

2.6	A dieta vegetariana e o caráter pacífico . . . . .	16
2.7	Quem come pouco, e sobretudo frutas e verduras, vive tranquilamente longos anos . . . . .	16
2.8	Atletas vegetarianos . . . . .	17
2.8.1	Dra. Bárbara Moore, a andarilha . . . . .	17
2.8.2	Murray Rose, o nadador . . . . .	17
2.8.3	Trevor King, o pugilista . . . . .	18
2.8.4	Max Whitehead, o surfista . . . . .	19
2.8.5	Éder Jofre, o lutador . . . . .	19
2.8.6	Saúde comparada de vegetarianos e “carnívoros”	19
2.8.7	Ciclistas e corredores vegetarianos . . . . .	20
2.8.8	Lefèvre, o alpinista . . . . .	20
2.8.9	A força física das tribos vegetarianas . . . . .	21
2.8.10	Halterofilistas vegetarianos . . . . .	21
2.8.11	A resistência dos atletas vegetarianos . . . . .	21
2.8.12	Olegário Ribeiro Candeias, o maratonista . . . . .	22
<b>3</b>	<b>Moderação, fator de longevidade</b>	<b>23</b>
3.1	Comer pouco e viver muito . . . . .	24

Citações: As Hortaliças na Medicina Natural

Alfons Balbach e Daniel S.F. Boarim

## Sumário

<b>1</b>	<b>O ser humano não é carnívoro</b>	<b>1</b>
1.1	O paladar humano rejeita a carne . . . . .	1
1.2	A carne não é nutritiva como os vegetais . . . . .	2
1.3	A retirada da carne gera uma falsa sensação de fraqueza . . . . .	3
1.4	A carne é tóxica o suficiente para matar um animal . . . . .	3
1.5	Nosso sistema digestivo não foi feito para carne . . . . .	5
1.6	A carne de peixe pode ser mais tóxica que de animais terrestres . . . . .	5
1.7	A carne aumenta a acidez . . . . .	6
1.8	A acidez do organismo provoca muitas doenças . . . . .	6
1.9	Médicos falando da carne e doenças . . . . .	7
1.10	Além de tóxica a carne contribui para outros vícios . . . . .	8
1.11	A carne, principalmente grelhada, produz câncer . . . . .	9
<b>2</b>	<b>Saúde, paz e vegetarianismo</b>	<b>9</b>
2.1	Vegetarianismo e longevidade . . . . .	10
2.2	Vegetarianismo e saúde . . . . .	11
2.3	Habitando-se à saudável alimentação vegetariana . . . . .	12
2.4	A tranquilidade dos que vivem muito . . . . .	13
2.5	Os centenários Hunzas do Himalaia . . . . .	14
2.5.1	A dieta saudável dos Hunzas . . . . .	14
2.5.2	Os Hunzas comem sementes germinadas . . . . .	15
2.5.3	A paz e alegria dos Hunzas . . . . .	15

Do intestino, a proteína da carne passa ao sangue: uma parte mínima se fixa nos tecidos, o resto é destruído, deixando como principais resíduos os ácidos úrico, sulfúrico e fosfórico.

A gordura e a proteína da carne, oxidando-se, põem em liberdade, igualmente, compostos diversos.

Ocorre superprodução de ácidos, que, quando não são eliminados ou neutralizados por uma dieta rica em alimentos alcalinos (hortaliças e frutas), ficam retidos nos órgãos, dando lugar a manifestações de artrismo.

Assim se opera lentamente, mesmo com a carne bem digerida, uma espécie de intoxicação crônica, de que não suspeitamos, porquanto os seus progressos são infinitamente lentos, e de que só nos apercebemos quando o mal é irremediável (Pascault). Experiências do Dr. Ignatowsky demonstraram que em todos os animais que não se habituaram lentamente ao regime cárneo, a carne atua como um veneno violento . . . nos animais que nunca comeram senão vegetais, os coelhos, por exemplo, o efeito da carne é fulminante, mesmo quando ela é fornecida em pequena quantidade, associada à alimentação habitual. Do segundo dia em diante, a urina que era alcalina, torna-se ácida; os pobres animais emagrecem rapidamente e morrem.

Três gramas de carne, quantidade que parece insignificante, basta para provocar no coelho efeitos tóxicos, que se traduzem por enterite com diarreia, acabando por matá-lo em seis a sete semanas.

Pode-se, de fato, habituar o coelho à alimentação cárnea, como sucedeu com o homem através das gerações. Misturando-se à alimentação do coelho 30 a 40 centigramas de carne por dia, ele acaba por tolerá-la; os filhos já suportam em quantidade maior de sorte que, após algumas gerações, os coelhos não sucumbem mais ao uso da carne, sendo notável, porém, a sua decadência física! Sucede com eles o que se observa nas famílias que abusam da carne; tornam-se todos artríticos. Os animais carnívoros conseguem transformar em

## 1 Comer carne não é natural para o corpo humano

O homem não é carnívoro como a onça, pois não dispõe, como esta, de garras e presas para matar um boi só com os membros dianteiros e a boca; nem é cadavérico como o corvo, pois não tendo, como este, glândulas neutralizantes dos venenos, frequentemente se intoxica comendo carne; nem é onívoro como o porco, pois tem organismo e um instinto representativamente diferentes dos do suíno. Os irracionais que comem carne, preferem-na ao natural. Não a disfarçam para mudar-lhe o gosto e o cheiro. O ser humano, porém, altera e dissimula a carne com temperos, para neutralizar a repugnância que esta produziria à sua vista, olfato e paladar. O homem engana seu verdadeiro instinto com prejuízo de sua saúde.

### 1.1 O paladar humano rejeita a carne

Falem agora vários médicos.

Afirma o professor Dr. José Nigro Basciano:

*“A natureza dotou o nosso instinto nutritivo de duas zelosas sentinelas que, em seu posto avançado no organismo, têm a missão de admitir ou recusar o alimento . . . Vamos ao mercado, onde nos dirigimos às bancas de frutas, escolhemos as que melhor nos pareçam, e salvo o risco dos agrotóxicos, podemos levá-las à boca, saboreando-as com prazer. Sucederá o mesmo com os postos de vendas de carne? Com toda certeza, não. Nossa vista e nosso olfato recusarão a presença desses despojos e muitas vezes teremos que tapar o nariz, pois esses cadáveres denunciarão um avançado estado de decomposição; e, se conseguirmos enganar a vista e o olfato, é devido à arte culinária, que se encarrega da falsificação de sua primitiva forma e estado.”*

## 1.2 A carne não é nutritiva como os vegetais

Exprime-se o Dr. Gustavo Armbrust:

*“A carne é tida como alimento fortificante por excelência. Será exato? Não. Hoje está provado que a carne é menos nutritiva em muitos aspectos, do que a maior parte dos alimentos do reino vegetal, como sejam: frutas secas (nozes, castanhas, amêndoas), arroz, legumes secos (feijão, favas, lentilhas).”*

Um adulto, de peso médio, querendo nutrir-se exclusivamente de carne, terá de ingerir diariamente perto de três quilos, e ainda assim não estará bem alimentado.

De resto, alguns autores, que procuraram submeter-se a uma dieta exclusiva de carne, não conseguiram manter o regime. Rank, por exemplo, não pôde suportá-lo por mais de dois dias.

Se a carne fosse um alimento preciosíssimo, insubstituível pelo valor excepcional, como geralmente se pensa, a sua supressão acarretaria naturalmente sinais acentuados e permanentes de fraqueza, debilidade, etc. Na prática, é o oposto que se observa. No começo de um regime vegetariano, é normal sentir um pouco de indisposição ou fraqueza, que denota uma fase de adaptação. Posteriormente, entretanto, será notável a melhora da saúde geral.

A observação da natureza, através dos séculos, demonstra que os alimentos que dão, conservam e desenvolvem as forças, os verdadeiros nutritivos, portanto, são . . . os ricos em carboidratos complexos, as hortaliças e as frutas. Deve-se considerar como um grande erro científico, talvez o maior e mais nefasto do último século, a afirmação de que o regime cárneo constitui uma alimentação fortificante por excelência.

## 1.3 A retirada da carne gera uma falsa sensação de fraqueza

A carne é muito mais excitante do que nutritiva. Quem faz uso diário da carne, em quantidade não moderada, e a suprime bruscamente um dia, embora a substitua por alimentos mais nutritivos, experimentará nesse dia uma sensação pronunciada de fraqueza, como se não se tivesse alimentado. O que provoca essa falsa sensação de fraqueza não é a deficiência de alimento, e sim a supressão do excitante, que, no caso presente, é a carne. O mesmo fenômeno se observa com outros excitantes, tais como o álcool, o fumo, a morfina, etc.

## 1.4 A carne é tóxica o suficiente para matar um animal

Além de excitante, a carne é tóxica.

*O líquido extraído dos músculos (o suco de carne), injetado na dose de 3 a 5 centímetros cúbicos por quilo, mata um animal. Da degradação da proteína da carne, no metabolismo, se originam compostos de toxidez mais ou menos elevada: ácido úrico, quantidade apreciável de ácido sulfúrico, ácido fosfórico, etc. Estes dois últimos são especialmente nocivos se não estiverem extremamente diluídos (Pascault).*

Todas as carnes, mesmo que tenham a aparência de perfeitamente sãs, se acham impregnadas de substâncias nocivas, e são mais tóxicas quando provêm de animais doentes ou simplesmente fatigados. Os venenos da carne se multiplicam rapidamente após a morte do animal. Quando a carne não é completamente digerida no estômago e intestino delgado, a albumina se putrefaz no intestino grosso, resultando daí a formação de novos venenos (ácidos graxos voláteis, ptomainas), a maior parte de grande virulência.

### 1.10 Além de tóxica a carne contribui para outros vícios

Não é a carne um alimento que possua os princípios essencialmente nutritivos que, à luz das descobertas mais recentes em matéria de nutrição, foram estabelecidos como sendo indispensáveis à vida. Os sais minerais, muitas vitaminas, os fermentos catalíticos e digestivos primordiais, são elementos quase ausentes na carne . . . A alimentação à base de carne, em vez de produzir força, produz degenerescência e enfermidade. O fato se explica pela razão de que o organismo humano não foi feito nem está capacitado para assimilar e conservar os excessos de albumina proveniente dessa alimentação, os quais são prejudiciais à saúde.

Disso resulta que os produtos de desassimilação da carne, de natureza essencialmente venenosa . . . ficam retidos no organismo, passam ao sangue e o intoxicam, criando os estados mórbidos que hoje têm os nomes de artrismo, reumatismo, diabete melito, escrófula, tuberculose e também câncer, enfermidade característica do nosso século . . .

*“Supõem estudiosos que o hábito de comer carne conduz ao alcoolismo pela sede mórbida que produz; ao tabagismo, por produzir excitação nervosa, a qual por sua vez, conduz ao hábito de tomar café e ao uso de condimentos picantes, para disfarçar o gosto, o cheiro e a vista dos restos cadavéricos, apresentados à mesa do onívoro, que consciente ou inconscientemente, vive enganado com a idéia de que a carne é um verdadeiro alimento.”* Dr. C. A. Obedman.

amoníaco e tornar, portanto, inofensiva a carne que eles ingerem em grande quantidade, o que não se dá com a espécie humana.

### 1.5 Nosso sistema digestivo não foi feito para carne

*“O homem”, diz o Dr. Durville, “não tem o poder de transformar a carne em amoníaco; a proteína contida em excesso na carne, para ser eliminada, deve ser queimada; ora, sabemos que as proteínas são maus combustíveis. Ao passo que os carboidratos se queimam integralmente, deixando como resíduo apenas água e gás carbônico, a combustão das proteínas dá lugar a produtos ácidos extremamente nocivos ao organismo.”*

O homem não é, aliás, carnívoro por natureza: falta-lhe para isso não só a dentição mas também as glândulas eliminadoras de que os carnívoros são dotados.

O Dr. Domingos D’ Ambrósio diz:

*“Todas as carnes são substâncias cadavéricas. Portanto, constam apenas de elementos em decomposição putrefata.”*

### 1.6 A carne de peixe pode ser mais tóxica que de animais terrestres

Falando das carnes, incluímos nelas também os peixes, pois, igualmente, são substâncias protéicas musculares, com o pejorativo de que, quando em putrefação avançada, são mais nocivas do que as carnes de animais terrestres, pela liberação de fósforo, o qual, fora das combinações orgânicas, é muito tóxico.

As carnes, até quando são queimadas e utilizadas por completo, pelo metabolismo, deixam escórias tóxicas. Quando a combustão e a utilização são parciais, deixam uma quantidade enormemente maior

de substâncias daníficas.

## 1.7 A carne aumenta a acidez

Além de sua ação putrefativa, pelas ptomaínas e saproínas, perturbadoras deletérias do sistema nervoso, em geral, e do encéfalo, em particular, com a abundante produção de ácido úrico, concorrem na provocação da fatal acidose . . .

Quando os elementos ácidos se abarrotam em elevada quantidade no sistema circulatório, estabelecem nos líquidos em circulação um estado de hiperacidez, que vai classificado com o nome de acidose crônica.

A formação anormal e superabundante de ácidos, permanecendo indefinidamente na circulação hematolinfática, constitui um ambiente humoral discrásico em todos os tecidos somáticos.

A persistente acidose, estimulando permanente e anormalmente os elementos histológicos, acaba por alterar profundamente os tecidos, particularmente os de “*minoris resistentiae*”, por hereditariedade, ou por alterações patológicas pregressas.

## 1.8 A acidez do organismo provoca muitas doenças

A acidose, pois, é causa primária de alterações e debilidades orgânicas. Por si só ela é responsável por uma apreciável gama de doenças.

Uma vez perturbados os órgãos suscetíveis, o indivíduo já está nos limites de um campo patológico, capaz de funestar mais ou menos intensamente a sua existência.

A acidose, segundo parecer de eminentes naturopatas, é causa mais ou menos direta de numerosíssimas doenças. É também fator predisponente para desordens infecto-contagiosas.

Neste caso, a acidose, assim como todo o cortejo de substâncias estranhas de que se faz acompanhar, representa o adubo que fomenta e desenvolve os agentes produtores das tristes flogoses crônicas (sífilis, tuberculose, lepra, etc.) e das agudas, produzidas pelos numerosos cocos e bacilos mais ou menos virulentos.

Um sangue “limpo” e eucrásico, com suas valiosas defesas fagocitárias, não permite a permanência nem o desenvolvimento de microorganismos.

## 1.9 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.

“*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.

grais na Inglaterra. Hoje, na década de 90, há milhões de vegetarianos, se computarmos centenas de milhares de semivegetarianos, mais propriamente chamados “vegetaristas”, porque ainda aceitam alguns alimentos de origem animal.

O gerente de um restaurante vegetariano em Londres afirma que esse incremento progressivo se deve em grande parte ao fato de, aos vegetarianos puros, se haverem somado agora um número importante de semivegetarianos e lacto-ovo-vegetarianos.

Mas a maior razão desse aumento é que grande parte dos “comedores de carne” já crêem na propaganda intensiva que o vegetarianismo realiza, através de publicações científicas, semicientíficas ou simplesmente de divulgação de curiosidades. Assim é que, graças a essa medida, se crê hoje, cada vez mais, que: (1) O vegetariano vive mais do que o comedor de carne; (2) O vegetariano resiste melhor ao assalto das doenças; (3) A dieta vegetariana ajuda a prevenir o câncer, a aterosclerose e outras doenças de altíssima incidência, degenerativas.

### 2.3 Habitando-se à saudável alimentação vegetariana

Muitos desejariam, sinceramente, adotar o vegetarianismo, a fim de desfrutarem os benefícios que esse regime oferece. Mas uma coisa é o sábio e bom desejo e outra coisa é a força de vontade necessária para contrariar os maus hábitos arraigados e o paladar pervertido, acostumado a determinados tipos de alimentação.

Outra coisa é a adequada prática do vegetarianismo. Quando é adotado de modo impróprio ou extremista, pode ocasionar má nutrição. Conhecemos vários exemplos negativos, o que, entretanto, não deve denegrir a imagem do vegetarianismo aplicado de maneira racional.

Quem, desde a meninice, come pernil, bifês, guisados, pescados, etc., não se acostuma facilmente com a alimentação vegetariana. Para

### 1.11 A carne, principalmente grelhada, produz câncer

O que muitos ignoram é que a carne, principalmente a grelhada, também produz câncer. O famoso cancerologista italiano, da Organização Mundial da Saúde, professor Carlo Sirtori, diretor da Divisão de Anatomia Patológica do Instituto Nacional de Tumores, de Milão, anunciou que as proteínas da carne grelhada se decompõem, e suas substâncias lipídicas se transformaram em hidrocarburetos ligados ao câncer. De um quilo de carne assada na grelha - informou - obtêm-se 6 gramas de benzopireno, quantidade essa que corresponde à produzida por 600 cigarros.

## 2 Vegetarianismo: vida longa, saudável e tranquila

Dizia-se antigamente (e ainda alguns dizem) que os vegetarianos são uma gente esquisita, fanática, difícil de entender. Muitas vezes passavam por “doentes”. Mas, hoje, graças a um conhecimento mais avançado, já não se mostra desdém aos partidários da alimentação preponderantemente vegetal. Ao contrário, são olhados com respeito, e considerados como pessoas muito resistentes. A incidência de várias doenças crônico-degenerativas é menor entre os vegetarianos.

Talvez isso se deva a dois fatos: (1) A divulgação cada vez mais ampla de publicações defendendo o vegetarianismo, e (2) o extraordinário aumento do número de vegetarianos.

Há atualmente milhares ou milhões de pessoas cultas que se limitam, durante o dia, a comer cereais, leguminosas e saladas, e tomar sucos de frutas com pão integral, castanhas e nozes.

## 2.1 Vegetarianismo e longevidade

No livro do Dr. Henri Colliერი, 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.*

*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.

## 2.2 Vegetarianismo e saúde

Certa vez a London Vegetarian Association submeteu 10.000 crianças ao regime vegetariano na mesma ocasião em que o London Country Council adotou, para outras 10.000 crianças, o regime onívoro, comum, em que entra a carne. Ao cabo de seis meses, todas as 20.000 foram examinadas, e os médicos verificaram que as primeiras, em geral, gozavam melhor saúde, haviam adquirido maior peso, tinham músculos mais desenvolvidos e eram mais coradas do que as últimas. O Conselho Municipal de Londres confiou então àquela Associação Vegetariana o encargo de alimentar, vegetarianamente, igual número de crianças pobres de Londres à custa da Prefeitura.

Uma grande empresa especializada no fornecimento de alimentação vegetariana na Inglaterra, afirma que, desde o término da Segunda Guerra Mundial, triplicou o número de pessoas que rejeitam a carne. Em 1947, uma estimativa revelou existirem 70.000 vegetarianos inte-

questão.

## 2.6 A dieta vegetariana e o caráter pacífico

A relação entre a alimentação, o caráter e a vida daquele pequeno povo, impressionou o Dr. Mc Carrison de tal modo que, em Londres, pretendeu refazer no laboratório as experiências feitas aos pés do Himalaia.

Alimentou uns ratos com comida típica de um bairro popular de Londres (alguns doces de farinha de trigo, conservas de frutas, carne, arenques, frituras e um pouco de hortaliças cozidas). Constatou que os bichinhos aos poucos adoeciam de todas as moléstias dos homens, tornavam-se nervosos, agressivos, inquietos, até se devorarem reciprocamente. E outros ratos, alimentados conforme a dieta dos hunzas, conservavam-se, pelo contrário, sadios e sossegados.

Hoje a chamada “dieta hanser” (de evidente derivação da dieta hunza) é conhecida em todo o mundo.

## 2.7 Quem come pouco, e sobretudo frutas e verduras, vive tranquilamente longos anos

Outro insigne fisiólogo e médico, o suíço Max Bircher, baseava, os seus conselhos dietéticos numa alimentação sóbria, vegetariana, com predileção pelas frutas e hortaliças cruas. A experiência confirmou a exatidão das diretrizes do Dr. Bircher: Quem come pouco, e sobretudo frutas e verduras, vive tranquilamente longos anos.

ele, essa comida “não tem gosto nem dá força”.

A verdade, entretanto, replicam os vegetarianos, é que o paladar se educa e se reeduca. Naturalmente, se estamos acostumados a iguarias fartamente condimentadas, teremos de início alguma dificuldade em nos habituarmos a pratos preparados ao natural. Mas isso acontece apenas no começo. Uma vez reeducado, o estômago sempre tem repugnância pela carne e o paladar sempre prefere os vegetais.

Desde a mais remota antiguidade, o homem sempre teve a tendência inata de dar ouvidos a tudo quanto fosse uma promessa de prolongamento da vida. A “Fonte da Juventude” e o “Elixir da Longa Vida” continuaram a ser duas das mais profundas aspirações do gênero humano. Assim, quando deparamos com relatos científicos que dão testemunho da longevidade dos vegetarianos, ou com a história de algum povo asiático que vive mais tempo e goza mais saúde do que outros povos, e quando esse fato se atribui à sua dieta vegetariana, não há dúvida de que na Inglaterra e em outros países se verifica verdadeira corrida aos restaurantes que só servem vegetais.

## 2.4 A tranquilidade dos que vivem muito

Cientistas, biólogos, fisiólogos, nutricionistas, fizeram muitas pesquisas, mas nem sempre obtiveram resultados brilhantes. Souberam há algum tempo, do caso de um pastor da ex - Iugoslávia que chegou aos 159 anos. Examinaram cuidadosamente todos os fatores a que poderiam atribuir a sua longevidade: hereditariedade, ambiente, teor de vida, dieta. Mas não conseguiram estabelecer critérios básicos para explicar porque e como ele e outros indivíduos conseguiram viver muito mais do que a média dos homens.

Há sobretudo um fator comum a todos os longevos: a ausência, na sua vida, de doenças, principalmente infecciosas.

Além disso, todos os longevos têm levado vida regrada, tranquila

e ativa, sem os excessos e as inquietações características da vida moderna.

Essas indicações são naturalmente preciosas para o cientista, mas não bastam para formular sequer uma simples norma que sirva de base.

## 2.5 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.

### 2.5.1 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.

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).

### 2.5.2 Os Hunzas comiam sementes germinadas

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.

### 2.5.3 A paz e alegria dos Hunzas

Tudo isso unido à sua grande sobriedade, explica suficientemente a boa saúde e a longevidade dos hunzas, que talvez nunca satisfaçam seu apetite completamente, evitando assim a formação de toxinas no organismo. São de fato muito resistentes ao trabalho; e seu gênio é bom, alegre, meigo, tolerante e as brigas entre eles são muito raras. Naquela região não existem cárceres, nem tribunais, pois as admoestações dos anciãos servem de leis e bastam para resolver qualquer

*eram muito superiores em resistência aos que usavam alimentação mista, embora os últimos fossem atletas muito adestrados e os vegetarianos, não adestrados - enfermeiros, servidores da seção de banhos e médicos - e tivessem mais idade que eles.”*

### 2.8.7 Ciclistas e corredores vegetarianos

O vegetarianismo é o regime da força e da energia por excelência. Na Inglaterra, foram certa vez os ciclistas vegetarianos que obtiveram todas as vitórias de 131 a 277 milhas. Molley, que se alimentava principalmente de sanduíches naturais, fez 196 milhas em 12 horas. Dose, outro vegetariano, venceu 16 concorrentes, chegando 30 minutos antes da hora marcada. Numa corrida pedestre de 112 quilômetros, entre Berlim e Schoenholz, na qual tomaram parte 25 corredores, havia 8 vegetarianos, 6 dos quais conquistaram os primeiros lugares. Foi ainda o vegetariano Karl Mann que triunfou na corrida pedestre de 200 quilômetros, de Dresden a Berlim, que ele fez em 26 horas e 52 minutos, batendo nos primeiros 100 quilômetros todas as anteriores vitórias e recordes do mundo. Essa corrida teve um caráter científico: uma comissão de fisiologistas, presidida pelo Professor Zunt, fiscalizara o rendimento dos dois principais competidores. Roge e Mann; o primeiro, carnívoro; e o segundo, vegetariano. Roge, que no almoço, havia comido carne e bebido vinho, abandonou a corrida no 35<sup>o</sup> quilômetro. Mann, pelo contrário, só comera frutas, cereais, legumes frescos, saladas cruas, pão, um pouco de manteiga de coco e suco de uva sem álcool.

### 2.8.8 Lefèvre, o alpinista

O Professor Lefèvre, vegetariano, demonstrou a superioridade do regime aos alpinistas. Numa das suas proezas alpinas, seu guia munira-se de carnes frias e linguiça, ao passo que ele levava como alimentos

## 2.8 Atletas vegetarianos

A amplamente aceita teoria de que os batedores de recordes são fortes e resistentes à custa de muitos bifes que fazem parte de sua alimentação diária, tem-se mostrado falsa e vem sendo posta de lado diante dos sucessos obtidos por muitos vencedores que se alimentam de frutas, verduras e cereais.

Os campeões vegetarianos contam com sucos de frutas e verduras, cereais, derivados de nozes e amêndoas, e até mesmo geléia de alga marinha, para o seu fortalecimento e sucesso.

### 2.8.1 Dra. Bárbara Moore, a andarilha

Entre os mais notáveis atletas vegetarianos destacam-se a andarilha Dra. Bárbara Moore. Entre 1960 e 1961, aos 57 anos de idade, a Dra. Bárbara fez, a pé 1.600 km desde John O’Groats, no extremo norte da Escócia, até Land’s End, região mais meridional da Inglaterra; 5.150 km através dos Estados Unidos, desde São Francisco até Nova York; 645 km na Austrália (de Abury até Blacktown, Nova Gales do Sul); 645 km no Canadá; 1.600 km de Roma a Londres, e 3.200 km de Key West, Flórida, até Nova Inglaterra.

Nessas viagens de maratona, sua alimentação constava de amêndoas, verduras, frutas, sucos de frutas e água. Afirmar que as amêndoas são a principal fonte de sua energia. Durante suas jornadas através dos Estados Unidos, às vezes comia ervas. Nunca bebe café ou chá preto. Espera continuar caminhando até a idade de mais de cem anos.

### 2.8.2 Murray Rose, o nadador

No campo de natação, o campeão australiano Murray Rose, de 1,83 m de altura, também provou a eficácia de uma dieta vegetariana:

venceu a prova olímpica de 400 metros, estilo livre, nas Olimpíadas de Melbourne, e alcançou nova vitória nos Jogos Olímpicos de Roma.

Além da dieta vegetariana normal, ele aprecia uma geléia de alga marinha, que se prepara mergulhando um punhado de alga selecionada numa vasilha contendo alguns sucos de frutas com água. Ele também come sementes de girassol, feijão-soja e gergelim. Bebe sucos de frutas ou verduras, ou leite de cabra.

Sua mãe, que compartilha suas teorias e práticas dietéticas, prepara, às vezes, para o almoço, um mingau de milho em vez de frutas, e outras vezes, em lugar de coalhada de leite de cabra, serve uma mistura de gergelim e sementes de girassol, mel, e amêndoas.

Ele nunca usa carne, pescado ou aves domésticas, sob qualquer forma, na sua alimentação, e sente repugnância em vê-las.

Quando Rose estudava numa universidade americana, fez pesquisas minuciosas sobre algas e plantas submarinas, e, apoiado em muitos cientistas americanos, acredita que dentro de poucos anos, todo o mundo usará, em larga escala, comidas feitas de plantas marinhas.

### 2.8.3 Trevor King, o pugilista

O antigo pugilista Trevor King, da Nova Zelândia, vegetariano, sofreu um acidente em que a perna direita foi esmagada, mas passados sete anos, embora já tivesse perdido a esperança de poder voltar ao ringue, lutou novamente.

Sua dieta consta principalmente de cenouras, beterrabas, repolho e alface crus; abacaxi e uvas sem sementes; tâmaras, amêndoas, e outros alimentos ricos em proteínas.

King sempre foi vegetariano, com exceção dos onze meses que esteve internado no hospital. Afirmo que sua saúde melhorou com seu retorno ao vegetarianismo, depois da sua saída do hospital.

### 2.8.4 Max Whitehead, o surfista

Outro hábil vegetariano é Max Whitehead, desportista completo, inspetor de praias, antigo campeão australiano de surfe e importante jogador da Liga de Rugby. Ele competia em muitos países, principalmente sob o nome de Max Steyne.

Sua dieta consistia principalmente em frutas frescas e maduras e saladas de verduras cruas. Também usava laticínios (leite de cabra), como o fazem outros notórios vegetarianos.

Muitas vezes seu almoço constava de milho e linhaça (semente de linho), deixando-os ferver cerca de dois minutos para comê-los com mel. A principal fonte de proteína era o feijão-soja.

### 2.8.5 Éder Jofre, o lutador

Não podemos fechar nossa lista de campeões vegetarianos sem mencionar Éder Jofre, “O Galo de Ouro”, de São Paulo, que igualmente se abstém de comer carne.

### 2.8.6 Saúde comparada de vegetarianos e “carnívoros”

Numa importante obra sobre dietética, do professor Willian E. Fischer, da Clínica de Vanderbilt, da Associação de Médicos e Cirurgiões da Cidade de Nova York, encontramos o seguinte:

*“Fischer fez algumas experiências de resistência comparada entre dezesseis comedores de carne (estudantes da Universidade de Yale) e trinta e dois vegetarianos do Sanatório de Battle Creek. Os últimos haviam sido vegetarianos desde os quatro anos de idade. Não somente se abstinham de comer carne, como também de café, chá preto e condimentos; além disso eram abstêmios de álcool e não fumavam. O resultado dos diversos testes mostrou que os vegetarianos, sem exceção,*

### 3.1 Comer pouco e viver muito

Via de regra, quem come muito tende a agir pouco; quem come moderadamente, tende a agir muito, em consequência do bem-estar e, portanto, de boa disposição que sempre sente; quem come pouco, se inclina ao repouso.

Hoje em dia, o horário das refeições prende-se a circunstâncias às vezes incontornáveis, como o período de trabalho. Ainda assim, devemos, contudo, a bem da saúde, dedicar considerável espaço de tempo ao almoço. É bom costume aproveitar essa folga para uma pequena sesta. As pessoas que se dão bem com essa prática devem cultivá-la, de vez que a mesma muito concorre, não só para o bem-estar geral mas também para o prolongamento da vida.

**Para viver mais e melhor, é preciso escolher bem os alimentos, comer com moderação e mastigar bem.**

principais, um quilo de uvas, algumas pêras, um pouco de queijo e pão preto. Em 15 horas foram de Argeles a Baréges, fazendo um percurso de 198 quilômetros. Galgaram, em seis ascensões sucessivas, uma altura de 4.870 metros. O Prof. Lefèvre voltou bem disposto, fez uma pequena refeição e dormiu um excelente sono. No dia seguinte, pela manhã, ele recomeçara as ascensões, ao passo que seu guia, após uma noite de insônia, teve febre, e, três meses depois, ainda sentia os efeitos daquele esforço extraordinário.

#### 2.8.9 A força física das tribos vegetarianas

O explorador Sarvins, na África Central, ficou surpreendido com a força física e o desenvolvimento muscular dos selvagens, que viviam quase que exclusivamente de nozes e frutas.

Sarvis encontrou nas tribos Karniwondo e Waganda, estritamente vegetarianas, os homens mais bem desenvolvidos e resistentes.

Durante a sua excursão, Sarvis mandou fornecer carne aos seus homens de cor, da tribo Waganda. Resultado: enfraquecimento, moleza, preguiça e algumas doenças.

A experiência foi repetida diversas vezes com o mesmo resultado.

#### 2.8.10 Halterofilistas vegetarianos

Três atletas apresentaram-se certa vez, no teatro de Los Angeles, na Califórnia, sob o nome de Saxon Trio. Vegetarianos e abstinente do álcool, destacaram-se como famosos halterofilistas.

#### 2.8.11 A resistência dos atletas vegetarianos

Do interessante livrinho “Noções de Higiene Alimentar”, do Dr. Gustavo Armbrust, citamos o seguinte:

“O regime rico em frutas, é o melhor para os atletas que, para realizarem uma proeza esportiva, procuram retardar até o último momento a manifestação da fadiga. Alguns o adotaram, instintivamente. O americano Muller, que tomou parte na corrida dos seis dias, tinha especial predileção pelas uvas. O ciclista Geo Molley, os seus companheiros do Vegetarian Cycling Club, e o corredor Karl Mann só comem frutas secas e suco de uva não fermentado, durante as corridas.”

O Dr. Amilcar de Sousa, médico português, é grande apologista do regime frugívoro: não só ele, como toda a família, só se alimentam de frutas. Na sua revista intitulada “O Vegetarianismo” tem feito propaganda das mais inteligentes e proveitosas em favor deste regime, e o número de adeptos que conseguiu converter ao regime frugívoro orça por muitas centenas em tempo relativamente curto.

### 2.8.12 Olegário Ribeiro Candeias, o maratonista

“O ‘vegetariano andarilho’ Olegário Ribeiro Candeias correu antea-tem 13 horas, das 7:30h às 20:30h na Praça das Bandeiras, para mostrar a resistência de um homem de 58 anos, que não come carne há mais de vinte anos. Essa é a terceira prova de resistência física de Olegário, que já fez prova de resistência no carnaval de 1966, quando correu 10 horas sem parar . . .

Olegário fez essas provas sem ganhar nada, apenas para provar que, para promover a resistência física, não é preciso matar animais, e que a soja poderá resolver o problema mundial da fome.

A alimentação de Olegário na prova constituiu-se de soja e mel. Pelos seus cálculos, correu cerca de 130 quilômetros. De duas em duas horas era examinado pelo Dr. Milton Spencer Veras, médico da Prefeitura, que sempre constatava ótimo estado de saúde . . .

Depois de 8 horas de prova, Candeias parou de assobiar para dizer: - estou ótimo e posso correr até amanhecer se quiser”. Folha de São

Paulo.

**Os fatos não têm refutação.**

## 3 Moderação, fator de longevidade

Está comprovado que filhos de pais longevos geralmente vivem até idades bem avançadas. Isso não é uma regra infalível, mas é uma probabilidade ampla.

A moderação no comer, nesse caso, exerce uma influência capital. Cuidadosas experiências feitas nos Estados Unidos demonstraram quanto a moderação no comer concorre para evitar o abreviamento da vida, que normalmente deveria ser de 80, 90 ou 100 anos.

As provas foram realizadas com ratos brancos, de vez que esses roedores reagem, à dieta, de maneira idêntica ao homem. Na vida de um rato branco, a fase de dez dias corresponde cientificamente ao ciclo de um ano de vida do homem.

Os resultados colhidos foram os seguintes: Comendo-se de tudo que se deseja comer, sem discriminação, a duração da vida oscila entre os 60 e os 70 anos; quando se come apenas o necessário, mais uma pequena margem de reserva, e quando os alimentos são escolhidos, qualitativamente, de maneira a suprirem as necessidades do organismo, chega-se em bom estado aos 80 anos de idade, com a capacidade de ainda fazer trabalho útil; quando se come qualitativamente algo menos do que o necessário, a capacidade de trabalho pode ser ligeiramente reduzida, mas a duração da vida pode prolongar-se, em virtude de a máquina viva sofrer menos desgastes ao dar conta de menor carga de alimentos.

O que se comprovou, foi que o desregramento alimentar figura em primeiro lugar entre os fatores que mais abreviam a vida e que podem ser controlados pela vontade do ser humano.