

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](#)

O Câncer

Capítulo 16

Destes descobrimentos deduz-se o conhecimento, garantido pela experiência, de que as células dos tumores possuem um metabolismo específico desviado, ou, dito de outra maneira, que o câncer pode ser considerado, em última análise, como uma doença metabólica das células. E que na alimentação se apresentam ao mesmo tempo tanto substâncias cancerosas como anticancerosas.

Prof. Dr. Gerhard Domagk

Problema Atual Para a Ciência e Para a Humanidade -- O câncer constitui atualmente um dos mais urgentes problemas da Medicina. Se há trinta anos a mortalidade pela tuberculose era 25% superior à causada pelo câncer, hoje a proporção está invertida. Não devemos fechar os olhos ao fato de este número estar a crescer. A causa deve ser procurada, antes de mais nada, no modo de nos alimentarmos e de vivermos. Por isso, o câncer é algo que nos deve preocupar a todos.

É impossível abranger aqui, mesmo que superficialmente, o atual critério científico sobre o problema do câncer, tanto mais que já amanhã, por exemplo, se pode ampliar, aperfeiçoar-se ou até desmoronar-se totalmente o que hoje constitui a opinião mais aceita.

Seria, porém, injusto e inadmissível que o médico se desinteressasse totalmente, esperando um dia ter ao alcance da mão a solução completa, uma vez que a questão da cura do câncer, conforme diz o melhor especialista desta doença na Alemanha, o Dr. *K. H. Bauer*, não é só o mais «urgente problema da Medicina atual», mas também o que exige uma completa colaboração entre o médico e o doente, se em cada caso individual se quiser tornar possível o êxito.

Por isso, antes de nos referirmos à questão principal sobre as causas da doença, ou sobre os meios de cura dentro da alimentação, apresentaremos algumas imprescindíveis observações prévias.

Como Imaginamos a Formação do Câncer -- Os nossos conhecimentos sobre a formação inicial da deformação celular cancerosa não se baseiam até hoje em motivos claros nem seguros. Sabemos, contudo, que intervém toda uma série de fatores internos ou externos que podem, pela sua intensidade, exercer um efeito rápido e ativo ou degenerador e lento, irritando as células na sua vida, até ao ponto de as levar a manifestações vitais de caráter destrutivo.

Supõe-se que este processo não afeta a própria célula, nem o seu dispositivo multiplicador, nem muitas das suas funções. Mas leva a uma insuficiente diferenciação e, ao mesmo tempo, a um desenfreamento das suas energias de desenvolvimento, que já não é capaz de fazer retroceder. Produz-se, assim, uma nova <<raça celular>> que, seguidamente, se vai sempre diferenciando da sua célula originária e que começa o seu crescimento destruidor conforme as suas próprias formas.

Causas Produtoras de Câncer -- Entre essas causas conhecemos o alcatrão como fator provocador de câncer em diversos grupos profissionais, como limpa-chaminés, operários que trabalham com pez e asfalto, pescadores, cordoeiros, foguistas e tecelões de algodão. A este respeito temos de citar o alcatrão do tabaco como causa do câncer. O câncer da laringe é de-

332
vido em 95% dos casos ao câncer do fumante, e 80 a 90% de todos os casos de câncer bronquial encontram-se em fumantes.

Também entre as combinações químicas da anilina se encontram numerosas matérias que provocam o câncer, entre elas o corante azóico chamado vermelho escarlata, que também se encontra no amarelo da manteiga, que durante muito tempo se empregou na coloração artificial, tanto da manteiga como da margarina. Sabe-se, hoje, que pode provocar o câncer no fígado e na vesícula. Outras combinações de anilina produzem câncer de bexiga.

O arsênico é, igualmente, uma matéria que deve ser manipulada em todas as suas combinações com o maior cuidado. O câncer de arsênico é freqüente entre os operários que estão em contato com corantes de arsênico, minerais arsênicos e inseticidas.

Entre as combinações de benzol que a técnica emprega com freqüência extraordinária, encontram-se os principais agentes do câncer. Felizmente, a nossa alimentação raríssimas vezes os contém.

Já de há muito que se sabe, também, que todas as radiações de comprimento de onda mais curto que a luz visível provocam o câncer. É assim que nascem, devido ao efeito prolongado e intenso de radiações ultravioleta, o câncer da luz nos camponeses e nos marinheiros, o câncer de raios X nos médicos e noutras pessoas freqüentemente a eles expostas, e o câncer de pulmão nos operários de minas de rádio, expostos muito tempo às suas emanções.

Localização Orgânica dos Tumores -- A maior parte dos fatores gerais do câncer procedentes do nosso meio-ambiente vão, como é natural, parar primeiramente na pele, como fronteira exterior do nosso organismo, ou em superfícies celulares que envolvem e cobrem os órgãos interiores ou que se converteram em glândulas, isto é, praticamente, em todas as mucosas e glândulas.

Embora estes tecidos constituam 17,5% do nosso organismo completo, neles se produzem 92% dos tumores, o que indica, precisamente, que os ditos tecidos são os mais expostos às lesões procedentes do exterior.

Condições Orgânicas no Aparecimento do Câncer -- Normalmente, existem já no corpo matérias estreitamente relacionadas com o elemento que, segundo os conhecimentos atuais, é

a causa mais ativa do câncer, o metilcolantreno. São, antes de mais, os ácidos biliares, a colessterina e os hormônios das glândulas sexuais. Naturalmente, tudo isto favorece a idéia da possibilidade de uma formação cancerosa por matérias insuficientes ou mal formadas, próprias do organismo.

Outros investigadores verificaram uma curiosa coincidência entre a escassez de potássio e as lesões cancerosas nas plantas e nos seres humanos. Noutro estudo,

333

verifica-se que os cancerosos mostram um predomínio do sistema nervoso vegetativo com insuficiência simultânea do simpático, com as correspondentes conseqüências para o equilíbrio de vitaminas, hormônios e fermentos e para o meio ambiente físico-químico. Encontram-se, além disso, novas observações sobre a relação entre o desenvolvimento do câncer e a função da glândula pineal.

Da mesma maneira podemos expor inumeráveis observações que apresentam um grave transtorno metabólico nos doentes do câncer ou de outros tumores, sem que até agora se possa dizer se estas mudanças foram causa de tumores malignos ou se foi o câncer a origem destas alterações.

De qualquer modo, as observações e os resultados de investigações clínicas até aqui realizadas levam à convicção de que por agora se conhecem numerosos fatores externos ocasionadores do câncer, sobretudo em nossos alimentos quando são desnaturalizados pelo cultivo não natural, por adubos não biológicos, por conservação química, por branqueamento ou coloração artificiais. Além disso, certos estados internos devidos a fenômenos metabólicos também provocam ou facilitam a formação do câncer. Além destes dois grupos de causas, fala-se hoje da influência hereditária como algo perceptível nas formações cancerosas. Os numerosos resultados da investigação sobre gêmeos e das experiências com animais acabaram com a teoria da «tendência congênita para o câncer».

Essência Fundamental do Câncer -- O câncer é essencialmente o protesto de grupos de células, a princípio pequenas, mas cada vez maiores, contra a considerável deformação das condições naturais na vida das células, contra a irritação e sobrecarga durante muitos anos, no interior e desde o exterior, das suas funções naturais e das suas manifestações vitais, coincidindo com a insuficiência das matérias ativas e regeneradoras imprescindíveis. O câncer equivale a um absurdo motim dos oprimidos até ao suicídio; é a revolução desesperada contra a irracionalidade humana.

No fundo, o câncer é um sintoma do nosso afastamento da Natureza, da falta de sossego e de direção que adquire a sua expressão final no aspecto corporal com a perda dos verdadeiros alimentos que nos são próprios

Terapêutica Alimentar do Câncer

Regime da Dra. Nolfi -- O leitor já compreendeu, decerto, que a cura do câncer não depende apenas do consumo de determinado medicamento, mas de uma modificação considerável e

firme de todo o nosso modo de viver e (sobretudo) de alimentar-nos.

334

Há numerosas tentativas neste sentido e estamos em condições de poder informar acerca dos seus impressionantes êxitos. O velho adágio *simplex sigillum veri* (a verdade é o mais simples) demonstrará, uma vez mais, a sua força convincente e fica novamente comprovado.

Mais profundo e rigoroso é o regime da Dra. dinamarquesa *Kirstini Nolfi*, que o aplicou a si mesma e a outras pacientes para o câncer da glândula mamária, com resultados curativos. Dispõe de uma alimentação absolutamente crua, assim realizada: de manhã e à noite refeição de frutas, e ao meio-dia, verduras, mas nunca fruta e verduras ao mesmo tempo, para conseguir do modo mais perfeito possível a unidade natural e evitar o risco de que pela equívoca secreção de sucos se coma mais do que o estômago pode digerir. Caso contrário, alimenta-se mais a doença do que a saúde. A alimentação de coisas cruas deve variar conforme os produtos que a estação do ano nos oferecer. Os produtos têm de ser sempre bem lavados, mas sempre consumidos do modo mais próximo possível da sua forma natural, conforme o permitir a dentadura. Se a possibilidade de mastigar é pequena, esmiúce-se a fruta ou a hortaliça imediatamente antes de a consumir, quer cortando-a, quer esmagando-a ou ralando-a. As folhas não se devem esmagar, nem à mão nem à máquina, pois perderiam a sua energia vital. Os produtos esmiuçados não se devem guardar nem expor ao ar, porque sofrem então modificações prejudiciais, perdendo também o seu aspecto e sabor. Tem muita importância a boa mastigação e a boa ensalivação. A Dra. *Nolfi* só permite o leite fresco cru, que como alimento líquido pode tomar-se às colheradas ou aos goles. Proíbe-se o leite pasteurizado, o leite ácido, o queijo e a manteiga. Com a fruta, a Dra. *Nolfi* autoriza os cereais germinados (centeio, trigo) e legumes secos germinados ou também grãos e trigo, centeio, cevada e aveia moídos em seco, como já conhecemos do desjejum do Dr. *Kollath*. Além disso, tomam-se também com a fruta dois dentes de alho de dimensões médias, finamente picados, e leite. Em lugar de leite, podem tomar-se também nozes, amêndoas e, sobretudo, coco. A refeição de legumes, consistindo em folhas verdes, raízes, tubérculos ou legumes secos, assim como em tomates e pepinos, completa-se com leite, uma colher pequena de mel e eventualmente com um ovo cru, fresco.

A brusca mudança alimentar pode suportar-se bem sem provocar sensação de fome nem de sede, permitindo mesmo um trabalho forte corporal e mental. Dormir num ambiente fresco, com a janela aberta, durante a noite, é uma parte da alimentação; a Dra. *Nolfi* também recomenda banhos de sol como um dos melhores remédios para reforçar o tratamento.

Fica bem claro até que ponto é necessária a respiração de ar fresco, puro e oxigenado e o consumo de muito alimento cru e de sucos frescos, pois só assim é que se fornecem os fermentos portadores de oxigênio, tão necessário para o metabolismo. O *ar dos bosques*, *Puro e rico de oxigênio*, e a *alimentação crua realmente completa* são parte obrigatória da profilaxia e da cura do câncer. A Dra. *Nolfi* propõe com absoluta razão e bom conhecimento de causa o tratamento do câncer mediante a alimentação vegetariana a vida ao lar livre.

Regime do Dr. Gérson -- Outra perspectiva para conseguir a cura do câncer mediante a alimentação é-nos oferecida pelo Dr. *Gérson*. Informa acerca do tratamento de quase duzentos doentes só com o regime por ele prescrito, com resultados surpreendentes, amplos e

rápidos. Para a composição do seu regime partiu da base de que o rápido desenvolvimento do homem assenta na carga elétrica negativa das células de crescimento. Depois dos primeiros seis meses de vida concluiu-se o desenvolvimento rápido, enquanto as células foram acumulando carga positiva, e então começa o crescimento lento e normal. Como o câncer é também um problema de desenvolvimento e mostra igualmente um crescimento rápido análogo ao do homem e alimenta-se analogamente de carga negativa, devida ao efeito de determinados elementos, antes de mais nada de iodo e sódio (sal comum), o regime deve transformar a carga negativa em positiva, para o que são necessários, como elementos, potássio, fósforo, magnésio, manganês, cobre, ouro e ferro. O homem, por assim dizer, tem de transformar o sinal da sua carga. O regime dietético com que o Dr. *Gérson* consegue a mudança de conduta elétrica das células baseia-se nos seguintes princípios:

1. Durante seis semanas não tomar absolutamente nenhuma proteína animal, isto é, carne, leite, ovos, nem queijo. Suprimir também os cogumelos.
2. Abster-se igualmente de sal e açúcar refinados.
3. Nenhuma gordura.
4. Nenhuma baga (morango, framboesa, groselha).
5. Nenhum álcool, nem nicotina nem nenhum outro excitante. Excluir também toda a espécie de picante.

Pelo contrário prescreve:

1. Diariamente dez copos de suco de verduras, assim como de laranjas, cenouras, maçãs (enriquecido com potássio), beterraba, aipo e ervas frescas.
2. Muita fruta, sobretudo maçãs.
3. O regime deve completar-se com flocos de aveia, pão integral e batatas.

O regime baseado nestes princípios e condicionado a cada caso pessoal tem de incluir como reforço, se for necessário, extrato de fígado e o suco cru de fígado de vitela para facilitar a função hepática.

Além disso, o fígado dos mamíferos é o órgão com maior conteúdo de vitamina K. Esta opõe-se a um fermento (colinesterase) que destrói constantemente a colina estimulante do desenvolvimento fisiológico do corpo. Sob o efeito da vitamina K, a colina atua mais vigorosamente. Sabe-se, porém, que este elemento, de modo totalmente inespecífico, dificulta o desenvolvimento dos tumores, sobretudo na pele e, secundariamente, nos órgãos urinários e sexuais.

Considerações Gerais Sobre a Cura dos Tumores -- Estes exemplos não supõem, evidentemente, nenhuma solução do problema. Servem, simplesmente, para demonstrar que na dura luta contra o câncer podemos também encontrar na alimentação meios de cura úteis, muito embora ainda não se saiba o suficiente para o seu devido manejo.

Segundo declarações do Prof. Dr. *Bauer*, as operações e a radioterapia só conseguem em 18% dos casos a cura por cinco anos, isto é, que 82% ficam por curar. Com respeito, porém,

aos meios químicos, disse recentemente o Prof. *Gänsslen*: «Assim, pois, não será necessário sublinhar que até agora ainda não apareceu nenhum tumor que se possa curar, segura e definitivamente, mediante a terapêutica químicas».

Não há outro remédio senão pensar na capacidade curativa da alimentação natural e aprendermos a servir-nos das forças profiláticas e medicinais, em lugar de as maltratar e desnaturalizá-las até ao ponto de converter os remédios em tóxicos cancerosos.

A alteração do ritmo e a perturbação resultante dos pontos reguladores do sistema nervoso central produzem grandes falhas de rendimento nas funções celulares e no metabolismo. Essas falhas reforçam-se e mantêm-se mediante insuficiente contribuição de oxigênio que, por sua vez, constitui a consequência inevitável do deficiente trabalho corporal. Se a isto acrescentarmos a pobreza em matérias ativas da nossa alimentação corrente, cheia de fantasias culinárias, temos de concluir que é maravilhoso como o nosso sistema celular e os nossos órgãos conseguem resistir a esta carga, até ao dia em que sofrem uma modificação tão fundamental na sua «conduta» ou no seu «caráter» que literalmente perdem a sua «forma» (mutação) e começam o seu trabalho destrutivo mediante um desenvolvimento irregular e selvagem, sob o aspecto de câncer.

O câncer necessita, como nenhuma outra doença, de uma reforma no modo de viver de acordo com a Natureza, mediante os grandes remédios que esta nos oferece: sol, luz, ar, água, alimentação, solo são, plantas medicinais, movimento e descanso até às suas últimas consequências, já que, definitivamente, não é senão o reflexo de um profundo transtorno dos nossos hábitos.

Todas as considerações bem fundamentadas que temos vindo a expor até agora, na luta contra o câncer, se as soubermos interpretar devidamente, não fazem senão reforçar e justificar a nossa opinião. Mas temos de nos esforçar para não supor que os fatos isolados demonstrados até à data tenham resolvido o enigma da doença e da saúde para a nossa vida ou que nos descubram o maior segredo de todos, o da origem e conservação da mesma vida.

Prevenção do Câncer

Todas as medidas destinadas a impedir a formação do câncer devem proceder de um princípio simples e claro que muitos médicos reconhecem hoje publicamente e que inspira a sua conduta profissional, isto é, que num organismo de metabolismo normal não pode produzir-se o câncer. Deve-se procurar, portanto, conservar o nosso metabolismo o mais normal possível. Quem tiver compreendido as enormes possibilidades de uma alteração ou de um desvio do metabolismo, conforme se foi expondo nos diversos capítulos deste livro, também tem de considerar necessárias as medidas que reunimos a seguir para recuperar de novo a normalidade do metabolismo.

1. Ginástica Matinal

Diariamente, todas as manhãs, ao levantar, e como estimulante das funções capilares, escovar a seco a pele, executar exercícios respiratórios e ginásticos, sendo possível com a janela aberta, para aumentar a irrigação do sangue e a distribuição de oxigênio nos órgãos de

movimento.

2. Exercício Físico e Vida ao Ar Livre

Dar um passeio diariamente ao ar livre (se for possível, num bosque), especialmente para quem trabalha sentado ou sem se mover, permanecendo sempre no mesmo lugar, e locais fechados. O ar das grandes cidades é tóxico. Mediante o passeio consegue-se melhor irrigação sangüínea, melhor combustão, melhor trabalho muscular e, portanto, um metabolismo mais ativo. Graças ao esforço muscular produzem-se matérias que fomentam o metabolismo e hormônios estimulantes da circulação. O mesmo se pode dizer dos desportos moderados, sobretudo da natação, do remo, da equitação e da ginástica.

3. Alimentação Natural

Observação rigorosa de um regime lactovegetariano com suficiente alimentação a cru, na forma de sucos de fruta e de verduras (sucos frescos antes de cada refeição), frutas e saladas, com o que se compensam as deficiências de vitaminas (especialmente A, C e K), fermentos, auxonas e matérias aromáticas. Também os tecidos recebem elevada percentagem de potássio e de minerais do grupo do potássio.

4. Eliminação do Sal nos Alimentos. Toda a adição de sal nos alimentos deve ser suprimida. Como especiarias deve-se utilizar todas as raízes vegetais e, quando muito, água do mar.

5. Alimentação Parca

Nenhum excesso de alimentação, mas regime parco. Todo o excesso de peso tem de ser retificado, submetendo-se a pessoa a medidas físicas e um regime.

6. Óleos Extraídos a Frio

Empregar, na medida do possível, gorduras e óleos com elevado teor de ácidos gordurosos não saturados, isto é, azeites extraídos a frio, como óleo de linho comestível, óleo de sementes de girassol, óleo de noz e outros, portanto os ácidos, gordurosos não saturados exercem uma influência anticancerosa, estimulando também as funções hepáticas e biliares.

7. Manter a Todo o Custo o Regime Normal do Intestino

É fundamental a conservação ou recuperação da função intestinal normal e da presença normal de bactérias intestinais. Só na presença de bactérias normais do intestino (coli) é possível a necessária síntese de vitaminas, especialmente da K. A função do intestino deve regular-se forçosamente por meios medicinais (consultar o médico) e dietéticos (iogurte, óleo de linho, grãos de mostarda, figos ou passas de conserva, suco de maçã em jejum e outras medidas), ou físicos (irrigação de camomila, lavagens intestinais).

8. Eliminar os Aditivos Sintéticos na Alimentação

Na medida do possível deve-se evi-

tar no meio ambiente e na alimentação todas as matérias favoráveis ao câncer. São consideradas como tais todas as coisas estranhas à Natureza que exerçam a sua influência em quantidade e tempo suficientes. Cumpre evitar, sobretudo, os alimentos desvalorizados ou falsificados, ou excitantes, os estupefacientes, o abuso de medicamentos e a intoxicação da atmosfera pelos gases de escape (motores).

9. Uso Abundante de Mel

Deve consumir-se a maior quantidade possível de mel, não só como alimento, mas também como matéria ativa anticancerosa, devido ao seu conteúdo de colina e acetilcolina. O açúcar e os doces, a farinha branca e os seus derivados devem limitar-se radicalmente. O pão integral, as papas (de flocos de vegetal ou trigo fresco triturado, cozido ou sem cozer), os grãos de trigo germinados e as batatas cozidas com casca são muito de recomendar.

10. Regime Depurativo

A pele, o fígado e o tecido conjuntivo devem ser reforçados e estimulados nas suas funções como principais dispositivos de desintoxicação do corpo. Consegue-se isto mediante o jejum, banhos sudoríferos (finlandeses, turcos), banhos medicinais (carbônicos, de ar, de águas ferruginosas, de lama ou de água salina), banhos de mar, banhos muito quentes, regimes de depuração do sangue (visco, alho, mistura de ervas, suco espremido, fresco, de ervas). Para a aplicação vejam-se os capítulos correspondentes neste livro.

11. Eliminar os Focos Sépticos

Todos os focos de inflamação crônica, por exemplo nos dentes, nas amígdalas, vesícula, apêndice, órgãos do baixo ventre, devem ser totalmente extirpados. Qualquer irritação sofrida durante anos pode provocar câncer.

12. Vida Sã de Corpo e de Mente

Para a conservação e normalização das funções orgânicas, deve-se aplicar, além do trabalho corporal e muito movimento à luz, ao ar, ao sol e na água, tranquilidade, isolamento, recolhimento e concentração. As influências psíquicas podem, com o tempo, facilitar o caminho para a formação e multiplicação do câncer.

Sabemos que, de maneira geral, nos encontramos apenas na fase inicial do conhecimento dos problemas biológicos essenciais, que estes exigem um esforço paciente e constante e que o médico tem

340

de tentar perseverantemente compreender a imensa sinfonia da vida, a fim de captar com perfeição o ritmo e o significado de cada instrumento isolado, para, de acordo com a missão de todos eles, separadamente e no conjunto, manter o seu som puro e afinado, conservando-os perfeitos para que sejam úteis.

341

Fim do Capítulo 16 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