

CAPÍTULO X

A CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO

Princípios Gerais

Se começarmos pelo veículo denso, considerando os meios físicos de que dispomos para aperfeiçoá-lo e convertê-lo no melhor instrumento possível para o Espírito, além de considerarmos os meios espirituais que conduzem ao mesmo fim, teremos que incluir também os demais veículos; portanto seguiremos este método.

O primeiro estado visível do embrião humano é uma pequena substância globular, de consistência polposa ou gelatinosa, semelhante à albumina ou clara de ovo. Neste glóbulo polposo aparecem várias partículas de matéria mais sólida. Elas aumentam gradualmente de volume e densidade até se porem em contato umas com as outras. Os diferentes pontos de contato vão se modificando lentamente, em articulações ou juntas e, assim, se forma gradualmente uma estrutura de matéria sólida: um esqueleto.

Durante a formação dessa estrutura, a substância polposa que rodeia se acumula e muda de forma, até que por fim alcança o grau de organização que conhecemos como feto. Este cresce, se torna mais firme e mais plenamente organizado, até que chega o momento do nascimento, quando se inicia a fase da infância.

O mesmo processo de consolidação que começou com a primeira etapa visível da existência continua a seguir. O ser humano passa por diferentes fases: infância, adolescência, juventude, adulta, maturidade, velhice e, por fim, chega à transformação chamada morte.

Cada uma destas fases é *caracterizada por um grau crescente de rigidez e solidez*.

Há um aumento gradual na densidade e firmeza dos ossos, tendões, das cartilagens, dos ligamentos, tecidos, das membranas, e até mesmo da substância do estômago, do fígado, dos pulmões e outros órgãos. As articulações tornam-se rígidas e ressecadas. Começam a estalar e ranger ao serem movimentadas, porque o líquido sinovial, que as lubrifica e amacia, diminui em quantidade e se torna muito espesso e viscoso para desempenhar essa função.

O coração, o cérebro, todo o sistema muscular, a medula dorsal, os nervos, os olhos, etc., participam do mesmo processo de solidificação, tornando-se cada vez mais rígidos. Milhões e milhões de diminutos vasos capilares, que se ramificam e difundem como os ramos de uma árvore por todo o Corpo Denso, vão secando gradualmente se obstruem e se transformam em fibras sólidas, deixando de ser permeáveis ao sangue.

Os grandes vasos sanguíneos, tanto as artérias como as veias, endurecem, perdem a elasticidade, encolhem-se e tornam-se incapazes de conduzir a quantidade de sangue necessária. Os fluidos corporais ficam espessos e tornam-se pútridos, carregados de substâncias terrosas. A pele murcha, enruga e seca. O cabelo cai por falta de óleo. Os dentes cariam e caem, por falta de gelatina. Os nervos motores começam a secar e os movimentos do Corpo Denso tornam-se desajeitados e lentos.

Os sentidos falham; a circulação sanguínea é retardada, o sangue estagna e coagula nos vasos. O Corpo Denso vai perdendo suas capacidades cada vez mais. Antes era elástico, saudável, alerta, flexível, ativo e sensível; depois torna-se rígido, lento e insensível. Finalmente, morre de velhice.

Surge, naturalmente, a pergunta: qual é a causa desta ossificação gradual do Corpo Denso, que leva a rigidez, decrepitude e a morte?

Do ponto de vista puramente físico, os químicos parecem unânimes de que isso é devido ao aumento, principalmente, do fosfato de cálcio (matéria óssea), do carbonato de cálcio (giz comum) e do sulfato de cálcio (gesso), com um pouco de magnésio e uma quantidade insignificante de outras substâncias terrosas.

A única diferença entre o Corpo Denso de um idoso e o de uma criança é a maior densidade, resistência e rigidez do primeiro, causadas pela maior proporção de substâncias calcárias e terrosas que entram na sua composição. Os ossos de uma criança compõem-se de três partes de gelatina por uma de matéria terrosa. No de um idoso, essa proporção é inversa. Qual a fonte deste acúmulo mortal de substâncias sólidas?

Parece axiomático que todo o Corpo Denso é nutrido pelo sangue e que tudo o que está contido no Corpo Denso, qualquer que seja a sua natureza, esteve primeiro no sangue. Análises demonstram que o sangue tem substâncias terrosas da mesma espécie dos agentes solidificantes. E observem: o sangue arterial contém maior quantidade dessas substâncias terrosas do que o sangue venoso.

Isto é de suma importância. Mostra que, a cada ciclo, o sangue deposita substâncias terrosas. Portanto, é o veículo comum que obstrui o organismo. Mas seu suprimento de matéria terrosa precisa ser reabastecido, caso contrário não poderia continuar a fazer isso. De onde ele renova sua carga mortal? Só pode haver uma resposta para essa pergunta: dos alimentos e das bebidas; não há absolutamente nenhuma outra fonte.

Os alimentos e as bebidas que nutrem o Corpo Denso devem ser, ao mesmo tempo, a fonte primária das substâncias terrosas e calcárias que o sangue vai depositando em todo o organismo, causando decrepitude e, finalmente, a morte. Para sustentar a vida física é necessário que comamos e bebamos, mas

como há muitas espécies de alimentos e bebidas, cabe a nós, à luz dos fatos acima, averiguar, se possível, quais tipos contêm a menor quantidade possível dessa substância destrutiva. Se pudermos encontrar tais alimentos, podemos prolongar nossas vidas e, do ponto de vista oculto, é desejável viver o maior tempo possível em cada Corpo Denso, particularmente depois que ter começado a trilhar o Caminho de Preparação e Iniciação Rosacruz. São necessários anos para educar cada Corpo Denso em que moramos, durante a infância e a juventude, até que nós, o Ego – o que realmente somos –, possamos ao menos obter algum controle sobre o Corpo Denso, que quanto mais tempo mantivermos um Corpo Denso que se tornou receptivo aos nossos – do Ego – impulsos, tanto melhor. Portanto, é de suma importância que o Aspirante à vida superior consuma alimentos e bebidas que depositem o mínimo de substâncias endurecedoras e, ao mesmo tempo, mantenham os órgãos excretores ativos.

A pele e o sistema urinário¹ são os salvadores do ser humano, evitando-lhe uma morte prematura. Se não fosse por esses eles que a maior parte da matéria terrosas proveniente dos alimentos é eliminada, ninguém viveria mais de dez anos.

Estima-se que a água de nascente comum, não destilada, contenha carbonato e outros compostos de cálcio em tal quantidade que o volume médio consumido diariamente por uma pessoa — sob a forma de chá, café, sopa, etc. — formaria, ao longo de quarenta anos, um bloco sólido de giz ou mármore do tamanho de um ser humano. É também, digno de nota que embora o fosfato de cálcio seja encontrado na urina dos adultos, ele não é encontrado nas crianças, porque nestas, a rápida formação óssea que esse sal seja retido. Durante o período da gestação, há muito pouca substância terrosa na urina da mãe, porque quase toda ela é empregada na formação do feto. Em

¹ N.T.: é responsável por filtrar o sangue, produzir, transportar, armazenar e eliminar a urina, mantendo o equilíbrio interno do Corpo Denso.

circunstâncias normais, porém, a matéria terrosa é bastante evidente na urina dos adultos, e a isso que devemos o fato de a vida física alcançar a duração que tem atualmente.

A água não destilada, quando ingerida, é a pior inimiga do ser humano, mas usada externamente, se torna sua melhor amiga. Ela mantém os poros da pele abertos, facilita a circulação sanguínea e previne a estagnação que cria as condições ideais para a deposição do fosfato de cálcio — substância terrosa e letal.

Harvey², o descobridor da circulação sanguínea, afirmou que a saúde denota uma circulação livre, enquanto a doença de uma circulação sanguínea obstruída.

O banho de imersão é um grande aliado na manutenção da saúde do Corpo Denso e deve ser utilizado constantemente pelo Aspirante à vida superior. A transpiração — tanto a sensível quanto a insensível³ — elimina mais substâncias terrosas do Corpo Denso do que qualquer outro processo.

Enquanto houver combustível e o fogo for mantido livre de cinzas, ele continuará queimando. Os rins desempenham um papel importante na eliminação das cinzas do Corpo Denso; no entanto, apesar da grande quantidade de matéria terrosa expelida pela urina, em muitos casos permanece o suficiente para formar areia e cálculos renais até na bexiga, causando terríveis sofrimentos e, muitas vezes, até a morte.

² N.T.: O médico inglês William Harvey descobriu que o coração funciona como uma bomba que faz o sangue circular pelo Corpo Denso em um circuito fechado.

³ N.T.: A perda de líquidos pelo Corpo Denso ocorre de duas formas principais: a perda insensível (que não percebemos e que é a evaporação contínua de água pelas vias respiratórias e difusão direta através da pele, e que é composta de água (vapor de água)) e a perda sensível (que é visível e regulada e que é a secreção ativa de líquido pelas glândulas sudoríparas, e que é composta de água combinada com eletrólitos (principalmente sódio e cloreto)). Ambas são fundamentais para a regulação da temperatura e o equilíbrio de fluidos do organismo.

Que ninguém se iluda pensando que a água contém menos minerais formadores de cálculos por ter sido fervida. O depósito que se forma, por exemplo, no fundo de uma chaleira é deixado pela água que evaporou e escapou na forma de vapor. Se esse vapor fosse condensado, obteríamos água destilada, um importante aliado para manter o Corpo Denso de uma pessoa jovem.

Não há absolutamente nenhuma substância terrosa na água destilada⁴, nem na água pura da chuva, da neve ou do granizo (exceto o que possa ser coletado em contato com telhados, poluídas, etc.); por outro lado, o café, o chá ou a sopa preparados com água comum — não importa por quanto tempo sejam fervidos — não ficam livres dessas partículas minerais. Pelo contrário: quanto mais tempo são fervidos, mais carregados de resíduos se tornam. Aqueles que sofrem de doenças do trato urinário não devem beber nada além de água destilada.

De modo geral, pode-se dizer, sobre os alimentos sólidos que ingerimos, que os vegetais frescos e as frutas maduras⁵ contêm a maior proporção de nutrientes e a menor quantidade de substâncias terrosas.

Uma alimentação adequada, fornecida no momento certo e nas condições ideais, não apenas cura, mas também previne doenças.

Existe a crença popular de que o açúcar⁶, ou qualquer substância sacarina, é prejudicial à saúde em geral — e aos dentes em particular —, causando cáries e a conseqüente dor de dente. Isso só é verdade em certas circunstâncias. O

⁴ N.T.: Atualmente, a água purificada por osmose reversa ou destilada é a que tem menos substância terrosa ou minerais dissolvidos, pois o processo remove praticamente todos os sólidos da água.

⁵ N.T.: Obviamente orgânicos, sem pesticidas ou outros elementos externos.

⁶ N.T.: Trata-se do açúcar mascavo, o tipo mais natural extraído da cana, que é o que havia na época em que o livro foi escrito.

consumo é prejudicial em certos quadros, como a biliosidade⁷ e a dispepsia⁸, ou se mantido na boca por muito tempo como um doce; porém, se usado com moderação quando se goza de boa saúde — aumentando-se a quantidade gradualmente à medida que o estômago se habitua ao seu uso —, revela-se muito nutritivo. Um exemplo que a história registra era a saúde dos trabalhadores na lavoura de cana-de-açúcar que melhorava consideravelmente, durante a época da colheita, apesar do aumento do trabalho. Isso é atribuído unicamente à predileção deles pelo doce caldo da cana. Os mesmos resultados se podem dizer de cavalos, vacas e outros animais nessas localidades, que apreciavam muito o xarope residual que lhes é fornecido. Eles engordam na época da colheita, e sua pelagem se torna lisa e brilhante. Cavalos alimentados com cenouras cozidas por algumas semanas adquirem uma pelagem sedosa, graças aos sucos sacarinos desse vegetal. O açúcar é um item nutritivo e benéfico da dieta e não contém absolutamente nenhum resíduo mineral (cinzas).

As frutas constituem uma dieta ideal. De fato, elas foram desenvolvidas pela árvore para atrair animais e seres humanos, levando-os a consumi-las e, assim, disseminar as sementes — tal como as flores atraem as abelhas para um propósito semelhante.

As frutas frescas contêm água da mais pura e excelente qualidade, capaz de permear o organismo de maneira maravilhosa. O suco de uva é um solvente particularmente extraordinário. Ele fluidifica e estimula o sangue, abrindo caminho em capilares que já estavam ressecados e obstruídos — desde que o processo não tenha avançado demais. Por meio de um tratamento à base de suco de uva não fermentado, pessoas com olhos encovados, pele enrugada e

⁷ N.T.: Quadro em que há excesso ou alteração da bÍlis (líquido produzido pelo fÍgado que ajuda na digestão), podendo causar náuseas, vômitos ou problemas no fÍgado.

⁸ N.T.: popularmente conhecida como má digestão ou indigestão, é um conjunto de sintomas de desconforto ou dor na parte superior do abdômen (exemplos: gastrite, úlcera, refluxo ou infecção pela bactéria *Helicobacter pylori*, ou, ainda, estresse ou sensibilidade gástrica).

tez abatida tornam-se mais robustas, coradas e cheias de vida. A maior permeabilidade permite que nós, o Ego, nos manifestemos mais livremente e com energia renovada.

Considerando o Corpo Denso sob um ponto de vista puramente físico, ele é o que poderíamos chamar de uma fornalha química, sendo o alimento o combustível. Quanto mais o Corpo Denso é exercitado, mais combustível ele requer. Seria insensatez alguém mudar uma dieta comum, que o nutriu adequadamente por anos, e adotar um novo método sem refletir devidamente sobre qual seria o mais adequado aos seus objetivos. Simplesmente eliminar carnes animais⁹ da dieta habitual de quem as consome prejudicaria, sem dúvida, a saúde da maioria das pessoas.

O único caminho seguro é experimentar e estudar bem a questão, exercendo o devido discernimento. Não se podem estabelecer regras fixas, pois a alimentação é uma questão tão individual quanto qualquer outra característica. Tudo o que se pode fazer é descrever a influência geral de cada elemento químico, permitindo que o Aspirante à vida superior desenvolva seu próprio método.

Também não devemos permitir que a aparência de uma pessoa influencie nosso julgamento sobre o estado de sua saúde. Existem noções gerais aceitas sobre a aparência de uma pessoa saudável, mas não há razão válida para julgar com base nisso. Bochechas rosadas podem indicar saúde em um indivíduo e doença em outro. Não existe uma regra específica para identificar a boa saúde, exceto a sensação de conforto e bem-estar experimentada pelo próprio indivíduo, independentemente da aparência.

A água é o grande solvente.

⁹ N.T.: de mamíferos, aves, peixes, répteis, anfíbios, frutos do mar e afins.

O nitrogênio, ou proteína, é o elemento essencial para a formação dos tecidos corporais, mas contém certa quantidade de matéria terrosa.

Os carboidratos, ou açúcares, são as principais fontes de energia.

As gorduras geram calor e armazenam reservas de energia.

As cinzas são minerais, de natureza terrosa, e obstruem o organismo. Não precisamos temer não as obter em quantidade suficiente para a formação dos ossos; pelo contrário, todo cuidado é pouco para ingerir a menor quantidade possível.

A caloria é a unidade básica de calor. Em meio quilo de castanhas-do-brasil, por exemplo, quando compradas no mercado, 49,6 por cento do total é desperdício (cascas), mas os 50,4 por cento restantes contêm 1.485 calorias. Isso significa que cerca de metade do que é comprado é desperdício, mas a parte restante contém a quantidade de calorias mencionada. Para obtermos o máximo de energia possível dos nossos alimentos, devemos prestar atenção ao número de calorias que eles contêm, pois é delas que extraímos a energia necessária para realizar nossas atividades diárias.

O chocolate é o alimento mais nutritivo que possuímos; por outro lado, o cacau, em sua forma em pó, é o mais perigoso de todos os alimentos, contendo três vezes mais cinzas do que a maioria dos outros e dez vezes mais do que muitos deles. É um alimento poderoso e, ao mesmo tempo, um veneno potente, pois sobrecarrega o organismo mais rapidamente do que qualquer outra substância.

Naturalmente, será necessário algum estudo inicial para garantir a melhor nutrição, mas isso compensa em termos de saúde e longevidade, além de assegurar a liberdade de movimento do Corpo Denso, possibilitando o estudo

e a dedicação a coisas mais elevadas. Com o tempo, a pessoa se familiarizará tanto com o assunto que não precisará mais dedicar-lhe atenção especial.

É importante lembrar que nem todas as substâncias químicas contidas em cada alimento estão disponíveis para utilização pelo organismo, pois existem certas partes que o corpo não assimila.

Quanto aos vegetais, digerimos apenas cerca de 83 por cento das proteínas, 90 por cento das gorduras e 95 por cento dos carboidratos.

Quanto às frutas, assimilamos cerca de 85 por cento das proteínas, 90 por cento das gorduras e 90 por cento dos carboidratos.

O fósforo é o elemento específico por meio do qual o Ego é capaz de expressar o pensamento e influenciar o Corpo Denso. É também um fato que a proporção e a variação dessa substância correspondem ao estado e ao estágio de inteligência do indivíduo. Indivíduos com deficiência intelectual profunda possuem muito pouco fósforo; pensadores perspicazes possuem muito; e, no reino animal, o grau de consciência e inteligência é proporcional à quantidade de fósforo contida no cérebro.

É, portanto, de grande importância que o Aspirante à vida superior, que pretende utilizar seu Corpo Denso para trabalhos mentais e espirituais, forneça ao seu cérebro a substância necessária para esse fim. A maioria dos vegetais e frutas contém certa quantidade de fósforo, mas é um fato curioso que a maior proporção esteja contida nas folhas, que geralmente são descartadas. Ele é encontrado em quantidades consideráveis em uvas, cebolas, sálvia, feijões, cravo-da-índia, abacaxis, nas folhas e talos de muitos vegetais e, também, no caldo de cana-de-açúcar, mas não no açúcar refinado.

A tabela a seguir mostra as proporções de ácido fosfórico em alguns alimentos:

Em 1.000 partes de:

Cevada seca	210 partes
Feijões, favas, ervilhas	292 partes
Beterrabas	167 partes
Folhas de beterraba	690 partes
Trigo mourisco	170 partes
Cenouras secas	395 partes
Folhas de cenoura	963 partes
Linhaça	880 partes
Talos de linho	118 partes
Chirívia (Pastinaga) ¹⁰	111 partes
Folhas de chirívia (Pastinaga)	1784 partes
Ervilhas frescas	190 partes

Em conclusão, que o Aspirante à vida superior escolha alimentos de fácil digestão, pois quanto mais facilmente a energia do alimento for extraída, mais tempo o organismo terá para se recuperar antes que seja necessário repor as reservas. O leite nunca deve ser bebido da mesma forma que se bebe um copo de água. Ingerido assim, forma no estômago uma grande massa de coalho, bastante resistente à ação dos sucos gástricos. Deve ser bebido aos poucos, em pequenos goles, pois assim formará no estômago muitos glóbulos pequenos, que são facilmente assimilados. As frutas cítricas são antissépticos poderosos, e os cereais, particularmente o arroz, são antitóxicos de grande eficiência.

¹⁰ N.T.: também chamado de Pastinaca ou Cherovia. Parece uma cenoura, mas é mais rústico e menos firme, tendo um formato cónico. Tem creme-esbranquiçado e um sabor a anis doce. É um legume de antigamente que está a ser recuperado pelas novas gerações.

Tendo explicado, do ponto de vista puramente material, o que é necessário para o Corpo Denso, passaremos a considerar o assunto sob o aspecto oculto, levando em conta o efeito sobre os dois Corpos invisíveis que interpenetram o Corpo Denso.

A principal sede do Corpo de Desejos reside nos músculos e no Sistema Nervoso Cerebrospinal¹¹, como já foi demonstrado. A energia manifestada por uma pessoa sob forte excitação ou ira é um exemplo disso. Nesses momentos, todo o sistema muscular fica tenso, e nenhum trabalho árduo é tão exaustivo quanto um “ataque de raiva”. Isso pode deixar o Corpo Denso prostrado por semanas. Percebe-se, assim, a necessidade de aprimorar o Corpo de Desejos mediante o controle do temperamento, poupando o Corpo Denso do sofrimento decorrente da ação descontrolada do Corpo de Desejos.

Sob uma perspectiva oculta, toda a consciência no Mundo Físico resulta da luta constante entre o Corpo de Desejos e o Corpo Vital. Sua principal expressão manifesta-se no sangue e nas glândulas, bem como no Sistema Nervoso Simpático, tendo penetrado na fortaleza do Corpo de Desejos (os sistemas muscular e o Sistema Nervoso Voluntário) quando começou a transformar o Coração em um músculo voluntário.

A tendência do Corpo de Desejos é endurecer; por sua vez, ele invadiu o domínio do Corpo Vital, apoderando-se da Glândula Baço e produzindo os glóbulos brancos — que não são os “policiais do organismo”, como a Ciência acredita atualmente, mas sim destruidores. Ele utiliza o sangue para transportar esses minúsculos destruidores por todo o Corpo Denso. Eles atravessam as paredes das artérias e veias sempre que se sente irritação, e especialmente em momentos de grande ira. Então, o fluxo de forças no Corpo de Desejos faz com que as artérias e veias se dilatem, abrindo caminho para a

¹¹ N.T.: é o conjunto de órgãos que formam o Sistema Nervoso Central (SNC), composto pelo encéfalo (cérebro, cerebelo e tronco encefálico) e pela medula espinal.

passagem dos glóbulos brancos para os tecidos corporais, onde formam a base para a matéria terrena que mata o Corpo Denso.

Recebendo a mesma quantidade e o mesmo tipo de alimento, a pessoa de disposição serena e jovial viverá mais, desfrutará de melhor saúde e será mais ativa do que aquela que se preocupa ou perde a calma. Esta última produzirá e distribuirá pelo corpo mais glóbulos brancos destrutivos do que a primeira. Se um cientista analisasse os Corpos Densos dessas duas pessoas, constataria que havia consideravelmente menos matéria terrena no Corpo Denso da pessoa de índole bondosa do que no daquela propensa a irritações e reclamações.

Essa destruição ocorre constantemente; não é possível impedir a entrada de todos os destruidores, nem essa é a intenção. Se o Corpo Vital tivesse domínio irrestrito, ele construiria incessantemente, empregando toda a energia para esse fim. Não haveria consciência nem expressão do pensamento. É porque o Corpo de Desejos restringe e endurece as partes internas que a consciência se desenvolve.

Houve um tempo, num passado muito remoto, em que expelíamos as concreções — tal como fazem os moluscos —, deixando o Corpo Denso macio, flexível e sem ossos; mas, naquela época, possuíamos apenas a consciência embotada e tênue parecida com as os moluscos têm hoje. Antes que pudéssemos progredir, tornou-se necessário reter as concreções; verifica-se que o estágio de consciência de qualquer espécie é proporcional ao desenvolvimento de sua estrutura óssea interna. O Ego precisa de ossos sólidos com a medula vermelha semilíquida para poder produzir os glóbulos vermelhos necessários à sua expressão. Esse é o grau mais elevado de desenvolvimento do Corpo Denso.