

quando este órgão é habituado a digerir carnes. Esta produção anormal de ácidos ataca as mucosas estomacais destinadas, pela natureza, a suportar as reacções alcalinas que a digestão das frutas produz, originando úlceras e degeneração de tecidos.]

[Sendo as carnes matérias de fácil decomposição com o calor, os animais carnívoros estão dotados dum intestino mais curto, dos que se alimentam de ervas e frutas, para evitar que os resíduos tóxicos da carne permaneçam no ventre e envenenem o organismo.

O intestino do homem, destinado por natureza a digerir produtos vegetais, em especial frutas e sementes, é extremamente comprido, comparado com o dos animais carnívoros. Os resíduos das carnes permanecem mais tempo no corpo humano, do que o necessário, dando origem a uma maior reabsorção das toxinas próprias de uma alimentação de cadáveres.

→ O leite de vaca ou de outro animal constitui alimento inadequado para o homem, uma vez que este alimento é dado à fêmea, pela Natureza, para que alimente as suas crias. Se é tolerável, com algumas reservas, na alimentação das crianças, nos adultos é sempre tóxico, pois decompõe-se facilmente com o calor intestinal dando origem a

fermentações pútridas com a produção do ácido láctico, que é venenoso. No entanto, a coalhada de leite, o queijo fresco e o iogurte são alimentos saudáveis e recomendados para as crianças, devendo adoptar-se em vez do leite ou seus derivados industriais.

[As vacas leiteiras são geralmente doentes, pois, a sua função láctea é aumentada artificialmente, em desfavor de outras funções do seu organismo, produzindo desarmonia funcional que equivale à falta de saúde.

O leite é um produto orgânico que, para ser nutritivo, deve ser espremido directamente das glândulas mamárias e ingerido de imediato, uma vez que, em contacto com o ar, decompõe-se tornando-se tóxico e indigesto.

Se o leite de vaca é um alimento antinatural para a criança, para o adulto é sempre prejudicial. O seu consumo significa uma transgressão qualificada da Lei Natural, uma vez que se destina para alimento de animais mais jovens, que ainda não possuem dentes, necessários para transformar os seus próprios alimentos.]

[O homem é o único ser vivo que, na sua maioridade e mesmo na velhice, bebe leite de animais de outras espécies e, pior ainda, na maior parte das vezes desnaturado, pelo fogo, através da cocção.]

[Como se isso não bastasse, o leite é desnatado, junta-se-lhe cálcio e outros produtos, quebrando-lhe a sinergia própria e tornando-o ainda mais indigesto. Na verdade, o pior de todos é o leite em pó, magro e meio gordo e todos os seus derivados desnatados.

Como é do conhecimento geral, parte do cálcio encontra-se no soro e outra parte na nata. Retirando-a tornamos o leite mais pobre.]

As vitaminas A, C, D e E estão na matéria gorda, retirando-as, o metabolismo do cálcio altera-se completamente.

Como se estes factos não fossem suficientes, todos os leites comercializados são pasteurizados, o que equivale a dizer que há:

- Perda de toda a vitamina A;
- Redução de mais de 6% do cálcio, de 20% do iodo, de 40% do grupo de vitaminas do complexo B, de 17% de proteínas;
- Perda substancial de vitamina C;
- Perda das enzimas responsáveis pela digestão.

[Experiências laboratoriais (i.e. Nutrition Against Disease) feitas em ratos, provaram que ao administrar-lhes leite

desnatado eles morreram de arteriosclerose e com altas taxas de colesterol, ao contrário dos que beberam leite normal, que nada lhes aconteceu.

Está provado que, quem beber leite pasteurizado magro ou meio gordo não está a contribuir nada para a melhoria da sua estrutura óssea, aumentando a possibilidade de sofrer de bicos de papagaio (osteófitos), placas ateromatosas, isto é, formação de varizes e arteriosclerose, não esquecendo o mau colesterol.

É frequente ouvir-se dizer que há pessoas com colesterol hereditário. Estou convicto que, possivelmente, haverá alguns casos, mas não tenho dúvidas que a maior parte deles são heranças de maus hábitos alimentares.