

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](#)

---

# Comentário Final

---

# Capítulo 17

---

A Natureza é inspiração divina feita criação.  
A cultura é o espírito humano feito ação.

---

Os ensinamentos de uma alimentação são estimulantes nunca têm fim. As novas experiências e os resultados de progressivas investigações levam a conhecimentos mais completos. Assim aparecerão novas doutrinas dietéticas para ocasionalmente completar, modificar, ou porventura substituir as antigas.

Embora antigamente os alimentos fossem apreciados sobretudo pelo seu conteúdo energético, sabemos hoje muito sobre os seus efeitos especiais com respeito às funções dos tecidos, dos órgãos e do organismo no conjunto. Este tipo de teoria funcional certamente fomenta na atualidade muitos descobrimentos sensacionais. Temos de procurar entrar nos efeitos e reações de ordem espiritual e anímica. Talvez então possamos ter uma visão completada alimentação. Conhecemos hoje cada vez melhor que toda a nossa vida corporal, espiritual e intelectual está totalmente influenciada pela composição e preparação dos nossos alimentos.

Nos que consumimos ocultam-se energias insuspeitadas. A vida é, como tudo aquilo que é bom, belo, verdadeiro e culto, uma forma e uma norma. O seu respeito é obrigatório na nossa alimentação.

Toda a nossa vida, com todas as suas manifestações fisiológicas, psicológicas e intelectuais, desenvolve-se sobre a matéria e as substâncias que introduzimos no nosso organismo e que literalmente assimilamos. A transformação desenvolvida com rapidez inconcebível dos materiais e das energias do nosso corpo é um dos sintomas de vida. Sabemos que a mudança de matérias se efetua com tal velocidade que fica absolutamente renovada em dois ou três anos. Encontramo-nos aqui perante um mistério da criação. O material, ao fim de poucos anos, já não é o mesmo, embora o corpo, com as suas características e traços próprios, seja o mesmo, de modo que ao cabo de muitos anos reconhecemos, sem mais nada, a mesma pessoa, apesar dos materiais de que é composta terem sido mudados na sua totalidade. Não é, portanto, o material o essencial no ser humano, mas sim aquilo que não é matéria, a forma em que cada mudança representa o permanente.

Contudo, não nos podemos recusar a reconhecer no material o lugar que lhe corresponde, e também sabemos que o nosso organismo é algo mais do que um simples laboratório químico que transforma noutras formas de energia os materiais nele introduzidos, para continuar a dar impulso à «máquina humana».

Finalmente, não podemos deixar de citar algo que faz parte de toda a alimentação civilizada: a ação de graças dada ao Criador de todas as graças, na forma de oração, que ao mesmo tempo significa um momento de íntimo recolhimento. Ninguém pode pôr em dúvida o que certo palaciano declarava aos seus comensais, que o alimento se torna mais supor-

344

tável ao nosso corpo quando se come com a consciência limpa.

A nossa alimentação não serve apenas para a conservação da saúde, o estado original e desejado por Deus para o homem, mas também nos dias da doença, cuja natureza e termo nos são desconhecidos, pressupõe uma força paliativa auxiliar e curadora. É intimamente satisfatório perceber essa força e saber onde tem a sua origem.

345

---

Fim do Capítulo 17 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