

SAÚDE PARA VOCÊ

100 depoimentos de cura

Portadores de câncer e muitas outras doenças
se curaram de forma perfeitamente natural
através da "Alimentação Viva"

Ernst Günter

Apresentação da Edição Brasileira

Muitas pessoas vêm consultar a nossa biblioteca com sua extensa coleção de livros sobre alimentação e, principalmente, sobre os alimentos orgânicos crus com seus efeitos curativos. Sempre nos perguntam: "Mas vocês conhecem alguém que realmente se curou desta forma?"

Com esta brochura gostaríamos de responder a esta pergunta e incentivar aqueles, que procuram assumir a responsabilidade pela sua própria saúde.

O livrinho "Alimentação Viva" escrito por Ernst Günter, que motivou os depoimentos contidos nesta brochura, foi reeditado 25 vezes e contém muitos dos ensinamentos que a médica dinamarquesa, Dra. Kirstine Nolfi, apresentou na publicação "**O milagre dos alimentos vivos**", que acabamos de editar.

Não traduzimos o livrinho "Alimentação Viva", porque a parte principal do texto de Ernst Günter apresenta cardápios e receitas cruas baseados em muitos alimentos desconhecidos em nosso país e que ajudam a contornar a escassez de alimentos durante o inverno. Em nosso país isso não ocorre. O ano inteiro podemos nos beneficiar de hortaliças e frutas em abundância e, felizmente, encontramos a cada dia novas fontes de alimentos orgânicos crus, indispensáveis à alimentação viva. Também já existe o livro "**Você sabe se alimentar**" do Dr. Soleil, publicado pela Editora Paulus, que mostra a importância de enriquecer a alimentação crua com grãos germinados, brotos e alimentos fermentados.

E não se esqueçam: "**Sempre usem produtos cultivados organicamente**".

Dedicamos esta brochura, também, a todos os agricultores orgânicos, que com seu trabalho incansável estão contribuindo para a saúde de nosso povo.

A equipe da TAPES

Prefácio

Curar doenças e preservar a saúde com a alimentação crua não é nenhuma novidade. Os antigos gregos já sabiam disso e ainda hoje existem povos primitivos que se alimentam de forma natural e, por isso, quase não conhecem doenças e chegam a idades muito avançadas.

O organismo e os órgãos digestivos dos animais foram feitos para digerir alimentos crus, naturais. Com a alimentação 100% crua e orgânica desaparecem as doenças causadas pela alimentação, pois aquilo que cura doenças graves pode prevenir doenças com facilidade infinitamente maior. A introdução do cuidado com a alimentação provocaria uma enorme mudança na área da saúde.

Os depoimentos apresentados nessa brochura são um eco do meu livrinho "Alimentação Viva". Através dessa alimentação, muitas pessoas se recuperaram de câncer e outras doenças supostamente incuráveis. Para encorajar outros doentes, apresentamos esses depoimentos de curas alcançadas.

Um crudivorista de 88 anos, Walter Hordan, que vive no Brasil e ainda hoje joga tênis, enalteceu a alimentação crua, que conheceu tempos atrás. Sua carta revela a razão do sucesso desta brochura: "Seu livro "Alimentação Viva" é 3 mais valioso de toda a minha biblioteca, pois aborda todos os aspectos da alimentação crua de uma forma meticulosa e conscienciosa."

O sucesso da alimentação crua entre os esportistas é confirmado pela carta de Helga Hösl, campeã alemã de tênis, várias vezes premiada: "Agradeço de coração tudo que ensinou em seu livro extraordinário. Sei como nós atletas nos alimentamos mal! Poderíamos ter evitado muitas derrotas. A grande resistência que a alimentação crua nos dá, faltava-me antigamente."

Um nadador de Longa distância, o norte-americano Roos, que também é crudivorista, e ganhou duas medalhas de ouro nas Olimpíadas de Sidney e Roma, confirma em uma carta: "*Quando nos aproximávamos da linha de chegada e todos estavam esgotados, eu largava na frente e chegava em primeiro lugar.*" Em muitas cartas de agradecimento, que recebi de pessoas que mudaram seus hábitos alimentares, consta que o primeiro efeito da mudança foi o desaparecimento do cansaço.

Como muitas pessoas não são curadas pelos médicos, é imprescindível difundir a forma natural de cura através de uma alimen-

tação saudável. Para ajudar o maior número possível de pessoas sofredoras e enfraquecidas, pedimos que este texto seja amplamente difundido. Devemos lembrar, que há também a possibilidade de obter uma cura através das orações.

Ernst Günter

Ernst Günter morreu em março de 1990, logo após completar 80 anos.

Como filha de Ernst Günter procuro dar continuidade à obra por ele iniciada. Meu desejo é que você, que está agora lendo esta brochura, seja motivado a experimentar o poder curativo da alimentação crua e compartilhe com outros a sua experiência.

Ingeborg Günter

Introdução

A alimentação com alimentos crus é uma lei natural

Quando Deus criou o homem, deu-lhe entre outras coisas uma lei alimentar que é a seguinte:

Gênesis, cap. I, versículo 29: E disse Deus: *"Vejam! Eu entrego a vocês todas as ervas que produzem semente e estão sobre toda a terra e todas as árvores em que há frutos que dão semente: tudo será alimento para vocês."*

Esses alimentos crus são os mais adequados para os órgãos digestivos humanos. Não há qualquer menção de alimentos cozidos e o consumo de carne. Temos plena liberdade para seguir ou não a lei. Quem é esperto, se previne.

O que dizer da ingestão de carne? O intestino do ser humano é cinco vezes mais comprido do que aquele dos animais carnívoros e é dotado de pilosidades. O intestino do animal carnívoro é curto e liso, para que o conteúdo não tenha tempo de apodrecer, como acontece no homem, que além de tudo acaba tendo prisão de ventre.

O cozimento tem várias desvantagens. O homem fica desnutrido, com prisão de ventre e intoxicado. A desnutrição ocorre mesmo com o estômago cheio, pela falta de nutrientes. O acúmulo de toxinas ocorre pelo excesso de comida retida no intestino grosso. A ingestão de alimentos crus acaba com a desnutrição, com os resíduos tóxicos e também com as doenças inclusive as infecções.

A cura não é tão simples, quando se trata de problemas psicológicos e certas doenças geradas por superstições que não são curáveis através da alimentação crua. Nesses casos, é necessário um apoio psicológico.

Saúde estável

Acabe Com o medo do câncer, do enfarte ou da gripe. Os alimentos crus são a nutrição ideal para prevenir doenças. Eles promovem até mesmo um rejuvenescimento do corpo. São o melhor e mais barato cosmético, pois rejuvenescem a pele de dentro para fora. Isso não dá lucro e não existe propaganda a respeito. Sabendo que é possível prolongar a vida, sem os problemas da velhice ou longas enfermidades, ninguém deveria hesitar em optar pela ali-

mentação crua. Uma saúde estável vale mais que todas as riquezas e todos os bens deste mundo.

Um sonho torna-se realidade

Os depoimentos mostram como uma alimentação crua pode curar. Ela supera todos os medicamentos, remédios naturais e fortificantes. Como o cansaço desaparece automaticamente, o crudívoro também não necessita de estimulantes como café, chá preto, nicotina ou álcool. A alimentação crua é o melhor meio para se livrar de todos eles.

Essa alimentação também é ideal para o solteiro, que logo percebe a grande diferença nos custos, além da economia de trabalho e de tempo no preparo dos alimentos. Ele fica feliz por não precisar mais lavar panelas e por não ficar mais doente. Geralmente a doença não é destino — mas resultado de hábitos errados. Cada um é responsável pelo seu destino. Os doentes podem ter esperança. e o sonho pode, realmente, tornar-se realidade.

Como nascem nossos alimentos

A planta extrai seus nutrientes do solo e do ar. São minerais inorgânicos obtidos de pedras e também minerais orgânicos vivos - obtidos do húmus - e, finalmente, nitrogênio e ácido carbônico obtidos do ar. Nada disso serve de alimento para o homem e para os animais. As folhas das plantas são pequenas fábricas, que absorvem material morto da terra e do ar para transformá-lo em alimento vivo para nós. Nesse processo, a luz solar desempenha um papel muito importante, fazendo a planta crescer e produzir frutos. As enzimas, faíscas de vida, fazem as plantas crescerem. Tanto as raízes, como as folhas e frutos, são perfeitamente adequados ao nosso aparelho digestivo.

A tragédia do cozimento de alimentos

Antes de apresentar os depoimentos nas páginas seguintes, gostaria de explicar como surge a doença e como acontece a cura através dos alimentos crus.

Foi cientificamente comprovado que 2/3 dos nutrientes mais importantes, ou seja, as enzimas, as vitaminas, os sais minerais e as proteínas, são alterados com o calor, perdendo o seu valor para

o organismo. Que tragédia!

As enzimas são portadoras da vida que só encontramos na alimentação viva — nunca na alimentação cozida. As enzimas orientam os processos químicos em cada órgão do ser humano, do animal e da planta — exatamente como se soubessem raciocinar. Percebemos a função das enzimas como verdadeiro milagre. Jamais podem ser substituídas por enzimas artificiais. A destruição das enzimas através do cozimento, da pasteurização ou de outros processos, utilizados pela indústria alimentícia, não seria um crime contra a natureza e o Criador? A maioria nunca é informada sobre o enorme poder curativo da alimentação viva. Toda a energia faiscante que as enzimas estavam desenvolvendo dentro de uma planta jovem, nas hortaliças ou em uma linda fruta, contribuem agora, em seu novo campo de ação — como parte da alimentação crua — para evolução-saudável das nossas células corporais.

Em vez desses nutrientes contribuírem para o desenvolvimento e a manutenção de um organismo saudável, as enzimas e uma série de vitaminas são destruídas, as proteínas e os sais minerais são alterados. Como conseqüência temos desnutrição com o estômago cheio e todo tipo de doenças causadas por carências orgânicas. Basta mencionar aqui os diversos danos à dentição, à coluna vertebral, às articulações, as doenças glandulares, diabetes e bócio, e tantos outros problemas.

Dois terços dos nutrientes acabam destruídos. E porque não todo? Porque nosso organismo sabe se proteger. Enzimas da digestão, principalmente as produzidas pelo pâncreas, ainda conseguem salvar alguns sais alimentícios. No entanto, este expediente de emergência não basta, pois 2/3 dos nutrientes se perdem. Lembrar o carro abastecido com combustível inadequado. Ele inevitavelmente vai falhar. As doenças aparecem. O câncer avança, pois as enzimas vivas, capazes de deter o câncer, foram destruídas. Começa uma vida perigosa.

Diversos estudos foram realizados com operários efetuando trabalhos pesados. Quais eram os mais resistentes, os carnívoros ou os crudívoros? Aqueles que comiam alimentos crus tinham o dobro de resistência do que os operários que comiam muita carne. Justamente os crudívoros!!!

Os animais no jardim zoológico não devem receber nada cozido para não adoecerem. Quando começaram a alimentar os animais com alimentos cozidos, devido ao medo de germes, aconteceu jus-

tamente o contrário daquilo que se esperava. Os animais adoeceram e morreram. Outros se tornaram incapazes de procriar. Devido a estes prejuízos, os criadores ficaram mais espertos. Começaram a alimentar os animais preciosos com a alimentação natural crua a que estavam acostumados. Foi observado que animais muito raros voltaram a dar cria.

As hortaliças cozidas em água são as mais desvalorizadas. Um pesquisador norte-americano, Dr. Garten, escreveu que, por exemplo, o repolho cozido de maneira tradicional contém apenas uma minúscula parte (0,03%) do seu valor original. Além das enzimas, as vitaminas são as mais prejudicadas. A valiosa vitamina C, responsável pela limpeza do sangue, é totalmente perdida. Outras vitaminas se perdem parcialmente. Os sais minerais passam para a água e o vapor. O repolho não contém praticamente mais nada.

Recentemente, uma pessoa veio triunfantemente me comunicar que, perto de Berna, uma crudívora morreu de câncer aos 40 anos. Mais tarde, descobrimos, que não se tratava de uma crudívora, mas de uma vegetariana. Entre esses dois conceitos existe uma grande diferença. O vegetariano se abstém de carne, mas cozinha a maioria dos pratos. Ainda que o cozimento seja feito da forma mais suave, por exemplo, pelo vapor, não existe diferença fundamental entre essa maneira de cozinhar e a cozinha tradicional. Em ambos os casos destruímos o mais importante — as enzimas.

Mais uma desvantagem do cozimento: o acúmulo de resíduos

Todos sabemos que as hortaliças murcham bastante durante o cozimento. Acabamos por comer duas a três vezes mais desses alimentos amolecidos. Como comem muito mais que o necessário, as pessoas se tornam obesas. Em geral, as pessoas mais idosas já não têm dentes próprios, pois o material necessário para a preservação dos dentes foi destruído através do cozimento. Se uma pessoa come duas a três vezes mais do que o necessário, é obvio que o organismo fica repleto de resíduos. Com esse acúmulo de resíduos, os órgãos excretores, como os rins, não conseguem cumprir sua função. Quando o acúmulo de tóxicos é muito elevado, surge uma gripe quando não acontece algo pior. As pequenas artérias, principalmente aquelas do músculo coronário, entopem pouco a pouco, provocando uma sensação de aperto no peito, conhecida

como angina do peito. Finalmente, uma dessas pequenas artérias fica completamente entupida, provocando um enfarte. Também no cérebro ocorre um acúmulo de impurezas, que pode produzir um derrame cerebral, fatal ou não. Geralmente ocorre uma paralisia unilateral.

A digestão torna-se difícil. A ingestão de carne causa principalmente constipação intestinal e putrefação. Como o alimento cozido acidifica, surgem tumores e, por fim, câncer.

Quanto tempo vivemos?

Vivemos até que as mais finas e minúsculas artérias fiquem completamente entupidadas. Alimentos crus e alho mantêm seu organismo limpo até chegar aos 100 anos.

Melhor do que a cura é a **prevenção** através da alimentação viva. Ela vem acompanhada, automaticamente, de um estilo de vida sensato, no qual o sol, o ar, a água, a respiração correta, os exercícios físicos e a moderação têm seu papel. A alimentação parcialmente crua já pode melhorar a defesa imunológica, se evitarmos os seguintes alimentos: pão branco e outros pratos com farinha branca, pratos diários com carne (que deveria ser consumida apenas uma ou duas vezes por semana), ovos cozidos, leite cozido ou pasteurizado, comida muita gordurosa ou frita, bolo, açúcar branco, chocolate e sal refinado.

Entre o sal refinado e o sal marinho existe uma grande diferença. Enquanto o sal marinho se compõe de quase 100 elementos, o sal refinado contém apenas dois elementos: o cloro e o sódio. Um deles, o cloro, é um veneno que, de forma concentrada — como encontramos no sal de cozinha — é altamente prejudicial à saúde.

Gostaria de salientar que sou a favor do consumo de leite cru, obtido de forma higiênica. Onde não pode ser obtido, achamos melhor se abster do leite.

Como as pesquisas mostram, o leite perde o seu valor nutritivo quando é aquecido e fervido. O conhecido biólogo canadense, H. Tobe, escreve em seu livro *"Enzyms the Spark of Life"*, (Enzimas, a centelha da vida), que o aquecimento e a pasteurização, bem como os processos industriais, destroem todas as enzimas indispensáveis para a vida. Assim sendo, apenas uma pequena parte dos elementos principais do leite — principalmente cálcio, ferro e fósforo — podem ser aproveitados pelo organismo. Os resíduos ficam no sangue e formam um terreno propício para o desenvolvimento de germens nocivos, que, apesar da pasteurização, continuam presentes. As-

sim, aparecem as doenças e a pasteurização provoca praticamente o contrário daquilo que se intencionava fazer.

Uma mãe zelosa queria que seu filho recebesse leite cru de determinada vaca pertencente a um amigo. Ela tinha total confiança nele. Após algum tempo, descobriram que justamente esta vaca estava com grave tuberculose. A criança deve ter consumido milhares de bacilos da tuberculose. Ficou prejudicada? Nem um pouco. A criança estava tão bem de saúde, devido ao leite cru e à comida crua, que os bacilos não a afetaram.

Acúmulo de resíduos e subalimentação combinam-se para provocar doenças. Será que é mesmo tão difícil comer alimentação crua? Faça, pelo menos, uma tentativa! Quando estamos com fome — e é só nesse momento que devemos comer — cada bocado é uma delícia.

Depoimentos

Através de uma série de depoimentos e cartas de agradecimento, gostaria de fortalecer em nossos leitores a fé em sua própria cura e encoraja-los a mudar hábitos alimentares. Aos “saudáveis”, aconselhamos a prevenção. Para evitar que a leitura se torne monótona, não seguiremos uma ordem rígida.

O primeiro depoimento aborda um caso de reumatismo. Ninguém diz aos reumáticos – muitos terminam seus dias numa cadeira de rodas – que eles poderiam se curar e, geralmente em apenas seis semanas, ficar livres das dores.

O reumatismo é uma doença causada pelo acúmulo de resíduos devido ao excesso de acidez no organismo. Erroneamente, as pessoas acreditam que seja causado por um resfriado. Ele apenas desencadeia a doença preparada, há muito tempo, pela alimentação errada. Esfriando, os ácidos se cristalizam em músculos ou articulações, causando a dor. A alimentação crua, alcalina, contém enzimas vivas e neutraliza os ácidos que causam a dor. Assim se cura o reumatismo – de forma tão simples. Todos os outros meios apenas amenizam a dor, mas não curam. Já houve casos em que deformidades graves desapareceram após dois ou três anos. Parece inacreditável!

1. Reumatismo

Eu sofria de reumatismo desde 1982. No último ano e meio, piorou tanto que não conseguia dormir de tanta dor. Qualquer movimento era muito doloroso, mas também não conseguia ficar deitada. Uma ou mais articulações estavam sempre inchadas e, muitas vezes, não conseguia mais calçar meus sapatos. Emagreci 4 kg, provavelmente devido as dores terríveis.

Tomei muitos medicamentos homeopáticos e antroposóficos, banhos contra reumatismo – tudo em vão. Nem a acupuntura fazia efeito. O médico prescreveu medicamentos à base de cortisona. Contra as dores, eu usava Voltarem. Nada resolvia.

Foi então que me recomendaram o seu livro sobre alimentação viva. Na realidade eu já era vegetariana há vários anos e também evitava farinha branca, açúcar etc., mas mesmo assim, adoeci. Após apenas três semanas de alimentação crua, as dores, os inchaços das juntas e todas as demais queixas desapareceram de um dia

para o outro. Desde então não tive mais nenhuma dor. Durante um bom tempo, nem conseguia acreditar e não tive coragem de contar ao meu marido, por medo de que tudo não passasse de um belo sonho.

Agora, já se passaram dois meses e não tive nenhuma recaída. Posso carregar as sacolas de compras, cuidar da casa, dormir como um anjo e ainda esquiar. Com essa alimentação, sinto-me como se tivesse nascido de novo e a vida voltou a ganhar sentido. Ontem, fiz uma caminhada de quatro horas sem nenhuma dor. Também consegui recuperar meu peso normal.

J. P., Heidesheim (Alemanha)

2. Curada da artrite, gota e 15 anos de gastrite

Já sofria de artrite há 15 anos. Não conseguia mais mover a cabeça para um lado. As articulações dos dedos estavam inchadas e, obviamente, doloridas. Medicamentos, compressas, massagens e alongamentos — tudo era em vão. Um médico recomendou seu livrinho "Alimentação Viva". Comecei imediatamente. Através de um jejum parcial, meu corpo passou por uma limpeza geral e, apenas dez dias mais tarde, as dores do estômago desapareceram. As dores nas articulações, na nuca e nos ombros também desapareceram, assim como os inchaços nos ledos.

Após um ano de alimentação natural, as doenças e minha gastrite crônica não voltaram mais.

Thea Br., Arosa (Suíça)

3. Injeções contra reumatismo, dores nas costa e prisão de ventre

Mudei totalmente meus hábitos alimentares após a leitura sobre o crudivorismo e posso afirmar que após seis semanas, estava livre das insuportáveis seqüelas de uma comoção cerebral e dos calamitosos efeitos colaterais de 14 injeções contra, reumatismo, que afetaram meu fígado e desencadearam uma forte gastrite, a ponto de não conseguir comer mais nada. Não sinto mais dores nas costas e a minha evacuação, que nunca funcionou direito, regularizou-se. O reumatismo também desapareceu.

M. St., Graz (Áustria)

4. Livre da cadeira de rodas. Cura de grave artrose nos joelhos e nos quadris

Três anos atrás, não andava mais por causa de grave artrose nos joelhos e nas articulações coxofemorais. Estava preso à cadeira de rodas. Então, recebi o livro sobre alimentação viva. Dez meses depois, voltei a caminhar.

5. Artrose nos joelhos aos 85 anos de idade

Há uns sete meses, adotamos em casa a alimentação crua. Nós três já melhoramos muito. A artrose no joelho do meu marido (ele tem 85 anos) melhorou tanto que consegue caminhar sem bengala e sem dor. Para todos, o intestino funciona muito melhor e alguns probleminhas desapareceram. Sou muito grata por isso.

M. S. S., Itingen (Suíça)

Observação: Nunca somos velhos demais para mudar os hábitos alimentares. É justamente na velhice, quando a energia vital diminui, que precisamos de um auxílio nutricional vital, ou seja, da alimentação crua. Dessa forma, podemos continuar sem problemas e alguns ainda acrescentam mais dez anos de vida. É bom envelhecer sem ficar doente e definhar. A morte, então, ocorre como o apagar de uma vela.

Outro depoimento sobre a artrose

Eu sofria de artrose aguda. Uma amiga sugeriu a alimentação viva e já comecei a colocá-la em prática. Primeiro, jejei por 30 dias e, depois da transição, comecei com a alimentação crua. Hoje, meio ano depois, estou curada e sem nenhuma dor. Até já participei de caminhadas nas montanhas.

F. L., Emmental (Suíça)

Observação: O que mais recebemos são depoimentos sobre a cura da artrose. Ela é bem mais fácil de ser curada que a artrite. A artrose é uma doença gerada por carência — falta alguma substância no corpo, destruída pelo cozimento dos alimentos. O excesso de acidez (como no caso da artrite) também desempenha o seu papel.

O jejum é sempre uma boa base antes de começar a alimentação crua. Após o jejum, tudo fica gostoso. Tomamos bastante água e chá de ervas para matar a sede. O jejum é um tratamento de limpeza radical, que depois acelera muito o processo de cura. (Existem muitas publicações sobre a maneira de realizar um jejum, que

deve ser acompanhado por algum profissional competente. N.R.).

6. Diabete - problemas colaterais, causados principalmente pelo consumo de carne

Os efeitos colaterais eram: pressão alta, obesidade, problemas de visão e prisão de ventre. Tudo isso desapareceu quando adotei os alimentos crus. Graças a Deus, tudo desapareceu em poucas semanas. Hoje, não aceito outro tipo de alimentação, pois é muito saborosa e faz bem à saúde.

R. G., Basel (Suíça)

Outro caso de diabete

Desde que adotei a alimentação crua, meu nível de açúcar no sangue baixou de 302 para 188.

F. St., Stuttgart (Alemanha)

Observação: As glândulas de insulina subnutridas por causa da ingestão de alimentos cozidos, ficam impedidas de desempenhar seu papel. Através de uma dieta correta composta de alimentos crus, elas conseguem se regenerar. Portanto, a diabete tem cura.

Existe algo misterioso nos alimentos crus, pois o diabético tolera diversas frutas cruas. Mas, se ele come essas mesmas frutas cozidas, vai precisar de insulina adicional. Isso comprova que a diabete não passa de uma doença causada pela má alimentação e que pode ser curada simplesmente através da alimentação crua. Infelizmente, prescrevem para esses doentes uma alimentação em que predomina a carne. E isso provoca outras doenças, que acabam com o doente. A cura exige 100% de alimentos crus. Durante a mudança a aplicação de insulina não deve ser suspensa repentinamente, mas sim, pouco a pouco. A cura das glândulas não acontece de um dia para o outro. Todas as outras glândulas podem curar-se.

7. Fim do bócio, dos problemas estomacais e de vesícula

Segue o caso de um vegetariano com problemas de bócio, fígado e vesícula. Este caso prova novamente que o vegetarianismo não é proteção contra doenças. É verdade que os vegetarianos não comem carne, mas cozinham parte da sua alimentação, e isso gera subalimentação. Quando a tireóide é mal alimentada, tende a au-

mentar de tamanho, para poder cumprir sua função. Assim surge o bócio. O fígado também é uma glândula que adoece quando subalimentada. Entretanto, nas doenças glandulares, a genética também desempenha um papel.

"Sou vegetariano há 40 anos e há 3 meses me alimento exclusivamente de alimentos crus, o que mudou tudo. Há anos eu tinha problemas de tireóide, mas agora o bócio regrediu. Também não tenho mais problemas de estômago, fígado ou vesícula".

E. R., Tüttlingen (Alemanha)

Observação: Os problemas estomacais e intestinais são provocados por excesso de acidez. Quando um alimento é cozido, adquire um excesso de acidez. Um médico conseguiu curar uma úlcera de estômago em dez dias, utilizando apenas suco de couve. Quem tem problemas de estômago não deve comer nada sólido, a não ser que o alimento esteja muito bem mastigado. Podemos triturar as hortaliças no liquidificador e acrescentar um pouco de azeite extraído a frio, levedura e uma pitada de sal vegetal.

Lembro-me de um caso de grandes cálculos biliares. A operação já estava marcada quando o nosso livrinho sobre crudivorismo chegou às mãos da paciente. Ela começou a acreditar na cura sem cirurgia e adiou a operação. Durante um mês, seguiu um tratamento à base de suco de hortaliças cruas. Diariamente, tomava apenas suco de cenoura, beterraba, salsão, nabo, repolho e batata em pequenos goles, de hora em hora. A quantidade diária deve ser de 600 ml. Um mês depois, ela já não sentia mais nada, embora ainda não estivesse totalmente curada. A cirurgia foi definitivamente cancelada.

É melhor evitar as operações da vesícula biliar quando envolvem a extração completa desse órgão, pois, sem ele, a digestão da gordura é dificultada pelo resto da vida.

8. Esclerose múltipla

Há cerca de cinco anos, meu marido adoeceu de esclerose múltipla. Ele está com 48 anos. Os médicos diziam que esta doença é incurável e que ele iria acabar em cadeira de rodas. Esse prognóstico foi terrível para mim. Por sorte, alguém me falou da alimentação viva e resolvemos mudar imediatamente nossa alimentação. Em vez de acabar na cadeira de rodas, meu marido voltou a traba-

lhar oito horas por dia na loja. É claro que eu acompanhei meu marido na mudança alimentar.

E. M., Sinzheim-Winden (Alemanha)

Observação: Em nenhum momento, esta carta menciona quanto tempo foi necessário para a cura completa. Sei de dois outros casos em que o processo de cura levou de um a três anos. O caso acima ainda não estava em estágio avançado, de modo que pode ter levado apenas um ano. Essas paralisias são, na verdade, de origem neurológica, mas quando a doença é ocasionada pela alimentação incorreta, também pode ser curada pela alimentação correta.

9. Erupções no rosto

Durante dois anos, tive uma erupção no rosto. Após quatro semanas de alimentação crua, desapareceu completamente. Nenhuma outra terapia me ajudou.

W. S., Baumholder (Alemanha)

10. Psoríase

A psoríase é muito resistente, até mesmo à alimentação crua. Como todas as doenças de pele, ela é provocada por excesso de acidez. Ela se alimenta exclusivamente de ácidos e, por isso, é preciso matá-la de fome com uma alimentação livre de ácidos. Basta um jejum parcial com apenas 6 decilitros de suco de hortaliças diariamente. O suco de folhas verdes é o mais eficaz.

Outros depoimentos sobre psoríase

Meu marido sofre há 28 anos de grave psoríase incurável em todo o corpo. Ele se cansou de servir de cobaia e de todas as tentativas de cura. Preparei para ele os sucos indicados em seu livro e, nos intervalos, alguns alimentos crus. Isto foi há apenas uma semana e, pela primeira vez meu marido consegue dormir a noite toda, quando antes acordava com frequência por causa das coceiras insuportáveis. Estamos encantados com o efeito da alimentação crua.

L. K., Weissenkirchen (Áustria)

Nos casos a seguir, faltaram os sucos de hortaliças crua, o que

retardou a cura. Eis o depoimento:

Sofro de psoríase desde os 12 anos de idade. Piorava de ano para ano. Quando fiz 26 anos, todo o meu corpo estava tomado, inclusive braços, pernas e cabeça. À noite, eu acordava devido às fortes coceiras e me coçava até sangrar. Foi então que comecei com o tratamento. Após três meses, não tinha mais coceiras.

Quatro meses depois, a psoríase regrediu e, após sete meses, eu só tinha pontinhos do tamanho da cabeça de um alfinete. Estava feliz, mas fiquei preocupado com a perda de 12 quilos. Temendo emagrecer ainda mais, voltei a comer parcialmente comida normal. Algum tempo depois as manchas tomaram conta de todo o meu corpo, como cogumelos na floresta. Voltando a uma dieta crua, em três meses e meio livre-me novamente das manchas e consegui ganhar 5 kg.

E. S., Berna (Suíça)

11. Viciada em café

Estou agora com 60 anos e, a cerca de seis meses atrás, adotei o crudivorismo. Deus me libertou do engodo de uma alimentação nociva que só serve para agradar o paladar. Desta forma também me libertei do vício do café. Como a alimentação crua me livrou do cansaço, não preciso mais desse veneno. Certamente também não é vontade de Deus que intencionalmente arruinemos lentamente nossos nervos.

12. Cura de todos os males. Angina do peito, cansaço e dores na coluna

Passei os últimos dez anos bastante doente. Tomava calmantes, medicamentos para o intestino, para o coração e outros mais, receitados pelo médico. Minha pressão arterial estava muito alta. Finalmente, não conseguia ficar uma hora de pé, nem carregar minha bolsa. De nada adiantaram injeções e massagens. Para completar, ainda tinha angina do peito e dores no peito constantemente.

Então, resolvi viver de acordo com o seu livro. Foi um sucesso. Após 15 dias, o cansaço sumiu. Depois, minhas dores na coluna desapareceram — uma coisa após a outra. Hoje, quase um ano depois, todos os problemas se foram. Consigo fazer trabalhos pesa-

dos no meu jardim, sem ter de me queixar no dia seguinte. Na hora do almoço, como apenas nozes, ou algo semelhante.

H. E., Alf (Alemanha)

Cura do câncer

O aumento dos casos de câncer acompanhou de forma assustadora o uso de substâncias tóxicas na agricultura e também na indústria alimentícia.

Nos últimos anos, foi possível obter muito sucesso com a alimentação crua, livre de agrotóxicos, em casos de câncer, doenças coronarianas, artrite, pedras na vesícula, diabete, problemas do aparelho digestivo, da pele e da próstata, tuberculose, esclerose múltipla e inúmeras outras doenças. A alimentação crua significa prevenção da doença para os sadios e oferece esperança aos doentes que já foram desenganados pelos médicos.

O maior benefício da alimentação crua é a prevenção e a cura do câncer. Podemos viver sem temer o câncer! Pode parecer uma piada, mas os fatos são a prova. Ainda se tratando apenas de prevenção, a mudança de hábitos alimentares já valeria a pena. Mas, com a ajuda da alimentação viva, muitas pessoas que sofriam de câncer foram curadas. Entretanto, essas curas não são aceitas pela ciência e são abafadas. Todos deveriam entender porque a ciência não aceita a terapia com alimentos crus. Quantas vezes somos gratos aos médicos mas, neste caso, deparamo-nos com um muro. O tratamento com alimentos crus é muito barato e, além disso, permite que os doentes cuidem de si próprios. Os produtos da indústria farmacêutica e da indústria alimentícia não seriam mais necessários. Os hospitais ficariam quase vazios. Se pensarmos em quantas pessoas vivem do trabalho com os doentes, isso provocaria uma verdadeira catástrofe. Portanto, a cura pelos alimentos crus é ridicularizada.

A verdadeira cura só acontece através de uma mudança radical, isto é, a eliminação da causa. Se o caso estiver muito adiantado, pode ser tarde demais, mas não devemos desistir, pois alguns doentes ainda se recuperam. Uma alimentação rica em enzimas concentradas - por exemplo, 1/2 litro de suco fresco de hortaliças por dia - pode ajudar. Sucos de folhas verdes são mais eficazes do que os de raízes.

Aqui, mais uma vez, a receita para os portadores de câncer: diariamente, 600 ml de suco de hortaliças, principalmente de cenoura (pelo menos a metade), e, a outra metade, de outras hortaliças disponíveis - como couve, especialmente ao se tratar de câncer do estômago. O mais eficaz é o suco verde, mas ele é um pouco difícil de ser preparado. Esse suco deve ser tomado, periodicamente, durante todo o dia. Um copo de sementes de linhaça deixadas de molho deve ser adicionado todos os dias.

Como 600 ml é uma quantidade insuficiente de líquido para um dia inteiro, deve-se tomar também dois litros ou mais de chá de ervas e água ao longo do dia.

13. Câncer de pulmão

Uma mãe relata: Brigitte, 5 anos de idade, teve câncer do pulmão. Em novembro, deu entrada no hospital. Após um tratamento com injeções, que provocou a queda total do cabelo, febre alta e, depois, a necessidade de uma transfusão de sangue, os médicos não tinham mais esperança. Recebi minha filha de volta, 14 dias antes do Natal, desenganada. Foi quando o livro sobre alimentos crus me deu nova esperança. Seguindo seus conselhos ela bebeu durante sete semanas diariamente 1 litro de suco de cenoura, comeu alguns outros alimentos crus e tomou leite cru. Ela fez grande progresso, ganhou cor no rosto, ficou alegre e animada, e se recuperou maravilhosamente. Graças a Deus!

X.Y., Lamprechtshausen (Áustria)

14. Câncer de mama

Após a leitura sobre alimentação viva, decidi, imediatamente, aderir aos alimentos crus, pois precisava tomar, constantemente, comprimidos contra fortes dores no seio.

Há um mês, só como alimentos crus. Agora, sem tomar os medicamentos, não sinto mais nenhuma dor. Quase não consigo acreditar - parece um milagre. Ainda tenho minhas dúvidas se isso vai continuar. Estou me sentindo muito bem. Muito obrigada.

A E., Höllriegelskreut (Alemanha)

15. Câncer de abdômen

Eu tinha câncer de abdômen e submeti-me a uma cirurgia radi-

cal, muitas irradiações e implantes de rádio. Os médicos não tinham mais esperanças e até mesmo um experiente naturalista, me considerou caso perdido. Porém, ele me indicou a alimentação viva, que adotei imediatamente, passando a uma dieta de alimentos crus e sucos de hortaliças. As coisas começaram a mudar e fui me recuperando lentamente. Cinco anos depois, estava totalmente curada. Tenho, hoje, 69 anos.

M. L., Ludwigsburgn (Alemanha)

16. Câncer de mama, dores no fígado e nos rins

Eu tinha um nódulo duro, do tamanho de um ovo de galinha, no seio esquerdo e sentia muita dor. Pela vontade de Deus, seu livrinho sobre alimentação viva chegou às minhas mãos. Após seis semanas de alimentação crua, meu seio voltou a amolecer e as dores desapareceram. Sinto-me bem melhor. Também as dores que sentia no fígado e nos rins, que não me deixavam dormir à noite, desapareceram.

A.D., Oberwarz (Alemanha)

17. Câncer de próstata

Meu câncer de próstata estagnou desde quando adotei os alimentos crus, há 3 anos atrás.

F.Z., Alblingen (Suíça)

18. Leucemia

Depois de seguir a alimentação crua por três meses, voltei ao médico para o controle. Ele constatou que meu sangue tinha mudado completamente. Não havia mais nenhum vestígio da leucemia. Pode imaginar a minha alegria!

W.M., Pfaffhausen (Suíça)

19. Tumor na cabeça

O Sr. Konyen tinha um tumor na cabeça e o médico havia dito à Sra. Konyen que seu marido tinha apenas uma semana de vida. Foi completamente curado, graças à alimentação crua. Ele está imensamente feliz, como também toda a sua família.

E.W., Pfaffenweiler (Alemanha)

20. Um câncer grave

Minha irmã adoeceu de melanoma-sarcoma na perna direita. Sofreu uma cirurgia para extrair-lo, mas o câncer continuou crescendo. Nessa época, ela passou a alimentar-se exclusivamente de alimentos crus. Como resultado, a enorme ferida cicatrizou, e os inchaços vermelhos e duros também regrediram. Nem o médico quis acreditar nesse sucesso, devido ao tipo de câncer e ao estado bastante avançado.

E.S., Solingen (Alemanha)

21. Menino de cinco anos curado de um câncer na cabeça

Os pais relatam: "Foi um período terrível, desde o momento em que levamos nosso filho certa manhã para o hospital e nos comunicamos à noite o diagnóstico desolador: tumor cerebral. Para nós, foi como se nosso filho já estivesse morto."

No primeiro dia, ele foi tratado com medicamentos e ligado a aparelhos. No segundo dia foi-nos dito: "Uma cirurgia está fora de questão, pois o tumor está no centro". No terceiro dia, disseram-nos: "Ou seu filho precisa ser operado, ou morre em pouco tempo." Isso nos deixou meio perplexos. Nosso filho estava muito mal. Uma semana mais tarde constataram que o tumor havia crescido 1 a 2 cm. Solicitaram uma autorização escrita imediata para a cirurgia, o que recusamos. Nesse ínterim, lemos a respeito da alimentação viva, que nos deu novas forças. Fomos chamados de assassinos e burros. Entretanto não nos deixamos intimidar e ainda no mesmo dia levamos nosso filho para casa.

Já no primeiro dia, começamos com a dieta de sucos crus, que provocou um verdadeiro milagre. A cada semana, percebemos uma melhora. Foi assim até o 20º dia. Nesse espaço de tempo, ele conseguiu dar alguns passos sozinho, deixou de ter visão dupla, não ficava mais com o queixo pendurado e a sensação na perna e no braço esquerdo voltou. Interrompemos então a dieta de sucos e começamos com os alimentos crus. Haviam passado quatro semanas, nosso filho ainda está vivo, contrariando a previsão dos médicos, que lhe deram duas a três semanas de vida.

Agora, já se passaram mais quatro semanas de alimentação crua e nosso filho já consegue caminhar ereto e sozinho. Podemos dizer que ele está curado e isso quase parece um milagre.

Seu pai escreve: "meu filho e eu comíamos muita carne, mas desde esse terrível período, toda a nossa família só come alimentos

crus, até a nossa filha de 13 anos. Só posso dizer: Que maravilha! Acompanhei durante cinco dias a dieta de sucos de meu filho e nisso perdi 8 kg do meu excesso de peso, sem nenhum problema. É simplesmente maravilhoso."

Família G., Arnoldstein (Áustria)

22. Câncer de mama e eczema

Em março deste ano, descobri um caroço no seio esquerdo, que cresceu muito no período de três semanas. Por sorte, eu conhecia a alimentação crua, através do livro da Dra. Nolfi, que conseguiu vencer seu câncer de mama através da alimentação crua. Este testemunho deu-me coragem e confiança para agir da mesma forma.

Apenas oito dias depois, senti dor no peito. O nódulo estava amolecendo. Passados mais 14 dias, ele tinha o tamanho de uma avelã apenas. Estava muito feliz e também me sentia muito bem com essa dieta. Pouco tempo depois, o nódulo tinha desaparecido completamente.

Além disso, sarei de um eczema na ponta dos dedos e nas unhas, que me incomodava há cinco anos.

S.F., Wassergurg (Alemanha)

23. Câncer de língua

Tenho 52 anos. Há quatro anos desenvolvi um câncer na língua. Fui hospitalizada durante dois meses, recebendo 24 aplicações de radioterapia até que o pescoço começou a sangrar por dentro e por fora. Algum tempo depois, o câncer continuou crescendo. Então, fui tratada com comprimidos tóxicos, que acabaram afetando o estômago e provocaram uma forte queda de cabelo. Como as dores eram muito fortes, recebi injeções de analgésicos. O médico me explicou que uma cirurgia estaria fora de questão. Dois anos se passaram. O pescoço, no ponto onde começa a língua, ficou inchado e duro como uma pedra. A garganta inteira era um tumor só. A língua regrediu tanto que a parte anterior e a ponta desapareceram. Em consequência disso, não conseguia mais falar de modo compreensível. Continuei sofrendo por mais de um ano. Recebia analgésico, pois os médicos me consideravam um caso perdido ou nunca acreditaram em uma recuperação. Eu tinha uma palidez mortal, pois não conseguia mastigar, nem engolir alimentos sólidos. Piorava

a olhos vistos e todos contavam com minha morte. Entretanto, o que aconteceu foi bem diferente.

Alguém me trouxe o livro sobre alimentos crus e comecei imediatamente com suco de hortaliças, no lugar das sopinhas de antes. Sem anestésico, era impossível suportar as dores. Comecei a fazer compressas com folhas de couve e, vez por outra, com argila, o que aliviava bastante as dores e, às vezes, até as eliminavam.

Hoje, após 8 meses de suco cru, depois também de bananas e outras frutas e hortaliças, preparadas no liquidificador, o câncer desapareceu e o tumor sumiu completamente. O fato de não conseguir falar, mastigar e engolir direito é resultado das queimaduras que sofri com aquelas absurdas radiações. Até os dentes do maxilar inferior foram queimados e quebraram na raiz, enquanto os dentes do maxilar superior continuam normais. Os músculos também foram queimados e ficaram paralisados, de forma que só consigo abrir a boca 1 cm. Aquelas radiações e a habilidade dos médicos estragaram tudo. Agradeço principalmente ao bom Deus pela alimentação saudável.

E.A., Berna (Suíça)

24. Câncer de intestino

Este testemunho é interessante porque ele estava condenado à morte e descobriu sozinho, já em 1931, como curar o câncer pela alimentação. Após a sua recuperação, ele viveu mais 70 anos e morreu com quase 100 anos de idade. Recebi este testemunho quando o Sr. E. já tinha 91 anos. Ele é um exemplo para aqueles que acreditam que nada podem fazer para chegar a uma idade avançada - que é coisa do destino ou a vontade de Deus.

Em fins de 1930, notei a presença de sangue nas fezes. O médico constatou câncer do intestino. Consegui encontrar literatura sobre essa doença, que reforçou minha suspeita sobre a relação com alimentação errada. Naquela época, comia demais e pesava 81 kg. O sangramento aumentava cada vez mais, de modo que outro médico diagnosticou um câncer em estágio avançado. Indicaram uma operação imediata, mas eu decidi de outra forma.

Comecei com um jejum de sete dias. Depois, passei a me alimentar diariamente, durante um ano inteiro, da seguinte forma: Pela manhã, dois punhados de espinafre neozelandês bem picado ou outras folhas verdes. Misturava as folhas com três colheres de sopa

cheias de linhaça amolecida e triturada. Comia isso três vezes ao dia, acompanhado de um pouco de salada de beterraba e sempre tinha um pedaço de alcaçuz na boca. Quando sentia sede, tomava um gole de chá de ervas, feito com urtiga, cavalinha e folhas de trevo do campo. Toda semana jejuava de sábado até segunda-feira de manhã. Em pouco tempo meu peso caiu de 81 kg para 55 kg. Apesar das muitas advertências, agüentei firme um ano inteiro e consegui manter meu emprego como chefe da estação de trem.

Meu sangramento foi diminuindo e cessou completamente após três meses. Os meus colegas de trabalho morreram há mais de 20 anos. De 15 colegas, 11 morreram de câncer e nove não passaram dos 50 anos. Eu já estou com 91 anos e não tive nenhuma doença em todos esses anos. Claro que continuei comendo cru.

J.E., Zurique (Suíça)

Tenho ainda um grande número de testemunhos de cura dos mais diversos tipos de câncer, mas, para variar, apresentaremos a seguir outros depoimentos, para que todos tenham a sua vez.

É necessário insistir que se trata em primeiro lugar da limpeza interna do organismo, sendo que os alimentos crus limpam o organismo e, ao mesmo tempo, o alimentam corretamente. Como já dizia o antigo médico grego Hipócrates: "Que teu alimento seja teu remédio e teu remédio seja teu alimento." Isso só acontece com a alimentação crua.

Hipócrates recomendava às pessoas saudáveis e aos doentes - para a prevenção e para a cura - uma alimentação crua destinada a desintoxicar o organismo, combater a acidez e, ao mesmo tempo, lhe fornecer força vital. O segredo desse método consistia na cura prolongada que, segundo nossa experiência, precisa de, pelo menos, seis a oito semanas para o câncer e de seis a doze meses para a diabete. Muitos doentes querem obter um efeito curativo imediato, porém, o método de Hipócrates tem a vantagem de ser eficaz e impedir, desde o início, que a doença avance. Na realidade, a causa da doença é eliminada através da adoção da alimentação viva, totalmente inofensiva, que pode ser seguida sem entrar em conflito com as orientações do médico. A comida crua alimenta além de curar.

Quem deseja apressar o processo de limpeza, pode ajudar. Para um jejum mais ameno, podemos substituir a água ou o chá de ervas por caldo de hortaliças cruas. Para obter o caldo de hortali-

ças, mergulhamos as hortaliças picadas em água. No caso do suco de hortaliças - não do caldo de legumes - a quantidade ingerida diariamente vai determinar se se trata de um jejum ou não. Na minha opinião, o jejum começa quando a fome passa após três dias. Se a fome não passar, é sinal de que a pessoa ainda está muito bem nutrida. Quando tomamos apenas 1/2 litro de suco de hortaliças por dia, acompanhado apenas de chá de ervas, é possível considerar isso jejum. Até pessoas com câncer agüentam bem esse tipo de jejum, que é mais eficaz. Se a pessoa sofre do coração ou dorme mal, o jejum não é indicado. Neste caso, a dieta de sucos é a mais recomendável.

Insuficiência cardíaca

25. Enfarte — nunca mais

Fiz ótimas experiências com a alimentação viva e também pude ajudar outras pessoas. Eu já tinha tido três enfartes mas de um ano para cá, desde que passei a viver de alimentos crus, não tive mais problemas cardíacos.

E. K., Ehingen-Nasgenstadt (Alemanha)

26. Enfartes e diabetes

Meu marido já teve dois enfartes e tem uma taxa elevada de açúcar no sangue. Agora, após alguns meses de alimentação crua, ele se sente muito bem. Meu marido tem 75 anos e eu 60. Voltamos a realizar trabalhos pesados com madeira.

M. S., Sachsenheim (Alemanha)

27. Angina do peito curada aos 87 anos de idade

Faz cinco meses que mudei minha alimentação de forma radical. Meu estado de saúde melhorou tanto que já não sinto mais aquela incômoda angústia no peito, provocada pela irrigação sanguínea insuficiente dos vasos cardíacos. Tenho 87 anos. Sem os valiosos esclarecimentos contidos em seu livro, certamente não teria seguido a alimentação crua de forma tão conscienciosa, não teria descoberto que meus problemas podiam ser curados através dos alimentos crus.

K. L., Frankfurt am Main (Alemanha)

28. Pressão muito baixa

Após três semanas de alimentação crua, os comprimidos contra pressão baixa se tornaram desnecessários.

B. F, Bleustein / Ulm (Alemanha)

Observação: Também recebemos depoimentos mostrando a normalização da pressão alta. A alimentação crua regula tudo no organismo. Até parece que as enzimas são capazes de pensar. É surpreendente como tudo funciona de forma tão sábia. Como negar que os alimentos crus sejam a alimentação predestinada para o homem?

29. Curado de angina do peito

Ao adquirir os novos conhecimentos, comecei logo a preparar pratos de alimentos crus, já que meu marido sofre há muito tempo de angina do peito. Uma semana depois, já percebemos uma pequena melhora e agora ele está muito bem, sem precisar de comprimidos. Agora, toda a família vai mudar radicalmente seus hábitos alimentares.

E. B., Thalwil (Suíça)

Diversos outros depoimentos

30. A alimentação crua evita um parto prematuro

No início do 7º mês de gestação, tive contrações de cinco em cinco minutos. Por meio de uma alimentação 100% crua, pude evitar um parto prematuro. Depois não tive mais nenhum problema.

Observação: Um médico de Passau, Dr. Kirmeier, já ajudou alguns casais a terem filhos somente através da alimentação crua. Esses alimentos renovam e curam as glândulas.

G. S., Karlsruhe (Alemanha)

31. Cansaço, perturbações do sono, gordura, reumatismo e depressões

Há cinco semanas me tornei crudívora e, como por milagre, o cansaço, a insônia, os pneuzinhos de gordura, o reumatismo e as depressões desapareceram.

H. S., München (Alemanha)

32. Livre do tabagismo

Há dois meses só como alimentos crus. Esta mudança foi muito fácil pois, de repente, não gostava mais dos cigarros! Agora já não fumo há dois meses, graças aos alimentos crus... e foi tão, tão fácil parar.

R. R., Moers (Alemanha)

33. Um conhecimento insuperável

Há dez semanas tomei conhecimento da alimentação crua e agora só como alimentos crus. Como, infelizmente, tenho dentadura, preciso preparar muita coisa no liquidificador.

M. H., Augsburg (Alemanha)

34. Poliartrite crônica derrotada

Há quatro meses vivo da alimentação crua. Sofria de poliartrite crônica. As dores fortes desapareceram e vivo sem medicamentos. Os pratos são muito saborosos. Até mesmo o pão caseiro cru é excelente. Minha taxa de sedimentação sanguínea está melhor agora do que quando tomava medicamentos. Com certeza, isto também vai se normalizar completamente.

M. G., Klagenfurt (Áustria)

35. Melhora da artrose e perda de peso

Após seis semanas de alimentação crua, meu marido sentiu uma melhora sensível de seus problemas causados por uma artrose. Também me sinto muito bem. Sem passar fome, já perdi alguns quilos.

L. B., Bettenfeld (Áustria) 30

36. Grave artrose com enrijecimento das articulações

Deveria operar o joelho e a articulação coxofemoral. Seis semanas depois de começar com a alimentação crua, já não sentia tantas dores. O enrijecimento das articulações foi melhorando de mês a mês e agora, após um ano de alimentação crua, recuperei a minha saúde.

J. M., Geuensee (Suíça)

37. Pressão muito alta, dor de cabeça, cansaço. Melhora do sono

Há dois meses tomei conhecimento da alimentação viva. Eu tinha pressão muito alta, acompanhada de intensas dores de cabeça e estava tomando medicamentos muito fortes. Com a mudança de meus hábitos alimentares, tudo se normalizou. Também meu cansaço crônico desapareceu e consigo dormir muito melhor. Agradeço a Deus de todo o meu coração.

M. B., Waldkirch (Alemanha)

38. Melanoma com metástase

A alimentação crua é a coisa mais maravilhosa deste mundo. Há dez anos sou crudívora. Consegui curar-me de um melanoma com metástase.

A. B., Kaufdorf / Bern (Suíça)

39. Parodontose e outros problemas

Por experiência própria, posso confirmar o poder curativo da alimentação crua, principalmente dos germens de trigo crus misturados com leite cru.

O que muito me impressionou foi a cura de uma grave parodontose de que já sofria há 20 anos, apesar de tratamento odontológico. Três meses depois de adotar a alimentação crua, minha gengiva já parou de sangrar e de doer. Hoje, um ano depois, ela voltou ao normal, para espanto do dentista.

Mau hálito e reumatismo também desapareceram. Não tive mais resfriados, nem problemas estomacais. A pessoa se sente mais disposta e consegue concentrar-se melhor e por mais tempo. A gente se sente mais vivo e menos cansado, mesmo quando for deitar mais tarde. Quem aproveita o poder dos alimentos crus, consegue produzir mais. Por isso, é loucura destruir sistematicamente os elementos vitais tão eficazes ao utilizar os alimentos de forma errada com auxílio da arte culinária.

H. B., Lupfig (Suíça)

40. Um louvor ao soro do leite

Após três semanas de dieta com soro de leite, um câncer de pele localizado na têmpora — um tumor grave com 2 cm de diâmetro — desapareceu completamente. Eu tomava 1/2 litro de soro de leite por dia.

E. G., Feldbach / Zürich (Suíça)

Observação: O soro de leite é um subproduto da fabricação do queijo. Ele contém todos os elementos básicos do leite, enquanto que o queijo é composto de proteína e gordura, que se transformam em ácidos durante o metabolismo.

41. Um louvor ao suco de cenoura

Uma freira descreve a cura de um câncer: *"Há sete semanas eu visitava, duas vezes por semana, um senhor de 78 anos que tinha câncer de intestino. Após uma cirurgia, ele perdeu as esperanças, porque câncer e dores voltaram após algum tempo. Ele resolveu, então, seguir uma alimentação viva à base de suco de cenoura. Todas as manhãs, sua esposa lhe preparava cerca de 700 ml de suco fresco. Ele o tomava durante o dia com um pouco de chá de ervas. Quatro semanas depois, já estava sem dores, a ponto de conseguir dormir sem tomar narcóticos. Tudo vai indo muito bem."*

H. Z., Hennef (Alemanha)

42. Menor custo de vida

A alimentação crua permite economizar muito tempo e dinheiro. Além do mais, só é preciso comer a metade do que se comia antes.

B. B., Hannover (Alemanha)

Observação: Se os solteiros soubessem como essa comida é simples e barata! Uma salada de hortaliças cruas com um pouco de levedura, sal marinho, azeite orgânico extraído a frio, alho e cebola — ou, em lugar disso, um abacate maduro. O cansaço desaparece por completo. E nada mais de lavar panelas!

43. Unhas mais bonitas e menos nervosa, com o consumo de painço

Precisamos de muito painço, pois minha filha diz que tem agora unhas mais bonitas e está menos nervosa. Metade painço (milho-miúdo), metade banana, um pouco de alho ou cebola, azeite e sal marinho — um belo prato!

W. N.-L., Wolfhalden (Suíça)

Observação: A alimentação crua acalma e melhora o sono. Nunca compre leite pasteurizado.

44. Anorexia

Seguindo religiosamente as dicas para a alimentação viva, consegui me curar da anorexia. Ganhei novas forças e novo ânimo.

S. M., Erbach (Alemanha)

Observação: A distribuição de substâncias em nosso corpo é feita por determinadas glândulas, que também são parcialmente responsáveis pelo controle da fome. Quando se trata de peso muito baixo, um chá amargo estimula o apetite. Sabemos, também, que é possível comer o dobro do normal quando fazemos um purê fino com os alimentos crus. Quando as glândulas são alimentadas corretamente através dos alimentos crus, voltam a cumprir plenamente sua função na regulação do peso e, também, na cura de outras doenças.

45. Obesidade

No dia 1º de fevereiro, comecei a adotar a alimentação crua e até o dia de hoje, 22 de março, emagreci 12 kg sem passar fome. Sinto-me muito bem e não percebi qualquer queda no meu desempenho. Antes pelo contrário: no esquí, o meu esporte favorito, ganhei mais resistência.

S. O., München (Alemanha)

Emagrecer com coisas saborosas

Nunca poderia imaginar que uma dieta para emagrecer pudesse ser tão atraente. Em um mês, perdi 4 kg.

J. J., Konolfingen / Berna (Suíça)

Observação: A rápida perda de peso através da alimentação crua pode provocar o surgimento momentâneo de algumas rugas, mas, nada de pânico. Através da regeneração da pele desencadeada por essa alimentação, as rugas logo desaparecem e a pessoa parece dez anos mais jovem. É claro que a alimentação viva precisa ser mantida. Todas as dietas artificiais para emagrecimento são uma fraude, porque o peso antigo logo volta.

Uma alimentação crua também é o melhor e mais saudável *tratamento de beleza*, porque a pele se renova de dentro para fora! O resultado obtido com tratamentos externos não é durável e pode acelerar o processo de envelhecimento. As vantagens dos alimentos crus são intermináveis.

Lembro-me de duas senhoras que seguiram uma dieta eficaz para emagrecer à base de carne e salada. Para manter a linha, continuaram com essa dieta, mas ambas tiveram leucemia e morreram.

46. Dores nos ossos, insônia e pele comprometida

Minha saúde melhora pouco a pouco. Como muita cebola com os alimentos crus. Minha pele voltou a estar lisa, clara e limpa. Meu coração está bem mais calmo. As dores nos ossos desapareceram (mancava da perna direita). Meu sono é excelente. A alimentação crua é saborosa e já gosto mais dela do que de comida cozida.

P. H., Pullingen (Alemanha)

Observação: O sabor é uma questão de costume. A mudança de alimentação exige um pouco de paciência e boa vontade. A recompensa é enorme. *Abatemos dois coelhos com uma só cajadada* — boa comida e ótima saúde.

47. Fortes dores de cabeça, distúrbios do sono e cansaço

Há quatro meses recebi o livro sobre alimentação viva. Experimentei e com o maior sucesso. Eu tinha fortes dores de cabeça que, desde então, desapareceram completamente. O cansaço também desapareceu e agora consigo dormir maravilhosamente bem.

Sra. T. E., Rüti (Suíça)

Observação: Se a dor de cabeça for resultado da intoxicação do organismo, pode facilmente ser curada com a alimentação crua. Entretanto, se for de origem neurológica, a cura não é tão fácil.

48. Um louvor ao pólen das flores

É espantoso o poder revigorante do pólen, quando utilizado por mais tempo.

M. S., Sachsenheim (Alemanha)

Observação: As abelhas coletam o pólen de flores nas patas posteriores, para alimentar as crias na colméia. O pólen contém tônicos muito especiais para as larvas. Comemos diariamente três colherinhas de café cheias de pólen, que deixamos desmanchar lentamente na boca ou ajudamos com um pouco de líquido. Também podemos misturar com um pouquinho de mel ou diluir em sucos.

49. Diabete

Aqui em casa tudo voltou ao normal. A alimentação viva é muito saborosa. Encontramos uma alimentação substanciosa e saudável. Há duas semanas parei de tomar os comprimidos para o pâncreas, sem qualquer efeito negativo. Muito pelo contrário, agora, minhas glândulas produzem insulina em quantidade suficiente.

A. H.-W., Wílen (Suíça)

Observação: Ao adotar a nova alimentação, as pessoas que sofrem de diabete não devem interromper, de repente, o uso de insulina artificial, pois a cura não acontece de uma hora para outra. Devemos diminuir a dosagem aos poucos. Como já mencionamos, todas as glândulas se regeneram com a alimentação crua, até mesmo a tireóide e o fígado. Também temos depoimento sobre cura do bócio.

50. Cirrose hepática

Sete anos atrás, estava à beira da morte devido a uma grave doença do fígado, uma cirrose hepática. Passei nove meses num leito de hospital. Disseram ao meu marido: "*Sua esposa tem, no máximo, seis meses de vida.*" Continuei definhando até que alguém — graças a Deus — trouxe o seu livro sobre alimentação crua. Seguindo as recomendações tive uma espantosa recuperação e agora estou completamente curada. Hoje, faço todos os trabalhos no jardim.

M. S., Sachsenheim (Alemanha)

51. Dores no fígado, viciada em café e evacuação difícil

Tomei conhecimento da alimentação viva e mudei meus hábitos alimentares. Estava viciada em café, mas me libertei desse vício. Sinto-me muito melhor e as dores do fígado também desapareceram. Até a minha evacuação se normalizou. Agradeço ao Senhor Jesus por ter-me aberto os olhos para enxergar a forma errada de me alimentar.

M. B., Basel (Suíça)

Observação: Não devemos ignorar os problemas de evacuação, pois podem gerar todo tipo de doença. Quando as fezes permanecem muito tempo no intestino, substâncias tóxicas passam para o sangue através da parede intestinal, o que pode provocar alguma doença. Além disso, elas podem ocasionar gases mau cheirosos, principalmente em pessoas que consomem carne. Isso não é nada higiênico, mas acontece a milhares de pessoas.

52. Um elogio ao livro "Alimentação Viva"

Depois de uma temporada numa estância termal, onde li sobre a alimentação viva, tive vontade de jogar no lixo todos os 30 livros sobre saúde que tinha em casa. Seu livrinho me impressionou de tal forma que, à noite, mal conseguia dormir e, apesar dos meus 70 anos, vou mudar meus hábitos alimentares.

K. O., Sirmach (Suíça)

53. Gérmen de trigo — um remédio para os nervos

Germens de trigo cru é o melhor remédio para os meus nervos. Não posso mais viver sem eles.

C. G., Biberfeld (Alemanha)

54. O soro de leite

O soro de leite me ajudou muito. Tomo aproximadamente três copos grandes de soro e, com isso, consigo dormir muito bem.

H. S., Konolfingen / Berna (Suíça)

55. Sono

Desde que adotei os alimentos crus, durmo maravilhosamente de oito a dez horas por noite. Antes, ficava rolando na cama horas a fio. Agora, consigo descansar à noite.

E. W. Pfaffenweiler (Alemanha)

56. Sono, diabete

Desde a minha adolescência sofria de terrível insônia. Seguindo radicalmente a alimentação crua, inclusive leite cru e muito alho, percebo, há poucas semanas, uma melhora impressionante. Minha irmã, que sofre de grave diabete, também melhorou muito graças à alimentação crua.

57. A alimentação crua satisfaz

Sempre volto a ficar admirada com a pequena quantidade de alimentos crus, que nos satisfaz e ainda nos mantém em plena forma.

R. R., Ruppertshofen (Alemanha)

58. Poliartrrose

Algumas semanas atrás, quando mal conseguia andar de tanta dor, soube da alimentação viva. Sofro de poliartrite e passei todo o inverno em tratamento médico. Após uma série de 20 injeções com os medicamentos mais modernos para combater essa doença, só piorei. Não sentia qualquer sinal de melhora — muito pelo contrário. Tinha perdido toda alegria de viver porque, durante meses a fio, sentia dores, às vezes insuportáveis, em todas as articulações simultaneamente.

Mudei radicalmente meus hábitos alimentares, jejei durante alguns dias e, após duas semanas, quase não sentia mais dores. A família ficou tão perplexa quanto eu. Sou uma nova mulher. Entretanto, basta relaxar e comer um "pecadinho" para as dores retornarem e mostrarem novamente o caminho saudável. Sou dona de casa e tenho 59 anos e quero agradecer-lhe de coração pelos seus ensinamentos.

G. G., Fribourg (Suíça)

59. Curada aos 83 anos de artrite e outros problemas

Pouco depois de mudar os hábitos alimentares, minhas dores nos ombros desapareceram como por encanto. Entretanto, o que me deixa ainda mais feliz é que o meu paladar voltou. Há mais de um ano não sabia o que estava comendo. O médico me dissera que não havia nada a ser feito. Agora, espero com a maior alegria pelos alimentos crus e até voltei a plantar minha horta aos 83 anos de idade, já que o meu cansaço também desapareceu. Agradeço-lhe de coração.

D. B., Worben/Berna (Suíça)

Observação: A senhora do depoimento acima se curou das dores reumáticas, como as pessoas em outros depoimentos que sofriam de artrose e artrite. Distinguimos três tipos de reumatismo: dores musculares, artrose e artrite nas articulações. A alimentação crua cura não apenas a artrose, a artrite e o reumatismo muscular, mas também a gota, num prazo de dois a três anos.

60. Asma

Após três semanas de alimentação crua, já percebo uma grande melhora da asma de que souro há sete anos. O catarro diminuiu em 75% e estou me sentindo muito bem. Meus amigos e conhecidos quase não acreditam.

I. J., Frankfurt (Alemanha)

Observação: Há diferentes tipos de asma. Um tipo como este, com ocorrência de catarro, é o mais fácil de ser curado através da alimentação crua, pois ela promove uma limpeza de todo o corpo. Existe também a asma de fundo nervoso, quando ocorre um estreitamento dos brônquios provocado por contrações espasmódicas. Neste caso, a ingestão de óleo de fígado de bacalhau e alimentos crus poderia proporcionar um certo alívio, além de acalmar os nervos e melhorar o sono. A asma mais renitente é a asma cardíaca. Sem melhora da função cardíaca, não há muito o que fazer. Recomenda-se uma grande perda de peso, para aliviar o coração. O crudívoro poderá viver por muito tempo apesar desse tipo de asma.

61. Hemograma melhorado

Após seis meses de alimentação crua, meu hemograma voltou ao normal. Sinto-me novamente muito bem e consigo trabalhar sem cansaço, como nunca antes em minha vida.

M. S., Sachsenheim (Alemanha)

Outra melhora do hemograma

Após oito semanas de alimentação crua, meu hemograma apresentou uma melhora considerável.

A. S., Konstanz (Alemanha)

62. Um caso extraordinário

Após quatro meses de alimentação crua, minha mulher já tinha alcançado grandes êxitos. Com 52 anos, quase não tinha um órgão que não doesse. Sofria de inflamação crônica do pâncreas, hepatite e dores no fígado, baixo fluxo biliar, dores nos rins, prisão de ventre, insônia, diabete e artrose. Além disso, tinha problemas nervosos que trouxera dos tempos de guerra e cativeiro. Desde o primeiro dia, ela seguiu rigorosamente seus ensinamentos. Agora já não tem mais dores, readquiriu seu prazer de viver e sua disposição para trabalhar, não precisa dos médicos — enfim, tornou-se outra pessoa. Ela adora essa alimentação que lhe deu tanto e não pensa em abandoná-la. Agradecemos de coração.

K. e P. M., Augsburg (Alemanha)

Seis meses depois, ele acrescentou: "*Minha esposa continua muito bem — ela não tem mais nenhum problema de saúde.*"

Hoje, cinco anos depois, recebo uma nova notícia: "*Minha mulher continua bem. O senhor a salvou.*"

63. Fim das gripes e do cansaço

Foi a primeira vez em minha vida que passei um inverno inteiro sem pegar um resfriado ou uma gripe. Todo ano, eu sofria meses com isso. Também o eterno cansaço desapareceu. Há anos não me sinto tão bem e tão disposta.

Muito obrigada.

E. M., Preganzona (Suíça)

64. Mesmo quem tem saúde muda de alimentação

Suas explicações sobre a alimentação viva nos impressionaram tanto que adotamos essa alimentação há quatro semanas e não queremos voltar a comer outro tipo de comida.

Eduard G. e Sra., München (Alemanha)

Observação: Conheço dois motivos para a mudança. No caso desse casal, foi uma questão de gosto. Alimentos crus podem ser até mais saborosos do que os cozidos, quando nos acostumamos a eles. Outros optam pelos alimentos crus por medo do câncer, outra doença ou problemas ligados ao envelhecimento, que desaparecem. A pessoa inteligente é previdente.

65. Hidropisia e dores de cabeça

No ano passado, sofri muito com feridas nas pernas inchadas. Além da medicação regular, acabei recebendo injeções o tempo todo, mas não obtive nenhum resultado. O relato sobre o seu pai me encorajou bastante e, aos poucos, fui mudando minha alimentação.

Hoje, o líquido acumulado em minhas pernas foi eliminado e as feridas estão curadas. As pernas desincharam completamente. Antes, pesava 87 kg e hoje, apenas 65 kg. Tenho 48 anos de idade. Minhas dores de cabeça crônicas também desapareceram. Antes, pegava gripe e resfriados com muita facilidade; até isso acabou. Minha mulher e eu somos muito gratos ao Criador.

G. B., Haiger-Steinach (Alemanha)

Observação: O tratamento mais radical contra hidropisia é o jejum com líquidos. Porém, o jejum não é indicado para pessoas nervosas ou que dormem mal. Meu pai só recebia chá para os rins e cebola picada sobre

uma fatia fina de pão com manteiga. É muito importante perder peso para aliviar o coração, o que é possível com poucos alimentos crus.

66. Eczema

Desde a infância tenho um eczema nos pés, que coça muito, afetando minha qualidade de vida. Um ano atrás, o eczema piorou muito. Por isso, resolvi jejuar durante uma semana e verifiquei com surpresa o efeito sobre a erupção. Como percebi a forte influência da alimentação sobre essa doença, lembrei do seu livro. Comecei a seguir a alimentação crua, que produziu o mesmo efeito. Já faz dois meses que mudei de alimentação e, ao contrário de anteriormente, estou entusiasmado, e gosto muito dessa comida saborosa. Atualmente, não quero passar sem ela — até mesmo por uma questão de bom senso, pois sei que é muito mais saudável e, mesmo assim, muito gostosa. Estou encantada com a variedade de receitas.

T. M., Burgstetten (Alemanha)

67. Prisão de ventre crônica

Desde criança, sofria de prisão de ventre crônica. Muitas vezes, cheguei a pensar em uma obstrução intestinal. Hoje, tenho 79 anos graças a uma mudança de hábitos alimentares alguns anos atrás. Agora, com a alimentação crua, sinto-me tão bem quanto um peixe na água. Aprendi muito com o seu livro. Muito obrigada.

E. Br., Winsen (Alemanha)

68. Problemas no estômago e intestino

Mudei totalmente minha alimentação. Surpreendentemente, foi bem mais fácil do que imaginava, pois gostava muito da minha alimentação prejudicial à saúde. Não apenas me livrei dos problemas intestinais, como minha mãe também se livrou de suas dores de estômago.

M. K. Kappelrodeck (Alemanha)

69. Livre do pólipó, melhora das varizes

Meu marido teve, por duas vezes, um pólipó, e precisava se submeter a um exame a cada seis meses. Desta vez, estava tudo em ordem.

Eu mesma tive problemas digestivos, depois varizes e dores no dedão do pé. Tudo se normalizou. Mudamos nossa alimentação há um ano e estamos encantados com os resultados.

E. W. L. (Áustria)

70. Melhora da próstata

Acabo de falar com o meu marido e, graças a Deus, ouço pela primeira vez que, aparentemente, ele começou a melhorar. Há duas noites, ele só se levanta quatro vezes. Antes, ele levantava até dez vezes por noite.

Vivemos há 20 anos seguindo a alimentação proposta por Wærland que, aparentemente, não oferece proteção suficiente. Com a alimentação crua, o peso baixou em pouco tempo de 90 kg para 84 kg — um bom começo. Estou felicíssima e muito, muito surpresa. Muito obrigada.

M. R., Rikon / Zürich (Suíça)

71. Elogio ao alho

Cresci no campo. Em 1918, quando tinha oito anos de idade, uma grande epidemia de febre aftosa assolou a Suíça, principalmente a nossa região, o cantão Berna. Quando apareceu o primeiro caso de febre aftosa no nosso povoado, lembrei-me do alho. Corri às farmácias e hortas para comprar alho. Consegui encher um cesto grande. Começamos, então, a misturar esse alho na ração das nossas vacas. Quando a epidemia se aproximou finalmente, e todos os camponeses ao redor tinham a febre aftosa nos currais, fomos poupados — talvez os únicos em todo o povoado. Devemos isso ao alho.

Ernst Günter

72. Problema de próstata e fim das dores

É uma alegria não ter mais as dores reumáticas de cabeça e de estômago e que me torturaram por décadas. Desejaria que todos aqueles que precisam de ajuda experimentassem a alimentação crua! Não nos deixamos mais seduzir pela arte culinária, pois até o melhor cardápio nos parece pouco apetitoso e atraente.

Quando ainda não conhecia essa alimentação, fui operada de úlceras do estômago, mas depois tive grandes problemas. Desde que adotei a alimentação crua, não preciso mais de medicamentos e sinto-me muito bem e forte. Posso comer de tudo no estado natural.

Meu marido teve uma experiência ainda maior. Por causa de problemas na próstata, teve de usar cateter permanente, que se tornou supérfluo

após quatro semanas da mudança de alimentação. Ele comia muitas sementes de abóbora. Idade: 76 anos. Seu livro nos prestou um grande serviço.

R. S., Schneidhart (Alemanha)

Observação: Já relatamos o que é importante para casos de úlcera estomacal, câncer de estômago e doenças intestinais, isto é, uma dieta à base de suco de repolho e suco de hortaliças. Através do cozimento quase toda a comida fica excessivamente ácida — daí tantas doenças com problemas estomacais. Um suplemento alcalino não basta para a cura. O estômago precisa de duas semanas de férias com sucos. Depois, diariamente, um prato com farelo bem mastigado mantém estômago e intestino saudáveis. Crudívoros não têm problemas digestivos.

73. Vertigem

Sou uma dona de casa de 70 anos e costumava ter horríveis tonturas. O médico declarou meu caso como sendo incurável. Não podia mais sair sozinha pela rua, e mesmo em casa, isso me atormentava terrivelmente. Nem mesmo à noite eu tinha sossego. Quando ia me deitar, a cama parecia uma gangorra, parecendo um cavalo de balanço.

Por um feliz acaso, alguém me esclareceu sobre a alimentação viva. Melhorei, e após poucos meses, superei as tonturas. Sou imensamente grata a Deus por essa cura, que já dura seis anos. Obviamente, continuo fiel aos alimentos crus.

E. W., Lörrach (Alemanha)

Observação: O prognóstico do médico em Lörrach tinha sido: "A paciente apresenta grave esclerose cerebral, que produz constantes tonturas e insegurança ao caminhar. Segundo o meu parecer, a paciente apresenta deficiência de locomoção, que se enquadra na lei para deficientes graves."

74. Outro caso de vertigem

Durante três anos sofri de tonturas e falta de equilíbrio — doença de Ménière. Paralelamente à alimentação crua, sempre tomava água de farelo (deixamos o farelo durante algumas horas de molho em água pura e, depois, esprememos por um pedaço de pano). O que todos os medicamentos biológicos não foram capazes de realizar a alimentação crua associada à água de farelo conseguiu. Estou muito feliz, pois posso passear sem usar uma bengala. Tenho, agora, 78 anos.

G. P., Bern (Suíça)

75. Fim da vertigem

Desde que sigo a alimentação viva, ocorreu uma melhora considerável em meu estado geral. Antigamente sempre tinha tonturas e todos os objetos no quarto giravam ao meu redor. Hoje, isso não acontece mais. Sinto-me imensamente grata por ter tido a chance de conhecer o crudivorismo.

R. T., Steinfurt (Alemanha)

76. Uma família muito feliz

Todas as dores e demônios, assim como o medo do câncer, desapareceram como por encanto. Ficamos tão encantados com o seu livro que decidimos introduzir a alimentação crua a partir da Noite de Natal. Até agora, não tivemos nenhum problema e também nossos três filhos — de 13, 17 e 22 anos — sentem-se muito bem com a nova alimentação.

Obviamente, estou particularmente feliz, porque não preciso mais ficar horas a fio de pé na cozinha. Assim, posso, finalmente, fazer coisas que sempre quis fazer. Como presente adicional, alguns problemas físicos também desapareceram por completo. É inacreditável.

R. S., Berlim (Alemanha)

77. Nenhum problema dentário

Como já consumo alimentos crus e muito leite cru há três anos, meus dentes, que já passaram por diversos reparos, não apresentaram mais nenhum problema. Meu reumatismo também desapareceu. Não tinha mais nenhum "dodói" e, mesmo com pouco sono, continuava disposta. Entretanto, quando tentei comer novamente uma alimentação mista, minhas dores reumáticas voltaram. Agora sei, que tipo de alimento o ser humano precisa.

Irene K., Marktoberdorf (Alemanha)

78. Só conseguia andar de muletas

As dores eram terríveis. Durante anos, meu marido tomou os medicamentos mais fortes contra reumatismo. Foram uns seis anos de cortisona. Nada conseguia deter a doença, que piorava cada vez mais. Ele só conseguia se mover com duas muletas. De algumas semanas para cá, ele vem comendo alimentos crus e bebendo muito leite, o que finalmente parece estar produzindo algum efeito. Pela primeira vez em muitos anos, meu marido faz seus passeios diários usando apenas uma bengala, já que as

dores diminuíram bastante. Se continuar assim, em breve estará totalmente livre.

Quem nunca passou por isso, não pode imaginar o alívio e a alegria que sentimos. Agradecemos a Deus, que nos ouviu.

E. e M. G., Lechaschan (Áustria)

Observação: O problema do leite

Nos últimos anos, pesquisou-se muito em torno do leite. Defensores da alimentação integral e crua, como o Dr. Buker, Dr. F. Dorschner e outros se dedicaram profundamente ao assunto e confirmaram aquilo que Ernst Günter já reconheceu há 25 anos, isto é, que leite fervido, pasteurizado, esterilizado ou homogeneizado é prejudicial à saúde. Vitaminas importantes são destruídas pelo calor. A proteína é desnaturada, dificultando sua digestão pelo organismo humano. Quando tomamos leite, é importante que seja cru, não pasteurizado e, sempre que possível, comprado de um produtor. Onde não é possível obter esse leite, é preferível renunciar a ele.

Verificamos que um consumo moderado de leite garantidamente cru pode ser eficaz no tratamento de algumas doenças.

79. Câncer

Minha mulher deveria ser operada em 15 dias e receber, a seguir, 32 aplicações de radioterapia. Entretanto, ela preferiu testar primeiro a alimentação crua. Desde o dia em que mudou sua alimentação, o câncer não cresceu mais. Portanto, não corríamos riscos, não havia "tarde demais". Seguindo exatamente as instruções, ela obteve 100% de êxito. Agradecemos a Deus que dotou nossos alimentos naturais de poder curativo.

A. B., Esslingen (Alemanha)

80. Problemas cardíacos

Há dois meses vivo exclusivamente de alimentos crus e, desde então, estou melhorando lenta, mas seguramente. A inflamação da válvula cardíaca está desaparecendo — apenas ocasionalmente sinto alguma coisa. Com o tempo espero me curar completamente com essa alimentação. Este tipo de terapia é a única em que acredito. No início da doença, recebi medicamentos durante três semanas, mas me senti extremamente mal. Tive distúrbios graves do ritmo cardíaco e, por vezes, cheguei a pensar: "*chegou o meu fim*". Estava desesperada. Foi quando decidi parar totalmente com os medicamentos e só comer alimentos crus. A partir desse dia, não tive mais nenhum desses acessos terríveis. Além disso, minhas forças estão voltando.

E. P, Wien (Áustria)

81. Abscessos nas pernas e artrose

Os abscessos que eu tinha nas duas pernas cicatrizaram e, desde que optei pela alimentação crua (três anos atrás), nunca mais voltaram. Minha circulação sanguínea também melhorou muito e já não sinto mais dormência nas mãos. Minha artrose nos quadris também desapareceu nesses três anos. Estou imensamente grata.

Sra. M. W., Pfäffikon /Zürich (Suíça)

82. Doença de Hodgkin

Relato de um iugoslavo que mora na Áustria e que está divulgando a alimentação viva em iugoslavo. Este é o seu testemunho:

Suas recomendações salvaram a minha vida. Talvez o meu seja o único caso em que a doença de Hodgkin tenha sido vencida. (Diagnóstico na época: estágio 4).

Na minha opinião, só é possível lutar contra a imunodeficiência adquirida (AIDS) por meio da alimentação crua.

Toni Mulej, Graz (Áustria)

Observação: Tenho certeza de que a alimentação crua pode não só proteger contra a AIDS como também curá-la. Entretanto, a alimentação crua não é interessante para a ciência.

83. Pressão baixa

Os germens de trigo crus operam milagres. Sempre sofri de pressão baixa e tinha muita sonolência. Isso simplesmente acabou.

Sra. H. C., Salavaux (Suíça)

84. Força física aumentou 100%

Após seis semanas de alimentação crua, minha força física aumentou 100%.

H. H., Backnang (Alemanha)

85. Furunculose

Há dez anos sofro de furunculose. Na época, tinha 16 anos. Consultei sete médicos e a Clínica de Doenças da Pele em Tübingen. Ninguém conseguia explicar a causa ou ajudar-me.

Em 1982, um prático naturalista me falou da alimentação viva e disse: *"Só a alimentação crua poderá ajudá-lo. Você vai ver que tudo vai voltar ao normal."* Dito e feito, realmente desde então, estou perfeitamente bem.

Devo admitir que a mudança exige uma força de vontade férrea, porque precisamos arrancar os antigos hábitos alimentares. Mas, quem diria? Essa comida é realmente saborosa!

M. K., Haigerloch (Alemanha)

86. Cálculos biliares

Eu tinha cálculos biliares. Por puro acaso, fiquei sabendo da alimentação viva e resolvi mudar minha alimentação. Desde então, sinto-me muito melhor e, principalmente, não tenho mais problemas com meus cálculos biliares.

E. H., Winsen (Alemanha)

87. Deixei passar algo importante

Quem não leu e segue o seu livro sobre o extraordinário poder da alimentação crua está perdendo algo muito importante. É uma alimentação fascinante e, sobretudo, para qualquer pessoa que deseje manter seu corpo saudável e para os doentes, para os quais pode ser a tábua de salvação.

Já formamos um simpático grupo de adeptos do crudivorismo e até os novos adeptos acham que é possível preparar refeições completas e pratos apetitosos.

G. M., Salzburg (Áustria)

88. Bócio

Hoje, meu marido está começando a 5ª semana de jejum com sucos (diariamente ele bebe de hora em hora oito decilitros de suco de cenoura, repolho, beterraba e outras hortaliças). Ele está indo bem, mas perdeu bastante peso. Esperamos que as duas semanas que ainda faltam transcorram sem problemas. Ficamos contentes em poder informar que, após 14 dias de jejum com sucos, o bócio que meu marido já tinha há 50 anos desapareceu.

H. e E. F., Weinfeld (Suíça)

Observação: Como já mencionamos, todas as glândulas, inclusive o bócio e o fígado, podem se restabelecer. Também sobre cura da próstata temos diversos depoimentos.

89. Próstata curada

Cheia de gratidão, tomo a liberdade de comunicar que meu marido se recuperou. Há um ano ele segue a alimentação crua e o médico não achou mais nada que justifique uma operação de próstata. Imaginem a nossa alegria.

K. S., Ditzingen (Alemanha)

90. A próstata pode ser curada

O que a alimentação segundo Waerland não conseguiu realizar, tornou-se possível pela alimentação crua, ou seja, a cura da minha próstata. Estou imensamente grato.

H. W., Zürich (Suíça)

91. Curada de enxaqueca e outros problemas de saúde

Uma enxaqueca que me torturava há décadas e, muitas vezes, me deixou acamada durante três dias na semana, desapareceu como por encanto. Nem posso acreditar. Também os problemas circulatórios e as dores na coluna — falava-se em operação — se foram. Devo mencionar que, além da alimentação crua, venho tomando, há algum tempo, diariamente em jejum, uma colherinha de ágar-ágar em pó dissolvido em água. Certamente, esse alimento cru também contribuiu para a cura. A comida vegetariana não me ajudou.

S. D., Weil am Rhein (Alemanha)

92. O pão integral — um obstáculo

Somente depois de abolir o pão integral, de que tanto gostava, e passar a comer exclusivamente alimentos crus, o meu problema de próstata sarou imediatamente.

W. H., Zürich (Suíça)

93. A corcunda

A corcunda é provocada por uma visível deficiência de cálcio. Os alimentos cozidos contêm um excesso de acidez e os ácidos consomem o

cálcio. Além disso, o cozimento mata as enzimas muito importantes, de modo que o cálcio contido na alimentação não consegue ser metabolizado. Por um lado, o corpo e principalmente os ossos têm de ceder o cálcio já assimilado e, por outro, não recebem novo cálcio através da alimentação. Obviamente, outros sais nutritivos também são afetados e doenças aparecem. Alguns são afetados aqui, outros acolá. É comum ver pequenas e grandes corcundas e freqüentes fraturas. A alimentação é sempre culpada por essas situações.

Depoimento de um homem corcunda:

Sou corcunda há muitos anos. As vértebras dorsais entraram e a vértebra cervical se deslocou. Nervos pinçados e a pressão sobre órgãos importantes tiveram graves consequências: imobilidade, dor de cabeça, dificuldade de concentração, cansaço constante, rigidez muscular nos ombros, insônia, nervosismo e dores constantes.

O médico disse que as vértebras estavam tão fracas que provavelmente iriam continuar se quebrando mas que, do ponto de vista médico, não havia nada mais a fazer. Disse também, que deveria contar com possíveis paralisias, pois a doença estava num estágio muito avançado e praticamente impossível de ser detida.

Eram tristes perspectivas, mas foi então que um amigo me falou da alimentação viva. Com a mudança para a alimentação crua, esperava fornecer ao corpo, novamente, os nutrientes necessários. O resultado foi espantoso: redução das *dores* a um nível suportável, menor *cansaço*, melhora do *paladar e do olfato*, *normalização da pressão arterial*, fim dos *resfriados*, aumento da *capacidade de concentração*, *evacuações regulares*, etc. Lentamente, tudo está entrando nos eixos. As vértebras estão ficando mais fortes, mas dificilmente vou me livrar da corcunda. Entretanto, não vai aumentar de tamanho, apesar da previsão médica. Sou, novamente, um homem normal.

No último fim de semana, fui ao casamento da minha irmã. Durante os três dias que passamos lá, eu mesmo preparava minha comida e me sentava à mesa coberta de pratos e bolos suntuosos. Nem sentia vontade de provar aquela comida calamitosa, que me causou tanta desgraça.

F. E., Offenburg (Alemanha)

94. Problema avançado de próstata

Minha situação era terrível. De tanta dor, mal conseguia andar, até que a alimentação crua veio em meu auxílio. Alimentava-me quase exclusivamente de sementes de abóbora, pólen de flores e bebia água mineral. Pouco

a pouco, fui introduzindo mais alimentos crus. Hoje estou totalmente curado.

W. M., Bleienbach (Suíça)

95. Diversos males

Adotei a alimentação crua há quatro anos e me livrei de dor de cabeça constante, cansaço anormal, debilidade muscular e caspa, além de erupções cutâneas, reumatismo e desânimo total. A alimentação mudou completamente a minha vida. O gérmen de trigo faz milagres.

E. B., Kreuzlingen (Alemanha)

96. Fim de cansaço e náuseas

A alimentação crua me faz muito bem. Estava muito cansado e com náuseas. Ambos sumiram. Sou tão grato a Deus pela alimentação sadia que faz crescer para nós.

R. S. L., Zumikon / Zürich (Suíça)

97. Fim do cansaço, mas com perda de peso

A alimentação crua faz um efeito maravilhoso. Eliminou cansaço, e esgotamento. Infelizmente, também perdi peso, o que realmente não desejava. O que fazer? Gostaria tanto de continuar com os alimentos crus.

Ingeborg S., Bremen (Alemanha)

Observação: Como aumentar de peso. Segundo a minha experiência, é possível comer o dobro da comida, sem a formação de gases, quando fazemos um purê dos alimentos crus, ou seja, quando batemos os alimentos no liquidificador, transformando-os em "papi-nha". Para também mastigar, misturamos uma pequena quantidade de sementes de girassol, que precisam ser bem mastigadas. Dependendo do prato, pode-se até misturar uma cebola. De um modo geral, ficamos com bananas maduras, abacate, uva passa deixada de molho, aveia e hortaliças. Não economizamos azeite de oliva extraído a frio, que também engorda. Recomendamos acrescentar diariamente três a quatro colheres de gérmen de trigo cru (distribuídas pelas refeições do dia). O gérmen de trigo acalma os nervos e proporciona um bom sono, pois contém muita vitamina B. Além disso, melhora todos os pratos temperados. Cada um precisa descobrir o que é melhor para ele. Recomenda-se, também, um chá amargo, que abre o apetite. Funcho e cominho fazem bem ao estômago.

Podemos, também, salgar o prato, pois isso aumenta a fome. Tudo precisa ser muito bem mastigado. Alguém constatou que o pólen de flores é um excelente estimulante do apetite. Eu mesmo pude comprovar este fato.

98. Reumatismo

Quero mencionar um caso de reumatismo, que tive oportunidade de acompanhar nos EUA. Um paciente se encontrava em situação bastante semelhante à do relato nº 1. Ele também evitava tudo o que era nocivo e até comia alimentos crus, mas não melhorava. Então, lhe perguntei se realmente se alimentava 100% cru e soube que ainda estava comendo pão preto (integral), por acreditar que fosse saudável. Quando ele aboliu também o pão, sarou espontaneamente da doença. Todo pão provoca excesso de acidez, exceto o pão que seca ao sol (pão de prana).

Ernst Günter

99. Resistência para andar de bicicleta

Alguns dias depois de ter aderido à alimentação crua, fiz um passeio de bicicleta como em outras ocasiões. Parti às 8 h da manhã e cheguei em casa às 12 h. Fez um calorão. Foi ótimo que não senti sede e, apesar do calor, bebi pouca água. Além disso, levei menos tempo que o usual para fazer o trajeto (30 minutos a menos) e, na subida, usei uma marcha mais alta que a costumeira. Estou certo de que os poucos dias de alimentos crus foram responsáveis por esse resultado.

M. C., Niederhüningen / Bern (Suíça)

Observação: Nos últimos depoimentos, sempre se falou de cansaço que desaparece com a alimentação crua e, também, do aumento da resistência física.

O cansaço é resultado de carência. O corpo está subnutrido, embora o estômago esteja cheio. Faltam ferro, cálcio, magnésio e outros elementos. Os alimentos crus, geralmente contêm esses sais minerais em quantidade suficiente mas, através do cozimento, são destruídos e perdem a força. As enzimas vivas, ou seja, a vida contida na planta, são tão importantes para o metabolismo nas células quanto os próprios sais minerais. Sem as enzimas, não podem ser processados corretamente pelas células para obter força e outros valores. Transformam-se então, em resíduos. Que tragédia! As enzimas produzidas pelo próprio organismo podem salvar uma pequena parte,

em torno de 1/3. Daí o cansaço. Com a mudança para a alimentação crua, o cansaço costuma desaparecer depois de uma semana.

Quem quase não fica cansado, adquire maior resistência em todos os sentidos.

Na alimentação crua com pouco ou nenhum sal — usamos sal marinho com ervas — sede e fome desaparecem. Os lanches são desnecessários e até mesmo o trabalhador braçal crudívoro experimente exatamente o contrário daquilo que dizem — produz mais e tem resistência muito maior. É obvio que ele precisa mais oleaginosos do que a pessoa que trabalha no escritório. É muito fácil ter preconceitos, mas é melhor experimentar essa alimentação.

100. Leucemia — um caso extremo

O diagnóstico médico mostrou: leucemia linfática grave. Estive internado na clínica por diversas vezes. Passei por inúmeros hematologistas de renome na área de leucemia e todos eles chegaram à mesma conclusão: um caso perdido.

Durante uma semana recebi citostáticos para reduzir os leucócitos, mas, ao mesmo tempo, isso era uma forma mais lenta de me matar. Os primeiros dias com os citostáticos foram angustiantes em todos os sentidos e não houve qualquer melhora no meu estado. Minha esposa e minha filha já tinham morrido de câncer — minha mulher, aos 43 anos, de um sarcoma nos rins e minha filha, de 2 1/2, com um tumor na cabeça. Agora era a minha vez, com câncer do sangue. Fui, durante quase seis anos, piloto de guerra e agora essa doença fatal.

Escrevi para diversos países, mas só recebi negativas. Os maiores centros de câncer no mundo, no Texas, responderam: "*O que os especialistas norte-americanos na área de leucemia conseguem é o mesmo que os professores alemães também sabem*", ou seja, nada. Foi quando o livro sobre a alimentação crua me caiu nas mãos.

Sempre carrego comigo uma autorização da clínica para internação de emergência, pois os professores são de opinião que com esses índices astronômicos de leucócitos no sangue, o paciente pode cair morto a qualquer instante. Também tive que comprar minha sepultura.

Uma carta posterior:

Um ano atrás, ainda estava internado no setor de doenças terminais da clínica universitária à espera da morte por leucemia. O sangue me escorria

pela boca, das mucosas, dos olhos, do nariz, das orelhas e eu estava a ponto de sufocar. Meus gânglios linfáticos estavam muito inchados, com aproximadamente 500.000 leucócitos. Foi quando seu livro chegou às minhas mãos. Saí imediatamente da clínica, apesar do estado deplorável em que me encontrava, mudei radicalmente meus hábitos alimentares, e em seis meses, estava curado.

Deixei de lado os amidos e passei a alimentar-me quase exclusivamente de frutas pouco ácidas e frutas doces porque, segundo o Professor Ehret, esta é a única alimentação que não produz resíduos.

Dos 15 companheiros na enfermaria da clínica, sou o único que sobreviveu à doença, mas os outros também poderiam ter sido ajudados.

Observação: A esse doente recomendamos a dieta de frutas, que produz quase o mesmo efeito como os seis decilitros de suco de hortaliças com chá de ervas. Uma quantidade tão pequena de alimentos não produz, praticamente, resíduo algum. Os doentes poderiam também alternar essas duas formas de dieta. Com a dieta de frutas, não há nenhum problema à função intestinal e também o alho é útil, não importa a forma.

Conclusão

Acho que os 100 depoimentos contidos nesta brochura vão ter boa aceitação entre os doentes. Originalmente, esses depoimentos deveriam formar parte de um novo livro, com receitas de alimentos crus, germens e brotos. Entretanto, o livro ficaria muito volumoso e caro para distribuição gratuita.

O povo está muito doente. Os custos do tratamento estão subindo. Por isso mesmo, espero que muitas pessoas colaborem na distribuição desta publicação que fornece aos doentes uma ajuda positiva, oferecendo-lhes uma verdadeira cura.

Quero destacar mais uma vez, que os portadores de câncer não deveriam se decidir precipitadamente por uma operação, pois o câncer costuma voltar quando suas causas — inclusive uma alimentação errada — não foram devidamente eliminadas. A experiência mostrou que o câncer deixa de crescer assim que se adota a alimentação crua. A partir desse momento a cirurgia pode ceder à observação sem correr risco. Entretanto, a melhora visível do câncer só começa após algumas semanas — pode demorar até oito semanas.

Desejo aos leitores muitas saúde para o corpo, o espírito e alma. Cordialmente.

Ernst Günter

ANEXO

**VIVER MELHOR
COM ALIMENTAÇÃO ORGÂNICA**

Walter J. Crinnion(1)

Quinze anos atrás, fiz uma palestra sobre "*Educação do Paciente*" na Bastyr University. Após a palestra, uma senhora perguntou: "Os *resíduos químicos de nossa comida podem nos deixar doentes?*" Ela tinha acabado de ler o livro "*Circle of Poison*" (Círculo de Veneno), de David Weir e Mark Schapiro, e estava tentando separar a verdade do sensacionalismo. Embora seja embaraçoso admitir, minha resposta na época foi "*não*".

Depois dessa palestra, tratei de muitas pessoas que ficaram doentes por causa de resíduos de pesticidas. Quanto mais trabalho com doentes crônicos, maior fica minha horta orgânica caseira. A maioria das pessoas que tratei tinha passado pelo sistema médico sem melhorar, mas com a conta bancária seriamente afetada.

Steve era uma dessas pessoas. Chegou até mim depois de ter passado por vários médicos, que foram incapazes de diagnosticar seu problema. Steve tinha certeza que estava morrendo. Os exames de sangue não apontavam a causa dos problemas, embora indicassem algumas irregularidades. A descoberta interessante se deu quando examinamos o sangue para detectar pesticidas (um teste desconhecido para a maioria dos médicos).

Testamos o sangue para 18 dos pesticidas mais comuns e descobrimos que Steve tinha 9 deles correndo por seu corpo. Como há muito mais que 18 substâncias químicas no meio ambiente, não fiquei muito esperançoso. Se Steve apresentava 50% dos produtos químicos testados, quantos mais ele teria que não havíamos testado? Infelizmente, das 70 mil substâncias químicas usadas na vida diária, apenas 250 podem ser testadas em seres humanos. Fica muito difícil encontrar a causa de um problema de saúde entre as 69.750 restantes.

Uma das toxinas encontradas foi a *dichlor-diphenyl-trichloroethane* (DDT). Este pesticida foi banido nos anos setenta. Após seis meses no corpo de uma pessoa, o DDT se transforma em *dichlordiphenylethylene* (DDE). Como encontramos tanto DDT como DDE em Steve, isso significava que ele tinha estado exposto ao DDT durante o ano anterior. Mas como?

Embora o uso do DDT seja proibido nos Estados Unidos, ainda é produzido aqui, e depois exportado para outros países, onde é usado na agricultura e no controle de mosquitos. O DDT volta para cá através dos alimentos e da carne produzidos nesses países. Também voltam com o vento.

Podemos encontrar e comer alimentos diretamente contaminados ou carne de animais alimentados com ração contaminada.

Nosso mundo químico

Steve não está sozinho. Nasceu após a II Grande Guerra, que nos introduziu na era química. O "*slogan*" dessa revolução química era "*Vida melhor através da Química*". As substâncias produzidas, como o DDT, são, na grande maioria, solúveis em gordura. Isso significa que elas são armazenadas em tecido gorduroso do corpo e permanecem conosco eternamente se não nos livrarmos delas. Vão se acumulando à medida que os anos passam. Frequentemente descrevemos o corpo humano como um barril de água. As toxinas entram no corpo e, lentamente, vão se avolumando. De modo geral, é só quando o barril vaza que os problemas aparecem.

A EPA, Agência de Proteção ao Meio Ambiente, vem controlando a quantidade de toxinas existentes em nosso tecido gorduroso desde 1976. Estão encontrando 13 componentes altamente tóxicos em 100% de todas as amostras examinadas. Das 46 substâncias químicas testadas, a maioria aparece em 50% das amostras. A EPA faz esses testes anualmente. Ao mesmo tempo, a FDA — Órgão de Controle dos Alimentos e Medicamentos — prepara seu relatório anual sobre resíduos de pesticidas nos alimentos. David Steinmam mostra esse relatório no livro "*Diet for a Poisoned Planet*" (Dieta para um Planeta Envenenado) e conta quais são os alimentos que contêm maior número de pesticidas (passas e amendoim, inclusive). A questão não é "*se*" estamos intoxicados mas "*quão*" intoxicados e como essa toxicidade está nos afetando.

Substâncias químicas como pesticidas e metais pesados, presentes no nosso organismo, afetam o sistema imunológico e o sistema nervoso. Na verdade, alguns pesticidas, como os organofosfatos, foram originalmente desenvolvidos como gases asfixiantes durante a II Grande Guerra e depois começaram a ser usados na vida doméstica. Já foi provado que essas substâncias provocam doenças autoimunes como lúpus, alergias, câncer da mama e outros tipos de câncer, assim como doenças neurológicas (mal de Parkinson).

Os melhores estudos sobre resíduos de agrotóxicos e saúde são aqueles relacionados com câncer da mama. Nos últimos anos, os cientistas têm analisado o nível de DDT, DDE e PCB em mulheres. Seus estudos mostram que resíduos químicos no sangue e nas células de gordura da mulher aumentam o risco de câncer da mama. Como o câncer da mama é importan-

te fator de morte, podemos afirmar que evitar resíduos de pesticidas nos alimentos pode salvar muitas vidas e reduzir o custo do sistema de saúde.

Após 50 anos de "*Vida melhor através da Química*", finalmente provamos que as pessoas nascidas depois de 1940 têm maior índice de câncer não relacionado com o fumo — inclusive câncer da mama — que outras gerações. Pesquisadores afirmam que a causa desse aumento nos índices de câncer é a poluição química ambiental em nosso mundo. Não vou esperar por mais provas para mudar meus hábitos alimentares. Como médico, que vê inúmeras pessoas com problemas de saúde provocados pela poluição ambiental, estou convencido de que existe uma associação direta entre substâncias químicas e saúde. A maior fonte de contaminação está no local de trabalho das pessoas, depois nas suas casas, no ar, na comida e na água. De tudo isso, o mais fácil de controlar é a nossa casa e a nossa alimentação.

Comer alimentos orgânicos, beber água pura e evitar exposição a substâncias químicas ambientais pode ter um efeito profundo na saúde. Meu amigo Steve, que se submeteu a um longo tratamento para eliminar os pesticidas do corpo e recuperou a saúde, me dá toda razão. Quando ele somou o custo da doença em termos de ausência do trabalho e gastos com cuidados médicos, concluiu que comer alimentos orgânicos é muito mais barato que comer produtos não orgânicos. Ele agora está se alimentando melhor e minha horta orgânica continua a crescer.

- (1) *Dr. Walter J. Crinnion*, nutrólogo, vive em Bellevue, no estado de Washington, EUA. Dirige um programa de desintoxicação para toxinas ambientais e é membro do corpo docente da Universidade de Ciências da Saúde Natural Bastyr de Seattle. Essa Universidade oferece um programa de medicina natural, o grau de bacharelado em ciências de saúde natural e programas de mestrado em nutrição e acupuntura.

Variações do conteúdo mineral nos vegetais
(Relatório Firman E. Baer, Universidade Rutgers)

% do peso seco		Equivalente por 100 g do peso seco					Oligoelementos (ppm peso seco)				
Total de cinzas ou conteúdo mineral		fósforo	cálcio	magnésio	potássio	sódio	boro	manganés	ferro	cobre	cobalto
Vagem											
Orgânico	10,45	0,36	40.50	60.00	99.70	8.60	73.00	60.00	227.00	69.00	0.26
Inorgânico	4,04	0.22	15.50	14.80	29.10	0.00	10.00	2.00	10.00	3.00	0.00
Repolho											
Orgânico	10,38	0.38	60.00	43.60	148.30	20.40	42.00	13.00	94.00	48.00	0.15
Inorgânico	6,12	0.18	17.50	15.60	53.70	0.80	7.00	2.00	20.00	0.40	0.00
Alface											
Orgânico	24,48	0.43	71.00	49.30	176.50	12.20	37.00	169.00	516.00	60.00	0.19
Inorgânico	7,01	0.22	16.00	13.10	53.70	0.00	6.00	1.00	9.00	3.00	0.00
Tomates											
Orgânico	14,20	0.35	23.00	59.20	148.30	6.50	36.00	68.00	1.938.0	53.00	0.63
Inorgânico	6,07	0.16	4.50	4.50	58.80	0.00	5.00	1.00	1.00	0.00	0.00
Espinafre											
Orgânico	28,50	0.52	96.00	203.90	257.00	69.50	88.00	117.00	1,584.0	32.00	0.25
Inorgânico	12,38	0.27	47.50	46.90	64.60	0.80	12.00	1.00	19.00	0.50	0.20

ORGÂNICO é melhor para você!