



Figura 1: Doutor Otto Heinrich Warburg (1883-1970)

**Warburg: médico, bioquímico e cientista**

Seu trabalho é grande demais para explicar em detalhes, mas temos que entender a importância deste cientista e suas muitas descobertas. Dr. Warburg descobriu o uso de dióxido de carbono em plantas, o metabolismo dos tumores, os reagentes químicos envolvidos na respiração celular por fermentação, a origem das células cancerosas, o início do metabolismo do câncer das células normais, a anaerobiose das células cancerosas, a maior causa do câncer e a prevenção desta doença crônica

A Causa Primária do Câncer:  
Hipóxia e Acidose

Carta de Pessoas Espiritualizadas Pró-Vida

Sobre o trabalho do Prêmio Nobel  
Doutor Otto Heinrich Warburg

# Sumário

- 1 Doutor Otto Heinrich Warburg** **1**
  - 1.1 Citação: “Prevenção e Cura do Câncer” . . . . . 1
- 2 Alimentos, acidez → hipóxia → câncer** **4**
  - 2.1 Afirmações de Warburg sobre o câncer . . . . . 5
  - 2.2 Acidez e hipóxia → células fermentadoras → câncer . . 6
- 3 Ácido, alcalino e pH** **7**
  - 3.1 Definição científica do pH . . . . . 8
- 4 Alimentos acidificantes ou alcalinizantes** **9**
  - 4.1 Dieta Gerson alcalinizante . . . . . 9
  - 4.2 Alimentos que acidificam o organismo . . . . . 10
    - 4.2.1 Acidificação em “As Frutas na Medicina Natural” 11
  - 4.3 Alimentos alcalinizantes . . . . . 12
    - 4.3.1 Alcalinização em “As Frutas na Medicina Natural” 13
- 5 Médicos afirmam: “acidez gera doenças”** **14**
- 6 E a quimioterapia?** **16**
  - 6.1 A indústria da doença . . . . . 17

# 1 Doutor Otto Heinrich Warburg

Sabiam que no ano de 1931 um cientista recebeu o prêmio Nobel e descobriu a causa primária e a prevenção do câncer? O nome dele é Otto Heinrich Warburg. Parte do seu trabalho sobre a causa e a cura do câncer pode ser estudado em:

1. “*On the Origin of Cancer Cell*” [2]  
[*Sobre a Origem da Célula Cancerosa*]
2. “*The Prime Cause and Prevention of Cancer*” [3]  
[*A Causa Primária e Prevenção do Câncer*]

## 1.1 Citação: “Prevenção e Cura do Câncer”

Vejam as seguintes citações sobre Warburg no livro:

*“A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer”,  
Capítulo 2<sup>1</sup>:  
A História do Dr. Otto Warburg,  
um Gênio da Pesquisa Sobre o Câncer*

Para entender a principal causa do câncer, temos que olhar no passado para um pesquisador muito importante, o Dr. Otto Warburg. **O Dr. Warburg foi um médico e cientista da Alemanha ganhador do Prêmio Nobel.** Este cientista tem sido considerado como o maior bioquímico do século 20. Ele realizou tanto em sua vida que  **muitas pessoas até o consideram o bioquímico mais talentoso de todos os tempos.** Em 1931, o Dr. Warburg recebeu o Prêmio Nobel em “Fisiologia ou Medicina” pela descoberta da enzima da respiração celular e como ela funcionava [1].

---

<sup>1</sup>**Livro:** “A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer”, **Capítulo 2:** “A História do Dr. Otto Warburg, um Gênio da Pesquisa Sobre o Câncer”.

Ainda segundo Warburg:

“Todas as células normais tem como requisito absoluto o oxigênio, porém as células cancerosas podem viver sem oxigênio - uma regra sem exceção.”

E também:

“Os tecidos cancerosos são tecidos ácidos, enquanto que os saudáveis são tecidos alcalinos.”

## 2.2 Acidez e hipóxia → células fermentadoras → câncer

Em sua obra “*O metabolismo dos tumores*”, Warburg demonstrou que todas as formas de câncer se caracterizam por duas condições básicas: a acidose (acidez do sangue) e a hipóxia (falta de oxigênio). Também descobriu que as células cancerosas são anaeróbias (não utilizam oxigênio na respiração celular) e **não podem** sobreviver na presença de altos níveis de oxigênio; em troca, sobrevivem graças a **glicose**, sempre que o ambiente está livre de oxigênio . . . Portanto, o câncer não seria nada mais do que um mecanismo de defesa que tem certas células do organismo para continuar com vida em um ambiente ácido e carente de oxigênio.

### Resumindo:

Células saudáveis vivem em um ambiente alcalino e oxigenado, o qual permite seu funcionamento normal:

Células cancerosas vivem em um ambiente extremamente ácido e carente de **oxigênio**:



Figura 2: Doutor Otto Warburg

degenerativa não-natural. Todas as suas grandes descobertas ao longo de um período de 40 anos foram documentadas, e ele publicou entre 5 a 10 artigos científicos sobre cada tópico.

O Dr. Warburg era também um técnico qualificado e foi um pioneiro em métodos e ferramentas de pesquisa bioquímica. Ele foi o cientista que descobriu a forma de medir a pressão de oxigênio em uma célula viva, através da criação de uma ferramenta especial chamada manômetro. Isso foi crucial na descoberta de que baixas concentrações de oxigênio e pressão sempre vem antes do desenvolvimento de câncer. Ele também descobriu uma enzima chamada ferro oxigenase pelo aumento da pressão de monóxido de carbono de 5% até 95%. Seu trabalho nessa área foi muito importante para as ciências biológicas, pois aumentou consideravelmente o nosso conhecimento de como a célula funciona.

*Otto Warburg*<sup>2</sup>, *Otto F. Meyerhof*<sup>3</sup>,  
*Axel H. T. Theorell*<sup>4</sup> e *Hans Krebs*<sup>5</sup>:

**quatro prêmios Nobel do mesmo laboratório!**

Dr. Warburg foi formalmente treinado como um médico primeiramente, e depois como um bioquímico. Isso lhe deu uma perspectiva única para a investigação. Para aqueles que estudam a ciência, é muito interessante observar que muitos dos cientistas que trabalharam com o Dr. Warburg posteriormente ganharam o Prêmio Nobel. Nunca na história existiu um único laboratório que produziu três cientistas ganhadores do Prêmio Nobel. Estes incluem Otto Fritz Meyerhof, Axel Hugo Theodor Theorell e Hans Krebs.

## 2 Alimentos, acidez → hipóxia → câncer

Segundo este cientista, o câncer é a consequência de uma alimentação e um estilo de vida antifisiológico. Por quê?

Porque uma alimentação antifisiológica e a falta de exercícios criam em nosso organismo um ambiente **ácido**. A **acidez** por sua vez, “sequestra” o oxigênio das células! Pois a acidez se caracteriza por uma maior concentração de íons de hidrogênio na água. Estes íons de hidrogênio se combinam com o oxigênio intra-celular. Isto faz com que diminua a concentração de oxigênio no interior da célula. A baixa con-

<sup>2</sup>**Internet:** “[http://www.nobelprize.org/nobel\\_prizes/medicine/laureates/1931/warburg.html](http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1931/warburg.html)”.

<sup>3</sup>**Internet:** “[http://www.nobelprize.org/nobel\\_prizes/medicine/laureates/1922/meyerhof.html](http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1922/meyerhof.html)”.

<sup>4</sup>**Internet:** “[http://www.nobelprize.org/nobel\\_prizes/medicine/laureates/1955/theorell.html](http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1955/theorell.html)”.

<sup>5</sup>**Internet:** “[http://www.nobelprize.org/nobel\\_prizes/medicine/laureates/1953/krebs.html](http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1953/krebs.html)”.

centração de oxigênio nos tecidos é chamada de **hipóxia**<sup>6</sup>. A hipóxia, falta de oxigênio intra-celular, sufoca as células que passam à obter energia pelo processo bioquímico anaeróbico<sup>7</sup> chamado fermentação. As células cancerígenas são células fermentadoras. A fermentação é uma respiração anaeróbica, sem oxigênio. Por isso, a **acidez e a hipóxia** são as causas primárias das células cancerígenas fermentadoras e do câncer.

### 2.1 Afirmações de Warburg sobre o câncer

Warburg afirmou:

“A falta de oxigênio e a acidez são as duas caras de uma mesma moeda: quando você tem um, você tem o outro.”

Ou seja, se você tem excesso de acidez, então automaticamente falta oxigênio em seu organismo! Outra afirmação interessante:

“As substâncias ácidas repelem o oxigênio; em oposto, as substâncias alcalinas atraem o oxigênio.”

Ou seja, um ambiente ácido, é um ambiente sem oxigênio. Warburg afirmava que:

“Privar uma célula de 35% de seu oxigênio durante 48 horas, pode convertê-la em cancerígena.”

<sup>6</sup>Hipo significa pouco, óxi é a abreviação de oxigênio. Hipóxia significa pouco oxigênio.

<sup>7</sup>Anaeróbico significa não aeróbico, ou seja, “sem ar”. A respiração celular anaeróbica é o metabolismo energético sem o oxigênio do ar. A fermentação é um metabolismo energético anaeróbico.

- “Alimentos permitidos na Terapia Gerson”, Item 3.2<sup>10</sup>
- “Alguns alimentos evitados na Terapia Gerson”, Item 3.3<sup>11</sup>

## 4.2 Alimentos que acidificam o organismo

- Açúcar refinado e todos os seus subprodutos - o pior de tudo: não tem proteínas, nem gorduras, nem minerais, nem vitaminas, só hidrato de carbono refinado, que pressiona o pâncreas. Seu pH é 2.1 ou seja, altamente acidificante
- Carnes - todas
- Leite de vaca e todos os seus derivados - queijos, requeijão, iogurtes, etc.
- Sal refinado
- Farinha refinada e todos os seus derivados - massas, bolos, biscoitos, etc.
- Produtos de padaria - a maioria contém gordura saturada, margarina, sal, açúcar e conservantes
- Margarinas
- Refrigerantes
- Cafeína - café, chás pretos, chocolate
- Álcool

<sup>10</sup>**Informativo:** “Terapia Nutricional de Max Gerson”, **Seção 3:** “A Terapia nutricional de Max Gerson”, **Subseção 3.2:** “Lista de alimentos permitidos na Terapia Gerson”.

<sup>11</sup>**Informativo:** “Terapia Nutricional de Max Gerson”, **Seção 3:** “A Terapia nutricional de Max Gerson”, **Subseção 3.3:** “Lista de alguns alimentos e substâncias evitados na Terapia Gerson”.

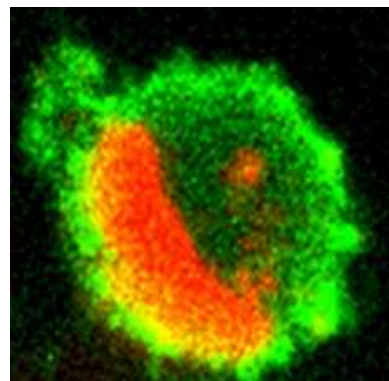


Figura 3: Células sadias

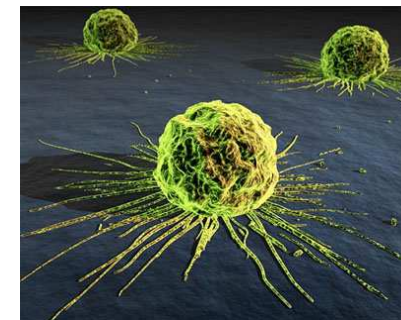


Figura 4: Células cancerosas

## 3 Ácido, alcalino e potencial Hidrogeniônico (pH)

### Importante:

Uma vez finalizado o processo da digestão, os alimentos de acordo com a qualidade de proteína, hidrato de carbono, gordura, minerais e vitaminas que fornecem, gerarão uma condição de acidez ou alcalinidade no organismo. Ou seja, depende unicamente do que você come!

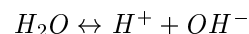
O resultado acidificante ou alcalinizante se mede através de uma escala chamada pH, cujos valores se encontram em um nível de 0 a 14, sendo pH 7, um pH neutro.

### 3.1 Definição científica do pH

“A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer”,  
Item 1.3.2<sup>8</sup>:

#### Definição científica do pH

**pH** é a abreviação de **p**otencial **H**idrogeniônico. O **pH** é uma medida da concentração de íons de hidrogênio em uma solução aquosa. A água ( $H_2O$ ) está constantemente se hidrolisando em íons positivos de hidrogênio ( $H^+$ ) e íons negativos de hidroxila ( $OH^-$ ). As reações de síntese e hidrólise da água estão em equilíbrio na água com pH neutro. No equilíbrio a quantidade molar de íons formada pela hidrólise da água ( $H_2O$ ) se iguala a quantidade de água produzida pela reação química de síntese dos íons de hidrogênio ( $H^+$ ) e de hidroxila ( $OH^-$ ). Isto é indicado na fórmula química à seguir:



As concentrações de íons de hidrogênio e hidroxila na água neutra são da ordem de  $10^{-7}$  e o **p**otencial **H**idrogeniônico: **pH**, é o negativo da potência na base 10 da concentração de hidrogênio na solução aquosa. Matematicamente:

$$pH = -\log[H^+] \Rightarrow pH \text{ (água neutra)} = -\log 10^{-7} = 7$$

Quando a concentração de íons de hidrogênio aumenta, a solução aquosa se torna ácida e o pH terá um valor entre 0 e 7. Quando a concentração de íons de hidrogênio diminui a solução se torna alcalina e o pH terá um valor entre 7 e 14.

<sup>8</sup>**Livro:** “A Ciência da Prevenção e Cura Natural do Câncer”, **Capítulo 1:** “O Câncer Pode Ser Facilmente Prevenido e Curado”, **Item 1.3.2:** “Definição científica do pH”.

## 4 Alimentos acidificantes ou alcalinizantes

É importante saber como os alimentos ácidos e alcalinos afetam a saúde, já que para que as células funcionem de forma correta e adequada, seu pH deve ser ligeiramente alcalino. Em uma pessoa saudável, o pH do sangue se encontra entre 7,40 e 7,45. Leve em conta que se o pH sanguíneo caísse abaixo de 7, entraríamos em estado de coma, próximo a morte.

Então, o que temos a ver com tudo isto? Vamos ao que interessa! Nosso objetivo prático curativo é alcalinizar o corpo através da dieta. O que interessa efetivamente é saber o que acidifica e adocece, bem como o que alcaliniza e cura o organismo. Assim, amante da vida saudável, leia com atenção sobre os efeitos de diversos alimentos na acidez e alcalinidade do corpo.

### 4.1 Dieta Gerson alcalinizante

Em termos práticos é importante conhecer a dieta alcalinizante, natural e orgânica da Terapia Gerson:

“A Terapia Nutricional de Max Gerson”, Item 3.1.11<sup>9</sup>

#### Alimentos alcalinizantes da dieta Gerson

Em quase todos os casos de doenças degenerativas há excesso de acidez no corpo: no sangue, nos órgãos e nas células. Isso altera grandemente o metabolismo. O metabolismo saudável do corpo requer um meio mais alcalino. Os alimentos usados na Terapia Gerson tendem a criar a alcalinidade necessária ao bom metabolismo.

<sup>9</sup>**Informativo:** “Terapia Nutricional de Max Gerson”, **Seção 3:** “A Terapia nutricional de Max Gerson”, **Subseção 3.1.11:** “Alimentos alcalinizantes da dieta Gerson”.

**Poder de alcalinização de alguns alimentos**

Acelga	4,50%	Agrião	16,75%
Aipo	13,00%	Alcachofra	5,50%
Alface	7,00%	Alho	45,00%
Alho-porro	25,00%	Ameixa-preta	22,00%
Amora-silvestre	28,00%	Ananás	36,00%
Arroz integral	0,03%	Aveia	0,05%
Azedo	14,00%	Azeitona	0,50%
Banana	0,60%	Batata	0,09%
Batata-doce	0,06%	Beldroega	6,50%
Berinjela	2,50%	Beterraba	5,00%
Brócolo	1,00%	Cardo	5,75%
Cebola	40,00%	Cenoura	6,00%
Centeio integral	0,04%	Cereja	28,00%
Cevada integral	0,05%	Chicória	15,00%
Couve	8,00%	Couve-flor	0,05%
Dente-de-leão	16,00%	Ervilha tenra	1,35%
Espargo	2,00%	Espinafre	11,00%

**Poder de alcalinização de alguns alimentos**

Fava tenra	1,25%	Feijão verde	1,00%
Figo	5,00%	Funcho	10,00%
Groselha	27,00%	Laranja	50,00%
Lima	18,50%	Limão	75,00%
Mel	5,00%	Melão	20,00%
Milho integral	0,04%	Milho tenro	0,08%
Nabo	9,00%	Pepino	1,50%
Pêssego-branco	31,00%	Pêssego-amarelo	39,00%
Rabanete	15,00%	Salsa	2,00%
Soja tenra	0,90%	Tomate	39,00%
Uva	32,00%		

## 5 Médicos afirmam: “acidez gera doenças”

O Dr. Robert O. Young disse:

- Tabaco
- Remédios, antibióticos
- O cozimento torna os alimentos acidificantes
- Tudo que contenha conservantes, corantes, aromatizantes, estabilizantes, etc. Enfim: todos os alimentos enlatados e industrializados. Constantemente o sangue se encontra autorregulando-se para não cair em acidez metabólica, desta forma garantindo o bom funcionamento celular, otimizando o metabolismo. O organismo **deveria** obter dos alimentos, as bases (minerais) para neutralizar a acidez do sangue na metabolização, porém todos os alimentos já citados, contribuem muito pouco, e em contrapartida, desmineralizam o organismo (sobretudo os refinados). Há que se levar em conta que no estilo de vida moderno, estes alimentos são consumidos pelo menos 3 vezes por dia, os 365 dias do ano! Curiosamente, todos estes alimentos citados, são **antifisiológicos!**

### 4.2.1 Acidificação em “As Frutas na Medicina Natural”

É muito pertinente também consultar as tabelas com o poder de acidificação dos alimentos. Elas foram citadas no livro pró-saúde escrito por Alfons Balbach e Daniel S.F. Boarim:

“Citações: *As Frutas na Medicina Natural*”, Item 4.<sup>912</sup>:

**Alimentos acidificantes**

Tabela fornecida pelo professor N. Capó com **alimentos que produzem acidificação.**

<sup>12</sup>**Informativo:** “Citações: *As Frutas na Medicina Natural*”, **Seção 4:** “Reações ácida e alcalina”, **Subseção 4.9:** “Alimentos acidificantes”.

**Poder de acidificação de alguns alimentos**

Açúcar branco	36,00%	Azeite frito	54,00%
Doce de confeitaria	42,00%	Farinha branca	29,00%
Fava	45,00%	Feijão frito	56,00%
Feijão cozido	42,00%	Lentilha	35,00%
Manteiga de vaca	25,00%	Mostarda	39,00%
Ovo cru	20,00%	Ovo requentado	24,00%
Ovo frito	45,00%	Pão branco	30,00%
Purê de legumes	39,00%	Queijo duro fermentado	82,00%
Queijo seco	71,00%	Sal comum	12,00%
Soja	53,00%		

### 4.3 Alimentos alcalinizantes

- *Todas as verduras cruas*<sup>13</sup> (algumas são ácidas ao paladar, porém dentro do organismo tem reação alcalinizante, outras são levemente acidificantes porém trazem consigo as bases necessárias para seu correto equilíbrio); cruas produzem oxigênio, cozidas não.

- Frutas, igualmente as verduras. Por exemplo: o limão tem um pH aproximado de 2.2, porém dentro do organismo tem um efeito altamente alcalinizante (quem sabe o mais poderoso de todos).

Não se deixe enganar pelo seu gosto ácido, ok?

As frutas produzem quantidades saudáveis de oxigênio!

- Sementes: além de todos os seus benefícios, são altamente alcalinizantes, como por exemplo as amêndoas.
- O mel é alcalinizante.

<sup>13</sup>**Informativo:** “O Milagre dos Alimentos Vivos”, **Seção 3:** “Detalhes sobre a alimentação regeneradora”, **Subseção 3.2:** “O equilíbrio ácido-básico”.

- A clorofila das plantas (de qualquer planta) é altamente alcalinizante (sobretudo a aloe vera, mais conhecida como babosa).
- A água é importantíssima para a produção de oxigênio.

“A desidratação crônica é o estressante principal do corpo e a raiz da maior parte de todas as enfermidades degenerativas”, afirma o Dr. Feydoon Batmanghelidj.

- O exercício oxigena todo teu organismo, o sedentarismo o desgasta. Não é preciso dizer mais nada, não é?

#### 4.3.1 Alcalinização em “As Frutas na Medicina Natural”

É muito pertinente também consultar as tabelas com o poder de alcalinização e de acidificação dos alimentos. Elas foram citadas no livro pró-saúde escrito por Alfons Balbach e Daniel S.F. Boarim:

“Citações: *As Frutas na Medicina Natural*”, Item 4.<sup>8</sup><sup>14</sup>:

##### **Alimentos alcalinizantes**

Baseados numa tabela fornecida pelo professor N. Capo, damos a seguir uma lista de **alimentos vegetais que produzem a alcalinização do sangue** em comparação com uma lista de artigos que favorecem a acidificação do sangue.

<sup>14</sup>**Informativo:** “Citações: *As Frutas na Medicina Natural*”, **Seção 4:** “Reações ácida e alcalina”, **Subseção 4.8:** “Alimentos alcalinizantes”.



## Referências

- [1] *www.nobelprize.org: Otto H. Warburg*<sup>15</sup>
- [2] Warburg O., On the Origin of Cancer Cell [Sobre a Origem da Célula Cancerosa], SCIENCE, 1956, Volume 123, Number 3191
- [3] Warburg, O. H., Burk, D. “The Prime Cause and Prevention of Cancer [A Causa Primária e Prevenção do Câncer]”, (English Translation), National Cancer Institute, Bethesda Maryland.

“O excesso de acidificação no organismo é a causa de todas as enfermidades degenerativas. Quando se rompe o equilíbrio e o organismo começa a produzir e armazenar mais acidez e lixo tóxico do que pode eliminar, então se manifestam diversas doenças.”

O Doutor George W. Crile, de Cleveland, é um dos cirurgiões mais importantes do mundo.

Ele declara abertamente:

“Todas as mortes mal chamadas ‘naturais’, não são mais que o ponto terminal de uma saturação de ácidos no organismo.”

Como dito anteriormente, é totalmente impossível que um câncer prolifere em uma pessoa que evita a acidez do corpo, nutrindo-se com alimentos que produzam reações metabólicas alcalinizantes e aumentando o consumo de água pura; e que por sua vez, evita os alimentos que produzem acidez, e se abstém de elementos tóxicos. Em geral o câncer não se contrai nem se herda o que se herda são os costumes alimentícios, ambientais e o estilo de vida. Isto sim é que produz o câncer.

Mencken escreveu:

“A luta da vida é contra a retenção de ácido. . . O envelhecimento, a falta de energia, o stress, as dores de cabeça, enfermidades do coração, alergias, eczemas, urticária, asma, cálculos renais e arteriosclerose entre outros, não são nada mais que a acumulação de ácidos.”

O Dr. Theodore A. Baroody disse em seu livro “*Alkalize or Die [Alcalinizar ou Morrer]*”:

“Na realidade não importa o sem-número de nomes de enfermidades. O que importa sim é que todas elas provém da mesma causa básica: muito lixo ácido no corpo!”

---

<sup>15</sup>**Internet:** “[http://www.nobelprize.org/nobel\\_prizes/medicine/laureates/1931/warburg.html](http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1931/warburg.html)”.

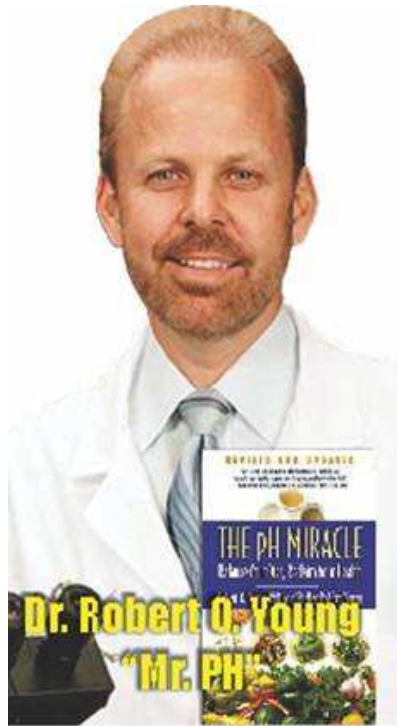


Figura 5: Doutor Robert O. Young



Figura 6: Doutor George W. Crile

## 6 E a quimioterapia?

Não vou entrar em detalhes, somente me limito a enfatizar o óbvio: a quimioterapia acidifica o organismo a tal extremo, que este recorre às reservas alcalinas do corpo de forma imediata para neutralizar tanta acidez, sacrificando assim bases minerais (Cálcio, Magnésio, Potássio) depositadas nos ossos, dentes, articulações, unhas e cabelos. É por esse motivo que se observa semelhante degradação nas pessoas que

recebem este tratamento, e entre tantas outras coisas, se lhes cai a grande velocidade o cabelo. Para o organismo não significa nada ficar sem cabelo, porém um pH ácido significaria a morte.

### 6.1 A indústria da doença

Pergunta-se: Será necessário dizer que isto não é disseminado porque a indústria do câncer (leia-se indústria alimentícia + indústria farmacêutica) e a quimioterapia são alguns dos negócios mais multi-milionários que existem hoje em dia?

Será necessário dizer que a indústria farmacêutica e a indústria alimentícia são uma só entidade?

Você se dá conta do que significa isto?

Quanto mais gente doente, mais a indústria farmacêutica no mundo vai lucrar! E pra fabricar tanta gente doente, é necessário muito alimento lixo, como a indústria alimentícia tem produzido hoje no mundo, ou seja, um produz pra dar lucro ao outro e vice-versa, é uma corrente. Esta é uma equação bem fácil de entender, não é?

Quantos de nós temos escutado a notícia de alguém que tem câncer e sempre alguém diz:

“É ... poderia acontecer com qualquer um ...”

Com qualquer um?

Agora que você já sabe, o que você vai fazer a respeito?

“Que teu alimento seja teu remédio, que teu remédio seja teu alimento.”

Hipócrates