

Citações: Alimentação Naturista

Saúde e Longevidade

Dieno Castanho

Sumário

1	A alimentação natural do ser humano é vegetariana	1
1.1	Saúde perfeita é rara	1
1.2	Doenças degenerativas anti-naturais	2
1.3	Deveríamos viver mais de 100 anos	2
1.4	Doenças causadas pela desarmonia com a natureza	3
1.5	A alimentação natural do ser humano	4
1.6	Nosso sistema digestivo é feito para frutas	4
1.7	A carne é tóxica	6
1.8	Vegetais têm muitas proteínas	6
1.9	Esquimós carnívoros vivem em média 40 anos	7
1.10	Carne, podridão e vermes	8
1.11	Carne não é alimento natural do ser humano	9
1.12	Argumento científico em prol do frugivorismo	10
2	Desconectados de nossa natureza vegetariana	13
3	Vegetarianismo e longevidade	14
3.1	Vitalidade conviando com moça 50 anos mais jovem	14
3.2	Os centenários de Hunza no Himalia	15
3.3	Padres vegetarianos, coração com 5 vezes mais saúde	16

1 A alimentação natural do ser humano é vegetariana

*Quereis ser sábios - estudaí a natureza:
justos - estudaí a natureza;
felizes - estudaí a natureza.
(Marquês de Maricá, Máximas.)*

*A estrutura de seus dentes
bem como de seu canal intestinal,
faz o homem um animal frugívoro
(o que quer dizer que se nutre de
frutas, vegetais e legumes).
(M. F. Cuvier, História Natural dos Mamíferos, pág. 39-40)*

1.1 Saúde perfeita é rara

Se da população de uma cidade fossem separadas, ao acaso, digamos ...umas mil pessoas, quantas, dentre elas, submetidas a um exame médico, poderiam ser consideradas como perfeitamente sadias?

Eis o que diz um médico:

“Examinei adultos, adolescentes e crianças, em função da minha tarefa de médico sanitário e médico de escolas e associações.

Posso asseverar que é insignificante o número dos que apresentam saúde perfeita, isto é, funcionamento regular de todos os órgãos. Dentre os doentes, tenho visto um pouco de tudo: tuberculosos sifilíticos, ulcerosos, portadores de lesões renais, hepáticas . . . o rosário é interminável. Dentre os sãos, isto é, os que se julgavam sãos, e foram submetidos a exame prévio para praticar ginástica, por exemplo, encontrei cardíacos, herniados, raquíticos, infectados de parasitas, neurastênicos, linfáticos, portadores de lesões auditivas e oculares. Perfeitos, sob o ponto de vista antropológico e clínico, muito poucos.

Dentre os escolares, fichados por mim aos milhares em estabelecimentos públicos e particulares, o estado mais grave verificado foi o da subnutrição, em mais de 60%; subnutrição que é o terreno propício à invasão de inúmeras doenças, à frente das quais se ergue, assustadoramente, a tuberculose.

Fraqueza e doença são realmente os dois aspectos com que a humanidade se mostra aos médicos.”

(Dr. Savino Gasparini, em palestra na Rádio Tupi.)

1.2 Doenças degenerativas anti-naturais

E por quê? Qual o motivo dessa verdadeira coleção das mais variadas moléstias que atacam o homem civilizado? Por que será que quase só o homem e os animais por ele domesticados ficam doentes? Por que será que, segundo as observações dos mais afamados naturistas, as moléstias são raríssimas nos animais selvagens e estes, em geral, só morrem devido à fraqueza decorrente de uma idade muito avançada? Qual deveria ser o limite natural da vida humana?

Eis o que diz um filósofo:

“O Upanishad dos Vedas (volume 2) dá 100 anos para a duração natural da vida e, a meu ver com razão, pois como já notei somente aqueles que passam dos 90 anos acabam pela eutanásia¹, isto é, morrem sem doenças, sem apoplexia, sem convulsão, sem estertor, às vezes até sem empalidecer. É seria mais exato dizer que não morrem, deixam simplesmente de viver. Em qualquer outra idade anterior a esta, não se morre senão de doença, prematuramente, pois a doença, sendo uma anomalia, não é o fim natural da vida. É somente aos 80 a 100 anos que se torna normal morrer de velhice.”

(Artur Schopenhauer em *Parerga Und Paralipomena*.)

1.3 Deveríamos viver mais de 100 anos

“Segundo Buffon, o coeficiente de vida de um animal é de 5 a 10 vezes o tempo que ele leva para tornar-se adulto.”

“E dá a lista dos animais domésticos:”

animal	anos para ser adulto	vive em média
Cavalo	5	20 a 30
Cão	2	10, 12 a 15
Boi	4	20
Gato	1,5	8 a 10
Camelo	8	40

¹Morte sem sofrimento.

“O desenvolvimento completo do homem leva 20 a 25 anos; por conseguinte, de acordo com o coeficiente de Buffon, a média que se deveria esperar da vida normal do homem deveria ser de cento e cinquenta anos.”

“Não posso citar uma só autoridade que depois de estudar o problema da longevidade humana não tenha assegurado que a morte do homem antes dos cem anos é devida à acumulação de circunstâncias desfavoráveis, como são a enfermidade, o excesso de trabalho ou a falta de higiene social ou pessoal.”

(A. A. Bogomolets - Vencendo a Velhice.)

O limite da vida humana tem aumentado, não há dúvida, com a prática da higiene, prática que se aperfeiçoa à medida que aumentam os nossos conhecimentos científicos. Não obstante, estamos longe de atingir o que se deveria considerar o limite médio calculado, multiplicando-se por 7 o número de anos que leva o homem para se tornar adulto, isto é, para terminar o seu desenvolvimento. Este cálculo, que é científico e se aplica aos animais superiores, daria para o homem um limite de 120 a 150 anos de vida. E o fato é que ainda temos que lutar contra uma quantidade imensa de moléstias, para cada uma das quais há um tratamento estabelecido pela medicina, sendo no entanto preciso reconhecer que ainda existe um grande número de doenças que desafiam a todos os métodos científicos imaginados para curá-las e preveni-las. A fim de não tornar demasiado longa essa exposição, citemos somente uma - o câncer. Não só o seu tratamento tem sido de eficiência muito precária, como, até hoje, as maiores autoridades na matéria confessam não saber qual a sua causa.

1.4 Doenças causadas pela desarmonia com a natureza

Por isso afirmamos que só existe uma causa para todas as doenças do homem e para o encurtamento do seu limite de vida, - a diminuição da sua resistência orgânica e a própria degenerescência física da espécie, resultante do fato de só ele e os animais que ele domesticou (e que por isso estão sujeitos aos mesmos males) viverem de modo contrário às leis da natureza.

A natureza não se deixa ludibriar impunemente. Todas as vezes que se tenta contrariar as suas leis, provoca-se uma reação que resulta em prejuízo para aquele que as contrariou.

As moléstias que afligem o homem, portanto, não são mais do que os efeitos do seu erro em viver em desacordo com o que a natureza estabeleceu.

Quer a doença se manifeste nos rins, no estômago, no fígado, no coração ou em outro qualquer órgão; quer tenha um nome complicado ou simples; quer se apresente desta ou daquela forma - a causa é sempre a mesma - um sistema de vida em desacordo com as leis da natureza; falta de ar puro, de luz solar e, principalmente, uma alimentação errada, carregada de tóxicos e elementos prejudiciais ao organismo e, muita vez, carente daqueles de que o corpo necessita para se manter sadio.

As próprias doenças infecciosas são, em última análise, causadas pela falta de resistência do organismo à infecção.

O estômago é, inegavelmente, um dos órgãos mais delicados do corpo humano e, também, aquele que tem merecido menos cuidado de nossa parte.

A ignorância comum a respeito do valor e da função dos órgãos internos é a causa responsável pelos horríveis sofrimentos a que a humanidade está sujeita. Sofrimentos a princípio sem importância, curáveis, tornam-se - pela nossa incúria - moléstias graves, incuráveis muitas vezes. Não possuímos a noção dos benefícios que nos traria a higiene alimentar. Comemos, não raro, demais ou de menos ... A mucosa estomacal é a nossa vítima preferida, sujeita a receber alimentos pesados, condimentos estimulantes e o álcool - seu inimigo n.^o 1 - que, como os molhos apimentados, mostardas, etc., atacam impiedosamente o estômago, o qual, mesmo oferecendo uma resistência invulgar, acabará vencido por graves afecções.

Por que descurar do estômago? Por que só nos lembramos dele quando sentimos as manifestações e os sintomas dolorosos e tão desagradáveis como a acidez, as azias, os arrotos e os vômitos?

Se tivéssemos para com esse órgão, tão essencial à vida e à saúde, a mesma preocupação e o mesmo cuidado que temos com a nossa pele, que desejamos limpa, fresca e saudável, a humanidade sofreria menos, comeria melhor, com uma nutrição mais aproveitada.

1.5 A alimentação natural do ser humano

Qual é, porém, a alimentação que mais convém ao homem? As autoridades em dietética divergem muito a esse respeito, porque partem, cada qual, de um ponto de vista diferente. Mas o ponto de partida verdadeiramente científico é, na realidade, um só.

Todos os entes vivos e especialmente os animais superiores têm, segundo a sua espécie, uma classe de alimento que lhes é destinada e da qual não se podem afastar, a não ser com evidentes prejuízos para a sua saúde.

Partindo desse princípio, rigorosamente científico, passemos a investigar qual é a alimentação natural do homem.

Os animais superiores estão divididos em três grandes grupos em relação à alimentação:

1. Zoófagos, isto é, que se alimentam de outros animais.
2. Fitófagos ou plantívoros, que se alimentam de vegetais.
3. Onívoros, os que têm uma alimentação mista dos dois reinos supracitados.

No 1º grupo há três subgrupos: 1º - os que comem animais vivos ou mortos por eles mesmos. São os carnívoros propriamente ditos; 2º - os carniceiros, que comem animais mortos por eles ou por outros; 3º - os insetívoros, que se alimentam de insetos.

O 2º grupo, dos fitófagos, tem também diversos subgrupos: 1º - o subgrupo dos frugívoros, animais que se alimentam de frutos; 2º - o subgrupo dos herbívoros, que se alimentam de ervas. Este subgrupo se subdivide em dois ramos: a) - herbívoros ruminantes e b) - herbívoros não ruminantes.

Cada um destes grupos, subgrupos e ramos apresenta características inconfundíveis na dentição e em todo o aparelho digestivo, que permitem ao cientista, ao zoólogo, deparando um espécime animal, classificá-lo com a maior precisão quanto ao tipo de alimento que lhe é peculiar.

Para saber qual é a alimentação natural de uma determinada espécie zoológica, recorre o cientista ao estudo de todo o aparelho digestivo do animal, bastando-lhe, no entanto, às vezes, o exame de um só dente para isso.

No decorrer desta exposição, veremos quais as várias características do aparelho digestivo do homem que indicam a sua alimentação natural.

Por enquanto, limitemo-nos ao que se chama em zoologia de “fórmula dentária”.

1.6 Nosso sistema digestivo é feito para frutas

Nos mamíferos é fácil reconhecer três espécies de dentes, a saber: incisivos, caninos e molares, representados na fórmula dentária pelas letras “I”, “C”, “M”.

A fórmula é estabelecida, então, pospondo à letra indicativa do tipo de dente, um traço, escrevendo-se sobre ele o número de dentes desse tipo existente na arcada superior e debaixo do traço, o número de dentes desse tipo existente na arcada inferior.

A fórmula dentária dos carnívoros e carniceiros, por exemplo, é $I^6/6C^2/2M^8/6$ ou seja: 6 incisivos na arcada superior e 6 na inferior; 2 caninos na arcada superior e 2 na inferior; 8 molares na arcada superior e 6 na inferior, num total de 30 dentes.

A dos onívoros é: $I^6/6C^2/2M^{14}/14$ num total de 44 dentes, sendo que alguns onívoros só têm 12 dentes na arcada superior, num total, pois, de 42 dentes.

A dos frugívoros é: $I^4/4C^2/2M^{10}/10$ num total de 32 dentes.

Pois bem, a fórmula dentária do homem é exatamente esta - 4 incisivos, 2 caninos e 10 molares em cada uma das arcadas, superior e inferior.

Além disso, há diferença na própria conformação dos dentes, segundo o tipo de alimentação de cada animal; e os dentes do homem têm uma ligeira diferença na face dos molares, em que se encontram pequenas saliências, o que não se dá na face dos molares dos animais 100% frugívoros.

O naturalista, de posse do dente de um cão, tem logo a noção clara de se tratar de um animal carniceiro. Ao contrário, examinando o dente de um carneiro ou de um boi, também não pode enganar-se: vê logo que se trata de animais herbívoros.

Pelo estudo de um dente humano pode-se, pois, saber qual deva ser a alimentação do homem. Mas temos ainda outros dados que, se fosse preciso, viriam completar o estudo, dissipando qualquer dúvida que existisse.

O estudo da boca, do estômago, do intestino, do fígado e dos dados que nos fornece a embriologia, encaradas à luz da anatomia e da fisiologia comparadas, nos daria assunto para volumes. (Vejam-se os quadros e ilustrações na página 11.)

Os maxilares, sua forma, articulação e mastigação, à luz da mecânica, etc., viriam auxiliar o estudo.

Por este processo, todo aquele que quiser classificar zoologicamente o homem, chegará à conclusão a que chegaram, (para citar somente dois dos mais conhecidos zoólogos, dentre a multidão dos que isso afirmam) Cuvier e Letourneau: “*O homem é um mamífero, fitófago, frugívoro.*”

A conformação rugosa da face dos seus dentes molares lhe permite comer também raízes e folhas tenras.

Os dados da psicologia, sobre a preferência das crianças pelas frutas e repugnância pela carne, viriam também depor em favor de uma alimentação frugívora.

Diante desta análise, verifica-se que a carne é, do ponto de vista rigorosamente científico, um alimento impróprio para o homem.

Mas para melhor ainda constatar essa verdade, basta estudar o modo pelo qual é organizado todo o nosso sistema digestivo. Os dentes dianteiros do homem são afiados e colocados em duas fileiras de quatro cada uma, superior e inferior, opostas entre si pelos gumes, para poderem cortar os alimentos. Daí provém o seu nome: incisivos (do latim, *incisor* - que corta). Os quatro dentes caninos do homem são curtos e fracos, muito diferentes das presas dos animais carnívoros e impróprios por isso para rasgar a carne. Os dentes que ficam situados no fundo da boca são molares (do latim *molaris* - moedores) pois têm superfícies redondas e ligeiramente rugosas, quase planas, destinadas a moer, sendo idênticos aos dentes traseiros dos animais que se alimentam de frutas e nozes. As leves rugosidades se destinam a facilitar a dilaceração e moagem também das folhas tenras, o que seria mais difícil se as superfícies fossem perfeitamente lisas. Não possuem, porém, rugosidades fortemente acentuadas, como se dá com os dentes dos animais que comem grãos duros, tais como o milho.

Embora os dentes do homem não se prestem para rasgar ou dilacerar a carne, há pessoas que supõem erroneamente que, por possuímos dentes caninos, a carne seja para nós um alimento natural e necessário. Se essas pessoas visitarem um Jardim Zoológico onde haja gorilas ou orangotangos, verificarão que esses macacos antropóides, conquanto possuam dentes caninos, e por sinal que muito

mais desenvolvidos do que os nossos, não se alimentam de carne, e sim de frutas e raízes.

O suco digestivo do estômago do homem é muito mais fraco do que o de qualquer animal carnívoro. É fato científico incontroverso que os animais que se alimentam de carne têm os intestinos muito mais curtos do que os dos animais que se alimentam de vegetais. Nos animais que se alimentam de ervas, os intestinos são de grande comprimento. Assim é que no gato (carnívoro), o comprimento do intestino é de três vezes o comprimento do corpo; no carneiro (herbívoros), vinte e sete vezes. O homem e os macacos antropóides, já citados (frugívoros), têm o intestino sete a oito vezes mais compridos do que o corpo.

1.7 A carne é tóxica

A carne é um dos alimentos mais caros de se produzir. São necessários cerca de 10 hectares de terra para pastos de um animal que sirva de alimento a um homem por 1 ano. A mesma área de terra plantada de trigo dá para alimentar 42 homens, e de arroz, 108 homens, pelo mesmo espaço de tempo. Não é um desperdício empregar, para alimentar um homem, uma área de terreno que daria para alimentar 42 a 108 pessoas? Isso argumentando com vegetais que ainda não são os alimentos ideais para o homem, por falta de dados estatísticos referentes ao aproveitamento da mesma área como pomar, o que provavelmente nos daria resultados ainda melhores.

Talvez alguns estejam julgando ser paradoxal esta nossa afirmação, pois consideram as frutas como uma espécie de aperitivo ou sobremesa. Só quem já mudou de regime conhece, por experiência, o alto valor nutritivo das frutas e nozes.

No entanto, o prejuízo causado pelo hábito de comer carne não se limita ao terreno desperdiçado. O processo pelo qual o animal vivo tem de passar, desde o pasto até à mesa é complicado e exige o trabalho de centenas de pessoas. Provavelmente, o uso da carne seria bem menor se todos os que a usam tivessem que matar os animais.

O homem, quando ingere os cadáveres dos animais, paga caro pela insensatez do seu ato contrário à natureza. Todos os animais têm o sistema excretor por meio do qual se desembaraçam das toxinas resultantes do metabolismo, isto é, um sistema para a eliminação dos materiais já usados pelo organismo e que se permanecessem no corpo só poderiam envenená-lo. Nos animais superiores, esta eliminação se faz pelos rins, tendo o fígado também a função de atenuar ou destruir várias substâncias tóxicas formadas no organismo. Quando se mata um animal, interrompe-se o processo eliminatório e neutralizador, e as toxinas que iam ser eliminadas ou neutralizadas ficam retidas nos tecidos.

O processo de decomposição dos tecidos, com a conseqüente produção de toxinas e o desenvolvimento de bactérias nocivas, principia, também, no momento em que o animal morre, o que vem agravar a situação.

Ao comer a carne dos animais, o homem ingere também essas toxinas, sobrecarregando então o seu fígado e os seus rins com o trabalho de neutralizar e eliminar não só as toxinas produzidas no seu próprio organismo, como também as existentes na carne que ingeriu. Com o passar dos anos, esses órgãos, assim sobrecarregados de trabalho, se enfraquecem e surgem então as moléstias dos rins, do fígado e de outros órgãos intoxicados pela sua incapacidade em livrar o organismo dessa enorme quantidade de matérias nocivas.

1.8 Vegetais têm muitas proteínas

Argumentam alguns que a carne é o único alimento em que há proteínas completas, isto é, constituídas por todos os aminoácidos necessários à formação dos tecidos do corpo humano. Mas os que isso

afirmam estão cientificamente atrasados, visto que recentemente se descobriu haver vegetais que contêm proteínas completas como, por exemplo, o amendoim e a soja². Em pesquisas realizadas pelo Departamento de Fisiologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Brasil, descobriu-se que também as castanhas-do-pará contêm proteínas de alto valor biológico.

“Experiências muito recentes têm comparado diversos alimentos como o amendoim, a soja, o girassol, a levedura de cerveja, o sangue de boi, a farinha de carne, etc. quanto ao teor de proteínas. De todos esses, o amendoim e o girassol foram os que asseguraram melhor crescimento em animais de experiência (ratos). Pesquisas realizadas no homem e no cão mostraram que as proteínas do amendoim são absorvidas pelo intestino e retidas pelo organismo em proporções sensivelmente análogas às proteínas da carne e do pão. O resultado dessas pesquisas nos mostra, portanto, o alto valor biológico do amendoim pelo seu conteúdo em ácidos aminados essenciais ao crescimento e à vida.

Em relação às vitaminas, o amendoim, como a maioria dos grãos oleaginosos, encerra pouca vitamina A, mas é rico em complexo B, sendo, neste particular, um dos alimentos mais ricos.

Comparando o teor da vitamina B em diversos alimentos, experiências conduzidas na França demonstraram que 3 gramas de amendoim encerram a mesma quantidade que 10 gramas de levedura de cerveja, que 15 gramas de embrião de trigo e que 75 gramas de farinha de trigo integral, fontes estas consideradas as mais ricas.

A manteiga de amendoim constitui um alimento concentrado, rico em gorduras, proteínas, cálcio, fósforo, ferro, vitamina B e de um poder energético elevado, além de apresentar muito boa digestibilidade.

Os químicos demonstraram que as qualidades nutritivas da manteiga de amendoim são comparáveis às da carne e dos alimentos mais ricos em proteínas e são melhores que as do grão torrado.”

(Candida H. T. Mendes Conagin.)

Além disso, quem faz uso de vários alimentos vegetais, inclusive de frutos oleosos, recebe, de várias fontes, os diversos aminoácidos de que necessita.

Outros alegam não poder passar sem carne porque se sentem enfraquecidos. Essas pessoas não se dão conta de que os seus organismos, habituados ao estímulo produzido pelas toxinas da carne (pois estas agem como estimulantes), sentem um estado nervoso que lhes dá a impressão de fraqueza, quando privados desses estimulantes. Essa sensação é aliás comum a todas as pessoas habituadas ao uso de estimulantes: café, álcool, etc. O uso dos extratos de carne nas convalescenças (uso condenado pela moderna medicina, por ter sido verificado que se trata de uma ilusão o seu efeito pretensamente fortificante), vem confirmar o que dizemos. Químicos que têm analisado os extratos e caldos de carne afirmam que a sua composição é muito semelhante à da urina.

Os venenos (toxinas) da carne são em parte neutralizados pelas propriedades anti-tóxicas dos vegetais e das frutas que os comedores de carne também usam. A maior e melhor parte da nutrição dessas pessoas é o resultado do uso que fazem de frutas e vegetais. São estes os alimentos que os salvam de morrer mais cedo e de adoecer mais frequentemente, intoxicados pela carne.

1.9 Esquimós carnívoros vivem em média 40 anos

Observa-se a esse respeito o que acontece com os esquimós, que envelhecem prematuramente e morrem cedo. Um esquimó de 40 anos é velho e são poucos os que vão além dos 50. Como se sabe, a maior parte dos alimentos dos esquimós é a carne dos animais marinhos e dos peixes, pois vivem numa

²A soja, o arroz combinado com feijão e a quinoa são alimentos vegetarianos que contêm todos aminoácidos essenciais.

região gelada do globo, que não é por modo nenhum o *habitat* natural do homem. E isso embora comam também vegetais: as algas marinhas.

E tal a “fome de vegetais” que sentem os esquimós que quando matam uma rena, rangífero que se alimenta de líquens e algas, separam o conteúdo do estômago e da primeira parte dos intestinos do animal, considerando esses resíduos um verdadeiro petisco.

1.10 Carne, podridão e vermes

A carne é um alimento de rápida putrefação, e as toxinas bacterianas, bem como outros produtos resultantes dessa putrefação, provocam sérios acidentes. As chamadas intoxicações alimentares, geralmente produzidas pelas toxinas das salmonelas, são causadas, na quase totalidade dos casos, pela ingestão de alimentos cárneos em mau estado.

Os taxidermistas experientes conhecem, pelo odor que as aves apresentam logo depois de mortas, qual a predominância da sua alimentação. Se é predominante a de origem vegetal, o odor não é desagradável e pode-se conservá-las até umas 15 horas, sem que corram o menor perigo de apodrecimento, porém, se esta demonstrar ser de origem animal, o cheiro é insuportável e será necessário prepará-las incontinenti, porque os cadáveres, neste caso, se acham com uma predisposição extraordinária à rápida putrefação.

A putrefação é produzida por bactérias. A refrigeração ou congelamento da carne não mata as bactérias; somente impede temporariamente o seu desenvolvimento. Em consequência disso, assim que a carne volta à temperatura ambiente, a putrefação continua e com maior rapidez ainda na carne que esteve congelada, pois o congelamento, fazendo aumentar de volume a água contida nas células, determina o rompimento das membranas destas, facilitando assim o desenvolvimento das bactérias.

Se bem que o processo de cozer, fritar ou assar a carne possa matar as bactérias, isso só se dá quando a temperatura é bastante elevada. Mas muita gente aprecia a carne mal-passada, em que a parte interna não recebe calor suficiente para que as bactérias morram.

Há outros perigos em se ingerir carne crua ou mal-passada. A tênia (solitária) e a triquina são vermes causadores de moléstias graves e penetram no organismo humano por via da carne de vaca ou de porco, mal-passada ou crua.

As toxinas da carne são venenos perigosos. A urina do comedor de carne é quatro vezes mais tóxica do que a do vegetariano. Se os rins de um comedor de carne parassem de funcionar, ele estaria morto por intoxicação dentro de doze horas, ao passo que, se os rins de um vegetariano parassem de funcionar, só dentro de 48 horas se acumulariam no seu organismo toxinas suficientes para matá-lo. Isso quer dizer que, em igualdade de outras condições - o grau de pureza do organismo (e pureza de organismo é sinônimo de resistência orgânica) do vegetariano é três vezes maior do que o do comedor de carne.

“No núcleo das células que formam os tecidos animais, como, por exemplo, a carne utilizada na alimentação, existe uma prótíde, ou núcleoproteído, em cuja molécula se acha o ácido nucléico.

Da desintegração desse ácido no curso das combustões orgânicas, ligadas à nutrição, é que surge o ácido úrico integrante dos resíduos purínicos.

Pois bem, apesar de seu elevadíssimo teor protídico, a soja, consumida na alimentação diária, não conduz a esse desdobramento do ácido nucléico úrico.”

(Afrânio do Amaral, Soja e Nutrição, página 30.)

A ingestão de alimentos cárneos determina a produção de ácido úrico, ficando certa parte retida nos tecidos e, em particular, nas articulações, provocando artrites, reumatismo, gota, uricemia, etc.

Quando nos referimos à carne, incluímos nessa classificação os tecidos de todos os animais: boi, porco, animais selvagens como a caça, aves como a galinha, o pato, etc. e ainda os animais que vivem na água: peixes, ostras, camarões, etc.

Os peixes são de putrefação ainda mais rápida do que a carne dos animais terrestres; e, quanto aos crustáceos (camarões, lagosta, etc.), é bem conhecida a sua alta toxicidade, devida, em grande parte, a serem animais que se alimentam de matéria putrefata. Quando a polícia marítima anda à procura do cadáver de algum afogado, muitas vezes o descobre pelo cardume de camarões que se ajunta para comer-lhe as carnes em decomposição.

O homem paga caro pela transgressão das leis da natureza: moléstias dos rins, do fígado, do coração, arteriosclerose, apoplexias, o encurtamento da vida, resultante do envelhecimento precoce, tudo isso são resultados de um regime de vida contrário às leis da natureza.

1.11 Carne não é alimento natural do ser humano

Já se vê que podemos afirmar com toda a segurança: - o homem é um ser mamífero - fitófago - frugívoro.

Baseado neste indispensável conhecimento fundamental de biologia, que nos dá a anatomia comparada do aparelho digestivo do homem, é que devemos iniciar os estudos e experiências sobre a alimentação humana.

Todo aquele que desconhecer esta lei básica de biologia e for investigar os fenômenos referentes à nutrição baseado no teor calórico dos alimentos, na riqueza em vitaminas, ou nas propagandas que os interessados na sua venda fazem, estará navegando sem bússola e sem rumo.

O resultado das investigações fundadas sobre bases falsas é sempre o mesmo - confirmar o tabu que o povo adquiriu.

Ao que tudo parece indicar, o progresso da ciência não conseguiu penetrar no domínio da alimentação porque o hábito, que é o ditador mais intolerante que existe, domina até mesmo o próprio cientista que tem por dever procurar a verdade, de modo que inconscientemente ele envereda pelo caminho errado.

As cozinhas continuam entregues, em geral, a pessoas de condição humilde, incapazes de compreender os males produzidos pelo que é habitual, porém contrário à natureza do ente humano.

Criam-se cursos para a formação de nutricionistas e organizam-se para eles programas das matérias a serem estudadas, porém não se inclui nesses programas o estudo do homem no sentido de se verificar qual o alimento que a natureza lhe destinou. É seria tão simples, pois bastaria estudar os seus órgãos digestivos. Mas para isso seria necessário estar liberto dos preconceitos.

É tão forte o apego ao hábito, que várias senhoras que fizeram o curso de nutricionistas e que depois, continuando a estudar, chegaram à conclusão de que o verdadeiro alimento do homem são as frutas e que para não estar demasiadamente longe da verdade deveríamos nos alimentar o mais possível de frutas e vegetais, recorrendo, quando muito, aos ovos e ao leite. Porém, excluindo as carnes, sentiram-se sem o apoio da classe médica e tiveram de abandonar a profissão para não se verem na contingência de contrariar as suas convicções.

Fazem-se, é verdade, investigações sobre o valor nutritivo dos alimentos, porém ninguém se lembra de verificar se tais alimentos são próprios para o homem.

Todo aquele, porém, que quiser estudar, dirigir e orientar cientificamente a alimentação e nutrição do homem, tem de primeiro proceder a um estudo cuidadoso de anatomia e fisiologia comparadas do aparelho digestivo, a fim de que possa compreender, interpretar e classificar os fenômenos que surgirem no curso das investigações.

As moléstias de nutrição no homem civilizado são, em sua maior parte, resultantes da má orientação da alimentação moderna.

Por outro lado, os animais de criação são indiscutivelmente uma fonte de infecção para o homem. A vaca transmite a brucelose. A maioria de suas vítimas encontra-se entre a família dos criadores, ou entre os empregados que manipulam a carne. A doença pode se tornar crônica, e caracteriza-se por febre, calafrios, suores e dores musculares. Os suínos são também hospedeiros da *triquina*, verme que causa a *triquinose* e é adquirida quando se ingere carne de porco mal cozida. Tanto o gado como os suínos transmitem a bactéria *Leptospirose*, que invade o organismo humano, através de cortes na pele, ou pelos olhos, nariz e boca, produzindo uma doença semelhante à gripe. A bactéria *Salmonella*, que, às vezes, infecta a carne de mesa, provoca sintomas de envenenamento alimentar, ou uma doença semelhante à febre tifóide.

1.12 Argumento científico em prol do frugivorismo

*“Os frutos, folhas e raízes comestíveis
constituem o verdadeiro alimento do homem.”*
(Cuvier.)

“O homem nasce frugívoro.”
(Dr. Letourneau.)

“O homem é frugívoro.”
(Darwin, Geoffroy Saint Hilaire, Huxley,
Haeckel, Flourens, Lamarck, Lamberton, Linneu,
Hartmann, Lawrence, Owen, etc.)

Quadro de Anatomia Comparada, Argumento Fundamental, Científico, em Prol do Frugivorismo

Dentes Incisivos

Carnívoros	Herbívoros	Frugívoros	Onívoros
Pouco desenvolvidos	Muito desenvolvidos	Regularmente desenvolvidos, borda lisa e cortante	Enrugados

Dentes Caninos

Muito desenvolvidos, pontiagudos	Rudimentares	Rudimentares, arredondados, não pontiagudos	Muito desenvolvidos
----------------------------------	--------------	---	---------------------

Dentes Molares

Cônicos, cristas pontiagudas e eriçadas	Mais largos. Esmalte só lateralmente	Mamelonados e rugosos, cobertos de esmalte	Estrias rugosas e pontas mais ou menos agudas
---	--------------------------------------	--	---

Fórmula Dentária (Dentição)

$I^6/6 C^2/2 M^8/6$	$I^6/6 C^0/0 M^{14}/14$	$I^4/4 C^2/2 M^{10}/10$	$I^6/6 C^2/2 M^{14}/14$
---------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

Movimentos Mandibulares

Sem movimentos de lateralidade	Com movimentos de lateralidade	Fracos movimentos de lateralidade	Sem movimentos de lateralidade
--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

Glândulas Salivares

Carnívoros	Herbívoros e Frugívoros	Onívoros
Segregam sem mastigação muito facilmente	Segregam só com a mastigação, dificilmente	Segregam sem mastigação, muito facilmente

Parótida

Rudimentar	Desenvolvida	Rudimentar
------------	--------------	------------

Tubo Digestivo

3 a 5 vezes o tronco	27 a 29 vezes o tronco	10 a 12 vezes o tronco	10 vezes o tronco
----------------------	------------------------	------------------------	-------------------

Estômago

Pequeno e forte	Grande e musculatura relativamente fraca	Pequeno e forte
-----------------	--	-----------------

Intestinos

Túnicas fortes	Túnicas relativamente fracas	Túnicas fortes
----------------	------------------------------	----------------

Cólon

Pequeno	Grande	Pequeno
---------	--------	---------

(Adaptado do dr. R. Remartinez, "Alimentacion Vegetariana". Cuadernos de Binomia, vol. VII, 1954, fascículo 11, Madrid.)

Classificação Zoológica pelos Dentes

Zoófagos. animais que se alimentam de outros animais

Classe	Animais	Fórmula Dentária
Carnívoros	gato, tigre, etc.	$I^6/6C^2/2M^8/6$
Carniceiros	cão, lobo, hiena	$I^6/6C^2/2M^8/6$

Fitófagos: animais que se alimentam de plantas

Classe	Animais	Fórmula Dentária
Frugívoros	homem, macaco, orangotango, gorila e chipanzé	$I^4/4C^2/2M^{10}/10$
Herbívoros ruminantes	boi, carneiro	$I^6/6C^0/0M^{14}/14$
Herbívoros não ruminantes	cavalo, anta	$I^6/6C^2/2M^{12}/12$

Onívoros: animais de alimentação mista

Classe	Animais	Fórmula Dentária
Onívoros	porco, gambá	$I^6/6C^2/2M^{14}/14$

2 Desconectados de nossa natureza vegetariana

Está provado pela fisiologia e pela anatomia comparadas, conforme expusemos páginas atrás, que o homem pertence à espécie frugívora.

Ainda não estão bem definidas as causas que fizeram do homem um onívoro, por uma adaptação que trouxe os maiores inconvenientes para a espécie. Todos os animais têm por natureza o seu alimento marcado e preparado.

Também o homem tinha, nos frutos, o alimento tal como lhe convém e lhe é rigorosamente destinado.

Mas ele não se contentou com isso, e se pôs a cozinhar, fritar, assar e “beneficiar” uma infinidade de substâncias absolutamente impróprias à sua alimentação.

Se algum alimento não pode ser ingerido tal qual se encontra na natureza, é por não ser próprio para o homem. Todos os alimentos apropriados à alimentação dos animais são apresentados pela natureza no estado de serem aproveitados, sem necessidade de preparação alguma.

Isto a rigor, de um ponto de vista cem por cento científico. A civilização, porém, alterou de tal maneira o ambiente em que o homem vive, que se torna bastante difícil seguir rigorosamente esta orientação, principalmente nas cidades.

O mal não seria, ainda assim, tão grande, se ao erro de se cozinhar os alimentos não fosse acrescentado aquele de não se saber escolhê-los em qualidade e quantidade. Aos vegetais super-cozidos em uma quantidade enorme de água que depois é posta fora e que ficam assim desvitaminados e desmineralizados, acrescentam-se as carnes, os peixes, os condimentos excitantes como a pimenta e a mostarda, que são cáusticos, o açúcar inorgânico, o café, o chá, o cacau, as bebidas alcoólicas e, para cúmulo, uma coisa que não é alimento: o fumo, que intoxica, sem apresentar a menor vantagem para o organismo.

Tudo isso é tão claro e evidente, que admira ainda haja quem duvide e quem combata essas verdades.

E, para tornar ainda pior o seu estado, aqueles que assim tão miseravelmente vivem, se vida se pode chamar a série de achaques, dores de cabeça, azias, reumatismo, etc., que maculam os dias do onívoro, encerram-se em aposentos fechados, vestem roupas de tecidos pesados e cores escuras, evitando o Sol e o ar puro.

Desse acúmulo de erros e abusos contra as leis da natureza, nasceu a maior parte das doenças humanas que, geralmente, não são mais do que reações do organismo, procurando libertar-se dos tóxicos que semelhante alimentação e tal modo ilógico de viver, nele introduziram.

Tais venenos se acumulam a princípio nos órgãos excretórios. Mas, como estes órgãos, fatigados pelo excesso de trabalho, já não funcionam como deviam, os venenos, não sendo expelidos, se vão espelhando pelo corpo, atingindo vários órgãos vitais, que ficam intoxicados, deteriorando-se, muitas vezes, por completo.

“O fato de certas pessoas chegarem a viver um século, a despeito de sua vida anti-higiênica, é algumas vezes citado para provar a inutilidade da higiene. Do mesmo modo, se certas árvores não forem arrancadas por um furacão nem mortas rapidamente por pragas, alguém poderia querer provar com isso que os furacões não derrubam árvores, nem as pragas as matam?”

(Como Devemos Viver - Drs. Irving Fisher e Haven Êmerson.)

Perguntará agora o leitor: “Por que, sendo esta a verdade, não é adotado, pela humanidade toda, um sistema de vida mais de acordo com a natureza?”

3 Vegetarianismo e longevidade

Segundo o escritor P. Esser, a Bulgária, o país onde o povo e principalmente a gente do campo é por tradição vegetariana, muito embora existam alguns que comem um pouco de carne uma vez por semana, ou, às vezes, uma vez por mês - é também o país onde existe o maior número de centenários.

Os jornais de Sofia assinalaram um caso bastante curioso ocorrido no distrito de Verna: um camponês, Fédor Taganoff celebrou seus 108 anos. Na mesma aldeia vivem dois de seus primos, respectivamente com 102 e 105 anos de idade.

3.1 Vitalidade conviando com moça 50 anos mais jovem

Um de seus irmãos, Simeon, tornou a casar há dezoito anos, quando tinha 84 anos, com uma senhora de 29 anos e tiveram um filho, o qual está agora com 16 anos.

O terceiro centenário, Stefan, após ter enviuvado da terceira esposa legal, vive, há doze anos com a quarta esposa (cinquenta anos mais moça do que ele) com a qual não casou dizendo: “Não quero que falem de mim, como falaram de meu irmão quando casou com mais de 80 anos.”

O “decano” desta extraordinária família, Fédor, vive sozinho, mas, aos 99 anos, esteve para bater-se em duelo com um vizinho que o havia criticado ao voltar da guerra, dizendo que por ser um homem extraordinariamente forte e sadio deveria ter ido combater também.

Quando se pergunta aos três irmãos Taganoff o segredo de sua longevidade, respondem: “É o de fazer cada coisa em sua hora; comer em hora certa, deitar cedo, levantar cedo, nunca deixar de trabalhar, ou pelo menos ter alguma atividade, sem, todavia estafar-se.”

Os três irmãos há muitos anos deixaram de fumar e de comer carne.

Quando se julgaram bastante idosos resolveram não mais jantar.

Tomam uma refeição abundante de manhã, almoçam bem e evitam comer à noite.

A sua vista ainda é boa, excepto a do mais jovem, que sempre teve a vista um tanto deficiente. Ainda lêem e uma vez por outra vão ao cinema.

Nos últimos meses da guerra, Fédor, que é o mais velho, foi preso por uma questão relacionada com o racionamento e mercado negro de gêneros alimentícios.

Estava ameaçado de fuzilamento, quando um oficial, examinando seus documentos, verificou a idade avançada e mandou imediatamente que o prisioneiro fosse posto em liberdade.

Um jornalista, certa vez perguntou-lhe:

- Ainda acha algum encanto na vida, apesar da sua idade?

- Cada vez mais - respondeu Fédor Taganoff e isto apesar das condições em que se acha o mundo atualmente.

Contou, então, que, quando tinha cerca de 80 anos, sentiu uma espécie de cansaço da vida, que o tornou desanimado e lhe fez desejar a morte; passados, porém, dois anos, melhorou tanto que diz agora: “Tornei a encontrar a alegria de viver com uma nova mocidade, depois dessa crise.”

3.2 Os centenários de Hunza no Himalia

Diz também o repórter Warren Franklin, que foram encontrados em Hunza, um minúsculo reinado no alto das montanhas do Himalia, esquecido pelo tempo e pela História, homens e mulheres com 120 e 80 anos, parecendo mais jovens do que muitos europeus e americanos de 40 anos.

O dr. Allen E. Banik que visitou Hunza, diz que esse povo montanhês descobriu um modo de viver, de comer e exercitar-se, que parece ser o “elixir mágico” procurado há cerca de quatro séculos na Flórida por Ponce de Leon.

Eis o que relatou o dr. Allen em entrevista concedida a Warren Franklin:

“Existem em Hunza considerável número de pessoas de 120 anos e algumas conheci que diziam ter 140. Qual o segredo dessa fenomenal longevidade?” - pergunta o dr. Banik. E ele mesmo responde - “Tudo parece indicar que é a dieta. Os hunzukuls comem frutas, cereais, nozes, hortaliças, produtos animais e pouca ou nenhuma carne, pois, alguns que a comem, o fazem só uma vez por mês ou ainda com menor frequência. A verdade, porém, é que não podemos seguir a dieta dos hunzukuls dentro de nossa civilização, com suas terras esgotadas, seus alimentos modificados pela indústria e desprovidos de elementos vitais, seus métodos de cozinha que destroem a vitalidade e eliminam grande parte das vitaminas e sais minerais - elementos básicos essenciais à saúde.”

Em seu livro *Hunza Land* (A Terra de Hunza), escrito em colaboração com Renée Taylor, a respeito da viagem que fez ao longínquo baluarte da saúde, Banik apresenta as seguintes sugestões alimentares que extraiu da lição recebida em Hunza: “Comprar hortaliças e frutas produzidas sem recorrer ao excesso de adubos químicos e processos artificiosos. Se possível, adquirir esses alimentos diretamente do produtor ou de um comerciante que adquira o produto diariamente de um produtor vizinho; só comprar alimentos frescos em quantidades que possam ser logo consumidas; escolher sempre frutas e hortaliças de boa aparência. É falsa economia comprar algo que não seja o melhor; nunca descascar ou pelar hortaliças; a pele ou casca contém o maior número de elementos nutritivos; cozinhar hortaliças na menor quantidade possível de água. Usar os sucos e a água do cozimento; não cozinhar demais; comer, duas vezes por dia, abundantes porções de hortaliças cruas; insistir no consumo de pão integral, feito, de preferência, com farinha moída em moinho de pedras.”

A ciência afirma que a longevidade é, em primeiro lugar, uma característica hereditária, mas não há dúvida de que em igualdade de condições o indivíduo que cuida de sua saúde e procura manter hígido o seu organismo viverá mais e o que é mais importante - melhor do que aquele que leva a vida contrariando as leis da natureza e intoxicando-se diariamente.

3.3 Padres vegetarianos, coração com 5 vezes mais saúde

Uma equipe do Departamento de Saúde Pública da Geórgia, EUA, estudou desde 1957 dois grupos de frades - trapistas e beneditinos - cuja identidade na maneira de viver é quase total, com apenas uma diferença: enquanto os beneditinos observam uma dieta alimentar análoga à do americano médio, os trapistas excluem carne, peixe ou aves de suas refeições. A observação mostrou que estes têm cinco vezes menos moléstias cardíacas do que os beneditinos e bem menos arteriosclerose.

(Da revista Visão, de 30 de março de 1962.)