Iorque, escreveu no *"Ecologist"* que a *"irradiação dos alimentos deve ser vista pelo que realmente é — uma tentativa inescrupulosa de encontrar um uso comercial para resíduos nucleares."*

### O que significa?

A irradiação de alimentos é um processo de conservação em que os alimentos passam por uma câmara de irradiação, onde são expostos à radiação de raios gama de material radioativo (geralmente cobalto-60 ou césio-137, resíduos do lixo nuclear) ou a um feixe eletrônico. A radiação penetra nos alimentos e destrói os organismos nocivos. O próprio alimento não se torna radioativo. Os defensores do processo alegam que a radiação aumenta o período de conservação dos produtos, destrói insetos, controla o crescimento de bactérias, esteriliza os alimentos e regula o tempo de maturação.

---

Fonte: Resumo de um artigo publicado por *Out the Issues*, outono de 1991.

(1) Dr<sup>a</sup> Elaine Clift é médica, especializada em saúde pública e assuntos ambientais.

Um número cada vez maior de consumidores, assim como muitos cientistas, não aceitam essas afirmações. Estão convencidos de que a radiação produz efeito complexo, prejudicando a qualidade dos alimentos e causando sérios riscos à saúde, inclusive anomalias cromossômicas e problemas no sistema reprodutor.

Falando a uma comissão municipal, Betty Long, de Cleveland, Ohio, Presidente do Movimento contra Irradiação de Alimentos, concluiu: *"Consideramos um privilégio viver em um país onde os alimentos frescos são abundantes. Em feiras e supermercados podemos encontrar um suprimento constante de alimentos frescos, não irradiados. Por que tanta pressão em introduzir uma tecnologia duvidosa? Cada vez mais os consumidores procuram produtos orgânicos, sem qualquer tratamento. Simplesmente não existe justificativa para a irradiação dos alimentos."* Betty Long e outros habitantes de Ohio conseguiram suspender a venda de alimentos irradiados em diversos municípios do estado.

Joanne Smith e muitos outros organizaram em Connecticut um movimento a favor das leis que proíbem a venda de alimentos irradiados naquele estado. A estratégia consistiu em fazer algumas perguntas: *"Por que querem irradiar os produtos alimentícios? Não são os consumidores que estão pedindo que nossos alimentos sejam irradiados. Parece que se trata de uma tecnologia querendo ser utilizada. A irradiação de alimento vai gerar enormes lucros."* Todos estão preocupados com o número crescente de usinas de irradiação no país e com o transporte, estocagem e uso de perigosas substâncias radioativas por toda a parte. *"O que vai acontecer com o meio ambiente e com as pessoas que vivem ao redor dessas fábricas?"*

Esta é uma boa pergunta, como podem atestar os moradores de Decatur, Alabama. Na manhã do dia 6 de junho de 1988, um dispositivo interno de segurança detectou um vazamento de radiação e parou automaticamente a usina de irradiação da *Radiation Sterilizers, Inc.* Decatur é uma cidade muito populosa. Antes do ocorrido, os especialistas diziam que incidentes dessa natureza eram impossíveis de acontecer. No entanto, levaram mais de um ano e muitos milhares de dólares dos contribuintes para limpar o ambiente e até hoje não se conhece a causa precisa do acidente.

## Resoluções

O povo de Santa Cruz, Arizona, conseguiu impedir a construção de uma usina de irradiação que teria sido a maior do mundo. Uma resolução elaborada pela Câmara de Vereadores do Município foi aprovada por unanimidade. A resolução também solicitava ao Congresso dos Estados Unidos a aprovação de leis suspendendo a venda e o processamento de alimentos irradiados. A iniciativa foi aplaudida por ecologistas em todo o país.

A resolução foi o ponto culminante da ação empreendida pelo grupo “*Citizens for Safe Food*” (Cidadãos em prol de alimentos saudáveis), cujos organizadores convocaram cidadãos, universitários e políticos eleitos para defenderem seus interesses, pois logo perceberam que a organização comunitária era essencial. A Coalizão Nacional para Deter a Irradiação de Alimentos (“*National Coalition to Stop Food Irradiation*”) ajudou o grupo local, oferecendo apoio, palestras e vídeos informativos para as reuniões de planejamento.

*“Eu estava cansada de servir de cobaia,”* lembra Carol Soth. *“Eu estava cansada de ouvir que as coisas eram muito seguras, para descobrir, 20 anos mais tarde, que isso absolutamente não é verdade.”*

Numa carta dirigida ao Departamento de Terras do Estado do Arizona, o prefeito de Nogales levantou as seguintes questões referentes ao meio ambiente: Quais são os riscos para as áreas residenciais vizinhas às usinas, em função da possível exposição aos resíduos perigosos ou ao lixo industrial? Que riscos de poluição uma usina de irradiação representa para os lençóis de água? Existem emissões para o ar? Que medidas serão tomadas para minimizar o impacto sobre o meio ambiente ou sobre a saúde do cidadão?

Essas são perguntas que os habitantes de qualquer comunidade devem fazer quando surge a proposta de construção de uma usina de irradiação de alimentos na localidade.

### Fatos sobre a irradiação dos alimentos

Até agora, a FDA “Food and Drug Administration” (*Órgão que controla alimentos e medicamentos nos EUA*) aprovou a irradiação de frutas e legumes frescos, carne de porco, trigo e farinha de trigo, nozes, sementes, chá, condimentos, temperos e aves. A lei determina que alimentos integrais irradiados indiquem no rótulo *“irradiado”* ou *“tratado por irradiação.”* (A legislação anterior sugeriu que as palavras fossem substituídas por um símbolo em forma de flor). A lei ainda permite que os ingredientes irradiados, contidos em alimentos processados, continuem sem indicação no rótulo.

Os estados de Maine, Nova Iorque e Nova Jersey proibiram a venda e a fabricação de alimentos expostos à radiação e muitos outros estados pensam em introduzir a mesma legislação. A Austrália, a Alemanha e o Japão também proíbem a venda de alimentos irradiados.

Uma pesquisa revelou que cerca de 80% dos consumidores consideram os alimentos irradiados prejudiciais à saúde. Mais de 1.000 indústrias alimentícias, inclusive a General Foods, A&P Supermercados, McCormick Spices e McDonald's comprometeram-se a não usar ou vender, nos Estados Unidos, alimentos irradiados.

## Estão contaminando nossos alimentos

Richard Piccioni<sup>(1)</sup>

Há tempos a indústria nuclear vem promovendo a irradiação dos alimentos como método seguro e eficaz de preservação, com um mínimo de risco. No entanto, a irradiação não só diminui o valor nutritivo, como também mascara a contaminação bacteriana de alimentos que estão deteriorando. Além disso, a irradiação expõe o consumidor a uma nova série de carcinógenos. É preciso ver a irradiação como ela realmente é: uma forma inescrupulosa de encontrar um uso comercial para os resíduos nucleares.

Nos últimos três anos, a aprovação e implantação da irradiação de alimentos vem ocasionando crescente preocupação nos meios científicos e no público em geral. Nos Estados Unidos, os debates se concentram em torno de uma série de normas aprovadas pela *Food and Drug Administration* (FDA) para a irradiação de cereais, frutas, hortaliças, carne de porco, temperos e aves como proteção contra a contaminação bacteriana. Outro órgão federal, o Departamento de Energia (DOE), também recebeu verbas para promover a tecnologia da irradiação de alimentos e continuar as pesquisas nessa área. Por outro lado, a Emenda Delaney, que proíbe a adição de substâncias cancerígenas aos alimentos, foi confirmada e representa um sério obstáculo legal à irradiação de alimentos.

Um amplo programa de irradiação de alimentos nos Estados Unidos e em outros países teria um impacto adverso para a saúde pública, de diversas formas:

---

Fonte: *The Ecologist*, vol. 18, nº 2, 1988.

(1) Dr. Richard Piccioni é cientista sênior de *Accord Research and Educational Associates*, 314 West 91st Street, New York, NY 10024, EUA. Ele depôs sobre a irradiação dos alimentos frente a diversas comissões federais e estaduais nos Estados Unidos.

- Pelo consumo de substâncias cancerígenas criadas nos alimentos irradiados.
- Pelo uso da irradiação para mascarar a contaminação bacteriana de alimentos deteriorados.
- Pela substituição de alimentos frescos por alimentos irradiados de pouco valor nutritivo.
- Pelos acidentes causados pelos vazamentos ou mau uso das fontes de radiação — de muitos milhões de curies — utilizadas nas usinas de irradiação de alimentos.
- E, finalmente, pelos danos provocados no meio ambiente durante a operação de reatores nucleares e no reprocessamento de combustível nuclear para obter isótopos radioativos necessários à indústria de irradiação de alimentos.

O mercado para a irradiação de alimentos é imenso: para irradiar boa parte dos grãos e aves consumidos nos Estados Unidos haveria necessidade de centenas de usinas de irradiação. O tratamento de alimentos e especiarias importados de países com padrões de higiene menos rigorosos também oferece um grande mercado em potencial. Atualmente, o Departamento de Energia está planejando a construção de cinco usinas de demonstração, tendo como combustível o césio-137 radioativo obtido durante a produção de armas nucleares. Algumas empresas particulares, que hoje irradiam equipamentos médicos e outros itens não comestíveis — utilizando césio-137 ou cobalto-60 — estão ansiosas por expandir sua linha de produtos para alimentos como cereais, aves, frutas cítricas, etc.

## Riscos

Durante o tratamento por radiação, os alimentos são expostos ao cobalto-60 ou césio-137. À medida que a radiação penetra no alimento, parte da energia é dissipada pela ionização da água, das proteínas, dos carboidratos, das gorduras, dos ácidos nucléicos, das vitaminas, dos minerais e de outros componentes dos alimentos. A ionização dessas substâncias provoca transformações químicas drásticas e complexas. O resultado é um resíduo, denominado “produto radiolítico”, que pode conter substâncias capazes de causar câncer ou danos genéticos.

A literatura científica contém grande número de relatórios que revelam a presença de tais substâncias nos alimentos irradiados. Foram relatados efeitos múltiplos em camundongos, ratos e outros animais alimentados com alimentos irradiados. Esses efeitos incluem mutações letais em células germinativas, diminuição da quantidade de espermatozóides e danos nos cromossomos das células da medula óssea. Uma série de experiências confirma a descoberta realizada em crianças desnutridas: a

alimentação contendo trigo recentemente irradiado aumentou a incidência de problemas nos linfócitos.

A maioria destes estudos foi conduzida sem intenção de determinar atividade mutagênica. Muitas vezes, o material irradiado era apenas um pequeno componente de uma alimentação com alimentos não irradiados. Portanto, a observação de toxicidade é ainda mais alarmante.

### Refugo nuclear

Ao pressionar a FDA para que aprove a irradiação dos alimentos, o governo dos Estados Unidos criou um imenso mercado para material radioativo.

Curiosamente, o único isótopo disponível em quantidades suficientes para irradiação de alimentos em larga escala é o césio-137, um resíduo da produção de armas nucleares e do programa de energia nuclear. O Departamento de Energia dos Estados Unidos há muito vem promovendo o uso do césio-137 no tratamento de alimentos. Um comunicado feito em 1983 joga uma luz sobre a natureza do interesse desse órgão na irradiação de alimentos:

*“A estratégia do Programa de Utilização de Subprodutos tem a finalidade de transferir a tecnologia de irradiação do césio-137 para o setor comercial o mais rapidamente possível. A medida do sucesso será o grau de utilização industrial da tecnologia e a subsequente demanda criada para o césio-137.”*

A indústria de irradiação de alimentos tem a finalidade de livrar as Forças Armadas de grandes quantidades de refugo nuclear.

### Substituto para pesticidas

Na ausência de estudos quantitativos para avaliar o risco de consumir alimentos irradiados, não existe base para a alegação de que a irradiação dos alimentos poderia substituir o uso de pesticidas cancerígenos na preservação dos alimentos. Em 1987, a Academia Nacional de Ciências (NAS) identificou 23 pesticidas considerados responsáveis pelo risco carcinógeno nos alimentos. A irradiação dos alimentos não eliminaria esses pesticidas pois trata-se, em sua maioria, de herbicidas, inseticidas ou fungicidas aplicados no campo para evitar perdas antes da colheita. Como os produtos irradiados são mais sensíveis à contaminação por bolor e fungos, a irradiação pode, na realidade, aumentar a necessidade de fungicidas em frutas e hortaliças após a colheita.

### Contaminação de aves

Altamente automatizadas e mal controladas, muitas granjas têm contribuído para o risco de contaminação por *salmonela* e outras bactérias patogênicas dos frangos nos supermercados. Após um estudo das granjas,

a Academia Nacional de Ciências recomendou a elevação dos padrões de higiene durante o abate e a criação de um amplo programa de controle de qualidade. Estas medidas visam enfrentar a falta de controle rígido pelas autoridades competentes e a ânsia de aumentar a produção pelos produtores.

### Riscos das usinas de irradiação

Uma usina de irradiação de alimentos de grande porte contém 100 vezes mais radioatividade do que uma fonte de cobalto-60 usada em hospitais na terapia do câncer. A quantidade de césio-137 presente em um irradiador grande é comparável à quantidade encontrada em um reator de energia nuclear de 1.000 megawatts. Além disso, os irradiadores são, por necessidade, estruturas abertas, uma vez que os alimentos precisam passar livremente pela câmara de irradiação.

Portanto, os operadores correm alto risco de exposição a doses letais — ou próximas à dose letal — de radiação gama. Também há muitas oportunidades de sabotagem. Já houve contaminação de tanques de proteção, por vazamentos, assim como vazamentos no ambiente próximo. A manipulação errada de fontes gama descartadas provocou dois graves casos de contaminação nos últimos anos. A NRC (Comissão de Regulamento Nuclear) revogou a licença de uma grande empresa devido à incompetência na gerência de uma usina de irradiação.

Por esses motivos, é incrível que a Agência para a Proteção do Meio Ambiente (EPA) não exija estudo do impacto ambiental antes que uma usina de irradiação seja instalada e que a NRC não exija medidas especiais de segurança. Obviamente, a pressão para “resolver” o problema do refugo nuclear está orientando as decisões, já que a falta de regulamentação do refugo facilita o licenciamento de centenas de novas usinas de irradiação. Essas usinas não são instaladas no interesse daqueles que trabalham na usina ou vivem ao seu redor. Também não beneficiam a população geral, que acaba se alimentando com produtos legalmente contaminados.

### Conclusão

A irradiação de alimentos como tecnologia de processamento é baseada em três premissas falsas. Primeira — que a irradiação ionizadora pode ser usada com segurança e eficácia para destruir organismos vivos nos alimentos sem produzir mudanças perigosas na química dos alimentos. Segunda — que subprodutos perigosos da fabricação de armas nucleares podem ser usados com segurança e eficácia no setor civil. Terceira — que a dispersão de material radioativo no meio ambiente produz níveis aceitáveis de exposição para o indivíduo.

Na realidade, já sabemos que as modificações químicas nos alimentos, causadas pela radiação ionizadora, são perigosas. Se a FDA alega ignorância dos perigos tão bem documentados está, incontestavelmente, violando a lei. Percebendo o risco para a saúde pública, o Estado de Maine promulgou uma lei proibindo a venda de alimentos irradiados e o mesmo acontece nos estados de Nova Iorque, Nova Jersey, Alaska, Vermont, New Hampshire e Pensilvânia. Iniciativas da população estão ocorrendo na Flórida e no Oregon. O esforço de disseminar, no meio da população, grande quantidade de resíduos da fabricação de armas nucleares não é uma boa política de alimentação e saúde pública. Representa uma ameaça a nossas vidas, comparável, a longo prazo, ao viso direto dessas armas contra a população civil. Não podemos permitir que isso continue.

### **Lesões da coluna vertebral**

Um dos grandes peritos em problemas da coluna vertebral, Prof. Dr. M. Aufdermaur, descreve em seu livro "*Spondylosis cervicalis*" (Stuttgart, 1960) como as lesões de discos vertebrais são causadas pela desidratação. Trata-se de processos (precoce) de envelhecimento que aparecem como consequência da intoxicação do organismo pelo acúmulo de resíduos do metabolismo (principalmente do metabolismo de proteínas). Trata-se de uma desidratação que ocorre paralelamente à intoxicação dos tecidos.

Normalmente, acentua Aufdermaur, um considerável trauma mecânico é necessário para que ocorra uma lesão na coluna vertebral. Entretanto, uma coluna vertebral com as alterações degenerativas acima mencionadas torna-se muito sensível. Mesmo um trauma muito menor pode causar lesões nos discos vertebrais. Após o aparecimento da lesão, porém, o organismo provoca um *processo de cura*, instalando faixas que cobrem os espaços entre as vértebras para evitar um deslocamento ainda maior dos discos.

A degeneração precisa estar muito avançada ou o trauma muito grave para chegar aos problemas de coluna hoje tão comuns em idade mais avançada. Disso podemos deduzir que existe a *prevenção de lesões da coluna vertebral*. É semelhante à prevenção dos demais fenómenos de envelhecimento precoce: *alimentação rica em alimentos crus, em sais minerais, essencialmente alcalina* (não mais do que 60 a 70 gramas de proteínas), com atividade física suficiente.

## Por que nos opomos à irradiação dos alimentos Aumenta a luta para pôr fim a essa tecnologia mortífera!

James Michael Lennon<sup>(1)</sup>

A Sociedade Americana de Higiene Natural opõe-se à irradiação dos alimentos por inúmeras razões. Relatamos, a seguir, as 10 mais importantes.

### 1. A FDA não provou que alimentos irradiados são seguros.

A FDA, Food and Drug Administration, não tem um programa de controle para a irradiação dos alimentos. O GAO, General Accounting Office, afirma que:

"A FDA e a USDA possuem poucos dados sobre irradiação dos alimentos, portanto, não sabem quantos alimentos são irradiados. Nenhuma das agências dispõe de diretrizes para obter informações sobre alimentos irradiados, ingredientes irradiados que entram na composição de alimentos processados ou companhias que irradiam alimentos. As informações mais completas que conseguimos obter fazem parte de uma pesquisa realizada em 1989 pela Coalizão Nacional para Impedir a Irradiação dos Alimentos."

A FDA julgou a segurança com base em apenas cinco dos 441 estudos de toxicidade disponíveis e justificou esta atitude afirmando que apenas esses cinco eram "conduzidos adequadamente." No entanto, uma revisão desses cinco estudos revelou que em dois a metodologia era falha (um deles advertia que alimentos irradiados poderiam produzir efeitos prejudiciais); no terceiro, animais alimentados com comida irradiada perderam peso e sofreram abortos, possivelmente devido à carência de vitamina E causada pela irradiação. Os outros dois estudos, embora corretamente conduzidos,

Fonte: *Health Science*, novembro/dezembro de 1991.

(1)James Michael Lennon é diretor executivo da *American Natural Hygiene Society*.

pesquisavam somente os efeitos da alimentação com alimentos irradiados por doses inferiores aos níveis aprovados pela FDA.

Concluímos, portanto, que a FDA não tem provas suficientes para justificar sua afirmação de que alimentos irradiados são seguros. Sabendo do estrago produzido por praguicidas aprovados pela FDA e outros acontecimentos, o contrário parece mais provável.

## 2. A irradiação dos alimentos abrange uma questão moral

Examinamos cópias de algumas cartas enviadas por Paul E. Vause, Físico de Saúde Pública da seção de Controle de Radiação e Material Radioativo do Departamento de Saúde da Flórida, à empresa Vindicator<sup>(2)</sup>, referentes à usina de irradiação de alimentos em Mulberry. O conteúdo dessas cartas é assustador. Os perigos a que o físico se refere — riscos para os operários, para o meio ambiente, etc. — são tão terríveis que indicam claramente que a irradiação dos alimentos é uma temeridade. Por isso, fazemos duas perguntas bem objetivas:

*“Você gostaria que seu filho, ou outro membro da família, trabalhasse nessa usina?”*

*“Você gostaria que essa usina ficasse perto de sua casa?”*

Se a sua resposta for “não” a ambas as perguntas, é seu dever moral opor-se à irradiação dos alimentos.

## 3. Não há benefícios para o consumidor

Até onde sabemos, todo apoio à irradiação dos alimentos provém da indústria. Aparentemente, a ideia teve origem no Departamento de Energia e sua necessidade de encontrar uma utilidade para o refugo nuclear.

O consumidor não quer alimentos irradiados. A questão toda — que consiste em iludir o consumidor, fazendo-o pensar que os alimentos que compra são frescos e seguros quando, na verdade, não são — é um insulto.

Defensores da irradiação costumam afirmar que esta não causa maior dano aos alimentos do que o forno de microondas ou qualquer outro cozimento. Dizem que a irradiação *causa dano*, mas que o dano é “aceitável.” Entretanto, qualquer alteração nos elementos vitais dos alimentos é prejudicial. Até o simples cozimento destrói parte do valor nutritivo. *A irradiação prejudica principalmente os alimentos que deveríamos comer crus e inalterados — frutas e hortaliças frescas.*

A boa saúde exige alimentos frescos, não “conservados” e, principalmente, não expostos à irradiação. Insistimos na disponibilidade de alimentos integrais, naturais e não adulterados. Certamente ninguém

(2) *Vindicator of Florida, Inc.* é responsável pela construção de uma usina em Mulberry, Flórida, para irradiar frutas e hortaliças.

que tenha a mínima noção de nossas necessidades biológicas equipara uma fruta cozida a uma fruta fresca.

Os supostos benefícios atribuídos à irradiação podem ser obtidos por meios mais baratos e menos perigosos. O conceito de que a irradiação “conserva” o alimento é pura tapeação. Ela simplesmente *muda* a maneira como o alimento se deteriora, trazendo novos problemas. Neste ponto, os relatórios científicos são muito claros.

#### 4. Não há mercado para alimentos irradiados

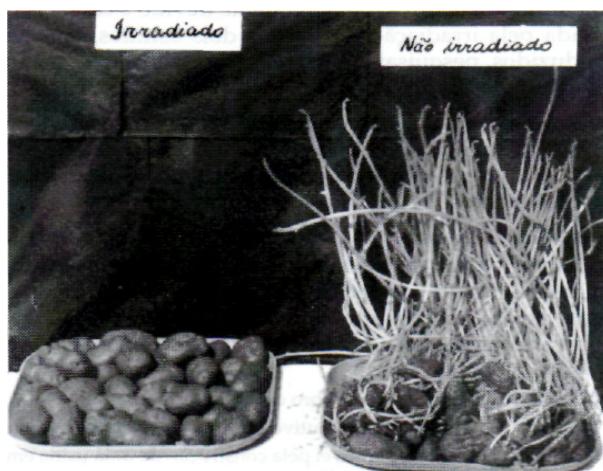
Defensores da irradiação dos alimentos costumam dizer que outros países a praticam, logo está certa. O único país que irradia alimentos em larga escala é a Rússia que, como bem sabemos, não costuma colocar o interesse do cidadão em primeiro lugar. Não creio que devamos imitar a Rússia!

Três estados — Nova York, Nova Jersey e Maine — proibiram a venda de alimentos irradiados. Os seus 36 milhões de habitantes não comprarão os produtos irradiados da Flórida. O Alaska, Havaí, Washington e Califórnia rejeitaram todas as tentativas de irradarem seus produtos alimentícios.

Alemanha, Suécia, Dinamarca, Nova Zelândia e Austrália também protegem seus cidadãos, proibindo a irradiação dos alimentos. O Japão não importa alimentos irradiados.

#### 5. Ciência ou cidadão?

Alguns defensores da irradiação de alimentos queixam-se de que a proibição de alimentos irradiados nos três estados acima não se baseou em fatos “científicos” mas nas “objeções dos consumidores.” Que afirmação impressionante! Só vem confirmar o desprezo desses indivíduos pelo direito dos cidadãos de escolherem ou rejeitarem produtos e/ou tecnologias. São



os cidadãos que devem decidir como seu estado será governado, não os interesses comerciais ou burocratas invisíveis escondidos em confortáveis agências governamentais.

Acreditamos que, se tiverem a oportunidade de estudar a questão e votar pela adoção ou proibição de alimentos irradiados, os cidadãos não hesitarão em rejeitá-los. É preciso, antes que qualquer licença seja concedida para instalar uma usina de irradiação, que os habitantes se pronunciem sobre se querem ou não que essa técnica prejudicial seja usada, e se querem ou não que materiais radioativos passem pelas rodovias de seu estado.

Mais uma vez, uma simples pergunta coloca a questão em sua devida perspectiva:

*“Você quer que caminhões carregados de material radioativo trafeguem perto de sua casa ou da escola de seus filhos?”*

## 6. O processo nunca será seguro para o meio ambiente

Materiais radioativos são perigosos nos locais em que são produzidos, perigosos no caminho que percorrem até chegarem à usina de irradiação e perigosos na própria usina.

Os operários correm perigo e o risco de acidentes nucleares aumenta na mesma proporção que o número de usinas e de operários.

## 7. A irradiação coloca cidadãos inocentes em risco

Muitas apólices de seguro domiciliar possuem cláusulas de isenção para acidentes nucleares. A limpeza que precisou ser feita, após um recente acidente de irradiação na Geórgia, custou mais de 30 milhões de dólares. Será que a Flórida pode arcar com o custo de uma limpeza dessas? Poderão o governo — e as companhias envolvidas — assumir o ônus dos danos causados pelas usinas de irradiação, inclusive acidentes no transporte do material nuclear?

## 8. Usinas de irradiação têm tido problemas

Não são raros os acidentes ocorridos em usinas de irradiação, ferindo operários e prejudicando o meio ambiente. Já ocorreram acidentes em Connecticut, na Geórgia e em dois outros locais em Nova Jersey. Esses acidentes estão cercados por acusações de negligência e por informação acobertadas. Em 1986, a Comissão de Regulamentação Nuclear (CRN) fechou uma usina em Rockaway, Nova Jersey, porque o dirigente da companhia “propositadamente forneceu informações falsas aos funcionários da CRN.”

Não achamos que possa haver a menor justificativa para os riscos de contaminação dos lençóis d’água ou para o risco de produtos alimentícios contaminados que chegam ao público.

## 9. Aumenta a proliferação de lixo tóxico

A irradiação dos alimentos não provém das indústrias alimentícias ou da agricultura. É consequência do problema causado pelo refugo nuclear. É uma tecnologia a procura de uma utilização. A irradiação dos alimentos é uma má solução para esse problema. Levar materiais provenientes do refugo nuclear para outras localidades constitui uma contaminação irresponsável de nossas vizinhanças e comunidades.

## 10. A irradiação dos alimentos é ruim para a Flórida e todos os outros estados

Consideramos a irradiação dos alimentos uma tecnologia perigosa que não oferece benefício a nenhum estado e constitui séria ameaça de uma catástrofe para a economia, a saúde e o meio ambiente.

## Tecnologia genética e alimentos

### Dez mandamentos da cozinha mediterrânea

Bastante hortaliças biológicas de locais ensolarados



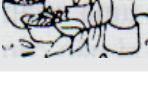
Produtos com cereais cultivados sem agrotóxicos



Azeite de oliva de oliveiras centenárias, obtido por compressão a frio



Bastante temperos de hortas tropicais e locais



Pouca gordura animal e, sim, óleos vegetais de colheitas tradicionais



Pouca carne, mas bastante peixe de águas naturais (ainda) limpas



### Dez objetivos da cozinha baseada em tecnologia genética

Hortaliças manipuladas geneticamente e cultivadas em hidroponia com luz artificial

Cereais que podem ser amplamente tratados com herbicidas porque houve a introdução de genes que os tornaram resistentes aos herbicidas

Gorduras e óleos de estruturas alteradas e extraídos de plantas manipuladas geneticamente

Substâncias aromáticas e reforçadores do gosto obtidos através da manipulação genética de bactérias

Óleos obtidos de monoculturas clonadas de palmeiras e adicionalmente alterados com enzimas obtidas através de biotecnologia

“Superpeixes” com genes de crescimento, produzidos em culturas intensivas em água fria, graças à introdução de genes resistentes à água fria

Pouco açúcar, mas uma abundância de frutas plantadas sem agrotóxicos e colhidas maduras



Açúcar artificial de bactérias manipuladas geneticamente; frutas com genes adicionais adoçantes

Milênios de experiência



As últimas ofertas da tecnologia de ponta dos laboratórios de biotecnólogo(a)s

Muito amor e muito tempo para cozinhar



Refeições prontas preparadas em série para forno de microondas

... e uma refeição em ambiente tranquilo, com um pouco de vinho (mas não muito)



Fast-food com cerveja manipulada geneticamente, sem sabor nem calorias

Fonte: “*Gentechnologie und Nahrungsmittel*” de Daniel Ammann.

## Alimentos e política

Jonathon Porritt<sup>(1)</sup>

*A saúde deficiente do povo e a degradação do meio ambiente constituem clara evidência do fracasso da nossa política alimentícia.*

Achei deprimente ouvir o Ministro da Agricultura tachar de "fanáticas" as pessoas que hoje se destacam em questões de nutrição e saúde pública. Preocupamo-nos com a alimentação, não porque sejamos esquisitos, excêntricos, viciados em suco de cenoura e confrei, mas porque nos sentimos impotentes, mal informados e com a saúde em perigo.

Os comentários do ministro revelam sua incapacidade de emancipar-se da indústria alimentícia. Os "fanáticos da alimentação" se colocam entre o consumidor preocupado com a saúde e as maquinações obscuras de representantes da indústria alimentícia em conluio com funcionários públicos subornados. Em vez dessa trama ser chamada de corrupção, é considerada simples negociação.

Quem considera tudo isso uma avaliação muito dura de pessoas que procuram dar o melhor de si não conhece o poder que a indústria alimentícia exerce sobre o governo. A informação abaixo<sup>(2)</sup> é exemplo clássico dessa "influência":

*"A indústria açucareiro tentou impedir uma campanha de 500.000 libras, patrocinada pelo Departamento de Educação em Saúde, destinada a melhorar a saúde dentária das crianças na região com maior incidência de cáries no país." Um pôster dizia "A maioria dos refrigerantes contém seis colheres de chá de*

---

Fonte: *Resurgence*, nº 139.

(1)Jonathon Porritt é diretor de "Friends of the Earth" (Amigos da Terra) e autor do livro "Salve a Terra" da Editora Globo, 1991.

(2)*The Independent*, 19.10.89.

açúcar." Outros apresentavam mensagens claras sobre o dano que o açúcar causa aos dentes.

Muitas decisões do Ministério da Agricultura mostram total indiferença à saúde do consumidor e retratam claramente os interesses da indústria. Apesar da oposição de âmbito mundial e baseada em dados científicos altamente respeitados, o Ministério da Agricultura decidiu prosseguir com a implantação da irradiação de alimentos — sem levar em conta as verificações da sua própria assessoria consultiva. Esta afirma que a irradiação destrói 90% de organismos venenosos, mas também *"pode criar microorganismos mutantes mais cancerígenos do que as formas originais. São difíceis de detectar e mais resistentes à radiação."*

Quase nada é feito em relação aos "fatores evitáveis" das doenças crônicas que paralisam o Serviço de Saúde. *A medicina preventiva é vista em termos de diagnóstico precoce e amplos programas de triagem, e não como promoção de cuidados que preservam a saúde e de orientação nutricional.* Parece que a única arma é a promessa de mais verbas!

Ouço, abismado, quando os políticos competem para provar que se preocupam com o Serviço de Saúde. Para provar o quanto se dedicou a esse problema, o político mostra que, durante sua gestão, mais pacientes foram operados, mais pacientes receberam tratamento e mais médicos prescreveram mais receitas! Todo mundo aplaude essas estatísticas como se constituíssem uma medida de real progresso na nossa sociedade. Na verdade, se a população continua a considerar saúde em termos de fornecimento e consumo de serviços médicos, com um aumento exponencial ano após ano desses serviços de doença, então não há solução para os problemas do serviço de saúde.

O argumento que justifica essa atitude é mais ou menos o seguinte: as pessoas ficam doentes porque são fracas, ignorantes ou porque têm azar. A solução é oferecer serviços de saúde. Os recursos para pagar esses serviços devem ser obtidos através de uma economia industrial em expansão: só podem melhorar se as atividades econômicas progredirem — não importando os custos ambientais e sociais. Quando percebemos que grande número das doenças em nossa sociedade são consequência direta de atividades econômicas insalubres, entendemos o círculo vicioso em que estamos envolvidos.

Nossos economistas jamais observaram a questão da saúde pública sob uma perspectiva histórica. A saúde pública progrediu muito em diferentes épocas na história da sociedade industrial, mas esses progressos não foram alcançados pela oferta de melhores serviços de saúde. Aconteceram devido a melhores condições de moradia, melhor alimentação, água potável e redes de esgoto.

Sabemos que existem muitas desigualdades em questões de saúde, diretamente relacionadas com a classe sócio-econômica dos indivíduos.

A relação entre saúde precária e distribuição de renda deixa claro como a alocação cada vez maior de recursos para o serviço de saúde é absurda e desonesta.

É óbvio que muita coisa importante poderia ser feita com verbas adicionais para a área da saúde. Entretanto, até obtermos uma redistribuição mais coerente dos fundos disponíveis — longe dos serviços curativos de alta tecnologia, voltada para a educação e promoção da saúde — ficaremos eternamente presos nesta arapuca. Somos vítimas de um sistema econômico que, para prosperar, acaba quase sempre promovendo a falta de saúde pela alimentação deficiente.

Vamos testar essa afirmação calculando a contribuição feita pela indústria alimentícia e pelos modernos serviços de saúde ao Produto Interno Bruto.

Ao serem retirados da terra ou colhidos da árvore, os alimentos naturais têm um valor no mercado. Esse valor é determinado por uma série de variáveis complexas, como qualidade do solo, adubo orgânico ou inorgânico, salário do agricultor, custos de distribuição, etc. Mas, além dessas variáveis, *o valor pode ser aumentado* (com impacto benéfico do PNB) *se o produto for “valorizado” por meio de processamento adicional*. Como exemplo, temos o milagroso processamento que converte a batata modesta e barata em batatinhas fritas sofisticadas e caras.

Em termos de economia, agregar valor por meio de processamento faz muito sentido. A seguir, é preciso convencer o povo de que não poderá sobreviver sem o produto. Isso gera mil maneiras de enriquecer e aumentar o PNB através de publicidade, relações públicas, promoções e assim por diante.

*É totalmente irrelevante* para o crescimento econômico que o produto pode causar problemas de saúde. Esse custo é repassado à população (através de impostos para sustentar o serviço de saúde), em vez de ser incluído no custo do produto processado.

O que dizer, porém, do custo econômico de mortes prematuras e doenças crônicas? Falar de um “custo econômico” — e sua eliminação, através da alimentação mais saudável — pode parecer uma questão de bom senso mas não reflete o princípio da nossa economia. Para o PIB, mais hospitais, mais enfermeiros, mais pontes de safena, mais medicamentos caros, mais unidades de longa permanência, mais asilos e mais de toda a parafernália curativa são pontos *positivos*. Quanto mais, melhor! Quanto mais inadequada a nossa alimentação, mais rico o país vai parecer na contagem de renda *per capita!*

Há algum tempo, cresce a preocupação com o aumento de doenças crônicas nos países que estão se industrializando. As novas doenças estão ligadas ao consumismo, às mudanças de hábitos alimentares e de estilo de vida e à migração maciça das áreas rurais para as cidades. A

Organização Mundial de Saúde previu que, por volta do ano 2000, as doenças cardiovasculares e várias formas de câncer se tornariam graves problemas de saúde não só no rico Primeiro Mundo, mas em todos os países do globo. Se agirem em tempo, os países do Terceiro Mundo podem se beneficiar, aprendendo com a experiência dos países industrializados. Mas, quais são as chances de colocar uma estratégia preventiva em prática naqueles países, se não conseguimos na Inglaterra apesar da imprensa livre, de inúmeras campanhas e provas incontestáveis dos benefícios de uma alimentação saudável?

Tudo indica que, ao findar o século, o câncer e as doenças coronárias serão as principais causas de morte nos países do Terceiro Mundo. Depois de assistir, durante séculos, à desnecessária morte de milhões pela fome e desnutrição, estamos agora empenhados em destruir outros milhões exportando nossa “rica” alimentação industrializada. Sabemos muito bem quais serão as consequências em termos de doença do *holocausto alimentar que os principais conglomerados da indústria alimentícia estão desencadeando no Terceiro Mundo*.

Antes, porém, de ceder à indignação moral, vamos repetir um ponto extremamente importante: é lógico e totalmente “natural” que essas



companhias procedam assim. Principalmente no âmbito internacional, o imperativo do lucro não tolera discordância, sentimentalismo ou arrepios frente a prognósticos fúnebres a respeito de saúde e alimentação. Afinal, se milhões de pessoas adoecem, temos meios e recursos para curá-los e o PIB vai lucrar muito com a prestação de serviços aos doentes.

Sob esse ângulo, esses milhões de indivíduos não são vistos como seres humanos que morrem prematuramente devido a doenças cardiovasculares ou sofrem terrivelmente por causa do câncer causado por má alimentação. Antes de mais nada, são consumidores em potencial em um mercado novo e promissor, e é a sua capacidade de consumir mais, de forma mais ocidental, que garantirá o sucesso econômico de seu país.

Portanto, quando empresas como a Nestlé ou a Coca-Cola saem por aí colonizando o mundo, possivelmente sentem que estão servindo a humanidade, assim como aos acionistas. As questões que levantei são provavelmente irrelevantes para elas, pois vivem e morrem dentro de um

sistema econômico que exige a maximização da produção e que recompensa quem acrescenta mais valor ao processo.

Paralelamente à exportação para o Terceiro Mundo de métodos de alimentação e estilos de vida do mundo ocidental, testemunhamos a transformação do sistema agrícola daqueles países. Muito tem sido escrito a respeito da “Revolução Verde” e das novas e *milagrosas* variedades de arroz, trigo e outros alimentos básicos. Em “*Staying Alive*” (Permanecendo Vivo), Vandana Shiva mostra como a agricultura Indiana depende cada vez mais da importação de fertilizantes, pesticidas, mecanização, irrigação em larga escala e sementes híbridas. *Essas sementes realmente são milagrosas, pois não se reproduzem!* Isto significa que, a cada ano, os agricultores precisam comprar novas sementes, com tudo o que isso implica em termos de dependência de fornecedores estrangeiros, oscilações do mercado e do câmbio, etc. O desenvolvimento generalizado de sementes híbridas representa o exemplo extremo da obsolescência embutida e não é difícil adivinhar quem são os principais beneficiários desse processo.

Houve, também, uma Revolução Branca, i.e., a introdução de técnicas ocidentais na produção de leite. No sistema tradicional, a vaca tinha um papel como animal de carga e fração, bem como produtor de adubo orgânico e laticínios. Com a introdução da mecanização, isso foi substituído pela produção exclusiva de leite. Hoje, 70% do leite produzido pela Revolução Branca Indiana é usado para produzir manteiga, queijo, leite desnatado e até mesmo chocolate! Embora a “maior penetração no mercado por “laticínios locais” represente um avanço económico, sabemos o que representará em termos de doenças crónicas.

Sob inúmeros aspectos, vivemos num mundo muito doente. A saúde de qualquer nação depende da integridade da sua alimentação. Essa integridade só pode ser garantida se não houver compromissos nos padrões alimentares e se a política agrícola estiver baseada na sustentabilidade e na ecologia.

Até que tenhamos aprendido a tratar a Terra com grande respeito e a celebrar o nosso alimento, não vamos curar as feridas que infligimos à terra e muito menos aprender a usar os recursos naturais de forma saudável.



## Uma maravilha natural

Jeff Costello



Ambientalistas, pacifistas, defensores do parto natural e outros "malucos" e "excêntricos" geralmente têm algo em comum: comem "alimentos saudáveis", pouca ou nenhuma carne, grãos integrais, bastante verdura fresca. Não encontramos muita obesidade ou doenças coronárias entre essas pessoas. Faça uma comparação disso e o ex-presidente dos Estados Unidos, Ronald Reagan e seu câncer de cólon (alimento predileto: macarrão e queijo) ou seu colega George Bush e seus problemas cardíacos (alimento predileto: torresmos).

Havaianos nativos, descendentes dos polinésios, adotaram os inevitáveis maus hábitos culinários trazidos pelo homem branco. Hoje, a refeição normal de um habitante local consiste de arroz branco, macarrão, poi (um amido indigesto) e peixe frito ou carne gordurosa, geralmente coberta com um molho açucarado. E cerveja — bastante cerveja. Um amigo meu, convidado por uma família havaiana para um jantar improvisado, estava preparando uma salada quando uma das mulheres lhe perguntou:

- *Que diabo é isto?*
- *Uma salada*, respondeu meu amigo.
- *Bem, esqueça isso, meu bem*, disse a havaiana. *Não comemos nada que não se mexa.*

Muitas dessas pessoas pesavam mais de 130 quilos. A maioria tinha tido pelo menos um enfarte e uma ponte de safena. Quando foi sugerido que mudassem a alimentação, a resposta foi: "*O médico me tratou da outra vez, ele pode fazer isso de novo.*" Que distância de seus antepassados! Que semelhança com a noção que o americano tem dos cuidados médicos. Parece que os médicos que "tratam" desse pessoal nada fazem para incentivar hábitos alimentares mais saudáveis.

A palavra "natural" adquiriu má fama neste país desde que a indústria descobriu o potencial de lucro no processamento de alimentos, retirando os nutrientes dos cereais para torná-los brancos e macios, como roupa alvejada. Quando crescemos, nos anos cinquenta, nos disseram que comida integral, parto natural, amamentação e terapias naturais eram o campo de excêntricos e birutas. Conheço um médico que riu na minha cara quando lhe falei como tratar de queimaduras com babosa, mas a coisa funciona — melhor do que qualquer produto farmacêutico.

Será que a profissão médica está sob o controle das empresas que produzem e vendem equipamentos técnicos e produtos farmacêuticos? Para um número crescente de nós, "birutas" da comida saudável, certamente parece que sim.

A imagem do médico, sócio do clube de campo, que sustenta seu estilo de vida opulento fazendo os pacientes retornar às consultas, não ajuda.

Nos anos sessenta, conheci um *hippie* na praia que não usava desodorante. Ele disse que usar aquela coisa era "enganar o corpo". Meus amigos e eu, urbanos, belos e formosos, viciados em TV que éramos, ridicularizamos aquela alma perdida impiedosamente. Hoje, sei que ele estava certo, que a transpiração é uma função vital e natural e que a maneira de evitar o cheiro desagradável é tomar banho. Mas o banho seria uma medida preventiva e medidas preventivas, frequentemente, eliminam a necessidade de curas. E se reduzimos a necessidade de curas, pense em todos os produtos que não seriam vendidos. Se todos aqueles produtos não fossem vendidos, os fabricantes estariam em apuros. Em seguida, a economia entraria em parafusos. Não queremos isso, não é mesmo?

