

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](#)

Regimes Depurativos

Capítulo 7

Basicamente exijo, como médico, que a terapêutica nutritiva não constitua, como antigamente, uma parte insignificante da terapêutica geral, mas que sirva de base a todos os esforços de cura e de conservação. A intervenção do médico há de iniciar-se mudando a alimentação e o metabolismo do doente. Abre assim caminho para o processo de cura no organismo enfermo e prepara o corpo para a terapêutica.

Dr. Max Gerson.

Limpeza Anual do Sangue -- É principalmente na primavera [Europa] que se manifesta em maior grau que todos nós passamos por uma série de estados enfermigos que hoje se chamam - «insuficiências», mas que antigamente se denominavam «impurezas do sangue». Mesmo quando hoje estamos em condições de indicar com exatidão quais são as «insuficiências» à custa de complicadíssimas investigações laboratoriais, as «impurezas do sangue» ou melhor, os «produtos de refugo dos tecidos» e as «misturas de humores» são difíceis ou impossíveis de comprovar e não têm, portanto, a consideração suficiente na medicina oficial. Seja como for, não podemos menosprezar a idéia muito popular, e expressiva dos «produtos residuais dos tecidos», pois conhecemos numerosos processos de metabolismo, já explicados, pelos quais uma alimentação insuficiente, como é hoje praticamente a de todo o povo civilizado, leva a graves desvios metabólicos e, por isso, a carregar excessivamente as células e os tecidos. As curas de depuração do sangue, que não se destinavam senão a reativar o metabolismo, a normalizá-lo e a estimular as secreções, subsistem, por conseguinte, ainda hoje com suficientes motivos. O incremento do metabolismo significa sempre limpeza e a limpeza continua sempre a ser uma condição prévia para a saúde.

Os caminhos que levam à limpeza do organismo são muitos. Basta recordar as dietas, as curas de sucos de frutas, o regime de vegetais crus, infusões mistas, saladas de ervas silvestres, banho de suor, banhos de assento quentes, banhos romanos e irlandeses e muitos outros. Também o emprego especial e curativo de plantas medicinais, como urtigas, agriões, dentes-de-leão ou margaridas, são possibilidades para fazer frente com eficácia a uma «mistura de humores» e realizar a necessária renovação. Apóiam, portanto, convenientemente os nossos esforços para a distensão e a renovação dos tecidos as lavagens intestinais, a

ginástica respiratória, o exercício abundante ao ar livre e a alimentação vegetariana sem sal. Qualquer pessoa pode assim levar a cabo a cura correspondente à sua constituição física, para depurar o seu próprio organismo. Só um perfeito metabolismo é que garante a capacidade de rendimento e a satisfação do esforço.

A Cura de Depuração do Sangue, Tratamento Básico -- A moderna química do metabolismo e numerosas investigações sobre as forças ativas na formação e degradação da hemoglobina levaram à convicção de que a vida dos nossos tecidos orgânicos depende da capacidade de respiração das células e, sobretudo, da capacidade de absorção e expulsão do oxigênio (Prof. Dr. *Bingold*). Neste processo desempenham, precisamente, um papel importante os fermentos portadores de oxigênio. Se se interromper a cadeia de reações por causa da falta de um

248

fermento, acumula-se um determinado produto do metabolismo diretamente no ponto de ruptura e continuará a formar-se, mas não a transformar-se. Apresenta-se, assim, um produto de metabolismo em excesso, ao passo que faltam outros fatores que devem derivar daquele (Dr. *Hellmann*). Isto torna compreensível o velho conceito de «produção de resíduos dos tecidos» e de «limpeza do sangue».

O fígado, por ser o maior «laboratório» do metabolismo, precisa anualmente de descanso prolongado com posterior renovação e estímulo de todas as suas numerosas funções por meio de matérias ativas, tais como as que existem nos sucos de plantas e frutas, ervas medicinais, verdura e saladas, na forma mais natural e agradável.

Toda a limpeza do sangue e dos tecidos deve ser precedida convenientemente de uma limpeza intestinal, pois está demonstrado que o intestino, se funcionar defeituosamente, se pode converter num foco de grave infecção, chegando a provar-se a presença no sangue, em tais casos, de matérias tóxicas procedentes do metabolismo, como fenol, indol e cresol, numa concentração análoga à que se produziria por envenenamento exterior. Estaríamos, assim, diante de uma autointoxicação intestinal.

A riqueza em sal conduz, também, à hidratação dos tecidos e, por sua vez, à obstrução dos processos de combustão, dando assim lugar à acumulação de resíduos do metabolismo.

Como as curas de limpeza de sangue estimulam consideravelmente todos os órgãos de eliminação de produtos de refugo, e os sucos de frutas e verduras frescas fornecem suficiente material de combustão e eliminam o sal pela sua abundância em potássio, tornam-se muito bons e próprios para evitarmos graves enfermidades, a velhice prematura e a caquexia.

Normas Para um Regime Depurativo do Sangue -- A principal condição para o seu êxito é a transformação de toda a alimentação e muitas vezes também do modo de vida que a pessoa leva. Durante uma temporada de quatro a seis semanas, devem limitar-se, ou suprimir-se mesmo, todos os alimentos que formem ou contenham ácido úrico, como carne, ovos, queijo, café e chá. São eficazes a fruta fresca, incluindo limões e laranjas, os sucos, as infusões de ervas, a chucrute (couve fermentada) crua, o leite coalhado e o iogurte. Todas as medidas deste tipo teriam pouco resultado se não se conseguisse um funcionamento totalmente normal

do intestino. Tomar antes de cada refeição um copo de suco de maçã consegue quase sempre fomentar a atividade intestinal. O consumo regular de leite coalhado e de iogurte normaliza o depósito de bactérias no estômago, de modo que se produz um reforço e reavivamento consideráveis da capa-

249

cidade digestiva, evitando a absorção de produtos metabólicos tóxicos. A limpeza intestinal e a regularização da função intestinal equivalem sempre à limpeza do sangue.

Regime Para Combater o Cansaço e a Obesidade -- Ouve-se dizer com muita freqüência, sobretudo as senhoras, o preocupado comentário de que estão a engordar, acrescentando quase sempre que não é por excesso de comida, pois raramente satisfazem completamente o apetite. Mas a verdade é que o peso continua a aumentar. Também não se pode ocultar por mais tempo o desaparecimento da «bela linha», por mais cintas e espartilhos que se usem.

A isto junta-se, com freqüência, a sensação de menor capacidade de rendimento. É, precisamente, nas primeiras horas da manhã que os membros parecem estar adormecidos e uma sensação de angústia paralisa a vontade, e é com dificuldade que se efetua o trabalho diário.

Recorre-se, em geral, a uma xícara de café ou a uma xícara de chá para fazer desaparecer estes sintomas tão molestos. Mas a verdade é que enquanto necessitarmos de tais excitantes para conservar devidamente a nossa capacidade de rendimento, é sinal de que os órgãos do nosso corpo não estão sãos. Não devemos suprimir os sintomas, mas sim perguntar a que são devidos.

Que fazer, então?

Recordemos os métodos aprovados por uma grande experiência que, pelo seu efeito externo ou interno, ajudam o organismo a desfazer-se da acumulação excessiva de gorduras e a eliminar a produção de resíduos metabólicos. Os sucos externos, como massagens, ginástica, banhos e curas de transpiração, conservam sempre o seu grande valor. Como uso interno, efetuem uma das curas depurativas do sangue, cumprida a rigor, servirá também de cura para emagrecer.

Freqüência de Lombrigas Intestinais -- Os casos graves de cansaço estão relacionados freqüentemente com a presença de parasitas no intestino e com insuficiência de vitamina C. O ensino que deve ser tirado é que nos casos de grande cansaço, entre os indubitavelmente devidos a simples insuficiência vitamínica, cumpre ter presente a possibilidade de parasitas intestinais. O estado de fadiga que se pode observar é evidentemente conseqüência da destruição da vitamina C pelos parasitas.

O que nestes casos pode ser de muita utilidade são as ervas, muita fruta fresca, salada crua diária, cebolas, alhos, salsa e muitas cenouras que expulsam e afastam os parasitas. No caso da presença de lombrigas em grande quantidade deve-se recorrer a consulta e tratamento médico.

250

O jejum Como Meio de Cura -- O jejum é realmente o regime dietético mais rigoroso, mas também a medida terapêutica mais comum a todas as enfermidades. O Dr. *Heun* insiste na observação de que o jejum fortalece a intuição e dá uma idéia mais exata das circunstâncias, como também das sensações internas, das impressões e das imaginações. É este o mais profundo sentido e a razão por que todas as religiões praticam o jejum. Quer dizer que as prescrições religiosas do jejum servem não só de exercício ascético e para fortalecer a vontade, como também para a manutenção da saúde do corpo.

Os jejuns rigorosos e prolongados devem ser feitos sob vigilância médica ou, melhor ainda, em qualquer estabelecimento de regimes dietéticos. As curas costumam durar, em média, de uma a três semanas. No dia anterior ao início do jejum, já se devem restringir consideravelmente os alimentos na quantidade, mantendo depois um regime à base de um litro de infusão de ervas diário, sucos de frutas e de legumes e mais uma pequena quantidade de alimentos. A opinião do médico em determinadas curas à base de sucos e de infusões pode ser essencial. Durante o tempo do tratamento, administrar diariamente de manhã uma infusão de camomila, e ao meio-dia qualquer coisa quente para tonificar o corpo. Ao mesmo tempo, deve cuidar-se diligentemente da limpeza da boca. Passeios diários e estadias ao ar livre servem para regular as secreções cutâneas. Lavagens completas de manhã e ao entardecer e um banho semanal com folhas de pinheiro de curta duração, durante o tempo que durar a cura, facilitam enormemente os processos de eliminação.

O regime de jejum é recomendado nas seguintes doenças, especialmente nas de tipo crônico: angina de peito, asma bronquial, asma cardíaca, alterações da tensão arterial, afecções do sistema circulatório, especialmente nas que decorrem com espasmos nos vasos, varizes, obesidade, reumatismo articular, hemorróidas, alterações cutâneas, especialmente eczemas, doenças crônicas do estômago e dos intestinos, particularmente nos casos de prisão de ventre, enxaquecas, inflamações agudas dos rins, nas alterações renais da gestação, na pré-eclampsia e eclampsia, nas periodontoses, nas alterações do metabolismo e das glândulas de secreção interna, em numerosas afecções nervosas, nos cálculos, nas feridas e úlceras malignas, em doenças com febre e de curta duração, como anginas, gripe, etc.

Não é indicado este processo terapêutico nas doenças orgânicas graves e de curso geral, como os tumores malignos, tuberculose, diabetes, alterações graves das células renais ou hepáticas ou em afecções agudas do coração. Em tais casos pode ser muito útil uma cura de jejum de pequena duração, sob o controle direto do médico.