

**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](#)

---

# A Alimentação na Gravidez

## Capítulo 14

Cuidando da portadora de uma nova vida, cuidaremos desta, não só em benefício da criança, mas também para a humanidade futura. A mulher grávida e o seu fruto constituem uma unidade biológica. Tudo quanto fizermos pela mãe, vai-se repercutir na criancinha.

*Prof. Dr. L. Seitz*

**Influência da Alimentação no Parto** -- Conhecem-se grandes e interessantes observações no sentido de que a alimentação, especialmente durante os últimos dois ou três meses da gravidez, influi consideravelmente no decorrer do parto.

Observa-se que as grávidas que, por causa de transtornos na função renal tão freqüentes naquele estado, seguem um regime sem sal conseguem um parto mais fácil e rápido do que os ocorridos noutros tempos, em que se utilizava uma alimentação «normal» abundante em sal.

Outros especialistas de obstetrícia verificaram que as mulheres nervosas têm tido partos muito mais tranqüilos depois de uma alimentação pobre de sal.

Toda a mulher grávida devia saber aproveitar esta realidade para conseguir um parto rápido e pouco doloroso.

Tais observações são simultaneamente uma prova experimental da teoria de que a adição diária do sal na comida é antifisiológica e prejudicial. Em lugar de deitar sal na comida, devemos, sim, esforçar-nos por aproveitar o teor natural de minerais dos alimentos.

**Ação das Vitaminas** -- As enormes exigências orgânicas durante a gravidez e, sobretudo, durante o parto, impõem um grande consumo de vitaminas do grupo B, especialmente de vitamina B1, fator imprescindível para os processos químicos na transmissão de impulsos pelo sistema nervoso e no metabolismo muscular.

O curso normal da gravidez e do parto está relacionado com a abundância de vitaminas, especialmente do grupo B e vitamina C.

Na prática, está perfeitamente demonstrada a insuficiência da vitamina B e C nos casos de transtornos no parto ou de esgotamento durante o mesmo.

Se, pelo contrário, se subministram, grandes quantidades de vitamina, desaparece o

esgotamento e as contrações são vigorosas e rítmicas, com o que o desenvolvimento do parto se acelera e abrevia notavelmente e de modo natural. Está demonstrado que os partos com vitamina B1 complementar se efetuaram na metade do tempo que levam os outros partos sem vitaminas. Isto não quer dizer que a vitamina B1 seja considerada como remédio para o parto, no sentido próprio do termo. Apenas prepara a musculatura da matriz, de modo que as contrações produzidas tenham a sua maior eficácia e diminuam as dores. A administração simultânea da vitamina C dificulta as hemorragias depois do parto.

Mediante o abundante consumo de alimentos ricos em vitaminas B e C, durante a gravidez, conseguem-se as melhores condições para um desenvolvimento normal e fácil do parto.

Pelo que se disse atrás, sabemos que a fruta é a melhor fonte de vitamina C, salientando-se sobre-

318

tudo as laranjas, os limões e as uvas. Proporcionam grandes quantidades de vitaminas B, os germes de trigo, os cereais frescos e as leveduras alimentares. Estes produtos satisfazem ao mesmo tempo a função de dissolução do sal. Constituem, portanto, os alimentos preferíveis e mais naturais do parto.

**O Leite na Alimentação das Grávidas** -- Naturalmente, o leite exerce uma considerável função na nutrição das grávidas. Nesse estado, o organismo está em piores condições para produzir proteínas e gorduras. Por isso, torna-se conveniente uma mistura natural de gorduras e proteínas como é o leite. O conteúdo do leite em sal, relativamente elevado, é neutralizado pelo seu conteúdo em cálcio também considerável. O cálcio, além disso, torna-se conveniente pelos seus efeitos antiespasmódicos sedantes e antiinflamatórios. O leite de boa qualidade, isto é, selecionado, contém também em quantidade suficiente a vitamina D2, reguladora do metabolismo do cálcio e fósforo, tão importante para a mãe como para o filho.

**Regime Rico em Ferro** -- Mas a melhor qualidade de leite apresenta para a gravidez uma grave insuficiência de ferro. A necessidade de ferro no dito estado é muito elevada. A ministrarção insuficiente, como sucede com a alimentação ordinária, conduz à anemia por falta de ferro.

Assim, durante a gravidez, a alimentação deve ter não só um regime mais rico em alimentos (albumina, gorduras, hidratos) que sejam leves para a digestão, ricos em qualidade e matérias complementares (vitaminas, minerais, fermentos e oligoelementos), mas dar também a maior importância ao consumo abundante de cálcio e potássio, vitamina B1, vitamina D2 e ferro. É preciso, portanto, preferir nos alimentos, além do leite e dos seus derivados, uma alimentação rica em ferro, isto é, maçãs, morangos, uvas, ameixas, urtigas, alfaces, espinafres, aspargos, cevada, aveia, centeio, milho, lentilhas, rabanetes e cenouras.

**Deficiências Alimentares Como Origem de Abortos e Deformações** -- As avitaminoses são uma das causas primordiais no aparecimento de abortos. Unida a outras deficiências, uma insuficiente alimentação qualitativa afeta muito mais o filho do que a mãe, especialmente nos primeiros meses, nos quais se estão formando o coração, o cérebro, os olhos e os ouvidos do novo ser. A alimentação deficiente, juntamente com outras circunstâncias patológicas, pode

ocasionar deformações ao filho no próprio seio da mãe. Toda a avitaminose existente na fase crítica do crescimento do feto pode ocasionar um atraso, uma paragem ou uma alteração no desenvolvimento normal geral ou no de um órgão determinado, assim como situações anômalas,

319

que depois nunca mais se corrigem. Todas estas são alterações que não se podem atribuir a nenhum processo patológico hereditário. O remédio em todos estes casos está numa forma devida de alimentação sã e natural, como indicação obrigatória a ter em conta durante todo o tempo da gravidez.

**Necessidades Alimentares da Mãe e do Filho** -- Durante a gravidez é necessário não só tomar uma alimentação completa em elementos nutritivos, proteínas, gorduras e hidratos de carbono, mas também que cumpra a condição indispensável de ser moderada. Podemos obter estas substâncias nutritivas a partir dos seguintes elementos: as proteínas do leite e seus derivados, a levedura seca, soja completa e ovos; as gorduras, a partir de óleos vegetais extraídos a frio (óleos de girassol, linho, nozes, germes de trigo), margarinas vegetais e manteiga; os hidratos de carbono, dos produtos derivados dos cereais (pão, grãos triturados, farinhas integrais, flocos), batatas, verduras de raiz, mel e frutas. Os restantes componentes da alimentação, assim como as substâncias vitais, encontram-se nos frutos, verduras, saladas, ervas e frutos silvestres, assim como nos condimentos.

Nenhum médico, por muito que tenha chegado a penetrar nos últimos fundamentos da vida, pode dar a uma mãe a garantia absoluta de uma descendência sã. Os planos da criação são inescrutáveis e o homem ainda não conseguiu um conhecimento absoluto nem sobre a influência que tem a hereditariedade sobre os novos seres nem, mesmo, sobre os fatores ambientais. *Contudo, pondo em execução os meios de que dispomos, evitando os fatores que sabemos poderem ser perniciosos, como a alimentação inadequada, ou nocivos, como o álcool, a nicotina e as emanações radioativas, podemos com todo o direito esperar com tranqüilidade de espírito um feliz nascimento.*

320

---

Fim do Capítulo 14 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