

# **O Poderoso Caminho da Cura**

*Higienismo Nataliano*

*Uma maneira de se alimentar seguindo a Natureza*

**Dr. Marco Natali**

## **DEDICATÓRIA:**

Dedico com modéstia, este livrinho que transmite minhas vivências pessoais do higienismo, de maneira particular à Sra. Hildegard Bromberg Richter e à admirável equipe da TAPS e, de maneira geral a todos aqueles que buscam a alimentação correta em respeito a Deus, em respeito ao corpo ou em busca da cura natural para as doenças e afecções, muitas vezes produzidas pela alimentação incorreta.

## **MENSAGEM AO LEITOR AMIGO**

Existem pessoas que ao passarem por este mundo fazem de seus ideais a tarefa de levar amor e sensibilidade aos corações que delas se aproximam.

Da mesma forma que o jardineiro não consegue tirar das mãos o perfume das flores que colhe, tais pessoas mantêm no semblante a irradiação do amor que exprimem.

Que tuas pegadas sobre a terra sejam marcos preciosos, atestando que por estes caminhos passa um ser humano que se lembra do exemplo do Nazareno e sabe, como ele, num ato de respeito à Divindade interior, doar-se com amor em prol de um ideal construtivo e gratificante, que contribui para fazer de nosso pequenino planeta, um mundo melhor.

Marco Natali

## PREFÁCIO

Em um tempo em que a alopatia, uma pseudo ciência, pretensamente medicinal, está tentando aviltar os métodos mais antigos da medicina, alcunhando-os de “alternativos”, quando ela recém chegada, é que assim o é, a presença de livros que abordem o tema do naturismo, do higienismo, do frugivorismo e do crudivorismo, certamente é bem vinda.

Um retorno às origens da Medicina Preventiva, por que não dizer, da Medicina Natural, é imperativo, quando vemos que as doenças, assim chamadas “crônicas” não respondem às alternativas que a alopatia oferece.

Gostei de ter a oportunidade de examinar *in advance* os originais deste livrinho que, embora de modesta envergadura, aborda de maneira sucinta os pontos mais relevantes desse assunto tão contraditório.

Apreciei, de maneira muito especial os comentários e citações de outras obras, que faz a vez de: didaticamente encaminhar o leitor mais ávido para referências que o guiem na busca de verdades mais amplas.

O autor, homem experiente no tema, pratica ele próprio o que ensina, ao contrário de muitos outros autores higienistas de ontem e de hoje, que pregam mas não praticam.

Marco Natali, amigo de longa data, já publicava livros sobre métodos alternativos de alimentação na década de setenta, quando a maioria dos famosos “novos higienistas” que andam por aí, ainda estavam em plena adolescência.

Gosto da modéstia do autor que prefere distinguir seu estilo, sua percepção do higienismo, das principais escolas existentes, quando seria tão mais fácil representa-las ou fazer suas, as palavras de outros mestres.

Cala fundo dentro de mim, que o que aqui se lê é fruto da experimentação diária e não apenas da mera repetição de teorias gastas e caquéticas.

Também me causa espécie saber que o autor é homem de rara cultura, profundo conhecedor da Kabbalah e, portanto, temente a Deus.

Tenho certeza que o leitor está em boas mãos.

Franciscus Mendronah Braden

## PRÓLOGO

*Quer comais, quer bebais,  
fazei tudo para a glória de Deus.*

*1 Co 10.31*

É com um raro prazer que compartilho com você minhas experiências em busca da alimentação ideal.

Tenho cá pra mim que quanto mais perto da natureza estou, mais me aproximo de Deus.

E se você é daqueles(as) que não crêem em Deus, convido-o(a) a refletir na frase de Voltaire:

*“O mundo me intriga, e não posso imaginar que este relógio exista e não haja relojoeiro.”*

E sou daqueles que, talvez de forma ingênua, acham que quando se dá um passo em direção a Deus, Ele dá dez passos em direção a nós.

Quando vejo tantas pessoas doentes e sei que teriam grandes chances de se curarem, apenas modificando sua alimentação, ingerindo alimentos ao invés de comidas, fico consternado.

Estudei longa e extensamente a maior parte dos autores que estudaram e publicaram obras sobre o retorno à simplicidade alimentar.

Procurei dar à minha experiência o nome de Higienismo Nataliano por discordar de alguns aspectos das escolas tradicionais de higienismo.

Não me sinto suficientemente autorizado a representar esta ou aquela escola, mesmo que, no fundo do meu coração, admire grande parte de seus princípios.

Procurei fazer um livrinho simples e básico, porque os conhecimentos verdadeiros e sábios, sempre são simples e básicos.

Minha intenção não é defender este ou aquele ponto de vista, visto que os tenho como certos, pelo menos para mim, que os experimentei longamente.

Minha intenção é apenas **compartilhar**, este sim, o maior dos deveres humanos e aquele que mais nos aproxima da Luz.

Se você pensa diferente e deseja me apresentar suas percepções, estou pronto a ouvi-lo(a) com carinho e atenção.

Encontrar-me é muito fácil, é só entrar na internet e, em qualquer buscador, digitar o meu nome. Mas para facilita-lo(a) coloco aqui alguns de meus e-mails.

Esta obra não tem finalidades de lucro, por duas razões, porque se tivesse, eu estaria tirando do meu **compartilhar**, o desejo de transformação espiritual e; porque o escrevi com a intenção de colaborar com o maravilhoso **compartilhar** da TAPS, que tanto tem feito pelo povo do Brasil.

Bênçãos e Luz,

Marco Natali  
12 de Abril de 2005

[marconatali@uol.com.br](mailto:marconatali@uol.com.br)  
[tvp@uol.com.br](mailto:tvp@uol.com.br)

Comunidade no Orkut **ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE:**

<http://www.orkut.com.br/Main#Community.aspx?cmm=38287570>

Blog (Alimentação Mental) *Mens Sana in Corpore Sano:*

<http://umguruvirtual.blogspot.com/>

# Índice

## *PRIMEIRA PARTE – CONSIDERAÇÕES GERAIS ...*

Tudo começa com Deus .....	10
Um bocadinho da minha história .....	14
O higienismo antigo .....	15
A falência da medicina moderna .....	16
Arte Culinária, arte mortal .....	19
A refeição equilibrada é uma farsa .....	21
Não há nutrição sem assimilação .....	23
A digestão .....	24
Detox – um mal que vem para bem .....	27

## *SEGUNDA PARTE – O HIGIENISMO NATALIANO*

Alimentos vivos e mortos .....	31
Alimentos tem enzimas, comidas não .....	33
A Tabela de Victoria Boutenko .....	36
Tome cuidado, saiba o que está fazendo .....	38
A questão da longevidade humana .....	42
A dieta dos macacos .....	49
E a questão da proteína? .....	51
A história da Dra. Kirstine .....	54
Começando do começo, os tipos de alimentos .....	59
Alimentos biogênicos .....	60
Alimentos bioativos .....	61
Alimentos bioestáticos .....	61
Alimentos biocídicos.....	62
Os conceitos principais do Higienismo Nataliano .....	63
Comendo alimentos crus .....	63
A Combinação Alimentar .....	65
A questão da gordura .....	67

A questão do Jejum .....	72
Comer muito ou comer pouco? .....	74
Dr. Norman W. Walker .....	79
A limpeza do Cólon .....	82
Descubra seu próprio Equilíbrio .....	85
O que comer? .....	85
Quando e Quanto comer? .....	86
Pratique limpezas intestinais periódicas .....	87
Como manter a motivação?.....	87
A fase de transição .....	88
Transição Radical .....	88
Transição Progressiva .....	89
A alimentação natural produz curas? .....	91
Para os bobões .....	99

# **PRIMEIRA PARTE**

## *Considerações Gerais*

## TUDO COMEÇA COM DEUS

Até há bem pouco tempo, muitos homens de ciência gabavam-se de não crer em Deus.

Atualmente, com o surgimento do *princípio antrópico*,<sup>1</sup> em que cientistas estão empenhados em encontrar a evidência da existência de uma inteligência superior, as mentes mais lúcidas estão se tornando mais dispostas a reverem esses valores.

Gosto muito do texto que passo a transcrever a seguir, citado na internet, no site da Ciência Divina<sup>2</sup>:

*Suponha que você coloque em seu bolso dez moedas numeradas de 1 a 10 e tente retirá-las na ordem numérica.*

*Matematicamente sabemos que a chance de pegar a moeda número um, logo na primeira vez, é de uma em dez; de pegar a moeda número 1 e número 2, em seqüência, é de uma em 100; de pegar as moedas de 1 a 3 em seqüência é de uma em 1000; e assim por diante: sua chance de conseguir pegar todas as moedas na seqüência correta seria de uma em dez bilhões.*

*Seguindo o mesmo raciocínio é impossível a vida na terra ter acontecido por acaso.*

*A terra gira em seu eixo cerca de 1000 milhas por hora na altura do Equador; se ela girasse 100 milhas por hora, nossos dias e noites durariam dez vezes mais e o sol provavelmente queimaria e destruiria toda a vida vegetal no primeiro dia e quando a noite chegasse, seria tão longa que congelaria qualquer broto que eventualmente sobrevivesse.*

---

<sup>1</sup> Para saber mais sobre o Princípio Antrópico, leia DEUS A EVIDÊNCIA, de Patrick Glynn, publicado no Brasil pela Madras.

<sup>2</sup> Para saber mais, visite o site: <http://www.cienciadivina.com.br>

*O sol, fonte de nossa vida sobre a terra, tem uma temperatura de dez mil graus farenheit em sua superfície e nossa terra está na distância exata para que esse calorão nos esquite apenas o suficiente!*

*Se o sol nos proporcionasse apenas a metade desse calor, congelaríamos e se desse um pouco mais do que dá, torrariamos.*

*A terra se inclina num ângulo de 23 graus, proporcionando as estações do ano; se não tivesse essa inclinação, fluidos oceânicos gerariam continentes gelados.*

*Se nossa lua estivesse um bocadinho mais distante do que está, nossas marés submergiriam os continentes duas vezes por dia; até mesmo as mais altas montanhas se encobririam.*

*Se a crosta da terra fosse apenas 3 metros mais espessa, não haveria oxigênio para a vida.*

*Se o oceano fosse só 3 metros mais fundo, o gás carbônico e o oxigênio seriam absorvidos e a vida vegetal não poderia existir.*

*É por estes e outros fatores que NÃO HÁ QUALQUER CHANCE de que a vida em nosso planeta tenha surgido por acidente.*

*É cientificamente comprovada a declaração do salmista: Os céus manifestam a glória de Deus e o firmamento as obras de suas mãos. Sl 19:1 O Senhor com sabedoria, fundou a terra; preparou os céus com inteligência. Pv 3:16*

*Cressy Morrison - Cientista,  
ex-Presidente da Academia de Ciências de Nova York*

Certa feita, um de meus pacientes me contou uma experiência muito interessante da Física: uma sala hermeticamente selada, foi dividida ao meio por uma divisória de cartolina.

Isso criou dois ambientes absolutamente selados e, em um deles foi ligado um potente holofote.

Em seguida uma pequena agulha foi introduzida na divisória de cartolina e foi colocada sobre o furo uma aparelhagem muito sensível, capaz de medir os fótons da luz do holofote, que estavam passando para o outro ambiente.

De maneira espantosa, verificou-se que os fótons estavam passando para o outro lado, na mais absoluta ordem, ou seja, um fóton positivo, seguido por um fóton negativo, e assim por diante.

Em seguida, iniciaram um novo experimento, em que fizeram mais um furo na divisória de cartolina e novamente as aparelhagens foram utilizadas para se verificar o que se passava.

Atônitos os cientistas descobriram que a luz passava para o outro ambiente, dividindo sua polaridade para cada furo, ou seja: um dos furos era transposto apenas pelas polaridades positivas e o outro apenas pelas polaridades negativas!

Isso, pelo menos para mim, é prova cabal da existência de uma Inteligência Superior.

Se você quiser chamá-la de Deus, Criador, Pai ou Espírito Imortal, tanto faz para mim.

Mas o certo é que essa Inteligência Superior tornou possível o surgimento da natureza que existe em nosso planeta.

E é mais do que certo que, se você se alimentar apenas com os alimentos que Deus criou, aumentam suas chances de viver uma vida longa e saudável, vindo a morrer em idade avançada e sem senilidade.

## UM BOCADINHO DA MINHA HISTÓRIA

Dediquei minha vida a pesquisar os sistemas alimentares e a alimentação ideal para o ser humano.

No começo enveredei por muitos caminhos errados e escorregadios, seguindo a trilha dos médicos e dos nutricionistas.

Foi apenas quando descobri que médicos e nutricionistas nem sequer atingiam a média dos longevos da humanidade, que comecei a procurar mais além.

Nesse meio tempo, tornei-me vegetariano, só para descobrir que muitos vegetarianos morrem jovens e costumam sofrer das mesmas doenças que todas as outras pessoas – a resposta não estava ali.

Sei que é impossível saber-se tudo, mas até hoje já descobri algumas coisas e vou compartilhar com você.

No decorrer de minhas pesquisas, conheci em Lins, um médico que continuava atendendo seus pacientes, à respeitável idade de 100 anos!

Descobri também um nutricionista (exceção) **QUE VIVEU 118 ANOS!**

Atualmente não como carne de nenhuma espécie e me alimento de uma forma muito especial, seguindo a trilha do Dr. Norman Walker que aperfeiçoei através de meus conhecimentos do Higienismo.

Convido você a esquecer tudo que já aprendeu sobre alimentação e aprender alguns segredos que, se forem seguidos com cuidado e atenção, devem conduzir você a uma longa vida, beirando os 120 anos e, talvez mais além, livre de doenças, com saúde e sem senilidade.

Isto significa que eu viverei tanto tempo?

Infelizmente, provavelmente não, pois descobri estes segredos um pouco tarde, mas, espero, utilizando-os

cuidadosamente, mesmo em minha idade, ter condições de viver um bocadinho mais e de ter mais saúde.

Mas você, que não tem a minha idade, terá condições de ir muito mais além do que conseguirei e, espero que preserve estes conhecimentos e compartilhe-o com as pessoas que ama.

## O HIGIENISMO ANTIGO

Existiu um sistema alimentar denominado Higienismo Moderno (hoje já antigo) ou Higienismo Natural<sup>3</sup>.

Esse sistema foi o mais avançado que o homem conheceu depois do método de Luigi Cornaro, de quem falarei mais tarde.

Mas, embora tenham chegado bem perto da verdade, nenhum dos grandes higienistas ultrapassou a barreira dos 100 anos, o que me fez rever seus conceitos à luz de outros métodos, principalmente o método do Dr. Norman Walker que viveu 118 anos, tendo morrido recentemente.

Alterei um pouco o método do Dr. Norman Walker, baseado em minhas pesquisas e em experimentos pessoais, explicarei tudo, à medida em que prosseguirmos.

Para diferenciar respeitando e não poluindo os métodos existentes anteriormente, denominei o método que adoto Higienismo Nataliano.

O Higienismo Nataliano é um híbrido entre os conceitos higienistas de diferentes escolas, a técnica de Norman Walker e a de outros autores crudívoros.

---

<sup>3</sup> Se desejar pesquisar, sugiro THE SCIENCE AND FINE ART OF FOOD AND NUTRITION de Herbert M. Shelton, publicado pela Natural Hygiene Press.

## **A FALÊNCIA DA MEDICINA MODERNA**

Fui amigo de um médico que era professor de medicina e era considerado um grande especialista em Clínica Geral, na cidade de Sorocaba.

Esse médico me contou que quando foi internado em um grande hospital na cidade de São Paulo, teve a grata surpresa de ver que a maior parte do corpo médico daquela instituição, havia estudado sob sua tutela.

No entanto, apesar de assistido por seus próprios alunos, teve uma ameaça de infarto e, se não houvesse se auto medicado, ali mesmo, dentro do hospital, teria morrido.

Poucos anos depois esse médico morria, ainda jovem, depois de ter tido as duas pernas amputadas e ter ficado algum tempo sobre uma cadeira de rodas.

Ele, o especialista, não foi capaz de cuidar suficientemente, nem de si mesmo.

Pouco antes de morrer, esteve comigo e tentando se justificar argumentou que a medicina não adianta, que tudo é uma questão de genética.

Se você nasce com uma boa genética, argumentava ele, tudo bem, se não, nada há a se fazer.

É claro que não lhe disse, para não magoar a um amigo que já se encontrava moribundo, mas não concordo com ele de forma alguma.

Mesmo sabendo que a genética exerce uma influência marcante, acredito que somos o resultado do que comemos, aliás, dizendo de outra forma: somos o resultado dos alimentos que assimilamos (já que nem tudo que você come, você consegue assimilar).

O alimento que você come, passa pelo processo digestivo e, parte dele é assimilada, parte dele é excretada.

Sua saúde e sua longevidade são decorrentes de três fatores: **primeiro:** a escolha dos alimentos que você ingere; **segundo:** sua capacidade de assimilar os nutrientes que compõem esses alimentos e; **terceiro:** sua capacidade de excretar as sobras não absorvidas, dos alimentos que ingeriu.

Se quaisquer desses fatores forem deficientes, sua saúde também se tornará deficiente e a duração possível de sua vida, também será mais curta.

Hoje, graças às minhas pesquisas e muita experimentação pessoal, sei que podemos atuar de maneira determinante em cada um desses três fatores, independente da genética que herdamos de nossos pais e de nossa família.

Ou seja, se aquele meu amigo médico tivesse seguido as orientações que vou dar a você, ainda estaria vivo (beirando aos 90 anos, no momento em que escrevo estas linhas), perfeitamente saudável e esbanjando a simpatia que lhe era tão característica a todos ao seu redor.

Dê um melhor destino a si mesmo, estude com atenção tudo que lhe será ensinado.

## ARTE CULINÁRIA, ARTE MORTAL!

Segundo o Dr. Herbert M. Shelton, a maior autoridade em higienismo que já viveu, os alimentos que existem na natureza do jeito que Deus os criou, passaram a ser violentados através da arte culinária, graças à influência da Magia Negra.<sup>4</sup>

Feiticeiros primitivos, supunham passar o poder do fogo para os alimentos quando os preparavam em suas cerimônias mágicas e obrigavam suas vítimas a ingeri-los.

Qualquer alimento saudável, por melhor que seja, torna-se prejudicial quando passa pelo fogo.

A temperatura elevada, coagula as proteínas da carne, dos ovos e do leite, diminuindo o valor nutriente contido nesses e em outros alimentos.

As proteínas ficam menos digestíveis (exceto a clara do ovo ligeiramente aquecida), os fosfatos orgânicos da carne, mesmo ligeiramente cozida, tornam-se inorgânicos (segundo Francis, Trowbrige e Stanley cf cit de Ragnar Berg).

O corpo humano não pode assimilar os sais inorgânicos, nem torna-los orgânicos, apenas as plantas conseguem realizar isso, assim sendo, a insistência de médicos e nutricionistas para que você coma carne para obter proteínas é completamente improcedente.

É muito interessante conhecer a experiência de Pottenger & Simonsen:

*“Esta experiência foi realizada com dois grupos de gatos. O primeiro grupo foi alimentado com carne crua e legumes, o segundo com carne cozida e legumes. A*

---

<sup>4</sup> Cf. Cit. LA SANTÉ PAR LA NOURRITURE de Albert Mosséri

*experiência prosseguiu por várias gerações e gerou os seguintes resultados: O grupo alimentado com carne crua passou bem. Quanto aos gatos do segundo grupo, que eram alimentados com carne cozida, viveram doentes durante quase toda a vida. A terceira e quarta geração se tornaram incapazes de procriar e tiveram seus ossos amolecidos – os do crânio inclusive – as patas sofreram deformações e paralisias, tiveram raquitismo, abscessos tireoidianos, convulsões, cianose do fígado e dos rins, um cólon hiperdesenvolvido, degenerescência das células nervosas motoras afetando a coluna e o cérebro.” Cf Opera Cit*

O preparo culinário (cozer, ferver, fritar, assar, grelhar, fermentar) altera as gorduras contidas nos alimentos tornando-as venenosas para o consumo; também faz com que se percam sais minerais solúveis.

Cerca de 20 a 67% dos sais da carne ficam na água em que foi fervida.

Se você apenas descascar as batatas e deixa-las mergulhadas na água, já fez com que perdessem cerca de 38% de seus minerais.

A couve cozida perde: 72% do cálcio; 67% do ferro; 60% do fósforo e 62% das proteínas que continha.

Assim sendo a **comida** (qualquer alimento que tenha sido submetido ao preparo culinário de cozer, assar, fritar ou fermentar) é inorgânica e não assimilável pelo organismo e o **alimento** (tudo que se possa comer, em seu estado natural) é sempre orgânico.

*O verdadeiro alimento é uma substância inteiramente orgânica.*  
*Albert Mosséri*

No instante mesmo em que é colhido, inicia-se a oxidação do alimento; qualquer tipo de calor ativa a oxidação, quando o calor atinge à temperatura de cozimento destrói todos os nutrientes do **alimento**, transformando-os em **comida**.

No leite pasteurizado o sal orgânico assimilável se transforma em uma forma não assimilável, daí a inutilidade de se indicar leite para pessoas que tenham problemas ósseos ou carência de cálcio.

Todos os componentes orgânicos contidos nos alimentos, quando sujeitos a altas temperaturas (sejam grelhados ou fritos) decompõem-se formando alcatrão negro, predisponente ao câncer.

## A REFEIÇÃO EQUILIBRADA É UMA FARSA

No Brasil existe o conceito de refeição equilibrada e sob esse nome, entenda-se uma refeição que contenha proteínas, gorduras e carboidratos em um mesmo prato.

Misturar alimentos é a forma mais usual de prejudicar a saúde.

Não é o que comemos que nos torna saudáveis e sim o que digerimos e assimilamos.

Quando misturamos tipos diferentes de alimentos, estamos prejudicando nossa capacidade digestiva e, por conseqüência, nossa capacidade de assimilar os alimentos que ingerimos.

Nos animais os sucos digestivos variam segundo o tipo de alimento ingerido, misturar alimentos é garantir que eles não serão digeridos, ou que serão digeridos apenas parcialmente acidificando o organismo e prejudicando a assimilação.

O que a maioria das pessoas come quando vai a uma lanchonete tipo *fast food*?

Em geral se come um hamburger com um suco de laranja – ora, os sucos de frutas ácidas impedem a digestão do carboidrato (pão, batatas fritas, refrigerantes, etc..).<sup>5</sup>

E a macarronada do domingo? O ácido oxálico (contido no molho de tomate) impede a ação da enzima ptialina (mesmo na diluição de 1 por 10.000), essa acidez impede a digestão dos carboidratos (macarrão).

E o sanduíche de presunto? A pizza?

---

<sup>5</sup> Recomendo vivamente que você assista o excelente documentário SUPER SIZE ME. Esse filme descreve a experiência de Morgan Spurlock que, de condições atlética vem a ficar muito doente, comendo no McDonald's por apenas um mês. Este filme você não pode perder, cace-o pela internet, em clubes de vídeo, onde puder, mas não se prive da experiência inesquecível de assisti-lo.

Não se pode misturar proteínas com carboidratos.

Ao fazê-lo estará pondo a perder todos os nutrientes dessa refeição e quem a ingere estará se tornando mais fraco e diminuindo suas defesas orgânicas já que as enzimas contidas em seu corpo terão que se ocupar da digestão desses alimentos indigestos e que não podem ser assimilados pelo corpo.

*A natureza pode digerir o que ela combinou, mas não o que os cozinheiros resolvem misturar. Albert Mosséri*

Não se deve comer dois tipos de proteínas em uma mesma refeição – como por exemplo, queijo e ovos, carne com queijo, leite e queijo, etc...

Não se deve comer gordura com proteínas, carne gorda, carne frita, carne com manteiga, etc...

Não se deve comer frutas com proteínas, pois retarda a digestão azotada inibindo a secreção do ácido clorídrico.

Não se deve comer açúcar com farinhas; os doces de padaria, os bolos de aniversário, os pães doces, geram fermentação no organismo.

Biscoitos com geléia é um horror para o organismo; aquelas bolachinhas recheadas também.

Se você gosta de panquecas com mel ou com geléia prepare-se para sofrer de artrismo e outras doenças degenerativas.

## NÃO HÁ NUTRIÇÃO SEM ASSIMILAÇÃO

O alimento só é assimilado depois de digerido e aí existem vários fatores que têm uma influência marcante.

Observe um primata em seu ambiente natural, ele é capaz de comer uma jaca enorme em uma determinada refeição e quase que um cacho de bananas em sua próxima refeição, mas ele não mistura duas espécies diferentes de frutas em uma mesma refeição.

Dentro do higienismo isso costuma ser chamado de monodieta (ou monotrofismo); ou seja, ingerir apenas um tipo de alimento por refeição.

Mais à frente voltarei a falar sobre esse assunto, mas, desde já compreenda que, se não há nutrição sem assimilação, descobrir caminhos mais viáveis para assimilar os alimentos que come, faz parte da preocupação de todo higienista.

E como fazemos isso?

Escolhendo o alimento que iremos ingerir e não o misturando com outro alimento ou, na impossibilidade de come-lo isoladamente, escolhendo uma combinação alimentar que facilite a digestão e a assimilação.

E como deve saber, o processo de assimilação exige antes, que seja feita ...

## A DIGESTÃO

Você não precisa perder muito tempo para aprender o fundamental sobre a digestão.

O importante é compreender que temos duas enzimas digestivas, uma na boca e outra no estômago, onde temos também o ácido clorídrico.

Isso não significa que eu seja um ignorante que desconheça as enzimas pancreáticas, bÍlis, etc...; significa apenas que, comendo apenas alimentos crus (frutos e folhas principalmente) e, comendo-os dentro das combinações alimentares saudáveis, você tem que se preocupar apenas com as enzimas que citei, não vamos complicar as coisas.

Eu poderia falar horas sobre o processo digestivo com você, há mil nuances aqui, mas o que importa para quem pratica o higienismo é compreender que a digestão é estimulada pelos sentidos.

Também é importante perceber que a digestão começa na boca, onde temos a enzima ptialina, daí a importância de se mastigar bem o alimento.

A ptialina estará presente na saliva, sempre que estivermos ingerindo alimentos amiláceos (que contenham amido); ela os transforma em açúcares.

É por isso que os animais carnívoros não possuem enzimas digestivas na saliva, já que consomem apenas proteínas e gorduras.

É importante notar que a digestão dos amiláceos, prossegue no estômago, mas será interrompida se ingerirmos junto, qualquer tipo de proteína (carne, leite, ovos, etc...) pois a presença de proteína fará com que o estomago produza ácido clorídrico que destrói a ptialina.

Assim sendo, quem come carne com batatas, não terá condições de digerir as batatas, pois o ácido clorídrico tem

precedência já que estão presentes as proteínas (do grego: protos: aquilo que vem primeiro).

A enzima que se encontra no estômago, chama-se pepsina e atua na digestão da proteína, porém também é destruída pela acidez gástrica quando excessiva.

A acidez gástrica se torna excessiva não só pela presença de grandes quantidades de proteínas como também pela presença de alimentos acidificantes, como os frutos ácidos, o chá e o café (e tem gente que pensa que eles são digestivos!).

## **DETOX - UM MAL QUE VEM PARA BEM**

Quando você altera sua alimentação e passa a se alimentar melhor, de maneira mais saudável, eliminando as toxinas que estão presentes na alimentação habitual dos tempos modernos, inicia-se um processo de cura em seu organismo.

Isso significa que você passa a se sentir bem?

Lamento lhe informar mas, você começa a se sentir muito mal.

Mal?!

Pois é, é preciso piorar antes de melhorar.

Eu explico para você.

Enquanto você dedicava todas as suas refeições à arte de se matar progressivamente, cavando sua sepultura com os dentes, seu organismo não tinha meios de se curar e mobilizava todas as enzimas que ainda lhe restavam, para extrair nutrientes mínimos (que apenas impediam a sua morte prematura) e excretar quase a totalidade daquilo que você comia - já que estava poluindo seu corpo ao invés de alimentá-lo.

Seu organismo foi dotado por Deus de recursos maravilhosos que visam reconstituir sua saúde mesmo quando você comete desatinos alimentares, o problema é que se os desatinos que você comete são diários, seu organismo não tem nem tempo nem oportunidade de mobilizar esses recursos para curar você.

Por outro lado, quando você passa a se alimentar de uma forma saudável, seu organismo pensa: - *Bom, agora ele criou juízo e talvez eu consiga ter o tempo e a oportunidade de curar esse cara.*

E então ele começa a encaminhar as enzimas que desperdiçava expulsando as porcarias que você comia, para as funções a que elas eram destinadas originalmente por Deus!

E o que acontece?

O processo de cura começa, mas não começa de maneira hesitante como costumava acontecer antes, quando você comia tudo errado.

Desta vez o processo de cura é pra valer!!!

É assustador!

É uma limpeza completa que está acontecendo!

Começam a aparecer dores, perda de peso, erupções cutâneas, aftas, urticárias e muitas outras mazelas aterradoras que levam o desavisado a supor que ele está piorando ao invés de melhorar!

Como eu disse, é preciso piorar antes de melhorar.

No higienismo (seja o clássico, seja o Nataliano), esse processo é chamado DETOX (da palavra **detoxification** – desintoxicação). Um grande defensor da teoria da desintoxicação foi John Henry Tilden que teve muita influência na origem dos princípios do higienismo.<sup>6</sup>

Tilden costumava afirmar que não existiam doenças em si, que todas as doenças eram causadas pela intoxicação orgânica que gerava uma espécie de muco interno que obliterava todo o sistema.<sup>7</sup>

Quando a pessoa passa a se alimentar de uma maneira mais saudável, o muco acumulado durante anos, passa a ser

---

<sup>6</sup> (6) – Pesquise John Henry Tilden na internet, recomendo vivamente o livro TOXEMIA EXPLAINED – THE TRUE INTERPRETATION OF THE CAUSE OF DISEASE, é um clássico a respeito do assunto. Procure pesquisar também o Dr. Bernard Jensen, ele tem muitos livros publicados, recomendo o DR. JENSEN'S GUIDE TO DIET AND DETOXIFICATION.

<sup>7</sup> A esse respeito também vale a pena examinar A DIETA AMUCOSA de Arnold Ehret.

conduzido para a corrente sanguínea, o que traz inúmeras conseqüências que se manifestam de forma desagradável.

Cito Frédéric Patenaude, autor do livro THE RAW SECRETS e, por muitos anos editor da JUST EAT NA APPLE magazine.

*“Quando você melhora sua dieta, sente uma fadiga que, de fato, é apenas um relaxamento. O corpo está se deixando ir. Isso pode durar uns poucos meses – em muitos casos, quatro a oito. Durante esse período, é imperativo dormir mais, descansar muito, evitar exercícios físicos árduos e desgastes mentais até que o peso comece a voltar naturalmente. Desse ponto para a frente, você pode começar a se exercitar e continuar a se alimentar de maneira apropriada.”*

# **SEGUNDA PARTE**

## *O Higienismo Nataliano*

## ALIMENTOS VIVOS E MORTOS

Apenas para facilitar nossa referência quando eu disser **alimento**, estarei me referindo a tudo que existe na natureza e que Deus criou para que ingeríssemos em nossas refeições e; quando eu disser **comida**, estarei me referindo a tudo aquilo que não contém (ou contém muito poucos) nutrientes, e que é preparado pela mão do homem, não existindo em estado natural.

Perceba a diferença entre **alimento** e **comida**: compreenda que quando você ingere **alimento**, você está ingerindo vida e promoverá a vida em si mesmo, com grande vitalidade e sem doenças; por outro lado, quando você ingere **comida**, está ingerindo a morte, abreviando sua vida e impossibilitando seu organismo de livrar-se das doenças.

Para que entenda isso de forma perfeita, entenda que apenas o **alimento** contém **enzimas** e as enzimas são vida, energia, vitalidade – a **comida** não contém enzimas ou as contém de forma deteriorada, pouco útil para aquele que a consome.

Se você pegar duas castanhas, uma crua e outra cozida e as plantar no solo, passado um mês (aproximadamente) a castanha cozida já terá iniciado sua desintegração e a castanha crua ali permanecerá até que condições climáticas naturais lhe permitam brotar e florescer, gerando uma árvore que irá produzir milhares de outras castanhas.

A diferença entre a castanha crua e a castanha cozida é que a crua é um **alimento** preparado por Deus, ao passo que a castanha cozida é **comida** preparada pela mão do homem.

A castanha crua contém vida, ao passo que a castanha cozida contém morte.

A diferença entre vida e morte, capaz de reduzir um **alimento** criado por Deus em **comida** morta e que é incapaz de dar vida ao nosso corpo, chama-se **enzima**.

O **alimento** que contém **enzimas**, contém vida; a **comida** que não tem mais **enzimas**, contém morte.

Se você levar essas duas castanhas a um laboratório, para que sejam examinadas, será informado que não há diferenças nutricionais entre elas.

Qualquer delas contém a mesma quantidade de cálcio, potássio, sódio, magnésio, cobre e zinco; no entanto, uma contém **enzimas** que geram vida e a outra não.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Este excelente exemplo tirei de uma obra que merece ser lida e que faz parte da Biblioteca da TAPS: 12 STEPS TO RAW FOOD de Victoria Boutenko, publicada pela Raw Family Publishing.

## ALIMENTOS TÊM ENZIMAS, COMIDAS NÃO

Você está viajando e vê uma goiabeira à beira da estrada, resolve levar algumas goiabas para casa.

Enquanto dirige você saboreia uma delas: é saborosa, sumarenta, cheirosa, enche sua boca d'água.

Ela está cheia de **enzimas** e come-la é proporcionar ao seu corpo muito mais do que apenas nutrientes, pois as **enzimas** proporcionam a capacidade de manter a saúde, de executar os reparos necessários nos tecidos, de curar, de manter o bom funcionamento de todo o seu organismo e de rejuvenescer você – você talvez não perceba, mas agora que você comeu aquela goiaba crua, do jeitinho que Deus a fez, você está mais forte do que antes.

Seu corpo não necessita desviar energias (**enzimas**) que estejam sendo utilizadas em outras funções, para digerir o **alimento** que você está comendo.

Quando você chega à sua casa, sua esposa resolve utilizar as outras goiabas que você trouxe, para fazer uma goiabada.

Ela lava as goiabas, corta-as em pedaços e leva ao fogo com uma certa quantidade de água e bastante açúcar, mexendo sempre.

Depois de algum tempo o cheiro do doce enche a casa toda e depois de pronto, assim que esfria você resolve comer algumas colheradas...

Você degusta devagarinho cada pequena porção do doce, sentindo um agradável sabor e uma agradável sensação.

Você termina de comer e resolve assistir televisão.

Logo você está sentindo uma certa moleza, está cansado e com sono.

Dentro de seu corpo, suas **enzimas** (as que já faziam parte do seu corpo), têm que abandonar o trabalho que estavam fazendo, talvez limpando seu fígado, talvez

melhorando a capacidade de respiração de seus pulmões, talvez eliminando alguma pequena dor, algum pequeno inchaço, ou protegendo você de vir a ter algum tipo de tumor ou de afecção de pele, para poderem digerir as goiabas que você ingeriu na forma de doce, pois não possuem mais **enzimas** que facilitem a digestão.

As goiabas deixaram de ser **alimento** para virar **comida**.

Ao invés de estar acrescentando novas **enzimas**, àquelas que você já possuía, você está diminuindo seu estoque pessoal de **enzimas**.

Quando finalmente você vai ao banheiro e a goiabada deixa o seu corpo, carrega para fora de você **suas enzimas** – **elas se foram para sempre**.

**Comidas** (alimentos que foram cozidos, assados, fritos, curtidos, fermentados ou grelhados) não contém **enzimas** vivas e retiram **enzimas** de seu corpo para que possam ser digeridas.

E o seu corpo fica mais fraco, o que diminui suas defesas orgânicas e faz com que você fique mais propenso às doenças, à velhice precoce, à senilidade e à morte prematura – você está agora mais fraco do que antes de comer.

Segundo o Dr. Edward Howell, um proeminente nutricionista americano, ao redor de nossos 40 anos de vida, nos resta apenas cerca de 30% das **enzimas** que possuíamos ao nascer.

Com apenas 30% de suas **enzimas** você ainda poderá andar, trabalhar, viver, mas 75% das **enzimas** que lhe restaram, estarão sendo utilizadas para desintoxicar o seu corpo e impedir que você morra.

Algumas pessoas parecem levar uma vida saudável, não se lembram de terem tido doenças em nenhuma época de suas vidas mas, de repente, caem de cama e não conseguem mais se recuperar.

O que aconteceu com essas pessoas?

Esgotaram suas **enzimas**, seu estoque de vitalidade foi dilapidado através de uma alimentação incorreta que contém mais **comida** do que **alimento**.

Só há uma chance para que se recuperem, têm que ingerir **alimentos** e não **comida**, reconstituindo pouco a pouco suas reservas de **enzimas**.

**Enzima** é vida, você nasce com uma quantidade delas e pode mantê-las ingerindo **alimentos** ou joga-las fora ingerindo **comida**, a escolha é sua.

**A semente é livre, mas a colheita é inevitável.  
Aquilo que você semear, colherá!**

## A TABELA DE “VICTORIA BOUTENKO”

Se você pensa que ingerindo alimentos crus até a metade do dia, será suficiente para recuperar sua saúde, pode esquecer.

No livro da Victoria (8), há uma tabela de comparação entre alimentos crus e cozidos e a percentagem de assimilação de nutrientes, que reproduzo aqui:

### Percentagem entre alimentos e comidas consumidos & percentagem de assimilação de nutrientes:

<i>% de alimento</i>	<i>% de comida</i>	<i>% de assimilação</i>
5	95	.03
10	90	.06
25	75	.1
50	50	.3
75	25	1.0
99	1	3.0
100	0	30.0

Ou seja, não adianta se enganar.

Se você está com uma doença crônica, como por exemplo: fibromialgia, artrite ou diabetes e começa a comer apenas frutas e verduras até o meio dia como recomenda o Harvey e a Marilyn Diamond<sup>9</sup>, pode esquecer.

Como você pode ver na tabela da Victoria, mesmo que metade de sua alimentação seja constituída de **alimento** ao invés de **comida**, seu progresso será de apenas .03% e não será o bastante para curar você ou para diminuir as dores que eventualmente esteja sentindo.

---

<sup>9</sup> Harvey e Marilyn Diamond são os autores do livro FIT FOR LIFE, publicado no Brasil com o nome DIETA SEM FOME, pela Editora Record

Por que uma diferença percentual tão grande na absorção dos nutrientes, entre comer 99% cru e comer 100% cru?

Porque qualquer **comida** que você ingira, aumenta tanto o grau de toxidade de seu organismo que você usará todas as enzimas que ainda lhe restam para se livrar dela!

Uma das razões para isso é que quando você ingere **comida**, você forra as paredes do cólon, impedindo que os nutrientes dos **alimentos** que você ingeriu sejam assimilados.

É por isso que não adianta comer frutas como sobremesa.

Os nutrientes das frutas serão completamente desperdiçados.

## **TOME CUIDADO, SAIBA O QUE ESTÁ FAZENDO**

Dizem que um dia o diabo estava andando sobre a terra e que carregava um saco de verdades.

Só que o saco estava furado e caiu ao chão meia verdade, sem que ele o percebesse.

Um de seus asseclas o advertiu a respeito e ele teria respondido: - *Não se preocupe, meia verdade é pior do que verdade alguma.*

Portanto, vá com calma, não se conforme com meias verdades, procure ler, estudar, saber mais sobre o higienismo, ou irá prejudicar sua saúde.

Uma das pessoas mais sérias que conheço a respeito de alimentação é o Frédéric Patenaude, e mesmo ele ficou muito doente ao praticar o higienismo por conhecer apenas verdades parciais.

Veja o seu depoimento a seguir e tome cuidado com o que aplicar em sua vida:

*“Algumas pessoas estão estragando a saúde, por comer uma dieta crudívora incorretamente. O vegetarianismo era divertido para mim. Mas o vegetarianismo não transformou a minha vida. A alimentação crua, sim. Por acaso encontrei um livrinho do Herbert Shelton, chamado Food Combining Made Easy (A combinação alimentar facilitada). Esse livro me causou uma profunda impressão. Shelton declarou que os humanos, como outros animais frugívoros do planeta, devem viver de frutas, vegetais, nozes e sementes – e nada mais. Para um vegetariano fundamentado na ingestão de grãos, essa declaração gerou um grande buraco em minha embalagem vegetariana, recém encontrada e confortável. Eu achava que tinha encontrado a dieta ideal. Mas eis que*

*aparece esse cara dizendo que eu tinha que desistir não apenas da carne e dos laticínios, mas também dos cereais, feijões, óleos, sal, temperos, como também de tudo que fosse cozido ou processado! Me senti abalado e considerei que teria que descobrir mais sobre isso, porque possivelmente isso está certo.”*

Em seguida Frédéric passou por uma série de aventuras com o higienismo e o crudivorismo e acabou indo para os Estados Unidos onde se tornou o editor de uma revista crudívora, chamada JUST EAT NA APPLE.]

Apesar de ser editor da revista e de conhecer muito o assunto, não conseguiu alcançar a saúde com que sonhava, veja o que ele diz:

*“Na Califórnia, apesar de estar tentando manter um ar de equilíbrio e entusiasmo, minha saúde estava piorando. Muito ruim para um cara jovem como eu. Percebi que eu estava constantemente sem energia. Muitas vezes me senti atordoado, incapaz de me concentrar e incapaz de encontrar a energia necessária para prosseguir com minhas atividades diárias normais. Pensava que estava passando por um detox e que isso iria parar um dia, que eu iria finalmente sentir uma ‘saúde paradisíaca’. Desafortunadamente, esse dia nunca chegou. O detox não tinha fim.”*

Mas tarde ao retornar para o Canadá (seu país de origem), Frédéric refletiu melhor sobre sua alimentação e tomou decisões mais acertadas, como ele diz a seguir:

*“Para voltar para a dieta crudívora, eu tinha que começar com pequenos passos. Primeiro, eu descobri que a coisa mais importante era limitar-me aos alimentos que eram*

*biologicamente específicos para os seres humanos: frutas, vegetais e pequenas quantidades de nozes e sementes; e evitar cereais, feijões e condimentos. Eu tinha que prestar atenção ao meu apetite, as combinações entre alimentos, e as quantidades de gordura, nozes e sementes em minha dieta. Percebi que quando ingeria raízes cruas e vegetais no vapor, me sentia muito melhor do que quando comia montes de nozes ou sementes, ou receitas cruas complicadas. “*

Incluí aqui o depoimento do Frédéric Patenaude, por ser um depoimento adulto e coerente, o que não é muito fácil de encontrar no universo crudívoro, tão freqüentado por pessoas que se deixam levar por modismos e espírito de contestação.

Não basta ser crudívoro é preciso saber o que se está fazendo.

Estou convencido por minha própria experimentação que alimentarmo-nos exclusivamente com os alimentos que Deus criou para nós, sem submetê-los aos preparos culinários que desvirtuam seus valores nutritivos, é a solução para viver uma vida saudável e longa.

Não sou contra as praticas da medicina, apenas considero que, se você leva uma vida saudável, não irá necessitar desses recursos.

***“O HIGIENISMO não tem nada de comum com a Medicina. Está muito longe de ter a menor opinião ou método medicinal. Nenhum diagnóstico, prognóstico, etiologia ou nostalgia médicos. Os HIGIENISTAS não fazem concorrência aos médicos, como os CURANDEIROS, e não possuem remédios artificiais nem naturais. Os HIGIENISTAS pregam um modo de vida e nada mais.”***

***Albert Mosséri***

## A QUESTÃO DA LONGEVIDADE HUMANA

Em minhas pesquisas sobre a longevidade humana, fui obrigado a optar por dividir meus estudos em duas fases: a época bíblica e a época histórica.

Na época bíblica são relatados casos incríveis de longevidade, nunca igualados na época histórica (denomino histórica, a constatação de longevidade que esteja fora dos relatos bíblicos).

A Bíblia cita quantos anos viveram alguns longevos; segundo o quinto capítulo do livro Gênesis, Adão teria vivido 930 anos.

Teria sido Adão o mais longo dos tempos bíblicos?

Não.

Segundo o mesmo capítulo da Bíblia, Jaredite teria vivido 962 anos e, Metusalém viveu cerca de 969 anos.

São citadas pelo menos seis outras pessoas que teriam vivido de 365 a 912 anos.

Algumas pessoas tentam argumentar que os anos de então, não tinham 12 meses e que os meses não teriam 30 dias.

Mas não é o que encontrei em minhas pesquisas:

Em Gênesis 8:14 consta: “...*Aos vinte e sete dias do segundo mês, a terra estava seca.*”

Portanto, se o mês não tinha 30 dias, pelo menos tinha 27 dias, o que está bastante próximo.

Também não encontrei referência ao ano ter 12 meses, mas, o término do dilúvio de Noé, é citado assim: “*E as águas foram minguando até o décimo mês...*”

Em outra passagem (Deuteronômio 1:3) está escrito “...*no mês undécimo...*”

Portanto se o ano não tinha 12 meses, pelo menos tinha 10 ou 11 meses, que é uma quantidade bem próxima dos anos de nossos dias, portanto o cálculo está bem aproximado.

Mesmo supondo que o ano tivesse 10 ou 11 meses ao invés de 12 e, que os meses tivessem 27 dias ao invés de 30, ainda assim **os longevos bíblicos viveram por um tempo dez vezes maior do que conseguimos viver hoje.**

E se isso é mesmo verdade, qual seria o fator determinante dessa longevidade?

Vários fatores fazem parte do que deve ser levado em conta.

Havia mais higiene nessa época do que houve na Idade Média, pois os judeus eram obrigados a vários banhos ritualísticos.

Se considerarmos que alguns povos modernos tomam (em média) apenas um banho por semana (os franceses por exemplo), podemos considerar o antigo povo judeu mais higiênico do que muitos dos povos dos tempos modernos.

Os judeus daquela época, eram obrigados a pelo menos um banho mensal, devido à menstruação de suas mulheres e lavavam com frequência as mãos, como se vê no Capítulo 7 de Marcos.

E muitos outros banhos eram tomados devido a serem considerados imundos (segundo suas crenças) devido a vários fatores sociais que não eram aceitáveis segundo a religião deles (conviver com pessoas doentes, conviver com mulheres menstruadas, conviver com cadáveres, cometer pecados, etc...).

É claro que o povo judeu dessa época, não era tão higiênico quanto os povos modernos têm a oportunidade de ser (mesmo alguns povos preferindo não adotar alguns dos rituais de higiene disponíveis nos dias de hoje).

Outro fator muito relevante era o atraso da medicina na época, se considerarmos o elevado índice de mortalidade nos dias de hoje devido ao uso excessivo de medicamentos,

intervenções cirúrgicas desnecessárias e outros fatores médicos que mais abreviam que prolongam a vida.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> (10) – A revista SUPERINTERESSANTE publicou em Fevereiro de 2004 um artigo assinado pelo Sérgio Gwercman, apresentando os pontos de vista do Médico Vernon Coleman a respeito da Medicina Moderna. Colemand afirma que: **“Os médicos estão entre as três maiores causas de morte atualmente”**. Formado em Medicina e com doutorado em Ciências, Coleman abomina os médicos e as atuais práticas da Medicina. Abandonou a carreira de médico e iniciou a carreira de escritor, tendo escrito um livro com o sugestivo nome: COMO IMPEDIR QUE SEU MÉDICO MATE VOCÊ! Autor de 95 livros ele se auto nomeia defensor dos direitos dos pacientes e ataca, através de artigos publicados em jornais, a Indústria farmacêutica, que acusa de ser a principal causadora do caos vigente entre os médicos incompetentes da atualidade e sua medicina (com "m" minúsculo) que mais mata do que cura. Uma pauta abordada por Coleman reforça que muitos médicos se recusam a praticar uma Medicina mais sadia e preferem adotar o sistema que recomenda a prescrição de remédios e cirurgias (muitas vezes desnecessárias). Polêmico Coleman ainda afirma que 90% das doenças poderiam ser curadas sem a ajuda de qualquer droga e que quanto mais a tecnologia se desenvolve, pior fica a qualidade dos diagnósticos. Coleman acredita que os médicos deveriam exercer a Medicina com o espírito de caridade, amizade e cuidado que caracterizam a maneira com que tratamos os membros de nossa família. Hoje a maioria dos médicos adota a impessoalidade e praticamente tentam se livrar dos pacientes ao invés de cuidar deles. Segundo Coleman estão mais preocupados em como fazer o máximo de dinheiro com o problema por que passam os pacientes. Para isso, prescrevem remédios desnecessários e fazem cirurgias que não seriam necessárias. Segundo Coleman, os três maiores causadores de mortes atualmente são: os médicos, o câncer e os problemas do coração. Coleman aconselha os pacientes a se tornarem céticos e críticos em relação ao exercício dessa profissão. Hilariamente ele aconselha os governos a carimbarem na testa dos médicos (ou a colar um selo em suas testas), com os dizeres: "MÉDICOS FAZEM MAL À SUA SAÚDE." Segundo Coleman todo tratamento médico oferece riscos à saúde e os médicos deveriam alertar seus pacientes a esse respeito. A maioria dos pacientes não está ciente dos efeitos colaterais nos tratamentos a que se submetem. E, segundo Coleman, grande parte dos médicos não conhece os problemas que os remédios podem causar. *Posso dar um depoimento pessoal: há alguns anos me submeti a uma prostatectomia (extração da próstata) e embora a cirurgia tenha sido um sucesso, os remédios que o médico prescreveu para minha recuperação pós-cirúrgica quase me mataram. Tive diversos tipos de alergia, urticária e (pela primeira vez em minha vida) ataques de bronquite.*

*Tive que me submeter a soros e inalações que não teriam sido necessárias se não houvesse ingerido os medicamentos pós cirúrgicos. Quase morri na experiência e fiquei vários meses escangalhado. Quando me recuperei fui ler as bulas e todos os efeitos colaterais que sofri estavam perfeitamente descritos lá.*

---

*Quando indaguei do médico, fiquei sabendo (espantado) que ele desconhecia esses efeitos colaterais.* Coleman desde os anos 70, vem defendendo a introdução de um sistema internacional de monitoramento de medicamentos, para que os médicos sejam informados quando seus companheiros de outros países detectarem problemas. Espantosamente, esse sistema não existe. Quando um País descobre que determinado medicamento produz efeitos colaterais, o retira do mercado e, como é de se esperar comunica os motivos às indústrias farmacêuticas que os produzem. Se você pensa que essas indústria retiram esses produtos do mercado, está redondamente enganado, o que elas fazem é encaminhar toda a produção desses medicamentos para outros países onde os efeitos colaterais ainda não tenham sido detectados. Um remédio que foi proibido nos Estados Unidos e na França demorou mais de cinco anos para sair de circulação no Reino Unido. Somente quando os pacientes souberem do lado ruim dos remédios é que poderão tomar decisões racionais sobre utilizá-los ou não em seus tratamentos. O problema é que os pacientes não pensam, preferem confiar em médicos que, MUITAS VEZES sabem menos que eles. Você acha que os médicos são bem informados a respeito dos remédios que receitam a seus pacientes? Pois não são. A maior parte das informações que eles recebem vem da companhia que vende o produto, que obviamente está interessada em promover virtudes e esconder defeitos. Como resultado dessa ignorância, quatro de cada dez pacientes que recebem uma receita sofrem efeitos colaterais sensíveis, severos ou até letais. Coleman crê que uma das principais razões para a epidemia internacional de doenças induzidas por remédios é a ganância das grandes empresas farmacêuticas. Elas fazem fortunas fabricando e vendendo remédios, com margens de lucro que deixam a indústria bélica internacional parecendo caridade de igreja. Segundo Coleman (que também é médico), é perfeitamente possível vencer problemas de saúde sem utilizar remédios. Cerca de 90% das doenças melhoram sem tratamento, apenas por meio do processo natural de autocura do corpo. Problemas do coração podem ser tratados (não apenas prevenidos) com uma combinação de dieta, exercícios e controle do estresse. São técnicas que podem ter o acompanhamento de um médico, mas que não precisam de remédios. Parte da culpa reside nos próprios pacientes que, talvez por preguiça, querem remédios quando vão ao médico. É verdade que muitos pacientes esperam receber medicamentos. Isso acontece porque eles têm falsas idéias sobre a eficiência e a segurança das drogas. É muito mais fácil terminar uma consulta entregando uma receita, mas isso não quer dizer que é a coisa certa a ser feita. Os médicos deveriam educar os pacientes e prescrever medicamentos apenas quando eles são essenciais, úteis e capazes de fazer mais bem do que mal. Sonolência, enjôos, dores de cabeça, problemas de pele, indigestão, confusão, alucinações, tremores, desmaios, depressão, chiados no ouvido e disfunções sexuais como frigidez e impotência são alguns dos efeitos colaterais dos remédios. Em artigos publicados por Coleman, ele cita três greves de médicos (em Israel, em 1973, e na Colômbia e em Los Angeles, em 1976) informando que essas **greves dos médicos causaram redução na taxa de mortalidade nesses locais**. Como a ausência de médicos pode diminuir o risco à vida?

---

Hospitais não são bons lugares para os pacientes. É preciso estar muito saudável para sobreviver a um deles. Segundo Coleman, se os médicos não matarem o doente com remédios e cirurgias desnecessárias, uma infecção o fará. **Sempre que os médicos entram em greve as taxas de mortalidade caem.** Em diversas partes do mundo, cada vez mais gente procura práticas alternativas em vez de médicos ortodoxos. De certa maneira, isso quer dizer que a medicina alternativa está se tornando a nova ortodoxia. O problema é que, por causa da recusa das autoridades em cooperar com essas técnicas, muitas vezes é possível trabalhar como terapeuta complementar sem ter o treinamento adequado. Medicina alternativa não é necessariamente melhor ou pior que a medicina ortodoxa. O melhor remédio é aquele que funciona para o paciente. Testes são freqüentemente incorretos, mas os médicos aprenderam a acreditar nas máquinas. Quando eu era um jovem doutor, na década de 70, os médicos mais velhos apostavam na própria intuição. Conheci alguns que não sabiam nada sobre exames laboratoriais ou aparelhos de raio X e mesmo assim faziam diagnósticos perfeitos. Hoje, os médicos se baseiam em máquinas e testes sofisticados e cometem muito mais erros que antigamente. Vernon acha que faz muito mais sentido testar novas drogas em pedaços de tecidos humanos que num rato. Os resultados são mais confiáveis. Mas a indústria não gosta desses testes porque muitos medicamentos potencialmente perigosos para o homem seriam jogados fora e nunca poderiam ser comercializados. Qual o sentido de testar em animais? Só as empresas farmacêuticas ganham com um sistema como esse. Eu raramente tomo remédios. Para me manter saudável, evito comer carne, não fumo, tento não ficar acima do peso e faço exercícios físicos leves. Para proteger minha pressão, desligo a televisão quando médicos aparecem na tela apresentando uma nova e maravilhosa droga contra depressão, câncer ou artrite que tem cura garantida, é absolutamente segura e não tem efeitos colaterais

Mas, sem dúvida o fator mais determinante é a alimentação. Considere o axioma popular que afirma que:

## **SOMOS AQUILO QUE COMEMOS**

A alimentação é muitas vezes citada na Bíblia e passou por mandamentos contraditórios, inúmeras vezes, mas na época dos grandes longevos (até Noé), prevaleciam dois ensinamentos a esse respeito:

*“E disse Deus ainda: Eis que vos tenho dado, todas as ervas que dão semente e se acham na superfície de toda a terra e todas as árvores em que há fruto que dê semente; isso vos será para mantimento.” Gênesis 1:29*

*“Carne porém, com sua vida, isto é, com seu sangue, não comereis.” Gênesis 9:4*

Esses mandamentos a respeito da alimentação foram modificados na Bíblia, no que se refere a épocas posteriores <sup>11</sup>, só prevaleceram na época dos grandes longevos.

Mas seria suficiente adotar apenas esses dois conceitos fundamentais: comer frutas e verduras, para conseguir prolongar a vida humana?

Não. Existem outros fatores a serem levados em consideração.

Estatisticamente os vegetarianos não vivem mais que os carnívoros, pelo menos não muito mais.

Sabendo-se que, cientificamente a carne não é apropriada para o consumo humano, porque os vegetarianos não vivem mais que os carnívoros?

---

<sup>11</sup> (11) – É fato histórico que muitos textos da Bíblia foram escoimados e reescritos por exegetas religiosos, na tentativa infeliz de conformar seus ensinamentos aos modismos de cada época. Como não haviam computadores na época, não fizeram esse trabalho direito e existem lá inúmeras contradições para quem tiver olhos de ver e ouvidos de ouvir...

Existem muitas respostas para essa questão e vou abordar algumas delas, no decorrer deste livrinho, mas primeiro, terminemos de examinar a questão dos longevos.

Acreditarmos ou não na possibilidade de terem existido homens que viveram tanto quanto os longevos dos tempos bíblicos é mais uma questão de fé do que uma questão de prova científica, já que não há a mínima possibilidade que, com o estágio atual da ciência, consigamos provar isso (talvez até já haja essa possibilidade, mas os interesses religiosos envolvidos tornam a tarefa quase impossível).

E quanto aos longevos históricos, ou seja, haverão longevos cuja idade real possa ser avaliada e constatada cientificamente?

Examinemos alguns casos:

Existem muitas falácias a respeito dos longevos dos tempos mais recentes, por exemplo: o caso do Old Parr na Inglaterra que teria vivido 152 anos, ou o caso de Sirali Mirilismov que teria vivido 175 anos, na Rússia, ambos os casos são mentiras<sup>12</sup>.

Fico consternado quando vejo autores brasileiros, respeitados e admirados por nosso povo citarem falácias como os nativos de Vilcabamba no Equador, a tribo Hunza da Índia, os comedores de iogurte, os russos do Cáucaso, etc... como sendo longevos.

Acho que cabe ao escritor a verificação de suas afirmações e é muita irresponsabilidade enganar o povo inculto com falácias de longevidade atadas a credices populares improcedentes.

---

<sup>12</sup> (12) – Se desejar investigar a respeito, recomendo a obra MAXIMUM LIFE SPAN de Roy Walford, publicada pela Norton & Co.

Um jornal russo (Izvestiya) publicou o retrato de um habitante do Cáucaso que alegava ter 130 anos, mais tarde o jornal se retratou publicando cartas de vizinhos desse cidadão que o identificaram como sendo um desertor da Primeira Guerra Mundial que usou os documentos de seu pai para escapar à convocação.

Na realidade ele não tinha 130 anos, sua idade era de apenas 78.

Segundo Zhores Medvedev, gerontologista russo, há centenas, talvez milhares de casos semelhantes.

O Dr. Roy Walford, por quem, com inúmeros outros autores sérios da área, compartilho profunda admiração, diz o seguinte:

*“50 percent survival: considere-se a curva de 50% dentre os índices conhecidos de mortalidade entre uma dada população, conforme segue: Cinquenta por cento das pessoas sobreviventes aumentaram de 22 anos na Roma Antiga e dos 40 anos na metade do século XIX, para 49 anos nos Estados Unidos em 1900, para 67 anos em 1946, 72 anos em 1960, e ao redor de 74 anos, hoje. Agora uma surpresa: a sobrevivência máxima ao redor de 110 anos nunca mudou, mesmo antes dos tempos da Roma Antiga. Um poucas pessoas, na antiguidade, viveu ao redor dos 100 aos 110 anos, ou pouco mais.”*

Agora examinemos os mitos sobre a longevidade:

As lendas afirmam que Atila, o rei dos hunos, teria morrido aos 121 anos, após excessos sexuais praticados com sua segunda esposa uma das mais belas princesas de sua época.

Provavelmente trata-se de outra falácia mas não há

possibilidades de verificação histórica devido à ausência de documentação confiável.

Para falar a verdade, excetuando-se o caso do Dr. Norman que faleceu recentemente à idade de 118 anos, o caso de longevidade fielmente documentada mais aceitável é o de Fanny Thomas que viveu 113 anos e 215 dias, tendo morrido em Abril de 1980.

Fanny atribuía sua longevidade aos sucos de frutas que ingeria 3 vezes ao dia.

Em 1979, em um recenseamento especial feito pela United States Social Security Records, foram listadas 11.891 pessoas com mais de 100 anos na América, sendo que o mais velho era o bombeiro aposentado, George Washington White com 111 anos.

Na Inglaterra, os longevos mais lendários foram a Condessa de Desmond, que teria vivido 140 anos; Thomas Parr (Old Parr) que teria vivido 152 anos e; Henry Jenkins que teria vivido 169 anos.

Investigações levadas a termo por William Thoms comprovaram a falácia dessas afirmações.

## A DIETA DOS MACACOS

Todo animal sabe o que deve comer; jamais você encontrará uma vaca caçando ou um leão pastando capim.

E se um dia isso acontecer, o mundo estará próximo ao seu fim.

Mas, o homem, por possuir discernimento e livre arbítrio (o que não significa que saiba usa-lo), tem a tarefa de descobrir qual é o alimento que Deus destinou a ele.

Na teoria de Darwin, somos descendentes dos macacos.

É interessante notar que em inglês existem duas palavras para macacos: **apes** (os primatas) e **monkey** (as diferentes espécies de macacos que possuem rabos compridos).

Existem apenas 4 espécies de primatas (apes): os Bonobos, os Chimpanzés, os Orangotangos e os Gorilas.

Embora a teoria de Darwin seja controversa e existam opiniões divergentes, com as recentes pesquisas do DNA, os cientistas conseguiram chegar a uma conclusão muito interessante.

Laboratórios do mundo todo demonstraram, nos anos 90 que os chimpanzés estão geneticamente mais próximos dos humanos do que estão próximos dos gorilas.

Apesar de possuírem maior semelhança física com os gorilas do que com os humanos.

Fósseis recentemente desenterrados na Etiópia indicam que há mais de 4 a 5 milhões de anos andou por terras africanas um ancestral bípede dos humanos que tinha a cabeça impressionantemente parecida com a de um chimpanzé.

Minha intenção ao citar a comparação genética entre homens e macacos, é estabelecer parâmetros para descobrirmos qual a alimentação fisiológica mais adequada aos humanos.

Esse tipo de abordagem costuma ser denominada de ângulo antropológico e há grandes controvérsias aqui também.

Em uma aproximação superficial da busca da dieta natural dos humanos a partir do ângulo antropológico, acreditava-se que os grandes primatas viviam apenas de frutas e nozes e surgiu daí a idéia que a dieta frugívora (apenas frutas) fosse a mais adequada para os humanos.

Mas essa avaliação ainda é muito abrangente e pode ser mais específica.

Descobriu-se por exemplo que os gorilas não comem nenhum tipo de nozes e que raramente comem frutas; que os chimpanzés comem muitas frutas, nozes, algumas folhas verdes, e algumas vezes, comem carne; e que, os orangotangos, além de frutas e nozes, comem alguns insetos.

Vamos examinar com mais atenção as dietas dos 3 grupos principais de grandes primatas, que são os gorilas, os chimpanzés e os orangotangos.

**OS GORILAS** comem principalmente vegetação verde (95%) principalmente porque não encontram muito mais do que isso no ambiente em que vivem.

Segundo Schaller e Fossey, dois grandes primatologistas, eles comem umas poucas frutas da estação e jamais comem qualquer tipo de produto animal.

**CHIMPANZÉS** ingerem principalmente frutas, algumas folhas verdes, nozes e algumas vezes carne; os produtos animais representam menos de 5% da dieta deles.

**ORANGOTANGOS** comem principalmente frutas, algumas folhas verdes e algumas nozes.

Quando as frutas são raras, eles comem uma maior quantidade de folhas verdes e alguns insetos.

Produtos animais representam uma porção insignificante de sua dieta.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> (13) – Detalhes sobre a dieta dos primatas podem ser obtidos no livro THE RAW SECRETS do Frédéric Patenaude, publicado pela Raw Vegan, já troquei idéias com o autor via e-mail ele é jovem, cabeça boa, muito acessível.

## E A QUESTÃO DA PROTEÍNA?

Quando verificamos a diminuta quantidade de proteínas ingerida pelos grandes primatas, nos vemos na contingência de ter que examinar esse assunto com mais vagar.

Sabemos que a proteína constitui grande parte da matéria que forma os tecidos do nosso corpo e temos o vício cultural de supor que necessitamos de uma maior quantidade de proteína do que realmente necessitamos.

Sabemos que os atletas ingerem grandes quantidades de proteínas para desenvolverem força e grandes músculos.

No entanto, testes de medição provaram que **mesmo os chimpanzés cativos, em más condições físicas, têm de quatro a cinco vezes mais força do que um atleta em plena forma.**

E com certeza, comem cerca de **300 vezes menos proteínas** que os humanos.

Embora nos estudos da nutrição humana conceitos errados sobre a necessidade de proteína continuem sendo passados, há muita divergência nessa área.

Os especialistas variam em suas opiniões e afirma que cada pessoa necessita de 25 a 200 gramas diários de proteína.

Chegaram a falar que necessitamos de pelo menos 1 grama de proteína para cada quilo de peso.

Expedições realizadas na Nova Guiné descobriram uma tribo de aborígenes que vive nas montanhas de Mount Hagen que são praticamente vegetarianos e cuja dieta é cerca de 80 a 90 por cento, constituída de batatas doces.

A população inteira goza de excelente saúde e realizam trabalhos físicos muito intensos.

Pesquisas realizadas concluíram que esse povo ingere cerca de 9.92 gramas de proteína por dia no entanto a

quantidade de proteína eliminada em suas fezes esta ao redor de 15 vezes mais do que a que ingerem!

O que prova que as proteínas são sintetizadas pelo corpo através de um processo ainda desconhecido.

Considerando os fatos citados, e a tribo que vive com menos de 10 gramas de proteínas por dia, muitas teorias sobre as proteínas estão erradas.

Considere que os chimpanzés ainda ingerem algumas nozes (poucas) que são uma boa fonte de proteínas, mas que os gorilas, muito maiores e mais fortes que os chimpanzés, não ingerem nozes nem produtos de origem animal.

Uma questão importante na observação dos gorilas é que embora comam apenas vegetação verde (95%) estando em seu habitat natural, quando em cativeiro dão prioridade às frutas.

Ou seja, quando os gorilas estão em cativeiro e têm a seu dispor a opção de comer frutas ou folhas, sempre preferem as frutas.

Por que não preferem as frutas quando estão em seu habitat natural?

Porque são animais de chão.

Embora consigam subir em árvores, seu grande peso os diferencia dos demais macacos que são arborícolas (vivem em árvores).

Ou seja, quando estão nos lugares habituais em que vivem em seu estado selvagem, têm pouco acesso a frutas e acabam comendo mais folhas, por não terem disponíveis as frutas de que tanto gostam.

Mas, quando tem a opção de escolher, preferem em primeiro lugar as frutas.

## A HISTÓRIA DA DRA. KIRSTINE

A história da Dra. Kirstine Nolfi <sup>14</sup> é muito comovente, quanto mais não fosse, pelo fato dela ter sobrevivido ao câncer por 17 anos.

Pense bem, você com certeza já conheceu alguém que morreu de câncer em tenra idade.

Sobreviver 17 anos ao câncer já é um feito digno de nota e considerando que a Dra Kirstine nasceu em 1881, época em que, como vimos, a média de duração de vida era inferior aos 67 anos, ter vivido 76 anos (de 1881 a 1957) faz dela uma longeva, **apesar do câncer**.

Outro fato que me comove muito na vida da Dra. Kirstine é que, sendo médica foi cassada por atrever-se a curar as pessoas!

A Dra. Kirstine era uma médica dinamarquesa que sofreu durante muitos anos de úlcera gástrica e prisão de ventre, o que a fez tornar-se vegetariana.

Mais tarde, fez com que parte de sua alimentação se tornasse crudívora, comendo 50% a 75% de frutas e hortaliças cruas.

Mesmo com essa nova dieta, sentia-se tremendamente cansada, e nós já sabemos o porquê, não é?

Como vimos pela tabela da Victoria Boutenko, mesmo a ingestão de 75% de alimentos crus, faz com que aproveitemos apenas 1% dos nutrientes que ingerimos.

Ou seja, sem dúvida a alimentação da Dra. Kirstine era muito melhor do que a de seus contemporâneos, o que fez com que atingisse uma certa longevidade para a sua época, mas não era suficiente para curar-se ou para que se sentisse menos cansada.

---

<sup>14</sup> (14) – Leia dela o livrinho O MILAGRE DOS ALIMENTOS VIVOS, publicado pela TAPS.

Foi então que ela recebeu a benção do câncer.

Benção do câncer ?! Terá você ouvido direito?

Sim, eu falei em benção, sim.

Para qualquer outro médico, aferrado à alopatia como um cão agarra um osso, uma notícia dessas seria a condenação fatal, mas para a Dra. Kirstine, mulher de fibra, capaz de contestar os padrões da alopatia que sua profissão lhe impunha esse foi o ponto de partida para decidir-se a seguir uma alimentação 100% crua.

Como vimos na tabela da Victoria, ao comermos 100% cru, estamos assimilando 30% dos nutrientes que ingerimos o que é suficiente para curar o corpo de qualquer afecção crônica que ainda não esteja em estado avançado ou que não tenha passado pelas crueldades da biópsia e da quimioterapia.

Agora veja a dimensão da responsabilidade de quem tenta o método do crudivorismo, por dois meses não houve melhora alguma, ela continuou a sentir-se cansada e o tumor cancerígeno não diminuiu.

Lembre-se, a Dra. Kirstine era mais crudívora do que a maioria das pessoas, estava vivendo dentro de uma dieta rigorosa em que ingeria cerca de 75% de alimentos crus (frutas e hortaliças cruas), sem que isso a impedisse de se sentir cansada!

Mesmo praticando essa dieta, quase totalmente crudívora, sentia-se tremendamente cansada!

Agora imagine que algo semelhante tivesse ocorrido a você; não sendo médico, provavelmente se sentiria apavorado e correria até o primeiro alopata que aparecesse, fazendo biópsias e se submetendo a quimioterapia.

Isso seria sua condenação, pois estaria gerando metástase e espalhando o câncer por todo o seu corpo.

Mas a Dra. Kirstine era uma mulher de fibra e cancelou todas as **comidas**, passando a viver apenas de **alimentos**; ou seja, passou a ser totalmente crudívora.

Você pensa que isso a curou da noite para o dia?

Absolutamente não.

Foram necessários dois meses de **dieta crudívora absoluta**, sem nenhuma exceção, sem ingerir uma colherinha que seja de chá, sem ingerir a menor porção de alimento cozido, frito ou assado, para que os resultados começassem a aparecer.

E note bem que a Dinamarca é um país que se situa no extremo norte deste planeta; fico a imaginar quanto frio ela passou, quanta vontade teve de ingerir uma chávena de chá, um cafezinho quente, uma sopinha...

Note bem – **60 dias** – na incerteza; sem saber se estava ou não no caminho certo e sem a coragem de fazer uma biópsia de verificação, por temer que a biópsia causasse a metástase e espalhasse o câncer pelo corpo todo!

Foi apenas depois desses dois meses iniciais que a Dra. Kirstine começou a sarar; o tumor diminuiu e ela começou a recuperar suas energias.

Referiu-se a isso com as seguintes palavras: *“Há muitos anos eu não me sentia tão bem.”*

Note que a tabela da Victoria funciona muito bem, pois não adianta praticar a alimentação absolutamente crua por algum tempo e depois voltar aos antigos hábitos.

**O retorno aos hábitos de ingerir comida ao invés de alimento, faz com que retornem a doença e os seus sintomas.**

Vamos ouvir o depoimento da Dra. Kirstine:

*“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 antecederam o reaparecimento do problema.”*

Fico consternado ao saber que a Dra. Kirstine tentou curar seus pacientes com esse método mas foi levada a julgamento e proibida de exercer a medicina por um ano!

Pena que a medicina não aprove os médicos interessados em tratar de seus pacientes e cura-los!

Aos médicos só resta tratar de doenças; tratar dos pacientes e restituir-lhes a saúde, é proibido; cura-los então, nem pensar!

Em um segundo julgamento a Dra. Kirstine, foi obrigada a assinar um documento comprometendo-se a nunca mais praticar a medicina na Dinamarca.

O caso dela não é um caso isolado; muitos outros médicos passaram por isso, não vou cita-los aqui para não enfastiar o leitor.<sup>15</sup>

## **COMEÇANDO DO COMEÇO**

---

<sup>15</sup> (15) – Recomendo vivamente que leia o livrinho da Dra. Kirstine Nolfi, é muito motivador para quem segue o Higienismo Nataliano ou sistemas semelhantes. Se você deseja saber mais sobre os preconceitos que a medicina alopática impõe sobre as medicinas tradicionais mais antigas (a que intitulam como sendo alternativas), recomendo o livro LUTANDO PELA VIDA, de autoria da jornalista Teresa Tsalaky, publicado no Brasil, pela Paulus.

## OS TIPOS DE ALIMENTOS

Embora existam qualificações mais sofisticadas dentro do Higienismo Tradicional, gosto muito da definição que transcrevo a seguir.<sup>16</sup>

Você pode classificar os alimentos em 4 categorias:

- Alimentos biogênicos.
- Alimentos bioativos.
- Alimentos bioestáticos.
- Alimentos biocídicos.

É bem simples não é?

E é fácil de decorar, até eu consegui!

Vamos agora entender do que se trata:

## ALIMENTOS BIOGÊNICOS

Segundo a equipe Dr. Soleil, são alimentos biogênicos os germes e os brotos dos grãos das ervas e das hortaliças.

No Higienismo Nataliano, não se come nenhum tipo de cereal<sup>17</sup>, portanto considero biogênicos, os alimentos que

---

<sup>16</sup> (16) – Estas definições podem ser estudadas de forma mais abrangente na excelente obra VOCÊ SABE SE ALIMENTAR, da equipe Dr. Soleil, publicado no Brasil pela TAPS em parceria com a PAULUS.

<sup>17</sup> (17) – Note bem que não sou contra os brotos, o conteúdo de glúten neles contidos não oferece perigo mas, recomendo que leia: GOING AGAINST THE GRAIN – How Reducing and Avoiding Grains Can Revitalize Your Health, de Melissa Diane Smith e outro: DANGEROUS GRAINS – Why Glúten Cereal Grains May Be Hazardous to Your Health, de James Braly & Ron Hoggan, publicado pela Avery Publishing Group.

retiro da própria árvore (tenho 32 arvores frutíferas em meu quintal - Deus não foi legal comigo?).

Desconfie de higienistas, naturistas, frugívoros, crudívoros e naturopatas que moram em apartamentos; podem ser muito simpáticos, ter um discurso a toda prova, mas deve haver alguma coisa de errado com eles!

Preconceito?

Pode ser, mas a dificuldade de morar em uma casa é menor do que de morar em um apartamento e com certeza você estará bem mais perto da mãe terra (a menos que você seja uma pessoa idosa e more em um apartamento por questões de segurança ou por falta de recursos).

Atente para a palavra **bio gênico** = gerador de vida; ou seja, as frutas também podem ser consideradas biogênicas, pois se as plantar elas geram uma árvore (experimente, fiz isso 32 vezes, aqui em casa).

Quando compro uma fruta no Ceasa ou na quitanda, considero-as bioativas, não mais biogênicas, mesmo sabendo que algumas delas, se plantadas, possam vir a germinar.

## **ALIMENTOS BIOATIVOS**

Segundo a equipe Dr. Soleil, aqui são incluídas as frutas.

Incluo aqui as frutas compradas no comércio (que não colho na hora), as folhas (contém enzimas, mas não brotam se plantadas), as nozes e castanhas e algumas raízes (quando

comidas matam a planta, mas se plantadas podem vir a germinar sob condições favoráveis).

Os frugívoros (que comem apenas frutas) não incluiriam as raízes (e alguns deles não incluem nem as nozes e as folhas) mas, no Higienismo Nataliano, incluo algumas raízes,

principalmente a cenoura, por influência do Dr. Norman Walker.

Para nós que praticamos o Higienismo Nataliano, a lista de alimentos acaba aqui.

As próximas classificações são denominadas de alimentos pela equipe Dr. Soleil, mas eu os considero comidas pois contêm muito pouca ou nenhuma enzima.

## **ALIMENTOS BIOESTÁTICOS** que costumo chamar **COMIDA BIOESTÁTICA**

Toda **comida** diminui a sua vida de maneira radical.

Lembre-se do exemplo da Dra. Kirstine, não adianta comer metade ou 75% de **alimento** se o resto for **comida**.

Isso não traz a cura nem elimina o cansaço.

Mesmo que você seja 100% crudívoro, por muito tempo, se retornar a uma alimentação mista (50 a 75% de **alimento** e o resto **comida**) voltarão todos os sintomas e o cansaço.

Você sabe o porquê, é só consultar a tabela da Victoria.

## **ALIMENTOS BIOCÍDICOS** que costumo chamar **COMIDA BIOCÍDICA**

Aqui incluo todos os tipos de carne, leite, ou produto de origem animal, bem como os óleos não extraídos a frio, as azeítonas, a maioria dos temperos, o açúcar não criado por Deus (inclusive os adoçantes) e todo o alimento que entrou em contato com a malfadada arte culinária (cozido, fermentado, frito, assado ou grelhado).

Também estão aqui todos os iogurtes, coalhos, lactobacilos, ou qualquer outro tipo de alimentos fermentados, etc...

Nada disso foi inventado por Deus, aqui tem a mão do homem e conduz à morte.

## OS CONCEITOS PRINCIPAIS DO HIGIENISMO NATALIANO

Quer dizer que esse negócio de Higienismo Nataliano consiste principalmente em comer alimentos crus?

Sim, grosso modo, é isso mesmo.

Mas há mais uma série de detalhes e requintes que, sem desmerecer a simplicidade do método, torna as coisas mais sofisticadas.

Vamos examinar alguns desses conceitos agora;

### COMENDO ALIMENTOS CRUS

Entre os praticantes do crudivorismo (comer apenas alimentos crus) existem várias facções.

Existem os graníveros – centralizam a alimentação na ingestão de grãos crus demolhados (imersos em água para amolecerem) ou brotados.<sup>18</sup>

Existem os vegetalívoros – centralizam a alimentação na ingestão de folhas e brotos; alguns comem raízes.

Existem os frugívoros – centralizam a alimentação na ingestão de frutos – alguns também comem folhas; a maioria se recusa a ingerir raízes.

Existem os crudívoros, comem de tudo que as demais categorias comem, apenas fazem questão de ingerir todos os alimentos crus (até mesmo porque, se cozidos, deixam de ser **alimentos** e se transformam em **comidas**).

---

<sup>18</sup> (18) – No livro “VOCÊ SABE SE ALIMENTAR?” preparado pela equipe Dr. Soleil, existem dicas preciosas sobre a arte de brotar e demolhar.

Nós do Higienismo Nataliano, ingerimos apenas frutas, frutos, folhas, algumas raízes, nozes e castanhas e, muito raramente brotos (grãos germinados).

Portanto, não estamos preocupados com a digestão intestinal porque no Higienismo Nataliano comemos apenas **alimentos** e não **comidas**, o que torna fácil combinar os alimentos de forma adequada já que não iremos ingerir produtos de origem animal.

Assim sendo, os rudimentos que já sabemos sobre o processo digestivo, atendem nossas necessidades.

**Procure cheirar os alimentos, use todos os sentidos que puder, pois eles despertarão as enzimas que necessitará para digeri-los.**

Se você está interessado em compreender bem o processo digestivo na forma como o Higienismo instrui, procure adquirir a bibliografia citada aqui.<sup>19</sup>

## **A COMBINAÇÃO ALIMENTAR**

Se você é um higienista tradicional, seus problemas começam aqui: como você come muita **comida** (inclusive coisas cozidas, argh!) e pouco **alimento**, para você é uma grande encrenca descobrir como combinar os alimentos, como já vimos em capítulo anterior.

Praticando o Higienismo Nataliano, tudo fica mais simples pois você só come frutas, folhas, algumas raízes e nozes e come tudo cru.

---

<sup>19</sup> (19) – Embora existam muitos livros a respeito desse tema, tenho preferência pelos “The Science and Fine Art of Food and Nutrition” e “Human Life its Philosophy and Laws” ambos de Herbert M. Shelton (facilmente encontráveis, através de várias editoras e de vários idiomas, exceto, é claro, o português) ou, em português, o não menos excelente “A Saúde pela Alimentação” de Albert I. Mosséri, publicado pela Edições Bloch e difícilimo de ser encontrado.

Você pode misturar frutas com frutas (exceto melões e melancias).<sup>20</sup>

Você pode misturar frutas com folhas.

Você pode misturar folhas com tudo.

Você não deve misturar nozes com frutas.

Mesmo respeitando-se essas regras, podem haver exceções particulares; por exemplo o Dr. Norman Walker adorava sucos de laranja com cenoura; eu também aprecio o sabor mas, para mim não são muito digeríveis portanto evito ingeri-los com frequência.

No entanto, aprecio sucos de folhas com tomate e não me fazem mal, embora não sejam muito apreciados por algumas pessoas.

**REGRA MÁXIMA: Se você estiver doente, não misture alimentos, coma refeições compostas de um mesmo tipo de alimento (exceto nozes) com um intervalo de 2 horas entre uma refeição e outra, até melhorar.**

Por que exceto nozes?

Porque as nozes são excessivamente proteínicas e portanto de difícil digestão, não roube ao seu organismo as energias de cura de suas enzimas, desviando-as para o processo digestivo.

---

<sup>20</sup> (20) – Os melões e as melancias podem ser misturados entre si mas jamais devem ser misturados com qualquer outro tipo de frutas. Às vezes vejo nos restaurantes, pessoas obesas finalizando suas refeições com uma salada de frutas ou com uma fatia de melão, ao fazerem isso estão prolongando o processo digestivo e serão acompanhados pela comida que ingeriam por cerca de 6 a 12 horas, passando por manifestações de eructação e meteorismo. As enzimas do melão e da melancia não se combinam com as de nenhum outro alimento.

Ao ingerir os outros tipos de **alimentos** (eu disse **alimentos** e não **comidas**) você estará trazendo novas enzimas que irão auxiliá-lo no processo de recuperação de sua saúde.

## A QUESTÃO DA GORDURA

A questão da gordura é muito importante tanto para a prática do higienismo quanto para a prática do crudivorismo.

No Higienismo Nataliano, por sermos crudívoros, as considerações a respeito da prática do crudivorismo nos dão mais respeito do que aquelas levadas em conta em termos do higienismo clássico.

É muito comum que se sinta muita fome ao mudar da dieta incorreta tradicional para o Higienismo Nataliano ou até mesmo para um sistema crudívoro mais simples.

Não se trata de fome real, mas sim de uma questão de hábito.

Qualquer refeição tradicional tende a ser muito mais calórica que uma refeição crudívora.

É aí que mora o perigo.

Até que haja uma verdadeira reeducação alimentar, o principiante crudívoro sente vontade de comer grandes porções de alimento para que se sinta saciado.

É fácil compreender isso se considerarmos a grande quantidade de calorias presente em qualquer prato de **comida**; por exemplo: macarrão ao sugo tem 480 calorias; um cachorro quente com tudo tem 624 calorias; 100 grs de batata frita tem 274 calorias; uma feijoada média, cerca de 1250 calorias; uma só fatia de pizza 4 queijos, cerca de 432 calorias.

Ao passo que para igualar a quantidade de calorias de um prato de feijoada, comendo apenas laranjas, você precisaria comer pelo menos 25 laranjas – ninguém consegue ingerir isso em uma única refeição.

Se formos comparar com as calorias contidas em folhas de alface, você teria que comer uma bacia grande de folhas, o que também não agüenta.

Então, o que acontece?

O principiante tenta aplacar a fome imaginária (pois não é real), comendo alimentos gordos, que no caso dos crudívoros, são os abacates e as nozes.

Considerando que uma só gota de óleo retarda o processo digestivo em cerca de duas horas, o crudívoro que tenta aumentar sua ingestão calórica através de alimentos ricos em óleo, vai se dar muito mal.

Excesso de gordura, mesmo em alimentos da natureza, podem acidificar demais o seu trato digestivo, aumentando a toxemia e deixando você cansado.

Você se lembra quando eu contei o caso do Frédéric Patenaude, quando falei do Detox?

Pois é, ele não conseguiu se tornar saudável em sua primeira experiência com o crudivorismo porque comia tudo errado.

Segundo ele mesmo conta, haviam dias em que comia 5 a 6 abacates além de nozes e sementes.

Isso é um absurdo em termos nutricionais e só podia mesmo deixa-lo doente.

Um abacate médio pesa cerca de 300 grs (apenas a polpa), assim sendo ele consumia cerca de um quilo e meio por dia de polpa de abacate; como o abacate tem cerca de 18% de gordura, isso equivale a ingerir 270 gramas de gordura, ou um pouco mais que um copo de óleo, por dia!

Pense em termos de colheradas: equivale a 16 colheres de sopa ou 48 colheres de chá de óleo por dia, você agüentaria?

E mesmo que agüentasse. Isso faria bem a você?

Considere que a gordura é um nutriente muito concentrado portanto deve ser ingerido de forma parcimoniosa.

Segundo o Dr. Doug Graham, a grande compulsão por excesso de caloria na alimentação se deve ao alto consumo de gorduras.

Conforme ele mesmo diz:

*“A SAD (Standard American Diet – Dieta Padrão Norte Americana), é composta 42% de gordura. Muitas pessoas nessa dieta come acima de 50%, ou ainda 60%, de gordura, no total de calorias ingeridas. Elas aprenderam a satisfazer seus apetites através da gordura. Entretanto não foi para isso que nossa fisiologia foi preparada. Uma dieta formada principalmente pelos carboidratos simples encontrados nas frutas preenche melhor nossas necessidades fisiológicas. Mas, quando se tornam crudívoras, muitas pessoas continuam consumindo uma dieta rica em gorduras. Quando passam a comer mais vegetais se tornam mais famintas e comem ainda mais gorduras para satisfazerem a si mesmas. A dieta crudívora quando rica em gorduras é uma receita para o fracasso, tanto em relação à saúde, quanto em relação a continuar crudívoro. Utilizar uma dieta rica em frutas é o método ideal, lógico e saudável para alcançar a dieta rica em carboidrato e pobre em gorduras que todo o praticante saudável no planeta, recomenda.”*

Quando retornou para o Canadá, Frédéric refletiu sobre seus hábitos alimentares e parou de ingerir tantos abacates e nozes.

Segundo ele o ideal seria que um atleta ingerisse no máximo 2 a 3 abacates por dia; a maioria das pessoas 1 a 2 apenas e; apenas metade de um abacate para pessoas idosas, sedentárias ou crianças – e eu ainda acho que ele está exagerando um pouquinho.

Quanto a mim, raramente como abacates ou nozes.

Muito de vez em quando ingiro uma colher de chá de azeite (em geral colocado nas saladas de folhas), ou como uma meia dúzia de nozes (ou castanhas de caju, ou avelãs).

E nunca como esses dois tipos de alimento na mesma semana – aliás durante todo o verão é recomendável que não ingira nenhum tipo de alimento gorduroso.

Apenas para seu controle: as nozes têm que ser ingeridas cruas; assadas não contêm enzimas.

Nunca coma azeitonas – elas são fermentadas em salmoura durante cerca de dois anos.

Mas você pode ingerir azeite, desde que extraído a frio e mesmo assim em proporções homeopáticas, semanais - nunca diárias.

O azeite é cru, a azeitona é cozida, lembre-se.

## **A QUESTÃO DO JEJUM**

Em primeiro lugar aprenda que jejuar não significa passar fome.

Vou repetir: jejuar não significa passar fome.

O jejum é a forma favorita que a natureza utiliza para reconduzir um corpo combalido pela doença à saúde novamente.

Quando os animais ficam doentes, recusam-se a comer.

Quando os índios ficam doentes, não aceitam alimento de espécie alguma.

Quem cura você não é o médico; quem cura você não são os remédios; quem cura você é o seu corpo.

Ao jejuar está dando ao seu corpo a condição mínima necessária para que ele se cure.

Se você é uma pessoa saudável, seu corpo possui uma reserva de nutrientes para sobreviver a um mês sem ingerir alimento algum (mas se você não ingerir água ou outro tipo de líquido morrerá em 7 dias mais ou menos).

É muito interessante aprender a jejuar, embora não seja o objetivo deste livro, aconselho que aprenda a jejuar pois isso

pode ajuda-lo a manter-se em sua dieta quando não houver nenhum **alimento** por perto e sua única alternativa for **comida.** <sup>21</sup>

## **COMER MUITO OU COMER POUCO?**

O Dr. Roy Walford conseguiu triplicar a vida de ratos de laboratório apenas forçando-os a comer um quarto da porção costumeira.

Pense bem, eu não disse que ele aumentou a vida dos ratos eu disse que **ele multiplicou por três!**

Considere isso em termos humanos.

Nesta fase da história da humanidade, estamos conseguindo viver cerca de 70 a 80 anos, em média; viver três vezes isso equivaleria atingir a faixa etária dos 210 a 240 anos de idade!

O Dr. Roy acredita que a sobriedade no comer é a maior causa da longevidade e ele é um dos maiores especialistas na matéria no mundo todo!

Mas será que isso funciona para os humanos?

Encontrei pelo menos um grande exemplo na figura de Luigi Cornaro.

Cornaro viveu de 1464 a 1566; 102 anos portanto.

Não parece nada demais se você considerar que meu próprio bisavô viveu 104 anos mas, é preciso levar em conta que ele viveu isso em uma época em que seus conterrâneos costumavam morrer por volta dos 30 ou 40 anos, que era a média de vida para a época.

---

<sup>21</sup> (21) – Aprenda a jejuar. Leia os livros do Dr. Allan Cott: O JEJUM COMO DIETA OPCIONAL e JEJUM A DIETA IDEAL, ambos publicados pela editora Record. Em inglês recomendo o THE SCIENCE AND FINE ART OF FASTING, de Herbert M. Shelton, publicado pela Natural Hygiene Press. Procure também participar de páginas de discussão sobre o Jejum – sugiro o grupo Jejum da Yahoo.

Cornaro escreveu alguns livros a respeito da arte da longevidade, desses consegui apenas dois, LA VITA SÓBRIA que adquiri na versão inglesa (Art of Living Long) e DISCURSOS SOBRE A VIDA SÓBRIA (Discourses on the Sober Life).

Esses livros foram publicados pela primeira vez em Pádua, na Itália, no ano de 1558 (pouco tempo depois do Brasil ser descoberto).

E qual a essência dos livros de Cornaro?

Cornaro era um arquiteto famoso em sua época.

Considerado avançado para seu tempo, algumas de suas edificações existem até hoje na Itália e estão abertas à visitação pública, como formas de arte arquitetônica.

Dentro dos padrões da época, em que se morria por volta dos 35 aos 40 anos; quando Cornaro tinha 35 anos, estava muito doente e seu médico lhe disse: “- *Corte seu jeito desenfreado de viver, pare de beber, elimine os alimentos requintados, coma tão pouco quanto conseguir e não abuse do seu corpo, que você ficará bem.*”

A beleza da história de Cornaro é que ele levou a sério o conselho do médico (o médico de Cornaro não levou seu próprio conselho muito a sério e morreu jovem), o que o levou a viver três vezes mais do que os seus contemporâneos, como os ratos do Dr. Roy Walford!

A partir do conselho de seu médico, Cornaro mudou radicalmente seu comportamento, começou a viver uma vida equilibrada que ele mesmo denominou – *la vita sóbria* – uma vida sóbria.

Reduziu sua alimentação para duas refeições de 171 gramas de alimentos sólidos por dia e dois copos de 200 ml de suco de uvas frescas.

Começou a se sentir melhor e, ao fim de um ano, estava bem.

Dos 35 aos 85 anos, Cornaro viveu dentro dessa dieta.

Mas quando chegou aos 85, seus parentes (provavelmente netos e bisnetos pois todos os outros já haviam morrido) o convenceram que estava muito idoso e que teria que se alimentar um pouco mais.

Ele então, aumentou um pouco a quantidade que estava acostumado a comer; passou a comer 4 colheres de sopa a mais por dia.

Imediatamente ficou muito doente; em três dias passou a ter uma febre violenta; em sete dias estava quase morto.

Ele disse: “- *Isto está acabando comigo, estou voltando para minha velha dieta.*”

E voltou a comer sobriamente outra vez.

Dentro de poucos dias se recuperou e viveu em estado de saúde impecável e grande felicidade, até a idade de 102 anos.

Morreu em grande estilo; estava sentado em uma cadeira de balanço, tirou uma soneca e não acordou mais.

Não passou por nenhum sofrimento nem dor.

Sua mente permaneceu extremamente clara até o fim, sem senilidade, sem perda de memória, sua audição e visão eram perfeitas.

Manteve todos os seus sentidos, uma coisa que raramente se vê nos dias de hoje (minha primeira sogra é um exemplo disso, aos setenta e poucos anos ficou senil, sua língua caía para fora da boca e não reconhecia mais os filhos).

O mais interessante do experimento dos ratos de Roy Walford e da dieta de Luigi Cornaro é que não foi levado em consideração o tipo de alimento ingerido.

No caso dos ratos, eram alimentados com o mesmo tipo de ração que os outros grupos de ratos do experimento; no caso de Cornaro ele apenas diminuiu a quantidade mas não usou critérios especiais na escolha dos alimentos.

Nos anos entre 1400 e início dos 1500 pouca coisa se sabia sobre nutrição e ele comia o que achava que era certo comer.

Cornaro comia um pequeno pedaço de carne, uma gema de ovo, sopa de vegetais com tomate (panado), pão e suco de uvas.

Por tudo que sei o único **alimento** que Cornaro ingeria era o suco de uvas, todo o resto era **comida**.

Sua salvação era a pequena quantidade que ingeria.

Com essa dieta, que qualquer nutricionista consideraria de baixíssima qualidade, ele viveu 102 anos, se praticasse uma dieta mais saudável teria chances de ultrapassar os 150 anos!

O Dr. Stanley Bass que estudou a vida de Luigi Cornaro profundamente, comenta:

*“Existe uma quantidade de comida necessária para manter a vida. Visto que a quantidade de comida necessária para manter uma excelente saúde é tão pouca, é chocante perceber que todos nós, com muito poucas exceções, comemos demais e produzimos um rol de misérias em nossas vidas que nos trazem aflições físicas e mentais. A chave para a saúde e para a felicidade está associada e emaranhada com a quantidade de comida que consumimos diariamente. Cada migalha que consumimos além do que seja absolutamente necessário para sustentar a vida, desperdiça energias físicas e mentais de uma forma pavorosa. **Se um único fator tivesse que ser considerado como o mais importante para a saúde e a felicidade, seria este.** (o grifo é do Dr. Bass) Aqueles que são comedores compulsivos deveriam estudar, re-estudar e ponderar profundamente sobre esta questão, porque aqui está contida a chave para muitos de seus problemas. Ou, dizendo de outra forma: coma o que você gosta, quando você gosta e morra jovem.”*

**DR NORMAN W. WALKER**

Um de meus grandes motivadores na senda do higienismo é o Dr. Norman W. Walker.

Este homem foi o único nutricionista do mundo a viver 118 anos!

Quando você ouvir opiniões de outros nutricionistas a respeito de quantidades de calorias a serem consumidas diariamente, nutrientes a serem ingeridos, refeições balanceadas, necessidades protéicas, esqueça!

Nenhum deles viveu o que viveu o Dr. Walker.

Seja o que for que eles declarem, não passa de teoria, ao passo que o que o Dr. Walker ensina, fundamenta-se na prática!<sup>22</sup>

Como é ficar idoso quando se tem saúde plena?

Ouçamos o Dr. Walker:

*“Posso de fato dizer que nunca tive consciência de minha idade. Desde que alcancei a maturidade jamais tive consciência de ter me tornado mais velho e, posso dizer, sem me equivocar ou ter alguma reserva mental, que eu me sinto mais vivo, alerta e cheio de entusiasmo hoje, do que quando eu tinha 30 anos de idade. Ainda sinto que meus melhores anos estão à minha frente. Nunca me liguei em aniversários, nem os comemorei. Hoje posso de fato dizer que estou gozando de saúde vibrante, nunca me incomodei de dizer às pessoas qual é a minha idade: EU SOU ETERNO!”<sup>23</sup>*

É interessante saber como alguém que viveu tanto vê a condição de se tornar idoso, vamos, mais uma vez, ouvir o Dr. Walker:

---

<sup>22</sup> (22) – Para obter uma relação dos livros escritos pelo Dr. Walker, escreva para a NORWALK PRESS – P.O. Box 12260 – Prescott, AZ 86304-2260, nos Estados Unidos, ou visite a TAPS.

<sup>23</sup> (23) – Transcrito da abertura de seu livro: BECOME YOUNGER.

*“Já que você é o que você come, você é tão jovem (ou tão velho) quanto você se sente. A passagem dos anos nada tem a ver com a idade das pessoas, exceto como medidas para mensurar a passagem do tempo. Pode-se ser velho aos 30, ou pode-se ser jovem aos 70. A condição do corpo é o resultado direto do cuidado físico e mental que teve no passado. Tornar-se jovem, é esse o seu problema? VOCÊ pode fazê-lo, mas ninguém mais pode fazê-lo por você. Tornar-se jovem não é um segredo. É apenas bom senso e um plano rígido de treinamento em auto disciplina. Para nos tornarmos jovens temos que ser saudáveis. Isso envolve coisas que, de longe, excedem o simples ‘sentir-se bem’. Significa conhecer e compreender nossa anatomia da mesma forma que um especialista em automóveis conhece seu carro. Você sabe POR QUE você tem que comer e beber? Você sabe a diferença entre comida e NUTRIÇÃO? Você sabe o que acontece em seu organismo enquanto você está comendo, e nas horas seguintes? Você sabe POR QUE e COMO o corpo elimina resíduos? Você alguma vez já se sentiu cansado, exausto ou fatigado? Você sabe o que causa isso? Você já teve dor de cabeça alguma vez? Você sabe o que causa isso? Você sabe quais os malefícios que uma aspirina ou produtos semelhantes fazem para causar o envelhecimento precoce?”*

Bom, não vou investir mais tempo nos ensinamentos do Dr. Walker aqui, já que o Higienismo Nataliano é muito semelhante ao que ele ensinava e os livros dele se encontram a disposição dos interessados.<sup>24</sup>

Mas quero chamar a atenção para dois pontos altos em seus ensinamentos:

Ele gostava muito de sucos de cenoura e considerava a limpeza e a saúde do cólon, como fator muito importante para a longevidade.

## **A LIMPEZA DO CÓLON**

Talvez você não saiba, mas as pessoas carregam dentro de si vários quilos de fezes empedradas que jamais sairão de seus intestinos a menos que façam uma terapia de limpeza do cólon.

A terapia de limpeza do cólon, também denominada hidrocolon terapia, consiste em aplicar clisteres através do reto, para fazer com que saiam fezes empedradas (fecalomas) que estão presas à parede do cólon, às vezes por dezenas de anos.

Quando vejo alguém muito gordo, sempre fico pensando que está carregando vários quilos de fezes em seus intestinos e que essas fezes irão mata-lo cedo ou tarde (em geral mais cedo do que se espera).

Quando os fecalomas são analisados em laboratório, encontra-se neles a presença de analgésicos, como a novalgina por exemplo, que foram ingeridos até 40 anos antes!

---

<sup>24</sup> (24) – O Dr. Norman começou a escrever já em idade avançada mas nos deixou 8 excelentes livros; a saber: Fresh Vegetables and Fruit Juices; Colon Health: The key to a Vibrant Life; Vegetarian Guide to Diet and Salad; Water can Undermine your Health; Become Younger; The Natural Way to Vibrant Health; Natural Weight Control e; Back to the Land for Self-Preservation.

Agora imagine o mal que isso faz para a saúde das pessoas!

Principalmente para as pessoas que não praticam o higienismo e que enchem seus corpos com alimentos putrescíveis, degenerescentes, fermentados e biodesagradáveis (é bio desagradável mesmo, esse neologismo é útil para transmitir esse conceito precioso).

Com a palavra, o Dr. Norman Walker:

*“O tipo e a qualidade dos alimentos que você põe no seu corpo é de vital importância para cada fase de sua existência. A boa nutrição regenera e reconstrói as células e tecidos que constituem o seu corpo físico. Alimentos não digeridos e os processos pelos quais os dejetos são eliminados do corpo, sem fermentação e putrefação, dependem da boa nutrição. A possibilidade de que venha a obter qualquer grau de saúde vibrante é impedida se tal fermentação ocorre, se acumula ou é retida pelo corpo. A eliminação de alimentos não digeridos e outros resíduos é igualmente tão importante como a digestão apropriada e a assimilação do alimento. De fato, não consigo pensar a respeito de nada que seja mais significativo e vital do que impedir o perigo dos efeitos inevitáveis da toxemia e dos venenos tóxicos que resultam da negligência e da falha em expelir fezes, entulhos e dejetos do corpo. Poucos percebem que a falha em eliminar de forma eficaz os dejetos do corpo causa tamanha fermentação e putrefação no intestino grosso, ou cólon, que a negligência em lidar com esses dejetos pode, e freqüentemente causa, a morte lenta.”*

O Dr. Norman costumava dizer:

***“Cause of Death? – Colon Neglect”***

(A causa da morte? Cólon negligenciado)

O Dr. Norman costumava resumir seus ensinamentos na seguinte frase:

*“Enfermidade e doença, em qualquer idade, é o resultado direto de entupir o corpo com comidas que não contém vitalidade e, ao mesmo tempo permitir que os intestinos permaneçam entupidos com dejetos.”*

Por essa e por outras, aconselho os leitores a procurarem ajuda para iniciarem assim que possam uma hidrocolon terapia e para fazerem isso com uma certa frequência sistemática.

## **DESCUBRA SEU PRÓPRIO EQUILÍBRIO**

A seguir estou resumindo os princípios do Higienismo Nataliano para facilitar a sua prática.

Por favor não siga cegamente as minhas práticas, procure realizar suas próprias experiências e encontrar o seu próprio equilíbrio.

### **O que comer?**

Apenas frutas, folhas, raízes e nozes que conseguir comer cruas.

Quanto a frutas, a única restrição é não misturar o melão e a melancia com quaisquer outras frutas.

Pessoalmente quando fico com vontade de comer melão, como um inteiro em uma só refeição, sem nada acompanhando.

Não sou um grande apreciador de melancias, portanto como apenas algumas fatias de vez em quando e em dias muito quentes de verão.

Minhas frutas favoritas são as cítricas (laranjas e mexericas), as mangas, as graviolas e frutas do conde, os mamões, caquis, figos, abacaxis, cerejas, jacas, uvas e jabuticabas.

Aprecio muito também a água de coco e já fui grande apreciador da garapa, até que ocorreram aquelas mortes em Santa Catarina e passei a evitar.

Ingiro grande quantidade de sucos de frutas.

O abacaxi prefiro em suco do que em pedaços (me fere a boca); faço o suco, usando o próprio sumo da fruta, não acrescento água.

Quanto às folhas, como de tudo, mas prefiro picá-las e bater no liquidificador para aumentar a quantidade que consigo ingerir.

Quando as mastigo, costumo comer menos do que necessito.

Quanto às raízes, sei que há quem goste de comer nabos e rabanetes, eu só como cenouras e batatas.

Aprendi com minha amiga Ilse, de origem alemã, a lavar muito bem as batatas, rala-las e espreme-las dentro de um pano, bebendo o líquido.

As cenouras bato no liquidificador, com laranjas.

Durante muitos anos evitei as centrífugas porque davam muito trabalho para limpar, agora com as centrífugas modernas que permitem o consumo da casca e separam os bagaços, uso diariamente para fazer meu suco de vegetais.

Quanto às nozes, prefiro amendoins e castanha de caju.

Retiro as peles dos amendoins devido à aflatoxina; como muito pouco pois são de difícil digestão.

De vez em quando coloco uma colherinha de azeite nas saladas, ou ingiro isoladamente.

## **Quando e quanto comer?**

Evite exageros, decida a quantidade que seja razoável para você e coma apenas quando tiver fome.

Muito no começo eu tomava um copão de suco de frutas a cada duas horas.

Hoje prefiro cerca de 4 refeições diárias – o desjejum após minha ginástica de manhã (em geral um copo grande de suco de fruta e vegetais); o almoço por volta do meio dia (meio mamão ou um cacho de uvas quando estou em casa, quando estou na rua, dois copos de suco de laranja natural);

uma salada à tarde e outra à noite, ou repeteco de quaisquer dessas refeições já mencionadas.

Se você não tem preferências por nenhum tipo particular de frutas, talvez deva começar pelas bananas.

## **BANANA UMA ALTERNATIVA INICIAL IDEAL**

Considerado um dos alimentos mais completos a Banana possui nutrientes insubstituíveis.

É a solução rápida para quem tem baixos níveis de energia.

Contendo 3 açúcares naturais, a sacarose, a frutose e a glicose, a Banana é um dos alimentos mais completos que existem e produz rápida elevação da energia.

Os atletas olímpicos sabem que duas bananas produzem energia suficiente para 90 minutos de exercícios severos.

É o alimento número um para atletas que competem em alto nível.

Previnem e até curam um grande número de doenças e atuam de tal forma que praticamente se tornam insubstituíveis na dieta do dia-a-dia.

Alimento ideal no tratamento da anemia, devido ao alto conteúdo em ferro, estimulam a produção da hemoglobina.

Contendo elevadíssimo teor de potássio e baixo teor de sódio, a Banana é perfeita para combater a pressão alta e é muito mais fácil de ingerir que o alho, que produz idêntico resultado.

Por esse motivo o FDA, nos Estados Unidos permitem que as empresas que industrializam a banana em seus produtos, incluam no rótulo essa faculdade de reduzir os riscos de tensão alta e enfarte.

Experiências realizadas em universidades americanas incluíram a banana no desjejum de estudantes, para melhorar o processo de aprendizagem e o desempenho estudantil.

Experimentos têm comprovado que a ingestão de bananas produz aumento da capacidade mental e da percepção.

Graças ao elevado teor de potássio as bananas ajudam a manter os alunos despertos e a melhorarem a percepção da matéria estudada.

A Banana contém um elevado teor de fibras que contribuem para a regularização dos intestinos, superando o endurecimento fecal sem a necessidade de laxantes.

De acordo com recentes pesquisas, entre pessoas que sofrem ou sofreram de depressão, muitas sentiram-se melhor após uma dieta rica em bananas.

Isto porque a banana contém "triptofano", uma proteína que o organismo converte em seratonina, reconhecida por relaxar, melhorar o humor e, de modo geral, aumentar a sensação de bem estar.

Muitos dos medicamentos para depressão contém triptofano em sua forma química; ao ingerir bananas você o suplementa em seu organismo, de forma natural.

As Bananas têm efeito antiácido.

Pessoas com azia, podem comer uma banana no fim da refeição para se sentirem aliviadas.

Senhoras grávidas que sofram de enjojo matinal, saibam: comer uma banana entre as refeições ajuda a manter o nível de açúcar no sangue elevado e evita as náuseas.

As Bananas contêm elevado teor de vitamina B, que ajuda a acalmar o sistema nervoso.

Por essa razão são consideradas o alimento ideal no combate ao Stress.

Estudos do Instituto de Psicologia de Salzbourg, na Áustria, mostram que a pressão no trabalho leva à excessiva ingestão de comidas, como chocolate e biscoitos.

Examinando 5 mil pacientes em hospitais, pesquisadores concluíram que os mais obesos eram os que mais sofriam de stress no trabalho.

O relatório concluiu que, para evitar a ansiedade por comida é preciso controlar os níveis de açúcar no sangue.

A Banana faz isso muito bem.

Devido à sua atuação no controle do Stress a banana também é útil para acalmar crises de TPM.

Usada na dieta diária contra desordens intestinais, é a única fruta crua que pode ser comida sem problemas em casos de úlcera crônica gástrica ou duodenal, já que neutraliza a acidez e reduz a irritação, protegendo as paredes do estômago.

As bananas podem ajudar as pessoas que querem parar de fumar, porque seus elevados níveis de vitaminas C, A1, B6 e B12, além de Potássio e Magnésio, ajudam o corpo a recuperar dos efeitos da retirada da nicotina.

O Potássio é um mineral vital, que ajuda a normalizar os batimentos cardíacos, levando oxigênio ao cérebro e regulando o equilíbrio de água no nosso corpo.

O Stress eleva a taxa metabólica e reduz os níveis de Potássio, que podem ser reequilibrados com a ajuda da banana.

Com inúmeras aplicações dermatológicas em ferimentos e queimaduras, as cascas da banana servem também para aliviar as picadas de mosquito.

Pode ser usado esfregando-se a parte interna da casca da banana na região afetada.

Muitas pessoas têm resultados excelentes inclusive com redução do edema e da irritação.

Sobre ferimentos, pode-se aplicar a parte interna na casca, prendendo-a no lugar com uma bandagem.

Dermatologistas afirmam que se quiser eliminar verrugas, basta colocar a parte interna da casca de banana sobre elas e prendê-la com gaze ou fita adesiva.

Comendo alimentos ricos em carboidratos, como bananas, a cada 2 horas, mantém-se estável o nível de açúcar.

A baixa do potássio para valores inferiores a 2.6 pode provocar parada cardíaca com morte súbita.

Esta situação, comum entre as anoréxicas, já que comem pouco, alimentam-se deficientemente, pode ser remediada e evitada com a ingestão de uma banana por dia.

Os americanos, povo que come demais e mesmo assim consegue ficar anêmico, porque come errado, têm uma crença supersticiosa a respeito da maçã.

*“Eat an Apple a Day and keeps the doctor away.”*

(Coma uma maçã por dia e mantenha o médico longe.)

Inclusive já vi piadas feitas por um Mariner em relação aos brasileiros, como se fossemos macacos por comermos bananas, hehehe.

Comparada à maçã, a Banana tem:

- 4 vezes mais proteínas,
- 2 vezes mais carboidratos,
- 3 vezes mais fósforo,
- 5 vezes mais vitamina A e ferro e
- 2 vezes mais outras vitaminas e sais minerais.

Podem continuar a nos chamar de macacos, mas, parece-me há um burro nesta história.

Hehehehe!

## **Pratique limpezas intestinais periódicas.**

A periodicidade depende de pessoa para pessoa, mas assegure-se de ter o cólon limpo pelo menos uma vez por ano.

## **Como manter a motivação?**

Olhe-se no espelho.

Veja sua silhueta adelgaçar-se.

Perceba como você está se sentindo bem.

Note que está tendo menos sono e se sentindo mais disposto.

Perceba como o sexo é muito mais excitante.

Procure sites de *crudivorism* e *raw food* ou *raw foodism* na internet, alguns sites têm fotos de antes e depois, vale a pena ver o que vai acontecer com você, se persistir.

## A FASE DE TRANSIÇÃO

**Se você está doente**, não há fase de transição para você, agarre-se ao jejum, aos sucos de folhas verdes, ao suco de cenouras e coma frutas doces e pouco ácidas; procure seguir as dicas dadas no próximo capítulo.

**Se você está saudável**, tem duas escolhas: pode escolher a transição radical ou a transição progressiva.

Qual é a mais saudável? A transição radical.

### TRANSIÇÃO RADICAL

É bem simples, é só parar com tudo e comer tudo cru.

Vá a uma quitanda e compre todo o tipo de frutas cujo paladar você goste; compre também todas as verduras verdes que encontrar e teste os sabores; compre também muita cenoura.

Usando as regras que acabou de aprender misture as frutas com cuidado; pode comer as folhas misturadas, não há contra indicação.

Com o tempo irá aprender a respeito da quantidade que necessita para sentir-se saciado.

Não coma nozes demasiadas, são muito ricas em proteína e gordura, podem fazer mal.

### TRANSIÇÃO PROGRESSIVA

**Alternativa um:** Inicie o dia comendo frutas e suco de frutas, lembre-se que só frutas não bastam para uma dieta ideal, você precisa das folhas também.

Prossiga com as frutas e com as folhas o máximo que puder.

Quando não agüentar mais, coma um pouco de **comida**, mas lembre-se que ela faz mal, portanto ingira pequenas porções.

**Alternativa dois:** Coma só frutas ou suco de frutas sempre que comer só, ingira **comida** comum (em pouca quantidade), sempre que fizer refeições com outras pessoas não iniciadas no crudivorismo. (Este método permite que pratique o Higienismo Nataliano, sem que ninguém fique sabendo)

**Alternativa três:** Mantenha-se dentro do crudivorismo durante todos os dias úteis. Aos fins de semana coma **comida** quando receber amigos ou quando houver festas (lembre-se pequenas porções, fazem muito mal e trazem doenças). Este método também permite que pratique o Higienismo Nataliano, sem que ninguém fique sabendo.

**Alternativa quatro:** Coma de forma crudívora sempre que puder, quando por motivos profissionais (ou outros de força maior) obrigarem a comer **comida**, jejue nas 24 horas após e retorne para a alimentação crudívora assim que puder. Este método também permite que pratique o Higienismo Nataliano, sem que ninguém fique sabendo.

**Alternativa cinco:** Coma de forma crudívora sempre que estiver a sós. Quando estiver numa situação social em que seja servido **comida**, peça um suco de frutas ou jejue. Saia do jejum quando puder retornar ao seu sistema alimentar saudável. Este método também permite que pratique o Higienismo Nataliano, sem que ninguém fique sabendo.

## **A ALIMENTAÇÃO NATURAL PRODUZ CURAS?**

Antes de iniciarmos um resumo (existem milhares de depoimentos) relato de curas obtidas através da alimentação natural, vou repetir aqui o parecer do Albert Mosséri:

*“O HIGIENISMO não tem nada de comum com a Medicina. Está muito longe de ter a menor opinião ou método medicinal. Nenhum diagnóstico, prognóstico, etiologia ou nostalgia médicos. Os HIGIENISTAS não fazem concorrência aos médicos, como os CURANDEIROS, e não possuem remédios artificiais nem naturais. Os HIGIENISTAS pregam um modo de vida e nada mais.”*

*Albert Mosséri*

Os relatos a seguir são transcritos da obra SAÚDE PARA VOCÊ de Ernst Günter, publicado no Brasil pela TAPS, essa obra apresenta 100 casos de cura, fundamentados na alimentação natural – nessa obra constam o nome dos pacientes e o país de origem.

### **ANGINA:**

Com 87 anos de idade uma pessoa relatou ter se curado de angina, que lhe causava muitas dores, apenas adotando a alimentação crudívora.

### **ARTRITE:**

Uma senhora que sofria de artrite há 15 anos e já não conseguia mais mover a cabeça para um lado, tendo as articulações dos dedos inchadas e doloridas, iniciou o

tratamento com um jejum parcial e, as dores nas articulações, na nuca e nos ombros, bem como os inchaços nos dedos começaram a desaparecer. Após um ano de alimentação natural as doenças não voltaram mais.

### **ARTROSE:**

Uma senhora relata que sofria de artrose aguda. Jejuou por 30 dias e começou com a alimentação crua. Em 6 meses se curou e eliminou as dores.

### **CÁLCULOS BILIARES:**

Uma senhora que tinha grandes cálculos biliares e já estava com cirurgia marcada a adiou e durante um mês seguiu uma dieta à base de sucos de hortaliças cruas. Diariamente tomava apenas suco de cenoura, beterraba, salsão, nabo, repolho e batata em pequenos goles de hora em hora (cerca de 600 ml por dia). Um mês depois já não sentia mais nada, a cirurgia foi definitivamente cancelada.

### **CÂNCER:**

Câncer de mama:

Primeiro caso: Uma senhora que estava se tratando. Interrompeu o tratamento e passou a comer apenas alimentos crus. As dores sumiram.

Segundo caso: Uma senhora tinha um nódulo duro do tamanho de um ovo de galinha, no seio esquerdo e sentia muita dor. Após seis semanas de alimentação crua, o nódulo e as dores

desapareceram. De lambuja também sumiram dores que sentia nos rins e no fígado, que a impediam de dormir.

**Câncer de próstata:** Senhor relatou que um câncer de próstata estagnou desde que iniciou alimentação crudívora há 3 anos atrás.

**Câncer do Pulmão:** Uma menina de 5 anos, com câncer no pulmão deu entrada no hospital. Após um tratamento com injeções que provocou a queda de todos os seus cabelos, teve febre alta e precisou de transfusões de sangue. Os médicos perderam a esperança e a mandaram para casa 14 dias antes do Natal, desenganada. Sua mãe leu um livro sobre cura natural e passou a dar-lhe diariamente um litro de suco de cenoura, durante sete semanas, comendo outros alimentos crus. Se recuperou maravilhosamente.

**Câncer na cabeça:** Um paciente que tinha tumor na cabeça, foi desenganado pelos médicos que informaram à sua esposa que teria apenas mais uma semana de vida. Graças à alimentação crudívora curou-se completamente.

**Câncer na perna:** Uma senhora com melanoma-sarcoma na perna, teve os tumores extraídos através de cirurgia, mas houve metástase e o câncer continuou a crescer. Passou a alimentar-se exclusivamente de alimentos crus. Houve perfeita cicatrização da ferida cirúrgica e os inchaços vermelhos e duros, também regrediram.

**Câncer no intestino:** Em fins de 1930 um senhor notou a presença de sangue nas fezes; foi ao médico e constatou câncer do intestino. Na época comia demais e pesava 81 kg. O sangramento aumentava cada vez mais o que fez com que

os médicos constatassem que o câncer já se encontrava em estado avançado. Foi indicada uma operação imediata mas não haviam muitas esperanças. O paciente se recusou a aceitar a cirurgia e fez um jejum de 7 dias. Depois durante um ano alimentou-se da seguinte forma: três vezes ao dia comia espinafre picado com outras folhas verdes misturadas com 3 colheres de linhaça demolhada e triturada. Acompanhava isso com salada de beterraba. Quando sentia sede tomava chá de urtiga com cavalinha e folhas de trevo do campo. Todos os finais de semana jejuava de sábado até segunda de manhã. Em pouco tempo seu peso caiu de 81 para 55 kg. Fez tudo isso sem interromper seu trabalho (era chefe de estação de trem). Seu sangramento diminuiu e cessou completamente após 3 meses. O surpreendente é que todos os colegas de trabalho daquele tempo morreram antes que ele. Dos 15 colegas, onze morreram de câncer e nove não atingiram sequer os 50 anos. O paciente sobreviveu mais de 70 anos ao seu câncer e morreu beirando os 100 anos de idade.

## **CANSAÇO:**

Uma senhora se queixava de muito cansaço (a tal ponto que não conseguia sequer carregar a própria bolsa), tinha pressão alta, angina e dores na coluna. Após 15 dias de alimentação exclusivamente crua, as dores e o cansaço sumiram.

## **DIABETES:**

Primeiro caso: Diabetes já resultando em pressão alta, obesidade, problemas de visão e prisão de ventre. Tudo desapareceu em poucas semanas após adotar a alimentação crua.

Segundo caso: Depois de adotar a alimentação crua o nível de açúcar no sangue baixou de 302 para 188.

Terceiro caso: Uma senhora em estado de diabetes avançado parou de tomar comprimidos para o pâncreas após duas semanas de alimentação crudívora, desde então suas glândulas têm produzido insulina em quantidade suficiente.

### **ENFARTE:**

Um senhor que havia tido 3 enfartes, nunca mais enfartou depois que passou a se alimentar apenas de alimentos crus.

### **ESCLEROSE MÚLTIPLA:**

Um homem de 48 anos, com esclerose múltipla ha 5 anos, ouviu de seu médico que essa doença não tinha cura e que acabaria em uma cadeira de rodas. Passou a ingerir alimentação crua e voltou a trabalhar 8 horas por dia. O processo de cura leva de 1 a 3 anos.

### **LEUCEMIA:**

Primeiro caso: Depois de 3 meses de alimentação crudívora, paciente retornou ao médico para controle e constatou que o sangue havia mudado completamente, não havia mais nenhum vestígio de leucemia.

Segundo caso: Internado diversas vezes, paciente sofria de leucemia linfática grave, considerado caso perdido. Durante uma semana recebeu citostáticos para reduzir os leucócitos, não houve nenhuma melhora em seu estado. A esposa e a filha dele já haviam morrido de câncer – a esposa aos 43 anos, de sarcoma nos rins e a filha de 2 anos e meio de câncer na cabeça. O paciente escreveu para diversos países mas só recebia negativas. O paciente passou a trazer consigo uma autorização para internação de emergência e comprou sua sepultura. Seu caso era tão grave que o sangue lhe escorria pela boca; da mucosa, dos olhos, do nariz, das orelhas; estava a ponto de sufocar. Os gânglios linfáticos estavam muito inchados, com aproximadamente 500.000 leucócitos. O paciente leu um livro sobre crudivorismo, alterou completamente sua dieta, passou a alimentar-se de frutas pouco ácidas e frutas doces (seguindo os conselhos de Arnold Ehret – vide notas deste livro) e em seis meses estava curado. Dos 15 pacientes da clínica especializada em leucemia, em que estava internado, foi o único que sobreviveu.

### **PROBLEMAS NA VESÍCULA:**

Um senhor, vegetariano a 40 anos, com problemas de bócio, fígado e vesícula, curou-se com 3 meses de alimentação exclusivamente crua.

### **PSORÍASE:**

Primeiro caso: Um homem sofreu durante 28 anos de grave psoríase incurável em todo o corpo. Não conseguia dormir devido a coceiras freqüentes. Cura completa através de sucos de folhas verdes.

Segundo caso: Um rapaz de 26 anos, sofria de psoríase desde os 12 anos de idade. Todo o corpo estava tomado, inclusive braços, pernas e cabeça. À noite acordava devido às coceiras e se coçava até sangrar. Em três meses as coceiras desapareceram e em sete meses haviam apenas pontinhos do tamanho de cabeças de alfinetes. Como ele emagreceu 12 quilos, voltou a comer parcialmente comida normal, em pouco tempo as manchas tomaram conta de todo o corpo. Voltou à dieta crua e em três meses e meio estava curado.

NOTA: A psoríase costuma resistir até mesmo à alimentação crua. É preciso ingerir sucos de folhas verdes.

### **REUMATISMO:**

Uma senhora, mesmo sendo vegetariana, relata que sofria de reumatismo ha muitos anos, e que havia piorado tanto que não conseguia mais dormir de tanta dor. Não conseguia sequer ficar deitada. Suas articulações estavam sempre inchadas e muitas vezes não conseguia calçar os sapatos. Tentou medicamentos homeopáticos e antroposóficos, até mesmo acupuntura - em vão. Tomou cortisona e *Voltaren*. Após 3 semanas de alimentação crua, tudo sumiu. Desde então não teve mais nenhuma dor.

### **PARA OS BOBÕES:**

Algumas pessoas argumentam que comer é um dos grandes prazeres da vida e que, se para viver mais se faz necessário comer pouco, é melhor viver menos e mais intensamente.

Em resposta a esse argumento, costumo citar o Dr. Roy Walford:

*“Uma dieta de conteúdo altamente nutritivo com baixa caloria, vai ampliar seus sentidos de visão e audição, vai aguçar a sua mente, vai conduzir sua sexualidade e sua fertilidade a uma idade mais avançada. É verdade que você terá de parar de comer bolos, mas para aqueles que acham que uma melhor percepção dos sentidos e a sexualidade, são menos importantes que um pedaço de bolo. Eu não tenho nada a oferecer. Deixe-os com os bolos!”*

Uma instituição brasileira que estuda o Higienismo Nataliano é a Igreja da Ciência Divina:

<http://www.cienciadivina.com.br>