

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](#)

Alimentos de Origem Animal

Capítulo 6

Nove décimas partes da felicidade se baseiam na saúde, pois que com saúde tudo é causa de satisfação e, pelo contrário, sem ela não interessa nenhum bem exterior, e inclusive os de natureza subjetiva, as características do espírito, o humor e o temperamento, perdem e transformam-se com a doença. Por isso, não deixa de ser perfeitamente razoável que, antes de mais nada, se interessem os homens pela saúde dos seus semelhantes e a desejem boa uns aos outros, pois é a fonte principal de felicidade humana. Deduz-se pois disto que a maior das loucuras é sacrificar a saúde por qualquer coisa que seja: ganho, progresso, sabedoria, fama, para não falar da «boa vida» e dos «prazeres fáceis»; pelo contrário, tudo se deve colocar depois dela.

Arthur Schopenhauer

1. Carne

0 Homem não é «Naturalmente» Carnívoro -- Quanto à questão de ser possível haver uma alimentação completa prescindindo em absoluto de carne fresca e que realmente se possa classificar como tal, basta expor aqui uma vez mais, e como resumo, que não só é possível mas muito conveniente. As quantidades correntes de carne e de albuminas na nossa alimentação ordinária excedem geralmente a necessidade real. Seria de importância nada desprezível para a própria economia nacional conhecer o fato positivo de que a carne se pode suprimir da nossa alimentação sem prejuízo para a saúde, incluindo a do homem que realiza trabalhos pesados. Proporciona efetivamente a carne energias extraordinárias? Tem-se pensado freqüentemente e repetido com insistência que a alimentação na base de carne torna os homens extraordinariamente capazes de rendimento e fortes. A tribo *huns*, que vive na região do Himalaia, é sem dúvida um exemplo vivo de que a renúncia à alimentação cárnea não só não prejudica como também traz vantagens que, ao que parece, ainda não conhecemos suficientemente. O Dr. H. *Balzli* já em 1928 havia exposto as observações do médico inglês *McCarrison*, que este fizera durante a sua permanência de nove anos na região de Hunsar-Nagar, no Himalaia, estudando as características dos seus habitantes.

Os hunsas não comem nenhuma carne, alimentando-se de vegetais e leite. As suas habitações são primitivas e os meios de aquecimento são muito elementares. E, contudo, os

hunsas são um dos povos mais belos, fortes e resistentes da Terra. A sua capacidade de resistência contra as doenças contagiosas é assombrosa. Não há entre eles úlceras do estômago, nem apendicites, dispepsias ou catarros intestinais.

O Dr. *Ralph Bircher*, que recentemente deu informações minuciosas, sobre a tribo hunsa, compara os hunsas com os esquimós da Groenlândia oriental, cujo modo de vida estudou a expedição *Höygaard*, em 1936. Escreveu ele:

Mais de 90 % da alimentação destes esquimós consiste em carne, quase sempre crua. A alimentação é muito natural, mas não corresponde às condições humanas. Não dá lugar a insuficiências consideráveis de vitaminas ou sais minerais, mas dá lugar à ingestão diária de 299 g de albumina ani-

232

mal, em lugar de 60 g, 169 de gordura em lugar de 50 a 80 g e só 122 g de hidrocarbonatos, em lugar de 400 a 500 g. Estes homens parecem sãos, ativos, alegres, amantes do trabalho e inteligentes, quando muito jovens, isto é, entre os vinte e os vinte e cinco anos; mas, quando chegam aos trinta e cinco anos perderam a sua juventude, a sua energia e a sua capacidade e mostram-se cansados, entorpecidos e gravemente arterioscleróticos. A duração média da vida destes homens é só de vinte e sete anos e meio. Compare-se tudo isto com a juventude, o aspecto, a capacidade e a atividade dos hunsas, de idade muito avançada. Isto demonstra, pois, que a alimentação hunsa, crua e vegetal, de cereais integrais com suficiente acréscimo de verduras, é própria para as características naturais do organismo humano, e não o é, pelo contrário, a alimentação dos esquimós.

Prejuízos de uma Alimentação Exclusivamente Cárne -- Com respeito à questão tantas vezes levantada, se a carne é prejudicial como alimento, só podemos dizer por agora que, como todos os meios de alimentação e cura, constitui um problema de quantidade e de qualidade. Em determinadas manifestações de anemia pode até mesmo ser curativo em alto grau o suco de carne fresca prensada (*Czerny*).

Se se passar de uma quantidade determinada, que é muito diferente de indivíduo para indivíduo, então o consumo de carne provoca prejuízos, sobretudo se a carne for o alimento principal.

O *Prof. Gänsslen* pôs alguns jovens estudantes em regime exclusivo diário de 1.500 g de carne, 30 g de pão branco e limonada. Passados dez dias foi possível verificar, mediante o microscópio capilar, nos vasos capilares, grandes mudanças e lesões. Os vasos, normalmente finos e delgados, em forma de forquilha, tinham-se tornado grossos, enroscados e grandes, tendo inclusive rebentado nalguns pontos, de modo que o sangue de hemorragia tinha invadido os tecidos imediatos. Exteriormente, a pele parecia avermelhada, não num tom encarnado vivo, mas mais azulado, ao passo que as gengivas apresentavam-se inchadas e sangrentas. Foi necessária uma prolongada abstinência de carne para a retificação das alterações naqueles vasos. Já há mais de vinte anos o Dr. *Bircher Benner* indicava que o que aqui se efetuou a título experimental com exagerado regime de carne durante dez dias, se realiza em milhões de casos com a alimentação baseada no consumo de carne durante dez anos.

O Papel da Carne na Origem de Enfermidades Orgânicas -- O Prof. Gänsslen observou em estudantes sãos, depois de um regime cárneo, um aumento da tensão arterial, prova também efetuada por outros investigadores no caso de alimentação excessiva, sobre-

233

tudo na base de carne. Sabe-se também que a atividade da tireóide é estimulada pela nutrição com carne. As pessoas que já sofrem de excessiva secreção desta glândula -- doença chamada hipertireoidismo -- podem, por uma alimentação abundante de carne, piorar no seu estado clínico, ou responder insuficientemente a um remédio. O excesso de alimentação, especialmente de carne, é de importância essencial, sobretudo na arteriosclerose, no prejudicial aumento de volume sangüíneo e de glóbulos vermelhos (policitemia), na trombose e embolia, na formação de cálculos biliares, no aparecimento da psoríase, na hipertrofia prostática e no desenvolvimento de miomas na matriz, assim como provavelmente também no câncer. Um papel, cuja importância não podemos menosprezar, é desempenhado pela alimentação cárnea na gota, nos cálculos renais (sobretudo uráticos) e na provocação de reações alérgicas. Pelo contrário, o regime vegetariano dificulta ou elimina a maioria dos estados alérgicos. Ao passo que nos povos que consomem muita carne a apendicite não é precisamente rara, a verdade é que só isoladamente se apresenta nos povos de regime lácteo-vegetariano.

Efeitos Psíquicos do Consumo Excessivo de Carne -- É muito fácil de compreender que o consumo excessivo de carne com a sua influência considerável na condição física não deixa de influir nas funções nervosas, nas reações anímicas e nas forças psíquicas. O Dr. *Wildukind Lenz* diz que a abundância em gordura e carne na alimentação estimula a atividade da tireóide e incrementa a excitabilidade do sistema nervoso simpático, de modo que os povos de alimentação carnívora são de temperamento violento e agressivo, ao passo que os povos que se alimentam de vegetais são tranquilos e pacíficos. Os puericultores têm observado que a alimentação sobrecarregada de carne, ovos e leite, isto é, produtos portadores de albumina animal, implica um considerável nervosismo.

Inconvenientes Sanitários -- É fácil citar a opinião de autoridades médicas que não vêem na carne nenhum elemento essencial para a nossa alimentação, e consideram, contudo, que as grandes quantidades consumidas regularmente constituem para os seus usuários um grave prejuízo.

Temos, além disso, de dizer que não se podem passar por alto as condições em que a carne é adquirida. No verão é preferível prescindir totalmente da carne se não dispuser-mos de geladeira, até o momento em que vai ser usada. Cumpre evitar na medida do possível a carne picada, porque às vezes é de origem duvidosa ou está ilegalmente conservada por meios químicos, como o sulfito de sódio, que dá à carne picada, mesmo armazenada durante bastante tempo, um fresco colorido verme-

234

lho, mas sem poder impedir que as bactérias da putrefação se multipliquem. Quando se inicia o desenvolvimento das bactérias, na realidade a carne já está podre. Portanto, no consumo da carne picada tem esta de ser preparada fresca. Estreitamente ligada com a questão que

estamos tratando, encontra-se a do emprego do sal vulgar, porque o uso de alimentos cárneos sem sal é dificilmente aceito pelo paladar. Também não podemos olvidar que todo o emprego de calor na preparação culinária modifica e prejudica os alimentos proteínicos, ao passo que o consumo a cru faz correr o risco de se receberem parasitas intestinais (tênia).

Os critérios econômicos podem passar-se por alto, embora não falem motivos graves que nos deviam levar a reduzir consideravelmente o consumo de carnes.

Influência da Dieta Cárneas Sobre o Espírito - Em todos os tempos e por todas as religiões importantes têm sido apresentados argumentos morais baseados em claros e oportunos motivos para nos afastarmos do consumo da carne. É fruto de velhíssima experiência expresso no mundo misterioso do sobrenatural e do metafísico, que quem quiser penetrar nele tem de sacrificar a sua sensualidade, neste caso o prazer da sua nutrição errada. Não nos será possível um aperfeiçoamento autêntico, puro, espiritual e religioso, sem ascetismo, isto é, naquilo que aqui nos interessa, sem nos privarmos de carne e de alimentos semelhantes. Recordo apenas o exemplo de *Gandhi*, cuja conduta e doutrina contra toda a espécie de violências e cuja grande capacidade de contemplação interior dependia, em última análise, da sua maneira de viver. Usava duas vezes por dia fruta, arroz, nozes e um pouco de leite. É, da mesma sorte, típico da religião budista, dirigida para a vida pacífica, espiritual e de contemplação interior, o proibir o consumo da carne.

Encerra muita verdade a diferenciação já muito divulgada entre o Ocidente extrovertido (dirigido para o mundo exterior), e o Oriente introvertido (dirigido para o mundo interior), cuja explicação se há de encontrar no fato de os povos ocidentais serem de preferência carnívoros, e os orientais serem sobretudo vegetarianos. Encontramos a mesma relação entre a alimentação e a formação físico-espiritual expressa na fórmula de que nos povos carnívoros predominam as reações do sistema simpático, e a atividade da tireóide, o desenvolvimento físico e o temperamento decidido e agressivo, ao passo que nos povos vegetarianos desempenham principal papel os hormônios das glândulas vago-trópicas (insulina, colina) caracterizando-se o seu modo de ser pela tranqüilidade e o pacifismo. Esta mesma verdade já foi exposta, há mais de um século, por Karl *Gustav* Carus, médico, pintor, psicólogo e contemporâneo de *Goethe*, que na sua obra «Briefen über Landschaftsmale-

235

rei» (Cartas sobre pintura paisagista) escreve que «finalmente, tanto os homens como os animais com uma persistente alimentação com produtos vegetais se tornam suaves e tranqüilos, ao passo que o consumo de carne parece favorecer muito os desejos e os impulsos tormentosos».

2. Ovos

Para a influência dietética em estados de esgotamento nervoso e excitação psíquica, assim como para a cura de doenças nervosas, a primeira e mais eficaz medida será suprimir a carne durante muito tempo, assim como para as pessoas sãs é de primeira importância a máxima prudência.

Valor Nutritivo -- Os ovos de galinha permanecem vivos até decorrerem catorze dias após

terem sido postos. Até que o germe não tenha morrido, segundo o Doutor *Kollath*, os ovos consideram-se nutritivos. Ao passo que a gema

contém quase todas as vitaminas e auxonas, pode considerar-se a clara desprovida absolutamente delas. Naturalmente, a cocção do ovo prejudica tanto a albumina da clara como os elementos vitais da gema. Por muito valioso que o ovo pareça por causa do seu elevado teor de componentes nutritivos e ativos, não devemos esquecer a redução deste valor pelo emprego do calor. Em geral, exagera-se bastante a eficácia do ovo como alimento. O valor alimentício de um ovo de galinha corresponde ao de 40 g de carne gorda ou a 150 g de leite. A clara é tão rica em albumina como o leite, e o mesmo se passa com a lecitina; ao ovo, porém, faltam a glicose e as bases. Portanto, não constituindo o ovo uma alimentação completa, não se justifica o seu consumo abundante.

Efeitos Sobre o Organismo -- Devem consumir-se apenas ovos frescos, combinados com saladas, batatas e legumes. Com respeito às crianças, é necessária a máxima prudência, por causa do efeito estimulante do consumo de ovos no desenvolvimento sexual. É-lhes mais conveniente o leite. As crianças com a denominada «diátese exsudativa», isto é, com marcada tendência para as inflamações, devem abster-se completamente do consumo de ovos. O emprego destes na cozinha, como meio aglutinante ou para abrandamento, é

236

freqüentemente exagerado. A clara tem a propriedade muito conveniente para a técnica culinária de se poder bater e formar uma espuma estável e que revolvida numa pasta proporciona um excelente produto para ser levado ao forno. Precisamente o grande consumo de ovos depressa leva a um excesso de albumina, com conseqüências prejudiciais muito parecidas às que enunciamos com respeito à alimentação cárnea. Por isso, os ovos devem ser tomados com muita precaução. As pessoas anêmicas ou fracas podem tomar um ovo cru com suco de fruta ou uma gema batida sempre e quando o médico determinar.

3. Leite

Importância Quantitativa do Leite Como Alimento -- O leite figura quantitativamente em primeiro lugar entre os alimentos animais. Exerce a máxima influência no estado alimentar e sanitário da população. Por isso o fornecimento de leite é de decisiva importância. Não há dúvida de que o leite constitui um alimento básico geral e de que é um alimento universal dos mais importantes, porque contém, como nenhum outro produto natural, todas as matérias nutritivas, minerais, oligoelementos, vitaminas e fatores de crescimento numa combinação ideal. Infelizmente, é também o leite o alimento mais delicado, menos apto para se conservar sem se transformar e mais fácil de se alterar; por isso, é necessário empregar uma série de medidas higiênicas para que, ao passar do produtor para o consumidor, não perca os seus valores nutritivos e sanitários, coisa esta que, dada a complicação da distribuição, nem sempre se toma fácil. No interesse da saúde pública importa que se faça todo o possível no sentido de fazer chegar ao consumidor o leite puro, autêntico e completo.

Não é aqui o lugar para estudar os muitos problemas levantados pelas soluções trazidas para garantir as condições higiênicas do leite, como pasteurização, radiação, vitaminação e outras.

Composição e Valor Nutritivo

Este valor nutritivo é realmente considerável. Um litro de leite contém, em média, 35 g de albumina (equivalente a quatro ovos), 30 a 40 g de gordura (equivalente

237

a 45-47 g de manteiga), 50 g de lactose (equivalente a 10 ou 12 torrões de açúcar), 7 g de sais minerais, vitaminas, oligoelementos e fatores de crescimento.

Este valor nutritivo e medicinal chega-nos de modo ideal, naturalmente quando o tomamos acabado de ordenhar, tendo cuidado de que se trate de uma vaca sã e, sobretudo, não tuberculosa. Isto, porém, praticamente raras vezes é possível, exceto se durante pouco tempo, no decurso de umas férias, nos encontrarmos nalguma povoação e habitarmos numa casa de campo com gado próprio, controlado por um veterinário.

Geralmente, porém, essa branca «via láctea tem de percorrer um longo caminho entre o prado e a cozinha.

Só a limpeza escrupulosa da aparelhagem e a cuidada execução dos processos prescritos é que asseguram a conservação e a pureza do leite. O melhor é engarrafá-lo imediatamente, selando a rolha para evitar a entrada de qualquer corpo estranho. Se o leite, desde que sai da leiteria, se encontrar continuamente submetido a uma temperatura inferior a 150, e chegar assim ao comprador, não há que recear qualquer perda na qualidade. Como é lógico, o consumidor deve proceder com o mesmo cuidado até o beber ou aproveitá-lo na preparação de outros alimentos, conservando-o fresco e em recipientes bem limpos.

Pelo seu elevado valor nutritivo, é bastante para um adulto o consumo normal diário de meio litro de leite. Esta quantidade constitui, em todo o caso, um magnífico complemento que faz de todos os outros alimentos um regime nutritivo completo.

O Leite Durante a Gravidez e a Amamentação -- Para toda a mulher grávida ou para toda a mãe lactante, o leite é de considerável importância. O organismo da criancinha em embrião aproveita implacavelmente, e à custa da mãe, todas as matérias de que necessita para o seu desenvolvimento. A mãe tem de estar submetida a uma alimentação total, para não sofrer perdas consideráveis de sais de cálcio nos ossos e nos dentes e, ao mesmo tempo possibilitar o sã desenvolvimento do seu filho. Além de legumes verdes, frutas, cevada ou trigo, também tem necessidade de um suplemento normal diário de aproximadamente meio litro a três quartos de litro de leite. O elevado teor de cálcio e de fósforo do leite de vaca constitui, além dos outros componentes, a proteção necessária para a conservação dos dentes da mãe e a formação dos alvéolos dentários no nascituro. Num capítulo posterior sobre a cárie veremos como a saúde e a capacidade de resistência da dentadura dos pequeninos depende em alto grau do seu desenvolvimento pré-natal. As mães que não procuram fazer um consumo maior de cálcio e de vitamina D, que o leite contém no seu estado mais natural, acabam por sofrer dos dentes.

238

Nos casos graves de descalcificação dos ossos, especialmente devido a gestações repetidas em curto espaço de tempo, o que leva a uma nutrição carencial e insuficiente, podem

apresentar-se acentuadas curvaturas das extremidades ou graves deformações dos ossos pélvicos, pelo que é muito difícil esperar-se um parto normal. Esta doença, muito freqüente, é conhecida pelo nome de osteomalacia (amolecimento dos ossos).

Controle Sanitário do Leite Para as Criançinhas -- A importância definida do leite para a criança não precisa de comentários. Por isso, não é de estranhar que em torno do leite se tenha ido formando uma verdadeira ciência. Para o leite destinado a alimento infantil têm de se cumprir, e em maior grau, as exigências que já formulamos para a pureza do leite em geral, a saber:

1. Deve ser ordenhado, com a maior limpeza, de uma vaca sã.
2. Resfriamento e filtragem imediata para o tornar o mais pobre possível em germes.
3. Pasteurização do leite, ou então expô-lo brevemente a uma elevada temperatura ou muito tempo a uma baixa temperatura, uma vez que de ambos os modos se exterminam os germes morbosos.
4. Homogeneização (redução e distribuição regular das partículas de gordura, submetendo o leite cru a uma forte pressão através de pulverizadores ou ranhuras).
5. Engarrafar em frascos bem fechados e escuros.
6. Graduação para um teor de gordura de 3 a 35%.
7. Enriquecimento com vitamina D2, uma vez que a riqueza natural do leite de vaca em vitaminas não basta para evitar o raquitismo. Esta medida aplica-se tanto aos lactentes como às mulheres grávidas e lactantes.

É claro que não se deve esquecer a respeito destas exigências que quando se aquece o leite se produzem nele mudanças prejudiciais, sobretudo quanto a matérias ativas sensíveis ao calor, e quanto à albulmina. O leite cru devidamente garantido continua a ser o ideal. Mas é difícil consegui-lo e é muito caro. Além disso, muitos especialistas de crianças dizem que para o lactente o leite fervido é mais fácil de digerir do que o cru.

O Leite na juventude e na Velhice -- Também os jovens estão expostos ao raquitismo. Para evitar este raquitismo retardado basta o consumo diário de leite com o complemento de óleo de fígado de bacalhau ou de óleo de gérmen de trigo. Mesmo na velhice não podemos prescindir do leite, pois nas radiografias de muitas pessoas idosas descobrem-se ossos descalcificados, lesão esta chamada *osteoporose*. A estabilidade do esqueleto fica assim muito diminuída, de modo que às vezes acidentes insignificantes provocam fraturas ou as tão freqüentes costas encurvadas. São consequência

239

de insuficiente nutrição durante muitos anos. Precisamente, o homem já maduro e o ancião precisam continuamente de quantidades suficientes de vitaminas e de sais minerais, para conservar a firmeza do sistema osteoarticular e as funções do sistema celular. Meio litro de leite fornece também ao jovem e ao adulto considerável proteção e maior resistência contra a generalidade das enfermidades.

Leites Ácidos -- Vamos consagrar, nesta altura, algumas palavras ao leite ácido. Em todos os seus tipos, isto é, leite coagulado, soro de manteiga, iogurte ou *kefir*, fomenta as funções, tão importantes para o nosso bem-estar, das bactérias intestinais normais. É de recomendar o consumo diário de um frasco de leite azedo, ou de vez em quando um frasco de iogurte, de efeitos bactericidas para os germens patogênicos.

O soro de manteiga merece especial elogio. O Prof. *Kollath* diz que influi consideravelmente no desenvolvimento dos ossos se for consumido abundantemente. Nada se opõe ao seu emprego; embora infelizmente haja muitas donas de casa que o desconhecem, a verdade é que fomenta extraordinariamente o efeito nutritivo, a digestibilidade e o aproveitamento de muitos alimentos em grau extraordinário. O soro de manteiga é não só próprio para a confecção de sopas, como também para a do pão e para a preparação de guisados de batatas e de molhos. O pudim de soro de manteiga agrada sempre às crianças e por isso é muito próprio para as crianças inapetentes. E, mais ainda, o soro de manteiga sem preparação culinária, sobretudo no verão, é uma bebida refrescante muito saborosa.

Pelo seu simples efeito curativo, o soro de manteiga é empregado como remédio, servindo de base para regimes, nos quais em cada dia da semana se consome na quantidade de um litro a litro e meio; é recomendado pelos médicos para os casos de obesidade, prisão de ventre crônica e de outras enfermidades gastrintestinais. As principais matérias ativas são, neste caso, a constituição do soro de manteiga e as bactérias do ácido láctico. Como o soro de leite representa uma antiqüíssima fonte de lecitinas, é de recomendar o seu consumo abundante pelos homens de sistema nervoso débil. A lecitina é um componente importante da formação e das funções do tecido nervoso.

Além de potássio, o soro de manteiga contém uma matéria orgânica desconhecida que produz efeitos diuréticos. O seu efeito é, contudo, um pouco diminuído pela gordura do leite, pelo que este efeito diurético do soro de manteiga não é tão forte como o do leite desnatado, o leite cru e o creme.

Aplicações Medicinais do Leite Completo -- Como a albumina das hortaliças verdes, a do leite excede todas as outras albuminas. Em

240

todas as doenças infecciosas e naquelas que pressupõem um consumo considerável de albumina, assim como na fase de convalescença depois de tais enfermidades e de outras graves, o leite integral e o requeijão adquirem o valor de um medicamento de especialíssimas características. Em todas as formas de icterícia e de outras enfermidades hepáticas, conhece-se hoje o valor curativo do leite. Este assim como o requeijão não podem já esquecer-se no regime dietético dos doentes hepáticos. Em todos os planos para a cura de úlceras de estômago e do duodeno, o leite constitui a base da dieta. Também já está demonstrada a influência favorável do leite na pele, provavelmente por causa dos ácidos gordurosos não saturados, de que já tratamos no princípio deste livro. O elevado teor de vitaminas, matérias minerais, fermentos e oligoelementos faz com que o leite seja um remédio próprio para todas as doenças mais ou menos devidas a insuficiências, de modo que com razão se definiu o leite como «elemento básico no tratamento dos doentes».

Como último exemplo típico da capacidade curativa do leite pode citar-se o *regime Karel*, que alivia rapidamente os doentes cardíacos e edematosos. Neste regime, o doente recebe diariamente por único alimento um litro de leite. O efeito da alimentação exclusiva com leite é a melhoria de todo o organismo e a redução repentina e considerável da formação de sal pelo enriquecimento de cálcio. Ora, desaparecendo do corpo a acumulação de sal, desaparece também a acumulação de líquido, com o que o coração recupera forças.

O Leite Como Cosmético -- Talvez pareça inoportuno tratar aqui de cosméticos, mas a cosmética natural não é outra coisa senão uma melhor circulação e uma boa alimentação da pele. Deste modo, a pele conservar-se-á sã, e uma pele sã dá ao seu possuidor um aspecto juvenil. O leite também nos serve para uma melhor alimentação da pele e constitui portanto o melhor dos cosméticos.

O leite misturado com mel constitui uma maquilagem que pode comparar-se vantajosamente com o específico artificial mais caro dos salões de beleza. E tem a vantagem de atuar com maior atividade uma maquilagem se for preparada com soro de manteiga, leite ácido ou iogurte, acrescentando-lhe umas gotas de suco de limão. Cobre-se com este cosmético o rosto, o pescoço e a garganta e deixa-se atuar durante alguns minutos, mantendo os olhos fechados e com o rosto totalmente descontraído; emprega-se, em seguida, uma massagem suave, acabando por lavar a maquilagem mais tarde com água fria. O processo freqüentemente repetido bem depressa proporciona um aspecto fresco e uma pele limpa. Para completar esta informação, um conselho: Lavar à noite a pele levemente com azeite e óleo de

241

gergelim. O efeito faz-se sentir dentro de pouco tempo. Melhor alimentação cutânea, mediante leite, mel e azeite (interior e exteriormente), massagens e relaxamento, são o segredo principal de toda a cosmética natural.

4. Mel

«Doce medicina». O mel é um meio de cura excelente no tratamento de feridas.

Certa camponesa cicatrizou com mel a ferida supurante num joelho do filho. Perguntei-lhe por que não empregava nenhum meio moderno e garantido da farmácia. Sorriu pensativa e disse-me que as abelhas eram melhores químicas que os homens. Perguntou-me, por sua vez, se eu não tinha já observado que o mel não contém nenhum bacilo. Parecia muito segura do que dizia.

Está hoje demonstrado experimentalmente que o mel contém algum componente bactericida, embora não tenha sido possível até hoje conhecê-lo. Todos os tipos de mel possuem esta característica, por muito diversas que sejam as flores de que procedam.

Portanto é possível que o tal elemento bactericida não proceda das flores, mas sim das glândulas das abelhas, mas atuando rapidamente em proporção reduzida. Sabemos que cada gota de mel contém realmente uma série completa de minerais, vitaminas, fermentos, oligoelementos e matérias nutritivas, podendo provar-se estritamente as quantidades de potássio, sódio, fósforo, cobre e manganês.

É surpreendente como as crianças, por efeito do mel, aproveitam melhor o cálcio da sua restante nutrição, conseguindo ossos e dentes melhores.

Emprego do Mel Como Edulcorante -- O mel é constituído por diferentes tipos de açúcar, sobretudo *levulose* (açúcar de frutas), *dextrose* (açúcar de uva) e um pouco de açúcar de cana. Até ao século XVI I era o mel a única matéria doce na nossa cozinha. Foi só com a introdução da cana e da beterraba que o mel perdeu o seu lugar como substância doce. Muitas vezes os diabéticos suportam o mel, ao passo que a mesma quantidade de açúcar branco provoca aumento de açúcar no sangue com o correspondente risco. Até ao

242

presente, ainda não se sabe por que se suporta melhor o mel do que o açúcar refinado. O desaparecimento do mel da cozinha não implicou vantagens sanitárias; pelo contrário. O maior consumo de açúcar branco, pobre em vitaminas e sobretudo em sais minerais, é considerado por alguns bromatólogos perspicazes a causa principal de toda uma série de graves perturbações metabólicas e sobretudo da cárie dentária. O açúcar branco necessita para a sua combustão de consideráveis quantidades de vitamina B1 e de minerais, tais como cálcio e fósforo. Além disso, o açúcar industrial branco já não tem nada de produto natural. Foi muito bem -«depurado» e «refinado» mediante uma série de processos químicos. Para adoçar devíamos utilizar açúcar amarelo de cana ou de beterraba e, ainda melhor, como antigamente, o mel.

O Mel na Prática Médica -- A acetilcolina é uma matéria ativa, constituída por colina e ácido acético, que de combinação com um fermento (estearase) é formada e eliminada pelo corpo. A colina, procedente da acetilcolina, é conhecida como elemento contrário ao desenvolvimento que um efeito redutor exerce nas células em for mação protegendo as células já constituídas. O efeito inibidor geral da colina pode ser suma mente eficaz sobre as células cancerosas, que representam sempre células sem amadurecer sobre tudo se simultaneamente se conta com os fermentos necessários para a cisão e formação de substâncias, elementos fundamentais da função metabólica, entre os quais figuram as citadas diástases. Na prática, emprega-se colina e acetilcolina entre os medicamentos destinados a combater o câncer.

Tem dado bom resultado nos cancerosos o consumo diário de uma solução recém-preparada de 100 g de mel em 500 ml de água (meio litro), que se vai tomando aos sorvos, durante todo o dia, ou quando se sentir sede. Esta solução é pouco doce, de modo que se suporta muito bem. Também se lhe pode juntar um pouco de suco de limão para modificar o sabor e provocar o desejo de tomá-lo.

As matérias açucaradas, das quais os melhores expoentes são o açúcar de fruta e portanto o mel, vêm desempenhando desde sempre um papel importante no tratamento das doenças do fígado. Mas deve-se procurar ao mesmo tempo uma ministração abundante de vitaminas e o consumo de alimentos portadores de albulnina de elevado grau (por exemplo, requeijão). Quando um fígado doente já não está em condições de transformar o açúcar de uva em glicogênio de reserva, pode conseguir este do açúcar de fruta. Esta elabora-se e retém 29% do metabolismo hepático para a formação de glicogênio.

No tratamento moderno das doenças da circulação, o mel dissolvido desempenha um papel

importante. Também se conseguem

243

bons resultados nos casos de nervosismo, excesso de trabalho, resfriamento (misturado com leite quente), indigestão ou insônia, da mesma maneira que colabora na mais rápida recuperação de forças nos convalescentes.

O mel natural, puro, exerce considerável influência no que diz respeito aos bacilos diftéricos. Emprega-se, esfregando com ele três vezes por dia nas duas amígdalas e fazendo aspirar, também três vezes por dia, mel líquido por ambas as fossas nasais. Em geral, tem-se conseguido êxito absoluto depois de duas semanas de tratamento. Mas quando se emprega mel quente fica reduzido consideravelmente o efeito bactericida e pode até mesmo desaparecer por completo. O mel natural, conservado frio e com pouca luz, não perde estes efeitos medicinais durante muito tempo, mas não deve estar diluído. As soluções de mel perdem em poucos dias a sua capacidade obstruidora contra as bactérias. A luz solar exerce pouca influência no mel por dissolver. As investigações já chegaram à importante conclusão de que o mel não só se opõe à multiplicação das bactérias diftéricas, como também as transforma quanto ao aspecto, coloração e toxicidade, de modo que ficam semelhantes às chamadas bactérias pseudodiftéricas, que para os homens não são causa de doença.

O mel natural levanta barreiras contra os germens piógenos, as bactérias do grupo colitífico, os germens formadores de pigmentos e de esporos, os vibriões e as bactérias diftéricas no seu desenvolvimento e multiplicação.

244

Fim do Capítulo 6 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