

**O Milagre dos  
Alimentos Vivos**

**Dra. Kirstine Nolfi**

**HUMLEGAARDEN**

**para uma alimentação saudável**

# Sumário

<b>1</b>	<b>Introdução</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Minha experiência com os alimentos vivos</b>	<b>1</b>
2.1	Médico, cura-te a ti mesmo! . . . . .	1
2.2	Converti-me em médica que tenta curar os pacientes ...e fui condenada . . . . .	2
2.3	Curando sem medicamentos . . . . .	3
<b>3</b>	<b>Detalhes sobre a alimentação regeneradora</b>	<b>4</b>
3.1	Nenhuma leucocitose com alimentos crus . . . . .	4
3.2	O equilíbrio ácido-básico . . . . .	4
3.3	Como fazemos a transição . . . . .	5
3.4	Valor nutritivo da alimentação crua . . . . .	5
3.5	Como envelhecemos prematuramente . . . . .	6
<b>4</b>	<b>Benefícios da alimentação viva</b>	<b>7</b>
4.1	Gravidez e maternidade felizes . . . . .	7
4.2	Crianças saudas . . . . .	8
4.3	O adulto e o idoso . . . . .	8
4.4	Contra as doenças . . . . .	9
4.5	No animal . . . . .	9
<b>5</b>	<b>Virtudes do alho</b>	<b>9</b>
<b>6</b>	<b>Para deixar de ser obeso</b>	<b>10</b>
6.1	Obesidade e superalimentação . . . . .	10
6.2	Superalimentação por alimentos empobrecidos . . . . .	11
<b>7</b>	<b>A alimentação crua em condições específicas</b>	<b>12</b>
7.1	O sistema nervoso, o alcoolismo, o fumo e a diabete . . . . .	12
7.2	O câncer . . . . .	12
7.3	A debilidade cardíaca . . . . .	13
7.4	Carência de minerais e doenças . . . . .	13
7.5	O que pensar dos medicamentos químicos . . . . .	14
<b>8</b>	<b>Solo, alimento e saúde</b>	<b>14</b>
8.1	A vida em Humlegaarden . . . . .	14
8.2	Regeneração do solo . . . . .	15
<b>9</b>	<b>Resultados obtidos</b>	<b>16</b>

9.1	Acne . . . . .	16
9.2	Angina do peito . . . . .	16
9.3	Asma . . . . .	17
9.4	Câncer . . . . .	17
9.5	Diabete . . . . .	19
9.6	Difteria . . . . .	19
9.7	Hidropisia (acúmulo anormal de líquido) . . . . .	19
9.8	Hipertensão . . . . .	20
9.9	Menstruação . . . . .	20
9.10	Obesidade . . . . .	20
9.11	Poliartrite . . . . .	20
9.12	Prisão de ventre . . . . .	21
9.13	Tumor cerebral . . . . .	21
<b>10</b>	<b>Conclusão</b>	<b>22</b>

## 1 Introdução

Este livro valioso apresenta a experiência da médica Kirstine Nolfi - uma das mais eminentes defensoras da saúde pública na Dinamarca - com o poder de cura dos alimentos vivos. O relato do sucesso da alimentação crua no seu sanatório naturista, o “Humlegaarden”, foi traduzido para diversas línguas e agora é oferecido pela equipe da *TAPS* aos leitores de língua portuguesa.

Nascida em 1881, a Dra. Kirstine Nolfi formou-se em medicina em 1907 e passou os doze anos seguintes trabalhando no Hospital Comunitário em Copenhague e em diversos hospitais infantis na Dinamarca. Teve consultório próprio em Copenhague e foi reconhecida como especialista em doenças infantis.

A partir de 1945, dirigiu o Sanatório de Crudivorismo Humlegaarden, na Dinamarca.

Escreveu apenas dois pequenos livros sobre a sua experiência, que foram traduzidos em diversas línguas.

As experiências dessa famosa médica dinamarquesa, venerada por seus pacientes agradecidos como a nenhuma outra, não podem ser esquecidas. Consideramos quase uma obrigação trazer suas experiências ao público de língua portuguesa.

## 2 Minha experiência com os alimentos vivos

### 2.1 Médico, cura-te a ti mesmo!

O que me motivou como médica a adotar uma alimentação composta exclusivamente de frutas e hortaliças cruas? Isso foi consequência de adoecer de câncer da mama.

Como de costume, a doença foi precedida por um período de alimentação deficiente e hábitos de vida errados, principalmente nos 12 anos de trabalho no hospital, um período em que sofri constan-

temente de prisão de ventre e gastrite. Certa vez, quase morri devido a uma hemorragia causada por úlcera gástrica.

Foi nessa ocasião que aboli carne e peixe de minha alimentação, tornando-me vegetariana. Entretanto, foi bem mais tarde que comecei a comer frutas e hortaliças cruas, aumentando a quantidade gradativamente. Minha digestão melhorou, assim como a saúde, porém, ainda não estava me sentindo realmente bem.

Após uns 10 anos de uma alimentação que consistia em 50% a 75% de hortaliças e frutas cruas, sentia um cansaço constante, mas não conseguia diagnosticar nenhuma causa definida. Na primavera de 1940, descobri, por acaso, um pequeno nódulo na mama direita. Muito cansada, não dei atenção. Assim, fiquei apavorada quando, cinco semanas mais tarde, descobri, também por acaso, que o tumor havia crescido ao tamanho de um ovo e estava aderido à pele. Somente o câncer age assim.

Em um Congresso de Oncologia na Finlândia, havia ouvido de um eminente oncologista “O tratamento habitual do câncer é apenas um paliativo, pois não sabemos qual é a sua causa”. Portanto, decidi, na hora, que não deveria me submeter a esse tratamento. Mas então, o que fazer? Tinha que tomar providências sérias ou logo iria morrer de câncer. Decidi, então, seguir uma alimentação 100% crua. Com a minha própria vida em jogo, fui obrigada a provar o valor de uma alimentação regular desse tipo.

Parti em busca da Natureza. Comecei imediatamente. Fui morar em uma barraca, numa pequena ilha do Kattegat e comia exclusivamente alimentos crus. Tomava banhos de sol algumas horas por dia, quando o tempo permitia. Quando o calor era muito forte, mergulhava no mar.

Durante os dois primeiros meses, continuei muito cansada e o tumor não diminuiu. Foi então que minha recuperação teve início. O tumor diminuiu e comecei a recuperar a energia. Há muitos anos eu não me sentia tão bem.

Antes, havia consultado o Dr. Hindhede, renomado médico dinamarquês, que recomendou que não me submetesse a uma biópsia. Ambos sabíamos que essa intervenção iria abrir vasos sanguíneos, ajudando o câncer a se espalhar. Portanto, desisti dessa idéia.

Quando já estava me sentindo bem - após um ano alimentando-me 100% de frutas e hortaliças cruas - voltei à minha alimentação anterior vegetariana de 50% a 75% de alimentos crus. Isso, porém, não deu certo. Três ou quatro meses depois, comecei a sentir dores agudas no seio, no ponto em que o tumor havia aderido à pele. A dor aumentou nas semanas seguintes e percebi que o câncer estava crescendo novamente. Voltei à alimentação 100% crua. A dor passou rapidamente, assim como o cansaço que antecederara o reaparecimento do problema.

## **2.2 Converti-me em médica que tenta curar os pacientes ... e fui condenada**

Como médica, eu queria usar minha experiência para ajudar os outros. Meu marido e eu construímos, na nossa casa, um solário com capacidade para acomodar quatro ou cinco pessoas no verão seguinte. Todos comíamos alimentação vegetariana 100% crua e os pacientes se recuperaram.

A alimentação consistia exclusivamente de hortaliças e frutas cruas e tudo correu bem. Entretanto, eram poucos doentes para comprovar a experiência. Compreendi que, para ser comprovada, essa causa teria que ser defendida em condições bem diferentes e em maior escala. Então, vendemos nossa casa em Copenhague e compramos uma propriedade, Humlegaarden, ao sul de Elsinore, onde instalamos um sanatório em 1950.

Durante esses acontecimentos, as autoridades médicas começaram a notar os bons resultados obtidos com o meu tratamento natural e não gostaram! Quando um dos meus doentes morreu de diabete porque me procurou tarde demais, as autoridades médicas me responsabilizaram pela sua

morte, alegando que eu não lhe havia ministrado insulina suficiente.

Fui intimada a comparecer ao Tribunal de Justiça, embora a autópsia tenha revelado que o fígado do doente não estava mais em condições de funcionar e ele teria morrido de qualquer maneira, mesmo que eu tivesse lhe dado mais insulina.

O juiz e os dois jurados - um ferreiro e um lavrador - me julgaram culpada e fui proibida de exercer a medicina por um ano. Se os tribunais fossem julgar todos os médicos responsáveis pela morte de seus doentes, nenhum médico teria possibilidade de exercer sua profissão. Se eu tivesse tratado o meu paciente apenas com medicamentos e ele tivesse morrido, nada teria me acontecido. Mas, como eu o estava tratando com métodos naturais, fui condenada.

Pouco tempo depois, fui novamente acusada, devido ao falecimento de dois doentes - um de câncer e o outro de tuberculose. O doente com câncer não conseguiu seguir a dieta de alimentos vivos devido à guerra, quando frutas e hortaliças cruas eram difíceis de encontrar. A doente tuberculosa morava muito longe de mim e eu a havia visto apenas uma vez; ela, também, não seguiu a dieta dos alimentos vivos e morreu.

Fui novamente acusada por meus antigos colegas como responsável pelas duas mortes e intimada a comparecer ao tribunal. Dessa vez, o júri era formado por dois homens de idéias avançadas, que se recusaram a me responsabilizar pelo falecimento dos dois doentes. O juiz não concordou com os jurados e ficou do lado dos médicos. Assim, fui julgada culpada de imperícia médica.

Eu poderia ter recorrido contra a sentença, mas estava muito cansada e exausta de lutar sozinha contra meus antigos colegas, organizados em um poderoso cartel. Por orientação do meu advogado, submeti-me ao acordo que ele havia combinado com o tribunal. Fui forçada a assinar um documento comprometendo-me a nunca mais praticar a medicina na Dinamarca.

## 2.3 Curando sem medicamentos

Assim, deixei de tratar meus pacientes com medicamentos e, desde então, os tratei todos com métodos naturais - isto é, com alimentos vivos. Os resultados têm sido impressionantes. O sanatório, Humle-gaarden, tem sempre uma lista de espera. Não lamento ter rompido com a profissão médica e estou feliz por ter enveredado pelo caminho da cura natural.

*“Muitos doentes ainda acham que existe um medicamento específico,  
milagroso e infalível para cada doença.  
Acreditam que não precisam dar muita atenção  
à alimentação e ao estilo de vida.  
Essa é uma credence perigosa muito fomentada,  
porque é muito difícil pesquisar e eliminar as causas das doenças -  
mas muito cômodo controlar apenas os sintomas.”*  
Dr.Mikkel Hindhede

Graças à perseguição de meus antigos colegas, minha reputação cresceu enormemente em todos os países escandinavos. Essa propaganda foi mais proveitosa do que qualquer propaganda paga. Meus antigos colegas agiram como agentes de propaganda e tenho recebido publicidade grátis em todos os jornais escandinavos.

Durante a perseguição que sofri, fui chamada de charlatã, mas agora os médicos mudaram de opinião. Aos doentes que lhes comunicam os bons resultados obtidos em meu sanatório, dizem que sou uma boa psicóloga e uma boa pessoa. Eles não querem admitir que os alimentos vivos causaram os bons resultados.

Tenho certeza de que os alimentos vivos vão se espalhar por todo o mundo e ajudar a livrar a humanidade sofredora de doenças do corpo e da mente.

## 3 Detalhes sobre a alimentação regeneradora

### 3.1 Nenhuma leucocitose com alimentos crus

Devo aqui mencionar a leucocitose fisiológica. O termo é derivado de “leucócito”, nome oficial dos glóbulos brancos do sangue. Normalmente, um  $\text{mm}^3$  de sangue contém 6.000 - mas quando comemos alimentos mortos - principalmente doces e bolos - o número de leucócitos no sangue até triplica, chegando a 18.000  $\text{mm}^3$ . Como os leucócitos são os defensores do organismo e sempre aparecem quando há perigo, percebemos que o sangue está fortemente envenenado pelos alimentos mortos que comemos. Imaginem o trabalho que a produção de tantos leucócitos impõe ao organismo várias vezes ao dia. O resultado pode ser uma leucemia fatal.

O consumo regular de frutas e hortaliças cruas nunca causa leucocitose fisiológica ou digestiva.

Os produtos naturais constituem uma unidade em que os componentes são equilibrados em proporções exatas. Quando separamos suco e matéria seca, as duas partes se tornam incompletas. Além disso, ao tomar o suco sem salivagem e beber mais do que o suco gástrico é capaz de digerir, estamos nutrindo nossa doença e não nossa saúde.

### 3.2 O equilíbrio ácido-básico

Todos os alimentos crus, como nozes, frutas, hortaliças e também o leite fresco cru, são alcalinos. Quando esses alimentos são aquecidos, eles se tornam acidificantes, o que é extremamente prejudicial para o organismo.

Fazemos uma refeição de frutas pela manhã e outra à noite. Ao meio-dia, fazemos uma refeição de hortaliças cruas. Nunca comemos frutas e hortaliças na mesma refeição. Enquanto hortaliças requerem um meio digestivo ácido, as frutas requerem um meio digestivo alcalino.

*“O jantar não deve ser muito abundante  
e não deve ser tomado muito tarde.  
Grandes jantares preenchem os caixões.”*

Ditado espanhol

O consumo de alimentos crus varia naturalmente de acordo com a estação. Se os dentes são fortes, as frutas e hortaliças podem ser simplesmente lavadas e ingeridas. Se não podem ser bem mastigadas, devem ser finamente picadas. Devemos, então, comê-las imediatamente para não perder 20% a 25% das vitaminas. As maçãs são cortadas em pequenos pedaços; raízes e tubérculos são ralados. Grãos brotados e folhas verdes podem ser picados, mas não devem ser esmagados em processador. As hortaliças picadas precisam ser ingeridas logo, pois murcham rapidamente, mesmo estando cobertas. Os alimentos crus devem ser bem mastigados, de preferência até que se tornem quase líquidos. Mesmo alimentos ralados devem estar bem misturados com a saliva.

*“A primeira condição para uma boa digestão é mastigar.  
A saliva precisa se misturar aos alimentos e impregná-los.”*

Sebastian Kneipp (1821-1897)

O leite fresco cru é um alimento líquido e não uma bebida. Precisa ser tomado com uma colher ou em pequenos goles durante a refeição. Se engolimos um copo de leite de uma só vez, forma-se um pedaço de queijo no estômago, difícil de digerir. Tomamos leite em todas as refeições, (1/4 a 1/2 l por dia) mas não consumimos leite pasteurizado, iogurte, kéfir, creme de leite, creme ou manteiga. A gordura de que o corpo precisa pode ser produzida pelo próprio organismo a partir das hortaliças - exatamente como a vaca produz a gordura da grama que come. As gorduras obtidas desta forma são muito melhores e são alimentos básicos vivos.

Junto com as frutas, comemos de manhã e à noite centeio germinado, trigo germinado e ervilhas germinadas. Cevada e aveia levam muito tempo para germinar e azedam rapidamente. As nozes, amêndoas e, principalmente, o coco são alimentos ideais. As refeições de hortaliças consistem de folhas verdes, raízes e tubérculos com leite, uma colherzinha de mel e um ovo fresco. Tomates e pepinos são consumidos como vegetais.

Em Humleagaarden não tomamos óleo de fígado de bacalhau como fonte de vitamina D. A quantidade mínima que precisamos dessa vitamina é produzida pela luz do sol no rosto e nas mãos e fica como reserva nas glândulas supra-renais para ser usada durante o inverno. Além disso, ao consumirmos regularmente alimentos crus, mantemos a pele bronzeada durante ano todo e talvez, também, a capacidade de produzir vitamina D a partir dos próprios alimentos vivos, iluminados pelo sol.

O teor em vitaminas e sais minerais dos alimentos vegetais, assim como sua capacidade de formar ácidos ou bases, depende em grande parte da qualidade do solo de onde provêm. E este depende em boa parte de como o solo é tratado e adubado.

### 3.3 Como fazemos a transição

Como toleramos essa súbita transição para o consumo regular de alimentos crus? De modo geral, toleramos muito bem. Em caso de gastrite ou úlcera de estômago, deve haver um pouco de cuidado. Nesse caso, os melhores alimentos são leite cru, ovos crus e batatas cruas.

No início, após a primeira ou segunda refeição, o doente talvez sinta dor de cabeça e sintomas de intoxicação do organismo pelo ácido úrico. Talvez sofra de gases nos primeiros dias.

Os doentes, geralmente, chegam cansados à clínica. Portanto, o melhor para eles é bastante descanso ao ar livre. Devem dormir cedo com as janelas do quarto abertas.

*“Nunca devemos incentivar o doente a comer quando está sem apetite.*

*A alimentação insensata do doente mata mais pessoas do que a própria doença.”*

Christian Wilhelm Hukland (1762-1836)

Ninguém sente fome ou sede quando adota a alimentação crua, mesmo quando deve perder peso e, portanto, evitar cereais e leite.

### 3.4 Valor nutritivo da alimentação crua

É perfeitamente possível trabalhar e até mesmo executar trabalhos pesados com essa alimentação! É mais fácil trabalhar seguindo essa alimentação do que com a alimentação habitual. E isso se aplica aos trabalhos físicos e aos mentais. A pessoa se sente muito melhor com alimentação crua do que se sentia nos anos anteriores. Entretanto, é necessário que o organismo seja suficientemente forte para aproveitar a alimentação crua. Às vezes, a pessoa chega tarde demais para se beneficiar.

Por que o uso constante da alimentação crua tem um efeito tão salutar sobre as pessoas? Em primeiro lugar, as frutas e hortaliças cruas são alimentos vivos, que nos oferecem a natureza. Sabemos

que toda a vida na Terra depende integralmente do sol. Sem o sol, o mundo seria escuro e gelado, sem qualquer sinal de vida. Logo, força vital é sinônimo de energia solar! No entanto, apenas as plantas, com suas folhas verdes finas, são capazes de assimilar a luz do sol e depositá-la em raízes e tubérculos, frutas e sementes. Nós, homens e animais, somos incapazes de assimilar diretamente a luz do sol na dose necessária. Portanto, precisamos das plantas como intermediários entre nós e o sol.

Alimentos vegetais frescos e crus são alimentos vivos, fonte da energia solar, a fonte da vida! Vegetais frescos e crus possuem o máximo valor nutritivo, que não pode ser melhorado por nenhum meio. Entretanto, reduzimos o valor nutritivo quando a planta morre. Secar, murchar, fermentar e preservar os alimentos reduz o seu valor, da mesma forma que ferver, assar ou grelhar. Quando o alimento perde a vida, também perde seu sabor.

Vegetais cozidos não têm sabor próprio, logo, é preciso fazer alguma coisa para melhorar o paladar: misturamos vários alimentos - muito mais do que o suco gástrico consegue tratar - adicionamos sal, açúcar, temperos, gorduras e manteiga. Retiramos o germe e o farelo do trigo para fazer farinha. Polimos o arroz, fazemos açúcar da beterraba e da cana de açúcar; retiramos a casca, as sementes e o miolo de peras e maçãs. Descascamos as batatas e raspamos as cenouras. Acrescentamos à comida uma quantidade enorme de proteína animal desnaturada proveniente de carne, peixe e ovos cozidos, queijo e leite pasteurizados. Isso é perigoso - o excesso de albumina não deve ser depositado no organismo. O que não é necessário imediatamente, precisa ser removido. A albumina fermenta nos órgãos digestivos, apodrece e produz toxinas.

### 3.5 Como envelhecemos prematuramente

Fazemos bebidas de café, de cacau e de folhas de chá que contêm venenos que, primeiro estimulam o córtex do cérebro onde a sensação é coordenada e depois o paralisam. Preservamos alimentos mortos por meio de produtos químicos nocivos, como o ácido benzóico, ácido salicílico, salitre, ácido bórico e ácido tiosulfúrico, para conservá-los e para que tenham um bom aspecto.

Mas, não é só isso! Tomamos analgésicos, soníferos, sedativos, laxantes, venenos químicos poderosos que são substâncias estranhas ao organismo. Fumamos, inalando a fumaça nociva das folhas de tabaco. Mesmo em pequena quantidade, a nicotina é um veneno perigoso que enfraquece o coração. O envenenamento crônico por nicotina - e pelas outras substâncias contida no cigarro - é considerado por cientistas americanos como causa das doenças cardíacas que matam tantos homens por volta dos 50 anos. O fumo também causa laringite, predispõe as pessoas ao câncer da garganta e dos pulmões e causa uma gastrite que, na maioria das vezes, só pode ser curada se o doente parar de fumar.

O fumo nos envelhece precocemente, tanto interna quanto externamente. Finalmente, o fumo é um dos fatores da doença de Búrger, que causa flebite e gangrena nas pernas e nos pés, muitas vezes em jovens. Os alimentos crus permitem vencer o vício do fumo. Percebi que os doentes que se submetem totalmente à alimentação crua perdem, aos poucos, a vontade de fumar.

Não podemos também esquecer que cultivamos as plantas de maneira errada, pulverizando as árvores frutíferas e as plantações com venenos químicos poderosos. O solo adubado com produtos químicos corre o risco de se tornar tão doente quanto o homem - com excesso de acidez, super-alimentado, de onde brotam plantas doentes, inadequadas para o consumo humano.

Em suma, estragamos os alimentos crus - a alimentação viva natural - da forma mais absurda, ignorando completamente as consequências para a nossa saúde.

Não percebemos, ou não entendemos, a enorme diferença entre a alimentação crua de um lado e a alimentação habitual - mista ou mesmo vegetariana - do outro. Os alimentos mortos e os alimentos feitos de animais mortos apodrecem e fermentam no trato digestivo, onde a temperatura é de cerca de 37°C. Produzem fezes repulsivas e transformam nossos órgãos digestivos em uma malcheirosa fossa

séptica. O resultado disso é sangue poluído, que gradualmente envenena e enfraquece o organismo.

Por outro lado, frutas e vegetais crus - os alimentos vivos, os alimentos da energia solar - dissolvem e eliminam esses tóxicos. São facilmente digeridos e produzem pouca matéria fecal. Protegem e fortalecem o organismo graças ao seu conteúdo vivo em enzimas, vitaminas e minerais em combinações naturais e na proporção certa.

Veja os animais. Pense no pequeno cavalo islandês. Ele consegue correr com um homem nas costas a 10 km por hora, durante 12 horas, por caminhos acidentados. Do que ele se alimenta? Grama, feno e talvez um pouco de aveia, e vive ao ar livre o ano inteiro. Pense no boi e no elefante! Eles vivem de capim e folhas de árvores. Eles conseguem atingir um peso enorme e têm uma força tremenda.

Para comparar, pense nos animais que devoram carniça - chacais, hienas e abutres - que vivem de alimentos mortos. São bichos covardes e fracos que exalam um cheiro desagradável. Existem centenas de milhares de espécies diferentes de animais e todos eles - com exceção dos comedores de carniça (necrófagos) - consomem alimentos vivos. As únicas outras exceções são o homem e seus animais domésticos - os únicos que adoecem.

Refletindo bem, as pessoas logo percebem que a nossa alimentação atual não é natural. É desvitalizada e extremamente destrutiva. É a causa mais grave e generalizada de doenças físicas e mentais, e da degeneração do organismo. Não é de admirar que as doenças se alastrem! São as principais causas do desperdício econômico, da agitação familiar e social.

Precisamos encontrar o caminho para uma alimentação e um estilo de vida saudáveis, se desejamos criar um mundo mais equilibrado e feliz. Não podemos fazer concessões quando a vida e a saúde estão em jogo. Precisamos seguir o único caminho certo - o caminho da alimentação crua e dos hábitos simples e naturais, que são a consequência dessa dieta. Essa maneira de agir tem um efeito curativo não apenas sobre uma doença ou um órgão específico, mas sobre todo o organismo. Ela cura não só as doenças contraídas durante nossa vida, mas melhora também certas doenças que são consequência de predisposição hereditária.

## **4 Benefícios da alimentação viva**

### **4.1 Gravidez e maternidade felizes**

Um fazendeiro abastado e sua esposa tinham apenas uma filha de quatro anos; eles queriam muito ter mais filhos. Eu os aconselhei a alimentarem-se somente de frutas e vegetais crus e eles resolveram adotar essa alimentação. Após três meses, a esposa engravidou e agora eles têm mais dois filhos.

Para cada caso, o resultado depende, por um lado, da constituição forte ou frágil da gestante e de sua idade. Por outro lado, depende do grau de intoxicação e do enfraquecimento devido à nutrição inadequada e maus hábitos no passado. Durante o desenvolvimento, o embrião pode ser prejudicado de duas maneiras. O óvulo e o espermatozóide podem transmitir doenças físicas e mentais. Além disso, a criança pode ser prejudicada pela nutrição inadequada da mãe porque é nutrida pelo seu sangue enfraquecido. Isso pode preparar o terreno para doenças e a criança nasce fraca. Após o parto, seu estado pode piorar quando o leite da mãe é inadequado em termos de quantidade e de qualidade.

Em todo o mundo civilizado, os recém-nascidos nascem enfraquecidos de alguma forma. Quem pode avaliar as consequências futuras? Quanto mais cedo adotarmos o consumo exclusivo de alimentos crus, melhores serão os resultados.

Por natureza, as crianças se acostumam mais facilmente à alimentação crua. As gerações mais velhas têm maior dificuldade para mudar, porque o organismo - intoxicado pela comida errada, morta,

e também por medicamentos - não assimila tão depressa os alimentos crus.

Pude observar bebês que recebiam pouco leite materno, suplementado por leite de vaca cozido. Vi como ambos, mãe e filho, se recuperavam com alimentação 100% viva. A mãe começava a ter leite suficiente e, após 15 dias; a criança pálida, apática, mole e sem sorriso estava bronzeada, ria, esperneava e estava super-animada, sorrindo para todos.

Parece incompreensível que as mudanças sejam tão rápidas - apenas porque a criança recebe leite materno de primeira qualidade, tanto quanto quer e necessita e, mais tarde, frutas e hortaliças raladas na quantidade que pede. É um erro que as mães sempre queiram obrigar a criança a comer mais do que ela quer. A criança sente quando está satisfeita e não devemos insistir. Além disso, as crianças precisam de luz e movimento ao ar livre e cuidados com a pele.

Vou dar um exemplo: Um jovem casal aderira à alimentação 100% crua nos dois ou três anos que antecederam o seu casamento. Quando as mulheres fazem isso, a menstruação cessa, uma vez que a desintoxicação periódica não é mais necessária. Em consequência, a jovem esposa não percebeu, até seis semanas antes do parto, que estava grávida. A essa altura, sua barriga crescera de tal forma que podia ser notada. O trabalho de parto durou cerca de uma hora, sem anestesia e quase sem dor. A criança era como a mãe - pequena e esbelta, sem ser magra - pesava 2,5 kg. A mãe teve muito leite e quando o bebê tinha três meses, começou a comer purê de frutas após as mamadas. A evacuação se dava regularmente após as refeições, três vezes ao dia. O bebê só chorava quando sentia fome, porque passara da hora habitual de alimentar-se.

Quando o bebê estava com seis meses, a mãe o trouxe para mim. Era pequeno e bochechudo, mas não era gordo. Tinha um dentinho e era muito risonho. Durante o verão, o bebê ficou ao ar livre, sem roupa, de modo que tinha um lindo bronzeado. Os pais, com boa horta e pomar, não gastavam muito com sua alimentação orgânica.

## 4.2 Crianças sadias

Percebi muitas vezes como irmãos e irmãs de uma família numerosa, que passa a se alimentar exclusivamente de alimentos crus, se tornam felizes e cheios de saúde no decorrer de poucos meses, tão bom é o efeito da alimentação crua. As crianças são assistidas pela Natureza e sua saúde ainda não foi prejudicada.

## 4.3 O adulto e o idoso

O efeito não aparece tão rapidamente nos adultos, mas é indiscutível que os alimentos crus também exercem um efeito benéfico sobre os adultos, mesmo psicologicamente. Eles se tornam mais calmos, equilibrados, amáveis e compreensivos. Em Humlegaarden, constatamos resultados surpreendentes em poucas semanas. A alimentação crua traz harmonia, bondade e compreensão. É capaz de mudar totalmente a mentalidade do indivíduo.

Uma senhora idosa abastada, muito doente e avarenta - detestava gastar dinheiro com comida para si mesma e para os outros - restabeleceu-se após adotar durante certo tempo a alimentação de frutas e vegetais crus. Ela se tornou mais bondosa e disposta a ajudar os outros. Hoje, ela usa boa parte de seus bens para auxiliar os outros.

*“O uso constante de laxantes  
torna o intestino cada vez mais frouxo e inativo,  
e sempre precisamos continuar usando laxantes.  
Dessa forma, o problema não é eliminado antes, pelo contrário, é agravado”  
Sebastian Kneipp(1821-1897)*

As pessoas mais velhas ou muito doentes, que começam tarde, precisam ter paciência, energia, muito interesse e muita compreensão. Pelo menos durante o início, precisam ter a possibilidade de descansar bastante. Os primeiros dias podem ser difíceis, mas, geralmente, acostumam-se rapidamente à alimentação e ao estilo de vida diferente, pois se sentem melhor. O intestino funciona melhor, o que representa um grande alívio, sendo que o alho contribui bastante para isso (veja o Capítulo 4).

## 4.4 Contra as doenças

A alimentação crua e, principalmente, batatas cruas, têm efeito notável sobre todas as formas de reumatismo. Se estiver muito avançado, com graves deformidades físicas, essa alimentação pode ajudar, mas leva tempo - de alguns meses até um, dois ou três anos.

Um efeito muito bom é possível constatar em todos os casos relacionados ao excesso de ácido úrico em todo o organismo. A dieta é ótima, também, em casos de psoríase, enxaqueca, epilepsia, asma, cálculos na vesícula, na bexiga e nos rins.

Quase todas as doenças de pele desaparecem com a alimentação 100% crua - muitas vezes, rapidamente, mesmo sendo antigas. Anemia simples melhora rapidamente com alimentação crua. Pacientes que sofriam de gota há muito tempo, muitas vezes podiam voltar ao trabalho após 10 dias - até pesado trabalho corporal.

A queda de cabelo, a seborréia e a formação de caspa desaparecem. O cabelo grisalho de pessoas jovens escurece e recupera gradativamente a coloração da juventude.

Não são só a carne, o peixe e os ovos, também o café, o chá e o chocolate formam ácido úrico no organismo, que é depositado nos tecidos causando essas doenças, principalmente a artrite reumatóide.

*“Tão logo nos sentirmos doentes,  
deveríamos nos abster de toda e qualquer alimentação.”*  
Aulus Cornelius Celsus (Início do Século I após Cristo)

## 4.5 No animal

Tenho um dorberman, cães de guarda, muitas vezes usados pela polícia. Ele também se alimenta de frutas e hortaliças cruas e é muito meigo. Embora já tenha oito anos, não aparenta ter mais de três ou quatro. Tem um belo pêlo, não tem cheiro desagradável e é muito veloz.

Ao mesmo tempo, é um excelente cão de guarda! Certa noite, um homem entrou em Humlegaarden e dirigiu-se ao barracão de bicicletas. O cão o escutou e latiu forte. Como isso não surtisse efeito, o cão quebrou a vidraça do quarto em que estava deitado e seguiu o homem até que saísse da propriedade.

## 5 Virtudes do alho

*“Quem tem os olhos doentes e enfraquecidos deve comer,  
durante 40 dias seguidos, um dente de alho.  
Seus olhos vão ficar tão fortes que poderá contar as estrelas no céu.”*  
Ditado dos Balcânicos

O alho, essa pequena planta milagrosa, é conhecida e apreciada há tempos imemoráveis tanto na Ásia quanto no Egito. Também autores gregos e romanos antigos mencionam o alho como remédio

contra infecções e vermífugo. Antigamente, o alho era o meio mais usado contra infecções. Conhecidos há milênios, os efeitos do alho hoje são comprovados cientificamente.

Durante a Segunda Guerra Mundial, o tratamento dos soldados russos com uma pasta de alho causou grande impacto. Eram soldados com pernas e braços amputados e as feridas estavam infeccionadas ou congeladas. Havia gangrena e enorme perda de sangue. Após a aplicação de uma pasta fresca de alho, a cor das feridas mudava e as dores desapareciam. Após a segunda aplicação, desapareciam a infecção e o mau cheiro - formavam-se novas células e os edemas sumiam.

Como mostra a tabela no final deste capítulo, o alho e a cebola produzem o efeito mais forte, matando os microrganismos dentro de um a cinco minutos (Veja a página 24).

Em Humlegaarden, comemos alho com as frutas pela manhã e à noite - apenas um ou dois dentes. Mais dentes não são necessários para limpar o intestino grosso das bactérias de putrefação. O alho tem efeito laxante e fortificante, abaixa a hipertensão, aumenta a pressão baixa e combate hemorróidas infeccionadas e doloridas, quando aplicado como supositório envolto em gaze. O alho também tem efeito curativo sobre as vias respiratórias superiores, contanto que fique na boca dia e noite e seja trocado cada manhã e cada noite quando já absorveu as toxinas e precisa ser descartado.

Se, ao início de um resfriado colocamos um pequeno dente de alho na boca (a cada lado entre a bochecha e os dentes), o resfriado desaparece em poucas horas - no máximo, em 24 horas. Por isso, não temos surtos de gripe em Humlegaarden, pois todos conhecem a utilização imediata do alho. Isso é muito importante, porque, no doente enfraquecido, um resfriado forte pode terminar em pneumonia - o alho atua como preventivo.

Um industrial de Bergen, na Noruega, esteve em Humlegaarden várias vezes. De volta a Bergen, ele recebeu a visita de um agricultor que estava com uma forte gripe. O industrial lhe deu um punhado de alho e explicou como usar. Dois dias mais tarde, o agricultor lhe telefonou para avisar que toda a família estava curada. A gripe havia desaparecido!

Esse tratamento natural se aplica também a inflamações crônicas das amígdalas, das glândulas salivares e dos gânglios linfáticos vizinhos, à sinusite, a faringites e laringites graves, às bronquites e à tuberculose pulmonar.

O alho combate a dor de dente e ajuda a eliminar o tártaro. O alho também tem um efeito curativo sobre olhos inflamados e inflamações dos canais da lágrima, bem como sobre a inflamação do ouvido médio. Neste último caso, um pequeno dente de alho, dentro de um pedacinho de gaze, é colocado na entrada da orelha externa.

Quando esfregamos na pele diversas vezes um dente de alho partido ao meio, furúnculos e acne desaparecem sem deixar cicatrizes. Entretanto, isso não impede a formação de novos furúnculos e acne se o sangue não for purificado. A limpeza da pele precisa ocorrer através do sangue.

Todos esses efeitos do alho são reforçados pela alimentação crua.

Efeito inibidor sobre os esporos das bactérias que exercem diversas hortaliças. (O alho e a cebola produzem o efeito mais forte, deixando apenas 1,5% e 3% dos esporos) alho 1,5%, cebola 3%, beterraba 13%, tomate 25%, pimenta 31%, cenoura 45%, batata 54%, esporos sem hortaliças 100%

## 6 Para deixar de ser obeso

### 6.1 Obesidade e superalimentação

O fisiólogo americano, Professor Chittenden, provou através de testes nutricionais - realizados durante nove meses em si mesmo e outras 27 pessoas, entre médicos, estudantes de medicina, enfermeiros e atletas - que as pessoas, geralmente, comem o dobro e até o triplo daquilo que necessitam.

Por via de regra, o peso não deveria ultrapassar em quilogramas o que a pessoa mede em centímetros acima de um metro, acrescentando 10%. Isto é, uma pessoa com 1.65 m de altura não deveria pesar mais do que 65 kg + 10%. Não há motivo para as pessoas aumentarem de peso à medida que envelhecem. Pelo contrário, os músculos vão enfraquecendo e pesando menos. O cálcio dos ossos vai diminuindo com a alimentação habitual, de modo que também pesam menos. De qualquer forma, o peso na velhice não deve exceder o peso do início da idade adulta.

*“O comilão não nasce, mas é ensinado.  
Podemos acostumar o organismo a tudo e de tal forma,  
que ele exige aquilo que mata.”*  
Sebastian Kneipp (1821-1897)

Precisamos aprender a comer lentamente, mastigar bem, pensando naquilo que comemos e parar quando a comida parece mais saborosa. Ao mastigar com gosto cada garfada, aumentamos o fluxo do suco gástrico, facilitando a digestão. A sensação de saciedade significa que o suco gástrico já se esgotou. Comendo mais do que o suco gástrico é capaz de digerir, estamos nutrindo a doença, em vez de nutrir a saúde. Se temos a sensação de que comemos demais, é bom pular uma refeição.

## 6.2 Superalimentação por alimentos empobrecidos

*“Vivemos de um terço daquilo que comemos, ...  
do restante vivem os médicos.”*  
(Ditado antigo do Egito)

Na alimentação habitual, os alimentos mortos são tão pobres em vitaminas e sais minerais básicos que, muitas vezes, precisamos comer mais do que as calorias necessárias para obter o mínimo dessas substâncias vitais. Isto pode ser a explicação - e uma desculpa - para quem come demais.

Outra explicação é que, ao comer demais, produzimos mais resíduos tóxicos do que podemos eliminar. Então, nosso organismo deposita a gordura nas camadas profundas da pele, para distribuir esses tóxicos de forma a produzir o menor dano possível ao organismo.

Finalmente, nosso organismo - nosso sistema glandular interno - vai deteriorando gradativamente por um excesso contínuo de alimentação e nosso ritmo metabólico fica muito demorado. Nesse caso, estamos em más condições, porque precisamos normalizar nosso metabolismo antes de conseguir perder peso.

O excesso de tecido adiposo não é, nada mais, do que um depósito de veneno em organismo superácido e intoxicado. A corpulência é tão perigosa por ser ponto de partida para as doenças graves - câncer, arteriosclerose, artrite reumatóide, diabetes e outras.

Um período de jejum total, tomando apenas água, nos obriga a viver às custas de nossa gordura ácida e as substâncias tóxicas nela contidas são liberadas na corrente sanguínea, de onde precisam ser eliminadas. Entretanto, o sangue ácido não consegue eliminar os tóxicos sem auxílio de vitaminas e sais minerais. Quando voltamos à alimentação habitual, o organismo começa novamente a depositar gordura nas camadas profundas da pele, para ter onde depositar os resíduos tóxicos do sangue. Então, o peso aumenta em menos tempo do que levou para baixar e a pessoa sofreu à toa o tormento da fome e do cansaço durante o jejum.

Dizem que é conveniente fazer jejum até que a língua fique limpa, quando, então, as substâncias nocivas já teriam sido eliminadas. Entretanto, a língua pode ficar limpa apenas porque o organismo excessivamente ácido não consegue mais eliminar os tóxicos.

Durante uma alimentação exclusivamente crua, é comum acontecer que a língua fique bem coberta - no começo amarelada e esverdeada - devido à eliminação acelerada das substâncias nocivas.

É fácil compreender que - após um jejum ininterrupto de vários dias - a pessoa se sente mais ativa e viva do que se tivesse se empanturrado de alimentos mortos que dificultam a digestão.

Obviamente, também é possível comer demais da alimentação 100% crua, mas a tentação não é tão grande e os alimentos são automaticamente melhor mastigados, pois são mais duros.

## 7 A alimentação crua em condições específicas

### 7.1 O sistema nervoso, o alcoolismo, o fumo e a diabete

A alimentação crua também tem um efeito positivo sobre as doenças do sistema nervoso autônomo e as doenças mentais de modo geral - mas leva tempo, às vezes, vários anos. O mesmo resultado é obtido em doenças do sistema glandular, como a doença de Basedow e diversas moléstias graves do sangue como, por exemplo, anemia perniciosa e linfogranulomatose.

O consumo exclusivo de alimentos crus costuma facilitar o abandono dos hábitos de fumar e beber. As bebidas alcoólicas não têm bom sabor quando acompanhadas de vegetais crus. Além disso, quando se vive à base de frutas e hortaliças cruas, não há necessidade de estímulos dessa natureza.

O consumo constante de frutas e hortaliças cruas e frescas tem um efeito benéfico surpreendente e rápido sobre a diabete, desde que o doente não tenha começado a tomar insulina um ou dois anos antes (salvo em quantidade muito pequena). Também ajuda aquele que já tenha tomado amplas doses durante vários anos mas, nesse caso, leva mais tempo. O estado geral melhora rapidamente porque, em muitos casos, a diabete é resultado do consumo demasiado de alimentos e não de diminuição na produção de insulina.

Frutas e vegetais crus diminuem o consumo de alimentos. Além disso, várias hortaliças cruas contêm insulina, principalmente alcachofra-de-Jerusalém. A maioria dos vegetais em estado cru contém o precursor da insulina, conhecido como inulina.

Cinco químicos e três médicos fizeram exames extensos em 4.000 diabéticos nos Estados Unidos e chegaram à conclusão de que apenas 1% deles precisava tomar insulina. Os outros foram curados somente com nutrição correta.

### 7.2 O câncer

Os doentes que sofrem de câncer geralmente sofreram, durante muitos anos, de catarro gástrico e prisão de ventre. O câncer é a fase final a que chega um organismo degenerado e com excesso de acidez.

*“Podemos considerar o câncer um problema metabólico  
que afeta todo o organismo.*

*Portanto, não podemos nos contentar com a eliminação do tumor.”*

Prof. Dr. Alfred Brauchle

Se o câncer for detectado na fase inicial; o consumo consistente de frutas e vegetais crus pode, em muitos casos, mantê-lo sob controle por longo tempo. Eu própria sou um exemplo. Se o câncer for detectado em estágio avançado, o consumo constante de alimentos crus pode, com certeza, ajudar a aliviar a dor e prolongar a vida, mas dificilmente a salvará.

No Capítulo 8 contamos o caso de seis doentes que vieram se tratar em Humelgaarden. Tive outros casos de pacientes com câncer - comprovado pelo microscópio ou (como no caso de câncer do estômago) durante uma operação insignificante - que se recuperaram. Estão vivos e trabalhando.

Preciso alertar a todos contra a biópsia (o exame microscópico do tecido canceroso). Eu mesma passei por uma biópsia, que o Dr. M. Hindhede havia desaconselhado. Tive que me submeter a ela porque muitos médicos diziam que eu nunca havia tido um câncer.

O resultado foi positivo. Havia células cancerosas no tecido da pele da mama. Tratava-se, porém, de uma forma benigna. Meu tumor maligno, no início, de rápido crescimento, havia se transformado, sob influência dos alimentos crus, em uma forma benigna estabilizada de câncer.

No entanto, essa pequena operação quase deu ganho de causa ao câncer, a ponto de me deixar muito assustada. Pela primeira vez se formaram metástases (dois pequenos nódulos) na axila. Foram necessários seis meses de alimentação exclusivamente crua para que os nódulos regredissem. Levei seis meses para me recompor. Desde então, tenho gozado de excelente saúde.

### **7.3 A debilidade cardíaca**

Quando as artérias ficam duras e com as paredes grossas, o espaço interno diminui e a pressão sanguínea aumenta. O trabalho do coração se intensifica, sua musculatura endurece e se esclerosa. Com o aumento gradativo da arteriosclerose, o coração não consegue mais exercer suas funções. A pressão sanguínea cai e pode ficar abaixo do normal.

A pressão sanguínea muito alta, ou muito baixa, reduz a circulação do sangue, que leva, então, menos nutrientes às células e remove menos resíduos, deixando o organismo desnutrido e intoxicado. A pessoa sente frio, principalmente nas mãos e nos pés, mesmo quando bem agasalhada. Se os vasos que irrigam o coração estão calcificados, o doente passa a sofrer de angina do peito, problemas cardíacos e enfarte.

Se o doente adota, então, uma alimentação crua, o coração se fortalece e funciona melhor; a pressão sanguínea melhora, quer esteja muito alta ou muito baixa. Muitas vezes, o doente não compreende isso e fica temeroso. Entretanto, se tiver paciência, a pressão excessivamente alta voltará ao normal.

### **7.4 Carência de minerais e doenças**

O câncer e os problemas cardiovasculares são as duas causas de óbito mais frequentes. Sabemos que as causas fundamentais dessas doenças são a alimentação inadequada e hábitos de vida errados.

Nos Estados Unidos, o público é convidado a participar de campanhas de amparo a fundações para curar o câncer, a paralisia infantil, o reumatismo etc. Entretanto, as estatísticas indicam que 98% das crianças americanas têm dentes cariados, que quatro entre cinco são desnutridas e que quase todas sofrem de resfriados.

Como foi comprovado, entre uma centena de sais minerais, pelo menos 16 são absolutamente indispensáveis ao nosso organismo e outros são encontrados no corpo humano, embora o seu papel fisiológico ainda não tenha sido estabelecido. Cada sal mineral exerce um papel na nutrição. Sintomas característicos - tão específicos quanto as doenças causadas pela falta de vitaminas - acompanham cada uma dessas valiosas substâncias promotoras da saúde.

Entre os sais mais importantes estão o cálcio, o fósforo e o ferro. O cálcio, que regula a atividade dos nervos, é extremamente importante para a vida das células. Ele controla as contrações musculares e o ritmo das pulsações do coração. Ele atua em coordenação com outros sais minerais e compensa as carências causados por eles. Sempre coopera com a vitamina D.

Metade dos americanos sofre de carência de cálcio. Em um hospital de Nova York, comprovaram que apenas dois entre 4.000 doentes apresentavam esse elemento em quantidade suficiente. O que significa essa pobreza de cálcio? Como isso pode influenciar a nossa saúde e nosso cérebro? Bem, o resultado são tantas doenças que é quase impossível enumerá-las. Raquitismo, dentes cariados, pouca resistência a doenças, fadiga e dificuldade de adaptação são as mais importantes.

Vejamos um caso específico. O solo de uma cidade do Centro-Oeste dos Estados Unidos é pobre em cálcio. Quando 300 crianças daquela cidade foram examinadas, quase 90% tinham dentes cariados, 69% sofriam de catarro nasal e faringite, gânglios inchados e amídalas inflamadas, e mais de um terço dessas crianças tinham vista fraca, coluna encurvada, pernas arqueadas e anemia.

Os vegetais crus são uma boa fonte de cálcio. O fósforo e cálcio operam em conjunto. A necessidade diária da criança em relação a esse mineral é igual a de dois adultos. O exame de nossa alimentação habitual mostra, em geral, um teor baixo de cálcio e fósforo. Os animais domésticos também sofrem dessa carência, que causa graves perdas ao gado.

A falta de ferro causa anemia. No entanto, o ferro só é absorvido e utilizado se os alimentos também contêm cobre. Na Flórida, o gado morre de uma doença chamada “doença do sal”, causada pela insuficiência de ferro e de cobre no solo. Se não houver cobalto para formar a vitamina B12, aparece a anemia perniciosa.

Se a nossa alimentação não contiver iodo, a glândula tireóide não pode funcionar. O resultado é a hipertrofia da tireóide (o bócio). Embora o organismo humano necessite somente de uma ínfima quantidade de iodo por dia, encontramos doenças causadas por essa carência, em algumas regiões da Europa e da América.

Podemos reduzir a nossa suscetibilidade a infecções buscando alimentos ricos nos sais minerais que nosso organismo precisa. Essa imunidade ultrapassa muito aquela que somos capazes de estabelecer artificialmente. As medicações e as vacinas não podem criar uma imunidade verdadeira. Ninguém conhece realmente a sua verdadeira capacidade mental ou física porque, nos tempos atuais, todos temos uma saúde mais ou menos debilitada. Teríamos uma saúde muito melhor se restituíssemos ao solo os sais minerais e o humos e se evitássemos de nos enfraquecer com medicamentos.

A prevenção é mais prática e mais econômica do que o tratamento. E é mais fácil tratar um solo doente do que homens doentes.

## **7.5 O que pensar dos medicamentos químicos**

Podemos nos sentir tentados a dizer, “Bem, se nossos alimentos são tão destituídos desses sais minerais, porque não recorrer aos suplementos?”

É justamente isso que se pretende fazer atualmente. No entanto, o homem só consegue absorver essas substâncias com real proveito a partir dos alimentos. Eu até diria: “a partir dos alimentos vivos.” Eles não podem ser absorvidos de forma artificial. Fora o fósforo e o cálcio, a presença dessas substâncias é necessária em quantidades ínfimas e o efeito de uma depende da presença de outra.

# **8 Solo, alimento e saúde**

## **8.1 A vida em Humlegaarden**

Durante os últimos verões, comecei a trabalhar em minha horta durante algumas horas desde o amanhecer. Isso era muito mais saudável do que ficar sentada no consultório médico. Eu não apenas atendia os doentes em Humlegaarden, mas também uma grande clientela fora da cidade, assim como

por correspondência. Isso excedia minhas forças. Em 1949, abandonei a minha prática. Todos os doentes que vêm para Humlegaarden conhecem a doença que têm. Eles consultaram especialistas e estiveram em hospitais. Aqui, apenas precisam de informação sobre a alimentação crua.

Retomei a jardinagem, na qual sempre tive muito interesse. Comprei um pequeno terreno, cerca de meio hectare, perto de Humlegaarden, e compreendi como era importante cultivar frutas e hortaliças organicamente, ou seja, de acordo com as leis da vida. Como adubo, usava apenas composto, algas ou feno; nenhum adubo químico, nem esterco.

Em Humlegaarden, temos um belo jardim para banhos de sol. Ele é bem protegido e em duas áreas separadas, homens e mulheres podem tomar banho de sol sem roupa. O próprio banho de sol supervisionado é um grande remédio e combina muito bem com a alimentação crua.

Humlegaarden também tem acesso ao mar e preciso lembrar meus pacientes, com frequência, que o ar fresco faz parte de nossa nutrição - talvez a parte mais importante. Podemos jejuar durante semanas, mas não podemos viver sem ar por mais de dois minutos.

Também explico como é importante que este ar seja fresco e puro. Como respiramos 500 ou 600 litros de ar por hora, esgotamos rapidamente o oxigênio de um quarto pequeno cujas janelas estão fechadas. Respiramos, então, o nosso próprio gás carbônico e acordamos de manhã sentindo a cabeça pesada. O ar de Oresund é fresco e puro e conservamos as janelas abertas durante a noite! Roupa de cama quente permite que aqueles que sofrem de reumatismo e outras doenças crônicas aceitem bem esse sistema.

No verão, podemos acomodar 25 doentes em cabines semi-abertas, perfeitas para um bom sono. Temos um pequeno anexo no jardim para aqueles que sofrem de insônia. Também aconselhamos ginástica para relaxar, mas eu me oponho a medicamentos.

Ao chegar, a maioria dos doentes sofre de constipação. Recebem um enema de água morna a cada dois dias, até que o intestino volte a funcionar normalmente com alimentação 100% crua e alho.

Cada família deveria ter acesso a frutas e hortaliças, cultivadas organicamente e colhidas quando maduras. Esses alimentos não devem ser guardados por muito tempo antes de serem consumidos.

Quando a dona de casa introduz frutas e hortaliças cruas na alimentação diária, ela livra-se da tarefa de cozinhar durante horas - tempo esse que pode ser usado para cuidar de uma horta ou para cultivar brotos. Não existe nada melhor para a saúde do que jardinagem ao ar livre. É um ótimo exercício - muito melhor do que o esporte - que faz cada músculo trabalhar.

É maravilhoso observar tudo o que cresce na horta: nozes, frutas, verduras, legumes e flores. Pela jardinagem, homens, mulheres e crianças ficam fortes, saudáveis e felizes, prontos para ajudar uns aos outros. Um porte ereto, corpo flexível, passo firme, pele fresca, olhos vivos, cabelos fortes, dentes sadios e um sorriso amável são mais bonitos do que tudo aquilo que cabeleireiros e esteticistas podem oferecer.

## 8.2 Regeneração do solo

Um solo doente significa plantas doentes, animais doentes e pessoas doentes. Física, moral e mentalmente, dependemos muito da abundância e do equilíbrio dos sais minerais em nossa alimentação. A estabilidade das funções do sistema nervoso e a regeneração das células nervosas também dependem da disponibilidade dos minerais necessários.

Um solo pobre produz plantas frágeis, que são como crianças debilitadas, desnutridas, e anêmicas. Os agricultores gastam muito em combater as pragas e em comprar fertilizantes químicos.

Uma planta sadia, que cresce em solo sadio, está imunizada pela natureza contra a maior parte das doenças e oferece alimentos melhores. Embora a maioria dos indivíduos seja portadora de germes

da tuberculose e da pneumonia, esses bacilos são inofensivos quando o terreno orgânico está sadio. Da mesma forma uma planta se fortalece e se torna apta a satisfazer as necessidades humanas.

Devemos regenerar o nosso solo. Precisamos lhe devolver os sais minerais que lhe tiramos por meio das plantas. Isso pode parecer difícil - mas não é! É a única maneira de recuperar a saúde e viver durante muito tempo.

Quando pela primeira vez, nós nos demos conta de que grande parte dos alimentos carecem de sais minerais e que essa deficiência se devia à falta destes elementos em nosso solo, rimos daqueles que acreditavam nisso. Entretanto, as análises mostram a diferença enorme entre os produtos cultivados em solo virgem em nosso solo, que está se esgotando.

O que fazer, então? As experiências comprovaram que o equilíbrio de sais minerais no solo fornece uma colheita que contém os sais minerais desejados. Além disso, ficou comprovado que as colheitas que cresceram em solo bem mineralizado são melhores e mais frutíferas; que o grão germina e cresce mais rápido; que as plantas mais fortes e as árvores mais vigorosas dão mais frutas de melhor qualidade.

## 9 Resultados obtidos

### 9.1 Acne

Rapazes e moças, muitas vezes, sofrem de acne no rosto durante a puberdade. Com isso, tornam-se muito infelizes e, às vezes, adquirem um complexo de inferioridade. Com alimentação 100% crua, podem se liberar com rapidez da acne.

### 9.2 Angina do peito

Caso 1

Um homem de 40 anos havia sofrido durante cinco anos de angina do peito. Simultaneamente, seu peso havia, aos poucos, chegado a 101 kg para uma altura de 1.66 m. Ele não produzia mais nada. Ficava com falta de ar e taquicardia ao menor esforço. Após dois meses e meio de alimentação crua, perdeu 15 kg e os ataques cardíacos desapareceram. O estado geral ficou bom; as funções vitais em ordem. Sem problemas, caminhava tão bem que acompanhava sem esforço os demais. Não sentia mais nada no coração, a menos que fizesse um esforço exagerado.

Caso 2

Uma senhora de 64 anos tinha ótima saúde até os 45 anos, quando contraiu brucelose. Quando melhorou, foi se recuperar no sul. Aí ela contraiu malária, que teve que combater durante vários anos. Durante esse tempo, também contraiu uma inflamação da vesícula e dos dutos biliares, bem como surtos ocasionais de bronquite, problemas pulmonares, flebite e anemia.

Durante cinco ou seis anos, ela sofreu de crescente rigidez das articulações, teve pneumonia várias vezes, passou por duas radioterapias para combater dores nas costas e foi várias vezes internada no hospital, durante longo período.

Finalmente, começou a sofrer de angina do peito e as articulações ficavam tão rígidas, que de manhã tinha que rolar para sair da cama. Não conseguia pentear os cabelos, porque não podia levantar as mãos atrás do pescoço. Seus nervos degeneraram pouco a pouco.

Como não havia mais nada que pudesse ajudá-la, ela resolveu aderir à alimentação crua. Veio para Humlegaarden e, em cerca de duas semanas, a rigidez havia desaparecido, seus movimentos

voltaram a ser livres. Não tinha mais nenhum sintoma cardíaco, sentia-se animadíssima e seus nervos estavam em ordem. Embora eu mal pudesse acreditar, esse resultado foi obtido simplesmente com a alimentação 100% crua, ar fresco dia e noite, banhos de sol e muito descanso.

### 9.3 Asma

#### Caso 1

Uma mulher com 33 anos sofreu durante sete anos de asma. Apenas durante uma gestação esteve livre da asma. Logo após o parto, a asma voltou. Nos últimos dois anos, também sofreu de resfriado crônico. Ao mesmo tempo, teve reumatismo nas mãos, nos pés, no ombro direito e no quadril esquerdo. Ela não conseguia mais cuidar da casa e dos dois filhos. Tomava muitos medicamentos - sob forma de comprimidos e inalação - obtendo apenas um alívio passageiro. Após um mês de alimentação crua, estava sadia e apta a trabalhar. Não precisava mais de medicamentos e não sentia mais nada da asma e do reumatismo.

#### Caso 2

Um rapaz norueguês de 19 anos sofreu de asma dos dois aos dez anos de idade. A asma inicialmente desapareceu sozinha, mas voltou. Ao mesmo tempo, ele estava com catarro naso-faríngeo e sempre resfriado. Tinha uma bela voz, mas, devido à asma, foi obrigado a deixar o canto. Tomava medicamentos, sob forma de comprimido e inalação, que só ajudavam temporariamente. Então, ouviu falar da alimentação crua. Durante uma dieta de sete semanas, exclusivamente com alimentos crus, a asma, o catarro e o resfriado desapareceram rapidamente.

Três anos mais tarde, ele escreveu: “Durante três anos continuei com alimentação crua e estive livre da asma. Muitas vezes me perguntaram se não era apenas a mudança de clima que me fazia tão bem. Quando criança, no verão, frequentemente me mandavam para as montanhas, onde sarava. Quando voltava para casa, porém, ficava tão mal quanto antes. Atualmente, viajo para cá e para lá, e em todo lugar me sinto bem - contanto que tenha minha alimentação crua. De vez em quando, voltava à alimentação habitual. Então, o bem estar desaparecia. Nos últimos anos, ficava resfriado e com gripe exatamente quando havia tentado a alimentação comum. Com certeza, é a alimentação crua que me mantém com saúde.”

#### Caso 3

Uma jovem de 18 anos teve asma durante dois anos e meio. Começou lentamente e estava piorando cada vez mais. Inicialmente, não precisava ficar acamada e podia frequentar a escola sem problemas. Somente após as férias de verão os acessos de asma pioraram e ficaram tão fortes, dia e noite, que não conseguia mais caminhar. Fazia inalações, mas o nariz estava sempre parcialmente entupido. Adotando uma alimentação crua durante quatro semanas, apenas no início teve um leve acesso de asma, mas nenhuma tosse. O resfriado havia desaparecido e todas as funções se restabeleceram.

### 9.4 Câncer

#### Caso 1

Um homem, com 56 anos de idade, sempre teve boa saúde. Entretanto, sua digestão era lenta e, durante os últimos sete ou oito anos, sofria de hemorróidas. No início do último ano, sofreu muito tempo de dores de estômago, não tinha apetite e, vez ou outra, suas fezes eram cor de piche. A princípio, conseguiu superar os problemas. No Ano Novo, sentiu dor no baixo ventre e cansaço. Com suspeita de apendicite, foi internado no hospital. Era câncer do intestino grosso. Devia ser operado e fazer uma colostomia. Isso ele não estava querendo muito e decidiu tentar, primeiro, a alimentação crua. Durante seis semanas desta alimentação, o cansaço desapareceu. O tumor, do tamanho de

um ovo de galinha, foi diminuindo. O paciente continuou com alimentação 100% crua, continuou melhorando e pôde voltar a dirigir sua empresa, melhor do que em muitos anos anteriores.

#### Caso 2

Uma mulher norueguesa de 39 anos, cujo pai havia morrido de câncer, durante muitos anos tinha dificuldade de evacuar. Do contrário, estava bem. Durante um ano, ela sentiu um nódulo no seio e depois apareceu outro, do tamanho de uma avelã, na axila. Ao mesmo tempo, sentia-se cansada. Em janeiro, retiraram-lhe o seio esquerdo e o nódulo linfático sob a axila. Antes, havia recebido radioterapia, o que a debilitou bastante. No fim de maio, apareceu um nódulo sobre a clavícula esquerda, que foi tratado em junho e setembro com radioterapia, mas sem efeito.

Pouco antes do natal, a doente adotou a alimentação crua - inicialmente em uma refeição, depois em três. Apenas no chá da tarde ainda comia pão tostado. Estava muito cansada, fumava 20 a 30 cigarros por dia e se sentia deprimida e receosa.

No ano seguinte, novamente decidiu fazer uma cura com alimentos crus. O nódulo sobre a clavícula estava duro e maior do que um ovo de galinha. Após seis semanas, o nódulo havia desaparecido parcialmente. O estado de saúde estava ótimo e as funções vitais da doente estavam em ordem. Havia parado de fumar e tinha aparência radiante e queimada de sol. Continuou com a alimentação 100% crua durante mais cinco meses e, a seguir, fez um exame de raio-X. Foi considerada curada. Não tinha mais sintomas de câncer e se sentia melhor do que nunca. Em ambos os casos, uma biopsia havia nitidamente comprovado o câncer.

#### Caso 3

Uma mulher de 38 anos, de Malmo, tinha um caroço do tamanho de uma avelã no seio. Ela havia consultado seu médico que lhe aconselhara se submetesse a uma cirurgia (ter a mama e os gânglios da axila removidos).

Nos dez dias que precederam a operação, ela ficou em Humlegaarden e se alimentou exclusivamente de frutas e hortaliças cruas. Quando voltou ao médico, descobriram que o caroço havia regredido e estava do tamanho de um grão de arroz. Ela não precisou ser operada. Continuou comendo somente frutas e hortaliças cruas, perdeu dez quilos, aparenta ter dez anos a menos e há muito tempo não se sente tão bem.

#### Caso 4

Uma mulher de 49 anos, da Noruega, esteve algum tempo conosco antes de descobrir um caroço do tamanho de uma grande noz no seio. Ficou apavorada. Eu propus que ficasse comigo para ver o que a alimentação 100% crua poderia fazer, mas ela ficou com medo e consultou um médico. Ele lhe disse: "Precisa voltar para Bergen e ser operada imediatamente."

Quando ela perguntou se alimentação crua poderia ajudá-la, ele disse: "Aposto minha cabeça que alimentação crua não ajuda em nada." Mesmo assim, a doente decidiu continuar hospedada comigo durante duas semanas. Depois de seis dias, ela me pediu que desse uma olhada no caroço. Ele estava lá, mas do tamanho de uma cabeça de alfinete.

Ela voltou ao médico que havia procurado antes e ele exclamou: "Mas como, ainda não foi fazer a cirurgia?" Ela respondeu, que gostaria que examinasse novamente o caroço antes de partir e me contou: "Deveria ter visto a cara dele quando não achou mais o caroço." As pessoas devem ter cuidado e não apostar a própria cabeça por coisas que não entendem!

#### Caso 5

Uma senhora sueca de 62 anos tinha um caroço do tamanho de uma noz no seio. O caroço regrediu durante a alimentação crua e, após quatro semanas, ficou do tamanho de uma ervilha. Três semanas mais tarde, ela escreveu dizendo que o caroço havia desaparecido.

## 9.5 Diabete

### Caso 1

Uma mulher com 67 anos já estava diabética há 15 anos. Durante 13 anos havia se arranjado sem o recurso da insulina, mas sempre apresentando açúcar na urina. Muitas vezes, ficava com sede e cansada. A capacidade de trabalho estava muito reduzida. Em abril, a doente estava mais cansada do que de costume e abatida. A urina continha 10% de açúcar, o açúcar no sangue apresentava 370 mg/100 ml. Foi internada no hospital, onde recebia a alimentação comum - apenas sem açúcar - e começaram um tratamento com insulina para reduzir o açúcar. Com a insulina, sua visão piorava mais e mais. Não conseguia mais ler. No ano seguinte foi internada novamente, quando o teor de açúcar ficou alto demais e a visão ainda mais deteriorada.

Antes de iniciar a alimentação crua, o teor de açúcar no sangue mostrava 218 mg/100 ml e 1,5 na urina. De início, a doente recebeu alimentação crua e insulina. Pouco a pouco, a quantidade de insulina pôde ser reduzida. Após 15 dias, a urina estava isenta de açúcar e acidez. Uma semana mais tarde, ela escreveu: “O resultado do exame no hospital foi ótimo. O açúcar no sangue está normal, a urina isenta de açúcar e acidez. O médico ficou admiradíssimo e fez um grande elogio à alimentação crua. Estou me sentido bem. Trabalho sem cansar. Continuo rigorosamente com alimentação crua.”

### Caso 2

Em um homem de 36 anos, diagnosticaram diabete há cinco meses. O açúcar no sangue estava a 300 mg/100 ml, na urina 7,36%. O doente iniciou a alimentação crua em casa. A urina não apresenta mais açúcar e no sangue, caiu para 130 mg/100 ml. O estado geral está ótimo - sem cansaço e sem sede.

### Caso 3

Para uma mulher com 46 anos de idade, apareceram sintomas de diabete há um ano. Encontrou-se açúcar na urina e o açúcar no sangue apresentava 215 mg/100 ml. Ela devia ser tratada com insulina. Antes, porém, queria tentar a alimentação crua. O teor de açúcar no sangue baixou com a alimentação crua, mês a mês, de 215 para 136 e depois para 102 mg/100 ml. O estado geral ficou bom, sem sede, nem cansaço.

### Caso 4

Um homem de 53 anos ficou diabético. Quando não comia pão, podia manter a urina sem açúcar com insulina. Após cinco dias de alimentação crua, pôde reduzir a insulina pela metade. Depois, não precisou mais de insulina e seu estado geral ficou ótimo.

## 9.6 Difteria

Um homem de 28 anos teve difteria, que não foi diagnosticada. Após meio ano, braços e pernas ficaram paralisados e ele se tornou um inválido. Com alimentação 100% crua, ficou completamente curado em dois meses. Nas primeiras três semanas, perdeu 3 kg, e seu peso caiu para 69 kg. A seguir, o peso subiu lentamente até 80 kg - para uma altura de 1,79 m.

## 9.7 Hidropisia (acúmulo anormal de líquido)

### Caso 1

Uma mulher jovem, com mais de 9 g/l de proteína na urina e edemas em todo corpo, conseguiu, após quatro meses, uma redução para 1,5 g/l de proteína na urina. Simultaneamente, perdeu 27 kg. O que mais a ajudou foi o alho.

## Caso 2

Após uma gripe, uma mulher de 50 anos sofreu durante 10 anos de problemas cardíacos. Durante mais de três anos, sofreu de hidropisia e pernas inchadas. A cada um ou dois meses, retiravam-lhe 10 a 20 litros de líquido do baixo ventre. Quando iniciou a alimentação crua, tinha 5 a 6 litros de líquido no baixo ventre, seus lábios estavam azuis e uma aparência oprimida. Após cinco semanas, não tinha mais líquido no baixo ventre; não tinha mais pernas inchadas; rosto e lábios estavam de cor natural; o olhar era claro e atento, a expressão viva e o estado geral bom. Todas as funções corporais estavam intactas. Não sentia mais nada no coração - a menos que corresse demais. A terapia consistia em alimentação 100% crua, muito repouso, ar puro e pouco exercício.

## 9.8 Hipertensão

Muitas vezes, observei que a pressão elevada de um doente havia caído tão depressa após a alimentação 100% crua, que eu pensava que o meu aparelho de pressão estivesse com defeito. Mandava examinar, mas estava perfeito.

## 9.9 Menstruação

Uma jovem de 25 anos teve pela primeira vez na vida uma menstruação regular devido à alimentação crua. Antes, havia estado diversas vezes no hospital e tomado centenas de injeções. Após a alimentação crua, ela se sentiu outra. Depressões, uma grave pressão na parte posterior da cabeça e mau humor haviam desaparecido. Ela está feliz e agradecida como tantas outras, para quem a introdução da alimentação crua regula a menstruação e elimina as dores.

## 9.10 Obesidade

Uma senhora de 65 anos passou, há quatro anos, a consumir os alimentos vivos. Perdeu 19,5 quilos e rejuvenesceu de forma espantosa. As manchas da idade desapareceram do rosto, assim como as dobras no pescoço e nos braços e as bolsas embaixo dos olhos. Sua irmã teve o mesmo sucesso. Sarou do reumatismo em apenas meio ano. Um casal que estava de visita perdeu sete e seis quilos em um mês (eliminando o leite e reduzindo os cereais).

## 9.11 Poliartrite

### Caso 1

Um operário de 35 anos, de Copenhague, sofria há dois anos de poliartrite em ambos os quadris. Foi tratado diversas vezes com massagens e banhos para reduzir as dores. Não surtiu efeito e a doença piorava bastante. Já não conseguia mais ficar de pé, caminhar ou dormir de tanta dor. Eu fiz com que ele passasse a comer apenas alimentos crus e tomar, diariamente, banhos de sol. Após dois meses, ele voltou ao trabalho e desde então está com saúde.

### Caso 2

O proprietário de um sítio sofreu durante dois anos de poliartrite e se tornou praticamente impossibilitado de trabalhar. Durante três semanas, ele seguiu a cura dos alimentos crus. Inicialmente, não acreditava que isso iria ajudá-lo. Mas, na quarta semana, ele se recuperou tanto que voltou para casa com o firme propósito de continuar com o crudivorismo.

### Caso 3

Um garoto de 10 anos contou o seguinte: “minha mãe está fazendo uma cura com alimentos vivos. Antes, ela caminhava assim (ele mostrou como ela caminhava curvada e cambaleando), agora ela anda assim (ele se ergueu e marchou como um pequeno soldado).” Tratava-se de uma poliartrite que estava deformando uma jovem mulher.

## 9.12 Prisão de ventre

*“Não encontrei nenhum caso de câncer em que o paciente não fosse vítima de obstipação crônica”*  
Dr. Robert Bell, autor do livro “The Conquest of Cancer”

### Caso 1

Uma mulher de 73 anos estava parcialmente paralisada após um derrame. Há 40 anos sofria de prisão de ventre crônica e tomava laxantes constantemente. Com a alimentação crua, a paciente evacuava duas vezes ao dia. Nos meses seguintes, continuou a ter duas a três evacuações diárias, apesar de se movimentar pouco devido à paralisia.

### Caso 2

Uma mulher de 65 anos conta: “Durante 20 anos sofri com prisão de ventre. Durante os últimos 10 anos, estava sempre doente. Ia muitas vezes para o hospital, onde me tratavam com todos os medicamentos modernos. Procurei vários especialistas. Enfraqueci mais e mais. Finalmente, fiquei um ano inteiro de cama e dois meses no hospital, onde também não souberam melhorar o meu estado. Então, recebi alimentação 100% crua e banhos de sol durante três meses. Após seis semanas, já havia recuperado tanta força que, em um dia, consegui andar 30 km de bicicleta sem cansar. Agora, já estou vivendo oito meses com alimentação crua e recuperei minha coragem de viver e minha energia. Minha pressão arterial estava muito baixa e agora está normal. Não podia mexer meu braço direito porque a articulação do ombro estava enrijecida. Agora, o meu braço está perfeito. Só posso dizer, que a pessoa com doença grave deve adotar a alimentação crua.”

## 9.13 Tumor cerebral

Uma senhora sueca, com um pouco mais de 40 anos, há seis sofria de dores cada vez mais fortes na parte posterior da cabeça e na nuca. Nos últimos quatro anos, sua visão havia enfraquecido e ela sentia zumbidos na cabeça, que prejudicavam a audição. A sensibilidade na parte superior do corpo e, principalmente, na ponta dos dedos, começou a diminuir - inicialmente por períodos curtos, no fim, constantemente. Nessa época, as dores de cabeça e na nuca se tornaram tão violentas que, muitas vezes, deitava no chão, torcendo-se de dor.

A doente me procurou vinda do Sanatório Skodsborg, onde havia passado dois meses sem melhorar. O médico lhe disse que podia voltar para casa. Com o pouco que lhe restava de energia, ela veio para Humlegaarden, onde a recebi - doente e desesperada. Precisava tentar ajudá-la!

Após algumas semanas, seus sintomas me levaram à conclusão de que deveria ter um tumor no cerebelo, que estava comprimindo os nervos da visão, da audição e dos sentidos na parte posterior do corpo. Somente então fiquei sabendo que ela havia consultado um especialista sueco em doenças do cérebro. Havia lhe dito que tinha um tumor cerebral inoperável.

Após quatro meses de alimentação 100% crua, ela foi se recuperando até todos os sintomas terem desaparecido. O tumor diminuiu a ponto de não mais comprimir os nervos como antes. A doente já vive há vários anos com alimentação crua em perfeito bem estar.

Se a paciente continuar com a alimentação crua na Suécia, creio que o tumor desaparecerá completamente. Provavelmente, não se tratava de um câncer e, sim, de um glioma, uma espécie de tumor do tecido nervoso que cresce lentamente e que encontramos apenas no cérebro. Porém, ele é tão virulento que pode reaparecer se a doente abandonar o crudivorismo.

## 10 Conclusão

É essencial que cada um de nós tenha um ideal. Aquele que eu ofereci vai levar por um caminho que seguramente pode equilibrar a saúde do corpo e do espírito.

Nem sempre será fácil seguir o caminho assim traçado, porém, tenho certeza, de que é possível superar as fraquezas passageiras.

Tenham, portanto, um ideal elevado e tentem segui-lo. Construimos a saúde a cada dia. Se estiverem em boas condições físicas, façam o melhor para não se tornarem inválidos a cargo da família e da sociedade. Se estiverem doentes, saibam que é possível reconquistar progressivamente a saúde, à condição de aplicarem os conselhos que ofereci.

Os alimentos vivos vão permitir que conheçam as verdadeiras alegrias da existência. É uma grande felicidade sentir-se forte, física e espiritualmente, em um mundo onde os valores da vida são mais e mais esquecidos.

É tão bom se sentir saudável, ativo e resistente, quando a nosso redor a saúde está mais e mais precária - devido aos próprios homens.

A saúde, porém, obriga-nos a divulgar aos outros as causas dos seus males e de ajudá-los a reencontrar o sentido das leis naturais, que são as leis da vida saudável.

*“Se você não estiver disposto a mudar de vida, não é possível lhe ajudar.”*

Hippokrates (460 a 377 Antes de Cristo)