

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 Metabolismo

Capítulo 10

Toda a planta e todo o animal que se afasta da Natureza para ser domesticado e converter-se em «companhias» do homem perde as suas características originárias. E isso mesmo acontece ao homem que abandona o bosque e o solo e passa a vida entre quatro paredes. Todo o ser vivo que abandona alegremente a sua comunhão interior com a mãe Natureza sacrifica as suas características fundamentais e chega a conhecer a doença e a degeneração.

Dr. Balzli

Fundamentos da Acumulação de Gordura -- Não vamos falar aqui da obesidade causada evidentemente pela inatividade e superalimentação, isto é, devida à falta de movimentos e ao consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras e que, portanto, só se pode corrigir mediante mais trabalho corporal e mais parca alimentação. As nossas reflexões vão mais dirigidas para os numerosos enfermos que, apesar de realizarem forte exercício físico e comerem pouco, acumulam, contudo, quantidades molestas de gordura.

As gorduras ingeridas com os alimentos passam momentaneamente sem transformação pelo estômago (como todos sabem, consumidas em grande quantidade tornam o estômago pesado), e é só no duodeno que se transformam numa fina emulsão sob a influência da bilis e, além disso, são saponificadas pela secreção pancreática, isto é, desagregadas em glicerina e ácidos gordos. Nesta forma podem os componentes atravessar as paredes do intestino, passadas as quais voltam a transformar-se em gordura e, mediante o sangue, a introduzir-se no fígado.

Contudo, provavelmente uma parte da gordura, quando se apresenta em grande quantidade, atravessa sem transformações as paredes do intestino. A gordura introduzida nos pequeninos lóbulos hepáticos é segregada imediatamente pelas células exteriores em forma de gotas finíssimas; seguidamente, as células centrais elaboram a gordura. Em muitas pessoas, as células hepáticas já não dominam as gorduras, mas só a segregam sem a elaborar. Dessa maneira o fígado vai-se tornando cada vez mais gordo. Mais tarde, a acumulação de gorduras vai-se estendendo pelos tecidos adiposos subcutâneos e nos músculos cardíacos. Finalmente, o coração vê dificultado o seu funcionamento e o fígado também não realiza bem o seu trabalho de combustão. Se não se interromper a retenção de gorduras, a irrigação sanguínea dos órgãos é cada vez menor, e em todas as partes produzem-se alterações metabólicas,

acabando o doente por sofrer de qualquer das formas de doença grave do metabolismo. Vale, pois, a pena procurar uma mudança e vencer o mal.

Em quase todos estes casos ficam afetadas nas suas funções as glândulas endócrinas, especialmente a tireóide. Como o iodo se encontra de certo modo relacionado com a tireóide, segue-se que as plantas que contêm iodo são muito proveitosas. Se a uma planta com rico teor de iodo, como são as algas, se acrescentarem vegetais que depurem o sangue e promovam a digestão, obtém-se a chamada infusão de desjejum ou de desengordar, que poderemos preparar com 50 g de mil-em-ra-

288

ma e 20 g de rebentos de visco. Prepara-se assim uma cocção, calculando uma colher grande de ervas por xícara de água. A infusão vai-se tomando aos sorvos durante o dia, ou então toma-se uma xícara de manhã e outra ao meio-dia.

Esta mistura é muito boa para as senhoras que depois da idade crítica apresentam tendência para engordar.

Naturalmente, é preciso respeitar determinado regime se se quiser obter um resultado perdurável.

Regime Adequado Para Perder Peso -- Pode recomendar-se o plano seguinte:

Princípio dietético: procurar uma oscilação deficitária de energia, isto é, aumentar o desgaste e restringir as assimilações. A nutrição deve ser deficiente, não cobrindo o desgaste do corpo. Continuar na subalimentação até se conseguir a perda de peso conveniente. As quantidades mais reduzidas de alimentos consumidos podem lentamente converter-se em costume.

1. Não tomar diariamente mais de 20 g de gordura (incluindo a da preparação dos alimentos). Falando de gordura, apenas nos referimos à manteiga e ao azeite extraído a frio.
2. Beber pouco. Ou então meio litro de leite desnatado, uma xícara de infusão de desjejum.
3. Legumes e fruta, ilimitadamente.
4. Os alimentos portadores de hidrocarbonatos concentrados, tais como pão, batata, arroz, sêmola, flocos de aveia, macarrão, farinha branca, tudo isto se deve reduzir radicalmente.
5. Evitar as sopas por causa da necessária eliminação de líquidos.
6. Na medida do possível, nada com sal, porque 1 grama de sal fixa uma quantidade de água cem vezes maior. Os sais necessários ficam garantidos pelo suficiente consumo de alimentos crus ou pelo consumo de água do mar em jejum.
7. Um dia por semana, dieta de leite (*regime Karell*) na qual só é permitido um litro de leite como alimento exclusivo ou dieta de fruta (aproximadamente 1.200 g crua ou cozida) ou dieta de arroz e compota de maçã. Para isso cozem-se 250 g de arroz em água, e sem sal nem açúcar tomam-se com 50 g de maçã (sem açúcar).
8. As medidas complementares são: ginástica, passeios (sobretudo durante uma hora à

tardinha), natação ou qualquer outro desporto aquático.

289

Diabetes

Natureza da Doença -- Em termos gerais, o diabetes é uma doença do metabolismo, na qual o organismo não está em condições de assimilar o açúcar da alimentação. No intestino transformam-se em glicose todas as espécies de féculas ingeridas com os alimentos. A glicose procedente do intestino já não se transforma no fígado nem nos músculos dos diabéticos em forma de glicogênio, mas é simplesmente eliminada pela urina. A presença de glicose na urina é sintoma característico da dita doença.

Normalmente, o fígado acumula a glicose ingerida transformando-a em glicogênio, que, por sua vez, segundo as necessidades do organismo, e por estímulo da adrenalina, é decomposto de novo em glicose, sendo então queimada pelos tecidos. Também os músculos contêm uma boa reserva de glicogênio, sempre à disposição de qualquer esforço. A capacidade de transformação do fígado e dos músculos perde-se em grande parte no momento em que o pâncreas é perturbado pela redução ou até mesmo pela supressão total da secreção de insulina. Sabe-se hoje que a perturbação também pode ser devida à produção excessiva do «contra-hormônio» eucagina que, tal como a insulina, se origina também nos ilhéus de Langerhans (denominação dos grupos de células de formação de hormônios no pâncreas).

Apresenta-se então uma relativa insuficiência de insulina.

Em ambos os casos, o organismo empobrece-se quanto ao glicogênio, isto é, quanto ao açúcar de reserva. Mas o que é certo é que nenhuma célula pode subsistir sem açúcar, pois é o combustível vital. E se o organismo não receber açúcares, forma-os das proteínas e das gorduras.

As irregularidades de assimilação e os esforços excessivos de compensação pelo organismo levam a um aumento da quantidade de glicose no sangue. A falta de açúcar influi também no metabolismo da gordura, pois esta é «queimada» no fogo dos hidrocarbonatos. Mas se não pode ser desintegrada na sua totalidade, então os produtos intermediários acumulam-se no sangue e aparecem finalmente na urina, como os denominados compostos acetônicos. Estes são ácidos que, para a sua fixação e neutralização, esgotam as reservas alcalinas, do sangue e acidulam, por conseguinte, o sangue (*acidose*). O hálito cheira a acetona. Além disso, a acetona atua como narcótico e é causa do estado comatoso ou perda de conhecimento. O desaparecimento absoluto do açúcar no sangue e nos tecidos constitui um perigo mortal.

Correlações Hormonais -- Apresenta-se assim a reação em cadeia do funcionamento insufici-

290

ente do pâncreas e da conseqüente falta absoluta ou relativa de insulina. Há também, infelizmente, outras causas do diabetes. Só o fato da deficiência funcional do pâncreas permite supor que nisso tomam parte outras glândulas de secreção interna que, quanto às suas

funções, dependem umas das outras, ou seja: cada qual influi na atividade das outras.

Sabemos hoje que a pituitária (hipófise) como hormônio que produz, ultimamente descoberto, ACTH (hormônio adrenocorticotropo) estimula consideravelmente as supra-renais. Estas, por sua vez, segregam hormônios que denominados glicocorticóides e que influem no metabolismo do açúcar. Mas também a tireóide e as glândulas sexuais influem na regulação desse metabolismo.

Na realidade, o diabetes é uma doença de origem complexa, em que quase não deixa de intervir uma só glândula e na qual intervém um grande número de processos conhecidos e desconhecidos do sistema nervoso central.

Temos, pois, de ver a origem principal numa combinação defeituosa das funções glandulares. Em todo o caso, podem predominar os sintomas de alteração funcional de uma glândula determinada. Distingue-se, portanto, entre o diabetes causado fundamentalmente por transtornos pancreáticos e o diabete originado por alterações da hipófise ou por influência exclusiva do sistema nervoso central, o denominado diabetes neuroendócrino. Estes diferentes tipos de diabetes são aqueles que o médico procura analisar cuidadosamente, pois importa muito distingui-los para o tratamento correspondente.

Causas Primárias do Diabetes -- O transtorno hormonal indica a existência de um lesão constitucional fisiológica, que pode ser tanto hereditária como congênita ou adquirida no decurso da vida; por exemplo, devido a erros dietéticos ao longo de muitos anos ou ao abuso de excitantes ou drogas. A este respeito devo recordar que o diabetes é, sobretudo, uma doença de ricos. Na quarta parte dos casos de diabetes pode comprovar-se a herança ou o freqüente aparecimento da enfermidade na família. A obesidade, a gota e a arteriosclerose desempenham um papel importante no conjunto de causas. Os filhos de diabéticos podem, portanto, ter em si mesmos o germe da enfermidade. Cabe ao médico de família impedir, mediante um acertado modo de viver, que a doença se declare, como também devem os pais confiar prontamente os filhos

291

aos cuidados do médico e seguir escrupulosamente os conselhos deste a respeito da maneira de viver.

Papel da Insulina no Diabetes -- O que ficou dito sobre a natureza desta doença deve bastar para fazer ver claramente que a presença de glicose na urina não é o fundamental. As cifras de glicose eliminada são de pouca importância, desde que não se conheça a quantidade global de glicose eliminada em vinte e quatro horas. Não é possível cessar a eliminação mesmo mediante a privação de todos os alimentos com teor de glicose. Assim só se tem feito desaparecer temporariamente um dos sintomas, mas não se produziu qualquer melhoria na própria doença. Segundo *von Noorden*, a limitação de hidrocarbonatos na nutrição equivale a jogar às escondidas com a eliminação da glicose». A glicose desaparece da urina, do sangue e dos tecidos, acrescentando assim à deficiência de insulina um segundo transtorno metabólico, a cetose.

Por isso, houve quem pensasse que se podia suprir a insuficiente atividade do pâncreas

mediante o consumo artificial da insulina. Far-se-iam assim descansar os órgãos produtores de insulina, de modo que poderiam refazer-se. Mas isso não é sempre, nem sequer as mais das vezes, o acertado. Por outro lado, um grande repouso das células produtoras de insulina no pâncreas não traz forçosamente consigo uma recuperação, mas antes o ficarem prejudicadas pela inatividade, acontecendo-lhes o mesmo que se dá com os músculos quando não se empregam. A época em que se julgava ter-se encontrado a cura do diabetes na insulina já passou à história. Para todo o caso de diabetes grave deve conseguir-se não só a dose de insulina que convém ao paciente, mas também este deve, antes de mais nada, observar estritamente o regime. Este continua ainda a ser hoje o fator principal de todo o tratamento. Objetivo único do regime deve ser que o diabético assimile a maior quantidade possível de hidratos de carbono, porque o açúcar lhe é tão necessário como ao homem são. Para isso é preciso o suficiente consumo. Todo o diabético é capaz de absorver até uma certa quantidade. O médico deve procurar fazer com que o equilíbrio do açúcar resulte positivo, isto é, o consumo dos alimentos deve ser maior que a eliminação pela urina. Como este fenómeno varia de doente para doente, cada um tem de ser tratado de maneira diferente.

É imprescindível o Regime Individual -- Do complicado curso da doença e da diversidade das suas manifestações deduz-se que não se pode aconselhar um tratamento uniforme e sistemático, mas que tem de ser estudado cuidadosamente pelo médico para cada caso. Isto diz respeito especialmente ao regime, que deve, o mais das vezes, ser varia-

292

do, mantendo-se sempre o propósito de reduzir ao máximo o consumo de hidrocarbonatos. Para isso são de recomendar dias de salada, frutas e legumes, dias de legumes e ovo, dias de aveia, fruta e arroz, dias de soro de manteiga, dias de leite integral, dias de jejum e dias de batata. As mudanças destes dias de regime, assim como a ordem para as efetuar e as quantidades de alimentos, tudo isto deve ser prescrito pelo médico. Os hidrocarbonatos melhor assimilados pelo organismo diabético são os de aveia e os de bananas. O regime de aveia é de salientar de modo especial. Como recordação de *von Noorden*, que foi o primeiro a experimentá-lo, este tratamento tem o nome dele. Consiste em administrar ao doente entre 150 e 180 g de aveia por dia, na forma de sopa ou de papas, distribuídos em várias refeições. A aveia não deve ter sido branqueada, refinada nem descascada e será preparada sem sal, acrescentando-lhe eventualmente um ovo.

Outros Remédios Para o Diabetes -- As vitaminas presentes nos germens de trigo e na levedura, sobretudo fatores do grupo B e a vitamina E, constituem matérias ativas essenciais no metabolismo do açúcar para as células. Desempenham, portanto, no regime diabético um papel infinitamente mais importante que os medicamentos. Três a cinco colheres grandes de germens de trigo ou 15 a 20 g de levedura na alimentação diária favorecem poderosamente a ação da insulina. O emprego destes meios dietéticos, permite muitas vezes a redução da dose de insulina ou um consumo maior de hidrocarbonatos (pão, batatas, frutas). Como o tratamento muscular influi consideravelmente no metabolismo do açúcar, o diabético deve fazer todo o esforço corporal possível ou sistemáticos exercícios de ginástica, na medida do possível.

Desde há pouco tempo que há vários remédios químicos, às vezes melhor suportados por

alguns diabéticos. Dão resultados mais eficazes que a insulina e não é forçoso injetá-los. A denominação química destes produtos apresentados em forma de comprimidos é sulfanilúrea. Atualmente, distinguimos dois tipos principais. O primeiro (BZ 55) figura entre as conhecidas sulfamidas antibacterianas e oferece-se sob diversos nomes. O segundo (D 860) não contém sulfonamidas e só tem pouca ou nenhuma eficácia contra as bactérias.

Estes métodos também não reúnem infelizmente condições para curar o diabetes. Servem, contudo, em determinado doente para substituir grandes quantidades de insulina.

BZ 55 e D 860 atuam tanto melhor quanto mais idoso e mais gordo for o diabético, e tanto pior quanto mais jovem e magro for.

A couve, nas suas variedades, exerce um efeito de redução do teor de açúcar no sangue. Deve ser, portanto, consumida com fre-

293

qüência pelos diabéticos. O mesmo se pode dizer da couve ácida, crua, ou com suco, que serve de ajuda ao ácido láctico. Entre as plantas medicinais encontram-se matérias ativas do tipo da insulina, especialmente nas vagens secas do feijão, nas urtigas, na arruda. É lógico, por conseguinte, obter delas uma infusão apropriada para os diabéticos. Também se pode adquirir esta mistura nas farmácias e nos ervanários.

Como infusão simples, a mais apropriada é a de vagens de feijão. Cozem-se 200 g das mesmas num litro de água, até ficar reduzido a meio litro. Bebe-se esta infusão repartindo as tomadas durante o dia e por muito tempo. A infusão de arruda faz-se com uma colher pequena cheia de folhas e sementes da planta em 100 ml de água. Bebe-se uma xícara, duas vezes por dia. A semente de linho triturada ou óleo de linho extraído a frio pode também melhorar o metabolismo dos diabéticos. Para isso, toma-se de uma a três vezes por dia uma colherada.

Cumpra insistir repetidamente em que nenhum diabético procure curar-se a si mesmo. Todos os casos devem ser confiados ao médico que, depois de investigar as condições metabólicas do doente, estabelece as pertinentes disposições básicas de todo o regime e dos demais aspectos do tratamento.

Reumatismo

Diversas Formas da Enfermidade -- Sob o nome de reumatismo incluímos hoje um grande número de quadros clínicos relacionados entre si, pois todos eles oferecem de maneira mais ou menos assinalada os sintomas principais do reumatismo, dores e inchaços.

O reumatismo pode apresentar-se em estado agudo ou crônico; neste último, as dores deslocam-se pelas articulações, aparecem rápidas e caprichosamente nalguns pontos isolados do organismo provocando «picadas». Mas não são apenas as dores, mas também as tumefações, que se podem apresentar sob todas as formas e todos os graus de intensidade e persistir tenazmente ou desaparecer tão rapidamente como chegaram, para voltarem a aparecer noutro ponto. As manifestações fixam-se de preferência na musculatura, nas articulações ou nos nervos. Em poucos casos apresenta-se reumatismo do peritônio, pleura,

pericárdio, conjuntiva, meninge ou até mesmo do cérebro. Conforme o tecido em que se apresenta a dor, assim se chama o reumatismo: muscular, articular, nervoso ou do órgão interno correspondente.

Provavelmente a gota seja uma forma especial do reumatismo. Muitas vezes o reumatismo ner-

294

voso é chamado nevralgia. Se atacar os nervos terminais da zona dos quadris, falamos de ciática. Se as dores se produzirem nos grupos de músculos vizinhos do sacro, o mal chama-se lumbago. O reumatismo pode afetar os mais variados tecidos, constituindo portanto uma doença geral. A medicina naturista tem mantido sempre o conceito deste caráter geral do reumatismo.

Origem e Causas das Afecções Reumáticas -- Até hoje ainda não se esclareceu cientificamente como se produz o transtorno dos órgãos centrais nervosos, conhecido como causa inicial do reumatismo em todas as suas formas. Diz o Prof. Dr. *Gudzent* que o reumatismo em todas as suas formas agudas e crônicas tem de ser considerado como doença alérgica, isto é, como reação de hipersensibilidade do organismo diante de qualquer substância.

O tóxico produzido pela reação orgânica de hipersensibilidade deve procurar-se na albumina e quase exclusivamente na albumina dos ovos da alimentação.

Outros investigadores demonstraram entretanto que, além da prejudicial albumina da alimentação, atuam como toxinas os produtos protéicos de excreção das bactérias e de outros organismos vivos, podendo ser origem de mudanças e alterações funcionais no sistema nervoso central, pelo que se deve insistir na destruição dos germes infecciosos de todo e qualquer tipo. Os focos sépticos têm de ser procurados nos dentes, amígdalas, ouvidos, seios nasais, apêndice, intestino, vesícula, ovários e na próstata. Por isso, uma infecção tuberculosa sofrida na meninice ou na juventude e depois curada também pode dar ocasião a uma mudança no sistema nervoso central e, portanto, à formação ulterior de um reumatismo.

As primeiras conseqüências das alterações no sistema de regulação central são perturbações na irrigação sangüínea, em órgãos e tecidos. Se esta anormalidade na irrigação tem lugar num músculo, tudo se reduz a inflamações, dores e à conseqüente limitação de movimentos. Mas, se o transtorno se produz, por exemplo, nos músculos cardíacos, produz-se então o estado de reumatismo cardíaco com todas as suas conseqüências para os vasos e a circulação. Se a perturbação da irrigação sangüínea pelo reumatismo se localiza nas glândulas de secreção interna, por exemplo nas supra-renais, então a enfermidade vai afetar a formação e secreção de

295

hormônios com caráter grave. Precisamente, o desequilíbrio com respeito aos hormônios supra-renais, dos quais hoje o mais conhecido é a cortisona, provoca a enfermidade reumática. Da mesma maneira, podem enfermar de reumatismo as glândulas sexuais. Também o fígado pode ficar afetado pelo desvio da irrigação sangüínea, apresentando-se

então o quadro clínico de hepatite reumática que pode levar à caquexia, se não for diagnosticada a tempo.

Desde há muito que se conhecem transtornos reumáticos graves na irrigação sangüínea dos rins, e alterações reumáticas das proteínas sangüínea.

Também se verificaram consideráveis alterações no conteúdo de fermentos dos tecidos e nas funções medulares.

Tratamento Curativo do Reumatismo -- Quem tiver presente estes fatos talvez diga que é inútil dedicar-se alguém à descoberta de um só produto que possa qualificar-se de remédio para o reumatismo. Essa busca carece da menor possibilidade de êxito, embora no processo enormemente complexo do reumatismo este ou aquele medicamento possa provocar uma aplacação ou uma melhora e, portanto, não se deva repelir de modo absoluto.

Depois de um período de jejum ou de depuração apropriada às características pessoais do doente, realizar-se-á um regime de sucos ou de alimentos crus. Depois de terminar esta cura, é necessário continuar, por muito tempo, uma alimentação à base de um regime absolutamente vegetariano, interrompido por alguns dias de frutas e sucos. Também convém como continuação de regime, todos os processos estimulantes gerais e locais da irrigação sangüínea dos tecidos e da sua limpeza, isto é, tratamentos para a depuração do sangue, aplicação de calor, radiações, banhos, massagens, fricções e medicamentos.

A alimentação é, como causa e como remédio, de grande importância no reumatismo.

As infusões anti-reumáticas, de aceitação tão geral, têm hoje encontrado a sua justificação no quadro geral do tratamento. Estão em condições de estimular o metabolismo e o funcionamento das glândulas, reforçar os órgãos de secreção nas suas funções e aumentar a sua atividade antitóxica, especialmente na pele e no fígado. Quem quiser preparar a infusão com plantas medicinais tomará 20 g de cada uma das seguintes ervas: flor de lúpulo silvestre, flor de tília, arruda, groselha e flor de sabugueiro; preparar com uma colher pequena desta mistura uma xícara de infusão, tomando duas xícaras por dia. Também se pode adquirir uma boa infusão anti-reumática já preparada na farmácia ou no ervanário. Naturalmente não se deve esperar desta infusão mais do que é lógico, dentro do anteriormente exposto sobre a problemática do reumatismo. Constitui, porém, com freqüência um fator útil no plano

296

da cura do reumático e não deve ficar esquecida, assim como o regime e os numerosos remédios físicos, especialmente as fomentações úmidas e prolongadas.

Seria preferível resolver tudo mediante uns comprimidos ou uma injeção a submeter-se com enorme esforço de vontade a um plano de dieta durante várias semanas; no entanto, até hoje é este o único remédio curativo autêntico, se se chegar a tempo.

Remédios Sintomáticos do Reumatismo -- Primeiro, foi antes de tudo o mais o ácido salicílico e seus derivados químicos e depois o *piramidon* que, só ou com outros calmantes, se empregava para combater as manifestações reumáticas. Têm, porém' efeitos secundários prejudiciais. Despertou grande interesse o específico *irgapirina*, em que se combinava o *piramidon*, de rápida eliminação, com a substância de expulsão mais lenta, a *butazolidina*.

Conseguia-se, assim, um efeito analgésico e antiinflamatório mais prolongado. Apareceu depois a cortisona, um hormônio supra-renal que primeiro se louvou como um verdadeiro portento. Sabe-se hoje que só é eficaz enquanto se consome e que, como efeito secundário mais grave, possui o de se opor à reação defensiva local do organismo contra as infecções. Deste modo defraudou-nos em muitos aspectos. Transformou-se em hidrocortisona. Presentemente, há outros derivados cortisônicos que são mais eficazes e com menos efeitos secundários. São armas muito valiosas sob a direção do médico.

É perfeitamente concebível que quando se conhecerem melhor os fatores causadores se possa encontrar uma combinação de matérias ativas, que mantenha pelo menos o reumatismo a distância, tanto mais que até agora conhecemos a favorável eficácia das vitaminas C e E e os simples hormônios supra-renais, podendo empregar com mais conhecimento que nunca banhos e massagens.

Contudo, não se vencerá o reumatismo se não nos decidirmos a criar condições prévias naturais para uma provável cura, e sobretudo para se evitar reumatismo; uma alimentação completa, prudente, pobre em sal e pobre em albumina (em média 1 g de albumina por quilo de peso do indivíduo); consumo de sucos e de vegetais crus, fruta, legumes, saladas, produtos cereais integrais, leite, mel, óleos extraídos a frio e dias ou curas de jejum.

297

Fim do Capítulo 10 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