

Citações de “Sugar Blues”
(Depressão do Açúcar)

William Dufty

para uma alimentação saudável

Sumário

1 Açúcar e Ópio	1
2 Açúcar e degeneração	1
3 Açúcar e “indústria da doença”	2
4 Açúcar, euforia e depressão	2
5 Açúcar e neuróticos	3
6 Açúcar e doenças mentais	3
7 Medicina nutricional	3
8 Açúcar assassino	3
9 Vitamina B ₁₂ e doenças mentais	4
10 Açúcar, crianças hiperativas e esquizofrenia	4
11 Dieta e doenças mentais	5
12 Teste de tolerância à glicose	5
13 Açúcar e psique infantil	5
14 Açúcar e psiquiatria	6
15 Açúcar, diabetes e obesidade	6
16 Açúcar e hiperinsulinismo	6
17 Açúcar maior mal	6
18 Diabetes, insulina e dólares	6
19 Açúcar, desinformação médica e sofrimento	7
20 Açúcar e escorbuto	7
21 Arroz refinado e beribéri (fraqueza)	7
22 Açúcar, arroz branco e beribéri	8

23 Açúcar, cereais refinados e pelagra	8
24 Vitamina B ₁ da casca do arroz	9
25 Açúcar, arroz branco e falta de vitaminas	9
26 Açúcar é pior que nada	9
27 Açúcar consome vitaminas e minerais	10
28 Açúcar cárie, obesidade, diabetes e câncer	10
29 Açúcar e cereais refinados e degeneração	10
30 Propaganda e mentiras	10
31 Açúcar e veneno	11
32 Legislação sobre drogas e alimentos	11
33 Sacarina é nociva	12
34 Alimentos adulterados escapando da lei	12
35 A história de um crime contra a lei de alimentos	13
36 Consumo de aditivos químicos	14
37 Sacarina não é considerado seguro	14
38 Acidez dos refrigerantes	14
39 Açúcar, refrigerantes e corrupção política	15
40 Abandonar o açúcar e a farinha branca	15
41 Açúcar, acidez e digestão	15
42 Dieta, apodrecimento e mau cheiro	15
43 Açúcar e úlcera	16
44 Açúcar no tabaco	16
45 Açúcar, cigarros e câncer de pulmão	17

46 Açúcar e pasta de dente	17
47 Açúcar, cárie dentária e saúde	17
48 Açúcar e acidentes de trânsito	18
49 Falso açúcar mascavo	19
50 Açúcar e carne extremos yin e yang	19
51 Largando o açúcar com as crianças	19
52 Açúcar e menstruação dolorosa	20
53 Açúcar, sardas e pele descascada	20
54 Açúcar atrai mosquitos	20
55 Alimentação moderna e doenças	21
56 Adoçantes sintéticos	22
57 O verdadeiro paladar	22

1 Açúcar e Ópio

De uma maneira estranha o rastro da papoula do **ópio** (morfina e heroína) manteve um passo histórico paralelo à marca da cana (de **açúcar**). O uso de ambos foi inicialmente medicinal; ambos terminaram sendo usados como prazeres sensoriais formadores de hábitos. O tráfico de ópio - assim como o comércio de cana - parece ter origem na Pérsia. Ambos foram descobertos e amplamente difundidos pelo Império Árabe. Foram necessários apenas uns poucos séculos para que o uso de ambos passasse de medicina a uma mera busca de prazer. O ópio começou a ser fumado na China no século VII. Os portugueses foram os primeiros mercadores ocidentais a tirar proveito de ambas as mercadorias. Em seguida vieram os ingleses.

2 Açúcar e degeneração

Dr. Robert Boesler, um dentista de Nova Jersey, diria em 1912:

“A moderna fabricação do açúcar nos trouxe doenças inteiramente novas. O açúcar comercial nada mais é do que um concentrado de ácido cristalizado. Se no passado seu preço era tão alto que apenas os ricos poderiam utilizá-lo, o açúcar não provoca, do ponto de vista da economia nacional, nenhuma consequência. Mas hoje, quando seu preço baixo tem provocado a degeneração nos seres humanos, é hora de se insistir num esclarecimento geral.”

3 Açúcar e “indústria da doença”

O açúcar era muito mais caro do que o uísque e outros gêneros. Mas lá estavam eles, empurrando amostras grátis, fisingando os meninos. Mark Twain - como a maioria das crianças cujo tio tinha um barril de açúcar - era uma criança “adoentada, irritadiça, enfadonha e inconstante”, que vivia, ele mesmo nos diz, “principalmente à base de remédios alopáticos”.

Por volta de 1840 os traficantes de açúcar e a **indústria da doença**¹ eram sólidos parceiros.

4 Açúcar, euforia e depressão

O cérebro é, provavelmente, o órgão mais sensível do corpo. A diferença entre sentir-se **eufórico ou deprimido**, são ou insano, calmo ou muito louco, inspirado ou melancólico depende, em larga escala, daquilo que você põe na boca. Para máxima eficiência do corpo - do qual o cérebro é apenas uma parte - o volume de glicose no sangue deve estar em equilíbrio com o volume de oxigênio. Como observaram os Drs. E. M. Abrahamson e A. W. Pezet, no livro *Body, Mind, and Sugar*:

“... uma condição em que o nível de açúcar no sangue seja relativamente baixa ... tende a sufocar as células do corpo, especialmente as células cerebrais. Tal condição é tratada através da dieta ... O que ocorre quando as células do nosso corpo, e especialmente de nosso cérebro, encontram-se cronicamente subnutridas? As células mais fracas, mais vulneráveis ... sofrem primeiro.”

(O grifo é nosso.) Quando tudo vai bem este equilíbrio é mantido, com grande precisão, sob a supervisão de nossas glândulas supra-renais. Quando ingerimos o açúcar refinado (sacarose), ele está a um passo de se tornar glicose, de forma a escapar grandemente aos processos químicos de nosso corpo. A sacarose passa diretamente para os intestinos, onde torna-se glicose “*pré-digerida*”. Esta, por sua vez, é absorvida pelo sangue *onde o nível de glicose já havia sido estabelecido, num preciso equilíbrio com o do oxigênio*. Desta forma, o nível de glicose no sangue é dramaticamente elevado. O equilíbrio é rompido. O corpo entra em crise.

O cérebro é o primeiro a registrá-la. As cápsulas supra-renais expelem hormônios que conduzem todas as reservas químicas para enfrentar o açúcar: a insulina das “ilhotas” do pâncreas tem a função específica de controlar o nível de glicose no sangue, num antagonismo complementar aos hormônios supra-renais, ocupados em mantê-lo elevado. Tudo isso num clima de emergência, com resultados previstos. Indo tão rápido, tem uma atuação profunda. O nível de glicose do sangue cai bruscamente e uma segunda crise se origina da anterior. As ilhotas pancreáticas têm que fechar, o mesmo ocorrendo com alguns departamentos das cápsulas supra-renais. Outros hormônios supra-renais devem ser produzidos para regular a reversão na direção química e novamente elevar o nível de glicose do sangue [1].

Tudo isso se reflete na maneira como nos sentimos. Enquanto a glicose está sendo absorvida pelo sangue, nos sentimos eufóricos. Um rápido empurrão. No entanto, essa onda de energia hipotecada é sucedida por períodos de depressão. Quando o nível de glicose do sangue cai ficamos apáticos, cansados; precisamos esforço para nos mover e até mesmo para pensar, enquanto o nível de glicose do sangue está novamente se elevando. Nosso pobre cérebro fica vulnerável a suspeições e alucinações. Podemos nos tornar irritados, nervosos, sobressaltados. A severidade da crise, no ápice de outra crise, depende da sobrecarga de glicose. Se continuamos a ingerir açúcar uma nova crise dupla está sempre começando, antes da anterior terminar. No fim do dia, a crise cumulativa poderá se tornar um desastre irreparável.

¹Aquela parte do *establishment* - antes secundária, hoje da maior importância - que lucra direta ou indiretamente, legal ou ilegalmente, da miséria e do sofrimento humano.

5 Açúcar e neuróticos

Após anos de dias como este, o resultado final é a avaria das glândulas adrenais. Elas se tornam gastas, não por trabalho excessivo, mas por contínuas surras. A produção global de hormônios é baixa, os volumes não se harmonizam. Este funcionamento irregular, desequilibrado, se reflete por todo circuito supra-renal. O cérebro poderá, em breve, ter problemas, tomando o irreal por real; somos possíveis de enlouquecer. Quando chega o *stress*, ficamos em pedaços porque não mais possuímos um sistema endócrino saudável para enfrentá-lo. Nossa eficiência se esvai a cada dia, estamos sempre cansados, parece que nunca conseguimos terminar coisa alguma. Realmente contraímos o **sugar blues**.

Membros da classe médica que têm estudado este problema observam que, “como as células do cérebro são aquelas que dependem inteiramente do momentâneo nível de açúcar no sangue para sua nutrição, talvez sejam elas as mais suscetíveis a avarias. O número perturbadoramente grande e sempre crescente de **neuróticos** em nossa população deixa isso completamente evidente”

O falecido endocrinologista John W. Tintera foi bastante enfático:

“É perfeitamente possível melhorar sua disposição, aumentar sua eficiência e alterar para melhor a sua personalidade. A maneira de fazer isso é evitando o açúcar de cana e de beterraba sob todas as suas formas e disfarces.” [23]

6 Açúcar e doenças mentais

Por séculos, médicos desinformados e incapazes continuariam a relegar sinais do **sugar blues** (depressão do açúcar) - cujo remédio fingiam desconhecer - ao feitiço. Três séculos de malícias médicas produziram uma verdadeira Babel de sintomas gregos e latinos: esquizofrenia, paranóia, catatonia, demência precoce, neurose, psicose, psiconeurose, cefalalgia, urticária crônica, neurodermatites, hermicrania, taquicardia paroxismal - todas tão medonhas quanto o próprio diabo.

7 Medicina nutricional

. . . Nenhum doente saía da casa do mago (Mességué) sem ser questionado sobre seus hábitos de comer e beber . . . uma grave advertência sobre o açúcar.

. . . visitei o herborista Maurice Mességué [14] . . . As curas simples . . . , tão espetaculares que seus famosos pacientes falavam demais.

. . . Ele (Mességué) foi levado aos tribunais, por mais de quarenta vezes, em toda a França, acusado de praticar medicina sem um diploma . . .

Posteriormente, o herborista escreveu três livros - todos bestsellers na Europa . . . Em cada um desses livros ele repetiu a simples prescrição aprendida com seus antepassados: **alimentos integrais naturais, cultivados naturalmente**.

8 Açúcar assassino

*“A medicina e a ciência ocidental estão começando a se alarmar diante do fantástico aumento no consumo de açúcar, especialmente nos Estados Unidos. Essas pesquisas e advertências vêm, temo eu, com muitas décadas de atraso . . . Tenho confiança que um dia a medicina ocidental irá admitir o que é do conhecimento oriental há anos: o açúcar é, sem dúvida, o **assassino**”*

número um na história da humanidade - muito mais letal que o ópio ou as radiações atômicas - especialmente para aquelas pessoas que comem arroz como alimento principal. O açúcar é o maior malefício que a moderna civilização industrial impôs à África e ao Extremo Oriente ... Os tolos que dão ou vendem doces às crianças irão, um dia, descobrir, com grande horror, que têm muitas coisas sob sua responsabilidade.” [22]

9 Vitamina B₁₂ e doenças mentais

“O funcionamento do cérebro e do tecido nervoso é mais sensivelmente dependente da velocidade das reações químicas do que o funcionamento de qualquer outro órgão ou tecido. Acredito que a doença mental é, na maioria dos casos, provocada por velocidades anormais de reação, determinadas pela constituição genética, pela dieta e pelas concentrações moleculares anormais de substâncias essenciais ... A seleção dos alimentos (e drogas) num mundo que está passando por rápidas mudanças científicas e tecnológicas pode frequentemente ser considerada longe do ideal.

Uma deficiência de **vitamina B₁₂**, oriunda de qualquer causa leva à doença mental, frequentemente mais pronunciada do que as consequências físicas da doença ... Outros investigadores têm igualmente relatado maior incidência de baixas concentrações de vitamina B₁₂, nos exames realizados em pacientes psiquiátricos do que na população, como um todo, e têm sugerido que a deficiência de B₁₂, não importa de que origem, pode levar à doença mental.

O ácido nicótico (niacina), quando de sua introdução, curou de suas psicoses centenas de milhares de portadores de pelagra, assim como da manifestação física da doença ... Mais recentemente, muitos outros investigadores têm relatado o uso do ácido nicótico e da nicotinamida no tratamento de doenças mentais ... Uma outra vitamina que tem sido usada, dentro de certos limites, no tratamento de doenças mentais é o ácido ascórbico, vitamina C ...

Sintomas mentais (depressão) acompanham sintomas físicos de deficiência de vitamina C (escorbuto) ... Minha opinião, formada após o estudo da literatura, é que muitos esquizofrênicos têm o metabolismo do ácido ascórbico exacerbado, presumivelmente, de origem genética e que a ingestão de grandes doses de ácido ascórbico tem certo valor no tratamento de doenças mentais.

Existe a possibilidade de que alguns seres humanos tenham um tipo de escorbuto cerebral, sem nenhuma outra manifestação, ou um tipo de pelagra cerebral, ou anemia cerebral profunda ... Cada vitamina, cada aminoácido essencial, cada um dos outros nutrientes essenciais representa uma doença molecular que nossos ancestrais distantes aprenderam a controlar através da uma dieta terapêutica e que continuaram a ser mantidas sob controle desta maneira.” [16]

10 Açúcar, crianças hiperativas e esquizofrenia

A pesquisa clínica realizada com **crianças** psicóticas e **hiperativas**, assim como aquelas com deficiências cerebrais e dificuldades de aprendizagem, mostrou: Uma ocorrência anormalmente alta de diabetes na família - ou seja, pais e avós que não podiam lidar com o açúcar; uma alta incidência de pouca glicose no sangue, ou a hipoglicemia funcional nas próprias crianças, indicando que seus sistemas não eram capazes de lidar com o açúcar; dependência de um alto nível de açúcar na dieta das próprias crianças que não eram capazes de lidar com ele.

Um histórico da alimentação dos pacientes diagnosticados como **esquizofrênicos** revela que a dieta de sua preferência é rica em doces, bolos, balas, café, bebidas cafeinadas, comidas preparadas com açúcar. Estas comidas, que estimulam as glândulas adrenais, devem ser eliminadas ou severamente restritas. [3]

11 Dieta e doenças mentais

A tradicional medicina oriental tem insistido permanentemente que a mente e o corpo não são dois. Aquilo que chamamos de doenças são meros sintomas de que o corpo está fora de forma. Para que um homem se torne novamente são, deve, simplesmente, comer alimentos são. O maior psiquiatra da China Comunista insiste em que:

“...neuroses e psicoses não existem aqui, nem mesmo paranóia”. [27]

Sagen Isiduka, famoso médico/antimédico japonês (ele era assim chamado por sua insistência em enveredar pelos métodos tradicionais, enquanto o resto do Japão adotava as práticas da medicina e da ciência ocidentais, desde o início do século passado), ensinava a seus discípulos que aquilo que o Ocidente chamava **doença mental** poderia ser tratado através da dieta.

12 Teste de tolerância à glicose

Na década de 40, Dr. John Tintera redescobriu a importância vital do sistema endócrino (especialmente as glândulas supra-renais) em “mentação patológica” - ou estupor cerebral.

Em duzentos casos em tratamento de hipoadrenocorticismo (não produção do hormônio cortical adequado, ou o desequilíbrio entre estes hormônios), ele descobriu que a principal queixa de seus pacientes era frequentemente similar à encontrada em pessoas cujos sistemas eram incapazes de lidar com o açúcar: fadiga, nervosismo, depressão, incapacidade para lidar com o álcool, apreensão, ansia por doces, dificuldade para concentrar-se, alergias, baixa pressão arterial. *Sugar Blues (depressão do açúcar)!!!*

Finalmente, ele insistiu em que seus pacientes se submetessem a um **teste** de quatro horas de **tolerância à glicose** (TTG) para descobrir se eram ou não capazes de lidar com o açúcar.

13 Açúcar e psique infantil

Estas condições poderiam surgir ou ser agravadas durante a puberdade, mas uma investigação no passado do paciente iria, frequentemente, revelar indícios presentes no nascimento e no primeiro ano de vida, e por todo o período pré-escolar e primário. Cada um desses períodos possui seu próprio quadro clínico característico. Tal quadro torna-se mais marcante durante a puberdade e leva as autoridades escolares a queixarem-se da delinquência juvenil ou do pouco rendimento na escola. Um teste de tolerância de glicose, realizado em qualquer um desses períodos, poderia alertar os pais e os médicos e poderia poupar incontáveis horas de preocupações e pequenas fortunas gastas em buscar na **psique infantil** e no ambiente doméstico a causa de desajustamentos de questionável significado no desenvolvimento emocional da criança padrão. O negativismo, a hiperatividade e o obstinado ressentimento à disciplina são indicações absolutas da necessidade de testes laboratoriais: exame de urina, hemograma completo, determinação de P.B.I., e um teste de 5 horas de tolerância à glicose ...

Tintera publicou diversos artigos notáveis. Enfatizava continuamente que a melhora, o alívio, a palição ou a cura estavam:

“em dependência da restauração do funcionamento normal do organismo como um todo”.

O primeiro item prescrito em seu tratamento era dieta. A todo momento dizia: “A importância da dieta não pode ser superenfaticada.” Ele formulara uma estratégia permanente contra o açúcar em todas as formas e disfarces.

14 Açúcar e psiquiatria

Hoje, os médicos de todo o mundo estão repetindo aquilo que Tintera anunciara anos antes: ninguém, realmente ninguém, deve ter permissão para iniciar o que é chamado tratamento **psiquiátrico**, em qualquer lugar, a qualquer tempo, a menos que seja submetido a um teste de tolerância de glicose para descobrir se é capaz de lidar com o açúcar.

15 Açúcar, diabetes e obesidade

Diabetes mellitus é uma das doenças provocadas pela alteração do metabolismo . . . O uso excessivo do açúcar como alimento é frequentemente considerado como uma das causas da doença e supõe-se que a obesidade favoreça sua ocorrência, embora muitos observadores considerem que a **obesidade**, tão frequentemente encontrada entre os diabéticos, é ocasionada pela mesma causa da própria doença . . .

16 Açúcar e hiperinsulinismo

Dr. Harris relatou oficialmente sua descoberta naquele mesmo ano: um baixo nível de glicose foi declarado um sintoma de **hiperinsulinismo** (insulina em excesso). Até aquele momento os pacientes portadores de sintomas de hiperinsulinismo eram tratados como portadores de trombose coronária e outros problemas cardíacos, tumores cerebrais, epilepsia, cálculo renal, apendicite, histeria, asma, alergia, úlcera, alcoolismo e uma variedade de desordens mentais. [5]

17 Açúcar maior mal

Sakurasawa concluiu que a medicina ocidental estava muitas décadas atrasadas no que se referia a soar alarmas sobre a relação entre o consumo de açúcar e doenças.

“A medicina ocidental irá, um dia, admitir aquilo que há anos é do conhecimento dos orientais”, escreveu no livro Sois todos Sanpakus. [22] “O açúcar é o maior mal que a moderna civilização industrial impôs aos países do Extremo Oriente e da África.”

18 Diabetes, insulina e dólares

Nenhum médico ocidental pode curar a diabetes, mesmo passados trinta anos da descoberta da **insulina**. Os médicos continuam a recomendar a insulina, condenando os diabéticos a carregar, pelo resto de suas vidas, uma muleta insulínica. Já no vigésimo quinto aniversário da descoberta da insulina, sua ineficiência na cura da diabetes era publicamente admitida. Enquanto isso, milhões de diabéticos pagavam milhões de **dólares** por esse remédio ineficaz, não apenas nos Estados Unidos, mas no resto do mundo. E o número de diabéticos aumenta a cada dia. Uma vez que começam

a tomar insulina, eles podem ter certeza que irão encher os bolsos dos médicos e das corporações farmacêuticas, enquanto viverem.

19 Açúcar, desinformação médica e sofrimento

A história do Dr. Stephan Gyland, de Tampa, Florida, é clássica. [4] Dr. Gyland caiu doente, acometido por uma miríade de sintomas físicos e mentais. Sua concentração e sua memória falhavam; estava fraco, preguiçoso, com taquicardia; e sofria de ansiedade e tremores. Dr. Gyland consultou um dos mais eminentes especialistas que conhecia, simplesmente para ser informado de que era um neurótico e que devia aposentar-se para o bem da classe.

Estava quase no fim de suas forças quando lhe caiu nas mãos o artigo médico original, escrito pelo Dr. Harris, e publicado no *Journal of the American Medical Association*, no ano de 1924.

Gyland se submeteu ao teste de tolerância de glicose (TTG) e soube que tinha uma baixa taxa de glicose no sangue ... hipoglicemia ... *sugar blues* (*depressão do açúcar*). Seguindo a prescrição do Dr. Harris, iniciou uma dieta simples, eliminando todo o açúcar refinado e toda farinha branca. Seus sintomas - ansiedade, tremores, preguiça, neurose e arteriosclerose - foram desaparecendo gradualmente.

Mais de seiscentos pacientes foram tratados por ele apresentando o mesmo sintoma que ele havia descoberto em seu próprio corpo. Escreveu um exaustivo estudo de seus pacientes, detalhando a maneira pela qual havia chegado ao diagnóstico; os sintomas apresentados e a forma como os pacientes reagiam ao tratamento que, invariavelmente, começava com uma completa restrição aos carboidratos refinados - principalmente o açúcar e a farinha branca.

Enquanto Dr. Gyland fazia sua peregrinação de um especialista a outro, deprimido e estonteado pelo *sugar blues* (*depressão do açúcar*), um escritor e cientista treinado em Harvard e no MIT realizava a mesma desencorajante peregrinação. Ele passou por um número incontável de consultórios, sobreviveu a diagnoses e tratamentos incorretos por mais de dez anos, antes de encontrar um médico que localizasse o problema, fizesse a confirmação com um TTG e cortasse o açúcar de sua dieta. O escritor A. W. Pezet viu seus sintomas desaparecerem gradualmente. Colocou, diante de seu médico, Dr. E. M. Abrahamson, questões realmente difíceis de ser respondidas. “Por quê tantos **médicos sabem tão pouco**, ou nada, sobre uma constelação de sintomas que afligem milhões de pessoas?”

O que resultou foi uma colaboração de Pezet e Abrahamson na elaboração de um livro que seria um verdadeiro marco no caminho: *Body, Mind and Sugar* [1], publicado em 1951.

20 Açúcar e escorbuto

“Eu desaprovo profundamente as coisas conservadas ou por demais temperadas com açúcar”, escreveu Dr. Willis. “Julgo que a sua invenção e o uso imoderado que dele fazem têm contribuído muito para o vasto aumento do escorbuto nesta última era ...”

21 Arroz refinado e beribéri (fraqueza)

O processo de refino dos grãos, passando pelos vários estágios de farinha, desenvolveu-se no decorrer de muitos séculos, no Ocidente; assim, a deterioração biológica das pessoas foi gradual. No entanto, tal deterioração foi imposta muito rapidamente ao Oriente. O arroz branco polido era novo, moderno, refinado e civilizado. Ele foi aceito em todos os lugares onde a modernização estava em voga. Em seu

bojo, trouxe repentinas aparições de novos sintomas. Posteriormente, esses sintomas foram chamados *beribéri*, derivado da palavra senegalesa para **fraqueza**.

Quando a introdução do arroz branco no Japão foi acompanhada pelas explosões de beribéri, logo as pessoas comuns compreenderam qual seria a solução. Os hábitos tradicionais, felizmente ainda frescos em suas memórias, diziam que retornassem ao antiquado arroz integral. Quando seguiam essa idéia, tudo saía bem. Comendo arroz integral, tornavam-se novamente sadios, seres humanos integrais. Até hoje, se você visita um restaurante japonês na América ou na Europa e pede arroz integral, não refinado, o garçom provavelmente perguntará se você não sente bem.

22 Açúcar, arroz branco e beribéri

Na década de 1890, em Java, a Marinha, os missionários e os administradores coloniais holandeses foram afetados por uma verdadeira epidemia de beribéri ...

Os melhores médicos e cientistas, educados na Alemanha, foram mandados a Java para levar a cabo experiências científicas que encontrassem a cura. Muitos cientistas morreram e outros voltaram para suas casas em padiolas. O jovem Dr. Christian Eijkamn foi dos que retornaram para um segundo *round* [10]. Ele trabalhou sozinho num laboratório, em plena selva, perto de Batávia, que funcionava junto a um pequeno hospital para vítimas de beribéri, inoculando galinhas com o sangue dos pacientes afetados. As galinhas pareciam ser imunes. Então, um dia, ele avistou uma galinha cambaleante, com todos os sintomas aparentes da doença. Heureka! Ele estava chegando a alguma coisa. Em breve, porém, todas as galinhas - aquelas que tinham sido inoculadas e as que não - pareciam apresentar os mesmos sintomas. Suas esperanças malograram. Depois, tão misteriosamente quanto caíram doentes, as galinhas se recuperaram, sem qualquer auxílio da medicina ocidental.

Eijkman tornou-se um detetive. Existia uma única pista. As galinhas eram em geral, alimentadas com arroz integral - do tipo barato, comida pelos nativos javaneses. O arroz integral sumira repentinamente do mercado e, assim, as galinhas foram alimentadas com arroz branco refinado - do tipo que era servido aos pacientes europeus nos hospitais, acompanhado de puro açúcar branco, puro pão branco, manteiga, geleia e todas as doces maravilhas importadas pelos missionários e colonizadores. Assim que esse chocante desperdício do arroz branco de boa qualidade foi descoberto, as galinhas voltaram a receber o arroz não refinado. Eijkman começou a fazer experiências com a alimentação das galinhas. Em breve, viria a descobrir o segredo que os nativos javaneses se recusavam a dividir com seus Exércitos de ocupação alimentados de açúcar. Se você come **arroz branco e açúcar**, você pega **beribéri**. Coma arroz integral, não polido, e se recupere.

Timidamente, Eijkman fez seu relatório em 1893. "Sobre uma Polineurite Semelhante ao Beribéri Observada em Galinhas." ...Dr. C. Grinjs, publicou, em 1901, descobertas baseadas em sugestivos experimentos, segundo as quais o beribéri em pássaros, assim como nos homens seria causado pela falta de alguma substância vital encontrada no farelo de arroz e ausente no arroz polido. [11]

23 Açúcar, cereais refinados e pelagra

... Como recomendado pelo protocolo médico, Goldberger publicou suas descobertas numa revista científica. A temível praga da pelagra - que tumultuara por anos o Congresso, o *surgeon general* e a comunidade científica - era simplesmente aquilo que os camponeses italianos diziam que era. A dieta é sua causa e a dieta é sua cura. Uma dieta de açúcar e cereais refinados a provoca. Alimente bem um pelagroso e ele estará bem. [7]

24 Vitamina B₁ da casca do arroz

... William L. Laurence, aparecia no *The New York Times*, reafirmando o reconhecimento e a validade da descoberta: “15 de Setembro de 1936 - A relação etimológica (causal) entre nutrição deficiente e beribéri polineurítico (uma desordem nervosa ocasionada pela deficiência em vitamina B₁) tem sido observada por diversos anos”, disse hoje o Dr. Maurice Strauss:

“Contudo, apenas recentemente tornou-se difundida a noção de que muitas outras desordens do sistema nervoso podem ser resultantes de uma deficiência nutricional.”

Leia cuidadosamente a estória de agosto do *The New York Times*. Ela menciona alguma vez que o arroz integral tem vitamina B₁ e o arroz branco não?

A vitamina já se transformara num jogo milionário; não havia jeito de pará-lo. Os moinhos dos grandes deuses dos grãos estariam, em breve, triturando a vida do arroz integral. Vendiam-nos arroz branco, que, adicionado ao antinutriente açúcar, começaria a estabelecer desequilíbrios em nosso corpo. Rápida e orgulhosamente o comércio “criara” a pílula de vitamina B₁, a partir de farelos de arroz. Estes, por sua vez, nos eram vendidos; afinal de contas, estávamos necessitando tremendamente deles.

25 Açúcar, arroz branco e falta de vitaminas

A combinação de açúcar branco e arroz branco - especialmente entre os povos cujo alimento básico é o arroz - é letal. A remoção das **vitaminas B**, entre outras substâncias, do arroz, provoca desequilíbrio, pois, na medida em que o corpo busca o que lhe falta, mais vitaminas B são drenadas do sistema para que o arroz branco seja digerido. O açúcar branco refinado drena as mesmas vitaminas, pelas mesmas razões. A combinação de farinha e açúcar refinados nos traz um problema duplo: beribéri é o final da doença, aquela exaustão em que o corpo diz “Basta, não aguento mais.” Os problemas de saúde que os médicos chamam, hoje, escorbuto subclínico e beribéri subclínico é uma maneira hermética e oficiosa de descrever o beribéri que não é suficientemente severo em suas manifestações para alertar o médico médio para a diagnose dos sintomas.

26 Açúcar é pior que nada

Seria quase impossível que milhões de toneladas de açúcar fossem, por séculos, transportados através dos mares sem que ocorressem algumas bizarras e tristes aventuras. Uma delas ocorreu no ano de 1793, quando do naufrágio de um navio carregado de açúcar. Os cinco marinheiros sobreviventes foram resgatados após nove dias no mar. Eles foram encontrados numa situação precária devido à inanição. Sobreviveram comendo nada além de açúcar e rum (como pode ser testemunhado por diversas pessoas; é perfeitamente possível sobreviver confortavelmente por nove dias, ou mais, sem alimento ou água. Com um pouco de água, mas sem comida, é possível sobreviver por um período muito maior). O eminente fisiologista francês F. Magendie inspirou-se neste incidente para realizar uma série de experimentos com animais, que fez publicar em 1816. Ele alimentou alguns cães com uma dieta de açúcar, óleo de oliva e água. Todos os animais enfraqueceram e morreram. [12]

Os naufragos e os cães experimentais do fisiologista francês provaram, de uma vez por todas, o mesmo ponto. Como uma dieta constante, o **açúcar é pior que nada**. Água pura pode manter uma pessoa viva por um tempo relativamente longo. Açúcar e água podem matá-lo. “Seres humanos são incapazes de subsistir numa dieta de açúcar.” [13]

27 Açúcar consome vitaminas e minerais

O açúcar refinado é letal quando ingerido pelos seres humanos porque fornece apenas aquilo que os nutricionistas descrevem como calorias nuas e vazias. Além disso, o açúcar é pior do que nada, porque drena e **consome** gradativamente as preciosas **vitaminas e minerais** do corpo pelas exigências que sua digestão e eliminação fazem ao sistema humano.

O equilíbrio é tão essencial a nossos corpos que possuímos diversas alternativas para enfrentar o repentino choque provocado por uma maciça ingestão de açúcar. Minerais, tais como o sódio (do sal), potássio e magnésio (dos vegetais) e cálcio (dos ossos) são mobilizados e utilizados em transmutações químicas; ácidos neutros são produzidos para tentar fazer o equilíbrio do fator ácido-alcalino do sangue retornar a um estado normal.

A ingestão diária de açúcar produz uma condição continuamente superácida e mais e mais minerais são requisitados das profundezas do corpo na tentativa de retificar o desequilíbrio. Finalmente, para proteger nosso sangue, tanto cálcio é retirado dos ossos e dentes que têm início as cáries e um enfraquecimento generalizado.

28 Açúcar cárie, obesidade, diabetes e câncer

No entanto, tem sido demonstrado que: 1) o açúcar é o fator principal na cárie dentária; 2) o açúcar na dieta provoca obesidade; 3) a retirada do açúcar *tem* curado doenças universais como diabetes, câncer e males cardíacos.

29 Açúcar e cereais refinados e degeneração

Na década de 30, um dentista pesquisador de Cleveland, Ohio, Dr. Weston A. Price, viajou pelo mundo todo; das terras dos esquimós às ilhas do Pacífico Sul, da África à Nova Zelândia. Seu livro intitulado *Nutrição e Degeneração Física: Uma comparação entre Dietas Primitivas e Modernas e Seus Efeitos*, ilustrado com centenas de fotografias, foi publicado em 1939. [17]

O trabalho do Dr. Price considerou o mundo inteiro como seu laboratório. Sua devastadora conclusão, registrada em horripilantes detalhes de uma área após a outra, foi muito simples: as pessoas que vivem em condições chamadas primitivas têm excelentes dentes e uma maravilhosa saúde geral. Eles comem alimentos naturais, não refinados, cultivados na própria região. Assim que os **alimentos refinados e açucarados** são importados, como resultado do contato com a “civilização”, inicia-se a **degeneração** física, de modo definitivamente observado, dentro de uma única geração.

30 Propaganda e mentiras

“Quanto mais você vê um produto anunciado”, escreveu Paul Hawken, “mais roubo existe por trás”. Hawken, autor de *The Magic of Findhorn* [6], gastou vários anos criando um negócio de alimentos naturais, no qual não se usava anúncios nem açúcar.

Um produto como a Coca-Cola, que contém conhecidos venenos e destrói os dentes e o estômago, tem uma das mais estonteantes campanhas publicitárias da história do mundo ocidental.

É realmente fantástico: essa quantidade enorme de dinheiro criando uma ilusão - a ilusão de que “isto é que é, Coca-Cola”. Agora os executivos da Coca-Cola aprenderam que o jovem americano

está buscando o que é real, verdadeiro, neste mundo plástico; e um brilhante executivo de propaganda surgiu com a idéia de que a Coca-Cola é o que é. Uau, a Coca-Cola é o que é, e isso é bombardeado na mente de 97 por cento de todos os jovens entre seis e dezenove anos, até que seus dentes apodreçam, assim como acontecera com o de seus pais.

Não existe **nada de verdadeiro** quanto à **propaganda**. Imagine um menino com o rosto cheio de espinhas dizendo, diante de uma câmara, como seu rosto está arruinando sua vida social, ele não vê como se livrar da coisa. Isso teria sido uma propaganda verdadeira. Ou, que tal uma menina segurando uma lata de refrigerante de laranja, feito em Nova Jersey, dizendo que o motivo pelo qual ele é de laranja é pela cor do corante, feito de alcatrão de hulha, que é utilizado. O motivo pelo qual isto é ruim é porque nós usamos sabores artificiais e o motivo pelo qual gostaríamos que você o provasse é porque queremos ganhar dinheiro. A verdade na publicidade significaria o fim das três maiores redes de comunicação, de 500 revistas, vários milhares de jornais e de dezenas de milhares de negócios. Assim, nunca existirá verdade em propaganda.

31 Açúcar e veneno

Quase vinte anos atrás, o Dr. William Coda Martin tentou responder a pergunta: quando um alimento é alimento e quando é veneno? Sua definição de veneno era:

Medicamente: qualquer substância aplicada ao corpo, ingerida ou desenvolvida no seu interior, que cause ou que possa causar uma doença.

Fisicamente: qualquer substância que iniba a atividade de um catalisador e que seja uma substância secundária, um produto químico ou uma enzima que ative uma reação. [9]

O dicionário nos dá uma definição ainda mais ampla para veneno: “Exercer uma influência nociva ou perverter.”

Dr. Martin classificou o açúcar como veneno porque ele ficou desprovido de suas forças vitais, vitaminas e minerais.

O que sobra consiste de carboidratos puros, refinados. O corpo não pode se utilizar desse amido e carboidrato refinado, a menos que as proteínas, vitaminas e minerais retirados estejam presentes. A natureza coloca essas substâncias em cada planta, em quantidade suficiente para metabolizar o carboidrato daquela planta em particular. Não existe excesso para outros carboidratos adicionados. O metabolismo de carboidratos incompletos resulta na formação de “metabolite tóxica”, tal como o ácido pirúvico e açúcares anormais contendo 5 átomos de carbono. O ácido pirúvico é acumulado no cérebro e no sistema nervoso, enquanto que os açúcares anormais ficam acumulados nas células vermelhas do sangue. Essas metabolites tóxicas interferem na respiração das células. Elas passam a não conseguir o oxigênio necessário à sua sobrevivência e ao seu normal funcionamento. No devido tempo algumas dessas células morrem. Esse fato interfere no funcionamento de uma parte do corpo e isso é o começo de uma doença degenerativa. Hoje, com mais de 50% de nossa dieta composta desses carboidratos refinados (açúcar refinado, farinha branca, arroz polido, macarrão e a maioria dos cereais usados para o café da manhã americano), torna-se realmente necessário uma verba de um milhão de dólares para financiar pesquisas, visando descobrir porque essa geração está desenvolvendo mais e mais doenças degenerativas?

32 Legislação sobre drogas e alimentos

O chefe do Bureau de Química do Departamento de Agricultura, Dr. **Harvey W. Wiley**, foi o Ralph Nader de seu tempo. Após se bater, algumas décadas, por uma **legislação sobre drogas e**

alimentos puros, finalmente, em 1902, iniciou um experimento público que cativou a imaginação do povo americano. Os voluntários foram divididos em grupos (que os jornais chamaram “A Esquadra do Veneno”). Homens jovens e saudáveis foram alimentados da maneira tradicional americana. Um a um, os novos aditivos que os fabricantes estavam adicionando ao ketchup, ao milho enlatado, ao pão e à carne foram introduzidos na dieta. Os negociantes de alimentos tremiam, o público vibrava e acompanhava as experiências, que eram diariamente relatadas nos jornais, com um ávido interesse. Por cinco anos a Esquadra do Veneno foi alimentada com doses regulares de preservativos, adulterantes e corantes, de uso então generalizado pelos fabricantes de alimentos: ácido bórico, bórax, ácido salicílico, salicilatos, ácido benzóico, benzoatos, dióxido de enxofre, sulfitas, formaldeído, sulfato de cobre e salitre. Periodicamente o Dr. Wiley publicava boletins detalhando os graves efeitos físicos desses produtos químicos usados nos alimentos. Os jornais, rapidamente, transformaram Wiley numa figura popular. Em seu apogeu, a Esquadra do Veneno foi tão famosa quanto os astronautas.

33 Sacarina é nociva

A seguir, Teddy (Presidente Americano Teddy Roosevelt) virou-se para Wiley e perguntou o que ele achava.

“Sr. Presidente”, respondeu Wiley, “eu não *acho*, eu sei, por uma paciente investigação, que o benzoato de soda, ou ácido benzóico, adicionado ao alimento humano é nocivo à saúde”. . . .

“Todos os que comeram aquele milho foram enganados”, declarou Wiley. “Eles pensaram que estavam comendo açúcar, quando, na verdade, estavam comendo um produto derivado do alcatrão de hulha, totalmente privado de valor alimentício e extremamente nocivo à saúde”.

Como Wiley recordaria mais tarde, o Presidente mudou da água para o vinho. Voltando-se furioso para Wiley, disse:

“Você está me dizendo que a **sacarina é nociva** à saúde?”

“Sim, Sr. Presidente”, disse Wiley. “É justamente isso”.

34 Alimentos adulterados escapando da lei

Dr. Wiley em seu livro [28] escreveu:

A patente atribuição do ato, que ficou claramente estabelecida no momento de sua edição, conforme determinado pela própria lei, conferia ao Bureau de Química (comandado por Wiley) as funções de examinar todas as amostras de alimentos e drogas suspeitas, para determinar se estavam adulteradas ou incorretamente rotuladas e, caso tais investigações demonstrassem a veracidade desses fatos, o assunto deveria ser enviado aos tribunais para decisão. Interesse após interesse, engajados no que o Bureau de Química descobriu ser os fabricantes de **alimentos** e drogas **adulterados** e incorretamente rotulados, exerceram influência no sentido de **escapar** aos tribunais para defender tais práticas. Vários métodos foram utilizados para assegurar tal fim; muitos dos quais resultaram bem sucedidos.

Constatai que, uma a uma, as atividades do Bureau de Química foram restritas e vários produtos alimentícios manipulados foram retirados de sua consideração e enviados a outros departamentos, não contemplados pela lei, ou diretamente privados de controles posteriores. Alguns exemplos são bastante conhecidos. Entre esses, podemos mencionar o caso do chamado uísque, fabricado a partir de álcool, corantes e flavorizantes; a adição de ácido benzóico e seus sais, de ácido de enxofre e seus sais, de sulfato de cobre, de sacarina e de alumínio aos produtos alimentícios; a fabricação dos chamados vinhos, a partir de bagaço, produtos químicos e corantes;

criação de ostras em águas poluídas, com o propósito de fazê-las parecerem maiores e mais gordas do que realmente eram, para melhor comércio; a venda de grãos mofados, fermentados e decompostos; a oferta de glicose sob o nome de “xarope de milho”, apossando-se, dessa forma, de um nome que pertence legalmente a um outro produto, feito diretamente de espigas de milho.

A tolerância e validação oficiais a tais práticas restringiram as atividades do Bureau de Química a um campo muito pequeno. Como resultados de tais restrições, fui instruído no sentido de abster-me de emitir publicamente minhas opiniões sobre os efeitos dessas substâncias na saúde, e tal restrição interfere em minha liberdade acadêmica para falar sobre assuntos diretamente relacionados ao bem-estar público. [28]

35 A história de um crime contra a lei de alimentos

Wiley, financiando seu próprio livro, levou seu precioso manuscrito para um impressor. Este manuscrito “desapareceu” misteriosamente e não foi mais encontrado. Raramente se descobre como essas coisas são feitas.

Arruinado, mas imbatível, o Dr. Wiley retornou bravamente ao trabalho, rescrevendo seu livro desde o princípio. Essa tarefa ocupou completamente dez anos de sua vida. Ele tentou atualizar os assuntos, mas, em 1929, várias de suas chocantes revelações já eram coisas ultrapassadas. Alguns dos vilões estavam mortos. A grande maioria dos políticos havia morrido ou estava fora do poder. Ainda assim, seu livro “A História de um Crime Contra a Lei de Alimentos” (*A History of a Crime Against the Food Law* [28]) foi uma obra prima sobre a corrupção governamental, distinta de qualquer outra escrita anteriormente. Dessa vez, tentou proteger-se. Não permitiu que seu manuscrito fosse mais uma vez perdido. Todos os estágios de produção e impressão foram supervisionados pessoalmente por Wiley. Quando começou a ser distribuído, em 1929, parecia ser um *best seller*. Os livros desapareciam rapidamente das prateleiras das livrarias. Ainda assim, ele não recebia cartas de leitores, nem congratulações, nem surgiam críticas. Os livros continuavam a desaparecer, as cópias não eram encontradas em lugar nenhum.

Desesperado, Dr. Wiley pôs os últimos exemplares em bibliotecas espalhadas pelo país - eles desapareceram das bibliotecas tão rápido quanto das livrarias. Olhe em qualquer biblioteca americana e veja se consegue encontrar algum exemplar. Isso não deveria surpreender ninguém, já que a verba de propaganda de um conglomerado alimentício é maior do que todo o orçamento anual da agência do governo americano encarregada de fiscalizar a indústria. Em 1929 o fim da exposição que aparecia na última página de seu livro parecia profético. Hoje, soa como um estilhaço de granada.

Se tivessem permitido ao Bureau de Química cumprir as atribuições da lei, da maneira em que ela foi escrita e da forma que se tentou fazer, qual seria a situação hoje? Nenhum alimento teria, no país, traços de ácido benzóico, de ácido de enxofre ou sulfito, nenhum alumínio ou sacarina, a não ser com propósitos médicos. Nenhum refrigerante teria cafeína ou teobromina. Nenhuma farinha branqueada cruzaria uma fronteira interestadual. Nossos alimentos e nossas drogas seriam integrais, sem nenhuma forma de adulteração. A saúde de nosso povo teria sido amplamente melhorada e a duração de nossas vidas, ampliadas. Os fabricantes de nossos alimentos, especialmente os proprietários de moinhos, devotariam suas energias para a melhoria da saúde pública, levando a felicidade a cada lar, através da produção de farinhas integrais e não peneiradas.

A resistência de nosso povo às doenças infecciosas teria sido ampliada por uma dieta integral e aperfeiçoada. Nosso exemplo seria seguido pelo mundo civilizado, levando, assim, a todo o universo, os benefícios que nossa gente teria desfrutado.

Seríamos poupados da vergonha e da desgraça de ver grandes cientistas conduzindo seus esforços no sentido de derrubar uma das maiores leis jamais criadas para a proteção do bem-estar público. Eminentemente membros de nosso governo teriam escapado da indignação da opinião pública ultrajada

por terem permitido e encorajado tais fraudes. A causa de uma dieta integral não teria retroagido cinquenta ou cem anos. E, por último, mas não menos importante, esta “História de um Crime” não teria sido escrita.

36 Consumo de aditivos químicos

A Esquadra do Veneno foi ampliada, passando a envolver toda a população do país. Hoje, a lista de GCCS (Geralmente Considerado Como Seguro), tornou-se tão grande que o americano médio ingere, a cada ano, dois quilos e meio de aditivos químicos, junto com aproximadamente outros vinte e cinco quilos de açúcar disfarçado.

37 Sacarina não é considerado seguro

Em 1971, a **sacarina** foi discretamente **retirada** pela FDA (*Food and Drug Administration* Administração de Drogas e Alimentos) da lista da GCCS (**G**eralmente **C**onsiderado **C**omo **S**eguro). Essa discreta validação dos pontos de vista de Wiley levou sessenta anos para acontecer. Agora, a FDA começou a restringir seu uso, mas não nas bebidas chamadas sem açúcar e de baixa caloria, que são os maiores fregueses da sacarina. O comércio de alimentos dietéticos sem açúcar cresce na medida que mais e mais americanos descobrem que têm *sugar blues* (depressão do açúcar). Este comércio atinge, hoje, mais de um bilhão de dólares por ano, tendo os refrigerantes dietéticos como líder de vendas. Nos últimos cinquenta anos, centenas de advertências têm sido registradas sobre o assunto do vício americano de açúcar.

38 Acidez dos refrigerantes

No ano de 1951, um médico que estivera encarregado de realizar pesquisas nutricionais para a Marinha dos EUA, durante a II Guerra Mundial, prestou declarações perante um comitê do Congresso . . . , Dr. McCay, começou estudando esses certificados:

“Fiquei surpreso ao saber”, declarou ele, “que tal bebida (Coca-Cola) continha quantidades substanciais de ácido fosfórico . . . No Instituto Naval de Pesquisas Médicas, colocamos dentes humanos numa bebida a base de cola e constatamos que eles tonavam-se moles e começavam a se dissolver dentro de um curto período de tempo”.

Enquanto os congressistas ficavam de boca aberta, o doutor continuava:

*“A **acidez** das bebidas a base de cola (como a **Coca-Cola**) . . . é aproximadamente a mesma que a do vinagre. O açúcar que contém disfarça tal acidez e as crianças não compreendem que estão bebendo essa estranha mistura de ácido fosfórico, açúcar, cafeína e produtos corantes e aromatizantes.”*

Um congressista perguntou ao doutor qual o departamento do governo encarregado de examinar o conteúdo dos refrigerantes.

“Pelo que sei, ninguém o examina ou presta atenção a ele”, respondeu o médico.

“Ninguém examina o conteúdo dos refrigerantes?”, perguntou o parlamentar.

“Pelo que me consta, ninguém.”

Um outro parlamentar perguntou se o doutor havia feito algum teste sobre o efeito de tais refrigerantes sobre o ferro e o aço. Quando o médico disse que não, o congressista replicou: “Um amigo meu disse, certa vez que colocara três pregos dentro de uma garrafa de cola e, em quarenta e oito horas, os pregos estavam completamente dissolvidos.”

“Correto”, respondeu o médico. “O ácido fosfórico dissolveria o ferro e o calcário. Você poderia jogá-lo sobre estes degraus e veria que eles seriam corroídos ... experimentalmente.” [8]

39 Açúcar, refrigerantes e corrupção política

Hoje os traficantes de **açúcar** e os magnatas dos **refrigerantes** têm presidentes e primeiros-ministros em seus bolsos. O famoso debate entre o ex-Vice-Presidente Nixon e o Premier Khrushchev, realizado em Moscou, nos anos 60, foi em grande parte um feito promocional para que se fotografasse o Premier com uma garrafa de Pepsi-Cola Inc. Nixon fora advogado da Pepsi. O Presidente da Pepsi-Cola Inc. tornou-se Presidente da Fundação Nixon, após seu advogado se tornar Presidente dos Estados Unidos. Em 1972 a Pepsi obteve a primeira franquia russa para vender seu produto na União Soviética, em troca da distribuição, nos EUA, de vinhos e licores soviéticos.

40 Abandonar o açúcar e a farinha branca

Abandonar o açúcar e a farinha branca e substituí-los por cereais integrais, vegetais e frutas naturais, da estação, é a base de qualquer regime sensato. Mudar a *qualidade* de seus carboidratos pode mudar a qualidade de sua saúde e de sua vida.

41 Açúcar, acidez e digestão

Um pouco de açúcar em seu café, após um sanduíche, é suficiente para transformar seu estômago num fermento. Um refrigerante com um hambúrguer é suficiente para transformar seu estômago numa usina. Açúcar com cereais - não importa se você já compra assim ou adiciona posteriormente - praticamente garante uma fermentação ácida. Desde o início dos tempos, as leis naturais foram observadas, em ambos os sentidos da palavra, quando se tratava de combinar alimentos. Os pássaros podem ser observados comendo insetos numa hora do dia e sementes em outra. Outros animais tendem a comer um alimento de cada vez. Animais comedores de carne, comem suas proteínas cruas e diretamente.

No Oriente é tradicional comer-se o yang antes do yin. Sopa de miso (proteína fermentada de soja - yang) para desjejum; peixe cru (mais proteína yang) no início da refeição; a seguir vem o arroz (que é menos yang que o miso e peixe); e depois os vegetais que são yin.

42 Dieta, apodrecimento e mau cheiro

“Fezes fétidas, fezes soltas, fezes comprimidas, fezes empedradas, gases fétidos, colite, hemorróidas, sangramento nas fezes, a necessidade de papel higiênico ... são postas na órbita do normal.” [25]

Quando amido e açúcar são ingeridos juntos e passam por um processo de fermentação, eles são degradados em dióxido de carbono, ácido acético, álcool e água. Com exceção da água, todas

as outras são substâncias não utilizáveis - venenos. Quando as proteínas são digeridas, elas são degradadas em aminoácidos, que são substâncias utilizáveis - nutrientes. Quando as proteínas são ingeridas com açúcar, elas apodrecem, são degradadas em uma série de ptomaínas e leucomaínas, que são substâncias não utilizáveis - venenos. A digestão enzimática dos alimentos prepara-os para serem utilizados pelo nosso corpo. A decomposição bacteriana torna-os impróprios para serem utilizados pelo nosso corpo. O primeiro processo nos dá nutrientes, o segundo nos dá venenos.

“Para que se derive sustento dos alimentos consumidos, eles devem ser digeridos”, advertiu Shelton, anos atrás. “Não devem apodrecer.”

É certo que o corpo pode se livrar dos venenos através da urina e dos poros; o volume de veneno encontrado na urina é considerado um índice daquilo que está ocorrendo nos intestinos. O corpo realmente estabelece uma tolerância a esses venenos, assim como ele se ajusta gradualmente ao consumo de heroína. Mas, nos diz Shelton,

“o desconforto originário do acúmulo de gases, o mau hálito e os odores fétidos e desagradáveis são tão indesejáveis quanto os venenos”. [26]

43 Açúcar e úlcera

Em seu livro *Sweet and Dangerous* (“Doce e Perigo”), o Dr. Hohn Yudkin, eminente médico inglês, bioquímico e Emérito Professor de Nutrição da Universidade de Londres, nos diz que, vinte e cinco anos atrás, fora diagnosticado como tendo uma úlcera. Recebeu o aviso padrão: acalme-se, não fique exausto, evite comidas picantes, coma refeições frugais mais frequentemente, evite cirurgia, até que esta se torne imperativa. Ele tomava remédios antiácidos sempre que sentia dores. Então, começou a engordar, como tantos outros homens de sua idade, e começou um regime para reduzir o peso. Dentro de poucos meses descobriu que seus sintomas estomacais haviam desaparecido quase que por completo.

Durante os dois anos seguintes o Dr. Yudkin realizou experiências rigorosas, coletando informações sobre quarenta e um pacientes. Os resultados revelaram-se claríssimos. Dois pacientes reclamaram agravamento com uma dieta pobre em carboidratos, onze disseram não sentir diferença, mas uma convincente maioria de vinte e oito pacientes afirmou que havia melhorado muito. Muitos juraram que permaneceriam para sempre numa dieta baixa em carboidratos. Os pacientes incluíam homens e mulheres com úlceras gástricas e duodenais, e alguns com hérnia de hiato.

“Agora não se pode mais dizer que a dieta não alivia a dispepsia grave”, disse o Dr. Yudkin. “A dieta errada não aliviará; a dieta certa, sim.”

Por que a dieta certa funciona? “O açúcar irrita a mucosa do canal alimentar superior, o esôfago, estômago e duodeno...” A dieta em que o Dr. Yudkin colocou seus pacientes continha muito pouco açúcar. [29]

44 Açúcar no tabaco

A indústria de alimentos é a maior consumidora de açúcar. Isso faz sentido. Pense bem: qual é a segunda? A indústria de tabaco. Você acredita? Cifras exatas são segredos comerciais. O *Surgeon General* é obrigado a informar, em cada maço e em cada anúncio publicado nos EUA, que o cigarro é nocivo à saúde. Os fabricantes de cigarro não são, no entanto, obrigados a dar nenhuma outra informação.

45 Açúcar, cigarros e câncer de pulmão

O Dr. Passey, o *expert* britânico em tabaco, comparou os cigarros europeus e as taxas de incidência de câncer em todos os países.

A Inglaterra e o País de Gales têm a maior taxa de incidência de câncer pulmonar masculino. Os cigarros ingleses têm o maior conteúdo de açúcar no mundo, 17%.

Os franceses fumam, aproximadamente, mais dois terços per capita do que os ingleses. A incidência de câncer pulmonar é um terço da inglesa e os cigarros franceses são feitos com tabaco seco a ar, com apenas 2% de açúcar.

Os homens americanos fumam mais cigarros, per capita, do que os ingleses, mas a incidência de câncer no pulmão é apenas a metade da que temos na Inglaterra. Os cigarros americanos são feitos de uma mistura de ambos os tipos de tabaco - com uma média de açúcar na ordem de 10%.

Na Rússia, China, Formosa e outros países onde o cigarro é feito de tabaco seco a ar - semelhantes ao tipo utilizado pelos índios americanos, antes da invenção do tal molho de açúcar - eles foram incapazes de encontrar qualquer relação entre cigarro e câncer pulmonar. [15]

46 Açúcar e pasta de dente

Aquele que, conscientemente, se volta contra o açúcar encontra-se sozinho, como um bêbado navegando durante o dia num mar cheio de minas. A zona crepuscular advém cada vez que se abre a boca. Pulando da cama pela manhã você pega a pasta de dente. Como é que você sabe que ela não contém açúcar? Os comerciais altamente potentes dizem a você como é maravilhoso o sabor da pasta de dente e o que ela faz pelo hálito, assim como os detalhes ininteligíveis acerca dos produtos químicos que combatem as cáries. Mas o que o tubo informa sobre seu conteúdo? Mesmo se você examinar o que está escrito nas letras pequenas, vai ficar na mesma. Para obter uma resposta, pode crer que deverá mandar a pasta ser analisada num laboratório independente. Os únicos meios seguros são esquecer todos os dentifrícios e usar uma marca de dentifrício em pó que não seja anunciada e que não tenha gosto adocicado, ou trazer da Europa uma **pasta dental** não adulterada, ou fazer a sua própria, a base de sal marinho e beringela torrada.

47 Açúcar, cárie dentária e saúde

No relatório que apresentaram no Congresso da Associação Internacional de Pesquisa Dentária, realizado em Chicago, os Drs. R. E. Steinman e John Leonora demonstraram que a principal alteração provocada pelo açúcar é no movimento dos fluídos no interior dos dentes. Produtos químicos hormonais são levados da polpa ao esmalte, através de minúsculos canais localizados na dentina.

A resistência à **cárie** envolve a **saúde** do corpo inteiro: complexos processos psicológicos estão envolvidos na manutenção e na proteção da saúde dos dentes. Os dois pesquisadores descobriram que:

- Uma dieta rica em açúcar pode diminuir em dois terços a velocidade do transporte dos produtos químicos hormonais.
- Os dentes com uma atividade interna vagarosa têm uma alta incidência de cárie.
- Um hormônio secretado pelo hipotálamo estimula a secreção por parte da glândula salivar, ou parótida, de um segundo hormônio. Este segundo hormônio aumenta a velocidade do fluxo de

fluído no dente.

- Uma dieta rica em açúcar perturba o equilíbrio hormonal e reduz o fluxo no sistema interno. Isso enfraquece o dente e torna-o mais suscetível à cárie.
- Dentes saudáveis são, normalmente, invulneráveis aos micróbios que estão sempre presentes na boca.

48 Açúcar e acidentes de trânsito

A carnificina que ocorre nas estradas americanas excede todas as mortes ocorridas em todas as guerras. A cada ano, apesar de todo o dinheiro gasto com a segurança nas estradas, em construções, programas de educação de motoristas e com o policiamento, as mortes continuam a aumentar. As causas reais dos acidentes fatais são geralmente enterradas junto com as vítimas. Realizam-se estudos atrás de estudos. Radares, computadores e cientistas do comportamento têm procurado uma resposta. Apelos chocantes levados na televisão tentam trazer esses horrores à nossa sala de visitas. Bêbados regenerados nos fazem apelos no sentido de se tirar os motoristas bêbados das estradas. Nos feriados e férias os motoristas são aconselhados a deixar de lado o último gole e tomar uma xícara de café antes de começar a dirigir. Quantos apelos você já viu na televisão dizendo para se tirar das estradas os bêbados de açúcar?

Em seu amplo estudo [19], publicado em 1971, para o qual foram necessários diversos anos de pesquisa, Dr. Roberts concluiu que uma “significativa fonte” de muitos acidentes inexplicáveis é que “milhões de motoristas americanos sofrem de entorpecimento e hipoglicemia, ocasionados por um hiperinsulinismo funcional”. Ele estima que, nos dias de hoje, existam talvez uns dez milhões de motoristas nessas condições nas estradas americanas.

Em outras palavras, uma baixa taxa de glicose no sangue entope o funcionamento do cérebro, as percepções e as reações. O que provoca esta condição? A resposta do médico é:

“O aparente aumento da incidência de hiperinsulinismo e de nerolepsia (ataques anormais de entorpecimento), durante as últimas décadas, pode ser atribuído às consequências do tremendo aumento no consumo de açúcar por parte de uma população vulnerável.” [20]

O hiperinsulinismo, ou baixa taxa de glicose no sangue, pode, segundo Dr. Roberts, ser agravado por outros fatores. Um deles é a idade. Roberts cita uma série de estudos que demonstram que, entre quatro pessoas com idade avançada, três apresentam problemas no metabolismo do açúcar. Um outro fator que pode complicar as coisas é o amplo uso de medicamentos do tipo tranquilizante e anti-histamínico, que têm uma marcante tendência ao entorpecimento. Combinar estas drogas com um forte hábito de açúcar pode ter um resultado devastador. Outro fator complicante é o álcool. Um ou dois drinques podem ser, em si, inocentes. O teste do hálito pode nos revelar apenas uma parte da estória. Com uma pessoa que tenha problemas com o metabolismo do açúcar, as coisas vão depender do tipo de bebida ingerida. Afinal, o uísque, a cerveja e o vinho contêm mais do que álcool. O teor de álcool varia muito. O álcool combinado com o açúcar contribui para a exaustão do cérebro. Ainda mais surpreendente é o fato de que muitos, se não todos os alcoólatras, são também hipoglicêmicos ou vítimas de hiperinsulinismo, pessoas que apresentam uma baixa taxa de glicose no sangue. Roberts cita outros estudos que demonstram que os alcoólatras apresentam uma taxa excepcionalmente alta de **acidentes de trânsito** - *mesmo quando estão sóbrios*.

49 Falso açúcar mascavo

..., um jovem pioneiro do movimento por alimentos naturais no norte da Califórnia tinha suas dúvidas sobre o açúcar preto.

Fred Rohe vendia açúcar preto e açúcar “cru” em sua New Age Food Stores no norte da Califórnia. Quando ele não conseguiu uma resposta direta sobre de onde vinha o açúcar e o que era feito com ele, deu-se ao trabalho de visitar as refinarias no Havaí e na Califórnia.

Teve logo a resposta. Açúcar castanho claro, castanho escuro e açúcar cru eram feitos da mesma maneira: adicionando-se melado ao açúcar refinado. “O açúcar preto é nada mais do que o açúcar branco usando uma máscara”, concluiu ele. Para fazer o “**açúcar mascavo**” (cru) adiciona-se 5% de melado; no “castanho claro”, 12% de melado; para o “castanho escuro”, 13%. A ilusão de tratar-se de açúcar cru é resultado de um processo de cristalização especialmente concebido para esse fim, produzindo esse efeito estético. Fred Rohe jogou todo o açúcar colorido para fora de sua loja; ajudou a organizar uma associação de proprietários de lojas de alimentos naturais, chamada *Organic Merchants*. Um dos princípios básicos dessa organização é a recusa a expor nas prateleiras qualquer tipo de açúcar ou produto contendo açúcar. Ele escreveu um panfleto de efeito devastador, chamado *The Sugar Story* [21], para educar seus clientes.

50 Açúcar e carne extremos yin e yang

Para abandonar o açúcar, a sugestão mais útil que posso dar é a que funcionou comigo. Largue a carne vermelha junto. Agora que a carne é tão cara, ficou mais fácil. Em breve você vai descobrir aquilo que os orientais sabem desde tempos imemoriais. A carne (que é masculina, yang) desencadeia um desejo poderoso em seu sistema, para ser equilibrada com seu oposto - algo muito doce e feminino e yin, como fruta ou açúcar.

51 Largando o açúcar com as crianças

Se você não vive sozinho, largar o açúcar pode dar um pouco mais de trabalho. Fazê-lo acompanhado pode vir a ser delicioso. Se você é mãe ou pai, dá no mesmo. Se papai e mamãe concordam em tentar, especialmente se as crianças são pequenas, pode ser maravilhoso. Crianças pequenas podem se transformar nos melhores porquinhos-da-índia que você conhece. O resultado nas crianças é frequentemente tão dramático que dá exemplo e motivação aos mais velhos. Lembre-se: nenhuma autoridade médica deste planeta levantará a voz para dizer que o açúcar é necessário a alguém. Nenhuma autoridade médica neste planeta terá a coragem de dizer que o açúcar é bom para crianças. E nenhuma autoridade médica neste planeta dirá que uma dieta livre de açúcar possa ser, de alguma forma, perigosa. Tudo que as autoridades médicas ousam dizer é que o açúcar tem um gosto bom e tem calorias. Se você tem em casa uma criança, digamos, de dois a cinco anos, abandonar o açúcar com ela pode ser uma aventura maravilhosa.

Se seu filho está acostumado a uma certa quantidade de açúcar (i.e., aquela já presente no alimento infantil: refrigerantes, sobremesas ou nas refeições), não faça nada drástico de início. Quando você jogar fora o açúcar que seria dos adultos, conserve o alimento das crianças. Registre o comportamento da criança cuidadosamente. Seu filho acorda mal-humorado? É alegre quando brinca? Observe as atividades, humores e encantos. Por três ou quatro dias observe a criança, como se fosse seu curador, enquanto a dieta ainda contém açúcar - e isso quer dizer o açúcar no alimento infantil, nos vegetais, refrigerantes, sucos de fruta, sobremesas e sorvetes. Em seguida, inverta a situação. Corte todos os doces. Elimine tudo que tenha açúcar. Ofereça maçãs, pêras, castanhas, passas e sucos de fruta que

não contenha açúcar.

Observe o comportamento da criança ao menos por dez dias. A diferença o deixará surpreso, fornecendo todas as provas científicas necessárias para que você continue a experiência consigo mesmo e com sua família. Tenho visto crianças criadas sem açúcar na Europa e na América. É uma coisa incrível. Elas parecem ser de uma linhagem completamente diferente das crianças empanturradas de açúcar. O melhor é que, se criadas completamente sem açúcar, quando expostas “as múltiplas tentações de uma cultura açucarada, essas crianças já terão desenvolvido uma imunidade natural. Elas rejeitarão doces e refrigerantes que lhes serão oferecidos. Quanto mais jovens forem seus filhos, tanto mais fácil será eliminar o açúcar da dieta deles.

52 Açúcar e menstruação dolorosa

Na revista *La Vie Claire*, Dr. Victor Lorec escreveu:

Nas mulheres, o açúcar provoca dores durante a menstruação. Vejamos o caso de Sophie Z . . . Ela se acostumara a um consumo diário de aproximadamente 100 gramas de açúcar industrial. À idade de trinta anos sua **menstruação** tornou-se extremamente **dolorosa**. Esse desconforto desapareceu completamente com a supressão, em 1911, desse “alimento assassino”.

Desde essa época temos observado diversos casos análogos. É necessário que este caso seja conhecido e espalhado no exterior por aqueles que tratam de mulheres. A abstinência de açúcar livra a mulher daquilo que é conhecido como “fraqueza natural”, o que equivale ao nervosismo e incapacidade para trabalhar que, frequentemente, resultam de uma menstruação difícil.

53 Açúcar, sardas e pele descascada

Você tem **sardas**? Se tem, é possível que tenha um forte hábito de açúcar. Após largar o açúcar, por mais ou menos um ano, você começa a notar grandes mudanças na maneira com que sua **pele** reage ao sol. Sentar-se sob o sol escaldante, coberta por um molho químico para conseguir um belo bronzeado, é o mesmo que procurar problemas - especialmente mulheres. Depois de largar o açúcar, você vai descobrir que o *banho de sol sem nenhuma loção protetora* é possível, com pouco ou nenhum risco de queimar-se ou **descascar**. Mesmo que a pele fique avermelhada, não se sente queimaduras. Eu nunca descasco. Quando criança, costumava ter queimaduras dolorosas sempre que me expunha ao sol pela primeira vez, após um longo período. Vivendo há dez anos sem açúcar, posso ficar no deserto por uma hora, pegar um bronzeado instantâneo e não ter vermelhidão, coceira, dor ou qualquer dos antigos sintomas de queimadura. Tente e veja por si mesmo. Lembre-se: vá devagar com as experiências solares. Não é que não seja *bom* tapear a mãe natureza, é impossível. Para algumas pessoas o melhor é evitar o sol, com ou sem açúcar.

54 Açúcar atrai mosquitos

Você está fazendo um piquenique na praia ou no parque; chega a típica família americana. As crianças pulam para fora da caminhonete, antes que papai tenha desligado a chave. Mamãe começa a descarregar o carro e diz a papai onde estender o cobertor. Antes que os refrigerantes sejam abertos, mamãe ataca o ar, a areia e a grama com um letal inseticida aerossol. Represália contra os insetos que os havia sitiado no passeio campestre anterior. Mamãe esqueceu, se é que alguma vez soube, que assim como o açúcar derramado na cozinha atrai formigas e outros insetos, o açúcar em nossa corrente sanguínea **atrai mosquitos**, micróbios e parasitas.

Uma das grandes alegrias de viver sem açúcar é poder deitar na praia, ou andar pelas montanhas, sem ser perturbado pelos mosquitos e outras criaturas. Uma vez que você fique sem comer açúcar por um ano, tente e veja se não é verdade. Se você leva consigo uma pessoa que ainda é viciada em açúcar, deite lado a lado. Veja quem os mosquitos vão atacar e quem vão deixar em paz.

55 Alimentação moderna e doenças

Quando hordas de cientistas ligados à indústria do açúcar trabalham em seus dispendiosos laboratórios, buscando um consolo pseudocientífico para os traficantes do açúcar, um trio de cientistas britânicos veio para, mais uma vez, estragar a brincadeira, estudando a humanidade como um todo, fazendo com que o planeta se transformasse em seu globolaboratório, como fizera o Dr. Price, na década de 30.

Este trabalho profético e devastador é resultado das pesquisas efetuadas pelo Capitão-Cirurgião T.L. Cleave (reformado pela Marinha Real), Dr. G.D. Campbell, da Clínica de Diabetes do Hospital Rei Jorge VIII, em Durban, África do Sul, e do Professor N.S. Painter, do Real Colégio de Cirurgias de Londres.

A segunda edição de *Diabetes, Coronary Thrombosis and the Saccharine Disease* [2], publicada por John Wright and Sons, Ltd., em Londres, surgiu em 1969. Apresentamos abaixo algumas de suas conclusões.

Os diferentes sintomas de envenenamento por arsênico, da sífilis e de outras doenças (devidas a uma única causa) não são tratados como doenças em separado; sendo assim, por que os múltiplos sintomas causados pelo açúcar devem ser desta forma tratados? Entre todos os alimentos processados pelo homem, os carboidratos refinados, como o açúcar e a farinha branca, são os mais adulterados: 90% da cana ou da beterraba são removidos, 30% do trigo. As alterações produzidas pelo cozimento são insignificantes em comparação a isto.

Esta perversão do alimento natural é tão recente na história do homem que data apenas de ontem. O homem é perfeitamente capaz de viver das plantas - milhões de comedores de arroz integral fizeram isso por séculos, no Oriente. Onde o homem vive à base de alimentos integrais, as doenças provocadas pelo açúcar são estritamente ausentes. O refino dos carboidratos, como o açúcar branco e a farinha branca, afeta a humanidade em três principais modos:

1. O açúcar refinado pelo homem é oito vezes mais concentrado do que a farinha, e oito vezes mais artificial - talvez oito vezes mais perigoso. É esta artificialidade que engana a língua e o apetite, conduzindo ao consumo excessivo. Quem comeria mais de um quilo de beterrabas por dia? Isto equivale, no entanto, a umas meras sessenta e poucas gramas de açúcar refinado. O consumo excessivo produz diabetes, obesidade e trombose coronária, entre outras coisas.
2. A remoção das fibras vegetais naturais produz cárie nos dentes, doenças nas gengivas, problemas no estômago, veias varicosas, hemorróidas e doença diverticular.
3. A remoção das proteínas ocasiona úlcera péptica.

A doença das coronárias tem sido, até agora, considerada como uma “complicação” do diabetes. Tanto a doença das coronárias quanto o diabetes têm uma causa comum: açúcar branco e farinha branca.

Seria extraordinário se o açúcar e a farinha branca que, reconhecidamente, provocam uma devastação nos dentes não tivessem repercussões igualmente profundas em todas as partes do corpo.

56 Adoçantes sintéticos

E assim é com os **adoçantes sintéticos**, apregoados e comercializados como um inócuo substituto do açúcar. A sacarina e os ciclamatos têm muitos defensores na classe médica. Quando comparados ao açúcar, sempre se pode apresentar um caso científico demonstrando que eles são o menor de dois males. Os cientistas estão trabalhando freneticamente para criar uma nova fórmula para um novo adoçante sintético. Outros cientistas estão trabalhando, frequentemente com o auxílio da indústria do açúcar, para provar que os novos sintéticos são potencialmente perigosos.

O problema que ocorre com todos os adoçantes sintéticos, além do potencial perigo à nossa saúde, é que quanto mais tempo dependemos deles, tanto mais difícil se torna para nós apreciar a doçura natural dos alimentos. A dependência de adoçantes sintéticos, como a dependência de açúcar, insensibiliza nosso paladar, fazendo-o, praticamente, desaparecer.

57 O verdadeiro paladar

A melhor advertência que encontrei sobre o assunto dos adoçantes artificiais, foi dada pelo Dr. A. Kawahata, famoso nutricionista japonês da Universidade de Kioto, que cita um antigo axioma budista:

Se você procura pela doçura
Sua busca será infundável
Você nunca estará satisfeito
Mas se você busca o *verdadeiro* paladar
Você vai encontrar o que está procurando.

Referências

- [1] Abrahamson, E.M. e Pezet A.W. *Body, Mind and Sugar (Corpo, Mente e Açúcar)*. New York: Pyramid, 1951.
- [2] T.L. Cleave, G.D. Campbell e N.S. Painter. *Diabetes, Coronary Thrombosis and the Saccharine Disease (Diabetes, Trombose Coronária e a Doença da Sacarina)*.
- [3] Cott, A. *Orthomolecular Approach to the Treatment of Learning Disabilities (Enfoque Ortomolecular para o Tratamento da Deficiência de Aprendizagem)*. Sinopse de um artigo reimpresso, publicado por The Huxley Institute for Biological Research, New York.
- [4] Fredericks, C. e Goodman, H. *Low Blood Sugar and You (Sangue com Pouco Açúcar e Você)*. pág. 16-19.
- [5] Harris, Seale. *J.A.M.A.*, 1924, vol. 83, pág. 729.
- [6] Hawken, Paul. *The Magic of Findhorn*. New York: Harper & Row, 1975.
- [7] Kruif, P. *Hunger Fighters (Lutadores Famintos)*. pág. 40-44.
- [8] Longgood, W. *The Poisons in Your Food (Os venenos em Sua Comida)*. Pág. 200-201.
- [9] Martin, W.C. "When a Food is a Food - and When a Poison?" ("Quando uma comida é uma Comida - e Quando é um Veneno?"). Michigan Organic News, março de 1957, pág. 3.

- [10] E.V., *A History of Nutrition (Uma História da Nutrição)*, pág 217.
- [11] E.V., *A History of Nutrition (Uma História da Nutrição)*, pág 216.
- [12] E.V., *A History of Nutrition (Uma História da Nutrição)*, pág 87.
- [13] E.V., *A History of Nutrition (Uma História da Nutrição)*, pág 88.
- [14] Mességué, Maurice. *Of Man and Plants (Do Homem e Plantas)*. New York: Bantam Books, 1974.
- [15] Passey. *Medical World News (Novas do Mundo Médico)*, 14 de janeiro de 1972, 16 de março de 1973.
- [16] Pauling, Linus. *Orthomolecular Psychiatry (Psiquiatria Ortomolecular)*. Science, 19 de abril de 1968, vol. 160, pág. 265-271.
- [17] Price, Weston A. *Nutrição e Degeneração Física: Uma comparação entre Dietas Primitivas e Modernas e Seus Efeitos*. California: The American Academy of Applied Nutrition, 1948.
- [18] Rauwolf, Leonhard. *Journal of Leonhard Rauwolf*.
- [19] Roberts, H. J. “Sugar Unmasked as Highway Killer” (“Açúcar Desmascarado, O Matador das Estradas”), *Prevention*, março de 1972.
- [20] Roberts, H. J. *The Causes, Ecology, and Prevention of Traffic Accidents. (As Causas, Ecologia, e Prevenção dos Acidentes de Tráfego.)*
- [21] Rohe, Fred. *The Sugar Story (A História do Açúcar)*.
- [22] Sakurasawa Nyoiti. *Sois Todos Sanpaku*.
- [23] Tintera, John W. *Hypoadrenocorticism (Hipoadrenocorticism)*. Mt. Vermon, New York: Adrenal Metabolic Research Society of th Hypoglicemia Foundation Inc., 1969.
- [24] Hudson Strode, Smith, H. & R. Hass. *Pageant of Cuba (Quadro Vivo de Cuba)*.
- [25] Shelton, H.M. *Food Combining Made Easy (Facilitação da Combinação de Comida)*, pág.32
- [26] Shelton, H.M. *Food Combining Made Easy (Facilitação da Combinação de Comida)*, pág.34
- [27] Szasz, T. *The Manufacture of Madness (A Fabricação da Loucura)*.
- [28] Wiley, H.W. *The History of Crimes Against the Food Law (A História dos Crimes Contra a Lei dos Alimentos)*.
- [29] Yudkin, J. *Sweet and Dangerous (Doce e Perigo)*.