

Alimentação Para Uma Vida

Saudável de 120 Anos

Sumário

1 Caminho para uma vida longa e saudável	2
2 Dieta antienvelhecimento	2
2.1 Programa de renovação antienvelhecimento	4
3 Vegetarianismo e vida longa	4
3.1 Centenários do Himalaia e sua dieta saudável	5
4 As doenças degenerativas e radicais químicos livres	6
4.1 Formadores dos maléficos radicais químicos livres	7
5 Radicais químicos livres: peças quebradas do organismo	7
5.1 O envelhecimento precoce por dano	8
6 Corpo humano naturalmente vegetariano	9
6.1 Argumento científico em prol do frugivorismo	10
7 Doenças degenerativas e alimento moderna	11
7.1 20 anos de alimentos anti-naturais e doenças	11
8 Carne, açúcar e doenças degenerativas	13
8.1 Médicos falando da carne e doenças	13
9 O milagre dos alimentos vivos (cru)	14
9.1 Alimento aquecido, radicais químicos livres e leucocitose	14
9.2 Alimentos mortos e acidez	15
9.3 Médica que se curou de câncer com alimentação crua	16
9.4 Como envelhecemos prematuramente	17
9.5 A benfeitora Kristine Nolfi	18
10 Há 100 anos as “autoridades” permitem o envenenamento	19
10.1 Alimentos adulterados escapando da lei	20
10.2 A história de um crime contra a lei de alimentos	20
11 A cura do câncer	21
12 Vegetarianismo e ecologia	22
13 Vegetarianismo e compaixão	23
14 Vegetarianismo e espiritualidade	23

1 Caminho para uma vida longa e saudável

Todos os seres vivos buscam viver melhor e o maior tempo possível. Nesta busca da vida longa e saudável primeiramente a família humana se uniu e trabalha para vencer a morte causada por acidentes.

Em segundo lugar, precisamos vencer as doenças degenerativas anti-naturais tais como: câncer, infarto, derrame cerebral e inúmeras outras citadas no *livro texto*¹ [17] básico deste trabalho. Estas doenças são chamadas **degenerativas** porquê não estão programadas em nossos **gens**. Através de um modo de vida e alimentação natural, que obedeça as leis da vida, poderemos viver com saúde até cerca de *120 anos programados geneticamente*² [17]. Se fizermos isso morreremos dormindo e sem dor, após viver com saúde mais de 100 anos. A parte sobre alimentação e saúde desta página de Internet, objetiva informar as pessoas sobre as leis naturais e científicas, que nos possibilitam viver mais de um século com saúde.

Nas palavras do Dr. Smith [17]

“A Revolução Antienvelhecimento”, Seção 1.5³:

Renovação: O Antídoto para o Envelhecimento

A Teoria da Renovação, a base deste livro, baseia-se tanto na tese do envelhecimento programado quanto na tese do dano. Gosto de considerá-la o plano principal do organismo para rejuvenescer. É algo assim: você está geneticamente programado para viver 120 anos. Para chegar a esse **tempo máximo de vida, é necessário que faça o que puder para diminuir os danos às células, que precipitam as doenças e aceleram o envelhecimento.** Isso significa fornecer ao seu organismo grandes quantidades das matérias primas utilizadas por ele para proteger células saudáveis, recuperar células danificadas e substituir células irrecuperáveis ou mortas.

Proteção, recuperação, regeneração - essas funções orgânicas são a essência da Renovação. Você pode fortalecê-las com a ajuda da minha Dieta Antienvelhecimento, com o Programa de Exercícios Antienvelhecimento ...

Lembre-se de que a chave para a **longevidade está ao alcance de todos.** As opções que você faz todos os dias - o que come e bebe, os suplementos que toma (ou não) e os exercícios que pratica ou não - exercem profunda influência sobre a duração da sua vida. **Esses 120 anos que a natureza lhe proporcionou estão, em última instância, em suas mãos.** ...

2 Dieta antienvelhecimento

A alimentação para se viver até 120 anos com saúde é a *alimentação natural*⁴ [4]. No caso do ser humano, por vários motivos biológicos do nosso corpo físico, a alimentação natural é a *alimentação vegetariana com baixo teor de gordura, rica em legumes, verduras, frutas, feijões e cereais*⁵ [17].

¹**Livro:** “A Revolução Antienvelhecimento”, **Capítulo 2:** “Derrotando os Radicais Químicos Livres: O Segredo da Longevidade”, **Item 2.1:** “Doenças Causadas por Danos Impostos pelos Radicais Químicos Livres”.

²**Livro:** “A Revolução Antienvelhecimento”, **Capítulo 1:** “A Teoria da Renovação e o Processo do Envelhecimento: Esperanças para o Futuro”.

³**Livro:** “A Revolução Antienvelhecimento”, **Capítulo 1:** “A Teoria da Renovação e o Processo do Envelhecimento: Esperanças para o Futuro”, **Item 1.5:** “Renovação: O Antídoto para o Envelhecimento”.

⁴**Informativo:** “Citações: Alimentação Naturista”, **Seção 1:** “A alimentação natural do ser humano é vegetariana”, **Subseção 1.12:** “Argumento científico em prol do frugivorismo”.

⁵**Livro:** “A Revolução Antienvelhecimento”, **Capítulo 4:** “O Programa Antienvelhecimento para Renovação: Uma Visão Geral”, **Item 4.1:** “A Dieta Antienvelhecimento”.

Estes alimentos devem ser preferencialmente crus e hidratados, de forma a manter a integridade das moléculas dos fitonutrientes e antioxidantes. Além disso o alimento cru e vivo não produz a *leucocitose e a acidose*⁶ [12].

Os vegetarianos não podem esquecer de manter os níveis seguros de ácidos graxos, vitaminas e todos os nutrientes essenciais. É fundamental combinar cereais e feijões para obter todos os *aminoácidos essenciais do alimento vegetal*⁷ [17]. Além disso, devemos evitar as toxinas dos alimentos cultivados com pesticidas, processados em altas temperaturas, adicionados de conservantes e outras substâncias *não orgânicas e artificiais*⁸ [17].

Devemos evitar também o excesso de açúcar, gorduras e óleos, ingerindo nossas calorias preferencialmente nos carboidratos complexos, presentes no amido do arroz integral e outros vegetais *integrais*⁹ [6].

Algumas palavras do doutor Smith no seu livro sobre medicina nutricional preventiva [17]:

“*A Revolução Antienvhecimento*”, parágrafo 4-4¹⁰: ... O Programa Antienvhecimento para Renovação tem alguns componentes básicos.

- A Dieta Antienvhecimento
- O Programa de Exercícios Antienvhecimento

...

A Dieta Antienvhecimento

Para otimizar a Renovação, **sua alimentação deve maximizar a ingestão de antioxidantes e minimizar a carga de radicais químicos livres. É fácil conseguir as duas coisas; basta seguir uma dieta com baixo teor de gordura, do tipo vegan - onde só entram produtos de origem vegetal, nada de alimentos do tipo animal.**

A Dieta Antienvhecimento baseia-se em alimentos não-processados, cultivados organicamente, sem adição de substâncias químicas, selecionados entre os **Quatro Novos Grupos de Alimentos: cereais, feijões, frutas e hortaliças**. (Você aprenderá mais sobre os Quatro Novos Grupos de Alimentos no *Capítulo 5*¹¹ [17]). Essa dieta não só tem baixo teor de gorduras como também tem alto teor de carboidratos complexos. De fato, **cerca de 80% das calorias que você consome em um dia devem ser provenientes de carboidratos complexos**, como, por exemplo, pães de trigo integral, cereais, massas, arroz integral, batata, inhame e abóbora. Os outros 20% devem ser provenientes de proteína e gordura, em proporções iguais.

Seguindo essa dieta, você eliminará a carga de radicais químicos livres impostas por uma alimentação com alto teor de gordura. A dieta evita também outras **toxinas conhecidas, entre elas os pesticidas, os aditivos, bebidas alcoólicas e o açúcar**.

Seguindo a Dieta Antienvhecimento, você pode proteger seus sistemas imunológico e cardiovascular dos danos, prevenir doenças degenerativas e retardar o processo de envelhecimento. Em outras palavras, você pode facilitar a Renovação. ...

⁶**Informativo:** “O Milagre dos Alimentos Vivos”, **Seção 3:** “Detalhes sobre a alimentação regeneradora”.

⁷**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 10:** “Proteína: Mais não é Sinônimo de Melhor”, **Item 10.8:** “Completo, sem a Carne”.

⁸**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 11:** “Evitando Pesticidas e Aditivos Alimentares: A Solução Orgânica”.

⁹**Informativo:** “Citações: Sugar Blues”, **Seção 21:** “Arroz refinado e beribéri (fraqueza)”.

¹⁰**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 4:** “O Programa Antienvhecimento para Renovação: Uma Visão Geral”, **Parágrafo 4.**

¹¹**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 5:** “A Dieta Antienvhecimento em Prol da Longevidade e da Saúde Ideal”.

2.1 Programa de renovação antienvelhecimento

Além da alimentação natural, é fundamental para longevidade, constantemente fazer exercício físicos e mentais. O esporte, a meditação, alegria e a felicidade mantêm regulada a taxa de importantes substâncias bioquímicas no nosso corpo. Assim, de uma forma natural, conseguimos manter a concentração destas substâncias nos níveis da juventude.

O doutor Smith escreve [17] sobre a importância destes fatores, para estimularmos a renovação celular e vivermos mais tempo com saúde:

“A Revolução Antienvelhecimento”, parágrafo 1.1.4¹²: ... Felizmente, sabemos como estimular a recuperação celular e como evitar que as células sofram danos. Tudo o que você precisa fazer é:

- Ter uma alimentação saudável
- Exercitar-se regularmente
- Diminuir o estresse
- Evitar a exposição às toxinas

Essas estratégias constituem o alicerce da Teoria da Renovação, segundo a qual o período de vida pode ser ampliado diminuindo-se os danos celulares e otimizando-se a recuperação e a regeneração das células. ...

3 Vegetarianismo e vida longa

O Criador estabeleceu uma harmonia perfeita entre o reino vegetal e o reino animal. Esses dois reinos vivem uma simbiose complementar nos planos do ar e da terra. No plano do ar, a fotossíntese dos vegetais complementa com perfeição a respiração dos animais. Pela fotossíntese os vegetais exalam o oxigênio que os animais inspiram pela respiração. Por sua vez os animais através da respiração expiram o gás carbônico que os vegetais absorvem através da fotossíntese. No plano da terra, essa ajuda mútua também existe entre as árvores frutíferas e os animais que se alimentam das frutas. Por um lado essas plantas geram o fruto saudável e gostoso, por sua parte os animais que se alimentam dessas frutas, disseminam as sementes da árvore, adubadas com as excreções do sistema digestivo de seu próprio corpo. Desta forma a mãe natureza criou um paraíso para as árvores frutíferas, e para os seres humanos que se alimentam de forma natural, de frutas cruas, orgânicas e não-transgênicas. Com esta alimentação natural, saudável, compassiva e ecológica, poderemos viver sem precisar matar outro ser vivo.

A seguir mencionamos alguns exemplos da vida longa e saudável de vegetarianos [3]:

*“Citações: As Hortaliças na Medicina Natural”, 2.1¹³:
Vegetarianismo e longevidade*

No livro do Dr. Henri Collierri, intitulado “Vegetarianismo e longevidade”, encontra-se a biografia de alguns centenários ... Vejamos alguns exemplos:

Nicole Marc, criada no castelo de Colemberg, em França, viveu 100 anos, não comendo carne. Nunca ficou doente e apenas sentiu-se mal e um pouco cansada nos últimos dez dias de vida. Possuía ainda todos os dentes, com exceção de um que havia perdido, cinco anos antes, quebrando uma noz muito dura.

¹²**Livro:** “A Revolução Antienvelhecimento”, **Capítulo 1:** “A Teoria da Renovação e o Processo do Envelhecimento: Esperanças para o Futuro”, **Item 1.1:** “Tudo Começa nas Células”, **Parágrafo 4.**

¹³**Informativo:** “Citações: As Hortaliças na Medicina Natural”, **Seção 2:** “Vegetarianismo: vida longa, saudável e tranquila”, **Subseção 2.1:** “Vegetarianismo e longevidade”.

Patrice O'Neil, casou-se pela última vez com 113 anos, e até o dia de sua morte, ocorrida um dia depois do casamento, andou sem bengala. Toda a vida foi vegetariana.

Jean Effingham só comia vegetais e, até a idade de 100 anos, nunca esteve doente. Viveu 144 anos, e, oito dias antes de sua morte, fez um percurso, a pé, de cinco quilômetros.

Jean Bill viveu 133 anos sem comer carne.

Thomas Parr, com 120 anos, tornou a casar-se, e, com 130 anos, ainda trabalhava no campo. Atingiu a idade invejável de 152 anos, sem comer carne. “Carlos, o rei da Inglaterra, desejando conhecê-lo, mandou chamá-lo e fê-lo sentar-se à sua mesa; no dia seguinte morria Thomas Parr de indigestão . . .”

Há algum tempo a imprensa chamou a atenção para dois exemplos de vegetarianismo e longevidade.

O primeiro caso foi noticiado assim:

“Faleceu o homem mais velho do mundo pelo menos de que se tem notícia. Trata-se do marroquino Handy Mohamed Ben Bark, que assegurava ter 165 anos. O macróbio deixa 250 descendentes, entre filhos e netos. O filho mais velho dos seus casamentos afirma ter 100 anos. O extinto sempre atribuiu a sua longevidade a uma saudável dieta vegetariana e de produtos lácteos”. Gazeta do Povo, Curitiba.

O segundo caso é este:

“Uma mulher, com a idade de 163 anos, residente em Moscou, Valentinovna Poujak, se recorda dos exércitos napoleônicos que ela viu, com a idade de 9 anos, em Lion, assim como da abolição da servidão e da primeira ferrovia construída na Rússia. A anciã, que não sofre de doença alguma, conserva toda a sua lucidez, os cabelos nem mesmo embranqueceram e consegue enfiar linha numa agulha fina sem usar óculos. Declarou ela aos jornalistas que a longevidade não constitui exceção em sua família. Seus três irmãos têm, respectivamente: 129, 121 e 120 anos de idade.

Perguntou um dos repórteres: - A sra. pode nos dizer qual é seu principal alimento? A anciã: Eu e meus irmãos somos todos vegetarianos”. Gazeta do Povo, Curitiba. . . .

3.1 Centenários do Himalaia e sua dieta saudável

Um dos exemplos mais inspiradores na questão da dieta e longevidade é o do povo Hunza [3]:

“Citações: *As Hortaliças na Medicina Natural*”, 2.5¹⁴:

Os centenários Hunzas do Himalaia

Dr. Robert Mc Carrison, médico e fisiólogo inglês, chefe do Serviço Sanitário da Índia Britânica, por volta de 1947 fez inspeções na região dos hunzas, um pequeno povo que vive nos vales quase inacessíveis do Himalaia. A princípio receava que aqueles homens pouco civilizados precisassem muito dos seus conselhos e dos seus tratamentos. Mas ficou surpreendido quando notou que eles nem sequer tinham a noção de “doença”. Sadios e fortes, os hunzas viviam na ignorância do mal físico e da morte que não fosse provocada pela velhice. Todos eles eram muito longevos.

A dieta saudável dos Hunzas

Foi bastante fácil para o Dr. Mc Carrison compreender que a resistência desse povo às bactérias, aos vírus e às toxinas, se relacionava com a sua dieta. Nunca sofriam do estômago nem do intestino. Mesmo os octogenários ignoravam qualquer enfermidade dos rins, do fígado, do coração, das artérias. Conservavam a vista e o ouvido perfeitos, dentes fortes e sadios, nervos firmes. Em suma: todas as características da juventude.

Após exame cuidadoso do ambiente, das condições climáticas, da raça, da hereditariedade, o professor chegou à conclusão de que a causa da saúde e da longevidade desse povo residia justamente na dieta.

¹⁴**Informativo:** “Citações: *As Hortaliças na Medicina Natural*”, **Seção 2:** “Vegetarianismo: vida longa, saudável e tranquila”, **Subseção 2.5:** “Os centenários Hunzas do Himalaia”.

Viviam com extrema parcimônia, e exclusivamente dos produtos da sua terra. Não conheciam os alimentos requintados da civilização ocidental: açúcar industrial, café, chá preto, farinha branca, conservas. A única exceção era o sal, que, porém, usavam com parcimônia.

A base de alimentação eram os produtos de seus campos: trigo, cevada e outros cereais, bem como frutas, que representavam seu alimento principal; legumes e coalhadas que completavam a lista de seus gêneros alimentícios.

Da cevada e do trigo guardavam a casca que envolve o grão e que é muito rica em vitaminas, como se sabe. Amassavam a farinha com água, sem fermento, e comiam o pão em fatias ligeiramente torradas na grelha (antigamente numa pedra aquecida).

Agora são conhecidas pela civilização ocidental as virtudes do germe de trigo, que esses orientais conhecem há séculos.

Dr. Mc Carrison informou que esse povo costuma demolhar trigo, cevada, grão-de-bico, transferindo em seguida estes cereais e legumes para a areia úmida. Quando dos grãos saem os germes, comem-nos. Sabe-se agora que, durante o processo de germinação dos grãos dos cereais, se verifica a síntese de vitamina C e outros nutrientes vitais. ...

4 As doenças degenerativas e radicais químicos livres

As doenças degenerativas anti-naturais são provocadas pelos radicais químicos livres ou mais precisamente fragmentos moleculares desfuncionais. A alimentação vegetariana é duplamente benéfica no combate aos radicais químicos livres, ao envelhecimento por danos, doenças degenerativas e morte precoce. Por um lado, o alimento vegetal produz muito menos radicais livres ao ser digerido pelo ser humano. Além disso os vegetais são ricos em substâncias antioxidantes que combatem os radicais livres produzidos naturalmente pelos organismos vivos.

Veremos mais adiante que as características biológicas do corpo humano são de um *primata, mamífero, vegetariano e frugívoro*¹⁵ [4]. Matar desnecessariamente plantas e animais não é natural de nenhum ser vivo. O livro “Alimentação: A Terceira Medicina” [15], comprova como as doenças degenerativas são causadas pela desconexão da natureza e conseqüente alimentação anti-natural. Um mandamento importante para os seres humanos é não matar. Este mandamento é naturalmente seguido quando obedecemos as leis da natureza de nosso corpo humano frugívoro.

O doutor Smith explica como os radicais químicos livres provocam as doenças degenerativas e o envelhecimento precoce [17]:

“*A Revolução Antienvelhecimento*”, *Seção 2.1*¹⁶:

Doenças Causadas por Danos Impostos pelos Radicais Químicos Livres

Com o passar do tempo, os danos dos radicais químicos livres podem impor um tributo a praticamente todos os órgãos e sistemas do organismo. Isso, por sua vez abre caminho para todos os tipos de doenças degenerativas, como mostramos aqui. **As seguintes doenças são causadas por danos impostos pelos radicais livres**¹⁷:

No coração e sistema circulatório - Doenças cardíacas e gastrintestinais causadas pelo álcool; Arteriosclerose; Doenças coronarianas; Infarto

¹⁵**Informativo:** “Citações: Alimentação Naturista”, **Seção 1:** “A alimentação natural do ser humano é vegetariana”, **Subseção 1.12:** “Argumento científico em prol do frugivorismo”.

¹⁶**Livro:** “A Revolução Antienvelhecimento”, **Capítulo 2:** “Derrotando os Radicais Químicos Livres: O Segredo da Longevidade”, **Item 2.1:** “Doenças Causadas por Danos Impostos pelos Radicais Químicos Livres”.

¹⁷É indignador como através das drogas e alimentos a população está sendo literalmente envenenada. Talvez, os defensores da lei e os amantes da vida pudessem elaborar um processo legal padrão, enumerando todas as substâncias que provocam as doenças degenerativas. Isto seria usado para processar as empresas e órgãos governamentais responsáveis toda vez que um cidadão sofresse de uma destas doenças aqui listadas.

Em Todo o Organismo - Doenças autoimunes; Câncer; Problemas circulatórios; Hipertensão arterial; Lúpus; Esclerose múltipla; Distrofia muscular; Doença de Parkinson; Artrite reumatóide; Efeitos colaterais de medicamentos

No cérebro - Doença de Alzheimer; Ressaca; Perda de memória; Demência senil; Derrame

No fígado e rim - Cirrose hepática; Insuficiência renal

No pulmão - Enfisema

Nos olhos - Catarata; Glaucoma; Degeneração macular ...

4.1 Formadores dos maléficos radicais químicos livres

Doutor Smith, vice-presidente da Associação Médica de Nutrição dos Estados Unidos, explica quais são as maiores fontes de radicais químicos livres [17]:

“A Revolução Antienvelhecimento”, Seção 2.10¹⁸:

Fontes de radicais químicos livres

Evitar os formadores de radicais químicos livres pode parecer uma tarefa bastante fácil. Mas a verdade é que eles estão praticamente por toda a parte. A lista a seguir é uma simples amostra de **substâncias e outros fatores que podem causar uma sobrecarga de radicais livres**. Quantos desses você encontra diariamente?

Fatores Gerais - Envelhecimento; Estresse; Metabolismo

Fatores Alimentares - Açúcar; Aditivos; Álcool; Alimentos defumados, assados, fritos, grelhados ou cozidos de outro modo a altas temperaturas; Alimentos de origem animal; Alimentos que foram dourados ou queimados; Café; Herbicidas; Óleos vegetais hidrogenados; Pesticidas

Fatores Químicos - Medicamentos receitados pelo médico ou no balcão; Perfumes; Pesticidas; Poluentes da água como clorofórmio e outros trihalometanos causados pela cloração; Poluentes do ar como amianto, benzina, monóxido de carbono, cloro, formaldeído, ozônio, fumaça de tabaco e tolueno; Solventes de substâncias químicas como produtos de limpeza, cola, tintas e solventes de tintas

Radiação - Campos eletromagnéticos; Gás radônio; Radiação cósmica; Radiação solar; Raios X usados na medicina e na odontologia ...

5 Radicais químicos livres: peças quebradas do organismo

Os radicais químicos livres, fragmentos moleculares desfuncionais, são partes de moléculas orgânicas quebradas. As moléculas orgânicas são os componentes fundamentais dos organismos vivos. Por isso os radicais químicos livres são comparáveis a peças quebradas do sistema orgânico. O próprio metabolismo natural sempre gera radicais livres. Nosso organismo está sempre tendo que eliminar ou reprocessar estes radicais que são partes desfuncionais de moléculas orgânicas. Contudo o tipo de alimentação pode gerar mais ou menos destes radicais.

Assim a partir de dimensões diminutas o nosso interior vai perdendo integridade. As moléculas orgânicas não estão mais inteiras. Nosso corpo começa a se encher de pedaços de moléculas orgânicas chamadas radicais químicos livres. Então estes pedaços de peças orgânicas do nosso organismo vão detonando tudo de dentro para fora e, cada vez mais nos afastamos da vida saudável aqui e agora.

¹⁸**Livro:** “A Revolução Antienvelhecimento”, **Capítulo 2:** “Derrotando os Radicais Químicos Livres: O Segredo da Longevidade”, **Item 2.10:** “Fontes de radicais químicos livres”.

A carne mal digerida que apodrece nos intestinos é uma fonte enorme de radicais químicos livres. O alimento vegetal além de não gerar tantos radicais livres possui um número infindável de substâncias que anulam o efeito destas peças orgânicas quebradas e danosas. Isso ocorre devido ao fato dos vegetais não possuírem sistema excretor. Por isso, os vegetais combatem bioquimicamente estes radicais livres. Estes nutrientes fitoquímicas que neutralizam os radicais livres são chamados as vezes antioxidantes. Estes fitonutrientes anulam a oxidação dos radicais livres. Oxidação é o nome da reação química dos radicais livres de “roubar” elétrons das moléculas orgânicas íntegras.

Conclue-se que a alimentação vegetariana é duplamente benéfica no combate aos radicais químicos livres e no consequente envelhecimento por danos, doenças degenerativas e morte precoce. Por um lado, o alimento vegetal produz muito menos radicais livres ao ser digerido pelo ser humano. Além disso os vegetais são ricos em substâncias antioxidantes que combatem os radicais livres produzidos naturalmente pelos organismos vivos.

Alimentos muito calóricos como os carboidratos (açúcar) e os lipídios (óleos e gordura) promovem um metabolismo maior que o necessário quando consumidos excessivamente. Esta sobrecarga do sistema orgânico é uma grande fonte de radicais químicos livres e aos poucos vai danificando o organismo vivo. Óleos hidrogenados artificialmente por processos de alta temperatura perdem sua função alimentar. Modificações sutis transformam estas gorduras de isômero Cis para Trans e elas perdem seu valor funcional se tornando uma fonte de radicais químicos livres.

O próprio aquecimento do alimento à temperaturas acima de certo valor desnatura inúmeras moléculas orgânicas promovendo radicais químicos livres. Existem trabalhos mostrando como o aquecimento por irradiação do microndas produz algumas substâncias tóxicas e do perigo para os bebês quando seu alimento é aquecido desta forma artificial. É possível controlar a temperatura de aquecimento para pasteurizar o leite e o alimento matando as bactérias e microorganismos patogênicos sem decompor as moléculas do alimento em radicais orgânicos desfuncionais. Existem processos de aquecimento e pasteurização do leite que não ultrapassam determinada temperatura de forma a manter intacto os seus nutrientes.

Aconselhamos também os autoclaves culinários. Nestes dispositivos o alimento é aquecido no vapor formado entre duas “panelas” em oposição. Quando o vapor destes autoclaves culinários excede determinado valor de pressão e temperatura, ele sai das panelas, forma-se vácuo e a temperatura cai. Com estes aparatos conseguimos manter a temperatura do vapor entre 70 e 90 graus Celsius. Este tipo de aquecimento do alimento, no vapor destas “panelas inteligentes”, é um processo intermediário entre o cozido da cozinha e o cru da cru-zinha. O que temos certeza é que **os alimentos vivos¹⁹ e crus, como as frutas, verduras, legumes, brotos de cereais e outros, são mais naturais e contém uma porcentagem maior de moléculas orgânicas integrais e não-degradadas [12].**

5.1 O envelhecimento precoce por dano

Com gratidão, novamente mencionamos as palavras do Dr. Smith, no seu benfeitor livro intitulado “A Revolução Antienvelhecimento” [17]:

“A Revolução Antienvelhecimento”, Seção 1.4²⁰:

Se o corpo humano está geneticamente preparado **para durar 120 anos, por que não nos aproximamos dessa marca?** Segundo as **teorias do dano**, é o **desgaste celular imposto pela vida diária que acelera o envelhecimento e acaba conosco tão cedo.**

Os danos aos quais se refere a teoria do dano são causados exclusivamente por radicais químicos livres. Os radicais livres, a galeria de foragidos da bioquímica, são frag-

¹⁹**Informativo:** “O Milagre dos Alimentos Vivos”.

²⁰**Livro:** “A Revolução Antienvelhecimento”, **Capítulo 1:** “A Teoria da Renovação e o Processo do Envelhecimento: Esperanças para o Futuro”, **Item 1.4:** “As Teorias do Dano: Recuperando o Desgaste”.

mentos moleculares de alta carga elétrica que se movimentam com rapidez e danificam células saudáveis. **Quanto mais radicais livres, mais danos são causados e mais o processo de envelhecimento se acelera.**

Sendo assim, de onde vêm esses **radicais químicos livres**? Alguns ocorrem naturalmente, **são subprodutos do metabolismo celular humano normal** (embora o organismo, em suas melhores condições de saúde, tenha sistemas eficientes para eliminá-los). Muitos **outros resultam de dietas inadequadas, deficiências de nutrientes básicos e exposição a toxinas.** Uma lista das **causas dos radicais livres incluiria praticamente todas as substâncias tóxicas conhecidas.** Uma lista dos efeitos dos radicais livres também seria longa, **abrangendo todas as doenças comuns que afligem os seres humanos.**

Isso não significa que cada doença seja causada exclusivamente por radicais químicos livres. Algumas pessoas herdam **predisposições genéticas a certos problemas de saúde, como doenças cardíacas, câncer, osteoporose, artrite, mal de Alzheimer e doença de Parkinson.** Sendo assim, se você tiver um “gene doente”, está condenado a doenças? Claro que não. O fato de esse gene se “expressar” ou não depende inteiramente de você. Se você **diminuir os radicais livres e manter suas células saudáveis, pode evitar uma doença ou revertê-la, caso ela já tenha começado.**

Como você descobrirá no *Capítulo 2*²¹ [17], seus maiores **aliados na batalha contra os radicais químicos livres são os nutrientes conhecidos como antioxidantes.** Os antioxidantes neutralizam os radicais livres e, como resultado, desaceleram o processo de envelhecimento. São os “mocinhos” que queremos ter por perto o tempo todo. Para tê-los por perto, basta **ingerir muitos alimentos ricos em antioxidantes e tomar suplementos antioxidantes.** ...

6 Corpo humano naturalmente vegetariano

Porque afirmar que a alimentação natural do ser humano é a alimentação vegetariana? Que fatores biológicos fazem nós termos esta certeza? Existem diferenças biológicas no corpo dos carnívoros que se alimentam de carne e os vegetarianos que se alimentam de vegetais. O ser humano possui mais de oito características biológicas que somente os animais vegetarianos possuem conforme listado no livro “Gosto Superior” [13] e reproduzido na tabela a seguir:

orgão	carnívoros	vegetarianos e humanos
dentes caninos	grandes e pontudos	pequenos
dentes molares	pequenos	grandes e largos
mandíbulas	move só na vertical	move lateralmente
saliva	mais ácida	neutra
transpiração	somente pela boca	por todo corpo
suco gástrico	mais ácido	menos ácido
intestino	três vezes o corpo	seis vezes o corpo

Os dentes caninos pontudos e grandes dos animais carnívoros como o cão, tem esta forma para que com a própria boca eles sejam capazes de rasgar e engolir a carne com suas presas. Os seres humanos, assim como o cavalo e outros animais vegetarianos, possuem os dentes molares grandes e largos e sua boca possui um movimento lateral mais adequado para mastigar e moer o alimento vegetal rico em fibras. O pH^{22} da saliva e do suco gástrico dos animais carnívoros é mais adequado

²¹**Livro:** “A Revolução Antienvelhecimento”, **Capítulo 2:** “Derrotando os Radicais Químicos Livres: O Segredo da Longevidade”.

²²**Informativo:** “A Causa Primária do Câncer: Hipóxia e Acidose”, **Seção 3:** “Ácido, alcalino e potencial Hidrognônico (pH)”.

para digestão da carne. Nos seres humanos e animais vegetarianos, este pH é menos ácido. A carne não é tão rica em água como os vegetais, por isso os animais carnívoros transpiram só pela boca de forma a perder menos água. Isso explica porque o cachorro e outros animais carnívoros colocam a língua para fora, quando necessitam resfriar o corpo após exercício físico. Já o homem e os animais vegetarianos transpiram pelo corpo inteiro. Por fim, o comprimento do intestino dos animais carnívoros é metade de um animal vegetariano de mesmo tamanho, assim a carne passa rápido pelo intestino dos carnívoros. Nos animais vegetarianos como o homem, o alimento fica mais tempo no intestino mais comprido e a carne apodrece dentro do nosso corpo gerando enorme quantidade de radicais químicos livres, que de acordo com a teoria do envelhecimento por dano, são o principal causador das doenças degenerativas e do envelhecimento precoce.

6.1 Argumento científico em prol do frugivorismo

No livro [4] do professor Dieno sobre alimentação natural é mostrado como os zoólogos classificam os vários animais conforme sua dentição. O ser humano tem a dentição de um animal frugívoro, que se alimenta de frutas. Os dentes são classificados de acordo com sua função como **I**ncisivos (**I**) para incidir cortando o alimento, **C**aninos (**C**) para perfurar e rasgar a carne e **M**olares (**M**) para moer os vegetais. Na tabela zoológica que se segue é mostrada a dentição de vários animais conforme sua alimentação. Para compreendê-la vejamos por exemplo, dentre os animais frugívoros como o homem, que $I^4/4$ significa que nós temos 4 dentes Incisivos na arcada dentária superior e 4 na arcada inferior.

Observe então as tabelas de anatomia comparada do livro “Alimentação Naturista - Saúde e Longevidade” [4]:

“Alimentação Naturista”, Seção 1.1²³:

Argumento científico em prol do frugivorismo

“Os frutos, folhas e raízes comestíveis
constituem o verdadeiro alimento do homem.”
(Cuvier.)

“O homem nasce frugívoro.”
(Dr. Letourneau.)

“O homem é frugívoro.”
(Darwin, Geoffroy Saint Hilaire, Huxley,
Haeckel, Flourens, Lamarck, Lamberton, Linneu,
Hartmann, Lawrence, Owen, etc.)

Classificação Zoológica pelos Dentes

Zoófagos. animais que se alimentam de outros animais

Classe	Animais	Fórmula Dentária
Carnívoros	gato, tigre, etc.	$I^6/6C^2/2M^8/6$
Carniceiros	cão, lobo, hiena	$I^6/6C^2/2M^8/6$

Fitófagos: animais que se alimentam de plantas

²³**Informativo:** “Citações: Alimentação Naturista”, **Seção 1:** “A alimentação natural do ser humano é vegetariana”, **Subseção 1.12:** “Argumento científico em prol do frugivorismo”.

Classe	Animais	Fórmula Dentária
Frugívoros	homem, macaco, orangotango, gorila e chipanzé	$I^4/4C^2/2M^{10}/10$
Herbívoros ruminantes	boi, carneiro	$I^6/6C^0/0M^{14}/14$
Herbívoros não ruminantes	cavalo, anta	$I^6/6C^2/2M^{12}/12$

Onívoros: animais de alimentação mista

Classe	Animais	Fórmula Dentária
Onívoros	porco, gambá	$I^6/6C^2/2M^{14}/14$

7 Doenças degenerativas e alimento moderna

Naturalmente e geneticamente nós somos biologicamente programados para viver pelo menos até 120 anos com saúde. Mas uma série de fatores na nossa alimentação artificial e industrializada, causa as doenças degenerativas e por isso nós morremos mais cedo. Doenças como: câncer, ataque cardíaco, arteriosclerose, derrame cerebral, osteoporose não são naturais. São doenças que ocorrem devido a nossa alimentação anti-natural que se contrapõe ao alimento natural ofertado pela graça da mãe natureza. Foi observado que 20 anos depois da introdução deste tipo de alimentação moderna começam a aparecer estas doenças degenerativas. Esta é a chamada regra de 20 anos. Ela foi observada em inúmeros povos.

7.1 20 anos de alimentos anti-naturais e doenças

A regra dos 20 anos é melhor explicada no livro escrito pelo médico cardiologista Robert C. Atkins [1]:

“A Revolucionária Dieta Antienvelhecimento”, 2²⁴:

A doença da sacarina

Em 1974, um médico brilhante chamado T.L. Cleave, cirurgião e capitão da Marinha Real e ex-diretor de pesquisas médicas do Instituto de Medicina Naval, publicou um estudo epidemiológico chamado *The Saccharine Disease*²⁵. Considero seu trabalho, hoje infelizmente esgotado, o principal livro de saúde do século XX.

“A Revolucionária Dieta Antienvelhecimento”, 2.1²⁶:

Doenças que não existiam aonde a alimentação era natural

Cleave estudou minuciosamente os registros hospitalares de países do Terceiro Mundo, sobretudo na África, e qual não foi sua surpresa ao descobrir nesses países a ausência quase total das doenças comuns na cultura ocidental, como obesidade, diabetes, câncer de cólon, cálculo biliar, diverticulite e doenças cardíacas. Essas doenças, comuns no Ocidente, não eram apenas menos frequentes - eram inexistentes.

²⁴**Informativo:** “Citações: A Revolucionária Dieta Antienvelhecimento”, **Seção 2:** “A doença da sacarina”.

²⁵A *Doença da Sacarina*. Lembrando que sacarina é um adoçante artificial.

²⁶**Informativo:** “Citações: A Revolucionária Dieta Antienvelhecimento”, **Seção 2:** “A doença da sacarina”, **Subseção 2.1:** “Doenças que não existiam aonde a alimentação era natural”.

“A Revolucionária Dieta Antienvelhecimento”, 2.2²⁷:
20 anos depois do açúcar surgem novas doenças

Ao contrário de seu colega, Dr. Dennis Burkitt, que analisou dados do mesmo tipo e concluiu que o alto teor de fibras na alimentação dessas pessoas era responsável pela proteção contra tais doenças, Cleave acreditava firmemente que o X da questão era exatamente o outro lado da moeda. Era a ausência de carboidratos refinados que os protegia contra as doenças típicas do século XX. Cleave demonstrou com esmero que, quase vinte anos após a introdução dos alimentos ocidentais na alimentação desses povos em substituição aos alimentos nativos, começaram a surgir casos de diabetes e doenças cardíacas nessas populações. Dentro de quarenta anos, essas doenças estariam disseminadas. Cleave deu a esse fenômeno o nome de Regra dos Vinte Anos e, em minha opinião, essa regra já foi provada diversas vezes.

“A Revolucionária Dieta Antienvelhecimento”, 2.3²⁸:
A Regra dos 20 anos do Dr. Cleave

Um indício, em particular, confirmou as explicações de Cleave. Estudos realizados em Israel revelaram que vinte anos depois que os judeus iemenitas se mudaram para Israel e abriram mão de sua alimentação tradicional - composta basicamente de alimentos naturais, não refinados - em favor de uma dieta mais ocidentalizada, com alto teor de açúcar e outros carboidratos refinados, começaram a surgir casos de diabetes. Enquanto ainda tinham uma vida em família tradicional no Iêmen, a doença praticamente não existia. Na verdade, acreditava-se que eles fossem geneticamente livres da doença.

Cleave observou que aproximadamente vinte anos depois que uma sociedade introduz carboidratos refinados em seu estilo de vida, começam a surgir casos de diabetes e doenças cardíacas. Os judeus iemenitas foram um exemplo perfeito. Em 1977, cerca de 25 anos após sua imigração para Israel, a incidência de diabetes e intolerância à glicose entre os iemenitas chegou a 11,8%, bastante semelhante à do restante da comunidade²⁹. Cleave citou diversos outros exemplos semelhantes, sobretudo entre habitantes da Islândia e das ilhas do Pacífico.

Mais recente, a Regra dos Vinte Anos de Cleave reapareceu em outros estudos. Os índios Pima do Arizona têm uma taxa de insuficiência renal decorrente do diabetes tão alta que a reserva tem seu próprio centro de diálise. Na Arábia Saudita, o diabetes e doenças cardíacas associadas ao diabetes surgiram exatamente quase vinte anos após a adoção de carboidratos refinados e de uma dieta mais ocidentalizada tornar-se norma. Hoje, na Arábia Saudita, o diabetes aflige 12% dos homens e 14% das mulheres que vivem em áreas urbanas. Entre mulheres urbanas na faixa etária de 51 a 60 anos, a prevalência do diabetes é surpreendente: 49%. Nas populações rurais, onde as pessoas ainda mantêm vestígios da dieta alimentar tradicional, a incidência da doença é menor, mas ainda assim é alta: 7% entre os homens e 7,7% entre as mulheres. A Arábia Saudita deixou de ser um país onde, antes de 1970, praticamente não havia diabetes, para se transformar em um dos países com um dos maiores números de casos de diabetes do mundo³⁰.

A Regra dos Vinte Anos de Cleave também está provando sua veracidade no Japão, na Índia, no México e em diversos outros países. A hipótese da ligação entre carboidratos refinados e diabetes e aterosclerose foi indubitavelmente comprovada.

As descobertas de Cleave nunca foram refutadas; na verdade, mostraram-se proféticas. A Regra dos Vinte Anos de Cleave nos ensinaram quando surgiriam os primeiríssimos casos de doença cardíaca induzida pelo diabetes mas, em minha opinião, seu maior mérito está na capacidade

²⁷**Informativo:** “Citações: A Revolucionária Dieta Antienvelhecimento”, **Seção 2:** “A doença da sacarina”, **Subseção 2.2:** “20 anos depois do açúcar surgem novas doenças”.

²⁸**Informativo:** “Citações: A Revolucionária Dieta Antienvelhecimento”, **Seção 2:** “A doença da sacarina”, **Subseção 2.3:** “A Regra dos 20 anos do Dr. Cleave”.

²⁹Cohen AM, Fidel J, Cohen B et al. Diabetes, blood lipids, lipoproteins, and change of environment; restudy of the “new immigrant yemenites” in Israel. *Metabolism* 1979; 28:716-28.

³⁰Al-Nuaim Ar. Prevalence of glucose intolerance in urban and rural communities in Saudi Arabia. *Diabet Med* 1997; 14:595-602.

de prever quando essas doenças alcançarão proporções epidêmicas em culturas suficientemente variadas onde já exista uma certa familiaridade com essas doenças. ...

8 Carne, açúcar e doenças degenerativas

Observe atentamente, o que diz o vice-presidente da Associação Médica de Nutrição dos Estados Unidos, sobre “o triste estado da nutrição moderna” [17]:

“*A Revolução Antienvelhecimento*”, Seção 5.3³¹:

O Triste Estado da Nutrição

Infelizmente, até mesmo a nova e “melhorada” Pirâmide de Nutrição deixa de defender a **verdade mais fundamental da nutrição moderna: os alimentos derivados dos vegetais curam, os alimentos derivados dos animais matam**. Em vez disso, a pirâmide perpetua uma dieta que pouco faz para deter a onda de doenças degenerativas crônicas.

Diretrizes alimentares cientificamente corretas e intelectualmente honestas enfatizariam a ingestão ideal de **cereais, feijões, frutas e hortaliças**, que contêm suprimentos abundantes de substâncias que combatem as doenças, nutrientes que estimulam a Renovação. Tais diretrizes não mencionariam carnes, laticínios, gorduras, óleos e açúcares, pois esses alimentos não têm lugar em uma dieta que promova a saúde e a longevidade. Eles privam as pessoas de nutrientes essenciais, expondo-as a uma série de substâncias causadoras de doenças.

Ainda assim, a Pirâmide de Nutrição, com suas camadas para carnes/laticínios e gorduras/açúcares, dá a impressão de que esses alimentos não são apenas aceitáveis, mas também necessários. Chega até a recomendar o consumo diário de duas ou três porções de carne, aves, peixe ou ovos e duas ou três porções de leite, iogurte ou queijo.

Para reforçar sua aparente aceitação dos alimentos de origem animal, o **Departamento de Agricultura** lançou um panfleto sobre a pirâmide que dizia: “Nenhum grupo de alimentos é mais importante que o outro - para uma boa saúde, você precisa de todos eles.” **Mentira!**

Se você acreditar nesse conselho antiquado, vai se expor ao duplo azar nutricional. Em primeiro lugar, **os alimentos de origem animal aumentam o risco de doenças degenerativas crônicas**. Em segundo, ao ingeri-los, você negligencia os alimentos derivados dos vegetais que fornecem os nutrientes de que seu organismo necessita. Isso o coloca dois passos atrás no processo de Renovação. ...

8.1 Médicos falando da carne e doenças

Vejamos o que outros médicos falam do consumo da carne [3]:

“*Citações: As Hortaliças na Medicina Natural*”, 1.9³²:

Médicos falando da carne e doenças

Ainda a palavra autorizada de alguns médicos:

“*Não têm direito algum de criticar o Naturismo os que, por condição de sua própria vida, mastigam cadáveres, bebem álcool e praticam outros vícios degradantes.*” Dr. Heghel.

“*O alcoolismo e o abuso da carne são alguns dos principais motivos pelos quais o homem não chega a viver até 140 ou 150 anos, como deveria suceder.*” Dr. Henrique Roxo.

“*O consumo excessivo de carne em nosso país (Canadá) não mais pode ser ignorado como um dos principais fatores de doença.*” Dr. Frédéric M. Rossiter.

³¹**Livro:** “A Revolução Antienvelhecimento”, **Capítulo 5:** “A Dieta Antienvelhecimento em Prol da Longevidade e da Saúde Ideal”, **Item 5.3:** “O Triste Estado da Nutrição”.

³²**Informativo:** “Citações: As Hortaliças na Medicina Natural”, **Seção 1:** “Comer carne não é natural para o corpo humano”, **Subseção 1.9:** “Médicos falando da carne e doenças”.

“A frequência dos casos de apendicite é devida principalmente à alimentação cárnea.” Dr. A. Gautier.

“O reumatismo, a gota, a tuberculose, o câncer, o diabete melito, a apendicite e outras enfermidades, são, em grande parte, causadas pelo costume de alimentar-se com cadáveres de animais.” Dr. Chittenden.

“A carne é, ao contrário do que se pensa geralmente, um alimento medíocre . . . Pensamos ser mais acertado abster-se da carne, para não adquirir o hábito de uma alimentação tóxica . . .” Dr. Alberto Seabra. . . .

9 O milagre dos alimentos vivos (cru)

O livro do doutor Smith é um dos mais completos sobre alimentação e saúde. É magistral a sua explicação sobre os radicais químicos livres aqui chamados de fragmentos moleculares desfuncionais. Estes fragmentos de moléculas orgânicas são os provocadores das doenças degenerativas e o envelhecimento por danos. Esta teoria explica porque a alimentação vegetariana é mais saudável. Existem livros sugerindo que comer o necessário, dormir bem e respirar calmamente, prolonga a vida. Todos estes procedimentos diminuem o metabolismo e a produção de radicais químicos livres. Contudo em seu livro [17], o vice-presidente da Associação Médica de Nutrição dos Estados Unidos, apenas menciona a importância do alimento cru. Por isso, é importante conhecer o trabalho da médica dinamarquesa, Kirstine Nolfi, que se curou de câncer de mama através da alimentação viva e crua.

9.1 Alimento aquecido, radicais químicos livres e leucocitose

Quando aquecemos o alimento acima de determinada temperatura, as moléculas orgânicas se quebram se transformando em radicais químicos livres. Estes pedaços de moléculas sem integridade, são percebidos pelo organismo como um corpo estranho. Os leucócitos aumentam em número toda vez que o corpo se “sente” invadido. De fato, pouco tempo depois de ingerirmos alimentos cozidos a concentração de leucócitos chega a triplicar. Este fenômeno é chamado leucocitose fisiológica.

Nas palavras da médica Kirstine Nolfi [12]:

“*O Milagre dos Alimentos Vivos*”, Seção 3.1³³:

Nenhuma leucocitose com alimentos crus

Devo aqui mencionar a leucocitose fisiológica. O termo é derivado de “leucócito”, nome oficial dos glóbulos brancos do sangue. Normalmente, um mm^3 de sangue contém 6.000 - mas quando comemos alimentos mortos - principalmente doces e bolos - o número de leucócitos no sangue até triplica, chegando a 18.000 mm^3 . Como os leucócitos são os defensores do organismo e sempre aparecem quando há perigo, percebemos que o sangue está fortemente envenenado pelos alimentos mortos que comemos. Imaginem o trabalho que a produção de tantos leucócitos impõe ao organismo várias vezes ao dia. O resultado pode ser uma leucemia fatal.

O consumo regular de frutas e hortaliças cruas nunca causa leucocitose fisiológica ou digestiva.

Os produtos naturais constituem uma unidade em que os componentes são equilibrados em proporções exatas. Quando separamos suco e matéria seca, as duas partes se tornam incompletas. Além disso, ao tomar o suco sem salivagem e beber mais do que o suco gástrico é capaz de digerir, estamos nutrindo nossa doença e não nossa saúde. . . .

Importa aqui mencionar, que existe um meio termo entre o cozido e o cru. Trata-se do cozimento em “autoclaves culinários”. Há 70 anos um suíço descobriu uma técnica para cozinhar com vapor o

³³**Informativo:** “O Milagre dos Alimentos Vivos”, **Seção 3:** “Detalhes sobre a alimentação regeneradora”, **Subseção 3.1:** “Nenhuma leucocitose com alimentos crus”.

alimento em uma temperatura entre 70 e 90 graus Celsius. Com um metal não tóxico, confecciona-se duas painéis que se encaixam, uma em cima e outra em baixo. Quando o vapor quente começa a sair pela fresta do encaixe, a temperatura diminui, forma-se um pequeno vácuo e as painéis vedam. Assim a temperatura oscila abaixo de cem graus e o alimento não se desnatura. Em Diadema, no estado de São Paulo do Brasil, existe uma fábrica destas painéis chamada LUMILIFE.

9.2 Alimentos mortos e acidez

A acidose e a leucocitose orgânica são indiretamente provocada pelos radicais químicos livres. Acidose significa acidificação do organismo. Os pedaços não-integros de moléculas orgânicas quebradas tendem à buscar os elétrons dos íons negativos de hidroxila da água: OH^- . Isso faz que os íons positivos de Hidrogênio H^+ fiquem em excesso na água. Assim a água (H_2O) fica ácida, ou seja, com excesso de íons (H^+) em relação aos íons (OH^-) da água neutra.

Os naturalistas à muito perceberam a relação da acidez com a degeneração e doenças degenerativas. Isto pode ser revisto em “Alimentos mortos e acidez”³⁴ do livreto “Alimentos e Espiritualidade”³⁵, compilado do livro de James Redfield. O item “3.2 - O equilíbrio ácido-básico”³⁶ do livreto “O Milagre dos Alimentos Vivos”³⁷ também confirma a acidez provocada pelos alimentos cozidos e não-naturais.

É explicado no livro “O Milagre dos Alimentos Vivos” [12] que:

“O Milagre dos Alimentos Vivos”, Seção 3.2³⁸:

O equilíbrio ácido-básico

Todos os alimentos crus, como nozes, frutas, hortaliças e também o leite fresco cru, são alcalinos. Quando esses alimentos são aquecidos, eles se tornam acidificantes, o que é extremamente prejudicial para o organismo.

Fazemos uma refeição de frutas pela manhã e outra à noite. Ao meio-dia, fazemos uma refeição de hortaliças cruas. Nunca comemos frutas e hortaliças na mesma refeição. Enquanto hortaliças requerem um meio digestivo ácido, as frutas requerem um meio digestivo alcalino.

...

James Redfield escreve sobre a acidificação do organismo no seu livro “O Segredo de Shambhala” [14]:

“Citações: O Segredo de Shambhala”, Seção 4³⁹:

Alimentos mortos e acidez

- Quer dizer, desintegrar fisicamente? – perguntei.

- Sim. Torne a olhar com visão ampla: quando alguma coisa morre, como por exemplo um cachorro atropelado por um carro ou uma pessoa depois de longa doença, as células do corpo imediatamente perdem a vibração e se tornam muito ácidas quimicamente. Esse estado ácido é o sinal para os micróbios do mundo, os protozoários, as bactérias e os fungos, de que está na hora de decompor aquele tecido morto. Este é o trabalho deles no universo físico: devolver um corpo à terra.

Ele continuou:

³⁴**Informativo:** “Citações: O Segredo de Shambhala”, **Seção 4:** “Alimentos mortos e acidez”.

³⁵**Informativo:** “Citações: O Segredo de Shambhala”.

³⁶**Informativo:** “O Milagre dos Alimentos Vivos”, **Seção 3:** “Detalhes sobre a alimentação regeneradora”, **Subseção 3.2:** “O equilíbrio ácido-básico”.

³⁷**Informativo:** “O Milagre dos Alimentos Vivos”.

³⁸**Informativo:** “O Milagre dos Alimentos Vivos”, **Seção 3:** “Detalhes sobre a alimentação regeneradora”, **Subseção 3.2:** “O equilíbrio ácido-básico”.

³⁹**Informativo:** “Citações: O Segredo de Shambhala”, **Seção 4:** “Alimentos mortos e acidez”.

- Já lhe disse que quando a energia em nosso corpo diminui por causa do tipo de alimento que comemos, isso nos torna suscetível às doenças. Eis como funciona: quando comemos, o alimento é metabolizado e deixa resíduos ou cinzas em nosso corpo. Esses resíduos são de natureza ácida ou alcalina, dependendo da comida; se ela for alcalina, então pode ser rapidamente extraída de nosso corpo com pouca energia. No entanto, se esses produtos residuais são ácidos, fica muito difícil para o sangue e o sistema linfático os eliminarem, e eles são depositados em nossos órgãos e tecidos como sólidos, formas cristalinas de baixa vibração que criam bloqueios ou rupturas nos níveis vibratórios das nossas células. Quanto mais desses subprodutos ácidos são depositados em nosso corpo, mais ácidos os tecidos se tornam, e adivinhe o que acontece.

Tornou a olhar para mim com expressão teatral.

- Um micróbio aparece, sente todo esse ácido e diz: “Ah, este corpo está pronto para ser decomposto.” Está entendendo? Quando um organismo morre, o corpo muda rapidamente para um ambiente altamente ácido e é consumido pelos micróbios bem depressa. Se começarmos a aparentar esse estado muito ácido, ou estado de morte, então começamos a sofrer o ataque de micróbios. Todas as doenças humanas resultam de um ataque desses.

O que Hanh dizia fazia sentido; muito tempo antes eu tinha encontrado na Internet algumas informações sobre o pH do corpo. Mais ainda: parecia que eu sabia aquelas coisas intuitivamente.

...

9.3 Médica que se curou de câncer com alimentação crua

Vejam que história bonita! [12]:

“O Milagre dos Alimentos Vivos”, Seção 2⁴⁰:

Médico, cura-te a ti mesmo!

O que me motivou como médica a adotar uma alimentação composta exclusivamente de frutas e hortaliças cruas? Isso foi consequência de adoecer de câncer da mama.

Como de costume, a doença foi precedida por um período de alimentação deficiente e hábitos de vida errados, principalmente nos 12 anos de trabalho no hospital, um período em que sofri constantemente de prisão de ventre e gastrite. Certa vez, quase morri devido a uma hemorragia causada por úlcera gástrica.

Foi nessa ocasião que aboli carne e peixe de minha alimentação, tornando-me vegetariana. Entretanto, foi bem mais tarde que comecei a comer frutas e hortaliças cruas, aumentando a quantidade gradativamente. Minha digestão melhorou, assim como a saúde, porém, ainda não estava me sentindo realmente bem.

Após uns 10 anos de uma alimentação que consistia em 50% a 75% de hortaliças e frutas cruas, sentia um cansaço constante, mas não conseguia diagnosticar nenhuma causa definida. Na primavera de 1940, descobri, por acaso, um pequeno nódulo na mama direita. Muito cansada, não dei atenção. Assim, fiquei apavorada quando, cinco semanas mais tarde, descobri, também por acaso, que o tumor havia crescido ao tamanho de um ovo e estava aderido à pele. Somente o câncer age assim.

Em um Congresso de Oncologia na Finlândia, havia ouvido de um eminente oncologista “O tratamento habitual do câncer é apenas um paliativo, pois não sabemos qual é a sua causa.” Portanto, decidi, na hora, que não deveria me submeter a esse tratamento. Mas então, o que fazer? Tinha que tomar providências sérias ou logo iria morrer de câncer. Decidi, então, seguir uma alimentação 100% crua. Com a minha própria vida em jogo, fui obrigada a provar o valor de uma alimentação regular desse tipo.

Parti em busca da Natureza. Comecei imediatamente. Fui morar em uma barraca, numa pequena ilha do Kattegat e comia exclusivamente alimentos crus. Tomava banhos de sol algumas horas por dia, quando o tempo permitia. Quando o calor era muito forte, mergulhava no mar.

⁴⁰**Informativo:** “O Milagre dos Alimentos Vivos”, **Seção 2:** “Minha experiência com os alimentos vivos”.

Durante os dois primeiros meses, continuei muito cansada e o tumor não diminuiu. Foi então que minha recuperação teve início. O tumor diminuiu e comecei a recuperar a energia. Há muitos anos eu não me sentia tão bem.

Antes, havia consultado o Dr. Hindhede, renomado médico dinamarquês, que recomendou que não me submetesse a uma biópsia. Ambos sabíamos que essa intervenção iria abrir vasos sanguíneos, ajudando o câncer a se espalhar. Portanto, desisti dessa idéia.

Quando já estava me sentindo bem - após um ano alimentando-me 100% de frutas e hortaliças cruas - voltei à minha alimentação anterior vegetariana de 50% a 75% de alimentos crus. Isso, porém, não deu certo. Três ou quatro meses depois, comecei a sentir dores agudas no seio, no ponto em que o tumor havia aderido à pele. A dor aumentou nas semanas seguintes e percebi que o câncer estava crescendo novamente. Voltei à alimentação 100% crua. A dor passou rapidamente, assim como o cansaço que antecederara o reaparecimento do problema. ...

9.4 Como envelhecemos prematuramente

Leia a explicação da benfeitora Kirstine Nolfi [12]:

“O Milagre dos Alimentos Vivos”, Seção 3.5⁴¹:

Como envelhecemos prematuramente

Fazemos bebidas de café, de cacau e de folhas de chá que contêm venenos que, primeiro estimulam o córtex do cérebro onde a sensação é coordenada e depois o paralisam. Preservamos alimentos mortos por meio de produtos químicos nocivos, como o ácido benzóico, ácido salicílico, salitre, ácido bórico e ácido tiosulfúrico, para conservá-los e para que tenham um bom aspecto.

Mas, não é só isso! Tomamos analgésicos, soníferos, sedativos, laxantes, venenos químicos poderosos que são substâncias estranhas ao organismo. Fumamos, inalando a fumaça nociva das folhas de tabaco. Mesmo em pequena quantidade, a nicotina é um veneno perigoso que enfraquece o coração. O envenenamento crônico por nicotina - e pelas outras substâncias contida no cigarro - é considerado por cientistas americanos como causa das doenças cardíacas que matam tantos homens por volta dos 50 anos. O fumo também causa laringite, predispõe as pessoas ao câncer da garganta e dos pulmões e causa uma gastrite que, na maioria das vezes, só pode ser curada se o doente parar de fumar.

O fumo nos envelhece precocemente, tanto interna quanto externamente. Finalmente, o fumo é um dos fatores da doença de Búrger, que causa flebite e gangrena nas pernas e nos pés, muitas vezes em jovens. Os alimentos crus permitem vencer o vício do fumo. Percebi que os doentes que se submetem totalmente à alimentação crua perdem, aos poucos, a vontade de fumar.

Não podemos também esquecer que cultivamos as plantas de maneira errada, pulverizando as árvores frutíferas e as plantações com venenos químicos poderosos. O solo adubado com produtos químicos corre o risco de se tornar tão doente quanto o homem - com excesso de acidez, super-alimentado, de onde brotam plantas doentes, inadequadas para o consumo humano.

Em suma, estragamos os alimentos crus - a alimentação viva natural - da forma mais absurda, ignorando completamente as consequências para a nossa saúde.

Não percebemos, ou não entendemos, a enorme diferença entre a alimentação crua de um lado e a alimentação habitual - mista ou mesmo vegetariana - do outro. Os alimentos mortos e os alimentos feitos de animais mortos apodrecem e fermentam no trato digestivo, onde a temperatura é de cerca de 37°C. Produzem fezes repulsivas e transformam nossos órgãos digestivos em uma malcheirosa fossa séptica. O resultado disso é sangue poluído, que gradualmente envenena e enfraquece o organismo.

Por outro lado, frutas e vegetais crus - os alimentos vivos, os alimentos da energia solar - dissolvem e eliminam esses tóxicos. São facilmente digeridos e produzem pouca matéria fe-

⁴¹**Informativo:** “O Milagre dos Alimentos Vivos”, **Seção 3:** “Detalhes sobre a alimentação regeneradora”, **Subseção 3.5:** “Como envelhecemos prematuramente”.

cal. Protegem e fortalecem o organismo graças ao seu conteúdo vivo em enzimas, vitaminas e minerais em combinações naturais e na proporção certa.

Veja os animais. Pense no pequeno cavalo islandês. Ele consegue correr com um homem nas costas a 10 km por hora, durante 12 horas, por caminhos acidentados. Do que ele se alimenta? Grama, feno e talvez um pouco de aveia, e vive ao ar livre o ano inteiro. Pense no boi e no elefante! Eles vivem de capim e folhas de árvores. Eles conseguem atingir um peso enorme e têm uma força tremenda.

Para comparar, pense nos animais que devoram carniça - chacais, hienas e abutres - que vivem de alimentos mortos. São bichos covardes e fracos que exalam um cheiro desagradável. Existem centenas de milhares de espécies diferentes de animais e todos eles - com exceção dos comedores de carniça (necrófagos) - consomem alimentos vivos. As únicas outras exceções são o homem e seus animais domésticos - os únicos que adoecem.

Refletindo bem, as pessoas logo percebem que a nossa alimentação atual não é natural. É desvitalizada e extremamente destrutiva. É a causa mais grave e generalizada de doenças físicas e mentais, e da degeneração do organismo. Não é de admirar que as doenças se alastrem! São as principais causas do desperdício econômico, da agitação familiar e social.

Precisamos encontrar o caminho para uma alimentação e um estilo de vida saudáveis, se desejamos criar um mundo mais equilibrado e feliz. Não podemos fazer concessões quando a vida e a saúde estão em jogo. Precisamos seguir o único caminho certo - o caminho da alimentação crua e dos hábitos simples e naturais, que são a consequência dessa dieta. Essa maneira de agir tem um efeito curativo não apenas sobre uma doença ou um órgão específico, mas sobre todo o organismo. Ela cura não só as doenças contraídas durante nossa vida, mas melhora também certas doenças que são consequência de predisposição hereditária. ...

9.5 A benfeitora Kristine Nolfi

Depois de ter se curado de câncer com alimentação crua, Kristine Nolfi fundou um sanatório. Em suas palavras:

“O Milagre dos Alimentos Vivos”, Seção 2.3⁴²:

Curando sem medicamentos

Assim, deixei de tratar meus pacientes com medicamentos e, desde então, os tratei todos com métodos naturais - isto é, com alimentos vivos. Os resultados têm sido impressionantes. O sanatório, Humlegaarden, tem sempre uma lista de espera. Não lamento ter rompido com a profissão médica e estou feliz por ter enveredado pelo caminho da cura natural. ...

Inúmeras curas de variadas enfermidades são descritas pela própria *Kristine*⁴³ [12]. Com gratidão, listamos aqui as doenças curadas com alimentação natural e crua.

- Acne
- Angina do peito
- Asma
- Câncer
- Diabete
- Difteria

⁴²**Informativo:** “O Milagre dos Alimentos Vivos”, **Seção 2:** “Minha experiência com os alimentos vivos”, **Subseção 2.3:** “Curando sem medicamentos”.

⁴³**Informativo:** “O Milagre dos Alimentos Vivos”, **Seção 9:** “Resultados obtidos”.

- Hidropisia (acúmulo anormal de líquido)
- Hipertensão
- Menstruação irregular
- Obesidade
- Poliartrite
- Prisão de ventre
- Tumor cerebral

10 Há 100 anos as “autoridades” permitem o envenenamento

É uma ilusão pensar que a indústria de drogas e alimentos não exercem fortes influências nas agências governamentais como a Food and Drug Administration (FDA) nos EUA e a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) no Brasil. A história a seguir mostra como esta influência já existia desde o início do século passado [6]:

“Citações: Sugar Blues”, Seção 32⁴⁴:

Legislação sobre drogas e alimentos

O chefe do Bureau de Química do Departamento de Agricultura, Dr. Harvey W. Wiley, foi o Ralph Nader de seu tempo. Após se bater, algumas décadas, por uma **legislação sobre drogas e alimentos** puros, finalmente, em 1902, iniciou um experimento público que cativou a imaginação do povo americano. Os voluntários foram divididos em grupos (que os jornais chamaram “A Esquadra do Veneno”). Homens jovens e saudáveis foram alimentados da maneira tradicional americana. Um a um, os novos aditivos que os fabricantes estavam adicionando ao ketchup, ao milho enlatado, ao pão e à carne foram introduzidos na dieta. Os negociantes de alimentos tremiam, o público vibrava e acompanhava as experiências, que eram diariamente relatadas nos jornais, com um ávido interesse. Por cinco anos a Esquadra do Veneno foi alimentada com doses regulares de preservativos, adulterantes e corantes, de uso então generalizado pelos fabricantes de alimentos: ácido bórico, bórax, ácido salicílico, salicilatos, ácido benzóico, benzoatos, dióxido de enxofre, sulfitas, formaldeído, sulfato de cobre e salitre. Periodicamente o Dr. Wiley publicava boletins detalhando os graves efeitos físicos desses produtos químicos usados nos alimentos. Os jornais, rapidamente, transformaram Wiley numa figura popular. Em seu apogeu, a Esquadra do Veneno foi tão famosa quanto os astronautas.

... A seguir, Teddy (Presidente Americano Teddy Roosevelt) virou-se para Wiley e perguntou o que ele achava.

“Sr. Presidente”, respondeu Wiley, “eu não *acho*, eu sei, por uma paciente investigação, que o benzoato de soda, ou ácido benzóico, adicionado ao alimento humano é nocivo à saúde”. ...

“Todos os que comeram aquele milho foram enganados”, declarou Wiley. “Eles pensaram que estavam comendo açúcar, quando, na verdade, estavam comendo um produto derivado do alcatrão de hulha, totalmente privado de valor alimentício e extremamente nocivo à saúde.”

Como Wiley recordaria mais tarde, o Presidente mudou da água para o vinho. Voltando-se furioso para Wiley, disse:

“Você está me dizendo que a **sacarina é nociva** à saúde?”

“Sim, Sr. Presidente”, disse Wiley. “É justamente isso”.

⁴⁴**Informativo:** “Citações: Sugar Blues”, **Seção 32:** “Legislação sobre drogas e alimentos”.

10.1 Alimentos adulterados escapando da lei

Dr. Wiley em seu livro [18] escreveu:

“Citações: Sugar Blues”, Seção 34⁴⁵:

Alimentos adulterados escapando da lei

A patente atribuição do ato, que ficou claramente estabelecida no momento de sua edição, conforme determinado pela própria lei, conferia ao Bureau de Química (comandado por Wiley) as funções de examinar todas as amostras de alimentos e drogas suspeitas, para determinar se estavam adulteradas ou incorretamente rotuladas e, caso tais investigações demonstrassem a veracidade desses fatos, o assunto deveria ser enviado aos tribunais para decisão. Interesse após interesse, engajados no que o Bureau de Química descobriu ser os fabricantes de **alimentos** e drogas **adulterados** e incorretamente rotulados, exerceram influência no sentido de **escapar** aos tribunais para defender tais práticas. Vários métodos foram utilizados para assegurar tal fim; muitos dos quais resultaram bem sucedidos.

Constatai que, uma a uma, as atividades do Bureau de Química foram restritas e vários produtos alimentícios manipulados foram retirados de sua consideração e enviados a outros departamentos, não contemplados pela lei, ou diretamente privados de controles posteriores. Alguns exemplos são bastante conhecidos. Entre esses, podemos mencionar o caso do chamado uísque, fabricado a partir de álcool, corantes e flavorizantes; a adição de ácido benzóico e seus sais, de ácido de enxofre e seus sais, de sulfato de cobre, de sacarina e de alumínio aos produtos alimentícios; a fabricação dos chamados vinhos, a partir de bagaço, produtos químicos e corantes; criação de ostras em águas poluídas, com o propósito de fazê-las parecerem maiores e mais gordas do que realmente eram, para melhor comércio; a venda de grãos mofados, fermentados e decompostos; a oferta de glicose sob o nome de “xarope de milho”, apossando-se, dessa forma, de um nome que pertence legalmente a um outro produto, feito diretamente de espigas de milho.

A tolerância e validação oficiais a tais práticas restringiram as atividades do Bureau de Química a um campo muito pequeno. Como resultados de tais restrições, fui instruído no sentido de abster-me de emitir publicamente minhas opiniões sobre os efeitos dessas substâncias na saúde, e tal restrição interfere em minha liberdade acadêmica para falar sobre assuntos diretamente relacionados ao bem-estar público [18].

10.2 A história de um crime contra a lei de alimentos

Continuando com a história do Dr. Wiley descrita no livro “Sugar Blues” [6]:

“Citações: Sugar Blues”, Seção 35⁴⁶:

A História de um crime contra a lei de alimentos

Wiley, financiando seu próprio livro, levou seu precioso manuscrito para um impressor. Este manuscrito “desapareceu” misteriosamente e não foi mais encontrado. Raramente se descobre como essas coisas são feitas.

Arruinado, mas imbatível, o Dr. Wiley retornou bravamente ao trabalho, rescrevendo seu livro desde o princípio. Essa tarefa ocupou completamente dez anos de sua vida. Ele tentou atualizar os assuntos, mas, em 1929, várias de suas chocantes revelações já eram coisas ultrapassadas. Alguns dos vilões estavam mortos. A grande maioria dos políticos havia morrido ou estava fora do poder. Ainda assim, seu livro “A História de um Crime Contra a Lei de Alimentos” (*A History of a Crime Against the Food Law* [18]) foi uma obra prima sobre a corrupção governamental, distinta de qualquer outra escrita anteriormente. Dessa vez, tentou proteger-se. Não permitiu que seu manuscrito fosse mais uma vez perdido. Todos os estágios de produção e impressão foram supervisionados pessoalmente por Wiley. Quando começou a

⁴⁵**Informativo:** “Citações: Sugar Blues”, **Seção 34:** “Alimentos adulterados escapando da lei”.

⁴⁶**Informativo:** “Citações: Sugar Blues”, **Seção 35:** “A história de um crime contra a lei de alimentos”.

ser distribuído, em 1929, parecia ser um *best seller*. Os livros desapareciam rapidamente das prateleiras das livrarias. Ainda assim, ele não recebia cartas de leitores, nem congratulações, nem surgiam críticas. Os livros continuavam a desaparecer, as cópias não eram encontradas em lugar nenhum.

Desesperado, Dr. Wiley pôs os últimos exemplares em bibliotecas espalhadas pelo país - eles desapareceram das bibliotecas tão rápido quanto das livrarias. Olhe em qualquer biblioteca americana e veja se consegue encontrar algum exemplar. Isso não deveria surpreender ninguém, já que a verba de propaganda de um conglomerado alimentício é maior do que todo o orçamento anual da agência do governo americano encarregada de fiscalizar a indústria. Em 1929 o fim da exposição que aparecia na última página de seu livro parecia profético. Hoje, soa como um estilhaço de granada.

Se tivessem permitido ao Bureau de Química cumprir as atribuições da lei, da maneira em que ela foi escrita e da forma que se tentou fazer, qual seria a situação hoje? Nenhum alimento teria, no país, traços de ácido benzóico, de ácido de enxofre ou sulfito, nenhum alúmen ou sacarina, a não ser com propósitos médicos. Nenhum refrigerante teria cafeína ou teobromina. Nenhuma farinha branqueada cruzaria uma fronteira interestadual. Nossos alimentos e nossas drogas seriam integrais, sem nenhuma forma de adulteração. A saúde de nosso povo teria sido amplamente melhorada e a duração de nossas vidas, ampliadas. Os fabricantes de nossos alimentos, especialmente os proprietários de moinhos, devotariam suas energias para a melhoria da saúde pública, levando a felicidade a cada lar, através da produção de farinhas integrais e não peneiradas.

A resistência de nosso povo às doenças infecciosas teria sido ampliada por uma dieta integral e aperfeiçoada. Nosso exemplo seria seguido pelo mundo civilizado, levando, assim, a todo o universo, os benefícios que nossa gente teria desfrutado.

Seríamos poupados da vergonha e da desgraça de ver grandes cientistas conduzindo seus esforços no sentido de derrubar uma das maiores leis jamais criadas para a proteção do bem-estar público. Eminentemente membros de nosso governo teriam escapado da indignação da opinião pública ultrajada por terem permitido e encorajado tais fraudes. A causa de uma dieta integral não teria retroagido cinquenta ou cem anos. E, por último, mas não menos importante, esta “História de um Crime” não teria sido escrita. . . .

11 A cura do câncer

A dieta para prevenção do câncer é a mesma dieta antienvhecimento. No livro “A Revolução Antienvhecimento” existe um capítulo inteiro sobre o assunto. O título deste capítulo é *Como Prevenir o Câncer*⁴⁷. Este livro é a referência principal deste trabalho do GAIA sobre alimentação natural e saudável. Aconselho-te de coração a leitura, estudo e prática deste trabalho de *medicina nutricional e preventiva*⁴⁸ escrito pelo Dr. Timothy J. Smith.

Instrutivas são as palestras proferidas pelo *Dr. Vinholis*⁴⁹. Ele descreve a cura de inúmeras doenças com a desintoxicação orgânica e dieta. No caso do câncer, ele fala também de um medicamento chamada Iscador, extraído da “erva de passarinho”. A cura do câncer com Iscador foi proposta pelo sábio Rudolf Steiner. Vinholis conta suas visitas a renomados oncologistas da Alemanha. Mencionou um hospital, naquela região da Europa, que possui um índice de cura do câncer de 95%!

Recentemente re-editamos trabalhos sobre medicina nutricional e terapias alternativas. Assim, podemos com esperança curativa, disseminar os seguintes informativos sobre a cura natural do câncer:

*Cura Natural do Câncer*⁵⁰

⁴⁷**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 12:** “Como Prevenir o Câncer”.

⁴⁸**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”.

⁴⁹**Documento:** “. . . gaia/gaia/cartaz/medico_naturalista.pdf”.

⁵⁰**Índice do GAIA:** “Cura Natural do Câncer”.

1. *Como Prevenir o Câncer*⁵¹ - Referência aos dois capítulos sobre o câncer, do livro de medicina nutricional preventiva intitulado: “*A Revolução Antienvhecimento*”⁵². Neste livro benfeitor, pode-se ler no índice do *capítulo 12*⁵³ e do *capítulo 13*⁵⁴, uma explicação sobre como prevenir e estimular a cura do câncer através de uma alimentação natural e saudável.
2. *A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer*⁵⁵ - Baseado no Guia Científico da Prevenção e Cura do Câncer.
3. *Guia Prático de Cura Natural do Câncer*⁵⁶ - Dieta lipo-proteica anticâncer da benfeitora Johanna Budwig. Princípios, práticas e receitas para, através da alimentação, fortalecer nossas células normais e “matar de fome” as células cancerígenas fermentadoras, que obtêm energia somente dos carboidratos.

Nós, do *Grupo de Aprendizagem da Informação Aberta - GAIA*⁵⁷, acreditamos na educação das pessoas sobre estas questões de saúde, alimentos e drogas. Estamos concluindo a primeira fase do projeto com a edição destes informativos. A próxima fase é a educativa. Contudo só venceremos a noite escura da ignorância, se cada um de nós estudarmos e praticarmos estes princípios de alimentação e vida saudável. É preciso que deixemos de ser meros expectadores, tenhamos coragem de encarar os problemas e tenhamos fé na integridade do espírito de Deus residente em nossa mente, o *Ajustador de Pensamentos* descrito no “*Livro de Urantia*”⁵⁸.

É fundamental que a população seja informada a respeito da real causa das doenças degenerativas que estão nos matando diariamente. Um *Sistema Político e Econômico Local*⁵⁹, pode permitir a formação de grupos de estudo. Trabalhando como estudante de naturologia, nutrição, medicina e saúde, poderemos primeiramente salvar a nós mesmos, nossos familiares e amigos de uma morte prematura por doenças degenerativas. Então uma terceira fase de trabalho, se iniciará quando um empreendedor ativo movimentar nossa cooperativa GAIA de alimentos orgânicos e saúde integral.

12 Vegetarianismo e ecologia

Existem três DVDs importantes sobre vegetarianismo e ecologia. Eles se chamam “A Carne é Fraca” [7], “Olhe nos Olhos” [8] e “Verdade mais do que Inconveniente” [10]. Estes vídeos fornecem algumas informações alarmantes. Gastamos mais de 10 Kilogramas de alimento vegetal para obter 1 Kilograma de carne. Isso significa que haveria muito mais alimento no mundo se não consumíssemos carne. A própria fome praticamente desapareceria se tivéssemos 10 Kilogramas de alimento vegetal a mais para cada 1 Kg. de carne que deixássemos de consumir.

Além de debelar o problema da fome humana o vegetarianismo seria um avanço para ecologia, pois grande parte das florestas são devastadas para se transformarem em pastos para os animais sacrificados. Além disso muitos nutrientes do arroz, trigo e soja terminam virando ração destes animais. Isso significa que o desmatamento ocorre em grande parte para fazer pasto e plantar os insumos da ração que mantêm a atividade pecuária.

⁵¹**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 12:** “Como Prevenir o Câncer”.

⁵²**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”.

⁵³**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 12:** “Como Prevenir o Câncer”.

⁵⁴**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 13:** “Combatendo o Câncer com o Garfo: A Dieta de Prevenção do Câncer”.

⁵⁵**Livro:** “A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer”.

⁵⁶**Livro:** “Guia Prático da Cura Natural do Câncer”.

⁵⁷**Informativo:** “Informativos do Grupo de Aprendizagem da Informação Aberta (GAIA)”.

⁵⁸**“Livro de Urantia”, Documento 107:** “A Origem e a Natureza dos Ajustadores do Pensamento”.

⁵⁹**Informativo:** “Sistema Político e Econômico Local”.

A devastação das florestas é uma fonte enorme de gás carbônico para atmosfera, isso alimenta o efeito estufa. Além disso, as florestas e as árvores oxigenam a terra e purificam o ar. Sem considerar o fato das espécies que se extinguem e dos sistemas ecológicos que desaparecem, com a destruição das florestas virgens, para produção de ração e criação de animais sacrificados, para o consumo de seus cadáveres pelos seres humanos que ignoram estas informações.

Além disso a proposta de uma alimentação natural pressupõe o cultivo de vegetais de forma orgânica. Mantendo a terra viva e mineralizada com plantações ecológicas que respeitam e mantêm a diversidade de plantas, insetos e animais no seio da mãe terra. Esta agricultura orgânica não é poluente. Não são usados venenos que ao final poluem a água e o solo se acumulando ao longo da cadeia alimentar.

13 Vegetarianismo e compaixão

Existem três motivos fortes para nos tornarmos vegetarianos. Primeiro por respeito a toda vida, inclusive dos animais. Segundo o vegetarianismo faz bem para nossa própria saúde. Em terceiro lugar existe o motivo ecológico. O aspecto da compaixão para com todos os seres vivos de alguma forma foi mencionado no seguinte diálogo fictício:

P: Porque se perder na erudição destes livros. É tão simples. A melhor alimentação é a natural. O alimento cru é mais natural que o cozido. O alimento fresco é mais natural que o industrializado. O alimento orgânico é mais natural do que o que tem agrotóxicos. E principalmente a alimentação vegetariana é mais natural para o corpo humano do que a alimentação com produtos derivados de animais.

R: Isto está mostrado cientificamente no livro “Alimentação Naturista” escrito pelo brasileiro Dieno Castanho. Ali se demonstra claramente que por várias características da dentição, do sistema digestivo, da forma de transpiração, o ser humano é classificado sem sombra de dúvidas como um ser vivo frugívoro que se alimenta só de frutas. Fugir deste fato da própria natureza de nosso corpo, nos leva a muitos problemas de saúde e às doenças degenerativas.

P: Dos que lerem ou ouvirem este texto vamos combinar que se alguém descobrir a fórmula da vida eterna, conta para todos os outros!

R: Não sei se posso chamar de fórmula, mas o melhor livro que conheço sobre a vida eterna se chama “*Livro de Urantia*”⁶⁰. É a Bíblia (Livro) da Terra (Urantia), algumas vezes chamado de “*Livro da Verdade*”⁶¹.

14 Vegetarianismo e espiritualidade

O livro de urantia (terra) se apresenta como uma revelação para o planeta. Ele foi *editado em 1955*⁶² e possui quatro partes. A quarta parte é sobre a vida e os ensinamentos de Jesus. O livro de urantia apresenta uma detalhada história sobre a vida de Jesus, inclusive, quando aos 13 anos, ele ficou chocado ao testemunhar a matança de cordeiros na páscoa em Jerusalém,

“*Livro de Urantia*”, *Item 125.2*⁶³:
Jesus e a Páscoa

⁶⁰ “**Livro de Urantia**”.

⁶¹ **Internet:** “<http://www.truthbook.com>”.

⁶² **Livro:** “História dos Documentos de Urantia”.

⁶³ “**Livro de Urantia**”, **Documento 125:** “Jesus em Jerusalém”, **Item 125.2:** “Jesus e a Páscoa”.

... A matança desses cordeiros, em quantidades tão enormes, era o que tinha afetado tanto a Jesus, na sua visita ao templo. ...

“*Livro de Urantia*”, parágrafo 125.2-3⁶⁴: ... Mesmo ainda tão jovem, Jesus, embora não tivesse dito nada sobre essas questões aos seus pais, havia começado a se perguntar sobre como seria celebrar a Páscoa sem a matança de cordeiros. Ele sentiu-se seguro no seu próprio pensamento de que o Pai no céu não estava contente com esse espetáculo de ofertas de sacrifícios e, com o passar dos anos, ele tornou-se cada vez mais determinado a estabelecer a celebração de uma Páscoa sem sangue, algum dia.

A terceira entre quatro partes do livro de urantia se chama: *A História de Urantia*.⁶⁵ Adão e Eva são descritos como seres supra-humanos que vem à um mundo habitado como a terra, no papel de elevadores biológicos. E realmente, hoje em dia os cientistas conseguem identificar a ocorrência de um “salto quântico” no genoma humano por volta de 37 mil anos atrás⁶⁶, quando o livro de urantia revela a chegada do casal Adâmico ao planeta.⁶⁷ A Bíblia (Livro) da Terra (Urantia) revela também que Adão e Eva eram veganos e consumiam alimentos naturais crus.

“*Livro de Urantia*”, parágrafo 74.6-3⁶⁸: ... As crianças Adâmicas não tomavam leite de animais quando paravam de se nutrir do peito da mãe, com um ano de idade. Eva tinha acesso ao leite de uma grande variedade de nozes e aos sucos de muitas frutas e, conhecendo inteiramente a química e a energia desses alimentos, ela os combinava adequadamente para a nutrição dos seus filhos até o aparecimento dos dentes.

Conquanto o cozimento fosse universalmente empregado fora do setor Adâmico do Éden, não se cozinhava nada no lar de Adão. Eles consideravam os seus alimentos - frutas, nozes e cereais - já preparados quando amadureciam. ...

O motivo de fazer estas citações aqui, é tentar lembrar que um dos sinais da verdadeira espiritualidade é o amor, o respeito e o cuidado com a vida. Alguns até interpretam a palavra a-mor como sendo não-morte que é a mesma coisa que vida. Se esta interpretação for correta, então o verdadeiro amor seria tudo que gera e engrandece a vida. O amor a nossa própria vida significa antes de tudo cuidar de nossa própria saúde. Isto é possível se levarmos uma vida saudável ingerindo bons alimentos, evitando as toxicinas, exercitando-se regularmente e vivendo felizes, gratos e com fé em Deus, Criador da Vida e do Universo.

A alimentação mais saudável é a alimentação natural: vegetariana, orgânica, integral e crua. Este tipo de alimentação é triplamente benéfico para vida:

1. a vida dos animais (compaixão)
2. a nossa própria vida (saúde)
3. a “vida da terra” (ecologia)

Com tudo que sei de ciência, filosofia e religião, eu concordo e reafirmo o seguinte parágrafo revelado no livro de urantia

⁶⁴ “*Livro de Urantia*”, Documento 125: “Jesus em Jerusalém”, Item 125.2: “Jesus e a Páscoa”, Parágrafo 3.

⁶⁵ “*Livro de Urantia*”, Parte III: “A História de Urantia”.

⁶⁶ Informativo: “A Ciência Revelada no Livro de Urantia”, Seção 2: “A Ciência revelada no livro de urantia”, Subseção 2.3: “Genoma de Adão há 37 mil anos”.

⁶⁷ “*Livro de Urantia*”, Documento 74: “Adão e Eva”.

⁶⁸ “*Livro de Urantia*”, Documento 74: “Adão e Eva”, Item 74.6: “A Vida Familiar de Adão e Eva”, Parágrafo 3.

“Livro de Urantia”, Item 42.1⁶⁹:

Energias e Forças do Paraíso

A base do universo é material, mas a essência da vida é espírito. O Pai dos espíritos é também o ancestral dos universos. O Pai eterno do Filho Original é também a fonte-eternidade do modelo original, a Ilha do Paraíso.

“A essência da vida é espírito.” Por isso creio, que é correto discernir os verdadeiros frutos do espírito nos benefícios à vida propiciados por uma dada ação. Cientificamente a vida pode ser definida como energia carregada de informação. A matéria viva carrega grande quantidade de informação, organização e vida. A matéria morta tende a desorganização, grande entropia e baixa quantidade de informação. A grande quantidade de informação, característica dos organismos vivos, é um mensurador científico da organização, de uma mente organizadora e de um espírito criador.

“Livro de Urantia”, parágrafo 42.12-12⁷⁰: ... Vós, num mundo material, pensais em um corpo como tendo um espírito; mas nós consideramos o espírito como tendo um corpo. Os olhos materiais são verdadeiramente as janelas da alma que nasce do espírito. **O espírito é o arquiteto, a mente é o construtor, o corpo é a edificação material.**

É nosso dever cuidar de nosso corpo. Buscamos um corpo saudável, uma mente feliz e a vida eterna de nossa alma. Cuidar de nossa saúde, é o primeiro passo para manifestar na terra, o máximo do Espírito Pré-Pessoal Divino, que a cada instante tece em nossa mente nossa própria alma. A quinta revelação epocal, para nosso planeta urantia, expressa isso no seguinte parágrafo:

“Livro de Urantia”, parágrafo 110.6-4⁷¹: ... **É na mente perfeitamente ponderada, abrigada por um corpo de hábitos limpos e de energias neurais estabilizadas e com as suas funções químicas em harmonia - quando os poderes físicos, mentais e espirituais estão na harmonia trina do desenvolvimento - , que um máximo de luz e de verdade podem ser induzidos, com um mínimo de perigo, ou de risco temporal, ao bem-estar real de um ser. ...**

Irmão e irmã, não percam tempo, vamos estudar, praticar e disseminar, com todas as pessoas da nossa família humana, estas informações importantes para vida!

15 Mudança dos hábitos alimentares

Sei que muitos de nós estamos habituados aos alimentos tóxicos, não-naturais e viciantes dos produtores gananciosos e as vezes ignorantes, que priorizam o lucro acima da vida. É preciso um pouco de psicologia para vencer nossos maus hábitos. Contudo primeiramente precisamos reconhecer que o corpo é como um ventre da mente, a mente é um ventre da alma e a alma é filha do espírito divino de Deus em nós. Santificar o corpo, templo do Espírito Santo, é também zelar por nossa própria vida e saúde. O inspirador deste trabalho de alimentação saudável do GAIA, nos dá dicas para modificarmos serenamente nossos hábitos alimentares:

⁶⁹ **“Livro de Urantia”, Documento 42:** “A Energia - a Mente e a Matéria”, **Item 42.1:** “Energias e Forças do Paraíso”.

⁷⁰ **“Livro de Urantia”, Documento 42:** “A Energia - a Mente e a Matéria”, **Item 42.12:** “Modelo e Forma - O Predomínio da Mente”, **Parágrafo 12.**

⁷¹ **“Livro de Urantia”, Documento 110:** “A Relação dos Ajustadores com os Indivíduos Mortais”, **Item 110.6:** “Os Sete Círculos Psíquicos”, **Parágrafo 4.**

O Tao da Mudança

A Dieta Antienvhecimento resume-se a dois princípios básicos: aproxime-se de alimentos de origem vegetal - cereais, grãos secos, frutas, legumes e verduras - e afaste-se de alimentos de origem animal. Siga essas diretrizes e você estará a caminho da saúde ideal e da longevidade.

“A Revolução Antienvhecimento”, parágrafo 18.10_9⁷³: ... Comece pelas mudanças mais fáceis. Reduza o tamanho das porções de alimentos de origem animal. Substitua o leite de vaca pelo leite de arroz ou de soja no cereal matinal. Coloque tofu nos sanduíches, no lugar da carne ou do queijo. Aprenda novas receitas - massas, fritadas, caçarolas, pratos à base de feijão - e comece a introduzi-las em suas refeições. No lugar de produtos derivados do leite e doces, opte por frutas na sobremesa.

Cabe a você identificar as mudanças para as quais você se considera pronto e está disposto a implementar agora. Com o tempo, **o que antes parecia uma grande mudança se reduzirá a diversas pequenas mudanças**. Sem se dar conta, você se tornará um adepto do veganismo.

Referências

- [1] Atkins, Robert C. - “Citações: A Revolucionária Dieta Antienvhecimento”⁷⁴.
- [2] Balbach, Alfons & Boarim, Daniel S.F. - “Citações: As Frutas na Medicina Natural”⁷⁵.
- [3] Balbach, Alfons & Boarim, Daniel S.F. - “Citações: As Hortaliças na Medicina Natural”⁷⁶.
- [4] Castanho, Dieno - “Citações: Alimentação Naturista - Saúde e Longevidade”⁷⁷. Alvorada Editora. 6^a edição.
- [5] Colliéri, Henri. *Vegetarianismo e Longevidade*.
- [6] Dufty, William - “Citações: Sugar Blues”⁷⁸.
- [7] DVD, Vídeo - *A Carne é Fraca*.
- [8] DVD, Vídeo - *Olhe nos Olhos*.
- [9] DVD, Vídeo - *Terráqueos*.
- [10] DVD, Vídeo - *Verdade mais do que Inconveniente*.
- [11] Gonzalez, Alberto Peribanez - *Lugar de Médico é na Cozinha*⁷⁹ - Cura e Saúde pela Alimentação Viva.
- [12] Nolfi, Kirstine - “O Milagre dos Alimentos Vivos”⁸⁰.
- [13] Prabhupada. *Gosto Superior*.

⁷²**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 18:** “Alimentos que Renovam: Adotando a Dieta Antienvhecimento”, **Item 18.10:** “O Tao da Mudança”.

⁷³**Livro:** “A Revolução Antienvhecimento”, **Capítulo 18:** “Alimentos que Renovam: Adotando a Dieta Antienvhecimento”, **Item 18.10:** “O Tao da Mudança”, **Parágrafo 9**.

⁷⁴**Informativo:** “Citações: A Revolucionária Dieta Antienvhecimento”.

⁷⁵**Informativo:** “Citações: As Frutas na Medicina Natural”.

⁷⁶**Informativo:** “Citações: As Hortaliças na Medicina Natural”.

⁷⁷**Informativo:** “Citações: Alimentação Naturista”.

⁷⁸**Informativo:** “Citações: Sugar Blues”.

⁷⁹**Informativo:** “Citações: Lugar de Médico é na Cozinha”.

⁸⁰**Informativo:** “O Milagre dos Alimentos Vivos”.

- [14] Redfield, James - "*Citações: O Segredo de Shambhala*"⁸¹.
- [15] Seignalet, Jean. *L' Alimentation ou la Troisième Médecine*.
- [16] Shinya, Hiromi - "*A Saúde Depende do Estado do Intestino*"⁸².
- [17] Smith, Timothy J. - "*A Revolução Antienvhecimento*"⁸³. Editora Campus, 2000. Original: *The Anti-Aging Revolution*.
- [18] Wiley, H.W. - *The History of Crimes Against the Food Law (A História dos Crimes Contra a Lei dos Alimentos)*.

⁸¹**Informativo:** "Citações: O Segredo de Shambhala".

⁸²**Informativo:** "A Saúde Depende do Estado do Intestino".

⁸³**Livro:** "A Revolução Antienvhecimento".