CAPÍTULO X

A CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO

Consequências da Alimentação Excessivamente Frequente

Outra causa significativa de distúrbios digestivos é o hábito de comer a cada poucas horas. Pessoas que têm o costume de se alimentar cinco ou seis vezes ao dia frequentemente afirmam sentir fome e que precisam comer, caso contrário, sentem-se mal. Na verdade, esse desejo intenso decorre de um estado patológico do estômago; o alívio sentido e o resultado do peso do alimento, que acaba por entorpecer esse órgão.

Consideramos um ato condenável fornecer mais morfina a um dependente apenas porque ele a deseja — ainda que isso proporcione um alívio temporário para o seu sofrimento. A mesma lógica e filosofia deveriam ser aplicadas às pessoas que se encontram intoxicadas pelo excesso de alimento. Isso não é mera teoria, mas o resultado de investigações que não podem ser replicadas por meio de experimentos com animais ou seres humanos — nos quais o sofrimento inerente à coleta de dados acaba por gerar uma condição digestiva antinatural. Contudo, não existem tais limitações para aquele cuja visão espiritual está desperta e que consegue observar a ação peristáltica do estômago e dos intestinos quando o organismo está sobrecarregado. Nesses casos, emana do alimento um gás tóxico e escuro, que é expelido para fora — através da periferia da aura — pelo Corpo Vital do indivíduo, desde que ele goze de boa saúde. Porém, quando a vitalidade se enfraquece e o fluxo da força solar através da Glândula Baço perde sua intensidade habitual, esse gás tóxico permanece ao redor da região abdominal, formando uma larga faixa escura que, enquanto ali presente, envenena todas as atividades orgânicas do Corpo Denso. Quando uma pessoa faz três refeições por dia, existe uma pequena possibilidade de que a faixa tóxica gerada por uma refeição se dissipe

antes da ingestão da próxima. Mas, quando as refeições ocorrem em intervalos de apenas algumas horas, torna-se absolutamente impossível para o indivíduo livrar-se dessa nuvem de veneno. Como consequência, seu estado de saúde deteriora-se progressivamente, encurtando a duração de sua vida natural — um fato que, se fosse compreendido por essas pessoas, causaria nelas um choque profundo.

Por essas razões, quem deseja alcançar e manter a saúde deve se empenhar em comer apenas duas ou três vezes ao dia, e de forma moderada, priorizando uma maior quantidade de nutrientes em detrimento ao volume; afinal, é um fato concreto que muito mais pessoas morrem por excesso de alimentação do que por falta dela.