

aqui é derivado de muitos e longos anos de experiência com pessoas rejeitadas pelo serviço militar ou a quem foram negados seguros de vida.

Elas foram tornadas aptas ao seguirem estas orientações. A milhares de pacientes foi dado este conselho depois de sua recuperação de doenças crônicas, e a maioria deles incluiu suas famílias neste padrão ou nutrição por muitos anos. Os resultados foram satisfatórios. A maioria permaneceu de boa saúde, ficaram elegíveis para seguros de vida e outros serviços, e aumentaram sua força e capacidade de trabalho. Minha família e eu, também, seguimos estas orientações por mais de trinta anos.

Este esboço permite suficiente margem para hábitos de vida pessoais, festas de família e férias, já que um quarto de toda a comida deveria ser da escolha de cada um; a restante deveria ser ingerida com o propósito de proteger as funções dos órgãos altamente essenciais - fígado, rins, cérebro, coração, etc. - armazenando reservas e evitando um peso desnecessário sobre esses órgãos vitais. Para poupar o nosso corpo de trabalho adicional na dejeção de comida excessiva, especialmente gorduras que sejam de difícil digestão, a destruição de venenos, etc., é uma precaução que pode prevenir muitos tipos de degeneração precoce, velhice prematura, e todos os tipos de doenças agudas ou crônicas em órgãos algo mais frágeis em origem e desenvolvimento ou previamente danificados. Devemos enfatizar antecipadamente que este esboço é para prevenir doenças, não curá-las. O propósito da cura exige uma invasão dietética muito mais profunda e uma medicação direcionada à patologia da química do corpo depois que um diagnóstico está estabelecido.

Os fundamentos não serão apresentados como uma enumeração de carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, hormônios e enzimas, como são descritos em textos de estudo de fisiologia, junto com a quantidade necessária de gramas ou calorias. Esses velhos arranjos nos textos de estudo apenas satisfazem as necessidades de um meta-

## Uma Terapia do Câncer

### Resultados de Cinquenta Casos

#### A Cura do Câncer Avançado pela Terapia da Dieta

### 3 - Orientações de Nutrição Geral

#### Um Resumo de Trinta anos de Experimentação Clínica

Max Gerson, M.D.

Veja este livro em *inglês-português*<sup>1</sup>

Veja o livro original em *inglês*<sup>2</sup>

<sup>1</sup>**Livro:** "Uma Terapia do Câncer - A Cura do Câncer Avançado pela Terapia da Dieta".

<sup>2</sup>**Livro:** "A Cancer Therapy - The Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy".

# Sumário

3	Orientações de Nutrição Geral	49
3.1	Resumo . . . . .	60

## Capítulo 3

### Orientações de Nutrição Geral

Em tempos passados, a nutrição era tradicionalmente desenvolvida pelas condições do país particular e eventos históricos. Era controlada pela religião ou os estados, e materialmente adaptada às finanças de famílias ou indivíduos. As modificações em nossa cultura e o progresso na ciência e técnica estão alterando constantemente a nossa comida e sua produção na agricultura, pela preservação e distribuição, e também pela adaptação às melhorias das condições de vida. Estes problemas<sup>21</sup> devem ser desconsiderados aqui, dado que somente posso dar as orientações gerais essenciais.

Descrever os fundamentos de uma nutrição geral para pessoas saudáveis que garanta diariamente um fluxo ininterrupto de energia, força e reservas para o trabalho e outros deveres, é uma tarefa responsável e difícil de formular de uma forma abrangente sem muitas tabelas, literatura e explicações. O modo como os fundamentos são descritos

---

<sup>21</sup>Ver *History of Nutrition [História da Nutrição]* por Alfred W. McCann, *Science of Eating [Ciência da Alimentação]*, Dresden, 1927 e *Die Geschichte Der Ernährung*, pelo Prof. Lichtenfelt, Berlim, 1913.

etc. Também aqui estão as vitaminas e enzimas negativas, das quais as principais funções, metabolismo e conservação estão confinados a este grupo extracelular.

É impossível visualizar um metabolismo sem mencionar hormonas, vitaminas e enzimas; suas funções particulares não serão listadas. Em geral, hormonas dão individualidade aos tecidos e células; vitaminas, ou coenzimas, ajudam à diferenciação e vitalidade metabólica. E enzimas criam, passo a passo, atividade metabólica e processos digestivos específicos (desidrogenação e oxidação geral), previnem metabolitos intermediários dos quais alguns são venenosos e podem induzir cataratas, formação de pedras ou inflamações crônicas. O metabolismo normal depende da função combinada de todos eles, mesmo se cada um deles possui várias maneiras e meios de funcionamento.

Ao grupo-**K** pertencem cerca de 60 por cento dos tecidos corporais, e ao grupo-**Na**, 30 por cento; 10 por cento estão no limiar. Todos são mantidos no seu lugar apropriado, provavelmente por meio dos seus potenciais elétricos. Durante o dia, algum **Na** penetra os tecidos de potássio, e isto é seguido de cloreto e água, um processo que leva à fadiga, um pouco de peso ou inchaço. À noite, ele é reabsorvido e de manhã é eliminado pela urina, e a pessoa se sente renovada.

TABELA I - Conteúdo Mineral em Cada Quilograma de Todo Corpo em Diferentes Idades<sup>22</sup>

bolismo baseado grandemente na quantidade total de eliminação, levando em conta somente algumas exigências menos essenciais. Como a ciência ainda não está desenvolvida ao ponto de conhecer todas as enzimas, vitaminas e muitas funções biológicas de hormonas e minerais, é mais seguro usar alimentos na forma mais natural, combinados e misturados por natureza, e produzidos, se possível, por um processo orgânico de cultivo, obedecendo assim às leis da natureza. Esta observação ajudou a raça humana por milhares de anos antes que qualquer ciência fosse desenvolvida. Desta maneira ingerimos todas as vitaminas e enzimas conhecidas, tanto as descobertas quanto as não descobertas, e especialmente as desconhecidas, para citar o Professor Kollath, “substâncias estimulantes da vida”, o mais frescas possível e não danificadas por processos de refinamento ou de preservação, como a comida enlatada. Elas contêm todas as substâncias necessárias em sua quantidade, mistura e composição adequadas, e são reguladas pelo instinto, fome, paladar, cheiro, vista e outros fatores.

Três quartos do alimento que deveria ser consumido incluem o seguinte:

Todo tipo de frutas, principalmente frescas e algumas preparadas de diferentes maneiras; sucos de fruta acabados de fazer (laranja, toranja, uva, etc.); saladas de frutas; sopas frias de fruta, banana esmagada, maçãs cruas raladas, suco de maçã, etc.

Todos os legumes preparados de fresco, alguns cozidos em seus próprios sucos e outros ou crus ou ralados finos, como cenoura, couve-flor ou aipo; saladas de legumes, sopas, etc.; alguns frutos secos e legumes são permitidos, mas não congelados.

As batatas são melhores cozidas; podem ser esmagadas com leite ou sopa; raramente deveriam ser fritas, e preferivelmente cozidas com casca.

Saladas de folhas verdes ou misturadas com tomate, frutas, legumes, etc.

<sup>22</sup>22 A. Shohl, *Mineral Metabolism [Metabolismo Mineral]*, 1939, pp. 19-20.

O pão pode conter farinha de centeio integral ou de trigo integral, ou estas podem ser misturadas; deveria ser o menos refinada possível. Mingau de aveia deveria ser usado frequentemente. Bolos de trigo-mouro e panquecas de batata são opcionais, assim como açúcar amarelo, mel, açúcar de bordo e doce de bordo.

Leite e produtos lácteos, como requeijão e outros tipos de queijo que não sejam muito salgados ou apimentados, leiteiro, iogurte e manteiga. Creme de leite e sorvete deveria ser reduzido ao mínimo ou restringido às férias (sorvete é um “veneno” para as crianças).

A restante quarta parte do regime dietético, que permite escolha pessoal, pode consistir de carne, peixe, ovos, cereais, doces, bolos, ou qualquer coisa que se prefira. Nicotina deveria ser evitada; licores, vinho e cerveja deveriam ser reduzidos a um mínimo optando por sucos de fruta fresca; café e chá deveriam ser restringidos ao mínimo com exceção dos seguintes chás: hortelã-pimenta, camomila, tília, flor de laranjeira e alguns outros.

Sal, bicarbonato de soda, peixe defumado e salsicha deveriam ser evitados o máximo possível, assim como os condimentos fortes, como pimenta e gengibre; mas ervas frescas do jardim deveriam ser usadas - cebola, salsa, cebolinho, aipo e até alguma raiz-forte.

Quanto a legumes e frutas, elas deveriam, repito, ser cozidas nos seus próprios sucos para evitar a perda de minerais facilmente solúveis na água durante o cozimento. Parece que estes valiosos minerais não são tão bem absorvidos quando estão fora do seu estado coloidal.

Todos os legumes podem ser usados. Especialmente recomendados pelo seu conteúdo mineral são cenoura, ervilha, tomate, acelga, espinafre, feijão de corda, couve de Bruxelas, alcachofra, beterraba cozinhada com maçã, couve-flor com tomate, repolho roxo com maçã, uva-passa, etc.

A melhor maneira de preparar legumes é cozê-los lentamente entre uma, uma e meia e duas horas, sem água. Para impedir que se

queimem, coloque um tapete de amianto debaixo da panela. Você também pode usar algum caldo de sopa (veja Dieta: sopa especial) ou então tomates fatiados podem ser acrescentados aos legumes. Isso também melhorará o sabor. A água dos espinafres é amarga demais para ser aproveitada; em geral não é apreciada e deveria ser escoada. Cebolas, alho-porro e tomates têm líquido suficiente em si mesmos para se manterem úmidos enquanto cozem. (Beterrabas deveriam ser cozidas como batatas, com a casca e em água.) Lave e esfregue bem os legumes, mas não os descasque nem rale. As panelas devem ficar bem tapadas para impedir o vapor de sair. As tampas devem ser pesadas ou estar bem encaixadas. Os legumes cozidos podem ser preservados na geladeira de um dia para o outro. Para aquecê-los, aqueça lentamente com um pouco de caldo ou suco de tomate fresco.

Uma explicação para a importância da absorção destes minerais foi apresentada por V. Bunge, que disse que tem que haver mais K, ou potássio, nos órgãos em geral do que Na, ou sódio, e que uma determinada relação entre K e Na tem que ser mantida.

O **K** tem que ser predominante principalmente dentro das células (chamado, portanto, intracelular), enquanto que o **Na** tem que ficar fora das células em soro, linfa, tecido conjuntivo (chamado por isso extracelular). Observações posteriores levaram à opinião de que os minerais não reagem isoladamente mas agrupados. Como consequência, o Dr. Rudolph Keller estabeleceu a doutrina de dois grupos minerais, o intracelular (potássio) ou o grupo anódico viajando para o ânodo, e o extracelular (sódio) ou grupo catódico viajando para o cátodo sob condições biológicas. Uma consequência adicional foi a descoberta de que hormonas, vitaminas e enzimas obedecem à mesma regra que os dois grupos minerais; isso significa que sua função depende da prevalência do grupo-**K** dentro das células dos órgãos e tecidos como os do fígado, músculos, cérebro, coração, rins, córtex, etc., enquanto o grupo-**Na** permanece fora delas. O grupo-**Na** está instalado em fluidos e tecidos: soro, linfa, tecido conjuntivo, tireoide, dutos biliares,

TABELA IV

	Grupo-K			
	<i>K</i> <sub>2</sub> <i>O</i>	<i>P</i> <sub>2</sub> <i>O</i> <sub>3</sub>	<i>MgO</i>	<i>CaO</i>
Leite Normal	20,60	26,40	2,72	21,55
“Leite Salgado”				
Bifásico e Sedimentado ?? (patológico)	10,96	15,63	2,16	11,70
Hashimoto ???	8,94	17,38	1,74	7,44
Catarro de Úbere Schrodt ???	10,56	24,56	2,70	16,77
Vacas Tuberculosas Storch ???	10,87	7,10	1,27	4,34
a) Úbere normal	12,64	22,22	2,10	
b) Úbere tuberculoso	5,08	8,76	0,79	

  

	Na-Group		
	<i>Na</i> <sub>2</sub> <i>O</i>	<i>Cl</i>	<i>SO</i> <sub>3</sub>
Leite Normal	13,02	15,58	3,66
“Leite Salgado”			
Bifásico e Sedimentado ?? (patológico)	33,77	25,23	6,73
Hashimoto ???	36,54	33,63	1,34
Catarro de Úbere Schrodt ???	24,92	24,52	1,56
Vacas Tuberculosas Storch	40,60	---	5,08
a) Úbere normal	21,79	27,99	---
b) Úbere tuberculoso	42,37	44,64	---

	Extracelular				
	Na		Cl		Água
Todo Corpo	Gm	mEq	Gm	mEq	%
Feto, 3-4 meses	---	---	2,7	76	93
Feto, 5 ”	2,58	112	2,5	70	91
Feto, 6 ”	2,16	94	2,5	70	87
Feto, 7 ”	2,14	93	2,6	73	86
Prematuro, 7 ”	2,42	105	2,7	75	85
Recém-nascido	1,78	78	2,0	56	80
Adulto	1,09	48	1,56	42	72

  

	Intracelular				Gordura %
	K		P		
Todo Corpo	Gm	mEq	Gm	mM	
Feto, 3-4 meses	---	---	2,14	69	0,5
Feto, 5 ”	2,00	51	3,58	115	1,2
Feto, 6 ”	1,62	41	3,82	123	2,5
Feto, 7 ”	1,88	43	3,82	123	2,5
Prematuro, 7 ”	1,71	44	3,82	123	3,0
Recém-nascido	1,90	49	3,40	174	12,0
Adulto	2,65	68	11,60	374	18,0

Estas regras biológicas são vitais para a *manutenção da saúde* na medida em que uma deficiência, defeito ou alteração significam doença. Quase todas as doenças agudas e crônicas começam com uma invasão pelo Na, cloreto e água dos órgãos anódicos, causando os assim chamados edemas produzidos por venenos, infecções, trauma, etc. Parece-me, portanto, que algumas tabelas com explicações curtas são indispensáveis para assinalar quão profundamente as funções dos minerais estão implantadas no corpo do animal.

A Tabela I representa os grupos minerais no desenvolvimento do corpo desde o feto ao adulto, provando que o feto, tomado como um

todo, é primeiro um animal prevalente no grupo-**Na** mas posteriormente o **Na**, o cloreto e a água diminuem de 112 miliequivalentes **Na** para 48; enquanto que no grupo-**K**, o **K** aumentou de 51 mEq. para 68; o fósforo aumenta de 69 para 374, etc. Esta relação tem que ser mantida ao longo da nossa vida porque, como mencionado antes, a função das hormonas, vitaminas e enzimas essenciais está adaptada e baseada nessa relação  $\frac{K}{Na}$ , ou melhor, nos dois grupos de **K** e **Na**, o conteúdo pH, coenzimas, etc.

A Tabela 2 indica a grande importância da relação  $\frac{K}{Na}$  no leite da mulher comparado ao leite de ratos e vacas:

TABELA II - Comparação da Razão **K/Na** no Leite de Rata, de Vaca e de Mulher<sup>23</sup>

	Leite de Rata mEq./L	Leite de Vaca mEq./L	Leite de Mulher mEq./L
$\frac{K}{Na}$	$\frac{43}{33}=1,30$	$\frac{39,5}{26,5}=1,49$	$\frac{12,2}{5,0}=2,44$

TABELA III - Retenção de **Na** e **K** no Equilíbrio Mineral Diário de Infantes Alimentados Artificialmente<sup>24</sup>

	Ingestão		Excreção				Retenção	
	mg.	meq.	Urina		Fezes		mg.	meq.
Do extracelular								
Sódio	422	18	300	13	78	3	43	2
Cloreto	788	22	651	18	13	1	123	3
Do intracelular								
Potássio	1182	30	785	20	104	3	293	7
Fósforo	804	42	457	26	210	10	137	8

As Tabelas 4 e 5<sup>25</sup> podem provar que esta relação fica revertida na doença. Enquanto os tecidos perderam o poder de reter os minerais-**K** e o glicogênio, estes diminuíram (ver Tabela 4) de 20,6 para 5,08, então o cloreto de sódio e a água invadem as células do tecido de fluidos extracelulares, causando assim um aumento crescente de **Na** no leite de 18,02 até 42,87:

<sup>23</sup>Ibid., p. 78.

<sup>24</sup>Ibid., p. 827.

<sup>25</sup>25 E. P. Fischer, *Ophthalmologica*. 114:1, 1947.

Foundation de 1953

*Prolongation of Life [Prolongamento da Vida]*, Dr. Alexander A. Bogomolets, Duell Sloan & Pearce, Inc., NY, 1946

*Nutrition and Physical Degeneration [Nutrição e Degeneração Física]*, Weston A. Price, Paul B. Hoeber de 1949

*Hunger Signs in Crops [Sinais de Fome nas Lavouras]*, Um Simpósio. Sociedade Americana de Agronomia

W. Kollath, *Zur Einheit der Heilkunde*. Hippokrates Verlag, Stuttgart. 1942

W. Kollath, *Die Ordnung Unserer Nahrung*, Hippokrates Verlag, Stuttgart, Zweite Auflage, 1950

G. v. Wendt, *Kost und Kultur*. Thieme, Leipzig 1936.

M. Bircher-Benner, *Ernaehrungskrankheiten*. Wendepunkt-Verlag. Zuerich und Leipzig. Fuenfte Auflage. 1943.

D. Lichti-v. Brasch und A. Kunz-Bircher, *Die Klinische Bedeutung der Frischkost*. Hipócrates Zeitschrift. 30.11. 1956

Duane W. Probst, M.D. "The Patient is a Unit of Practice [O Paciente é uma Unidade de Prática]", Part One, *Nature of Disease [Natureza da Doença]*. Charles C. Thomas, Springfield, III.

TABLE V<sup>25</sup>

	Lente Normal	Lente com Catarara
intracelular (olhos)		
<b>K</b>	5,1	0,6
<b>P</b>	2,0	1,1
extracelular (olhos)		
<b>Ca</b>	0,25	1,0
<b>Na</b>	5,5	12,0

<sup>25</sup> E. P. Fischer, *Ophthalmologica*. 114:1, 1947.

O corpo humano tem um maravilhoso poder de reserva e muitas possibilidades de ajustamento, mas o melhor mecanismo de defesa é um metabolismo e reabsorção no trato intestinal que funcionem a 100 por cento em combinação com um fígado saudável. As pessoas, desnecessariamente, podem concluir que não seja tão importante colocar tanta ênfase na nutrição. Pode ser assim debaixo de condições normais e se essas pessoas não estiverem prejudicadas pela hereditariedade, civilização, doença, trauma ou outras acumulações (nicotina e outros venenos).

A civilização removeu em parte esta dádiva natural. Experimentos em grupos de teste para produzir diferentes deficiências vitamínicas evitando comida que contenha essas vitaminas demonstraram que um terço pode ficar ineficiente em cerca de quatro meses, e dois terços, em seis meses; somente cinco a seis por cento resistiram dez meses com alimentação deficiente aqui nos Estados Unidos. Estes experimentos nutricionais e outros mostram que apenas uma minoria possui um aparelho de reabsorção completo intacto e, ao mesmo tempo, suficiente ajuste e capacidade em reserva para períodos saudáveis e doentios de suas vidas.

Para pessoas saudáveis, não é necessário se preocuparem tanto sobre suficientes ou demasiados carboidratos e proteínas, e seu valor calórico deveria ser ignorado. No entanto, não se pode ignorar a absoluta necessidade de minerais, vitaminas e enzimas em sua composição mais natural e em quantidades suficientes por um prazo relativamente

longo sem se ficar prejudicado. Os minerais precisam estar nos tecidos onde pertencem, já que eles são os transportadores dos potenciais elétricos nas células, e aí eles permitam que as hormonas, vitaminas e enzimas funcionem adequadamente. Isto dá ao corpo a melhor capacidade de trabalho e reservas para um metabolismo são e para a vida.

### 3.1 Resumo

O melhor conselho é usar legumes frescos e frutas cultivadas organicamente o máximo possível. As mães deveriam prestar atenção aos seus filhos e à sua cozinha. O nosso próprio jardim seria uma excelente ajuda no verão.

Informações valiosas e práticas podem ser encontradas nas seguintes publicações:

“Soil and Men [Solo e Homens].” *Yearbook of Agriculture [Anuário da Agricultura]* de 1938

“Food and Life [Alimento e Vida].” *Yearbook of Agriculture [Anuário da Agricultura]* de 1939

*Organic Gardening [Jardinagem Orgânica]*, J.I. Rodale, Hanover House, Garden City, NY, 1955

*Our Daily Poison [Nosso Veneno Diário]*, Leonard Wickenden, The Devin-Adair Co., NY, 1955

*Our Plundered Planet [Nossa Planeta Pilhado]*, Fairfield Osborn, Little Brown & Co., Boston, 1948

*The Living Soil [O Solo Vivo]*, E.B. Balfour, Faber & Faber Ltd., Londres, 1948

*Hunsa*, Ralph Bircher, Hans Huber, Berna, Suíça, 1952

*Road to Survival [Rodovia da Sobrevivência]*, William Vogt, Wm. Sloane Associates, NY, 1948

*Handbuch der Diaetetik*, Johannes Scala, Franz Deuticke, Wien, 1954

*Studies in Deficiency Diseases [Estudos em Doenças por Deficiência]*, Robert McCarrison, MD, Lee Foundation, Milwaukee 3, Wis, 1945.

*Degeneration Regeneration [Degeneração Regeneração]*, Melvin E. Páquina, DDS, Fundação páquina, St. Petersburg, na Flórida. De 1951

*What Price Civilization? [???]* Charles Eliot Perkins, Modern Science Press, Washington, D.C., 1946

*The Drama of Fluorine, Arch Enemy of Mankind [O Drama de Fluorido, Arquimigo da Humanidade]*, Leo Spira, M.D., Lee



1938

*Handbook of Nutrition [Manual de Nutrição]*. Um Simpósio. American Medical Association. 1943

*The Vitamins [As Vitaminas]*. Um Simpósio. American Medical Association. 1939

*A Symposium on Respiratory Enzymes [Um Simpósio sobre Enzimas Respiratórias]*. A Universidade de Wisconsin Press. 1942

Edward Howell, *The Status of Food Enzymes in Digestion and Metabolism [O Status das Enzimas Alimentares na Digestão e Metabolismo]*. National Enzyme Company. 1946

Karl Myrbäck, *The Enzymes [As Enzimas]*. Academic Press Inc., Nova Iorque. 1951

A.I. Oparin, *The Origin of Life on the Earth [A Origem da Vida na Terra]*. Academic Press Inc., New York 1957. Ver especialmente o trabalho de Pasteur, p. 28, Conclusão, p. 487

Max Gerson, M.D., "Feeding the German Army [Alimentando o Exército Alemão]," *New York State Journal of Medicine*. 1471. 41. 1941

----- "Dietary Considerations in Malignant Neoplastic Disease [Considerações Dietéticas em Doenças Neoplásicas Malignas,"

*Review of Gastroenterology [Revisão de Gastroenterologia]*. Vol. 12, Nº 6, pp. 419-425 Nov.-Dez. 1945

----- “Effect of a Combined Dietary Regime on Patients with Malignant Tumors [Efeito de um Regime Dietético Combinado em Pacientes com Tumores Malignos],” *Experimental Medicine and Surgery [Medicina Experimental e Cirurgia]*. Nova Iorque, Vol. VII, 04 de novembro de 1949

----- “No Cancer in Normal Metabolism [Nenhum Câncer em Metabolismo Normal]”, *Medizinische Klinik*, Munique, 29 de janeiro de 1954, No. 5, pp. 175-179

----- “Cancer, a Problem of Metabolism [Câncer, um Problema de Metabolismo],” *Medizinische Klinik*, Munique, 25 de junho de 1954, No. 26

----- “Cancer Research [Pesquisa do Câncer]”, Audiências perante uma Subcomissão do Senado dos Estados Unidos, S. 1875. 1, 2 e 3 de julho, 1946