

CAPÍTULO 26

O QUE DIZER SOBRE SUCOS?

"Juice Your Way to Fabulous Health" (Sucos para uma saúde fabulosa), canta um título colorido apoiado por belas ilustrações de bebidas. O livro começa com esta declaração: "Você já ouviu as novidades? Comprar um espremedor de sucos; espremer sucos frescos de cenouras cruas, beterrabas, aipo, couve, limões, maçãs e uvas; e 'jejum de sucos' de repente se tornaram populares." O "suco" se tornou tão popular que é tema de livros, websites e filmes.¹

Por outro lado, um famoso defensor da saúde declara: "Estou aconselhando as pessoas, onde quer que eu vá, a abandonar os alimentos líquidos o máximo possível." ² "Tomado em estado líquido, vosso alimento não vos podia dar vigor de saúde ou tono ao organismo." ³ "Os alimento sólidos que requerem mastigação serão muito melhores do que os mingaus ou os alimentos líquidos. Insisto nisto como coisa essencial." ⁴

Como médico, que dá palestras sobre medicina do estilo de vida, sou frequentemente abordado com perguntas sobre os benefícios à saúde dos sucos e/ou smoothies.

É essencial avaliar a origem de uma prática de saúde antes de recomendá-la. "A terapia com sucos há muito tempo é um componente da tradição de 5.000 anos da Ayurveda. A Ayurveda era um sistema tradicional de medicina originário da Índia." ⁵ Essa antiga tradição indiana de cura envolve a crença na energia universal chamada energia prana, que se acredita percorrer o corpo por meio de canais chamados chakras.⁶ A Ayurveda se preocupa em alcançar o equilíbrio do corpo e da mente restaurando o equilíbrio de três elementos ou fatores... VATA, PITTA e KAPHA (Ar, Fogo e Água) dos quais o corpo é feito em seu paradigma. Diz-se que o suco é importante para equilibrar esses elementos.⁷ Eu lhe mostraria uma imagem do deus hindu Dhanvantari associado ao suco, mas o deus está mal vestido e não vou correr o risco de ofender seu senso de modéstia. "É prática comum no hinduísmo que os adoradores orem a Dhanvantari buscando suas bênçãos para uma boa saúde para si mesmos e/ou para os outros, especialmente em Dhanteras." ⁸

É importante observar que seu corpo lida com alimentos líquidos de forma diferente da que lida com alimentos sólidos. Os alimentos líquidos não proporcionam vigor saudável ao corpo.

"Vosso estômago não estava recebendo aquele vigor que devia receber de vossa alimentação. Tomado em estado líquido, vosso alimento não vos podia dar vigor de

saúde ou tono ao organismo. Mas quando mudardes este hábito, e comerdes mais alimentos sólidos e menos alimentos líquidos, vosso estômago sentir-se-á desconfortado. Não obstante isto, não deveis render-vos a este ponto; deveis educar o estômago para suportar mais sólido regime alimentar. "9

Na boca acontece mais coisas do que muitos imaginam. O tecido imunológico da boca e da garganta, como as amígdalas, testa as substâncias que entram no corpo para que o sistema imunológico saiba o que está sendo ingerido como alimento.^{10,11,12,13,14} As alergias, inflamações e doenças autoimunes têm maior probabilidade de se manifestar quando os alimentos não são mastigados bem e por muito tempo, quando o corpo não teve tempo ou impulso suficiente para identificar os antígenos que chegam.^{15,16} Uma técnica usada por alergistas alternativos é pegar um alimento ao qual alguém é alérgico e fazer uma tintura líquida com ele. Em seguida, a pessoa deve manter essa tintura embaixo da língua por 15 minutos antes de comer, apresentando assim o antígeno inflamatório às células de teste da boca (células dendríticas), o que, por sua vez, diminuirá a sensibilidade do corpo a essa substância. A mastigação longa, completa e bem feita dos alimentos faz parte da prevenção de doenças incômodas de sensibilidade alimentar.

A moda da dieta líquida é como um homem que cai em pecado.

"O homem caiu pelo pecado, mas não há necessidade de repetir continuamente a transgressão de Adão e Eva. Não há necessidade de agradar e gratificar o apetite entregando-se a coisas proibidas. Todos devem entender que, ao se entregarem ao apetite pervertido, violam as leis da saúde e da vida. Muitos interpretaram erroneamente a reforma da saúde e receberam ideias pervertidas do que constitui uma vida correta. Alguns pensam honestamente que uma dieta adequada consiste principalmente de mingau. Comer muito mingau não garantiria a saúde dos órgãos digestivos, pois ele é muito parecido com um líquido. Incentive o consumo de frutas, legumes e pão. "17

A maioria das pessoas que fazem refeições líquidas não tem o cuidado de seguir os princípios da boa combinação de alimentos. Elas ingerem uma grande variedade de alimentos em cada refeição em seus smoothies ou sucos, como se tivessem que equilibrar as necessidades nutricionais de toda a vida de uma só vez. Isso confunde o estômago.

"Comer muito mingau não garantiria a saúde dos órgãos digestivos, pois ele é muito parecido com um líquido. Incentive o consumo de frutas, legumes e pão. ... Se quisermos preservar a melhor saúde, devemos evitar comer verduras e frutas na mesma refeição. Se o estômago estiver fraco, haverá desconforto, o cérebro ficará confuso e incapaz de fazer esforço mental. Coma frutas em uma refeição e verduras na seguinte.

"18

Os alimentos líquidos não são tão saudáveis.

"Os cereais empregados em mingaus devem ser cozidos várias horas. Mas as refeições brandas ou líquidas são menos saudáveis que as secas, que requerem mastigação total. Torradas são dos mais digestíveis e aprazíveis alimentos. Corte-se o pão comum em fatias, ponha-se no forno até haver desaparecido o último vestígio de umidade. Deixe-se então dourar levemente e por igual. Pode-se conservar esse pão num lugar seco por muito mais tempo que o pão comum e, se posto novamente ao forno pouco antes de ser servido, ficará como torrado de fresco."¹⁹

Cada tipo de alimento tem uma abordagem digestiva diferente. Você pode perceber que seu corpo reage de forma muito diferente a um limão e a um brócolis. A variedade excessiva, como ocorre em uma refeição complexa composta de vários alimentos diferentes ou smoothies complexos, pode provocar alergia, inflamação e autoimunidade.²⁰

Os super liquidificadores são capazes de preparar uma bebida a partir de praticamente qualquer alimento sólido. Quando os sólidos são misturados com líquido em um liquidificador, eles são atomizados em nanopartículas. Essas nanopartículas tendem a ser absorvidas pela corrente sanguínea sem o controle dos mecanismos usuais de filtração fornecidos pela parede do intestino. Isso se assemelha a uma condição perigosa conhecida como síndrome do intestino permeável.²¹ Essa tem sido a desvantagem da homogeneização do leite.^{22,23,24} Quando essas nanopartículas entram sem filtração na corrente sanguínea, o corpo pode desenvolver sensibilidades e/ou reações prejudiciais à saúde.

Os sucos ganharam bastante popularidade na abordagem alternativa e integrativa da terapia do câncer. Um desses sistemas é o de Gerson. O regime diário da terapia de Gerson exige a ingestão de 13 copos de suco de frutas frescas e orgânicas, vegetais e fígado de bezerro, além de refeições vegetarianas preparadas com frutas, vegetais e grãos integrais cultivados organicamente.²⁵

É interessante observar que os estudos não conseguiram demonstrar nenhuma vantagem antioxidante do consumo de frutas na forma de suco em relação ao consumo da fruta inteira.²⁶

Os grandes estudos epidemiológicos multinacionais apoiam o suco como eficaz no combate ao câncer? De 4 a 6 de março de 2008, participei do Quinto Congresso Internacional de Nutrição Vegetariana. Mais de 700 pessoas compareceram, representando mais de 40 países. Esse congresso se tornou a principal conferência científica sobre dietas à base de plantas. Cientistas de uma dúzia de países diferentes dividiram o pódio para apresentar suas evidências sobre a eficácia da nutrição vegetariana. Em muitos casos, pediram-nos para não fotografar os slides dos apresentadores, pois eles continham dados não publicados. Em uma dessas palestras, um apresentador da Europa revelou seus dados de vários países demonstrando o benefício do consumo de vegetais para a prevenção do câncer. Um slide mostrou que o consumo das porções recomendadas de vegetais integrais reduziu o risco de câncer em

30% (OR 0,7), enquanto que, para a mesma população, o consumo dos mesmos vegetais na forma de suco aumentou o risco de câncer em 30% (OR 1,3).²⁷ Em outras palavras, o consumo de sucos aumenta o risco de câncer. Um estudo mostrou um risco três vezes maior de câncer de estômago em consumidores de suco.²⁸

Uma justificativa frequentemente apresentada para o uso de alimentos líquidos é que os nutrientes são absorvidos mais rapidamente e vão direto para as células. Um exemplo pode ser o açúcar. A remoção da fibra dos alimentos em sucos ou batidas e o rompimento físico da fibra podem resultar em uma ingestão e absorção mais rápidas dos nutrientes. Isso pode resultar em diminuição da satisfação e distúrbios no controle da glicose. Beber as refeições com frequência faz com que o açúcar no sangue aumente mais rapidamente e mais alto do que o corpo consegue controlar. Isso causa a produção excessiva de insulina, resultando em baixos níveis de açúcar no sangue (hipoglicemia). Como os líquidos têm menos fibras/fibras interrompidas, as pessoas que bebem suas refeições tendem a ficar com fome mais cedo, antes da próxima refeição programada.²⁹ Esses efeitos favorecem a supernutrição e, se repetidos com frequência, podem levar ao diabetes.^{23,30} Para o diabético, beber suco significa açúcar elevado no sangue ou hiperglicemia.³¹ Na verdade, o suco de laranja provou não ser melhor do que um refrigerante de cola em seu efeito sobre o açúcar no sangue.³²

Outro exemplo de absorção desenfreada e conseqüente comprometimento da saúde é o caso do oxalato, encontrado em alimentos comumente liquefeitos, como o espinafre. O oxalato é um componente de alguns cálculos renais dolorosos que comprometem a função renal. Foi documentado que pessoas que fazem da nutrição líquida uma parte significativa de sua ingestão de alimentos sofrem de sobrecarga de oxalato e formação de cálculos renais.³³

Essa é a história do açúcar e do oxalato. E quanto aos outros nutrientes que são desequilibrados pela liquefação? A couve é outro exemplo. O suco de couve pode até mesmo reduzir a função da tireoide.³⁴ Então, o que você vai fazer com o suco? Minha recomendação pessoal é usar chás medicinais, nos quais você pode ser mais seletivo quanto aos nutrientes que deseja.

A mastigação saudável faz parte do bom controle do apetite. Os sucos são significativamente menos satisfatórios do que purês, molhos ou smoothies. Purês, molhos ou smoothies são significativamente menos satisfatórios do que frutas inteiras.^{35,36,37} Quanto mais rápido o alimento é ingerido, mais calorias são ingeridas. As pessoas que bebem alimentos mais líquidos tendem a comer mais rápido e a ganhar mais peso.^{38,39}

A escolha de alimentos que exijam mais mastigação pode ajudar a reduzir o número de calorias ingeridas e auxiliar no controle do peso. A mastigação completa aumenta a satisfação com a comida e diminui o apetite.⁴⁰ Quanto mais você mastiga, menos comida é necessária para satisfazer o apetite.⁴¹ O apetite é reduzido pelo feedback nervoso dos dentes para o cérebro quando você mastiga algo duro.⁴² A nutrição líquida não envolve

os dentes como os alimentos sólidos, portanto, não satisfaz o apetite como os alimentos sólidos.

Os líquidos consumidos com uma refeição sólida não diminuem a quantidade de alimentos ingeridos, eles apenas tendem a aumentar o número total de calorias consumidas.⁴³ Se você beber com a refeição, tenderá a ingerir a mesma quantidade de alimentos, pois o líquido apenas acrescenta calorias, o que só aumentará seu ganho de peso.

Quando os intestinos não percebem a presença de fibras substanciais nos alimentos, o apetite não é suprimido, o que pode resultar em excesso de nutrição.^{44,45} As pessoas que ingerem mais fibras tendem a ingerir menos calorias e são menos propensas a se tornarem obesas e a contrair diabetes.^{46,47} Esse efeito não se limita à refeição que está sendo feita no momento, pois o baixo teor de fibras naturais nos alimentos faz com que a pessoa coma uma quantidade maior de alimentos na próxima refeição também.⁴⁸

Quase todos os alimentos ou bebidas que aumentam os níveis de insulina também tendem a aumentar o colesterol.⁴⁹

A digestão começa em sua boca. Você precisa de saliva com amilase e outras enzimas para digerir os alimentos adequadamente e obter todos os nutrientes necessários. Alimentos sólidos na boca que exigem mastigação extensa estimulam as glândulas salivares a produzir um volume maior e uma qualidade melhor de saliva para iniciar a digestão.^{50,51}

A saliva é o líquido que você precisa para acompanhar suas refeições e não bebidas.

“Muitos cometem o erro de beber água fria nas refeições. Tomada com as refeições a água diminui a secreção das glândulas salivares; e quanto mais fria a água, tanto maior o dano causado ao estômago. Água ou limonada geladas ingeridas às refeições, paralisa a digestão até que o organismo haja comunicado ao estômago calor suficiente para recomençar seu trabalho. As bebidas quentes são debilitantes; além disso, os que se permitem usá-las tornam-se escravos do hábito. O alimento não deve ser impelido para dentro com água; não é necessária bebida com as refeições. Comei devagar, e deixai que a saliva se misture com a comida. Quanto mais líquido for posto no estômago com as refeições, tanto mais difícil é para a digestão do alimento; pois esse líquido precisa ser absorvido primeiro... Se, porém, alguma coisa é necessária para extinguir a sede, água pura, tomada pouco tempo antes ou depois da refeição, é tudo quanto a natureza requer. Nunca tomeis chá, café, cerveja, vinho ou qualquer bebida alcoólica. Água, eis o melhor líquido possível para limpar os tecidos.”⁵²

A saliva é rica em enzimas, cofatores e água necessários para processar os alimentos. A força com que você mastiga determina a quantidade de saliva que será produzida e o quanto ela estará carregada de enzimas. Os alimentos secos estimulam as glândulas a produzir ainda mais saliva rica em amilase do que os alimentos líquidos.⁵³ Se você estiver ingerindo rapidamente smoothies ou sucos, faltarão enzimas na digestão, a

digestão ficará incompleta, os nutrientes dos alimentos valiosos que você está ingerindo serão perdidos e você poderá ficar com deficiência de algum nutriente necessário.

“Mas eu não tenho tempo suficiente para comer, estou com pressa!” O estresse diminui a produção de saliva.⁵⁴ Se não tiver tempo suficiente para comer, é melhor pular a refeição e beber apenas água do que engolir um smoothie. A vida estressante é a fonte de muitas doenças modernas. Deixar de planejar um tempo adequado para as refeições e substituí-las por nutrição líquida não é saudável. É interessante notar que a mastigação completa ajuda a aliviar os efeitos fisiológicos do estresse.⁵⁵

Mais tempo na boca, melhor para a saúde.

“Para ter uma digestão saudável, os alimentos devem ser ingeridos lentamente. Aqueles que desejam evitar a dispepsia e aqueles que compreendem sua obrigação de manter todas as suas forças em condições que lhes permitam prestar o melhor serviço a Deus, farão bem em lembrar-se disso. Se o seu tempo para comer for limitado, não fique engolindo a comida, mas coma menos e devagar. O benefício que você obtém da comida não depende tanto da quantidade ingerida quanto de sua digestão completa, nem a satisfação do paladar depende tanto da quantidade de comida engolida quanto do tempo que ela permanece na boca. Aqueles que estão excitados, ansiosos ou com muita pressa fariam bem em não comer até encontrarem descanso ou alívio, pois as forças vitais, já severamente sobrecarregadas, não conseguem fornecer o suco gástrico necessário.”⁵⁶

Para as crianças, o consumo de alimentos que exigem mais mastigação fortalece a mandíbula, espalha os dentes e diminui a probabilidade de precisarem de aparelho ortodôntico para endireitar a arcada dentária.^{57,58}

As batidas ou vitaminas de frutas tendem a ser ácidos e demonstraram amolecer os dentes e causar erosão dentária. O artigo conclui que, para minimizar o risco de desenvolver erosão dentária, seu consumo deve ser limitado às refeições.⁵⁹ O que não é preciso dizer, já que comer batidas ou vitaminas de frutas entre as refeições não é algo que as pessoas que buscam uma saúde ideal escolheriam fazer. As cáries dentárias são significativamente maiores nos consumidores de suco.⁶⁰

A extração de suco separa o suco da fruta ou do vegetal inteiro. O processamento resulta em uma redução de vitaminas e minerais, pois a casca e a fibra, ricas em nutrientes, são deixadas para trás ou a fibra é rompida com a mistura.

Os alimentos líquidos são classificados juntamente com a carne.

“Os pratos de comidas brandas, as sopas e os alimentos líquidos, ou o uso abundante da carne, não são o que há de melhor para proporcionar bons músculos e órgãos digestivos sadios, ou cérebros lúcidos. Oh! como somos tardos para aprender! ... Os alimentos sólidos que requerem mastigação serão muito melhores do que os mingaus ou os alimentos líquidos.”⁶¹

No estômago, uma refeição líquida só dá mais trabalho; o excesso de fluido precisa ser absorvido antes que uma digestão séria possa começar.^{62,63}

Não tendo passado muito tempo na boca, o fluido corre o risco de estar mais quente ou mais frio do que o estômago gosta, dificultando ou até mesmo atrasando a digestão.⁶⁴

O alimento líquido deve ser absorvido antes que o processo real de digestão possa começar.

“Na verdade, quanto mais líquido for ingerido nas refeições, tanto mais difícil se tornará a digestão do alimento, pois o líquido precisa ser absorvido primeiro para que principie a digestão.”⁶⁵

Muitas pessoas sofrem com a doença do refluxo. Para o esôfago, um líquido ingerido tende a aumentar o risco de refluxo e a azia associada a ele.^{66,67} Os alimentos sólidos permanecem no estômago muito melhor.

A fibra é o volume do alimento que lhe dá corpo ou saciedade. Quando uma refeição completa, com fibras naturais não processadas, entra no intestino, ela fornece volume, o que estica as paredes intestinais. Quando as paredes ou os intestinos sentem o estiramento, eles enviam um sinal ao estômago para reduzir o ácido digestivo. Os sucos e smoothies com fibras desintegradas não fornecem esse estímulo para a redução do ácido; o estômago continua a produzir ácido em excesso, o que pode resultar em azia, refluxo e indigestão.⁶⁸

Quando alimentos integrais são substituídos por refeições líquidas pré-digeridas, como sucos, os intestinos se atrofiam.⁶⁹ Os intestinos atrofiados são mais propensos a doenças e à má absorção de nutrientes.

A boa fibra alimentar é importante para a saúde dos intestinos, pois reduz a inflamação e, à medida que se decompõe, alimenta a flora intestinal saudável.⁷⁰ Chamamos essa boa fibra de prebióticos.

Onde vai parar todo esse alimento líquido que entra correndo na corrente sanguínea? Os filtros são os rins e eles realmente sofrem, sem mencionar que, até que os rins limpem a névoa do sangue, você pode ter um pouco de névoa cerebral. A comida líquida é um grande risco para pessoas com insuficiência renal e aumenta o risco de câncer renal.^{71,72}

A comida líquida sobrecarrega os rins.

“Eu lhes disse que o preparo de sua alimentação estava errado, e que viver unicamente na dependência de sopas, café e pão não significava reforma de saúde; que tamanha quantidade de líquido levada ao estômago não era saudável, e todos que se mantinham na base de semelhante regime colocavam um grande encargo sobre os rins, e que tanta substância aquosa debilitava o estômago.”

“Eu estava absolutamente convencida de que muitos no estabelecimento estavam sofrendo com indigestão em virtude de comer esta espécie de alimento. Os órgãos digestivos ficaram debilitados e o sangue empobrecido. Sua refeição matinal consistia em café e pão com acréscimo de calda de ameixa. Isto não era saudável. O estômago, após o repouso e o sono, estava melhor capacitado a cuidar de uma alimentação substancial do que quando cansado pelo trabalho. O almoço então consistia em sopa, algumas vezes carne. O estômago é pequeno, mas o apetite, insatisfeito, participa largamente deste alimento líquido; assim é sobrecarregado.”⁷³

Muitas pessoas lutam contra a pressão alta. Estudos com pessoas que consomem nutrição líquida demonstram que os sucos não ajudam a controlar a hipertensão; na verdade, eles agravam o problema aumentando, principalmente, a pressão arterial diastólica.⁷⁴

Caso eu me esqueça, quero mencionar que as pessoas que bebem suco todos os dias têm menor volume total do cérebro, menor volume do hipocampo e memórias mais fracas, o que torna o consumo de suco um sério fator de risco para a demência de Alzheimer.⁷⁵ Estudos mostram que a mastigação realmente tem um efeito positivo na função cerebral, na cognição⁷⁶ e reduz a depressão. De fato, a dentição ruim está relacionada ao declínio cognitivo.⁷⁷

Alimentos líquidos não são bons para os alunos.

“Não sei quem é o cozinheiro do pensionato, mas peço-lhe que não coloque nenhuma pessoa para supervisionar a preparação da comida para os alunos da faculdade, a menos que ela tenha um conhecimento profundo do tipo certo de cozinha, para que os alunos levem consigo a melhor compreensão do que significa uma cozinha higiênica. A comida muito líquida, os doces e as sobremesas, preparados para a mesa à moda europeia dos hotéis, não são os alimentos adequados para serem colocados diante de um grupo de alunos famintos, cujo apetite está ansioso para devorar a comida mais substancial. Os alunos pagam por sua alimentação; dê-lhes comida boa, sólida e nutritiva.”⁷⁸

Não estou dizendo para nunca tomar um gole de suco. Apontar as desvantagens de uma prática de estilo de vida não significa condená-la totalmente. Situações em que um pouco de alimento líquido poderia salvar vidas incluiriam alguém com níveis perigosamente baixos de açúcar no sangue ou alguém com fadiga extremamente debilitante.

Há algum lugar para o suco?

“O puro suco da uva, livre de fermentação, é uma bebida saudável. Mas muitas das bebidas alcoólicas agora largamente consumidas contêm poções transmissoras de morte. Os que delas participam ficam muitas vezes enlouquecidos, privados da razão. Sob sua influência mortífera, cometem os homens crimes de violência e muitas vezes de homicídio.”⁷⁹

“Fazei das frutas o artigo de dieta a ser posto em vossa mesa, o qual constituirá o cardápio. O suco de frutas com pão será altamente saboreado. A fruta boa, madura, não passada é uma coisa por que devemos dar graças ao Senhor, pois é benéfica à saúde.”⁸⁰

“Sidra e vinho podem ser engarrafados quando frescos, e conservados doces por longo tempo; e caso sejam usados quando não fermentados, não destronarão a razão.”⁸¹

“É uma delícia ter todas as laranjas que quisermos. Eu uso suco de limão à vontade. É a melhor coisa que se pode usar para reumatismo, para a cabeça e para a malária.”⁸²

“Estamos agora extraíndo o suco das laranjas e enlatando-o. Também esprememos o suco dos limões, para que possamos fornecer uma bebida saborosa para o clima quente.

“⁸³

“No terceiro dia, quando senti o odor aromático dos charutos, fiquei com dor de estômago. A dor mais intensa penetrou meus globos oculares e a parte de trás dos globos oculares em minha cabeça. Parecia que o topo da minha cabeça estava se quebrando como vidro quebrado. Minha angústia se tornou muito grande. Achei que estava tendo um ataque. Grandes gotas de suor caíram em meu rosto e todo o meu corpo começou a transpirar abundantemente. Em seguida, ouvi um barulho confuso em minha cabeça, fiquei cega e desmaiei completamente. Em meia hora, reanimei com o suco de limão que foi colocado em minha boca. Assim que recobrei os sentidos, percebi que foi a fumaça dos charutos que me afetou. Todos nos vagões ficaram alarmados e o fumo foi banido do carro. Ainda não me recuperei totalmente dos efeitos dessa doença.

“⁸⁴

“Quando perceber que está ficando fraco fisicamente, é essencial que faça mudanças imediatamente. Inclua em sua dieta algo que tenha deixado de comer. É seu dever fazer isso. Obtenha ovos de aves saudáveis. Use esses ovos cozidos ou crus. Coloque-os crus no melhor vinho não fermentado que puder encontrar. (O DR. KRESS ACEITOU ESSE CONSELHO. ELE SEGUIU O REGIME DE OVOS CRUS E SUCO DE UVA REGULARMENTE ATÉ SUA MORTE EM 1956, AOS 94 ANOS DE IDADE). Isso fornecerá o que é necessário para seu sistema. Não pense nem por um momento que não será correto fazer isso.”⁸⁵

“Eu estava fraca e meu coração me doía. Sentia a necessidade de um remédio forte, mas não havia nada em casa além de suco de uva. Tomei um pouco desse suco, e ele me fortaleceu, mas eu estava muito exausta.”⁸⁶

“Faz muitos anos que não tenho carne à mesa em meu lar. Nunca usamos chá ou café. Tenho usado ocasionalmente chá de flor de trevo vermelho como bebida quente, mas poucos de minha família tomam qualquer líquido às refeições. Há na mesa nata em vez de manteiga, mesmo se temos visitas. Não tenho usado manteiga por muitos anos.”⁸⁷

“Tomado em estado líquido, vosso alimento não vos podia dar vigor de saúde ou tono ao organismo. Mas quando mudardes este hábito, e comerdes mais alimentos sólidos e menos alimentos líquidos, vosso estômago sentir-se-á desconfortado. Não obstante isto,

não deveis render-vos a este ponto; deveis educar o estômago para suportar mais sólido regime alimentar.”⁸⁸

Exemplo do autor deixando de fora alimentos líquidos

“Recentemente, abandonei o uso de todos os líquidos, como café caseiro, em minhas refeições. Como meus alimentos o mais seco possível. O resultado é excelente. De manhã, tomo limão e água. Não bebo nada entre as refeições, a menos que seja ocasionalmente um pouco de limão e água. À mesa, também não como muitas coisas. Uso ervilhas secas cozidas, depois coadas e assadas, e tomates enlatados. Quando frescos, uso os tomates crus com pão. Esse é meu principal artigo de alimentação.”⁸⁹

É difícil mudar os hábitos, e algumas dessas práticas foram adotadas sem querer. Mas Deus nos ama e está disposto a fornecer o poder para uma mudança positiva. Você não fica feliz por servirmos a um Deus assim?

REFERENCES

- ¹ <https://www.amazon.com/Juice-Your-Way-Fabulous-Health-ebook/dp/B00CLWVIYC>
- ² White, E. G. (1897). *Healthful Living*. Battle Creek, MI: Medical Missionary Board. p. 90.
- ³ White, E. G. (1938). *Conselhos sobre o Regime Alimentar* p. 105.
- ⁴ White, E. G. (1923). *Fundamentos da Educação Cristã* p. 226.
- ⁵ <http://www.greenlifemarket.com/ns/DisplayMonograph.asp?StoreID=031EC774495D457BA871144D579B9A87&DocID=bottomline-ungraded-juicetherapy>
- ⁶ Edwin A. Noyes. *Exposing Spiritualistic Practices In Healing*. Forest Grove Publishing, 2012.
- ⁷ <http://www.ayurvedtoronto.com/ayurvedicmed.htm>
- ⁸ <http://en.wikipedia.org/wiki/Dhanvantari>
- ⁹ White, E. G. (1938) *Conselhos sobre o Regime Alimentar* p. 105.
- ¹⁰ Burks AW, Laubach S, Jones SM. Oral tolerance, food allergy, and immunotherapy: implications for future treatment. *J Allergy Clin Immunol*. 2008 Jun;121(6):1344-50.
- ¹¹ Van Hoogstraten IM, Andersen KE, Von Blomberg BM, Boden D, Bruynzeel DP, Burrows D, Camarasa JG, Dooms-Goossens A, Kraal G, Lahti A, et al. Reduced frequency of nickel allergy upon oral nickel contact at an early age. *Clin Exp Immunol*. 1991 Sep;85(3):441-5.
- ¹² van Hoogstraten IM, Boden D, von Blomberg ME, Kraal G, Scheper RJ. Persistent immune tolerance to nickel and chromium by oral administration prior to cutaneous sensitization. *J Invest Dermatol*. 1992 Nov;99(5):608-16.

- ¹³ Huibregtse IL, Snoeck V, de Creus A, Braat H, De Jong EC, Van Deventer SJ, Rottiers P. Induction of ovalbumin-specific tolerance by oral administration of *Lactococcus lactis* secreting ovalbumin. *Gastroenterology*. 2007 Aug;133(2):517-28.
- ¹⁴ Nagatani K, Dohi M, To Y, Tanaka R, Okunishi K, Nakagome K, Sagawa K, Tanno Y, Komagata Y, Yamamoto K. Splenic dendritic cells induced by oral antigen administration are important for the transfer of oral tolerance in an experimental model of asthma. *J Immunol*. 2006 Feb 1;176(3):1481-9.
- ¹⁵ Friedman A, al-Sabbagh A, Santos LM, Fishman-Lobell J, Polanski M, Das MP, Khoury SJ, Weiner HL. Oral tolerance: a biologically relevant pathway to generate peripheral tolerance against external and self antigens. *Chem Immunol*. 1994;58:259-90.
- ¹⁶ Weiner HL, Mackin GA, Matsui M, Orav EJ, Khoury SJ, Dawson DM, Hafler DA. Double-blind pilot trial of oral tolerization with myelin antigens in multiple sclerosis. *Science*. 1993 Feb 26;259(5099):1321-4.
- ¹⁷ Ellen G. White, "Words to Students", *Youth's Instructor*, May 31, 1894.
- ¹⁸ *Ibid.*
- ¹⁹ White, E. G. (1905) *A Ciência do Bom Viver* p. 301.
- ²⁰ Ferguson AC. Food allergy. *Prog Food Nutr Sci*. 1984;8(1-2):77-107.
- ²¹ Rapin JR, Wiernsperger N. Possible links between intestinal permeability and food processing: A potential therapeutic niche for glutamine. *Clinics (Sao Paulo)*. 2010 Jun;65(6):635-43.
- ²² Poulsen OM, Nielsen BR, Basse A, Hau J. Comparison of intestinal anaphylactic reactions in sensitized mice challenged with untreated bovine milk and homogenized bovine milk. *Allergy*. 1990 Jul;45(5):321-6.
- ²³ Miller JD. Absence of homogenization might explain the benefits of raw cow's milk. *J Allergy Clin Immunol*. 2013 Jan 12. (Epub ahead of print).
- ²⁴ Poulsen OM, Hau J, Kollerup J. Effect of homogenization and pasteurization on the allergenicity of bovine milk analysed by a murine anaphylactic shock model. *Clin Allergy*. 1987 Sep;17(5):449-58.
- ²⁵ <http://www.naturalstandard.com/news/news200504048.asp>
- ²⁶ Hollis JH, Houchins JA, Blumberg JB, Mattes RD. Effects of concord grape juice on appetite, diet, body weight, lipid profile, and antioxidant status of adults. *J Am Coll Nutr*. 2009 Oct;28(5):574-82.
- ²⁷ <http://www.vegetariannutrition.org/fifthcongress.html>

- ²⁸ Khan MM, Goto R, Kobayashi K, Suzumura S, Nagata Y, Sonoda T, Sakauchi F, Washio M, Mori M. Dietary habits and cancer mortality among middle aged and older Japanese living in hokkaido, Japan by cancer site and sex. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2004 Jan-Mar;5(1):58-65..
- ²⁹ Bolton RP, Heaton KW, Burroughs LF. The role of dietary fiber in satiety, glucose, and insulin: studies with fruit and fruit juice. *Am J Clin Nutr*. 1981 Feb;34(2):211-7.
- ³⁰ Bazzano LA, Li TY, Joshipura KJ, Hu FB. Intake of fruit, vegetables, and fruit juices and risk of diabetes in women. *Diabetes Care*. 2008 Jul;31(7):1311-7.
- ³¹ Sullivan MJ, Scott RL. Postprandial glycemic response to orange juice and nondiet cola: is there a difference? *Diabetes Educ*. 1991 Jul-Aug;17(4):274-8.
- ³² Sullivan MJ, Scott RL. Postprandial glycemic response to orange juice and nondiet cola: is there a difference? *Diabetes Educ*. 1991 Jul-Aug;17(4):274-8.
- ³³ Getting JE, Gregoire JR, Phul A, Kasten MJ. Oxalate nephropathy due to 'juicing': case report and review. *Am J Med*. 2013 Sep;126(9):768-72.
- ³⁴ Paxman PJ, Hill R. The goitrogenicity of kale and its relation to thiocyanate content. *J Sci Food Agric*. 1974 Mar;25(3):329-37.
- ³⁵ Haber GB, Heaton KW, Murphy D, Burroughs LF. Depletion and disruption of dietary fibre. Effects on satiety, plasma-glucose, and serum-insulin. *Lancet*. 1977 Oct 1;2(8040):679-82.
- ³⁶ Flood-Obbagy JE, Rolls BJ. The effect of fruit in different forms on energy intake and satiety at a meal. *Appetite*. 2009 Apr;52(2):416-22.
- ³⁷ Mourao DM, Bressan J, Campbell WW, Mattes RD. Effects of food form on appetite and energy intake in lean and obese young adults. *Int J Obes (Lond)*. 2007 Nov;31(11):1688-95.
- ³⁸ Schulze MB, Manson JE, Ludwig DS, Colditz GA, Stampfer MJ, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages, weight gain, and incidence of type 2 diabetes in young and middle-aged women. *JAMA*. 2004 Aug 25;292(8):927-34.
- ³⁹ Wojcicki JM, Heyman MB. Reducing childhood obesity by eliminating 100% fruit juice. *Am J Public Health*. 2012 Sep;102(9):1630-3.
- ⁴⁰ Li J, Zhang N, Hu L, Li Z, Li R, Li C, Wang S. Improvement in chewing activity reduces energy intake in one meal and modulates plasma gut hormone concentrations in obese and lean young Chinese men. *Am J Clin Nutr*. 2011 Sep;94(3):709-16.
- ⁴¹ Smeets AJ, Westerterp-Plantenga MS. Oral exposure and sensory-specific satiety. *Physiol Behav*. 2006 Sep 30;89(2):281-6.
- ⁴² Sakata T, Yoshimatsu H, Masaki T, Tsuda K. Anti-Obesity Actions of Mastication Driven by Histamine Neurons in Rats. *Exp Biol Med* 228:1106–1110, 2003.

- ⁴³ Panahi S, Khoury DE, Luhovyy BL, Douglas Goff H, Harvey Anderson G. Caloric Beverages Consumed Freely at Meal-time Add Calories to an Ad libitum Meal. *Appetite*. 2013 Feb 9. (Epub ahead of print).
- ⁴⁴ Davis JD, Collins BJ. Distention of the small intestine, satiety, and the control of food intake. *Am J Clin Nutr*. 1978 Oct;31(10 Suppl):S255-S258.
- ⁴⁵ St-Pierre DH, Rabasa-Lhoret R, Lavoie ME, Karelis AD, Strychar I, Doucet E, Coderre L. Fiber intake predicts ghrelin levels in overweight and obese postmenopausal women. *Eur J Endocrinol*. 2009 Jul;161(1):65-72.
- ⁴⁶ Burton-Freeman B. Dietary fiber and energy regulation. *J Nutr*. 2000 Feb;130(2S Suppl):272S-275S.
- ⁴⁷ Howarth NC, Saltzman E, Roberts SB. Dietary fiber and weight regulation. *Nutr Rev*. 2001 May;59(5):129-39.
- ⁴⁸ Levine AS, Tallman JR, Grace MK, Parker SA, Billington CJ, Levitt MD. Effect of breakfast cereals on short-term food intake. *Am J Clin Nutr*. 1989 Dec;50(6):1303-7.
- ⁴⁹ Ravn-Haren G, Dragsted LO, Buch-Andersen T, Jensen EN, Jensen RI, Németh-Balogh M, Paulovicsová B, Bergström A, Wilcks A, Licht TR, Markowski J, Bügel S. Intake of whole apples or clear apple juice has contrasting effects on plasma lipids in healthy volunteers. *Eur J Nutr*. 2012 Dec 28. (Epub ahead of print).
- ⁵⁰ Korot'ko GF, Kadirov Sh. The bilateral autonomy of enzyme secretion by human salivary glands. *Stomatologiya (Mosk)*. 1994 Jan-Mar;73(1):26-8.
- ⁵¹ Mackie DA, Pangborn RM. Mastication and its influence on human salivary flow and alpha-amylase secretion. *Physiol Behav*. 1990 Mar;47(3):593-5.
- ⁵² Ellen G. White, *Conselhos sobre o Regime Alimentar* p. 420
- ⁵³ Kurahashi M, Inomata K. Effects of dietary consistency and water content on parotid amylase secretion and gastric starch digestion in rats. *Arch Oral Biol*. 1999 Dec;44(12):1013-9.
- ⁵⁴ Morse DR, Schacterle GR, Furst L, Zaydenberg M, Pollack RL. Oral digestion of a complex-carbohydrate cereal: effects of stress and relaxation on physiological and salivary measures. *Am J Clin Nutr*. 1989 Jan;49(1):97-105.
- ⁵⁵ Hori N, Lee MC, Sasaguri K, Ishii H, Kamei M, Kimoto K, Toyoda M, Sato S. Suppression of stress-induced nNOS expression in the rat hypothalamus by biting. *J Dent Res*. 2005 Jul;84(7):624-8.
- ⁵⁶ Ellen G. White, "The Duty to Preserve Health", *The Review and Herald*, July 29, 1884.
- ⁵⁷ Limme M. The need of efficient chewing function in young children as prevention of dental malposition and malocclusion. *Arch Pediatr*. 2010 Dec;17 Suppl 5:S213-9.

- ⁵⁸ Varrela J. Occurrence of malocclusion in attritive environment: a study of a skull sample from southwest Finland. *Scand J Dent Res*. 1990 Jun;98(3):242-7.
- ⁵⁹ Blacker SM, Chadwick RG. An in vitro investigation of the erosive potential of smoothies. *Br Dent J*. 2013 Feb;214(4):E9.
- ⁶⁰ Salas MM, Nascimento GG, Vargas-Ferreira F, Tarquinio SB, Huysmans MC, Demarco FF. Diet influenced tooth erosion prevalence in children and adolescents: results of a meta-analysis and meta-regression. *J Dent* 2015;43(8):865–75.
- ⁶¹ White, E. G. (1923) *Fundamentos da Educação Cristã* p. 226.
- ⁶² Houghton LA, Read NW, Heddle R, Horowitz M, Collins PJ, Chatterton B, Dent J. Relationship of the motor activity of the antrum, pylorus, and duodenum to gastric emptying of a solid-liquid mixed meal. *Gastroenterology*. 1988 Jun;94(6):1285-91.
- ⁶³ Horowitz M, Collins PJ, Shearman DJ. Effect of increasing the caloric/osmotic content of the liquid component of a mixed solid and liquid meal on gastric emptying in obese subjects. *Hum Nutr Clin Nutr*. 1986 Jan;40(1):51-6.
- ⁶⁴ Sun WM, Houghton LA, Read NW, Grundy DG, Johnson AG. Effect of meal temperature on gastric emptying of liquids in man. *Gut*. 1988 Mar;29(3):302-5.
- ⁶⁵ White, E. G. (1991) *Counsels for the Church*. Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association. p. 224.
- ⁶⁶ Kusunoki H, Haruma K, Hata J, Tani H, Okamoto E, Sumii K, Kajiyama G. Real-time ultrasonographic assessment of antroduodenal motility after ingestion of solid and liquid meals by patients with functional dyspepsia. *J Gastroenterol Hepatol*. 2000 Sep;15(9):1022-7.
- ⁶⁷ Aksglaede K, Thorsen B, Christiansen T, Thommesen P. Gastrooesophageal reflux during liquid and solid meals. A reevaluation of the de Carvalho test. *Rofo*. 1986 Oct;145(4):434-6.
- ⁶⁸ Haber GB, Heaton KW, Murphy D, Burroughs LF. Depletion and disruption of dietary fibre. Effects on satiety, plasma-glucose, and serum-insulin. *Lancet*. 1977 Oct 1;2(8040):679-82.
- ⁶⁹ Playford RJ, Woodman AC, Clark P, Watanapa P, Vesey D, Deprez PH, Williamson RC, Calam J. Effect of luminal growth factor preservation on intestinal growth. *Lancet*. 1993 Apr 3;341(8849):843-8.
- ⁷⁰ Hamer HM, Jonkers D, Venema K, Vanhoutvin S, Troost FJ, Brummer RJ. Review article: the role of butyrate on colonic function. *Aliment Pharmacol Ther*. 2008 Jan 15;27(2):104-19
- ⁷¹ Handa K, Kreiger N. Diet patterns and the risk of renal cell carcinoma. *Public Health Nutr* 2002;5:757– 67.
- ⁷² Rashidkhani B, Lindblad P, Wolk A. Fruits, vegetables and risk of renal cell carcinoma: a prospective study of Swedish women. *Int J Cancer*. 2005 Jan 20;113(3):451-5.

- ⁷³ White, E. G. (1938) Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 105.
- ⁷⁴ Kelsay JL, Behall KM, Prather ES. Effect of fiber from fruits and vegetables on metabolic responses of human subjects I. Bowel transit time, number of defecations, fecal weight, urinary excretions of energy and nitrogen and apparent digestibilities of energy, nitrogen, and fat. *Am J Clin Nutr.* 1978 Jul;31(7):1149-53.
- ⁷⁵ Pase MP, Himali JJ, Jacques PF, DeCarli C, Satizabal CL, Aparicio H, Vasan RS, Beiser AS, Seshadri S. Sugary beverage intake and preclinical Alzheimer's disease in the community. *Alzheimers Dement.* 2017 Sep;13(9):955-964.
- ⁷⁶ Chen H, Iinuma M, Onozuka M, Kubo KY. Chewing Maintains Hippocampus-Dependent Cognitive Function. *Int J Med Sci.* 2015 Jun 9;12(6):502-9.
- ⁷⁷ Galindo-Moreno P, Lopez-Chaichio L, Padial-Molina M, Avila-Ortiz G, O'Valle F, Ravida A, Catena A. The impact of tooth loss on cognitive function. *Clin Oral Investig.* 2021 Dec 8.
- ⁷⁸ White, E. G. (1987) Manuscript Releases, vol. 2 (Nos. 97-161). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 217.
- ⁷⁹ White, E. G. (1938) Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 436.
- ⁸⁰ White, E. G. (1938) Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 437.
- ⁸¹ White, E. G. (1882) Testemunhos Vol. 5 p. 356.
- ⁸² White, E. G. (1987) Manuscript Releases, vol. 2 (Nos. 97-161). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p.
- ⁸³ White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 6 (Nos. 347-418). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 135.
- ⁸⁴ White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 11 (Nos. 851-920). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 122.
- ⁸⁵ White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 12 (Nos. 921-999). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 168.
- ⁸⁶ White, E. G. (1990) Manuscript Releases, vol. 17 (Nos. 1236-1300). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 61.
- ⁸⁷ White, E. G. (1938) Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 492.
- ⁸⁸ White, E. G. (1938) Conselhos sobre o Regime Alimentar p. 105.
- ⁸⁹ White, E. G. (1993) Manuscript Releases, vol. 21 (Nos. 1501-1598). Silver Spring, MD: Ellen G. White Estate. p. 290.