

ERNST SCHNEIDER

A CURA E A SAÚDE PELOS ALIMENTOS

versão eletrônica pelo [Projeto Periferia](#)

[Capítulo 1 - As Nossas Deficiências de Saúde e a Sua Compensação Natural](#)

[Capítulo 2 - Frutos](#)

[Capítulo 3 - Legumes e Verduras](#)

[Capítulo 4 - Condimentos](#)

[Capítulo 5 - Alimentos Fornecedores de Energia](#)

[Capítulo 6 - Alimentos de Origem Animal](#)

[Capítulo 7 - Regimes Depurativos](#)

[Capítulo 8 - Doenças do Sistema Circulatório](#)

[Capítulo 9 - Doenças do Aparelho Digestivo](#)

[Capítulo 10 - Doenças do Metabolismo](#)

[Capítulo 11 - Doenças da Pele](#)

[Capítulo 12 - Doenças do Sistema Nervoso](#)

[Capítulo 13 - Tuberculose](#)

[Capítulo 14 - A Alimentação na Gravidez](#)

[Capítulo 15 - A Alimentação na Criança Moderna](#)

[Capítulo 16 - O Câncer](#)

[Capítulo 17 - Comentário Final](#)

[Capítulo 18 - Normas Fundamentais Para a Preparação de um Regime Sadio](#)

[Capítulo 19 - Receitas Culinárias](#)

Doenças do Sistema Circulatório

Capítulo 8

Não há nenhuma doença limitada a um só ponto. Todo o órgão é um campo de atividades, cuja eficácia, em princípio, atinge todo o ser humano, em maior ou menor grau. Não é o estômago que tem fome, ou a garganta que tem sede, nem é o cérebro que está alegre ou triste, nem o coração ou os rins que estão doentes: é o homem que está esfomeado ou sequioso, triste ou alegre, doente ou são.

Prof. Dr. Ferdinand Hoff

Doenças Cardíacas

A Apoplexia -- Em todos os países da esfera cultural do Ocidente se tornam cada vez mais ameaçadoras as doenças do coração e da circulação. Não é para nós uma experiência estranha que um homem, que se julga na posse de todas as suas forças, de repente interrompe o seu trabalho e em poucos segundos seja arrebatado pelas garras da morte. A apoplexia cardíaca é a doença do nosso século.

Temos de nos convencer de que só a prudência e a forma de vida razoável evitarão falhas catastróficas das forças do coração ou da circulação, pois estas não se perdem fulminantemente, mas fazem-se anunciar muito antes pelos transtornos do metabolismo.

Na clínica e mediante o estudo especial dos órgãos circulatórios por análises minuciosas e cuidadosas, podem descobrir-se as diferentes formas e localizações das lesões nas válvulas, miocárdio, nervos do coração ou qualquer das muitas formas de doenças arteriais. Comuns, porém, a todas estas afecções são as alterações no metabolismo, do mesmo modo que também as perturbações metabólicas se refletem com as correspondentes conseqüências nas veias, nas artérias e no coração. Em todo o caso, não devemos esquecer o metabolismo nos doentes circulatórios ou débeis cardíacos.

Correlações Entre o Metabolismo e a Circulação do Sangue -- Suponhamos que o miocárdio tenha ficado lesado por uma doença infecciosa aguda, uma angina de peito, uma escarlatina ou uma difteria, coisas que ocorrem diariamente. Uma lesão do miocárdio enfraquece o seu funcionamento como bomba do coração, de modo que se produzem perturbações na circulação, quando as exigências, impostas ao coração para andar, correr, subir escadas ou trabalhar excedem a sua capacidade de rendimento. Os transtornos

circulatórios fazem-se notar pelas acumulações de sangue e humores nos mais diversos órgãos, como estômago, fígado, pulmão e rins. As pernas também podem inchar. A diminuição do ritmo da circulação tem além disso como consequência notáveis mudanças no metabolismo. Conduz ao encharcamento dos tecidos por sangue venoso, que leva resíduos metabólicos, ácido carbônico, uréia, ácido láctico e muitos outros elementos que devem passar para os órgãos de evacuação e para os pulmões, para sua depuração e renovação. A obstrução de tal eliminação prejudica a marcha do processo do metabolismo, isto é, as funções das células. Com isto dá-se o primeiro passo da saúde para a doença.

Convém acrescentar aqui que só a falta de movimento (profissões sedentárias) e a insuficiência metabólica correspondente é que levam a indesejáveis perturbações circulatórias, sendo isto muitas vezes o motivo das doenças dos órgãos circulatórios.

Onde quer que se produza, o estancamento do sangue leva à dilatação vascular (especialmente nas veias) até as tornar permeáveis, a acumulação de ácidos carbônicos e outros produtos do metabolismo até à sua introdução nos tecidos, lesando-os ou provocando a sua degeneração ou, quando ainda se mantêm intactas as funções defensivas, a uma inflamação como reação. Deste modo, o transtorno inicial circulatório passa a dar origem às mais variadas enfermidades. As perturbações circulatórias levam sempre a perturbações do metabolismo e as doenças circulatórias trazem sempre consigo enfermidades metabólicas.

Regime Para Reforçar o Coração -- Estão hoje de acordo os médicos de todos os países civilizados em que a melhor maneira de conseguir reforçar o coração é o regime de alimentação sem sal, mediante dietas na base de frutas, sucos de legumes, curas de leite azedo. Uma alimentação sem sal no sentido mais estrito é praticamente impossível, porque quase todos os alimentos contêm os seus componentes de sódio e cloro. Entendemos, portanto, «regime sem sal» aquele em que o sal não se acrescenta aos alimentos. Mantendo-se rigorosamente este regime, a urina não expulsa mais de 1 g de sal por dia.

Este regime curativo, como veremos, aplica-se também às doenças do sistema renal e à tuberculose dérmica e óssea e, em forma ainda mais rigorosa, no tratamento do câncer.

O regime sem sal exerce fortíssima influência no metabolismo de sais líquidos. Conseguem-se assim efeitos sobre as glândulas de secreção interna (hipófise, diencéfalo, cápsulas suprarenais) que regulam o metabolismo da água e do sal, conseguindo-se influir na pele e nos rins, que constituem os órgãos de eliminação da água e do sal. O regime sem sal comum é tão conveniente para a saúde que nas perturbações leves ou não muito graves da circulação, com inchaços edematosos, se consegue em poucos dias, sem necessidade de medicamentos, considerável eliminação de sal e com esta o desaparecimento completo das acumulações doentias de água. E isto não é nenhuma teoria, mas experiência prática, comprovada repetidas vezes por famosos clínicos.

O teor de água dos tecidos corpóreos depende do seu teor em

sal, e a presença deste nos tecidos está relacionado com a ingestão de sal. Se reduzirmos o seu consumo ao limitado teor dos alimentos, pouco salgados, reduziremos o teor de sal dos tecidos rapidamente, com o que, ao mesmo tempo, a água não poderá ficar retida e é por isso eliminada em grande quantidade.

Temos de considerar hoje grande falta de negligência que no tratamento de doentes de circulação não se faça uso suficiente e correto do regime sem sal. Inclusive, ingerido complementariamente os conhecidíssimos medicamentos para a circulação, baseados na digitalina, sementes de estrofanço, lírio dos vales, alguns cactos ou a adelfa, estes atuarão com tanta maior eficácia, quanto mais pobre em sal for a alimentação. Precisamente, neste caso, completam-se de modo felicíssimo os medicamentos e o regime.

Pauta Para a Realização Prática do Regime Sem Sal -- Como não é coisa nada simples, deve-se proceder a uma exposição bastante minuciosa. Correntemente distinguem-se o regime «estrito» e o «suave». No regime estrito elimina-se diariamente até um máximo de 1 g na urina, ao passo que no suave de 2 a 3 g. Como já se disse atrás, não é possível nem prático conseguir uma alimentação absolutamente sem sal, porque os tecidos orgânicos devem conservar determinado equilíbrio fisiológico entre sódio e cloro, os dois componentes do sal. Ambos servem para a conservação do equilíbrio entre ácidos e bases e, portanto, da tensão e da pressão do tecido.

Como os alimentos já mostram grandes diferenças quanto ao teor em sal natural, deve-se suprimir no regime sem sal todos os alimentos com um teor elevado ou médio em sal. Para que cada leitor possa ter uma idéia clara do teor de sal natural dos nossos principais alimentos, aqui apresentamos um quadro baseado nos dados do Prof. Doutor *Heupke*.

Teor de Sal Nos Principais Alimentos

Cem gramas de cada alimentos contêm:

1. *Frutos frescos e secos*

Frutos de bagas.....	1 - 25 mg
Fruta de semente	1- 41 mg
Fruta de caroço.....	1 - 100 mg
Bananas	200 mg
Ameixas passadas.....	21 mg
Passas de Corinto.....	90 mg
Passas de Málaga	100 mg
Nozes	2 - 100 mg

2. *Verduras, legumes, saladas*

Batatas	45 mg
Couve-flor	48 mg
Ervilhas verdes	58 mg
Cenouras	61 mg
Beterraba	66 mg
Espinafre	210 mg
Aspargos	69 mg

Couve-nabiça	94 mg
Feijão branco	93 mg
Ervilhas secas	100 mg
Tomate	110 mg
Rabanete	120 mg
Salada ..	200 mg

3. Gorduras

Margarina sem sal	100 mg
Azeite	170 mg
Manteiga sem sal	690 mg

4. Carnes e peixe

Peixe do rio	80 mg
Carne de porco	100 mg
Carne de vaca	110 mg
Carne de vitela	130 mg
Peixe do mar	320 mg

5. Doces concentrados

Mel	Vestígios
Marmeladas	Vestígios

6. Produtos cereais

Pão sem sal	Quase nada
Farinha	4 mg
Arroz	6 mg
Folhado	46 - 200 mg
Macarrão	65 mg
Maizena	66 mg
Flocos de aveia	103 mg

7. Ovos

1 gema de ovo	7,8 mg
1 ovo	84 mg

8. Leite e derivados

Requeijão com sal	2,5 mg
Nata	130 mg
Leite integral	100 mg
Leite desnatado	160 mg
Queijo de creme sem sal	200 mg
Requeijão sem sal	250 mg
Queijo semicremoso sem sal	580 mg

Vendo este quadro, verificamos quais são os alimentos mais apropriados para se seguir um regime sem sal, considerando tolerável um teor de sal de até 200 mg em 100 g de substância, isto é:

Sucos de frutas, fruta fresca e seca (exceto bananas), hortaliças frescas e saladas (exceto espinafre e aipo), óleos vegetais, margarina vegetal sem sal e manteiga sem sal (na menor quantidade possível, porque tem elevado teor natural de sal), peixe do rio e carne, magra (até à quantidade de albumina permitida), mel e marmelada, pão sem sal, farinha integral, arroz, flocos de cereais, nozes e grãos de trigo, coalhada, leite desnatado, leite integral, gema de ovo (sem clara, porque tem uns 90 mg de sal), nata (o requeijão, assim como todos os queijos compactos e duros têm muito sal), todas as especiarias, incluindo a cebola (mas não alcaparra, mostarda nem extrato de levedura).

Naturalmente que se devem evitar em absoluto todas as conservas salgadas (chucrute, legumes ácidos, pepinos salgados), conservas de peixe e peixe do mar.

O Regime Sem Sal Deve Ser Saboroso -- O sortido de alimentos é bastante variado para poder preparar alimentos saborosos, mesmo sem sal. Como bebidas temos infusões de ervas, sucos de frutas, leite de diversas formas e em quantidades moderadas, coalhada, leite desnatado, leite integral, iogurte. A escolha de sanduíches pode fazer-se entre os de manteiga sem sal e com margarina vegetal. Mel e marmelada em quantidade limitada, mas suficiente; também em quantidade reduzida pode empregar-se o requeijão.

As sopas de caldo de carne não são saborosas sem sal e, por isso, são substituídas por sopa de vegetais ou fruta com os correspondentes ingredientes, sempre que

257

Fim do Capítulo 8 de *A Cura e a Saúde Pelos Alimentos*

versão eletrônica pelo [Projeto Periferia](#)

periferia@mail.com

Caixa Postal 52550, São Miguel Pta., São Paulo-SP, BR-08010-971