# CAPÍTULO X

# A CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO

## O Valor para a Saúde dos Alimentos “Indigestíveis”:

Parece absurdo, à primeira vista, dizer que quanto mais indigestos são os alimentos tanto melhor será nossa saúde; mas, se esta afirmação não é tomada literalmente, é uma verdade. Os alimentos que geralmente consideramos indigestos, porque sentimos um certo desconforto depois de comê-los, geralmente nos incomodam porque foram completamente digeridos, enquanto outros alimentos, que são praticamente indigeríveis e, portanto, em certo sentido não são realmente alimentos, nos fazem sentir em perfeito bem-estar.

A falta de apreciação destes fatos essenciais constitui o fundamento das dificuldades que muitas pessoas experimentam quando adotam o que chamam de regime vegetariano. Na maioria dos casos sofreram perturbações digestivas antes de deixar de comer carne animal, e em sua maioria adotaram uma dieta sem carnes animais com a esperança de que se produza um milagre e recuperem a saúde. Por conseguinte, sentem-se amargamente decepcionadas, porque longe de experimentar alguma melhora, sentem-se, em muitos casos pior, pois continuam com seus erros dietéticos em todos os outros sentidos, de modo que seu novo regime, do ponto de vista da saúde é mil vezes pior que a dieta mista comum; e, sabe Deus, se essa já não era muito ruim. De fato, em vez de se admirar de que o Corpo Denso enfraqueça sob o esforço causado pela imprudência dietética, realmente é maravilhoso que consiga se manter apesar dos abusos e maus tratos a que está submetido.

Ocorre frequentemente que as pessoas que nos procuram em busca de saúde, admitem que cometem os erros dietéticos mais atrozes, completamente ignorantes de que estão procedendo mal. Comem quatro ou cinco vezes por dia pastéis, ovos, carne, café, pão branco, batatas, tortas, queijo, “fast food” e

outros alimentos cujo valor nutricional são questionáveis até por profissionais de nutrição, e logo se espantam por não se sentirem bem. Estas pessoas julgam que não têm maus hábitos. Além disso, muitos fumam uns tantos cigarros, bebem alguns copos de cerveja, talvez um ou dois tipos de bebidas alcoólicas; outros vivem sujeitos ao que chamam uma “dieta natural”, deitam-se às dez ou onze horas da noite, e se congratulam por se julgarem modelos para os demais. Regra geral, quando são advertidas de que estão cometendo sérios erros, ficam estupefatas e não acreditam. Parecem duvidar de seus próprios sentidos quando se lhes diz que estão se matando com seus alimentos. Verdadeiramente estão cavando sua própria sepultura com seus dentes.

E assim é, não porque seus alimentos sejam indigestos, mas justamente porque faltam em sua alimentação substâncias indigeríveis que se misturem com os alimentos superconcentrados que constituem os principais elementos dessa dieta. A esse respeito, tais pessoas não são piores do que as que vivem à base de uma dieta composta de alimentos concentrados como as ameixas secas, nozes, passas, etc.

Elas comem também alimentos altamente concentrados; obtêm proteínas das nozes e carboidratos das passas, mas falta-lhes a indispensável, embora indigerível celulose, que proporcione o volume necessário, causando a excitação do conduto intestinal, indispensável para provocar o peristaltismo e as secreções dos fermentos digestivos necessários.

Não há dúvida de que o trigo integral é muito mais nutritivo, agradável ao paladar e saudável do que a farinha do trigo branca que é composta somente de uma porção do amido do grão. Seu valor, do ponto de vista da saúde, não se deve ao fato de ser digerível com mais facilidade do que o pão branco, pois, na realidade, não o é. Nem o grande benefício do pão integral é devido aos sais minerais que contêm e que são indispensáveis para a formação do Corpo

Denso, sais estes que estão ausentes do pão branco. Convém lembrar que assim como uma parte das proteínas contidas na carne animal e do fósforo contido no peixe ficam sem digerir, assim também acontece com o fósforo e as proteínas contidos no pão de trigo integral. Não assimilamos todas as proteínas e sais minerais contidos nas partes mais grossas do trigo integral. Mas embora o pão branco seja completamente digerível e deixe pouca cinza, sempre que seja bem-feito, as partes mais grossas da farinha de trigo integral passam pelo trato intestinal sem ser digeridas, mas dão-lhe suave massagem que, de certo modo, estimula os intestinos, provocando um fluxo de sangue que o mantém limpo e sadio. Não se forma um bolo fecal tão pequeno e quase sem resíduos como acontece com os alimentos muito concentrados e, portanto, tampouco se formam gases nocivos, deixando os intestinos puro e limpo.

Compare-se a ação nos intestinos de alimentos tais como a carne animal, que se assimila quase por completo e não deixa resíduos volumosos que sirvam para limpar o conduto uma vez assimilada a comida, com a ação de vegetais como as verduras e os legumes, exemplos: nabos, jiló, quiabo, pimentão, beringela, brócolos, couve-flor, cenouras, beterraba, aipo, cebola, etc., que contém todos os elementos da carne animal, além do volume indispensável, composto de substâncias fibrosas, que são as únicas que podem limpar os intestinos, eliminando todos os produtos deletérios e deixando o organismo em condições saudáveis.

O Arquétipo determina a Forma e o aspecto de uma pessoa os quais serão conservados enquanto for mantido o estado de saúde normal; mas, com os nossos desmandos dietéticos, frequentemente mudamos a Forma e o aspecto, de tal maneira que a energia do Corpo Denso é usada no processo de eliminar uma enorme quantidade de alimentos que não podemos assimilar e assim emagrecemos. Acontece o contrário quando a capacidade de eliminação é pobre. Sobrevém, então, a obesidade com a formação de tecidos adiposos,

devido a uma dieta antinatural. Quando se adota uma dieta científica, as pessoas excessivamente magras devido a um regime errôneo, engordam e as obesas, cujo excesso de carnes se deve à mesma causa, perdem peso.