

ERNST SCHNEIDER

# A CURA E A SAÚDE PELOS ALIMENTOS

---

versão eletrônica pelo [Projeto Periferia](#)

---

[Capítulo 1 - As Nossas Deficiências de Saúde e a Sua Compensação Natural](#)

[Capítulo 2 - Frutos](#)

[Capítulo 3 - Legumes e Verduras](#)

[Capítulo 4 - Condimentos](#)

[Capítulo 5 - Alimentos Fornecedores de Energia](#)

[Capítulo 6 - Alimentos de Origem Animal](#)

[Capítulo 7 - Regimes Depurativos](#)

[Capítulo 8 - Doenças do Sistema Circulatório](#)

[Capítulo 9 - Doenças do Aparelho Digestivo](#)

[Capítulo 10 - Doenças do Metabolismo](#)

[Capítulo 11 - Doenças da Pele](#)

[Capítulo 12 - Doenças do Sistema Nervoso](#)

[Capítulo 13 - Tuberculose](#)

[Capítulo 14 - A Alimentação na Gravidez](#)

[Capítulo 15 - A Alimentação na Criança Moderna](#)

[Capítulo 16 - O Câncer](#)

[Capítulo 17 - Comentário Final](#)

[Capítulo 18 - Normas Fundamentais Para a Preparação de um Regime Sadio](#)

[Capítulo 19 - Receitas Culinárias](#)

---

# Doenças do Sistema Nervoso

---

## Capítulo 12

---

Até onde nos é dado ver, há forças na Natureza que nos impelem para a saúde, para o pleno desenvolvimento e maturidade, e isto tanto no que diz respeito ao homem como aos animais. Quando verificamos que um homem nos seus melhores anos de rendimento decai e adoece, podemos concluir com absoluta segurança que foi vencido por algum poder estranho à Natureza e inimigo desta.

*Dr. Bernard Detmar*

---

**O Sono é o Melhor Alimento Para os Nervos** -- Desde os tempos mais remotos a humanidade conhece o enorme benefício de um sono reparador e, desde aquelas longínquas eras, os médicos se têm preocupado, no decorrer dos séculos, no sentido de que os seus doentes desfrutem desse benefício, pois constitui uma premissa iniludível para a sua saúde. Por isso, não pode ser motivo de surpresa o fato de os soporíferos constituírem um elemento essencial da farmacopéia médica, assim como da medicina popular, em muitas e diversas formas. Mas precisamente a diversidade de remédios de tantos reclames deve causar-nos reparos. De fato, quanto maior for a abundância de remédios, em maior grau surge a suspeita de que nenhum deles é na realidade satisfatório.

**Sono Natural e Narcose** -- Em princípio, os únicos meios seguros para fazer dormir os pacientes foram o ópio e, um pouco mais tarde, a morfina, extraída daquele. Por isso se considerou um valioso enriquecimento da farmacopéia a descoberta, em 1869, do hidrato de cloral, que permitia ao médico prescindir em muitos casos da morfina, que implicava o perigo nada desprezível de provocar a habituação.

A imensa maioria dos soníferos derivam de um reduzido número de combinações químicas que provocam o complexo efeito narcótico, ou seja, que o seu principal resultado é a paralisação do cérebro com perda do conhecimento. A seguir, tem lugar a paralisação das regiões mais profundas do cérebro. E esse desaparecimento do estado de consciência considerou-se durante algum tempo como sono, mesmo quando o grande fisiólogo Goltz demonstrou com o seu cão sem cérebro que este animal, ainda depois de lhe haver sido extirpado cirurgicamente aquele órgão, dormia exatamente como quando ainda o possuía. Mas presentemente pôs-se de parte tanto o investigador como as suas experiências.

Ensaio mais modernos e inspirados sobretudo por investigadores alemães têm demonstrado

que o sono não tem relação com a narcose nem superficial nem fundamentalmente. Embora o sintoma mais notável do sono seja a perda de conhecimento, a verdade é que não se interrompe de todo a atividade cerebral durante' o sono, como o provam os sonhos e a capacidade de concentração durante o mesmo sono.

Mediante numerosas experiências chegamos ao estado atual da investigação e às idéias modernas acerca do fenômeno do sono. *Este é o estado de excitação do centro parassimpático do sono.* Daqui se conclui que o estado de sono, visto sob o ponto de vista biológico, é de natureza ativa e de nenhum modo uma paralisação do cérebro e das regiões cerebrais mais profundas (como a que é produzida pelos soporíferos). No decurso do sono devem recuperar-se as energias consumidas durante o dia, pois, se

306

não for assim, o sono por si só não nos daria força para retomar as atividades. Durante o sono desenrolam-se poderosos e eficazes processos de recuperação, e precisamente é essa nova acumulação de energia absolutamente necessária, o que no «sono» produzido por soporíferos falta por completo, pois estes, tal como os narcóticos, exercem uma ação paralisadora no cérebro e, o que não é menos importante, em todo o metabolismo.

Não dispomos na realidade de nenhum soporífero, pois não conhecemos ainda nenhuma matéria capaz de provocar o sono fisiológico, influenciando diretamente no centro do sono, e também ainda não sabemos de que modo ou mediante que matéria orgânica se produz a alteração rítmica do estado de excitação nos centros do sono e da vigília.

**Tratamento da Insônia** -- A insônia é apenas um sintoma e não uma doença. Se pudéssemos tratar a insônia com um autêntico sonífero faríamos desaparecer um sintoma, mas não atacaríamos a doença na sua raiz.

Embora não disponhamos desse autêntico sonífero, abuse-se monstruosamente dos chamados soporíferos químicos, que antes deviam chamar-se hipnóticos ou narcóticos e que, em parte, são de venda livre. Não menosprezamos produtos realmente valiosos da química sintética e que, nas mãos do médico, podem prestar, em certos casos, serviços consideráveis. Mas é preciso denunciar claramente o consumo sem entraves de qualquer soporífero perante o menor indício de insônia. Quando esta é autêntica, a descoberta da sua causa e o método da sua cura têm de confiar-se ao médico, para que o corpo recupere por si mesmo um sono reparador. Se o médico, no princípio, recorre a um soporífero, está no seu pleno direito.

Só quando a insônia é devida a esforço intelectual excessivo, ao nervosismo ou à neurastenia, etc., pode ser oportuno o emprego de um narcótico ligeiro, já que a iniciação do sono se favorece mediante a falta de percepção da maioria das excitações procedentes do mundo exterior. Todo o médico receitará alguns dos chamados soporíferos de efeito limitado, mas rápido. Mas também nestes casos podem bastar medidas naturais como, por exemplo, supressão das excitações e dos excitantes, exercício físico, alimentação sã e parca, suprimindo, pelo menos momentaneamente, a carne, os queijos duros e os ovos, variação nas distrações durante as horas livres, coisas que o homem supercivilizado e ansioso de prazer não procura fazer, alegando a suposta falta de tempo.

**0 Gérmen de Trigo, Remédio Para os Nervos** -- Os germens de trigo, além das tantas vezes

repetidas vitaminas e minerais, contêm um grupo de matérias que o Prof. *Kollath* localizou e que

307

chamou auxonas. São o material para o crescimento, multiplicação celular e regeneração nos organismos animais, que hoje despertam grande interesse.

Se as auxonas faltarem, fica muito afetado o metabolismo. Se também faltar a vitamina B1 o metabolismo cessa absolutamente. As conseqüências serão a velhice prematura e a morte. Se, faltando as auxonas, persistir o consumo de vitamina B1, chega-se à descalcificação, à vida vegetativa ou à mesotrofia (seminutrição), como tecnicamente é expressada. A presença deste material em quantidade suficiente leva, por outro lado, a uma convalescença e renovação rápida de células e tecidos, isto é, à conservação da juventude e da saúde. Como essa reparação se consegue principalmente durante o sono, é esta na sua forma natural a condição precisa para que a alimentação acertada possa ter efeitos autenticamente curativos.

De há muito tempo que se vendem germens puros de trigo em embalagens que os conservam frescos nos ervanários. O emprego culinário é muito simples. Polvilham-se, em bebidas frias ou quentes, tais como sucos de frutas, leite e cacau e batem-se, pouco a pouco, antes do seu consumo, também em sopas ou legumes, sempre depois da cocção. Sobretudo os alimentos lácteos e farináceos podem ser melhorados em sabor e qualidade mediante germens de trigo. Para pudins e pratos de farinha e sêmola, empregam-se os germens de trigo pelos seus efeitos gelatinosos. São imprescindíveis na preparação de alimentos crus, aproveitando-se especialmente nos leites fermentados, substituindo o açúcar. Na pastelaria, o uso de germens em partes iguais dá um sabor grato, parecido com o da noz.

Os germens de trigo devem ser parte normal da nossa alimentação diária, como alimentos profiláticos, especialmente nos casos de esgotamento e doenças dos nervos.

**Reconstituintes Naturais Para a Fraqueza do Sistema Nervoso** -- Ao chegarmos aqui, cumpre insistir, mais uma vez, nas especiais propriedades dietéticas da levedura, do leite e do mel para todas as pessoas que sofrem de debilidade ou de doenças do sistema nervoso. Muitos destes doentes têm comprovado a capacidade curativa destes alimentos simples e naturais, quando, impondo-se também uma vontade firme e decidida, tomaram diariamente meio litro de leite, algumas colheres pequenas de levedura seca e de mel misturados, durante algum tempo ou com caráter permanente, em vez dos excitantes ou drogas consumidos em quantidade excessiva. As características especiais destes alimentos já foram enunciadas na primeira parte deste livro.

**O Regime de Evers Para Doentes Nervosos (Especialmente na Esclerose Múltipla)** --  
Numero-

308

As descobertas e observações inspiraram ao Dr. *Evers* a idéia de que uma grave doença nervosa, a esclerose múltipla, que começa com deformações inflamatórias na medula e no cérebro, seguidas de degenerescência do tecido nervoso, é apenas o último termo de uma alimentação defeituosa durante anos, como a que forçosamente traz consigo a

desnaturalização dos alimentos. Apresenta, portanto, um regime curativo, no qual se suprime na medida do possível toda a desnaturalização; deste modo têm-se conseguido êxitos evidentes em casos leves ou pouco graves de esclerose múltipla, debatidos apaixonadamente nos Congressos Médicos e discutidos também noutras Clínicas.

Apesar de intensos trabalhos de investigação em todos os países civilizados, a verdade porém é que se tem chegado sempre ao resultado desanimador de que os tratamentos da esclerose múltipla estão destinados a malograrem-se sempre. Por isso, é possível que os bons resultados até agora alcançados pelo regime de *Evers* constituam um prometedor começo, que dê um novo incentivo ao estudo dos problemas relacionados com esta doença.

O regime assenta em idéias simples e claras que são, decerto, convenientes para toda a gente.

1. Os frutos, as raízes e o leite desempenham o papel fundamental, pois o homem toma-os apreciando-lhes perfeitamente o sabor, sem qualquer preparação nem amadurecimento.
2. Deixar os alimentos no modo mais natural possível.
3. Quanto menos se modificar um alimento para ter bom paladar, tanto mais valioso será para o homem.

A dificuldade assenta em que o regime e o paladar nem sempre se harmonizam. Mas a culpa não é do regime que se adapta completamente à natureza humana, e, sim, do nosso paladar. É que este tem-se vindo habituando mal no homem moderno com a equivocada alimentação nas últimas décadas. E agora é difícil renunciar aos alimentos cozidos, assados, fervidos e carregados de especiarias.

O Dr. *Evers* mostra como aqueles povos que têm sabido manter-se fiéis à alimentação dos seus predecessores não registam, ainda hoje, nem um só caso de esclerose múltipla, ao passo que onde a alimentação é refinada surge a esclerose e é tanto mais freqüente quanto maior é o refinamento. Nos Estados Unidos essa doença constitui já um «agudo problema social».

**Alimentos Utilizados no Regime de Evers** - Segundo a prescrição do Dr. *Evers* são permitidos os seguintes alimentos: fruta crua, raízes cruas, leite cru, manteiga, flocos de aveia crus, pão integral, ovos crus e mel.

Entre as frutas figuram: maçãs, peras, ameixas, avelãs, nozes, sementes de girassol, feijão verde tenro, cerejas, uvas, pêssegos, groselhas, framboesas, amoras, laran-

309

jas, bananas, amêndoas, castanhas-dopará, flocos. amendoins, tomates, cereais (grãos de trigo e de centeio germinados) e frutos secos (tâmaras, figos, uvas passas).

Entre as raízes contam-se, principalmente, as cenouras e o nabo.

Depois de haver observado durante dez anos o efeito deste regime em mais de 2.500 doentes, julga o Dr. *Evers* (cujos doentes foram cuidadosamente observados por vários professores



universitários) poder afirmar o seguinte: piora o estado de um doente com esclerose múltipla, apesar de todos os meios curativos, e finalmente o doente fica incapacitado para andar e tem de se manter no leito; e se, depois de aplicar um regime alimentar em igualdade das restantes condições (cada qual submete-se a um tratamento em sua casa, vivendo como dantes) e lentamente ao fim de alguns anos, o doente aprende a andar de novo, e finalmente fica plenamente capacitado para o trabalho, está justificada a conclusão de que as melhoras se encontram em relação causal com o regime alimentar prescrito. A condenação, anteriormente implacável, desta enfermidade, com o seu qualificativo de «incurável», deve desaparecer. A esclerose múltipla de hoje é curável (segundo o Dr. *Evers*).

Para os alimentos autorizados, acima mencionados, o Dr. *Evers* propõe as seguintes quantidades diárias:

1. Grãos germinados, 50-250 g.
2. Pão integral, 125 g (não mais).
3. Flocos de aveia,, 70 g (não mais).
4. Fruta e raízes, 500 g (ou mais).
5. Leite, um litro.
6. Manteiga, 30 g (ou mais).
7. Ovos, um (ou mais).
8. Nozes, 50-100 g (ou mais).

É um fator decisivo para a quantidade consumida o apetite do doente (três refeições por dia). Se se chegar a sentir repugnância por estes alimentos, então observar um dia de jejum rigoroso, bebendo-se apenas água pura. Devem preferir-se os alimentos próprios da estação, e quanto mais frescos melhor. Só a aplicação rigorosa durante muitos anos do regime que pode obter êxito. A mudança total da alimentação exige do médico e do doente grande confiança mútua, e no doente, inflexível vontade de se curar. O regime nunca pode prejudicar. Depois da cura, voltar-se-á paulatinamente a misturar com os alimentos crus outros cozidos ou assados. Mas os frutos, as raízes, o leite e os produtos lácteos devem continuar a ser os alimentos principais.

**A Alimentação no Tratamento e Profilaxia da Paralisia Infantil** -- No tratamento da paralisia infantil (*poliomielite*), conforme as experiências obtidas durante os últimos anos, volta-se a dar grande importância à alimentação. Em todas as doenças infecciosas produz-se durante a fase aguda maior

310

consumo de proteínas, gorduras, vitaminas e fermentos. Isto exige também a paralisia infantil, expressando-se tal fato com a perda considerável de peso durante as primeiras três a seis semanas. A perda de substância orgânica e de grande importância para a capacidade defensiva nesta grave doença. As substâncias defensivas estão geralmente unidas com um

núcleo protéico e devem estar representadas na alimentação diária.

Verifica-se realmente nos três primeiros dias, nos doentes de paralisia infantil, um crescente aumento de proteínas no sangue. Parece que a infecção levanta obstáculos à formação de matérias protéicas celulares e de hemoglobina. A insuficiência de vitamina B1 (aneurina) e de vitamina B2 (lactoflavina) assume grande importância. O médico mexicano Dr. *Castañeda* deu boas informações acerca do bom resultado conseguido com o emprego de vitamina C e de vitamina B12; o tratamento aplaca imediatamente as dores e os espasmos musculares. Além disso, a vitamina B12 faz com que a recuperação da função muscular seja mais rápida. Isto é uma indicação de que a melhor profilaxia contra a paralisia infantil consiste numa alimentação que contenha também as citadas vitaminas em quantidade suficiente.

Com respeito à profilaxia simples e natural, são muito de ter em conta as experiências que mostram o efeito preventivo do alho. Quando aparece a epidemia, deve empregar-se abundantemente este velho remédio da medicina popular.

Conseguiram-se bons resultados com o consumo de um regime complementar que contém todos os alimentos importantes: proteínas, gorduras, hidrocarbonatos, minerais e vitaminas. Acrescenta-se ao regime para estes efeitos uma bebida que é uma emulsão de gorduras, albumina, ovos, xarope de cereais e leite. Este regime acrescenta-se às refeições correntes.

Uma colher pequena ou grande de doce de noz ou de amêndoa misturada com uma colher pequena de mel puro numa xícara de chá, dada a beber lentamente aos goles, torna-se para os doentes de paralisia infantil um alimento energético em que figuram todas as matérias nutritivas e funcionais necessárias para o tratamento dietético.

Uma ou outra vez, toma-se metade da quantidade de doce de noz ou de amêndoa completando-o com a gema de um ovo.

**A Alimentação dos Psicopatas** -- A vitamina 136 e o ácido glutâmico, bem conhecidos como elementos essenciais na formação de proteínas, conseguem efeitos curativos nos doentes mentais (psicopatas) pela sua função desintoxicadora no metabolismo cerebral. Conhecem-se atualmente experiências muito a favor da existência de um metabolismo defeituoso, inclusive na esquizofrenia. O *Dr. Roland Fischer* (da Se-

311

ção de Investigações de Psiquiatria do Departamento de Saúde do Canadá), pôde observar em animais sintomas de intoxicação com injeção de soro de esquizofrênicos. Sabe-se, além disso, que a vitamina B6 e o ácido glutâmico desintoxicam produtos metabólicos intermédios do metabolismo encefálico, como, por exemplo, o amoníaco, e podem melhorar ou até mesmo curar o brusco e considerável aparecimento da fadiga, a indecisão, as desordens na sensibilidade, a amnésia e a depressão.

Se considerarmos, porém, que estas importantes matérias funcionais só se consomem mediante uma alimentação realmente completa e natural, não nos deve ser penoso adotar decididamente tal método de alimentação.

312

## Fim do Capítulo 12 de *A Cura e a Saúde Pelos Alimentos*

---

versão eletrônica pelo [Projeto Periferia](#)

periferia@mail.com

Caixa Postal 52550, São Miguel Pta., São Paulo-SP, BR-08010-971