



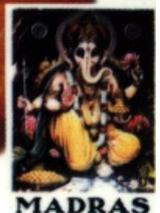
# Jejum

## Curativo

**Ar, Água, Luz,  
Sucos e Frutas**



*Mário Sanchez*



# ÍNDICE

<b>01. Jejuadores e Jejuns Espirituais .....</b>	<b>11</b>
<b>02. Fundamentos Científicos do jejum .....</b>	<b>15</b>
02.1 Bases Biológicas.....	15
02.2 O Erro da Dietética .....	15
02.3 As Enzimas .....	15
02.4 O que Acontece no Jejum.....	16
<b>03. Fundamentos Físicos .....</b>	<b>18</b>
03.1 Composição do corpo Humano .....	18
03.2 Química .....	18
03.3 Fatores Biológicos .....	19
03.4 A Energia Bioquímica.....	20
⇒ <i>Como se fabricam hexoses .....</i>	<i>21</i>
03.5 Ciclo de Krebs.....	23
03.6 Mas o que Ocorre no Jejum ?.....	25
<b>04. As Quatro Fases do Jejum .....</b>	<b>26</b>
04.1 As Três Forças que Agem no Jejum.....	27
04.2 Nossas Limitações .....	27
04.3 Conclusões .....	28
04.4 8 Regras Simples para Conservar a Saúde.....	29
<b>05. A Iniciação ao Jejum .....</b>	<b>31</b>
05.1 Sete Jejuns e seus Efeitos.....	32
⇒ <i>1 - Não Desjejuar - O jejum Matinal.....</i>	<i>32</i>
⇒ <i>2 - Jejum de 18 Horas .....</i>	<i>33</i>
⇒ <i>3 - Jejum de 24 Horas .....</i>	<i>34</i>
⇒ <i>4 - Jejum Monodieta e Dieta Agênica.....</i>	<i>35</i>
⇒ <i>5 - Falsos Jejuns (Sucojejuns).....</i>	<i>36</i>
⇒ <i>6 - Jejuns de 2, 3, 4 Dias.....</i>	<i>36</i>
⇒ <i>7 - Jejuns Longos e Hidrojejuns.....</i>	<i>38</i>

<b>06.</b>	<b>Água Viva e o Problema das sementes .....</b>	<b>39</b>
06.1	Água Viva.....	39
	⇒ <i>A - O Que é Água Viva e Como Foi Descoberta.....</i>	<i>39</i>
	⇒ <i>B - Como Produzi-la Em Casa.....</i>	<i>40</i>
06.2	Excluir as Sementes de nossa Dieta Alimentar.....	40
06.3	Conclusões .....	42
<b>07.</b>	<b>Jejum Superior.....</b>	<b>42</b>
<b>08.</b>	<b>A Experiencia de Bárbara Moore (Hidrojejum).....</b>	<b>44</b>
<b>09.</b>	<b>Resumos dos Ensinamentos do Jejum Racional de Arnold Ereth .....</b>	<b>45</b>
09.1	Resumo.....	46
	⇒ <i>Causa das enfermidades .....</i>	<i>46</i>
	⇒ <i>Remédios que recomenda .....</i>	<i>47</i>
	⇒ <i>Velhice e Lealdade.....</i>	<i>47</i>
	⇒ <i>Conservação do cabelo .....</i>	<i>47</i>
	⇒ <i>Longevidade crescente.....</i>	<i>47</i>
	⇒ <i>Regras de Ereth para seguir durante o Jejum.....</i>	<i>50</i>
	⇒ <i>Bebidas para o Jejum.....</i>	<i>51</i>
	⇒ <i>Renascimento espiritual .....</i>	<i>51</i>
<b>10.</b>	<b>Bases Biológicas do jejum .....</b>	<b>52</b>
<b>11.</b>	<b>Jejum Preventivo.....</b>	<b>57</b>
11.1	O Jejum Cura e Regenera.....	62
<b>12.</b>	<b>Introdução.....</b>	<b>68</b>
12.1	Jejum - Informações da Ciencia.....	68
<b>13.</b>	<b>Jejum Total .....</b>	<b>71</b>
13.1	Homeostase e Não Comer.....	71
13.2	Ciclo Hormonal.....	73
<b>14.</b>	<b>Circuito Balanceado Hormonal no Jejum .....</b>	<b>74</b>
14.1	Resumo.....	74

<b>15.</b>	<b>14 Pontos do Ciclo do Jejum Total .....</b>	<b>75</b>
⇒	<i>01° No Hipotálamo Ocorre o Comando Espírito/Mente/Corpo (Estado de Consciência).....</i>	<i>75</i>
⇒	<i>02° Abaixo do Hipotálamo Entra o Comando da Luz para a Pineal.....</i>	<i>75</i>
⇒	<i>03° Hipófise (ou Pituitária).....</i>	<i>76</i>
⇒	<i>04° Adrenérgicos / Adrenocorticóides .....</i>	<i>77</i>
⇒	<i>05° Insulina / Glucagon .....</i>	<i>78</i>
⇒	<i>06° Glicose / Glicogênio / Hexoquinase .....</i>	<i>79</i>
⇒	<i>07° Neoglicogênese / Gliconeogênese .....</i>	<i>80</i>
⇒	<i>08° Glicólise / Fotofosforilação Cíclica .....</i>	<i>80</i>
⇒	<i>09° Ciclo das Pentoses .....</i>	<i>83</i>
⇒	<i>10° Ácido Pirúvico / Ácido Cítrico, Ciclo de Krebs .....</i>	<i>87</i>
⇒	<i>11° Reação de Hill .....</i>	<i>88</i>
⇒	<i>12° Respiração Aeróbica.....</i>	<i>91</i>
⇒	<i>13° No Jejum Total Ocorre o Feedback da Glicogênese.....</i>	<i>92</i>
⇒	<i>14° Osmose / Bomba Sódio-Potássio .....</i>	<i>93</i>
<b>16.</b>	<b>Jejuns no Passado - Como Votar a Comer .....</b>	<b>97</b>
<b>17.</b>	<b>Importância dos Fatores Psicológicos .....</b>	<b>99</b>
<b>18.</b>	<b>Fatores Quânticos .....</b>	<b>99</b>
<b>19.</b>	<b>Caso Evelyn &amp; Steve .....</b>	<b>100</b>
<b>20.</b>	<b>Desenvelhecer .....</b>	<b>101</b>
<b>21.</b>	<b>Resumindo o Ciclo .....</b>	<b>101</b>
<b>22.</b>	<b>Propomos um Processo Gradual.....</b>	<b>102</b>
<b>23.</b>	<b>Resumo .....</b>	<b>103</b>
<b>24.</b>	<b>Voltaremos a Comer ? .....</b>	<b>105</b>
24.1	1) Não Comer.....	105
24.2	2) Comer só frutas, mel e água.....	106
24.3	3) Voltar a todos os prazeres palatares.....	106
<b>25.</b>	<b>Referências .....</b>	<b>106</b>
25.1	Sobre Arthur C. Guyton .....	106
<b>26.</b>	<b>Bibliografia .....</b>	<b>108</b>
<b>27.</b>	<b>Jejum pela Paz .....</b>	<b>111</b>

# Apresentação

Em meus estudos apresentados no trabalho "Saúde Pela Alimentação Correta" introduzi as diretrizes básicas do jejum, segundo Arnold Ereth, cientista e pesquisador suíço, autor de "O Jejum Racional", publicado em 1912. Evidentemente, estávamos baseando nosso trabalho em uma autoridade em jejum por termos pouca prática nesse terreno. Depois de vários anos examinando os efeitos em nós e em outros companheiros, estamos com plena confiança no que propomos, apoiados em diversos outros trabalhos científicos que atualizam a importância do jejum para a nossa saúde.

Assim, lançamos uma campanha de jejum pela paz, já de conhecimento amplo do público. E, em consequência, começamos a ser procurados para ensinar mais sobre o jejum, sua técnica e seus efeitos.

Das respostas que obtivemos com o meu grupo de estudos é que surgiram as orientações resumidas neste trabalho. Se você tirar algum proveito de nossas experiências, credite ao jejum, em você, ao Criador que assim o fez e às iniciativas que cada um deseje tomar.

Pedimos sua atenção para os tipos de jejum que catalogamos, pois cada tipo de problema de saúde pode ser resolvido por uma espécie de jejum apropriado, mas, se você quer progredir de fato em saúde e velocidade mental, deve ir aos poucos, partindo dos jejuns curtos até onde conseguir chegar.

Esta edição foi ampliada e revisada. Contém as informações mais avançadas de medicina nutricional sobre genética e jejum.

# Não Comer ?

Caro Leitor

Tudo o que vamos contar neste livro não é novidade; até hoje foi dito por testemunhos simples, porém não é aceito pela "ciência" e pela maioria dos papas da alimentação. Mas isso não importa tanto. Sabemos que a medicina também evolui a todo momento, e estou mais interessado em saber como você vai se sentir, caro leitor, depois de ler estes textos, em que alinhamos os dados científicos que se ensinam nas mesmas escolas oficiais que formam nossos médicos.

O que vou mostrar a você e comprovo neste livro já publiquei em três edições de obras sobre Medicina Nutricional desde 1988: **nosso corpo produz nutrientes e até a água de que precisa para se manter.**

**Apenas 20% a 30% da energia que gastamos durante o dia provêm de nossa alimentação. O restante é produzido pelo próprio organismo.** Isso para uma pessoa que não faz jejum.

Agora nós fundamentamos esse conceito em textos de professores catedráticos de universidades americanas, aceitos em todas as escolas oficiais de saúde do planeta. Por isso cito autor, página, texto e comentários.

E os apresentamos em paralelo à experiência do americano Steve Torrence e da brasileira/americana Evelyn Levy Torrence, que experimentaram a proposta "viver de luz" da australiana Jasmuheen, que está promovendo o debate ao redor do mundo.

Nós advogamos em favor dos direitos humanos e individuais, pela liberdade de expressão, de reunião, de privacidade de estudo, de ser informado e de ter acesso aos meios de comunicação e ao exercício sem barreiras de nossas capacidades e faculdades físicas, mentais e espirituais. Somos contra essa ditadura alucinada feita em nome da desinformação e manipulação e usada contra a livre difusão do conhecimento por representantes do corporativismo.

Convidamos nossos leitores a ler os textos da ciência oficial, onde estão todas as informações para entender o maravilhoso sistema biológico que todos nós temos !

Nosso corpo é automático !

E a comida é prazer!

Mas há comidas que perturbam o automatismo e prejudicam !

E há coisas que dão prazer e não matam, e  **você pode viver melhor sem quase todos os alimentos que ingere atualmente, sem perda de nutrição e com ganho de saúde.**

Receber essa informação assusta no primeiro momento, porém conhecer a nossa real necessidade de alimentos é alcançar a "libertação". É isso que este trabalho pode lhe oferecer. É um passo novo, atendendo às contingências evolutivas do nosso corpo e das necessidades humanas.

Peço licença, caro leitor, para ser o advogado de defesa da atualíssima informação de Não Comer.

**Prof. Mário Sanchez Bacharel em Direito – USP**

**(o autor)**

# Prefácio

A importância de um livro pode ser indicada pelo interesse despertado nos leitores.

De todos os meus trabalhos, sempre realizados com o apoio do meu grupo de pesquisas em Goiânia, o "Jejum Curativo" foi o que apresentou maior discussão e perguntas sobre seus temas. Foi ele o livro do qual menos notícias demos ao público. É um dos nossos livros que esgotaram a primeira edição mais rapidamente.

Ao ensejo desta edição, tomamos a palavra para agradecer aos que nos contestaram, aos que nos elogiaram, aos que perguntaram. Todos eles, de certo modo, contribuíram para que esta edição saísse com mais matéria de estudo.

## **Tomamos as seguintes providências para fazer esta edição:**

1) Reestudamos profundamente as bases científicas do metabolismo orgânico durante o jejum e fizemos a 2ª Parte.

2) Resumimos esse estudo a um capítulo simples, porém concentrado, de informações científicas para os que desejam saber das fundamentações que temos na biologia, na física e na química.

3) Conservamos os textos da primeira edição na íntegra, uma vez que nada ali estava em desacordo com as fundamentações agora redigidas.

Neste preâmbulo ainda queremos dar mais alguns esclarecimentos sobre a polêmica traçada ao redor deste tema.

**Médicos tradicionais e até médicos naturistas e alternativos desconhecem o jejum a tal ponto que se recusam a aceitar que o jejum possa curar. A maioria assim procede porque as universidades, vítimas de um falso preconceito materialista, inculcaram em seus alunos o conceito de necessidade alimentar.**

**Conseguiram transformar a idéia de comida-prazer em comida-necessidade. De uma suposta experimentação geral ou empírica, tirou-se essa errônea conclusão de que quem não come, morre.**

Nos últimos séculos, correu no mundo a idéia malthusiana de que o aumento demográfico redundaria em falta de alimentos e, daí, em grave perigo para a sobrevivência humana.

Nós explicamos o oposto ao sr. Malthus em nossos livros - **a comida errada e excessiva é a causa direta e indireta dos perigos de extinção da espécie humana.**

O homem está morrendo pela boca, pescado por idéias preconcebidas que a cada dia tornam mais inviável nossa pretensa civilização.

O processo usado é o condicionamento intoxicante dos alimentos. A denúncia partiu há 3.300 anos pela pena de Moisés:

"O erro originador de todos os outros erros humanos foi comer outras coisas diferentes da alimentação frugívora, a especificada pela natureza ao formar o homem."

A promessa de todos os profetas bíblicos foi que viria um Salvador para livrar o homem do "pecado original". Veio e ensinou dietética.

Ensinou a dietética do jejum.

A dietética do jejum, em um mundo alucinado pelos vícios alimentares e pelas ilusões mercantis, é um choque medonho.

Com essa dietética postulamos, como há 2.000 anos - **não é necessário comida para ter saúde. O jejum cura. A comida necessária é mínima e simples: para dar prazer.**

Assim vemos que há 2.000 anos o Maior Sábio do Planeta Terra já havia enunciado o Poema da Luz... - "Olhai os lírios dos campos. Olhai os passarinhos dos céus... Eles não se preocupam de manhã à noite com o que terão para comer ou para vestir... E nem Salomão, com toda sua opulência, comeu ou vestiu mais ricamente que eles".

Jesus era judeu, conhecia o trabalho de Moisés e ensinou jejum.

Cinco séculos foram suficientes para que os mercadores do templo, que o mandaram pregar na cruz, revogassem sua grande, única e espetacular **boa nova**. Hoje não se reconhece nem uma linha da base dietética do cristianismo. Chegam a dizer-me que Jesus nunca pensou em dietética e só em mensagens religiosas e filosóficas.

E se esquecem de que o Sermão da Montanha só foi feito após 40 dias de jejum; que **João Batista, o precursor, só comia mel, água e frutas do deserto** (da árvore chamada "gafanhoto", ainda hoje existente na região). Os ensinamentos do Evangelho evocam as frutas a todo instante, os Santos e mártires faziam e sempre fizeram jejuns; faziam comida frugal ("de frutas" e não "parco"), tinham poderes paranormais (fazer milagres) e comportamento espiritual íntimo e harmonioso, jamais forçado ou preceitual/formal. E isso tudo se obtinha graças à dietética crística de jejuns e frutas.

Não é à toa que os jejuns, desde o ano 500 (de Constantino) da religião vinculada aos reis e aos mercadores, só se mantiveram como ritual difícil, mas mais difícil ainda de abolir. Mas os tempos se passaram e os jejuns foram abolidos até dos rituais. E os Santos (*São = sadio = saúde física e mental*) deixaram a Terra !

Poderíamos ir buscar na mística e no mundo oculto as razões mitológicas do jejum... se acreditássemos que ele é antinatural !

Fomos à ciência !

**E comprovamos que a única alimentação correta é a fruta. E comprovamos que o jejum tem bases biológicas irrefutáveis.**

Se isso não bastasse, os testemunhos históricos estão aí:

Todos os grandes mestres, aqueles que enunciaram os preceitos mais elevados da espécie humana, todos eles condenam a corrupção alimentar, todos conheciam o jejum, todos o praticavam e o recomendavam. Melhor ainda - mostraram com seus atos, suas vidas, seus poderes, o efeito do jejum.

Nós ouvimos, prestamos atenção e aceitamos. Obtivemos os resultados e entendemos.

Quem quiser discutir os resultados do que alegamos, pelo menos deve fazer jejuns por si mesmo, e entenderá depois Buda, Moisés, Jesus, Gandhi e tantos outros. Se não pretender uma ampliação de consciência, deve esperar uma grande melhoria na qualidade de vida.

**O Autor**

# PRIMEIRA PARTE

## 01. *Jejuadores e Jejuns Espirituais*

"Alá é Grande e Maomé é Seu Profeta."

"No mês de Ramadã não comerás nada desde que o dia clareie até a hora em que estiver completamente escuro." Todo o Islã conhece esse jejum de Ramadã.

"Moisés jejuou então 40 dias e 40 noites e subiu ao Monte Sinai à presença do Senhor." Depois, por ter danificado a pedra gravada com os Dez Mandamentos, subiu novamente ao Monte, após mais 40 dias de jejum.

"E Jesus retirou-se para o deserto, onde jejuou por 40 dias e 40 noites." (Mt. 4.1-2) Discípulos de Jesus, em missão de cura, retornaram ao Mestre reclamando ter achado espíritos recalcitrantes que a nada atendiam e receberam a resposta:

"Esses, só se expulsam com jejum e oração". (Mt. 17.21)

Jejuou Abraão, jejuava Lot, jejuou José no Egito, jejuaram os profetas, jejuou todo líder espiritual de Oriente a Ocidente.

Enfim, todo sistema de religião do passado, do presente, e acreditamos que também do futuro, inclui entre suas práticas mágicas o jejum.

Contam-se como grandes jejuadores Buda, os Iogues e seus alunos, os Lamas, Mahatma Gandhi, Santos e Iniciados Cristãos, Templários, Mestres e Iniciados Incas, Iniciados de todas as escolas esotéricas do mundo, etc.

O que pretendiam eles com o jejum ? O que alcançaram ?

Como se explica o sucesso de sua missão espiritual ?

Voltemos um pouco no tempo. Acompanhemos Moisés, que escreveu os primeiros livros da Bíblia, e vejamos, contada na lenda de Adão e Eva, a história remota de toda a espécie humana, ao relatar o pecado original que inclui toda a humanidade, e vejamos que o jejum é uma das práticas destinadas a amenizar o erro original.

"Plantou o Senhor Deus um jardim no Éden e pôs ali o homem que tinha formado. Disse-lhe: o fruto de toda árvore do jardim comerás, mas da árvore do bem e do mal não comerás, pois se comeres, morrerás." (Gên. 2.8-15-16-17).

Em poucas palavras o narrador bíblico contou que **o homem foi feito frugívoro, mas não deveria comer de todos os frutos, só de alguns - os sucosos**, como sabemos hoje.

E sabemos disso graças a pesquisas biológicas que procuraram determinar a natureza específica alimentar do homem, sem levar em conta o manual do fabricante...

"Eva (dando ouvidos à serpente) tomou o fruto proibido, comeu e deu-o ao seu marido e ele comeu também."

Dando ouvidos à serpente da inteligência, no uso livre de seu discernimento ou livre-arbítrio, que Deus deu ao homem, este comeu outros mantimentos diversos da alimentação específica da natureza humana. *(No livro de Jó teremos outras explicações)*

### **Qual foi o resultado ?**

1) "ENTÃO FORAM ABERTOS OS OLHOS E ELES VIRAM QUE ESTAVAM NUS E FIZERAM AVENTAL DE FOLHAS:

Traduzindo para os termos alimentares - comeram alimentos tóxicos, e estes lhes produziram quebra da harmonia e malícia.

2) "OUVIRAM A VOZ DO SENHOR PELA VIRAÇÃO DO DIA... E SE ESCONDERAM."

Perderam a visão astral pela inibição de funções mentais e físicas que os tóxicos acarretam.

3) "E DISSE À MULHER: TERÁS TEUS FILHOS COM DOR..."

E foi com a introdução das mudanças alimentares e genéticas que resultaram a menstruação e o enfraquecimento físico da mulher para esforços e trabalhos pesados.

4) "ÉS PÓ E AO PÓ VOLTARÁS."

Morrerás !

O alimento tóxico mata, um dia.

Para atestar a perda da longevidade, o narrador bíblico põe a seguir o capítulo da genealogia de Sete, descrevendo as sucessivas reduções de longevidade, o que prossegue bem visível nos descendentes nos capítulos seguintes (Gên. 5 e 11).

Adão viveu 930 anos; Sete viveu 807; Enos, 815; Quenã, 840; Maalalel, 895; Jaredé, 962; Enoque, 365 (*sem morrer, pois foi levado para o céu*); Matusalém, 969 (*o mais longo*); Lameque, 595; Noé, 950; Sem, 600; Arfaxade, 438; Salá, 433; Eber, 464; Pelegue, 239; Reú, 239; Serugue, 230; Naor, 148; Tera, 205; Abraão, 175; Isaque, 180; Jacó, 147; José, 110; Moisés, 120 e Josué, 110. Estes últimos já estão na mesma longevidade nossa conhecida.

Só esta sequência de idades alcançadas deve ser suficiente para entender o problema alimentar (o pecado original) do homem.

Uma das formas de limpar sua alma dos pecados ?

O jejum ! Se o pecado é "comida errada", a cura é não comer.

**O que ocorre com o homem durante um jejum ?**

**O corpo elimina os venenos alimentares, e a mente recupera os poderes que estão bloqueados dentro de nós. As doenças, que são parasitas alimentados dentro de nosso corpo, evidentemente deixam o corpo ou morrem por falta de sustento, durante o jejum.**

Afinal de contas, o que é o jejum ? Será passar fome ?

Antes é necessário entender e distinguir a palavra saúde da expressão fome, etc., para chegar à conclusão de que todos confundem "desejos" com "necessidades", dependência com necessidade, jejum com fome, saúde com estado normal médio dos homens...

Jejum é abstenção. Pode ser abstenção de palavras, de palavrões, de pensamentos, de maus pensamentos, de satisfação de desejos em geral; jejum é abstenção de alimentos prejudiciais, abstenção de alimentos venenosos. É exercer sua força de vontade para libertar-se dos vícios alimentares.

**Por essas premissas entendemos de pronto que o jejum ideal e por tempo indeterminado é feito com a dieta do paraíso, a sucos de frutas naturais, crus, sem venenos, sem usar sementes ou caroços, frutas bem maduras ao sol, em ambiente de luz, respirando ar puro e bebendo água leve, água viva, água do degelo, livre de hidrogênios**

**pesados, como era a água do Éden, da fonte da água da vida e que também está nas frutas puras do alto das árvores, acrescido ao jejum, também o MEL das flores.**

Eis, pois, a ligação lógica de todo sábio com o jejum. Eis o porquê de os jejuadores sempre terem um fundamento espiritual: por meio do jejum restabelecem um elo de ligação com o Infinito e um retorno às origens, uma liberação das forças bloqueadas, as nossas forças espirituais.

**E quando comem por prazer, por partilha com os irmãos, ficam só com mel, algumas ervas medicinais e sucos de frutas.**

# **PARTE A**

( DA PRIMEIRA PARTE )

## **02. Fundamentos Científicos do jejum**

### **02.1 Bases Biológicas**

Já afirmamos algumas vezes que a alimentação correta do homem seria somente **AR, ÁGUA e LUZ**. Às vezes, esse trio estaria condensado em forma de sucos de polpas de frutas e mel, alimentos racêmicos puros, os mais aconselháveis para o homem.

A dietética que apresentamos fundamenta-se plenamente nos conhecimentos científicos mais avançados de nossos dias. A biologia, a química, a física, a antropologia, a ciência do metabolismo celular, todas concordam em que o máximo de energia e o mínimo de processamento metabólico encontram-se nas polpas das frutas.

### **02.2 O Erro da Dietética**

O erro da ciência da nutrição está em que, sabendo desta premissa inabalável da ciência que diz que a glicose-frutose é a energia básica do corpo humano, ainda assim a colocam de lado e ensinam, como fato consumado, o costume dietético - o ser humano come de tudo.

São duas partes extremamente contraditórias na dietética universal, estabelecida pela ciência:

- 1) A premissa das energias e dos componentes do corpo humano é científica;
- 2) A conclusão estatística sobre o que o homem está usando como alimento conflita no todo com a premissa.

### **02.3 As Enzimas**

O corpo humano, produzido pela Natureza, foi provido de mecanismos físicos e bioquímicos extremamente variados para reagir a coisas estranhas e que lhe possam causar prejuízos.

Esses mecanismos se fundamentam especificamente nas enzimas.

Enzima é um composto de cadeia proteínica longa, cuja função é semelhante à de um catalisador - acelera ou possibilita uma reação química que, de outro modo, não ocorreria ou exigiria muita energia para ocorrer.

Portanto, o corpo humano está provido de enzimas úteis para partir, neutralizar, compor tudo aquilo que interessa à sua conservação, construção e funcionamento.

Se você se alimenta de ar-água-luz-glicose-frutose e poucos sais minerais - as vitaminas das frutas -, suas enzimas, fácil e comodamente, vão compor e recompor, extraindo energia e fazendo funcionar sua máquina orgânica. **Se comer muito, vai acelerar demais a máquina e eliminar o que deveria reutilizar.**

Se você come algum material errado, serão mobilizadas enzimas contrárias, decompondo, fazendo novos produtos neutralizantes, eliminando ou reconvertendo os materiais impróprios. E isso custará energia e material de seu corpo, acarretando excitação e desvios de forças.

Se você repete os erros muitas vezes, esses desvios se repetem, acentuam-se, e você fica repleto de outras enzimas e anticorpos para combater e, de algum modo, extrair energia e compostos dos materiais inúteis, até ficar sobrecarregado de distorções e morrer. Este último é o mecanismo da doença e da morte do corpo humano.

## **02.4 O que Acontece no Jejum**

Neste ponto você já entendeu o que ocorre no jejum: se você comia corretamente, vai permitir, jejuando, que o corpo reaproveite e recicle tudo o que é capaz de aproveitar, entrando em ação as mais preciosas enzimas e defesas que o corpo possui, sem a trabalhadora toda de eliminar o que chegou além do que era necessário.

Se você come de tudo, moderadamente, ao jejuar vão ser eliminadas as escórias acumuladas; vão ser desmobilizadas as enzimas de emergência, reconvertidas em enzimas normais, e seu corpo, livre de tudo isso, vai funcionar melhor e com mais energia.

É exatamente isso que sentem todos os jejuadores habituais, que passam 2, 3, 4 dias por mês a ar, água e luz.

Se você está habituado, de longo tempo, a comer errado, deve estar com o corpo cheio de depósitos estranhos, enzimas viciadas, anticorpos e compostos venenosos, que o corpo vai

querer eliminar rapidamente. Pode ser que você tenha entupimentos, deformações, ferimentos, putrefações, distensões, etc., que, de imediato, serão atacados pelo mecanismo de defesa corporal, acarretando dores, náuseas, tonturas, etc. Essa reação é que nos permite diagnosticar as doenças logo no primeiro dia de jejum através das dores, dos odores, etc.

Se você está neste último caso, ao fazer jejum vai sentir-se muito mal. E se come, pensando que é fome, falta de comida, seu corpo vai suspender a luta interna, a batalha do interior, para começar a luta contra os materiais invasores, o inimigo externo. Vai parar de limpar a casa para poder processar o carregamento novo. Vai parar de desmobilizar as enzimas excessivas que possuía, pois tem que colocá-las em uso novamente.

E assim você entendeu que tudo volta ao costume anterior, um falso equilíbrio de envenenado, prosseguindo rumo ao desenvolvimento de uma doença, bloqueio mental e hábitos viciosos.

Porém, se você persistir em fazer jejum, vai passar por fases de limpeza e desintoxicação que lhe permitirão sentir-se muito bem. Para conseguir essa sensação boa, terá que fazer muitos jejuns curtos, adquirindo o hábito salutar de comer frutas, mel e água nos intervalos entre os jejuns.

O corpo irá sendo reconstituído por si mesmo, mediante um processo natural de retorno às suas origens, funcionando de novo como deveria ser.

Em outros estudos sobre Medicina Nutricional, descrevo aos leitores toda a escalada dos tóxicos que o ser humano vem fazendo desde milênios. Não é necessário você ter usado LSD, cocaína ou morfina. Não é necessário ter estado viciado em álcool, fumo e sedativos. Não é necessário que seus vícios tenham chegado aos terríveis venenos da sacarose, vinagre, conservas e óleos enlatados.

**O simples ato de comer de tudo já produziu tantos problemas no seu corpo que não é possível nem mesmo enumerar os desastres que podem acontecer no universo que é o seu corpo, para um observador em nível celular.**

**Um dia, restaurado seu equilíbrio fisiológico, você pode optar pelo automatismo total e não comer.**

### 03. Fundamentos Físicos

Vamos dar um pequeno giro pelos fatos químicos, físicos, e biológicos deste universo de dezoito trilhões de células, distribuídas em órgãos e funções, que todos estamos acostumados a ler em livros escolares.

#### 03.1 Composição do corpo Humano

Em termos físicos, o corpo é formado de átomos, assim classificado:

Oxigênio	60,00% do peso	37,9% do nº de átomos comparado com 100%, que é o volume de Hidrogênio ("H")
Carbono	20,20% do peso	17% do nº de átomos H
Hidrogênio	10,00% do peso	100% do nº de átomos H ( <i>por ser o menor átomo, é a base de comparação</i> )
Nitrogênio	2,50% do peso	1,8% do nº de átomos H
Cálcio	2,50% do peso	0,6% do nº de átomos H
Fósforo	1,14% do peso	0,4% do nº de átomos H
Cloro	0,16% do peso	0,05% do nº de átomos H
Enxofre	0,14% do peso	0,04% do nº de átomos H
Potássio	0,11% do peso	0,03% do nº de átomos H
Sódio	0,10% do peso	0,04% do nº de átomos H
Magnésio	0,07% do peso	0,03% do nº de átomos H
Ferro	0,001% do peso	0,002% do nº de átomos H
Deutério	0,003% do peso	0,015% do nº de átomos H

E, ainda, em menores volumes, porém sempre presentes, flúor, silício, cobre, zinco, manganês, estanho e outros.

#### 03.2 Química

Esses átomos estão combinados em variados compostos químicos, sendo a estrutura vital por excelência, a proteína, cadeia longa de ligações peptídicas, estrutura básica de todas as células, depositária de todos os caracteres da organização viva.

Um segundo material do corpo humano é o combinado de cálcio e fósforo das estruturas ósseas.

Um terceiro composto importante se situa na área dos lipídios e ácidos graxos, essencial nas formações de envoltórios - membranas (inclusive celulares) e tecidos de revestimentos de órgãos.

Um quarto composto é o combustível, acumulador e bateria de energia, a glicose e a frutose, ambas hidrocarbonetos de 6 carbonos distribuídos em cadeia fechada (hexagonal). Veremos na 2ª parte que este combustível é reciclado com energia da luz e materiais do ar em ciclo automático.

### **03.3 Fatores Biológicos**

Em um corpo novo, em formação, o trabalho biológico por excelência é a construção permanente de cadeias peptídicas, as proteínas, ampliando o número de células até preencher um projeto genético, recebido ao ser gerado o corpo. Essa construção exige carbono, hidrogênio, nitrogênio, fósforo, magnésio e, no encadear do serviço, todos os demais átomos colaboram.

A ciência atual não entende que o nitrogênio possa ser aproveitado em processo direto, sendo extraído do ar respirado. Os demais são encontrados na glicose e nos sais minerais das frutas. Porém, o  $N_2$  também entra na polpa das frutas, onde há grande variedade de ácidos aminados (*tijolinhos que compõem as cadeias de proteínas*) e até em forma de proteínas completas de longas cadeias. E, embora seja pequena essa porcentagem, o corpo humano possui, no sangue e no plasma celular, um grande número de enzimas capazes de ajustar esses ácidos aminados aos radicais essenciais necessários para compor as proteínas úteis.

Na fase final de construção de células, cada proteína básica é formada sobre a cadeia protéica ao multiplicar, pelo processo de aderência magneto-química das partes e duplicação da cadeia peptídica com utilização de energia das enzimas. Nossa ciência já sabe do reaproveitamento nos ciclos internos celulares e que até o nitrogênio livre do ar pode ser fixado pelos processos de síntese da matéria orgânica, embora a ciência ainda não possa explicar como funciona tal síntese com a luz solar.

Após a construção total do corpo, só ocorre reposição de células (*ou de cadeias proteicas*) em um ritmo lento, e nós acreditamos que só ocorre essa reposição quando houver destruição por uso, abuso, ou ataque químico destrutivo.

Esse ciclo de reposições nos deixa com o sistema biológico mais tranquilo, uma vez que bastam de 5 a 7 gramas de ácidos aminados por dia para um corpo com até 3 kg de proteínas. Sendo um homem de 60 kg, mais ou menos 5% de proteína, e comendo 2 kg de frutas ao dia, nas quais chega a haver 5% de proteínas, temos em média 40 a 50 gramas de ácidos aminados de origem frugal ao dia !

**O excesso ingerido será armazenado ou excretado, com gasto de energia.** Pergunto: não é melhor não ingerir ?

Já os lipídios e ácidos graxos dispensam cuidados em nossa dieta, pois o corpo os forma com os excessos alimentares e todas as polpas de frutas possuem algum.

Nossa preocupação total em dietética, em particular quando se aborda o funcionamento do corpo durante um jejum, é sobre o fornecimento de energia.

Portanto, teremos que detalhar mais, para nossos leitores, como funciona a obtenção, o consumo e a reposição da energia, em nível celular, para que possam entender o que ocorre durante um jejum, ocasião em que não deixamos entrar no corpo qualquer alimento.

### 03.4 A Energia Bioquímica

No universo balanceado de nosso corpo existe um ciclo de construção, reconstrução e funcionamento, à custa de trocas com o meio natural interno.

E o meio exterior, em relação aos seres vivos, já foi apresentado como um aquário balanceado entre reino mineral, reino vegetal e reino animal. Costuma-se afirmar que os vegetais extraem os elementos para viver do mundo inorgânico, o que hoje podemos declarar não ser a pura verdade. Na realidade, o mundo vegetal retira seus elementos construtivos e energéticos de materiais processados por microorganismos, da água, do ar e da luz.

São diversos ciclos químico-físicos que ocorrem no processamento biológico em nível celular nos vegetais, resultando em armazenamento de energia. E são os próprios vegetais e microorganismos os principais consumidores dessa energia armazenada. Costuma-se dizer que o reino mineral é usado pelos microorganismos e que os detritos destes alimentam os vegetais, que por sua vez alimentam os animais. Para concluir esse parasitismo convertido em filosofia, o homem, sendo a máxima evolução da vida na Terra, se alimentaria também dos animais em geral.

Porém, todos sabem que os corpos humanos, animais e vegetais morrem e apodrecem, retornando ao caldo alimentar da natureza pelo trabalho dos microorganismos. E sabemos que o veículo (corpo) do homem é a síntese final dos corpos vivos na Terra.

O que nos interessa nesses ciclos de reutilização ?

**Duas coisas:**

1. Como é formado pela natureza o acumulador energético (hexoses) ?
2. Como é usado esse material ?

⇒ **Como se fabricam hexoses**

Dois ciclos bioquímicos ocorrem na produção da glicose / frutose:

**a)** Ciclo da fixação da energia solar;

**b)** Ciclo da composição das pentoses.

Ambos compõem o processo da fotossíntese.

**A) Fotossíntese** - Em resumo, a luz solar se processa na molécula de clorofila assim: um fóton bate e se fixa em um elétron do magnésio central da clorofila; esse elétron supere-nergizado cai fora da órbita e o magnésio (*que não fica sem ele de modo algum*) recolhe outro elétron livre e não carregado. O elétron de carga vibratória excessiva sai através da célula do vegetal, dissipando essa carga. No processo de dispersão, essa energia vai produzir a fosforilação acíclica e a Reação de Hill.

Na fosforilação, produzem-se algumas ligações de Fósforo com adenosina, ou seja, primeiro Monofosfato de Adenosina (AMP - Adenosina Mono Phosphato), depois Difosfato (ADP) e finalmente Trifosfato (ATP). O ATP é uma verdadeira "bateria" elétrica nos seres vivos, pois o fósforo se desliga facilmente, descarregando a energia de ligação recebida do elétron, e o organismo pode assim usá-la em outro trabalho. Na Reação de Hill ou fotólise da água, libera-se oxigênio da água e junta-se o hidrogênio dessa água com  $CO_2$  (gás carbônico), dando início ao segundo ciclo dentro da fotossíntese, o ciclo das pentoses.

**B)** O ciclo das pentoses vai sintetizar a cadeia hexagonal dos hidrocarbonetos, glicose e frutose mediante um engenhoso processo de "bate-bola" com os ATPs, que é o seguinte:

jogando o gás carbônico com a água, compostos fáceis e abundantes, o vegetal tira uma carga do ATP reduzindo-o a ADP e completando algumas moléculas, de 3 carbonos (trioses).

De cada 12 trioses, nessa "colagem" química à custa dos ATPs, baterias carregadas pela luz solar, a célula faz somente uma composição de uma glicose com duas trioses e rompe as demais 10 trioses em 6 pentoses, que, novamente acionadas com gás carbônico, água e energia dos ATPs, vão partir as pentoses (5 moléculas de carbono) e  $CO_2$  (1 carbono) em trioses !

Dá para perceber a artimanha da química celular: se subisse as pentoses para hexoses diretamente, gastaria muitas baterias. Mas, unindo e rompendo de novo a cadeia, economiza ATPs, pois reutiliza as "faíscas" da ligação que se abriu.

Nesse circuito voltou-se a liberar água e glicose/frutose, e as trioses se reconvertem em pentoses para voltar a receber  $CO_2$  em nova "fervura" compondo e decompondo quase simultaneamente o combustível glicose à baixa energia.

Isso compreendido, vamos ver como uma célula viva vai usar a glicose.

**GLICÓLISE** - Como se extrai energia quebrando as hexoses, a cadeia hexagonal de seis carbonos, o açúcar monossacarídeo, o mais rico combustível do mundo biológico.

É o ciclo da respiração aeróbica.

O segredo da quebra da glicose-frutose para liberar energia está nas enzimas. E isso está descrito no ciclo mais importante do processamento energético dos seres vivos - o ciclo de Krebs.

Nesse processo, a quebra de uma molécula de glicose produzindo  $CO_2$  e água, vai conseguir sintetizar 38 ATPs !

É o maior rendimento possível na química energética celular - carregam-se 38 baterias utilizáveis para qualquer trabalho a fazer, seja ele sintetizar compostos, proteínas ou não, fazer funcionar nervos ou músculos, ou aquecer.

W. D. McElroy dedicou-se a estudar esse ciclo e sua importância, tendo calculado que um homem normal, sem excesso de exercícios, consumiria 180 kg de ATPs para fazer funcionar todo seu sistema muscular, circulatório, cerebral, respiratório, etc., durante 24 horas. Enfatizam todos os entendidos que isso significa reciclagem, carregando novamente as mesmas

baterias (adenosina trifosfato = ATP), usando os mesmos "Phosphora". Se os mesmos fósforos em 2ª, 3ª e 4ª recomposição de ligações refeitas são usados, perguntamos: o que significa isso em termos de GLICOSE ?

Supomos que há refazimento de glicose, com enzimas como catalisadores, gastando de 6 a 8 ATPs para uma glicose reciclada, sobrando trinta ATPs para uma glicose de vantagem. Logo, 180 kg de ATPs podem representar 6 kg de glicose ao dia ! Se o nosso sangue tem 6 litros ao todo, não pode ter mais de 600 gramas de glicose; e nossas refeições de um dia não repõem mais que 600 gramas de glicose no total... Se "consumimos" 6 kg e só entra 1/10 disso, 9/10 são reciclagem, porque o corpo funcionou ! Portanto, usou ! Se não entrou pela alimentação, é porque se refez no corpo.

Dito de uma forma bem simples: 1 molécula de glicose é capaz de sintetizar 38 ATPs. Supondo que 8 destes ATPs são gastos na própria reciclagem da glicose, sobram 30 dos 38 ATPs. São 30 ATPs para cada molécula de glicose. Como um ser humano normal gasta 180 Kg de ATPs por dia, isto em termos de glicose significa 6 Kg, isto é, 180 dividido por 30 é igual a 6. Então, o corpo gasta por dia 6 Kg de glicose (180 kg de ATPs), mas só entra em forma de comida 600 gramas de glicose por dia. Então o restante (5,4 Kg) são resultado da reciclagem da glicose, pois é impossível ingerir 600g e gastar 6 Kg !!!

Valeria a pena fazer a investigação disso. A reciclagem de glicose, para nós, é um fato.

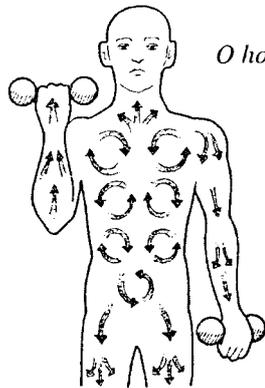
A glicose é partida em dois ácidos pirúvicos (2 moléculas), liberando hidrogênios altamente carregados de energia e que irão compoendo diversas reações até se descarregar completamente e encontrar um oxigênio tirado do ar pela respiração e transferido pela hemoglobina do sangue ao citoplasma. Sem este oxigênio o ciclo estoura as células (*é a asfixia ou queima do protoplasma pelo hidrogênio*); havendo oxigênio, com ele se faz água e assim se completa o ciclo da glicólise (*quebra de glicose*) nessa parte hidrogênica. Resta o ácido pirúvico.

### 03.5 Ciclo de Krebs

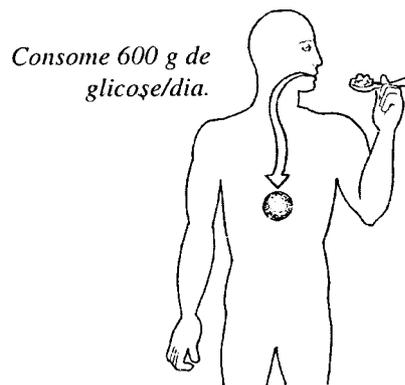
O ácido pirúvico começará o ciclo de Krebs unindo-se a uma coenzima própria após ter liberado  $CO_2$  e  $H_2$  reduzido a acetil. Entrando em ação a coenzima **A**, temos o composto provisório acetilcoenzima **A** que vai receber água e ácido oxalacético da reação orgânica anterior do mesmo ciclo orgânico. A coenzima cairá fora e formará ácido cítrico, que continua sendo quebrado, soltando mais hidrogênio e mais  $CO_2$  voltando a ser ácido oxalacético, o qual recomeça o ciclo com o acetilcoenzima **A** de outro ácido pirúvico. Nessa circulação (*ciclo de Krebs*) é que vai sendo feita a carga dos ATPs necessários ao funcionamento energético das células, à custa das hexoses que a fotossíntese produziu.

E o ciclo de Krebs funciona em qualquer ser vivo. O homem tem, pois, em suas células, como fase final do metabolismo, esse ciclo. É dessa forma que se obtém toda a energia do corpo, através da respiração.

Não é o oxigênio que se queima. É a glicose. O oxigênio mantém o circuito funcionando ao segurar os hidrogênios e formar água. Logo, até a água o corpo produz.

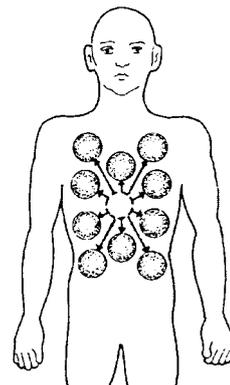


*O homem gasta 6 kg de glicose/dia.*



*Consome 600 g de glicose/dia.*

*Então cerca de 9/10 kg da glicose consumida é produzida pelo próprio corpo, através de reciclagem.*



## 03.6 Mas o que Ocorre no Jejum ?

Nós chegamos agora ao ponto crucial da explicação. Se o oxigênio só segura os hidrogênios, se, como afirmamos anteriormente, há glicose no sangue e nas células para meses de queima, se é esse o processo de obter energia da metabolização... Como seria possível viver somente de ar e luz ?!

O fato está em um erro de ótica da ciência atual. A ciência conhece o ciclo das pentoses e afirma peremptoriamente que esse ciclo só existe nas células dos vegetais com clorofila.

Hoje sabemos que a clorofila é um redutor de fótons a serem captados no elétron externo do magnésio central da clorofila. Sabemos que o corpo de todos os seres vivos tem magnésio. Sabemos que há muitas sínteses (com enzimas) extremamente complicadas como a vitamina **D1** (ergosterol) e **A** (à partir do caroteno) na pele do homem. Sabemos que o ácido cítrico torna-se glicose no estômago. Como explicamos o ciclo das pentoses nas células humanas ?

Basta compreender que o fóton colhido pelo elétron do magnésio é mais raro de acontecer no corpo coberto de roupas, fechado nas casas, como morcego ou espírito das trevas, do antinatural homem de nossa era. Se ele se puser ao sol, fizer fortes aspirações de oxigênio, tiver seu corpo sem corrupções dietéticas, e estiver faltando "força" para compor materiais, nossas células possuem esquema da reconstituição das hexoses, como todo protoplasma possui. Bastam 6 ATPs para recompor uma glicose pelo ciclo das pentoses, em presença de coenzimas existentes e que serão multiplicadas à medida que o corpo necessitar. Se não vierem os elétrons a ser atingidos por fótons em quantidade suficiente, a quebra da glicose produz 38 ATPs. Que problema teria a célula que usasse 6 ATPs para recompor 1 glicose ? (*Ganhará teoricamente 32 ATPs em cada ciclo das pentoses*)

E isso não acontece normalmente porque temos excesso de alimento no corpo, a ser processado, motivo pelo qual o organismo desmobilizou as enzimas úteis ao ciclo.

Como explicamos que os cientistas não admitem isso ?

É muito simples de explicar: é que a maioria dos cientistas nunca foi pesquisar esse ciclo no homem e não se interessou em alterar o hábito de comer que encobre e substitui o mecanismo automático.

Nós podemos afirmar que o ciclo das pentoses não ocorre normalmente no corpo humano. E quando ocorre, exige condições especiais. Normalmente estamos demasiado ocupados com outros produtos...

Há "alimentos" cujo efeito destrutivo e antienergético produz um déficit: somando os ATPs gastos para colher, preparar, mastigar, engolir, processar, absorver, quebrar sua química, converter, neutralizar e eliminar do corpo, temos muitas vezes mais ATPs do que o corpo conseguirá utilizar. Tais são, por exemplo: carne de porco, gordura de vaca, pimenta do reino, pastel de massa frita, clara de ovo, todas as carnes em conserva, quase todos os enlatados que usam conservantes, etc.

**Não comendo estamos mais bem alimentados do que comendo "alimentos" produtores de gastos orgânicos superiores ao seu fornecimento !**

Esses argumentos se encontram cientificamente fundamentados na 2ª Parte desta obra.

## **04. As Quatro Fases do Jejum**

No jejum, conforme experiência de todos os jejuadores verdadeiros, ocorre uma volta ao funcionamento completo dos ciclos vitais.

No primeiro momento há um choque orgânico: o corpo acusa todos os problemas existentes no seu funcionamento, e o organismo procura libertar-se dos materiais inúteis e procura funcionar como era ao natural. No segundo momento há uma reação de resistência dos ciclos viciosos, das enzimas pedindo mais compostos habituais, do psiquismo subconsciente pedindo prazeres, excitações e inibições a que se acostumou. No terceiro momento haverá uma eliminação massiva de coisas estranhas - depósitos, anticorpos, enzimas e compostos fora do projeto genético. E no quarto momento haverá o início do funcionamento como deveria ser.

Nesse momento e daí em diante, o ciclo de Krebs, sendo **abastecido basicamente de glicose-frutose em sucos de frutas, ar e luz**, vai puxar aos poucos pelo ciclo das pentoses para complementar as necessidades energéticas e reativá-lo até onde seja necessário, com a lentidão e a naturalidade que lhe for possível, **retendo a água metabólica sem ao menos precisar de água.**

## 04.1 As Três Forças que Agem no Jejum

É evidente que esse retorno ao natural vai depender de três forças concorrentes-opponentes e dessa resultante sairá o ciclo material em que ocorrerá:

- a) A força mental consciente e subconsciente ou inconsciente do jejuador.
- b) As reações orgânicas à dependência dos erros alimentares.
- c) As reações vitais regenerativas do corpo do jejuante.

Se o jejuador não tiver convicção do que está fazendo, é claro que vai fracassar.

Se o paciente está totalmente degenerado nos vícios alimentares, mesmo que sua força mental esteja bem firme, vai ter que lutar longamente para substituir os hábitos.

Se o jejuador estiver com seu organismo quase destruído e com poucas energias vitais disponíveis, a reação de regeneração será muito mais lenta e ineficiente.

Porém, onde as três forças favorecerem, nossa experiência garante, junto com todos os que ouvimos contar suas experiências, a energia do jejuador aumenta com o 3º, 4º, 5º dia de jejum em vez de diminuir...

A experiência também atesta que o "faquir" de pele e osso, que se exhibe 30/40 dias em jejum, é o que melhor resiste sem problemas.

## 04.2 Nossas Limitações

Não seremos, entretanto, cegos e fanáticos ao tentar pôr em prática os jejuns, querendo ir ao extremo num primeiro experimento: não vamos tentar o jejum total para nunca mais comer, ou 40, 50 dias de jejum, para quem nunca provou jejuns menores. Nem vamos querer de uma só tentativa chegar a comprovar o ciclo das pentoses com um corpo degenerado por 40 anos de erros dietéticos... Seria o completo contra-senso.

Hoje temos somente poluições: ar, água e luz não chegam ao nosso corpo perfeitos, e portanto os jejuns nos pegam com o corpo deformado, e temos que fazê-los em meio à gritaria das agitações humanas, entre baforadas de fumaças, bebendo águas cheias de materiais antivitais, tomando sol coado entre nuvens de química destrutiva.

Cada um deve sentir o próprio limite e galgar, passo a passo, o ciclo de evolução do jejum, até atingir o que deseja.

### 04.3 Conclusões

Pensamos ter dado aqui, aos nossos leitores, uma noção do que acontece no metabolismo energético do corpo humano durante o jejum, para que não venham dizendo o que temos ouvido de pretensas "autoridades dietéticas" que afirmam: no jejum o organismo digere sua própria carne. Que absurdo! Se isso ocorresse, não aumentaria a energia com redução de eliminações.

Em tratamentos de obesidade, as pessoas percebem que, ao reduzir a alimentação, as gorduras do corpo começam a ser digeridas para atender às necessidades atuais do organismo.

Na verdade, o jejuador habitual (*o que fez primeiro 2 dias, depois 3, depois 4, etc., intercalados com alimentos corretos de suco de frutas*), ao jejuar, passa os primeiros dias com urina espessa, depois ela passa à claridade total e pequeno volume. Enquanto o suor e o vapor de água pulmonar somem, o gás carbônico se reduz ao mínimo e a energia disponível e as defesas orgânicas (linfócitos) sobem e se mantêm altas.

E quanto mais jejuns ele faz, tanto mais tempo vai suportar e melhores condições mentais e orgânicas vai alcançando.

**As conclusões que se impõem a quem honestamente nos tenha acompanhado são claras:**

1. O jejum tem bases científicas.
2. O jejum é processo de retorno ao natural.
3. Os erros dietéticos atuais se corrigem com jejum.
4. As doenças adquiridas são efeitos da alimentação inadequada.
5. Curar doenças é fácil se removemos as causas...
6. Prevenir-se contra doenças também é fácil quando sabemos comer corretamente (*polpas de frutas, ar, água e luz*).
7. E mais fácil ficará se soubermos usar o jejum.

Portanto, chegamos ao ponto prático dos jejuns.

## 04.4 8 Regras Simples para Conservar a Saúde

Com base na nossa obra sobre saúde, podemos enumerar agora:

1. Nós somos formados de corpo, mente e espírito ! E aprenda logo o que é evidente: nosso corpo é feito de alimentos ! Se algo anda errado nele, vá examinar os alimentos que você ingeriu ontem, no mês passado, nos anos anteriores, desde que você nasceu e desde antes de nascer ! Não culpe os coitados dos micróbios ! Eles sempre estiveram aí, no ar, na água, na terra, e nunca perturbaram os saudáveis !

2. Coma corretamente e só o necessário ! Você não coloca dinamite ou pedregulho no motor do seu carro ! Nem coloca dez parafusos ou vinte quilos de graxa onde não fazem falta ! Por que vai fazer isso com o seu corpo ?! Assim como você pergunta ao fabricante do carro que óleo, que peças e que combustível deve usar, pergunte ao Criador quais os alimentos que Ele definiu para que nossos corpos funcionem bem !

3. Exija produtos puros e orgânicos ! No ambiente natural há tudo sempre como deveria ser ! Branquear, adicionar, refinar, temperar, adulterar e colorir alimentos só pode servir para destruir nossos corpos !

4. Afaste de sua vida os venenos, estimulantes, excitantes, entorpecentes, como ópio, morfina, álcool, café, fumo, açúcar branco, arsênico, refrigerantes artificiais e outros produtos, pois é evidente que, se você os consumir, você estará dando fim ao seu corpo ! Não use superalimentos, pois não deve ser bom usar dinamite e pólvora em motor a explosão !

5. Respeite a vida ! Matar é crime ! Não mate bois, nem galinhas, nem ovos, nem coelhos, nem cabritos, pois toda vida destruída será um dia cobrada à custa da sua própria vida ! Carnes, ovos e produtos com conservantes, intoxicam sempre e, pelo acúmulo, você terá ácido úrico, pedras nos rins, na bexiga, na vesícula e nos intestinos, entupimento nas veias, infarto, derrame, etc.

6. Faça jejum quantas vezes puder ! Passe o maior tempo possível só com ar e luz ! Quando verificar que o corpo não vai suportar de tantos venenos que está eliminando, use ainda coisas feitas de ar, água e luz, o mais próximas da luz e da pureza que for possível ! São as frutas suculentas, o mel e as folhas ! Se ainda sentir que corre perigo de desmanchar o corpo que esteve sempre sustentado à base de outros alimentos, volte a usar alguns deles um

pouquinho só ! E volte para o jejum tão logo sentir-se apto novamente ! **Só se alimente de ar, água, luz, mel, frutas, verduras, legumes, os mais puros que puder, crus, naturais, sem agrotóxicos !**

7. Com este sistema, o milagre será possível ! Mande a dor cessar ! Mande a ferida fechar ! E seu corpo obedecerá ! Esta é a regra da hierarquia: a mente é superior ao corpo ! Onde se viu o carro mandar no motorista !? E, no entanto, quanta gente atende aos vícios do corpo!... E ainda chama a essa subversão de "liberdade" !...

8. Guarde as leis da hierarquia: se o carro deve obedecer ao motorista, este deve obedecer às leis de trânsito, e estas devem ser justas ! O corpo deve obedecer à mente e esta às leis cósmicas da harmonia, da paz, do amor e da justiça ! O Eu superior manda nos pensamentos, a mente manda no corpo ! Coma bons alimentos, naturais, simples, próximos da luz natural para ter saúde do corpo ! Ar, água, luz, mel, frutas, verduras, legumes são o verdadeiro alimento do Homem Cósmico ! Mas, nem só de pão vive o homem: também da palavra e da verdade eterna ! Leia as boas idéias na Luz dos Mestres, para ter bons pensamentos e saúde mental !

# **PARTE B**

( DA PRIMEIRA PARTE )

## **05. A Iniciação ao Jejum**

É muito comum encontrar jejuadores conhecidos em nossa história, especialmente na Bíblia e entre os Iogues. Moisés foi um dos grandes incentivadores do jejum. Nos seus livros, ele afirma de muitos modos a necessidade e o rigor dos jejuns como coisas solenes e muito sérias.

Leia-se em Daniel, o capítulo de caríssimo papel e leitura difícilíssima, para contar que Daniel só quis comer coisas simples e naturais (*os legumes, frutos e ervas da horta*) e recusou as iguarias do Rei, mais deliciosas e excitantes, porém impróprias para desenvolver poderes especiais. Só podemos entender sua recusa aos prêmios em ouro e comensais porque era assunto importante: era a causa ou condição de sua vidência e dom de profecia. (Dn. 1.5 - 20)

Não nos esqueçamos do costume tradicional judeu, que remonta a Moisés, de jejum dos nubentes nos dias anteriores e durante as bodas. Se o jejum não fosse importante para a sintonia espiritual dos filhos que deveriam nascer da união, nada mais pode explicar tal regra.

Após os tempos bíblicos, o jejum continuou a ser o jejum espiritual no Cristianismo e no Judaísmo, um processo de purificação e de elevação. Entre os muçulmanos essa prática é comum, e há um evento principal revestido de profundo respeito e devoção, o Ramadã, onde o jejum é preceito de fé em Alá.

De Arnold Ereth, um restaurador científico e experimental moderno das técnicas de jejum, resumimos os melhores conselhos sobre a prática.

Nossa técnica de jejuar em grande parte é semelhante à dele.

( continua na próxima página )

Nossa pequena diferença está nas gradações que damos aos jejuns. Passemos, pois, aos tipos de jejuns que selecionamos, incluindo um tipo que chamamos de "falso jejum".

**Enumeramos 8 tipos:**

1. Matinal
2. Dezoito horas
3. Vinte e quatro horas
4. Monodietas
5. Sucojejuns
6. Dois a quatro dias
7. Longos
8. Espiritual

## **05.1 Sete Jejuns e seus Efeitos**

### **⇒ 1 - Não Desjejuar - O jejum Matinal**

Na palavra de Ereth está exposto à frente o que entendemos do benefício de prolongar a eliminação dos venenos alimentares que vem ocorrendo durante a noite, e prosseguir sem comer pela manhã, durante os primeiros trabalhos e movimentos de nosso dia.

Ao levantar tomaremos chá sem açúcar, limonada (com mel), laranjada pura, água pura (leve), ou um suco de fruta (*abacaxi, laranja, uvas, pêra, mamão, melancia, melão, etc.*) e nada mais! Nada sólido.

O efeito é: permitimos ao corpo jogar as toxinas alimentares pela pele e pelos rins, durante mais algum tempo, pois a noite toda o corpo esteve nesse esforço de descarregar o peso (jantar) do fígado e dos órgãos em geral.

Muitas doenças crônicas saram só com esse modo suave de jejum.

O certo para ficar livre das doenças teria sido não comer coisas impróprias para não ter que eliminá-las.

Em estudos que realizei para escrever sobre saúde pela alimentação correta, cito o regime de frutas, legumes e ervas sem mucos, que teria sido o ideal para prevenir doenças, e que deve ser o regime utilizado em conjugação com o sistema de não desjejuar.

Portanto, no almoço coma só frutas, verduras e legumes, de preferência crus para prosseguir nesta fase.

## ⇒ **2 - Jejum de 18 Horas**

Este jejum abrange o sistema rigoroso do relógio - comemos a última refeição, digamos, às 18 horas. Vamos dormir, em nosso horário normal.

No dia seguinte, de manhã, não desjejuamos e, se possível, nem usamos frutas sucosas nesse horário, ficando com um copo de água. Só voltamos a comer após às 12 horas (meio-dia), totalizando 18 horas sem ingerir alimento. Isso feito sucessivamente por períodos de sete dias, nos dará um ritmo de limpeza sistemática do corpo que nos restaurará forças, energias nervosas, clareará a mente, retirará algumas gorduras excessivas, etc.

É um jejum próprio para limpeza de fígado, devendo ser feito em conjugação com ervas amargas, verduras de folha verde-escuro, suspensão de alimentos gordurosos, carnes, leite, ovos e produtos derivados destes, açúcar de cana, bebidas destiladas ou fermentadas, produtos enlatados, sintéticos, químicos e artificiais, conservas, etc.

Lembremos que o sono e todos os estados de sonolência são reflexos cerebrais produzidos pela sobrecarga do laboratório-armazém do corpo, que precisa desligar outros circuitos de energia para usar a carga total no seu processamento de coleta, seleção e eliminação de venenos alimentares.

Ao fazer este jejum por sete dias ou mais, como já dissemos, veremos subir todas as nossas capacidades, inclusive com redução das necessidades de sono para uma ou duas horas a menos do que estávamos acostumados. Não consideremos isso como insônia...

### ⇒ **3 - Jejum de 24 Horas**

Se prolongarmos o jejum das 18 horas de um dia às 18 horas do dia seguinte, à base de água, teremos os efeitos do jejum de 18 horas em dobro, agora fortalecendo o pâncreas, o baço, o estômago (que ganha férias...), o rim (*embora trabalhe com sobrecarga no começo*), o cérebro e o sistema nervoso em geral, que se libertam de excitações e entorpecimentos alimentares.

Este jejum é catalogado como regime alimentar de uma refeição única por dia, a do anoitecer.

Costumamos fazer este jejum como integrante da campanha que começamos em novembro de 1982, "Jejum pela Paz". Isso porque ele só afeta a sensação psíquica de vontade de comer especialmente para os que estão acostumados a ingerir o viciante cafezinho, inseparável companheiro do **pior veneno alimentar conhecido - o açúcar branco**.

Quem fizer este jejum de 24 horas, cuidado com os líquidos de açúcar branco, refinado, filtrado, cristal, etc. !

**Se ingerir algo com açúcar antes ou durante este jejum, vai sentir vontade imensa de ingerir comidas logo que passem 3 horas de ter ingerido algo com açúcar.** O mel não causará a mesma sensação, se for puro. Também ocorre a mesma vontade de comer se a pessoa estava acostumada ao uso permanente de açúcar. E dirá "estou com fome"... Com essa expressão, troca e confunde as coisas e passa a não entender nada em matéria de alimentação, fome, necessidade, vício, saúde, etc. Por favor, não confundam a neurose da "vontade de comer", ou vício de açúcar, com **fome** ou com necessidade de alimento.

Observe bem durante este curto jejum as influências estranhas que os vícios trazem a nossos raciocínios... Supere isso com a força de vontade e nunca mais falará que o corpo decide, que temos necessidade de comer a cada 3 ou 6 horas... Tudo isso é mentira do vício, que podemos eliminar pela nossa decisão de só comer após 24 horas... E após algumas repetições deste jejum, nunca mais diremos a estupidez de que o nosso corpo pede este ou aquele alimento e por isso precisamos comer.

Fazemos um alerta de que as pessoas acostumadas a açúcares, amidos, produtos animais e químicos vão passar mal com estes jejuns, até que entendam o que está acontecendo no corpo e comecem a eliminar os venenos. Os resíduos desses alimentos caem no sangue e aceleram o

coração, dão aparência de hipoglicemia, produzem dores de cabeça, enjoos e dores no ventre (*pelos ácidos estomacais e pelos gases intestinais*).

Porém, as eliminações de escórias equivalem por dia deste jejum a 2 dias do jejum de 18 horas. Vale pois a pena prolongar por mais seis horas o jejum do período matutino. É tão curto o tempo a mais ! E a refeição que estamos esperando, bem volumosa e pura, valerá muito mais com o preparo que fizemos de nossa força mental a exercer-se em seu todo !

#### ⇒ **4 - Jejum Monodieta e Dieta Agênica**

Em muitos livros de dietas alimentares temos lido a respeito de maravilhosas dietas curativas, como regimes de limão, de maçã, de arroz integral, de verduras cruas, de repolho, de confrei, de trigo sarraceno, como verdadeiras dietas salvadoras; isso para não falar da dieta de "farelos", pois se trata apenas de voltar a alimentos naturais, crus, puros, integrais.

O que é incrível nesses sistemas de cura (*chegam na Baviera ao extremo de usar dieta do joelho de porco por 30 dias !*), o que vemos de estarrecedor, é que todos eles curam ! E também todos eles, por mais perfeitos que pareçam, fazem alguns candidatos à cura sentirem-se muito pior !

Por que isso ?

É simples: são monodietas. E as monodietas são jejuns disfarçados... são apenas jejuns parciais, em que todos os tóxicos são tirados da dieta do paciente, menos um ! É evidente que, se esse "veneno" único permitido pelo dietista sectário era o mais armazenado no corpo do paciente, a situação se agrava. E se o "cego guia de cegos" tiver indicado uma dieta com frutas (*que são diluidoras naturais de toxinas*) a alguém com relativamente alto teor de tóxicos químicos, o corpo do paciente vai jogá-los ao sangue todos de uma vez e o doente piora.

A única monodieta que podemos assegurar que dará resultados é a que se limitar a produtos sem sementes ou gens e que contenha água leve. Deve ser somente de materiais naturais sem sementes, sem bactérias, livre de produtos químicos, etc., tal como sucos de frutas, leite de hortaliças, ar-água-luz, mel, com água leve, e semelhantes...

## ⇒ **5 - Falsos Jejuns (Sucojejuns)**

Nós consideramos os jejuns a sucos (*de beterraba, cenoura, verduras, frutas variadas, misturadas de mel, levedura de cerveja, farinhas, melados, etc.*) como falsos jejuns. Na realidade, tenho visto empanturramentos desse tipo serem apelidados de "jejuns" por falsos dietistas e até por médicos que se julgam naturistas.

A tais "jejuns" que posso denominar de "festivais da gula" a título de regime alimentar, não podemos atribuir mais efeito do que aquele que se obtém mudando de alimento - os problemas continuam, mas, também podem ser resolvidos se os materiais forem puros, naturais, em volume pequeno, permitindo ao corpo livrar-se de outros venenos acumulados.

Nós consideramos o sucojejum como superalimentação e não como restrição. Só lhe damos o nome de jejum por ser uma abstenção de venenos. E, assim, seria jejum de palavras o silêncio de 24 horas, jejum de sexo a castidade, jejum de maus pensamentos o controle mental e pensamento positivo, etc.

## ⇒ **6 - Jejuns de 2, 3, 4 Dias**

Ao passar das 24 horas sem ingerir alimento (*seja com sucos diluídos de uma fruta só, seja só a água*), entramos realmente em sistema de jejum.

O jejum de 24 horas é na realidade um sistema de cura leve, reforço da vontade, treinamento do tubo digestivo, que pode ser aproveitado para diagnosticar nossas enfermidades crônicas e latentes, indicando qual o ponto do corpo que apresenta entupimentos, quais os venenos que temos de eliminar, e que volume deles existe no corpo. Basta observar onde dói, a espessura da urina, a cor e cheiro da saburra da língua, os gostos estranhos que vêm ao paladar, as acelerações cardíacas, sudoreses, quedas de pressão e temperatura, etc.

Os médicos antigos sabiam disso e acertavam mais...

A partir de dois dias em jejum é que se obtém a melhor retificação de diagnóstico possível, e daí em diante os jejuns são realmente curativos. É daí em diante que se obtêm os resultados palpáveis e, por isso, precisam de preparo maior, acompanhamento médico ou terapêutico.

Qualquer jejum com menos de 48 horas só produz reforço da vontade do jejuador e uma pequena desintoxicação.

Jejuns com menos de 48 horas são feitos para treinamento e para diagnóstico dos pontos fracos de nossa saúde, ou para desintoxicações parciais e tratamentos leves e lentos.

Se queremos efeitos curativos, devemos preparar jejuns de 2, 3, 4 dias, como escalada no caminho da saúde, e repetir o processo mais de uma vez, até estar com experiência para jejuns mais longos.

Leiam no apêndice o sistema de preparo, os cuidados durante e após o jejum. São tão bem estudados, que repeti-los seria tirar a autoria de tal estudo e tentar dizer aos nossos leitores que fomos nós que os elaboramos. Preferimos resumir os textos mais significativos de Ereth, pois pouco temos a acrescentar. Neles nos baseamos ao fazer os nossos jejuns e achamos que vale a pena serem seguidos.

Prestem bem atenção ao fato de que voltar a comer é mais perigoso do que parar de comer.

E mais fácil morrer ao comer de novo do que durante um jejum. O corpo reage ao alimento sólido com um choque, mostrando que o normal seria não comer !

#### **Os efeitos dos jejuns de 2, 3, 4 dias são variadíssimos:**

- Obtemos cura de doenças crônicas, enxaquecas, sinusites, gripes, disenterias, alergias, furúnculos;
- Obtemos cicatrização de feridas;
- Obtemos mais clareza mental;
- Obtemos melhor funcionamento dos órgãos corporais em geral;
- Livramo-nos de infecções e viroses;
- Melhoramos a agilidade física;
- Recuperamo-nos de arteriosclerose e afecções de coronárias;
- Detemos a queda de cabelos;
- Regredimos neoplasias;
- Controlamos obesidades;
- Regularizamos distúrbios metabólicos, gástricos, renais, glandulares, etc.
- Obtemos dissolução de pedras de vesícula, rins e bexiga;
- Acabamos com cirroses, bronquites, asma, taquicardia, etc.

## ⇒ **7 - Jejuns Longos e Hidrojejuns**

Aconselhamos que se tome algum líquido durante os jejuns e explicamos que o jejum é uma cirurgia natural, ficando mais suave se tomarmos mel, laranjada, limonada até com açúcar mascavo, etc.

**Achamos que o candidato à cura pelo jejum deve preparar-se lentamente, de modo a gradativamente passar por:**

- Mudança de cardápios venenosos para cardápios naturais;
- Jejum matutino (não comer ao levantar);
- Jejum de 18 horas (com sucos e frutas);
- Jejum de 24 horas (com sucos e frutas);
- Jejum de 2, 3, 4 dias sucessivamente (com sucos e frutas);
- Jejuns de 1 dia a água-ar-luz;
- Jejuns de 2, 3, 4, 5 dias só a ar-água-luz;
- Jejuns mais longos, com 6, 7, 8, 9 e 10 dias, só a ar e luz.

Estes últimos são os hidrojejuns (*vejam especialmente o depoimento de Bárbara Moore e também a repetição desses conselhos no Apêndice 1 deste livro*).

Não aconselhamos jejuns além de 10 dias para experiência isolada - achamos que o candidato, além de ter provado os prazos menores, deve ter acompanhamento médico, fazendo controle de pulso, pressão, peso e sangue, além de sua própria observação dos estados e sensações durante o decorrer do processo todo.

O próprio Jesus Cristo diz (*vide o Evangelho Segundo Tomé*) que não se jejua sem motivo...

Aqui tocamos no ponto nevrálgico. Este é o âmago do assunto jejum.

Trata-se do jejum superior.

Antes, porém, vamos dar a nossa explicação sobre os efeitos do hidrojejum de Bárbara Moore, que era possível quase indefinidamente no alto das montanhas mas não era possível em sua casa, na cidade... (Ver Apêndice 1.)

Trata-se dos benefícios da água leve.

## **06. Água Viva e o Problema das sementes**

### **06.1 Água Viva**

Hoje em dia a massificação do consumo levou a tudo quanto é forma de poluição e destruição da naturalidade das coisas. A água é o material mais vulnerável às poluições (*bactérias, poeiras, produtos químicos, etc.*) de ordem acidental, de ordem sistemática irresponsável, de ordem sistemática legal ou pública, até com justificativas de "despoluição e enriquecimento", por exemplo cloração, desacidificação com cal, etc.

Nossa preocupação com a água acaba se usarmos o regime de frutas - deixaremos de ingerir água em separado. E no jejum total até a água produzimos.

Porém, perguntam-nos se seria possível produzir de algum modo água natural dentro das megalópoles poluídas. E nós hoje podemos dizer: É possível! Podemos usar água viva em pleno centro poluído! Podemos beber água quase igual à que se bebe no Pólo Sul, no alto do Himalaia, Cáucaso, etc.

Em primeiro lugar: Por que esses lugares são mais puros no tipo de água?

Em segundo lugar: Como fazer?

#### **⇒ A - O Que é Água Viva e Como Foi Descoberta**

Sabe-se desde tempos bíblicos que a água derretida, na primavera, das geleiras, ativa as plantas e os homens, prolonga a vida, é mais leve e gostosa. Por isso os montanhesees vivem mais.

Quando se estudou a bomba atômica, descobriu-se que existe a "água pesada", composta de 1 átomo de oxigênio e 2 de hidrogênio pesado (2 deutérios). Essa água existe nos rios em percentagem pequena (0,16%), sendo menor no alto das geleiras, nos Pólos, na Groenlândia, no grande centro da América do Sul, onde o circuito das chuvas se fecha entre os Andes, o

Pantanal e a Amazônia, sistematicamente despachando deutério pelos rios e recebendo água sem deutério (pouco deutério) das chuvas e das geleiras dos Andes.

O ideal é beber água com menos de 0,07% de óxido de deutério (água pesada). Tal água é chamada pelos estudiosos de Água Leve ou Água Viva.

### ⇒ **B - Como ProduzÍ-la Em Casa**

Não vamos explicar aqui toda a engenharia química estudada sobre as propriedades da água leve, mas apenas dizer a conclusão russa, americana, alemã, e de outros centros de pesquisa sobre o modo de retirar a água pesada da água que queremos beber.

A água pesada possui um ponto de congelamento levemente inferior ao ponto de congelamento da água leve e um ponto de fusão mais alto do que a água leve, bem mais acentuado. Os pontos de evaporação e o de condensação são muito próximos para ambas.

Portanto, a recomendação para tornar leve nossa água é: colocar no congelador a água filtrada que pretendemos usar. Deixar que se torne pedra. Irá congelando de cima para baixo, pelos lados, deixando o final para o miolo do bloco.

Agora retiramos o bloco totalmente congelado e colocamos para descongelar lentamente - vai derreter pelos lados todos e o bloco central resiste muito a degelar. Quando derretido 2/3 mais ou menos, é só jogar fora o gelo (1/3) restante e usar o que derreteu (2/3) que aí está nossa água leve. O bloco restante (1/3) terá levado 90% da água pesada que havia, e nós teremos **ÁGUA VIVA** para beber.

## **06.2 Excluir as Sementes de nossa Dieta Alimentar**

Nos trabalhos do Centro de Estudos Avançados de Goiânia, chegamos à descoberta do tipo de alimentação perfeita segundo a tradição religiosa/esotérica - à base de alimentos sem células reprodutoras ou núcleos de gametas e com água viva.

Sobre a alimentação sem células germinais (agênicas), fazemos apenas esta ressalva: **Toda semente contém algum agente tóxico. Toda semente é veneno.** Devemos, pois, evitar o uso de sementes. Em nossos cardápios ainda incluímos, como transição, uso de soja, arroz integral, etc. Porém, alertamos que o ideal é a fruta, se ainda comemos.

**E a fruta que devemos usar é a fruta sucosa, aquela que, usada, dispensa as sementes, usando-se somente polpas ou sucos.**

Conferem assim os estudos alimentares de Moisés no *Gênesis*, dos Iogues, dos Teósofos e esotéricos em geral, da ciência bio-antropológica (*o homem é por natureza animal frugívoro*), da ufologia, com Ereth e em nossos estudos e experimentos, desembocando no regime frugívoro como o ideal alternado com JEJUM.

**Quem desejar a alimentação ideal, basta suprimir todos os alimentos e ficar com as frutas, aquelas que deixam as sementes de lado, e libertar-se de horários e obrigações de comer.**

**Não sendo isso possível, podemos ir aos poucos chegando lá:**

- Melhoramos nosso sistema deixando os produtos químicos;
- Aperfeiçoamos usando só vegetais;
- Simplificamos passando a coisas cruas, naturais, puras;
- Bebendo Água Viva;
- Realizando jejuns regularmente;
- Excluindo sementes-cereais, nozes, sementes das frutas, caroços, **os talos que podem brotar nos legumes**, verduras e raízes, etc.;
- comendo por períodos cada vez maiores somente frutas;
- e em caso algum faremos essas mudanças às cegas ou fanatizados por ouvir dizer.

Vamos fazê-las com estudos, observação, plena consciência do que estamos fazendo, sem agredir outros regimes, podendo sempre aceitar os produtos errados em doses, ocasiões ou locais que quisermos. Esses produtos são destrutivos, mas não são proibidos. Mudaremos, mas mudaremos livremente.

## 06.3 Conclusões

Para começar a realizar o jejum é necessário estabelecer um processo gradativo.

O jejum cura.

O jejum é um processo de rearmenização do corpo.

Ele é terapêutica absolutamente natural.

O jejum prolonga a vida.

A energia aumenta com o jejum.

Estudar seu corpo e sua mente são preâmbulos para o jejum correto.

Quem estuda, conhece. Quem conhece, usa. E quem usa, terá os resultados.

Deixamos os detalhes para que o leitor leia no "Apêndice 2", onde resumimos os principais trechos de "O Jejum Racional", de Arnold Ereth. Assim damos a Ereth o que é de Ereth... Ele também diz de onde recebeu essas informações. Vamos, doravante, ser donos de nosso destino.

As velhas doenças e problemas ficarão para trás, e um mundo novo se descortinará à nossa frente graças às conquistas que os jejuns nos podem trazer.

## 07. *Jejum Superior*

Vamos citar três exemplos de jejum espiritual, acessíveis a quem quiser:

1º Moisés jejuava 40 dias no monte Sinai antes de receber os Dez Mandamentos e repete a façanha para receber as pedras gravadas pela segunda vez. Antes disso, se alimentou de frutos silvestres e mel de abelhas do mato, no próprio monte.

2º Jesus jejuava 40 dias no deserto antes de começar a pregação e ter voltagem espiritual para lançar o Sermão da Montanha. Suas constantes referências em parábolas sobre frutas e alimentos naturais indicam que conhecia a dieta do paraíso. Suas respostas de fundo mental e espiritual quando lhe falavam de alimento e jejum indicam que a

abstenção é forma de valor espiritual e não apenas exterior, não nos iludamos com as aparências !

3º Vemos em "O Iniciado de Assuan" o jejum do Hierofante do Roncador, por 45 dias com seu mestre Jeth, culminando na lição: "Acredite que você vive pelo poder de Deus e não pelo pueril poder do alimento - veja se adiantaria ter um rico farnel à sua frente se Deus lhe retirasse o sopro da vida !". O jejum com finalidade de elevação espiritual, controle da mente e do corpo pelo espírito ou Eu Superior dentro de nós, eis o que é o Jejum Superior ou Espiritual.

Quem alcançar esse degrau não terá mais barreira pela frente. "Vale a pena conhecer por si próprio essas coisas", como diz Bárbara Moore no texto Hidrojejum adiante.

# APÊNDICE I

## **08. A Experiencia de Bárbara Moore (Hidrojejum)**

Eis o resumo de conferência pronunciada pela dra. Bárbara Moore e que apareceu na publicação "Life Natural", de Ganeshagar, Pudulotsti, S. Ry, Índia, novembro de 1960, e que confirma quase tudo o que ficou exposto nos resumos de Ereth e de Crook:

"Através de experimentos feitos comigo mesma, pude estabelecer que nem a energia nem o calor do corpo se obtêm pelos alimentos. É um fato inacreditável, talvez um paradoxo, mas, assim mesmo, verdadeiro, ter passado três meses nas montanhas da Suíça e da Itália, não comendo nada além da neve e bebendo água de neve."

"Escalava montes elevados todos os dias; não estava simplesmente jejuando e sentada em uma cadeira, lendo e olhando a paisagem. Não, eu estava caminhando todos os dias desde o hotel até o sopé da montanha, a uma distância de até 15 milhas (24 Kilômetros), escalando portanto uma altura de 2.000 a 2.500 metros, descendo em seguida e caminhando outras 15 a 20 milhas (24 a 32 kilômetros) até o hotel."

"Durante todo o jejum, escalava as montanhas e, se por motivo de chuva não podia subir à montanha, caminhava 50 a 60 milhas (80 a 96 Kilômetros). Isso foi uma prova decisiva para mim. Ano após ano fiz a mesma coisa, para ter certeza se era verdade ou não. Pois podia ser que um ano fosse possível e no ano seguinte não o pudesse fazer, quero dizer, o próprio corpo não o conseguiria. **Por isso, o fiz diversos anos e me convenci de que nem as energias nem o calor do corpo são gerados pelos alimentos ingeridos.**"

"Ao fazer essa descoberta, propus-me a realizar a etapa seguinte, ou seja, ver se podia viver sem nenhum alimento, não só durante dois ou três meses, mas durante um período mais longo. Verifiquei que isso também é possível, mas não com um sistema normal de vida."

"Quando estou vivendo nas montanhas, consigo fazê-lo, mas, ao descer, é muito mais difícil. O ar não é o mesmo, o ritmo de vida, os acontecimentos não permitem uma vida tão plácida como nas montanhas."

"Tudo isso me fez pensar muito. Com o tempo penso viver do ar somente, pelo menos esse é o meu propósito. Enquanto isso, estou tratando de viajar ao redor da Terra, ver mais

gente e deixar que mais gente me veja, para convencê-los de que minha descoberta é verídica. Poderão convencer-se de que vivo de uma dieta extremamente reduzida. **Quando não estou caminhando durante o resto do ano, minha dieta consiste de sucos de frutas e vegetais, com mel e água, e isso é tudo. Com esse regime mantenho sempre a mesma energia e peso.**"

"Sou uma pessoa extremamente ativa, e não tenho tempo para dormir. Ao todo durmo duas ou três horas por noite, o que é suficiente. Nunca estou cansada nem tenho fome ou sede. Que mais posso dizer ? Parece-me que o mais importante é não estar cansada nem ter fome ou sede, nem ter frio ou calor. Essas sensações paulatinamente desaparecem. Não quero dizer que estou completamente insensível às coisas que a gente deve enfrentar a vida toda, mas com o tempo é muito mais fácil de combatê-las. Vale a pena fazer um esforço para investigar essas coisas por si mesmo."

Esse é, pois, um depoimento de que o sétimo degrau, o hidrojejum, é possível, junto à natureza, tomando água pura das fontes ou da neve, ou das chuvas, respirando o ar puro e cheio de vitalidade dos bosques, das flores, ou do alto das montanhas, despreocupadamente, fazendo exercícios físicos suficientes para ativar toda a máquina do organismo humano. Por esse processo, tendo feito antes a escalada dos demais degraus da alimentação ( *dieta amucosa agora convertida em dieta de transição !* ), extrairemos do ar, da água e das energias da luz, todos os materiais para repor o que for necessário ao nosso corpo.

Fazemos nossas as últimas palavras deste depoimento: "Vale a pena fazer um esforço para investigar essas coisas por si mesmo".

## **09. Resumos dos Ensinamentos do Jejum Racional de Arnold Ereth**

Arnold Ereth foi um jejuador suíço que viveu no começo do século XX. Mudou-se para a Califórnia, onde viveu até 1923, por causa do desejo de viver junto às frutas que considerava o único alimento correto.

Começou a jejuar como forma de curar-se de uma perda de proteína que seus médicos queriam curar aumentando a ingestão de proteína. Ele raciocinou: "se o corpo elimina é porque

não o quer". Teve sucesso e prosseguiu observando os doentes e experimentando consigo mesmo.

Escreveu dois livros: "Sistema Curativo por Dieta Amucosa" e "O Jejum Racional". Existem diversas edições desses livros, ainda seguidos por muitos jejuadores e frugívoros pelo mundo.

Foi nosso sistema básico para ensinar dieta e jejum até obtermos as fundamentações científicas nos cursos de nossa Universidade Livre, e daí escrevemos o Curso Avançado de Alimentação Natural, convertido em "Medicina Nutricional" em 1988, hoje com 3 edições em fase de esgotar-se.

Arnold Ereth faleceu ainda jovem, de acidente que lhe causou ruptura craniana. Ele fez jejuns sucessivos chegando a 49 dias só com pouca água, sob observação médica. Em um ano chegou a fazer 140 dias sem comer nada e teria passado à dieta de não comer se prosseguisse vivo, pois era sua convicção que o corpo possui automatismos completos para não precisarmos ingerir nada. E sabia por experiência própria que **só as frutas doces e suculentas não causam sobrecargas à nossa mecânica da vitalidade.**

Se estivesse vivo hoje, acredito que viveria de ar e luz.

Vamos resumir algo do livro de Ereth, como homenagem a quem serviu de nosso primeiro orientador sobre jejum, e vamos deixar espaço para atualizar na Segunda Parte deste livro os dados da ciência que justificam não comer.

## 09.1 Resumo

### ⇒ **Causa das enfermidades**

Já discute Ereth em seus livros a teoria dos micróbios como causa das doenças, pondo em dúvida o poder enfermante dos mesmos. Alerta que eles sempre existiram e só atacaram onde houve enfraquecimento do corpo com comidas impróprias.

O termo usado por ele para definir os materiais alimentares não assimilados, amiláceos, protéicos e lipídicos em busca de saída foi o termo vulgar "muco". A teoria dos mucos que ele levantou serve bem para ilustrar o naturismo popular experimental. Na bioquímica conhecemos o termo "mucopolissacarídeos" e na linguagem médica se conhece bem o termo "mucosidade"

para as secreções excretadas através das membranas internas das cavidades do corpo chamadas "mucosas".

Em resumo, ele acusa, como base comum a todas as enfermidades, os alimentos que o homem ingere, impróprios e em excesso.

Propõe que se faça a prevenção, não comendo, ou comendo só frutas suculentas bem doces e maturadas ao sol, ao verificar que só esses produtos não causavam acúmulos de escórias, fermentações e eliminações mucosas.

Condena todos os outros alimentos, bebidas, açúcar, cereais, sementes, refinados, etc.

### ⇒ **Remédios que recomenda**

De acordo com a causa indicada, aponta os remédios evidentes: Não comer !

Se quiser comer, que sejam só frutas !

Ele era um bom jejuador. E por isso mesmo sempre fez seus jejuns com uma ótima disposição mental, que recomenda como essencial para curar-se.

### ⇒ **Velhice e Lealdade**

Nos dois livros Ereth busca na natureza e no respeito à naturalidade as regras do bom viver, e afirma que não temos que envelhecer e que a harmonia que chamamos de "beleza" deve ser conseguida com os alimentos que a natureza preparou na máxima perfeição para a vida: frutas suculentas e mel, mais alguns vegetais sem amido e que o corpo aceita crus. Essa é a fonte da beleza, da saúde e da longevidade, segundo ele.

### ⇒ **Conservação do cabelo**

Ele observou que o cabelo cai por erro alimentar e garante que jejum e frugivorismo conservam o cabelo na cor e no volume originais.

### ⇒ **Longevidade crescente**

Observou Ereth que todos morremos por erro dietético. Portanto, corrigindo a dieta podemos aumentar a longevidade do homem com saúde e em atividade, sem escleroses ou doenças da velhice.

## **Instruções para o Jejum**

As instruções de Ereth para um bom jejum:

1º Preparar-se para o jejum com substituição dos alimentos habituais por verduras, frutas, legumes, gradualmente, fazendo uso de laxantes e lavagens intestinais até sentir o funcionamento regular do intestino.

2º Fazer jejuns curtos, como adotamos nas páginas anteriores, alternados com dias de desintoxicação.

3º Em caso de ter usado drogas, tóxicos e/ou medicamentos químicos, fazer mais longo o preparo, pois os resíduos desses produtos e as lesões causadas por metais e compostos fortes podem aparecer depois com violência no jejum.

## **Como Interromper o Jejum**

Tanto para suspender um jejum, quanto para voltar a comer ao fim do jejum programado, Ereth aconselha o máximo cuidado. E conta ele dois casos de morte nesse retorno à comida que ele reconhece ser um momento de choque para o organismo. Pede que nos jejuns longos haja um atendimento personalizado para definir o modo mais conveniente de fazer a volta à alimentação.

Nós lamentamos que hoje a especialização médica impeça que o facultativo saiba diagnosticar pessoalmente o estado interno do paciente. As medicinas orientais ensinam a tomar o pulso sobre a artéria radial dos dois braços. Como é uma ciência que exige sensibilidade e treino de quase seis anos para segurança total, nós, no ocidente, não temos paciência para aprender. Tive essa paciência por necessidade pessoal, como conto em meus livros. E não tenho dúvidas em ensinar o que sei. Na nossa Universidade Livre temos dado esse curso algumas vezes e ainda esperamos que haja alunos persistentes que cheguem à precisão dos chineses clássicos da Pulsologia.

Nós achamos que este é o ponto crucial dos alertas de Arnold Ereth - saber como está o corpo do jejuador, antes, durante e após o JEJUM, para orientar a saída, ou o voltar a comer.

Vamos explicar melhor.

Com este livro pensamos liquidar de vez com a crença pseudocientífica de comida como necessidade e chegar à realidade da comida como prazer e vício.

Se fizemos jejum, o corpo começou a voltar ao seu natural, isto é, foi ajustando-se ao projeto genético e foi buscando o conserto dos erros, jogando fora as toxinas.

Um certo dia esses ajustes e eliminações chegam ao perigo pelo volume ou pelos transtornos que a operação teve que produzir. Detectamos essa situação por sintomas - desmaios, quedas de pressão, desarranjos, torturas mentais, dores, alucinações, vômitos, dispnéias, apnéias, arritmias, etc. Colhemos dados pela cor do rosto, pulsação, suores, coisas expelidas, e sabemos que é preciso intervir.

Quem for acompanhar o caso deve conhecer alimentos naturais e não naturais, anatomia e fisiologia e ter terapias de emergência à mão - água, ervas, sucos, massagens, banhos, etc.

Nunca deve começar oferecendo comida.

Os primeiros alimentos serão bem líquidos - só água no começo, sucos bem diluídos a seguir, sucos mais concentrados depois, e laxantes, lavagens intestinais, se não houver funcionamento do intestino. E só depois se usará fibras (de frutas ou de verduras) que, após passarem normalmente pelo tubo digestivo autorizam o uso de comidas mais fortes que o desistente queira ingerir.

Acreditamos que, se houve preparo coerente, nenhum jejuador chegará a crises sérias e as crises leves são fáceis de resolver voltando a comer aos poucos e adiando o jejum para melhor ocasião.

Mas e aqueles que se deram bem com o ***jejum total*** e prosseguem pela vida afora ?

Não podem voltar a comer jamais ? O choque pode ser sério ?

Cada caso é pessoal e distinto.

Ereth não conta ter analisado esse tipo de problema.

Hoje nós já podemos responder.

Os casos contados pelos estudiosos e os testemunhos sobre jejuadores totais e místicos atestam que eles ingeriam muito poucos alimentos, pouca água e morreram a maioria placidamente de parada cardíaca e falta de oxigenação cerebral. Nenhum deles teve conselheiros dietéticos e todos se consideraram diretamente dirigidos por um ***ser*** superior que lhes deu missão e os levaria um dia.

Nada temos a objetar.

Porém, eu, Mário Sanchez, em particular, sou adepto da união de todos os conhecimentos, e a base anterior é muito estudo científico avançado. Acho que só há perdas no confronto para ambos os lados entre "metafísicas" e "ciências ortodoxas".

O jejuador total, que usar materiais que se chocam com o projeto genético, sofre os perigos correspondentes. Se quiser "beliscar" prazeres gustativos, pode fazê-lo e correr o risco. Ninguém deve fazer objeções, cobranças, ou alegar descréditos. Estaríamos sendo ditadores e cerceando os direitos de privacidade e livre disposição do corpo do jejuador. Se eles pedirem nosso parecer, diremos: beliscando coisas divinas, deliciosas, feitas de luz, como mel, sucos de frutas ou de hortaliças, até uns 300g/mês, o jejuador total mantém um tubo digestivo intacto e não altera de modo apreciável o automatismo homeostático que está vivendo, salvo se houver venenos e químicas dentro dessas "beliscadas".

Se o jejuador total quiser voltar à escalada dos alimentos sólidos, é um direito que ele tem e poderá percorrer esse caminho com avanços e retornos, como qualquer outro mortal, sem que isso possa ser escândalo. Essa é a nossa opinião.

#### ⇒ **Regras de Ereth para seguir durante o Jejum**

- 1º Limpar o intestino em dias alternados.
- 2º No jejum longo, faça uso de laxante e lavagem antes de começar.
- 3º Fique ao ar livre o tempo todo se for possível.
- 4º Caminhar e fazer exercícios físicos.
- 5º Manter o espírito calmo e a confiança no jejum nos dias de crises e sono intranquilo.
- 6º Se for muito difícil prosseguir por haver muitos tóxicos no sangue, não comece a comida com frutas. Use caldos de vegetais sem amido.
- 7º Levante pelas manhãs devagar, para evitar tonturas.

## ⇒ ***Bebidas para o Jejum***

Ereth recomenda, como hoje Jasmuheen e Evelyn, sucos bem diluídos de limão ou cítricos. Ele lembra que sucos cítricos mais fortes podem soltar as toxinas muito rápido e assustar o jejuador.

Eu mesmo, depois que realizei a cirurgia para a retirada do estômago, e que tive de ficar em jejum parcial cerca de 100 dias para a recuperação do pós-operatório, ao iniciar quatro anos depois um jejum mais rigoroso, com poucos sucos, lá pelo 10º dia senti um sabor horrível na boca. Era de um medicamento que eu odiava nos 41 dias de hospital quatro anos atrás e que agora estava saindo !

Ereth se refere aos jejuns para curar.

Se for o Jejum Viver de Luz, feito com preparo e espírito elevado, talvez nem devamos pensar em água ou sucos, depois dos 21 dias, pois a grande liberdade terá chegado e daí em diante pelo menos 10% dos que provaram o corpo automático só chegarão a 300g/mês de alguns sucos, chás, caldos, etc.

## ⇒ ***Renascimento espiritual***

Este foi o ponto alto que me tocou ao estudar a dieta de Ereth:

- "Quando o corpo está livre de detritos, o organismo humano funciona sem obstruções pela primeira vez em sua vida".

- "A vida anterior parecerá um sonho e pela primeira vez a consciência se transforma em autoconsciência".

- "A mente, os pensamentos, as aspirações e a filosofia do ser mudam fundamentalmente, de forma impossível de descrever".

- "A alma sentirá o gozo e o triunfo de ver como se desvanecem todas as misérias da vida".

- "O indivíduo aprenderá e se dará conta de que o jejum superior - e não volumes de psicologia e filosofia - é a verdadeira e única chave da vida superior, da revelação do mundo espiritual".

Eu li isso em 1976. Ainda hoje, se falo disso, poucos me entendem. Encontramos Evelyn/Steve/Jasmuheen. Só com essa abertura de 1976 pudemos estudar e mergulhar nos mundos da luz e trazer as obras que escrevemos.

Encontramos agora ao raiar do 7º Milenário os companheiros da Nova Humanidade ! Não estamos mais sós neste deserto ! Há companheiros na travessia e terei muitos milhares a partir de hoje. Todos eles falam, comentam, estudam, praticam jejum !

Um Novo Mundo ! Uma Nova Humanidade está aí !

Ereth foi um precursor.

Damos aqui por encerrado nosso comentário sobre Arnold Ereth. Apresentamos agora textos que são específicos sobre jejum para servirem de transição para a 11ª Parte com o *circuito balanceado hormonal no jejum*.

## **10. Bases Biológicas do jejum**

A pergunta básica sobre *jejum* é: de quantas calorias e de quantas proteínas, vitaminas e sais minerais precisa o corpo, no mínimo, para manter a vida.

Respondido a isso, haveria que explicar:

1. Se o corpo tem meio de compor esse mínimo sem destruir-se;
2. Se pode recompor alguma energia, qual o tempo máximo em que poderia fazê-lo.

Com essas duas explicações nós teríamos satisfeito todas as dúvidas que os nutricionistas apresentam contra a prática do jejum.

A discussão sobre as "necessidades" reais do corpo já é antiga. Em "Nutrição básica e aplicada", Nelson Chaves dá o seguinte relatório:

O estabelecimento das quotas fisiológicas de calorias, proteínas e de outros nutrientes essenciais sempre constituiu motivo de controvérsia. O problema é altamente complexo, pois envolve uma série de fatores, inclusive de ordem genética e ambiental, os quais devem ser considerados quando das recomendações das quotas de nutrientes. O Comitê do "National Academy of Sciences", instituição que tem estudado o assunto e procurado estabelecer normas,

diz que, além de constituir uma fonte de nutrientes, o alimento tem valores psicológicos e sociológicos difíceis de quantificar.

Essas divergências existem desde o alvorecer da era científica e estão ilustradas nos trabalhos de Voigt, Atwater, Sherman, Terroine, Chittenden, e outros, e nas primeiras publicações do 'Food and Agriculture Organization' (FAO) e 'World Health Organization' (OMS - Organização Mundial da Saúde). Assim, para Voigt, um trabalhador braçal deveria receber 3.055 cal; Atwater fixou essa quota em 3.500 cal; e o Conselho Nacional de Pesquisas dos Estados Unidos, em 1948, recomendou uma quota de 3.000 cal para um homem de 70 kg, fisicamente ativo, de 2.400 cal para o que realiza um trabalho sedentário, e de 4.500 cal para trabalho pesado. Para a Índia foram estabelecidas 2.600 cal e para o Japão 2.400 cal.

O mesmo se observa em relação às quotas protéicas. Na Inglaterra, de 1853 a 1865, foi estabelecida a quota de 57g de proteína por dia para o indivíduo hospitalizado e de 184g/dia para aquele que realiza trabalho pesado. Voigt, em 1881, recomendou 118g/dia de proteína, 56g de gordura e 500g de glicídeos. Chittenden, em 1905, observando pessoas do seu laboratório, estudantes e soldados, todos saudáveis, fixou a quota protéica entre 50 e 55g para o homem adulto.

Em 1957, o Comitê da FAO recomendou um mínimo protéico de 0,35g por quilo de peso, com a proteína completa como do ovo integral de 2g por quilo para o crescimento ótimo do recém-nascido.

Relativamente às quotas de aminoácidos essenciais e não essenciais, ainda não foi possível encontrar opiniões convergentes que definissem com segurança quais as necessidades fisiológicas mínimas para o homem.

Os métodos até agora utilizados para determinar as quotas energéticas e proteicas necessárias ao organismo não oferecem resultados seguros.

**Cita N. Chaves os métodos:**

- A - "do escore químico";
- B - "factorial";
- C - "Valor biológico e utilização";
- D - "Utilização protéica líquida".

E prossegue depois com apreciações sobre a inviabilidade da transferência de estatísticas de uma região para outra sem levar em conta as diferenças das regiões, climas, povos, culturas, níveis econômicos, preferências, atividades, etc. Argumenta sobre a incidência de deficiências atribuídas à falta de proteínas, para mostrar que hoje é recomendado, em países de tecnologia e pesquisa nutricional, como Estados Unidos e Japão, um nível de 47g/dia até 65g/dia de proteína.

**Conclui assim:**

Em face dos motivos acima, consideramos extremamente difícil estabelecer os requerimentos orgânicos de proteínas, de energia e de outros nutrientes. Não podemos aceitar a padronização desses requerimentos.

**Já citamos que existem:**

1º) Processos de compensação de uns nutrientes essenciais por outros, ou seja, há conversões e preferências - gasta-se primeiro a glicose, depois os ácidos graxos, depois os triglicerídeos, depois as proteínas, para fazer energia nos casos de falta; usa-se fazer proteínas para crescer até o seu limite genético, depois se armazena triglicerídeos, quando sobrar;

2º) Processos de reabsorção de radicais resultantes de desintegração e queima de moléculas de qualquer origem - células, corpúsculos celulares, membranas, moléculas de DNA, RNA, enzimas, anticorpos, pedaços de bactérias, vírus desintegrados, todos estes existentes no caldo geral do citoplasma, vindos de seu processamento ou chegados pela osmose da membrana celular com os líquidos externos linfa e plasma.

Já expusemos diversas vezes o modo pelo qual acreditamos estar ocorrendo essas conversões e reabsorções no metabolismo celular. Vamos resumir:

- DNA emite RNA mensageiro como chuva de policiamento que cai do núcleo ao ergatoplasma, atravessando o citoplasma.

- Esse RNAm (m=mensageiro) tem a fórmula do DNA e vai arrastando tudo que encontra e que é "diferente" da sua estrutura. Respeita pentoses, CO<sub>2</sub>, fosforados-pento-carbonados, cetoácidos, radicais NH, pois tudo isso ele possui. Arrasta de glicose para cima, hidro-carbonetos, proteínas, enzimas livres, ácidos graxos, etc., tudo que não consta de seu modelo.

- Ao mesmo tempo os RNA transportadores (RNA-t) caminham em massa pelo mesmo campo, levando cetoácidos, radicais NH, pentoses, fosforados, minerais, etc., tudo que é ionizado ou está conforme seu modelo, que é o conteúdo do DNA.

- Os dois RNA ("m" e "t") chegam com sua carga ao RNA ribossômico, que é uma espécie de morsa corrediça em mesa fixa, e esse RNA-r (r=ribossômico) serve de molde, o RNA-m de ordem de serviço e o RNA-t de fornecedor de tijolinhos. Disso deve sair um novo composto.

- O que vai ser feito ? O RNA-m traz "corpos estranhos". O RNA-r confere e vai revestindo o modelo estranho com componentes fornecidos pelo RNA-t em sequência do corpo protéico do RNA-m, formando uma enzima que, liberada do ribossomo, irá ajustar-se, como luva, a dois corpos estranhos iguais àquele que o RNA-m carregou. É como se o RNA-m tivesse gritado ao RNA-r: "Corpo estranho, meu irmão ! Faça a ferramenta que o destrua !".

Aos poucos a ciência foi descobrindo, ao explorar o filão da teoria molecular, que **todos os nutrientes vão sendo reduzidos a seus componentes moleculares básicos** para formar os aminoácidos e os ácidos cítrico e oxalacético, com os quais compõem suas proteínas e suas energias, respectivamente. Só podemos entender esse sistema como derivado de um policiamento intenso do líquido citoplasmático pelo processo que descrevemos. Eis o processo seguinte, no jejum:

- Se o RNA-m chega muitas vezes sem nada, vai ser iniciado o ciclo da construção, recompondo proteínas em primeiro lugar, que é o modelo imediato: regeneração.

- Se essas proteínas sobrarem por não serem sugadas para o projeto genético que já se preencheu - a regeneração já se completou -, então essas proteínas começam a ser desmontadas novamente.

- No momento em que a glicose e seus ácidos pirúvicos faltam, mas há enzimas em sobra, serão as enzimas arrastadas pelo RNA-m ao ribossomo com a mesma ordem: "Corpo estranho ! Quebra ele !". E que fará o ribossomo ? Não terá dúvida alguma - fará algo que se encaixa certinho nas saliências e reentrâncias da enzima da glicólise... Mas, o que vai sair ? G-L-I-C-O-S-E ! Por quê ? Porque a enzima da glicólise foi feita como "glicose ao avesso". Agora, retornará ao original ! Usando a mesma enzima, com o processo revertido, por falta de glicose, fará glicose.

Assim chegamos ao *eureka!*

A pergunta que sobra agora é: Com que materiais fará agora a glicose, como seguirá o processo daí para a frente, de onde vem a energia que será usada para manter esse processo funcionando ?

Os mentalistas falarão de energias PSI e não ficam com nenhuma dúvida. Neste ponto do raciocínio, estamos em plena mecânica do jejum, vislumbramos o processo da regeneração pelo DNA que ficou livre de processar alimentos e conseguiu novamente compor proteína. Vislumbramos também o processo de reabsorção, não sendo mais necessário expelir os pedaços que sobraram, pois não são mais excessivos. E, finalmente, tocamos no ponto em que falta glicose e a própria enzima da *glicólise* serve para refazer a glicose se tiver que voltar ao ribossomo nas malhas da reabsorção. E não há necessidade de materializar PSI-ERGS, ou fórmulas do campo "abracadabras".

Essas nossas argumentações são suposições baseadas plenamente na lógica dos modelos de encaixe da teoria molecular.

E aceitando a teoria molecular, conjulgamo-la com plena lógica para explicar o que acontece durante o jejum, onde ocorre regeneração, reabsorção e síntese orgânica de glicose e de materiais que não chegam, mas são necessários.

Contra fatos não há argumentos.

Se isso for verdade, a teoria molecular pode explicar um processo de sobrevivência com jejum indefinido.

O que seria necessário ?

C - H - O - N - carbono, hidrogênio, oxigênio e nitrogênio. Ora, carbono sobra no corpo humano de todas as queimas, em forma de  $CO_2$ . É só o corpo não expeli-lo. E é o que ocorre no jejum: após a terceira fase, as eliminações se reduzem drasticamente. Por quê ? Porque o mecanismo do RNA-m é de repor em função todo material que houver disponível. Se faltar, o ar possui  $CO_2$ , e a água também. Logo, é só respirar e beber água natural e já temos  $CO_2$  acima do que já existe no corpo.

Hidrogênio e oxigênio também há em mil processos internos. E a água é  $H_2O$ . Falta saber se podemos contar com nitrogênio assimilável. Vamos supor que, de algum modo, haja

deficiência do grupo NH (ou NH<sub>2</sub>) para refazer, com os cetoácidos, os ácidos aminados. O ar contém 78% de nitrogênio. É só recolhê-lo e fazer a síntese NH com água.

Logo, a experimentação, pela nossa hipótese, não conseguirá encontrar a síntese do radical NH, nem as enzimas que podem fazer isso. Do mesmo modo, não é preciso o ciclo das pentoses, ao qual aludimos no correr do curso, para explicar a síntese da glicose. E ninguém vai achar enzima glicossintetizante ! Porque a teoria molecular é suficiente para explicar o que os jejuadores conseguem.

Se a teoria molecular justifica imensa série de fenômenos até hoje na sombra, não precisamos em muitos casos recorrer à tese da mutação bionuclear, que já expusemos na Primeira Parte da "Medicina Nutricional", para essa conversão.

## **11. *Jejum Preventivo***

Está em todas as explicações dos jejuadores que o jejum previne todas as moléstias.

Há pessoas que aprenderam por observação própria, e outros por conselhos ancestrais, que um jejum de vez em quando é bom para manter a saúde.

Alguns o fazem como treino da força de vontade, outros como expiação de pecados, outros como descanso do aparelho digestivo, outros para elevação espiritual. E há os que o fazem à força, por violência direta ou indireta dos atos de terceiros.

Uns conseguem seus objetivos e outros falham redondamente, podendo chegar, na falha do voluntário e no excesso do jejum forçado, até à morte.

Discutem os jejuadores se as mortes são por inanição ou por asfixia tóxica, quando ocorrem.

Nós analisamos quatro fases da prática abstencionista.

No primeiro momento há um choque orgânico: o corpo acusa todos os problemas existentes no seu funcionamento, e o organismo procura libertar-se dos materiais inúteis para funcionar como devia ser, no seu natural.

No segundo momento há uma reação de resistência dos ciclos viciosos, das enzimas pedindo mais compostos habituais, do psiquismo subconsciente pedindo os prazeres, as excitações e inibições costumeiros.

No terceiro momento haverá uma eliminação massiva de coisas estranhas - depósitos, anticorpos, enzimas e compostos fora do projeto genético.

No quarto momento haverá o início do funcionamento como deveria ser.

Nesse momento, e daí em diante, o ciclo de Krebs sendo abastecido só com água, mel e alguns sucos de frutas para acompanhar o jejum de modo suave, vai puxar aos poucos pelo ciclo das pentoses para complementar as necessidades energéticas e reativá-lo até onde seja necessário.

O retorno ao ciclo da síntese da glicose pelo jogo das trioses vai depender de três forças concorrentes e oponentes, e da resultante de somas ou centralizações deve sair o ciclo energético do qual se obterá:

- a. A força mental (*consciente e não consciente ou biológica*) do jejuador.
- b. As reações orgânico-enzimáticas de dependência aos erros alimentares.
- c. As reações regenerativas do DNA do jejuador que venham a acontecer.

#### **Detalhando o raciocínio, diremos:**

Se o jejuador não tem convicção do que está fazendo, é claro que vai fracassar.

Se o paciente está totalmente deformado em seu metabolismo celular, mesmo que sua força mental esteja bem firme, vai ter que persistir por bom tempo para substituir os processos viciosos.

Se o jejuador tiver seu organismo quase destruído em seu metabolismo celular e com forças vitais do DNA bloqueadas pelos processos tóxicos, a reação de reversão será muito mais lenta.

Porém, onde as três forças concorrerem para favorecer - nossa experiência garante, juntamente com todos os jejuadores que ouvimos contar suas experiências, a energia do jejuador aumenta com o 3º, 4º, 5º dias de jejum, em vez de diminuir.

Os dietistas querem que o jejuador metabolize suas gorduras. Mas e o faquir pele-e-osso que não tem triglicérides a reutilizar, nem proteínas de células de reserva, como consegue resistir a jejuns cada vez maiores ? De onde vem sua energia ? Se não entra pela comida, deve vir do ciclo das pentoses.

Nossa explicação energética para fazer funcionar um ser humano é ainda hoje objeto das maiores controvérsias e afirmativas disparatadas dos calculadores dietéticos.

Em regra geral, eles consideram o organismo como uma máquina e comparam seu rendimento calórico com o rendimento das máquinas, afirmando que a energia existente em um dado alimento é utilizada pelo processo metabólico em até 38% como energia química, e o resto se perde em aquecimento e é dissipado.

Por outro lado, calcula McElroy que um homem adulto descarrega em 24 horas a energia de até 240 kg de adenosina trifosfato (ATP). Se isso é verdade, pensando em que uma molécula de glicose pode carregar 38 moléculas de ATP, serão necessários cerca de 3 kg de glicose degradados ao dia para carregar tantos ATPs a serem utilizados por todas as funções orgânicas e operacionais do corpo. E nós ingerimos só 600 g...

Levando em conta as tabelas da FAO (Food and Agriculture Organization) e os cálculos de todos os nutricionistas consultados, as gorduras rendem 9 kcal por grama e os hidrocarbonetos rendem 4 kcal por grama ingerida. Tais cálculos afirmam ainda que um homem adulto precisa ingerir 2.400 a 3.000 kcal por dia, e só em casos extremos de muita atividade necessitaria ingerir 4.000 kcal por dia.

Isso representaria um consumo médio de 660 g de hidrocarbonetos (*sacarose, amido, frutose, dextrose e glicose*) ou, em gorduras, bastariam 300 g para o fornecimento energético diário para um ser humano manter-se funcionando plenamente.

Ora, a julgar pelos cálculos dos nutricionistas em suas tabelas, uma molécula de ATP exige 7 kcal para ser carregada e liberará esse valor para uso do organismo. Logo, para 3.000 kcal fornecidas pela dieta estatística, só se carregariam ao redor de 80 kg de ATPs, *se* toda a energia fosse usada nessa finalidade, *se* as calorias não fossem necessárias para digerir, *se* essas calorias não fossem expelidas sem absorver.

Mas os cálculos (não contestados) de MacElroy exigem de 240 a 300 kg de ATP sendo ressintetizados em 24 horas para o funcionamento global de um adulto. Logo, pelo menos 160kg de ATP **não** serão carregados diretamente pelos alimentos ingeridos e posteriormente quebrados no ciclo de carga de ATPs.

Como podem ser usados esses ATPs, se eles não podem ser carregados pelos alimentos ?

De onde vem a energia que os forma ?

Não fica dúvida de que essa energia é processada nas mitocôndrias. E não sobram dúvidas de que essa carga provém do ciclo da quebra de moléculas energéticas, altamente carregadas.

Nossa suposição é a de que um mínimo de 2 em cada 3 ATPs sintetizados não provêm normalmente de alimentos ingeridos, mesmo para aqueles que ingerem as 3.000 kcal que lhes garantem os dietistas como "necessidade". Nós supomos o evidente - o ciclo das pentoses funciona no corpo dos "metazoa" à base de enzimas catalisadoras que serão feitas por ordem das mitocôndrias com a emissão de RNA mensageiro a partir do DNA que elas possuem e que comanda a síntese de lipoproteínas para as membranas, ativada por sua vez por moléculas de RNases que estão inibidas pela existência maciça de ácido pirúvico entrando.

Quando ele falta, por falta de glicose a quebrar, o RNase se encontra com o DNA mitocôndrico e geram RNA-m, que vai ao citoplasma, rumo aos ribossomos, sem levar ordem de quebrar moléculas estranhas, porém levando a enzima antiglicose, desencadeando, por sua procedência, uma enzima sintetizadora de glicose. Essa enzima age sobre riboses, em ciclo das pentoses, provavelmente nos próprios ribossomos, à base de 2 ATPs para unir um  $\text{CO}_2$  à ribose e obter a "hexose aldeído" (glicose). Essas glicoses metabólicas são constantemente produzidas para poder carregar ATPs e manter o processo energético em funcionamento.

Quando entramos em jejum, o processo, que já existe, se acelera e reprocessa os materiais existentes no citoplasma, provenientes das quebras orgânicas em andamento.

Isso explica como os jejuadores possuem muito mais energia no 3º ou 4º dia de jejum do que no primeiro. É que esse ciclo, ocorrido nos ribossomos, abastece de glicose as mitocôndrias, recorrendo à sua ressíntese.

Mas então não precisamos de comida ?! Como é que morre gente de fome ?

De fato é isso: não precisamos de tanta comida como se pensa. Nem os que passam fome vão morrer por esse motivo, se estiverem sem lesões metabólicas anteriores.

Como vemos a possibilidade do jejum total permanente ?

Para o ser humano poluído, ferido, deturpado, intoxicado, que nós somos hoje, não vemos possibilidade de processar uma vida plena sem nenhum alimento. Nossa entropia está desencadeada desde antes do berço. Teríamos que abandonar todas as tensões e processos consumidores de forças extras que nos envolvem. Teríamos que ir buscar um local de ar e luz puros. Teríamos que possuir ali um sistema nutricional de frutas sem nenhum componente tóxico, por um longo período, cujo término seria verificado só depois de reverter todos os processos orgânicos entrópicos, obtendo regeneração completa.

Nessa altura da vida, após um treinamento mental conveniente, teríamos que ir fazendo jejuns programados sucessivamente mais longos, substituindo a dieta de frutas por ar e luz que, ainda assim, teriam que ser absorvidos e processados, pois não chegaríamos à situação de moto-perpétuo.

Quanto aos famintos e jejuadores voluntários ou forçados que morrem todos os dias, pedimos a nossos leitores que se reportem às lições que viemos apresentando para analisarem os muitos motivos de suas mortes - tóxicos alimentares armazenados, lesões internas que se acentuam, excessos deformantes de enzimas que continuam agindo no jejum, catabolismo descarrilado que prossegue sem freio, falta de energia mental consciente ou inconsciente para reorganizar o metabolismo celular, ambiente social de tensões, medos e preconceitos dietéticos arraigados no pensamento do jejuador, em nível subliminar.

O verdadeiro jejum é feito após preparo psicológico e preparo dietético, de modo a assegurar a ativação dos mecanismos metabólicos automáticos. Com esses preparos, o jejuador sente-se muito mais forte e senhor da situação do que se sentia comendo. Canta ele a alegria de dominar seu corpo e seu metabolismo, não querendo comer e não desejando nada.

Esse exercício de domínio metabólico, com ativação do projeto genético, vai ser feito cada vez com maior duração. É exercício. Vai produzir seus efeitos à medida que seja exercitado.

No seu prosseguimento, o projeto cromossômico mapeado pelo DNA vai poder curar qualquer desarmonia que o fenótipo teve que fixar.

Enquanto não aparecem os desequilíbrios, nossos jejuns vão ter efeito de reforçar nossas defesas: são os jejuns preventivos.

## 11.1 O Jejum Cura e Regenera

O que temos observado sobre a prática e os efeitos do jejum está plenamente de acordo com os depoimentos dos grandes jejuadores: o poder da mente sobre o corpo se multiplica e se torna extremamente visível. Em nível inconsciente, o funcionamento completo de nossos órgãos volta ao seu natural. E, da análise dos mais avançados estudos biológicos, tiramos, para uso na medicina nutricional, a relação que há entre DNA e nutrição.

O nosso raciocínio se resume no seguinte:

Se soubermos com segurança como se comporta todo o processo biológico sem interferências de alimentos, podemos dizer qual é o sistema alimentar conveniente para obter o funcionamento do corpo com maior naturalidade possível.

Da ciência nutricional sabemos que:

1. O sistema nervoso, que é o nosso mais avançado instrumento físico para a mente, só funciona com glicose - não queima nem transforma lipídios nem proteínas.

2. O próprio DNA, que é o último e superior comandante químico dos processos biológicos, só funciona com glicose sendo queimada nas mitocôndrias, carregando ATPs. Ele é formado por cadeias de riboses (desoxirriboses) que são pentoses (*ou pré-glicoses no ciclo das pentoses*). Essas cadeias de riboses se ligam a ácidos fosfóricos, e estes se ligam a bases nitrogenadas que são os mesmos hidrocarbonetos (frutose) acrescidos do radical amina (NH).

3. A reprodução de DNA será feita em cima de um "mapa" ou "forminha", o DNAase, que vai fazer os ácidos ribonucléicos (RNA) em três modelos (*mensageiro, transportador e ribossômico*), usando os mesmos materiais de que ele é feito. O RNA mensageiro servirá de primeiro "mapa" para a produção das proteínas. O RNA ribossômico servirá de ponto de apoio no ergastoplasma para costurar os aminoácidos em obediência ao RNA mensageiro. E os RNA transportadores recolherão dentro do citoplasma os aminoácidos a ser costurados na cadeia

peptídica que o RNA mensageiro está definindo. Esses aminoácidos, por sua vez, são cetoácidos que recebem o grupo amina. O cetoácido é frutose (grupo cetona). Amina (NH) é radical destacado de qualquer composto aminado que tenha sido quebrado em um vacúolo digestivo, na desaminação.

4. Para produzir o trabalho biológico, serão feitas:

1) Proteínas estruturais que obedecem religiosamente ao RNA mensageiro;

2) Proteínas imunológicas, em obediência a esquemas intrusos e que são específicas para cada corpo aminado estranho que possa surgir;

3) Proteínas enzimáticas para catalisar composições ou decomposições. As destinadas a compor obedecerão aos mapas estruturais anteriores. As decomponedoras ou digestivas devem seguir o mesmo processo da produção de anticorpos. O material a ser digerido é igual a um antígeno, exceto glicose e frutose.

**Esta é, portanto, nossa conclusão da análise do projeto genético:**

Aquilo que a ciência oficial reconhece como digestão, com toda sua variadíssima coleção de enzimas, é, na realidade, um complexo processo (mais suave) de anticorpos destruindo estruturas orgânicas, reconhecidas antivitais pelos RNA mensageiros, e posteriormente eliminando seus restos pelo sistema excretor, e extraído do corpo tudo de que precisar.

No jejum damos uma trégua ao corpo nessa guerra e permitimos que o organismo se reestruture segundo as ordens emanadas do supremo senhor DNA. É por isso que **durante o jejum se reabsorvem tumores, se consomem vírus e bactérias, se refazem tecidos, se reativam processos de reciclagem de resíduos, se reativam enzimas sintetizadoras e se desativam enzimas viciosas.**

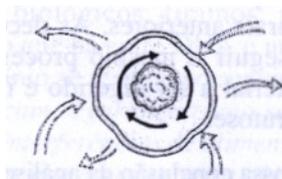
Parece não haver uma lógica sequência entre metabolização celular e metabolização de tumores, etc.

Porém, devemos entrar um pouco mais na química biológica dos processos doentios. Vamos comparar o processo com um incêndio.

1. O corpo é uma unidade na qual a mente, a personalidade, o rosto, o estômago, o núcleo celular, o DNA, a glicose, o tumor, a linfa e o sangue, com tudo mais que queiramos entender como termos separados, não são separados.



2. Cada célula recebe e devolve ao sangue materiais bons e maus, enzimas e nutrientes, que ficam em circulação até achar a porta de saída ou até preencher sua função, uma função qualquer. O caldo geral é comum e se assemelha em todos os setores, tendendo à uniformidade.



3. O tumor, a infecção, a ruptura, a hemorragia afetam o corpo no seu todo. A difusão do "bom" e do "mau" estará na uniformização do caldo que vai obrigar todo o corpo a tomar conhecimento a curto prazo de qualquer "guerra" localizada. E estará o "mal" presente em todas as células pela difusão de anticorpos e pedaços de problemas não resolvidos.



4. No jejum, pára a entrada de alimentos invasores. Digamos que começa um colapso das defesas locais ao redor do tumor, porque parou de entrar comida. Parou também de "chover comida no campo inimigo". E parou de chegar carga a processar em todos os armazéns vizinhos.

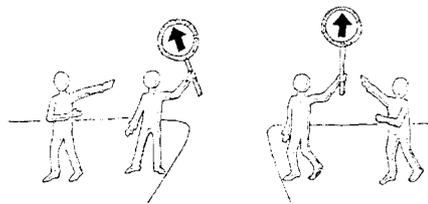
Parou, pois, de cair gasolina no incêndio do tumor, enquanto parou de chegar carga nas células vizinhas, que agora ficam recebendo e processando coisas que caem do incêndio do armazém vizinho.



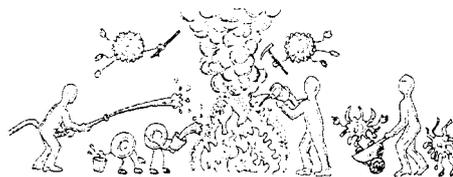
5. No primeiro instante os vizinhos vão alarmar-se e parece tudo terrível. É o que se acusa na fase número UM do jejum: Piora !



6. Como há jejum, todas as células param de receber carga alimentar extra e passam a reprocessar tudo que possuem, e não jogam para o sangue o que podem metabolizar. A rua do incêndio fica desentupida ! E no jejuador há uma sensação de desafogo. Se o corpo recebe constantemente alimentos, ele não tem tempo para se dedicar à recuperação do organismo, deixando os cuidados para processar os alimentos, iniciando outro incêndio.



7. Os vizinhos começam a correr ao local do fogo ! Estão desocupados e correm com tudo: latas de água, anticorpos, carrinhos-de-mão, linfócitos, plaquetas, extintores, gases  $CO_2$ , baterias de mão, máscaras, AM, tudo que existe ! Vai haver aquecimento, inflamação, febre, torrente de cargas sendo removidas, paredes derrubadas, fumaradas e calor. No jejum o paciente piora de novo !



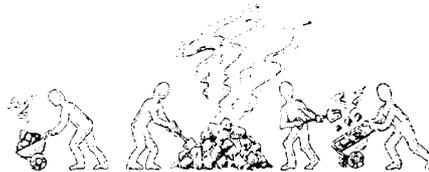
*Aquecimento, extintores, vapor e uma breve sensação de mal-estar, pois o organismo está viciado em trabalhar no sufoco.*

8. Será que o incêndio se propaga ? Dificilmente !

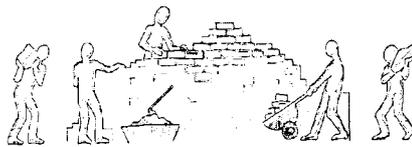
Deve acabar. E volta a paz sobre paredes caídas, a vizinhança vai embora, a rua fica deserta. O jejuador melhora de novo.



9. O jejum prossegue ! Não chega carga. Os escombros estão ali. As células com ruptura, os citoplasmas espalhados, núcleos mortos. etc. Mas a vizinhança precisa disso tudo !



10. Se chegar comida, todos terão o que fazer. Se não chegar, todos começam a empurrar entulho, carregar, reaproveitar, desmanchar e recompor. Se o lugar precisa de construção, a urbe conhece o projeto e irá refazê-lo ! Se ali cresceu algo errado, será removido em definitivo. No jejum é a fase de regeneração. É cura total. O projeto genético se executa nos detalhes mais profundos: o RNA-m não acha o que carregar, pois tudo foi reduzido a tijolinhos; chega ao RNA-r e sai construção de proteínas que serão usadas nas reconstruções.



*Não chegando comida, todos começam a dividir cargas e a reproduzir. Os nutrientes começam a se combinar e se reproduzir numa reação em cadeia.*

Assim, a teoria molecular aplicada ao jejum explica a regeneração com precisão: como pode ser mais fácil regenerarem em jejum do que com comida e pior ainda com comida excessiva ?

Pensem de novo na cidade do incêndio e na falta de produtos que chegam. Antes chegavam cargas prontas. Agora é preciso reaproveitar tudo. O povo aprende e se acostuma a reciclar tudo. A crise se repete: o povo já não se perturba e sabe agir.

O corpo se acostuma a não receber nutrientes e aprende a reciclar tudo. Começa a cultivar no próprio organismo "hortas" para suas necessidades.

A crise fica mais longa. Os resíduos devem servir de adubo e os habitantes começam a cultivar hortas e quintais. E, em breve, a fome é atestado de burrice.

A comparação é quase exata no modelo e no efeito. No jejum, como temos explicado, age o DNA - RNA - enzimas - regeneração - energia.

E isso explica muito bem os mistérios das fases e do poder biológico restaurado (regeneração e energização).

E o campo PSI nada mais é do que o estado psicológico da urbe corporal que sabe reagir e se organiza melhor na crise do que na abundância.

Com o jejum reforça-se o poder mental, a força de vontade, o raciocínio, a intuição, etc.

Com esse reforço, cura e regeneração ainda sobem de rapidez e eficiência.

Quem tiver dúvidas, é só conferir e experimentar as diversas fases. Os experimentadores terão campo fértil para verificar todas as hipóteses possíveis, pois acharão tanto as curas quanto as piores. No fim, verão que a mecânica do DNA explica todos os casos.

O clínico que desejar usar o processo do jejum deve estar atento a falhas da mente do paciente e às falhas do processo de desintoxicação, bem como deve tomar o cuidado de voltar à dieta venenosa em etapas curtas, intercaladas, para avaliar o grau de dependência que ainda existe.

# SEGUNDA PARTE

## 12. Introdução

### 12.1 Jejum - Informações da Ciência

Recordemos nesta síntese os dados da biologia para a criação da vida na Terra, que foram os pressupostos já abordados na Primeira Parte:

1° Surgiram os vegetais sem clorofila, com a fermentação liberando  $CO_2$  e houve atmosfera.

2° Com o gás carbônico e altas temperaturas surgiu a clorofila, após a xantofila e a cianofila, e liberou  $O_2$  da água através das plantas.

3° Com o oxigênio na atmosfera foi possível criar seres que respiram (animais).

4° Com o DNA e a cadeia respiratória usando glicose foi possível formar seres inteligentes (o cérebro só processa glicose).

5° O modelo hormonal do ser humano possui dois comandos ao hipotálamo: "ativar" e "inibir". Eles são basicamente vegetativos, automáticos, em resposta às variações energéticas do corpo ou ao nosso comando consciente e inconsciente.

6° Ambos os comandos são da pineal para a hipófise (pituitária) emitir seus seis hormônios adenohipofisários principais e dois da neurohipófise. O hormônio do crescimento, a adrenocorticotropina, e o estimulante da tireóide levam regulagens para o ciclo da insulina (consumir) e do glucagon (liberar), agindo sobre a energia (*glicose armazenada, quebrada ou reprocessada*).

7° Esses ciclos de processamento da energia no corpo humano foram o resultado de um programa construtivo que usou todos os melhores processos dos seres antecedentes - os ciclos vegetativos e os ciclos instintivos. O DNA que centraliza esses comandos vitais está construído sobre as leis da química que concentram a energia na glicose.

8° O DNA possui as pentoses (riboses) como seu divisor de comandos - o que chega às células com menos carbonos (1, 2, 3, 4, 5) do que ele tem "é material para uso", e o que tem 6 ou mais carbonos terá de ser quebrado. Ora, **a glicose (6 carbonos) é o maior e melhor acumulador de energia solar, produzido pela fotofosforilação cíclica, no seu final conhecido como ciclo das pentoses**, e é o primeiro material que tem de ser quebrado. Da glicólise extraem os seres vivos a energia para funcionar.

9° A artimanha da Criação montou o ciclo das pentoses, que constrói trioses (hidrocarboneto de 3 carbonos) pelo consumo de 3 baterias de ATP, mas, para concluir a construção de hexoses (6 carbonos = glicose) somando duas trioses, faz somar 12 trioses em cadeia, soltando só uma glicose e redividindo as outras 10 trioses em 5 pentoses (*riboses, que nosso DNA usa e sempre está construindo*). Com isso economiza os ATPs, pois recolheu as três "faíscas" que saíram ao abrir as pentoses novamente.

10° Na sequência usará um  $CO_2$  (*gás carbônico que sobra da respiração*) para somar à pentose, porém, volta a reaproveitar a energia da ligação quebrando ao meio a molécula que volta como duas trioses que serão somadas de novo ao sintetizar as hexoses (glicoses). São formas de reciclar os resíduos para produzir energia, economizando-a!

11° O balanço energético do homem é aberrante: a comida normal nos fornece 3.000 kcal que carregam  $\pm$  80 kg de ATP no dia (*equivalente a 600 g de alimento/glicose*). Porém, para seu funcionamento total o corpo precisa de 300 kg de ATP que exigiriam 10.000 a 15.000 kcal ingeridas, ou seja, precisaríamos comer 4 vezes mais. Como nós funcionamos com menos comida ingerida do que gastamos, a diferença é de origem automática dos ciclos bioquímicos, mesmo para quem não está jejuando.

12° Acreditaríamos em erro de cálculo se não houvesse os jejuns, isto é, períodos em que não comemos nada e ainda assim temos melhor energia do que comendo... E esses jejuns ultrapassam constantemente os limites matemáticos da lógica dos balanços energéticos... Muitos casos ultrapassam dezenas de anos sem comer, conforme testemunhos... Mas, aí, um cético pesquisador como eu entra em jejum forçado por gastrectomia subtotal e se recusa a tomar alimentos concentrados, soros, carnes, ovos, leite, etc., e tudo fica melhor! sem comer...

**13°** Intrigado com essa matemática das calorias versus necessidade do corpo, fui estudar para entender e explicar cientificamente o que aconteceu comigo. Nesse período de jejuns, economizando o custo da absorção, do processamento e da eliminação ou neutralização de "alimentos", estava gastando pelo menos 120 kg de ATP ao dia, que são quase 5.000 kcal a serem usadas pelo corpo. Mas estava em jejum total. De onde eles apareceram ?

Então cheguei aos estudos do reaproveitamento do organismo, produzindo água e glicose a partir do sistema semelhante à liberação da clorofila nas plantas.

**14°** Além de ser confirmado por sábios do passado e por praticantes deste século, há na ciência conhecimentos suficientes para explicar todo o mecanismo automático do reprocessamento da glicose, como vimos atrás.

**15°** Em consequência entendemos que:

a) Podemos viver sem alimentos.

b) A comida é prazer, paladar, olfato, sensações agradáveis corporais, inibições, excitações, etc.

c) Dentre essas comidas, há produtos destrutivos de nosso organismo e prazeres que conservam nossa saúde natural (*estes são só ar-água-luz e sucos de frutas glicosados ou mel puro*).

d) O corpo mantido com uso dos destrutivos está fadado ao aparecimento de doenças frequentemente.

e) Quanto menos ingerirmos, mesmo de sucos, água e mel, tanto mais ativamos os processos automáticos da energia.

f) Essas são as explicações simplificadas de todos os fenômenos relacionados com a comida e com os jejuns.

## 13. *Jejum Total*

### 13.1 Homeostase e Não Comer

Neste trabalho concentramos os 14 momentos do ciclo que ocorre com o jejum total, explicando com textos científicos oficiais o funcionamento do organismo humano sem comida.

Você vai ler no 14º ponto do ciclo hormonal que "todos os órgãos e tecidos do corpo desempenham funções que ajudam a manter constantes as condições do meio interno".

A mecânica está no ciclo hormonal ao regular e fazer voltar ao equilíbrio as funções em qualquer alteração que aconteça. São usados mecanismos de "resposta a situações".

Exemplos:

1. Comemos carnes, ovos, leites... as reações serão: produzir enzimas para partir tudo isso em pedacinhos que se aproximem muito do líquido intercelular. Esse líquido intercelular está abaixo da pressão atmosférica e vai sofrer pressão do material ingerido, que é perigoso. Há que defender o equilíbrio ! Esse material tem que ser jogado fora, e assim permanece um estado de perturbação.

2. Comemos frutas, mel, água-de-coco, água. A reação é pequena porque esses materiais têm composição semelhante ao líquido intercelular. Porém, o equilíbrio é rompido pelo volume novo pressionando onde é preciso manter baixa a pressão. Aí os rins e a pele são ativados para jogar fora esse volume ! E podem jogar até o que já está dentro do líquido intercelular !

3. Não comemos ! E o tubo digestivo ? Não serve para nada ?!!

Sim ! É claro ! É um órgão de prazer vibratório que intercambia nossas sensações com o mundo, como o ouvido, a visão, o olfato e o tato.

Nós o tornamos órgão de recepção de todo tipo de alimento pesado e ficamos dependentes desse hábito, no permanente processo destrutivo de uma escalada de efeitos nocivos ao organismo. Começamos com frutos como nozes, cocos, sementes, muito parecidos com frutas sucosas. Entretanto, já exigem uma guerra de biorreações para que não seja quebrado o equilíbrio fisiológico interno. Isso dá sensações de inibição

de algumas funções e excitação de outras. Aos poucos nos acostumamos e "queremos mais", porque as enzimas foram produzidas e nos irritam fazendo lembrar dos produtos que elas quebram. Depois de algum tempo, não sentimos suficiente prazer e vamos procurar comidas mais condimentadas, apelamos para outras sementes, moendo, cozinhando, torrando, extraindo chás, caldos, massas, fermentados, etc.

Em pouco tempo o tubo digestivo se alarga, exige muitas idas ao banheiro, sonos mais longos, cuidados com o ambiente, plantar o que nos viciou, defender-se contra choques de nosso corpo com variações de clima, defender nossos produtos viciantes contra outros viciados, enfim, a nossa alucinada "civilização" de escravos dos vícios tomando conta de tudo e desequilibrando para sempre nossa homeostase.

Mas, antes de parar de comer, estávamos com uso acelerado de coisas anti-homeostase, ou já vínhamos tendo distúrbios e choques no sistema. Se ficarmos calmos, tranquilos, procurando conhecer as disfunções que ocorrem e as reações que acontecem, sendo ajudados por especialistas em diagnóstico e em muitas artes de restaurar níveis ideais da homeostase, esta será alcançada e poderemos prosseguir sem comer por tempo indeterminado.

Porém, se a pessoa perder o controle emocional, por ignorar o que está ocorrendo com a homeostase, ou não tiver alguém que conheça esses processos e a ajude a manter os níveis de equilíbrio e segurança, o processo pode chegar a um colapso e terá sido um esforço em vão. É importante meditar que o jejum total, para o organismo não acostumado, representa uma agressão. Por isso ele dará sinais de cansaço, de esforço e outros efeitos gerados para a eliminação de processos crônicos estabelecidos há muito tempo no organismo da pessoa.

4. Não comemos ! E o equilíbrio foi feito com frutas, cada vez menos frutas, até que o movimento entre o líquido das células e do espaço intercelular ficasse ótimo, recebendo do ar os elementos que quiser e que entram facilmente por diluição (*a pressão deles é maior do que a do líquido extracelular*). Por sua vez, as células possuem pressão interna acima da atmosférica, porém a sua composição "transporta" pela membrana tudo que desejar expulsar ou recolher do líquido intersticial. Entendemos que nesse caso não haverá eliminação daquilo que pode ser reutilizado e os processos

bioquímicos procurarão manter os níveis de glicose (14% do conjunto), de água (*que está em permanente uso, quebrada e refeita*), de oxigênio, gás carbônico, grupos amina (nitrogênio), sais minerais (que não serão jogados fora), e manterão todos nos melhores níveis possíveis.

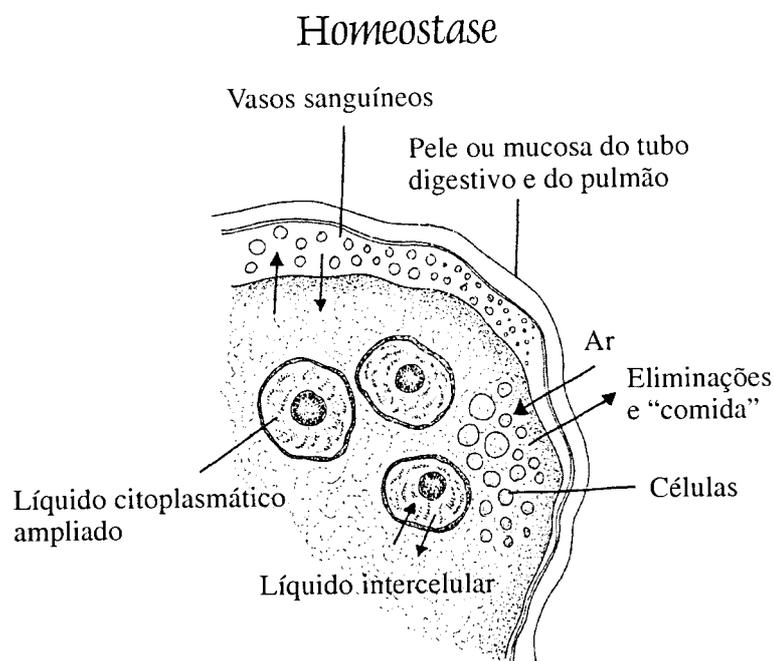
Agora teremos os 14 pontos do circuito balanceado hormonal que acontece no Jejum.

Se você tiver pressa de avaliar os processos sem querer detalhes médicos, passe aos Apêndices e deixe os textos científicos para depois. ***E boa leitura!***

Se você tem vontade de aprender como é realmente o conhecimento da fisiologia do jejum, foi para você que fizemos os 14 pontos.

## 13.2 Ciclo Hormonal

O tubo digestivo é circulação externa, e o sangue é circulação interna.



No ar a pressão é 766 mm/Hg sobre a pele.

A pressão no líquido extracelular é menor que no ar.

A pressão dentro da célula é maior que no ar.

# 14. *Circuito Balanceado Hormonal no Jejum*

## 14.1 Resumo

- 01° No hipotálamo ocorre o comando espírito/mente/corpo (estado de consciência).
- 02° Abaixo do hipotálamo entra a luz para a pineal - excitação e inibição, gônadas - libido.
- 03° Hipófise - paratireóide/suprarrenal/gônadas, corticotropina.
- 04° Adrenérgicos/adrenocorticóides.
- 05° Insulina/glucagon - feedback da glicose regula pâncreas.
- 06° Glicose/glicogênio/hexoquinase.
- 07° Neoglicogênese/gliconeogênese - corticotropina.
- 08° Glicólise/fotofosforilação cíclica.
- 09° Ciclo das pentoses - refazer glicose com ATP/ATP e fosfocreatina.
- 10° Ácido pirúvico/ácido cítrico, ciclo de Krebs = ATP; fosfogliconato.
- 11° Reação de Hill - água.
- 12° Respiração aeróbica - ar.  
$$CO_2 + H_2 + N_2 = CH_2O_2N$$
  
Hemoglobina; metabolização celular.
- 13° No jejum total ocorre o feedback da glicogênese.
- 14° Osmose/bomba sódio-potássio; membrana celular, hemostase/homeostase; magnésio - fósforo.

## **15. 14 Pontos do Ciclo do Jejum Total**

Para compreender melhor os termos aqui usados, nossos leitores podem recorrer a textos do 2º Grau, de biologia, ou à nossa explanação de medicina nutricional com citações do tratado do professor de Harvard, Arthur Guyton, autor do "Manual da Fisiologia Humana".

### ⇒ **01º No Hipotálamo Ocorre o Comando Espírito/Mente/Corpo (Estado de Consciência)**

Guyton, pág. 373/4: "...O hipotálamo proporciona a via de saída mais importante, através da qual o sistema límbico controla muitas das funções capitais do organismo, especialmente as vegetativas, que são funções involuntárias essenciais à vida..."

"...Algumas destas funções são (1) regulação da frequência cardíaca e pressão arterial, (2) regulação da temperatura corporal, (3) regulação da osmolaridade dos fluidos orgânicos, (4) regulação da ingestão de alimento e (5) regulação da secreção de hormônios hipofisários."

### ⇒ **02º Abaixo do Hipotálamo Entra o Comando da Luz para a Pineal**

Guyton, pág. 547: "...Primeiro, a glândula pineal é controlada por sinais neurais produzidos pela intensidade da luz avaliada pelos olhos a cada dia. Por exemplo, no crisceto, mais de 13 horas de escuridão por dia ativam a glândula pineal, enquanto uma escuridão de menor duração não a ativa."

"Segundo, a glândula pineal secreta melatonina e outras substâncias semelhantes. A melatonina ou qualquer uma das outras substâncias passa, por meio do sangue ou do líquido do terceiro ventrículo, até a hipófise anterior, onde inibe a secreção de hormônios gonadotróficos e, como resultado, as gônadas ficam inibidas e chegam até a involuir. Isso é o que ocorre nos meses de inverno. Mas, após seis meses de disfunção, os hormônios gonadotróficos se libertam do efeito inibitório da glândula pineal e as gônadas voltam a ser funcionais mais uma vez, prontas para a completa atividade primaveril."

Mas, terá a glândula pineal uma função semelhante de controle da reprodução na espécie humana? A resposta ainda está longe de ser conhecida. Entretanto, tumores da região pineal são, muitas vezes, associados a graves disfunções hipo ou hipergonádicas.

Nos meados de 1960, Richard Jay Wurtman, M.D., Professor Associado de Endocrinologia e Metabolismo no Instituto Tecnológico de Massachussets, informou que o hormônio do crescimento e as secreções hormonais reprodutivas em alguns mamíferos eram regulados pelo hormônio segregado pela glândula pineal chamado melatonina. Efeitos biológicos da luz - O dr. Wurtman descobriu que a liberação da melatonina era controlada por ligações nervosas entre os olhos e a glândula pineal. Movido pelos estudos com animais. Wurtman descobriu que a mesma resposta ocorria nos humanos.

Essa reação começa quando a luz atinge os receptores óticos da retina. Os neurônios da retina reagem com uma corrente ou padrão de impulsos nervosos que viajam ao longo das fibras do nervo ótico. Muitos desses impulsos vão diretamente aos centros nervosos do cérebro associados com a visão. Entretanto, uma parte menor desses impulsos se ramifica por fora dos nervos do hipotálamo usados na regulagem do sistema nervoso simpático.

Do hipotálamo, aqueles impulsos nervosos percorrem uma rota de circuito para a glândula pineal, onde certos impulsos e intensidades agem na liberação de vários neurormônios e neuropeptídios. A glândula pineal é considerada a glândula reguladora principal do sistema endócrino do corpo humano. A glândula pineal, algumas vezes considerada o "3º olho" nos escritos esotéricos, monitora a luminosidade e ajusta o balanço hormonal do corpo de acordo com essa luminosidade.

Existe evidência dando suporte à teoria de que a pele toda, bem como os olhos, reage ao espectro luminoso. As células de Langherans na pele parecem agir como fotocélulas, transformando a energia luminosa em impulsos bioelétricos. O dr. Russell J., biólogo celular, reitor da Universidade do Texas, Centro da Ciência da Saúde de Santo Antonio, pode informar-nos, pois ele pesquisou a melatonina durante 30 anos. Esses estudos levaram-no à conclusão de que a melatonina permanece a mais poderosa molécula antioxidante já descoberta, um hormônio que pode parar o relógio biológico, retrocedendo os desgastes da idade. Os cientistas podem estar no limiar de descobrir a "Fonte da Juventude" que Ponce de Leon apenas sonhava. A melatonina deriva naturalmente do triptófano e da serotonina.

### ⇒ **03º Hipófise (ou Pituitária)**

Guyton, pág. 494: "...A glândula hipófise, também chamada de pituitária, é uma glândula pequena, com um diâmetro menor do que 1 cm e cerca de 0,5 a 1,0 g de peso - que se localiza na

sela túrcica na base do cérebro, e está ligada ao hipotálamo pelo pedículo hipofisário ou pituitário. Fisiologicamente, a hipófise pode ser dividida em duas porções diferentes: a hipófise anterior, também conhecida como adenoipófise, e a hipófise posterior, ou neuroipófise."

"Seis hormônios muito importantes e alguns outros menos importantes são secretados pela adenoipófise, e dois menos importantes são secretados pela neuroipófise. Os hormônios da adenoipófise desempenham importantes papéis no controle das funções metabólicas em todo o corpo..."

Guyton, pág. 492: "...o hormônio adrenocorticotrófico da glândula hipófise anterior (ou adenoipófise), por exemplo, estimula especificamente o córtex da suprarenal..."

Guyton, pág. 494: "...Hormônios: (1) hormônio do crescimento; (2) adrenocorticotropina; (3) hormônio estimulante da tireóide; (4) prolactina; (5) hormônio folículo-estimulante; (6) hormônio luteinizante."

Guyton, pág. 458: "...Efeito da corticotropina e glicocorticóides na gliconeogênese. Quando quantidades normais de glicídios não estão disponíveis para as células, a glândula pituitária anterior, por razões ainda não completamente conhecidas, começa a secretar quantidades aumentadas de corticotropina que estimulam o córtex adrenal a produzir grandes quantidades de hormônios glicocorticóides, especialmente cortisol. Em seguida, o cortisol mobiliza proteínas de praticamente todas as células do organismo, tornando-as disponíveis na forma de aminoácidos nos líquidos orgânicos. Uma alta proporção destes é imediatamente desaminada no fígado, e, em consequência, proporciona substratos ideais para a conversão em glicose. Portanto, um dos mais importantes meios pelo qual a gliconeogênese é estimulada ocorre pela liberação de glicocorticóides pelo córtex adrenal."

#### ⇒ **04º Adrenérgicos / Adrenocorticóides**

Guyton, pág. 509: "...Efeito do cortisol sobre o metabolismo de carboidratos - estimulação da gliconeogênese. Sem dúvida, o efeito metabólico mais bem conhecido do cortisol e de outros glicocorticóides sobre o metabolismo é sua capacidade de estimular a gliconeogênese pelo fígado, aumentando, com frequência, a taxa de gliconeogênese em até 6 a 10 vezes. Isso resulta de vários diferentes efeitos do cortisol."

"Primeiro, o cortisol aumenta o transporte de aminoácidos dos líquidos extracelulares para as células hepáticas. Isso, obviamente, aumenta a disponibilidade de aminoácidos para a conversão em glicose."

"Segundo, várias das enzimas necessárias à conversão dos aminoácidos em glicose são aumentadas pelas células hepáticas. A concentração de RNA também está aumentada nessas células. Por conseguinte, acredita-se que os glicocorticóides ativem a formação nuclear de RNA mensageiro que, por sua vez, origina a síntese do conjunto de enzimas necessárias à gliconeogênese."

"Terceiro, o cortisol causa a mobilização de aminoácidos nos tecidos extra-hepáticos, sobretudo no músculo. Como resultado disso, há disponibilidade de um número ainda maior de aminoácidos do plasma para entrar no processo de gliconeogênese do fígado e, assim, promover a formação de glicose."

Aqui nós devemos intervir para completar o que é evidente: quando ingerimos aminoácidos eles não são acumulados nos músculos, porém são desaminados e os cetoácidos passam ao ciclo da glicose naturalmente para produzir energia. (Ver item 9º)

#### ⇒ **05º Insulina / Glucagon**

Guyton, pág. 523: "...Regulação da concentração sanguínea de glicose: No indivíduo normal, o controle da concentração de glicose sanguínea ocorre em uma faixa muito estreita, geralmente entre 80 mg e 90 mg por cada 100 ml de sangue no indivíduo em jejum, de manhã, antes do café. Essa concentração aumenta a 120 mg a 140 mg por cada 100 ml durante a primeira hora depois de uma refeição, mas os sistemas de feedback de controle da glicose sanguínea retornam a concentração de glicose rapidamente ao nível de controle, em geral duas horas após a última absorção de carboidratos. Inversamente, no jejum, a função da gliconeogênese no fígado fornece a glicose necessária para manter o nível de glicose sanguínea de jejum...".

Guyton, pág. 524: "...O fígado funciona como um sistema tampão muito importante para a glicose sanguínea. Isto é, quando a glicose sanguínea aumenta muito após a refeição e aumenta também a secreção de insulina, cerca de dois terços da glicose absorvida do intestino são quase que imediatamente armazenados no fígado sob a forma de glicogênio. Em seguida, durante as

horas subsequentes, quando diminuem tanto a glicose sanguínea quanto a secreção de insulina, o fígado libera a glicose de volta para o sangue."

"É bastante claro que tanto a insulina como o glucagon funcionam como mecanismos de feedback - importantes, mas distintos -- para a manutenção de uma concentração sanguínea normal de glicose. Quando essa concentração aumenta até valores muito altos, é secretada insulina; essa insulina faz com que a concentração de glicose diminua até o normal. Inversamente, uma redução da glicose sanguínea estimula a secreção de glucagon; o glucagon, então, atua no sentido oposto, aumentando a glicose sanguínea em direção a seu valor normal. Na maioria das condições normais, o mecanismo de feedback da insulina é, provavelmente, bem mais importante que o do glucagon."

Devemos entender Guyton -- "condições normais" significa *comendo a toda hora*.

### ⇒ **06º Glicose / Glicogênio / Hexoquinase**

Guyton, pág. 524: "...Importância da regulação da glicose sanguínea. Poder-se-ia fazer a seguinte pergunta: Por que é importante manter a concentração de glicose sanguínea constante, particularmente uma vez que a maioria dos tecidos pode alterar o uso de lipídios e proteínas como fonte de energia no emprego de glicose? A resposta é que a glicose é o único nutriente capaz de ser utilizado pelo cérebro, pela retina e pelo epitélio germinativo das gônadas em quantidade suficiente para supri-los com a energia necessária. Por conseguinte, basta manter a concentração de glicose sanguínea em um nível suficientemente alto para fornecer essa nutrição necessária."

A maior parte da glicose formada por gliconeogênese durante o período interdigestivo é usada no metabolismo cerebral. Na realidade, é importante que o pâncreas não secrete qualquer quantidade de insulina durante este período, porque, caso contrário, os escassos suprimentos disponíveis de glicose entrariam todos nas células musculares e em outros tecidos periféricos, deixando o cérebro sem uma fonte nutritiva.

Lembremos que a descarga de insulina é provocada por adrenalina, e esta pode ser liberada por uma urgente mensagem do cérebro quando houver necessidade de defesa.

Veremos mais à frente que a enzima hexoquinase é a única enzima automaticamente prevista no DNA; ela se destina a quebrar a glicose em 2 ácidos pirúvicos, extraindo sua energia para uso do corpo.

### ⇒ **07º Neoglicogênese / Gliconeogênese**

Guyton, pág. 458: "...Quando os depósitos orgânicos de glicídios caem abaixo do normal, quantidades moderadas de glicose podem ser formadas a partir de aminoácidos e de glicerol dos lipídios. Esse processo é chamado gliconeogênese..."

Nós devemos lembrar: "Sob condições alimentares habituais" já se recorre a um processo de converter outros materiais em glicose, se faltar.

Segue Guyton: "...Regulação da gliconeogênese. A redução dos glicídios nas células e o decréscimo do açúcar sanguíneo são os estímulos básicos que determinam um aumento na velocidade da gliconeogênese. A diminuição de glicídios pode provocar diretamente a reversão de muitas reações das vias glicolíticas e fosfogliconato, assim possibilitando a conversão de aminoácidos e glicerol em glicídios. Contudo, em aditamento, muitos dos hormônios secretados pelas glândulas endócrinas são sobretudo importantes nessa regulação."

Observação: como já sabemos ao estudar a PINEAL, a ciência reconhece o estímulo da luz solar como fator que provoca emissão dessas ordens à hipófise, também chamada de pituitária.

### ⇒ **08º Glicólise / Fotofosforilação Cíclica**

Guyton, pág. 454: "...O mais importante meio pelo qual a energia é liberada da molécula de glicose é o processo de glicólise e a oxidação dos produtos finais da glicólise. Glicólise significa a quebra da molécula de glicose para formar duas moléculas de ácido pirúvico..."

"...Formação de adenosina-trifosfato (ATP) durante a glicólise. A despeito de muitas reações químicas na via glicolítica, pouca energia é liberada. Entretanto, duas moléculas de ATP são formadas de cada molécula de glicose utilizada. Essa quantidade de 16.000 calorias de energia é armazenada na forma de ATP, mas durante a glicólise um total de 56.000 calorias de energia perde-se da glicose original, dando uma eficiência global de 29% para a formação de ATP. Os remanescentes 71% de energia são perdidos na forma de calor."

Lehninger, pág. 471: "...Durante o fluxo cíclico de elétrons não há formação líquida de NADPH, nem há qualquer liberação de oxigênio. Entretanto, o fluxo cíclico de elétron é acompanhado pela fosforilação do ADP produzindo ATP, referida como fotofosforilação cíclica. A equação da reação total para o fluxo cíclico de elétrons e a fotofosforilação é simplesmente  $P + ADP + \text{energia luminosa} = ATP + H_2O$ ." ("A" = Adeno; "P" = Phosphato, isto é, fosfato; "D" = Di; "T" = Tri)

"Acredita-se que o fluxo cíclico de elétrons e a fotofosforilação ocorram quando a célula vegetal já está amplamente suprida com poder redutor na forma de NADPH, embora requeira ATP adicional para outras necessidades metabólicas. Entretanto, pouco é conhecido sobre a regulação da via cíclica."

"Medicina Nutricional", vol. I, pág. 69/70: "...A maior parte da energia utilizada pelos seres vivos provém da luz solar. A energia luminosa é transformada em energia química através da fotossíntese."

"Quando um raio de luz solar atravessa um prisma de vidro, ele se decompõe em suas cores correspondentes: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, índigo e violeta."

"Acontecerá o inverso se esses feixes agora forem passados por um outro prisma com a disposição inversa ao primeiro, e teremos luz branca novamente. A luz é constituída por "partículas luminosas", altamente energéticas, denominadas fótons ou "quanta" de luz. A cor da luz é determinada pela energia dos fótons que a compõem, sendo menos energéticos os da cor vermelha e mais energéticos os da luz violeta ou ultravioleta, uma vez que as vibrações luminosas prosseguem acima e abaixo de nossa percepção visual."

"Por sua vez, já estudamos que os elétrons estão organizados em camadas ao redor dos núcleos dos átomos. Se um elétron de um átomo for atingido por um fóton, ele pode absorver a energia do fóton e ser impelido para uma órbita mais elevada, e nós diremos que esse átomo e a molécula à qual pertence estão "excitados". Porém, os elétrons só podem ser excitados por fótons com cargas equivalentes às suas próprias, isto é, há elétrons que se excitam com cada uma das faixas luminosas do espectro. Esse elétron não pode absorver parte da energia do fóton, e sim somente a totalidade. Também pode perder essa energia, que é liberada, e retornar à sua órbita no átomo."

Esse fenômeno é de vital importância para os seres vivos, pois é através dele que a energia luminosa é transformada em energia química. Os vegetais absorvem a energia luminosa

e a transformam em energia química que é armazenada primariamente na molécula de glicose. Esse processo é conhecido como **fotossíntese**.

A principal molécula envolvida na fotossíntese é a clorofila. Quando moléculas de clorofila são atingidas por luzes de determinadas cores, alguns de seus elétrons são excitados, passando para órbitas mais altas, e a clorofila fica "excitada". Esse modo, entretanto, é instável, pois, passado algum tempo, o elétron excitado libera a energia e volta à sua órbita. Quando separamos a clorofila para experiências, fora da planta, obtém-se a excitação, e o elétron libera, ao voltar à sua órbita, novamente a energia em forma de luz: é a fluorescência da clorofila.

Porém, quando a clorofila está no interior das células vegetais, a energia liberada pelo elétron é captada por um conjunto de substâncias químicas que a utilizam na síntese de ATP que, como sabemos, tem suas ligações do segundo e terceiro fosfatos, altamente energéticas.

Dois conjuntos de reações são usadas para sintetizar o ATP: fosforilação fotocíclica ou fotofosforilação cíclica e fotofosforilação acíclica. Isso ocorre porque encontramos nos vegetais dois tipos de moléculas de clorofila: clorofila "a" e clorofila "b".

Fotofosforilação cíclica. Nesta reação entra apenas a clorofila "a", que recebe uma determinada cor de luz e se excita. E o elétron excitado, na verdade, pula fora da molécula de clorofila, a qual fica oxidada. Esse elétron energético é captado por uma substância chamada ferridoxina. E aí começa a percorrer a "cadeia transportadora de elétrons", através de diversas substâncias das células vegetais, perdendo aos poucos sua carga energética. Essa energia que vai sendo liberada é usada na síntese de ATP.

É a energia luminosa que havia no fóton e se transformou em energia química das ligações dos fosfatos inorgânicos da molécula de adenosina trifosfato (ATP). Supomos que o elétron descarregado retorna à molécula de clorofila da espécie "a", de onde havia saído. Hoje sabemos que é o magnésio central da molécula de clorofila que possui as características convenientes para fornecer esse elétron, "batendo bola" com os fosfatos, conforme vimos ao examinar a cadeia periódica dos elementos. E da repetição dessas excitações e liberações, o vegetal vai armazenando energia.

Essa reação merece o nome de "foto", pois ocorre em presença de luz, e deve ser denominada "fosforilação", pois une radicais fosfatos de alta energia à adenosina, e podemos

dizer que é cíclica, pois o elétron sai e retorna à clorofila, repetindo-se em ciclos indefinidamente.

### ⇒ **09º Ciclo das Pentoses**

Guyton, pág. 470: "...Apesar da grande importância do ATP como agente acoplante de transferência de energia, essa substância não constitui o depósito mais abundante de ligações fosfato ricas em energia nas células. Ao contrário, a fosfocreatina, que também encerra ligações fosfato ricas em energia, é muito mais abundante, pelo menos no músculo..."

"...A fosfocreatina não pode agir do mesmo modo que o ATP como agente acoplante na transferência de energia dos alimentos para os sistemas funcionais celulares. Pode, porém, transferir reversivelmente energia para o ATP. Quando quantidades extras de ATP estão disponíveis na célula, muito dessa energia é utilizado para sintetizar fosfocreatina, formando, assim, um depósito de energia. Quando o ATP começa a ser consumido, a energia da fosfocreatina é transferida rapidamente de volta ao ATP e deste para os sistemas funcionais das células."

"O nível energético maior na ligação fosfato rica em energia na fosfocreatina, 9.500 em comparação com as 8.000 calorias, faz com que a reação entre a fosfocreatina e o ATP se processe até um estado de equilíbrio bem a favor do ATP. Por isso, a mais leve utilização de ATP pelas células retira energia da fosfocreatina para sintetizar mais ATP. Esse efeito mantém a concentração de ATP em um nível quase constante. Por isso, podemos chamar a fosfocreatina de composto "sobressalente" ou "tamponante" do ATP."

Ciclo das pentoses. Foi em 1937 que se desfez a idéia de que a clorofila liberava oxigênio pela decomposição de gás carbônico ( $CO_2$ ). Foi R. Hill quem verificou que a quebra da molécula de água é que libera o oxigênio molecular. Essa reação é a fotólise da água ou reação de Hill. Esse é o processo pelo qual as plantas suprem a atmosfera de oxigênio respirável para todos os seres vivos. E na reação de fotólise da água libertam-se elétrons que vão suprir as fugas que constantemente ocorrem na clorofila "b". E os íons de hidrogênio ( $H^+$ ) vão unir-se às moléculas de NADP, que se transformam em  $NADPH_2$ .

Pelas três reações (*fotólise da água, fotofosforilação cíclica e acíclica*) os vegetais produzem ATP e  $NADPH_2$ , que serão utilizados depois na síntese de glicose, adicionando  $CO_2$ .

A série de reações será conhecida como **ciclo das pentoses**.

Podemos resumir a descrição do ciclo das pentoses assim: 6 moléculas de gás carbônico, 6 pentoses (*açúcares com 5 átomos de carbono na molécula*) e 12 NADPH, reagem entre si, na presença de energia fornecida por ATP que se reduz a ADP. Nessa reação se produzem 12 NADP e seis moléculas de água, sobrando 12 trioses (moléculas de 3 carbonos); duas dessas trioses reagem entre si, produzindo uma hexose, que é a molécula da glicose, e das 10 trioses restantes de energia utilizada, veremos que foi a mínima possível, dando o máximo aproveitamento conhecido na natureza, como veremos a seguir.

Em outras palavras, podemos dizer que o ciclo das pentoses é a composição de  $CO_2$  em glicose, utilizando os hidrogênios fornecidos pelo NADPH, e a energia fornecida pelo ATP. Nada disso exige luz para acontecer, mas a luz começa o processo.

Com esses dados, costumamos escrever uma equação da reação química da fotossíntese assim:

$6 CO_2 + 12 H_2O + \text{luz/clorofila} = C_6H_{12}O_6 + 6 O_2 + 6 H_2O$  (*Seis moléculas de gás carbônico mais doze moléculas de água, em presença de luz ativando a clorofila, formam uma molécula de glicose, mais seis moléculas de oxigênio e seis moléculas de água*).

Acredita-se que só os vegetais podem fazer essa síntese da matéria orgânica a partir de substâncias inorgânicas; porém, nós acreditamos que a síntese das pentoses pode ser feita no corpo dos animais a partir de materiais resultantes da quebra das próprias glicoses ou de outros materiais orgânicos. Nossos cálculos se baseiam na necessidade de calor para o funcionamento dos animais e do homem em particular.

**Não basta quebrar o que comemos**, para preencher as necessidades do corpo. Logo, há uma ressíntese com uso do  $CO_2$  ou levando a produzir glicose, ou glicogênio, ou diretamente ácido pirúvico, para então quebrá-lo. Ou a luz que entrou para a glândula pineal participa de um ciclo fechado no corpo para completar a energia que nos falta ?

Como já citamos no item 2º, a luz entra em todos os tipos de estímulos para a vida e saúde do corpo.

No ciclo da fotossíntese fixam-se ligações de fósforo na molécula de ATP que serão usadas no ciclo das pentoses.

Nada impede que o corpo vivo use ATPs carregados na glicólise para ativar o ciclo das pentoses a não ser a inibição constante provocada pela entrada de comida na alimentação. Temos no sangue e nos líquidos intercelulares  $CO_2$ ,  $H_2$ ,  $N_2$  e pentoses.

O  $CO_2$  provém da quebra da glicose, o  $O_2$  existe na hemoglobina pela respiração, o  $H_2$  é resultado da quebra da glicose, e o  $N_2$ , além de haver no ar em grande volume, também existe pela desaminação das proteínas, e só será "recusado" o do ar se seu índice no corpo estiver alto. Porém é claro que será recolhido se seu índice cair.

Guyton, pág. 261: "...Fatores que determinam a concentração de um gás dissolvido em líquido. A concentração de um gás em solução é determinada não apenas por sua pressão, mas também por seu coeficiente de solubilidade. Isto é, alguns tipos de moléculas, especialmente o gás carbônico, são física e quimicamente atraídos pelas moléculas de água, enquanto outros são repelidos. Obviamente, quando as moléculas são atraídas, um número muito maior delas pode ser dissolvido, sem que se desenvolva pressão excessiva na solução. Por outro lado, as que são repelidas desenvolverão pressões excessivas para quantidades muito pequenas de gás dissolvido.

"Esses princípios podem ser expressos pela fórmula seguinte, que é a lei de Henry:

"Concentração do gás dissolvido = pressão x coeficiente de solubilidade..."

"...Os coeficientes de solubilidade dos mais importantes gases respiratórios à temperatura corporal são: oxigênio - 0,024, gás carbônico - 0,57, nitrogênio - 0,012."

Guyton, pág. 262: "...Difusão dos gases através dos tecidos. Os gases de importância respiratória são altamente solúveis em lipídios e, em consequência, são também altamente solúveis nas membranas celulares. Por causa disso, esses gases se difundem através das membranas celulares com pouco obstáculo. Em vez disso, a limitação principal aos movimentos dos gases nos tecidos é a velocidade com que esses gases podem se difundir através da água dos tecidos, e não através das membranas celulares. Portanto, a difusão dos gases através dos tecidos, inclusive através da membrana pulmonar, é quase igual à difusão dos gases através da água, como citado antes nos valores para a difusão dos diferentes gases respiratórios. Deve ser notado que o gás carbônico se difunde 20 vezes mais rápido que o oxigênio."

"... Se o coeficiente de difusão para o oxigênio for tomado como unidade, os coeficientes relativos de difusão para os diversos gases de importância respiratória são: oxigênio - 1; gás carbônico - 20,3; nitrogênio - 0,53."

Essas observações do dr. Guyton são por nós associadas à recuperação de glicose em um ciclo das pentoses, recebendo o  $CO_2$  que não é eliminado se estiver abaixo de 48% de seu coeficiente de difusão. E também à maior elasticidade da síntese de proteína no processo de transaminação, recorrendo ao  $N_2$  do ar se não for proveniente da desaminação.

Lehninger, pág. 377: "...A maior parte da energia metabólica gerada nos tecidos provém da oxidação dos carboidratos e triacilgliceróis que, juntos, alimentam até 90% da necessidade energética do homem adulto. O restante, de 10 a 15%, dependendo da dieta, é fornecido pela oxidação dos aminoácidos."

"Embora os aminoácidos funcionem principalmente como unidades fundamentais para a biossíntese das proteínas, eles podem sofrer degradação oxidativa em três circunstâncias metabólicas diferentes. (1) Durante a dinâmica normal da degradação das proteínas do organismo, os aminoácidos liberados, se não forem necessários para a síntese de novas proteínas do organismo, podem sofrer degradação oxidativa. (2) Quando é ingerido excesso de aminoácidos com relação às necessidades de síntese de proteínas do organismo, o excedente pode ser catabolizado, pois os aminoácidos não conseguem ser armazenados. (3) Durante o jejum ou no diabetes mellitus."

"...A remoção dos grupos  $\alpha$ -amino da maioria dos L-aminoácidos é promovida pelas enzimas chamadas de transaminases ou aminotransferases. Nessas reações, chamadas de transaminações, o grupo  $\alpha$ -amino é enzimaticamente transferido do aminoácido ao carbono do  $\alpha$ -cetoglutarato, deixando atrás o correspondente  $\alpha$ -cetoácido..."

Lehninger, pág. 438: "...Na maioria dos casos, o precursor do esqueleto dos aminoácidos não-essenciais é o ceco-ácido correspondente, derivado, no fim, dos intermediários do ciclo do ácido cítrico. Os grupos amino são usualmente fornecidos pelas reações de transaminação (página 377), a partir do glutamato, catalisadas pelas transaminases, que contêm piridoxal fosfato como grupo prostético."

Lehninger, pág. 439: "...Na maioria dos organismos os aminoácidos, não-essenciais, a alanina e o aspartato se originam a partir do piruvato e do oxaloacetato, respectivamente, por transaminações a partir do glutamato."

Lehninger, pág. 442: "...As vias que levam à síntese dos aminoácidos essenciais são geralmente longas (5 a 15 etapas) e mais complexas do que aquelas que levam aos aminoácidos não-essenciais, a maioria dos quais possui menos do que 5 etapas."

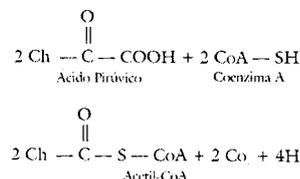
Essas informações sobre síntese e conversão de proteínas mostram que há mão dupla de conversão entre os campos da glicose e dos aminoácidos. Lembramos que os catalisadores necessários são emitidos como feedback às situações que ocorrerem; é claro que cada operação visa manter o equilíbrio, e haverá a operação tanto se faltar como se sobrar.

### ⇒ **10º Ácido Pirúvico / Ácido Cítrico, Ciclo de Krebs**

Guyton, pág. 455: "... O estágio seguinte na degradação da glicose é a conversão de duas moléculas de ácido pirúvico em duas moléculas de acetilcoenzima A (acetil CoA) de acordo com a seguinte reação:... segue Guyton:...

"...O próximo estágio na degradação da molécula de glicose é chamado ciclo do ácido cítrico (e também ciclo do ácido tricarbóxico ou ciclo de Krebs).

"Trata-se de uma sequência de reações químicas na qual a porção acetil da acetil-CoA é degradada a dióxido de carbono e átomos de hidrogênio. Os átomos de hidrogênio são oxidados, liberando ainda mais energia para formar ATP. As enzimas responsáveis pelo ciclo do ácido cítrico estão todas contidas na matriz das mitocôndrias..."



Resta descrever o ciclo de Krebs. (Cf. "*Medicina Nutricional*", vol. I, pág. 73 e seguintes)

Nele serão produzidos mais 30 ATPs, totalizando 38 ATPs por molécula de glicose decomposta na respiração aeróbica (v. item 12º).

...Ciclo de Krebs. Este ciclo de reações fechadas sobre a decomposição da glicose também tem o nome de ciclo do ácido cítrico. É mais conhecido pelo nome do seu descobridor, Krebs.

Inicialmente, o ácido pirúvico da quebra da glicose é decomposto em  $CO_2$  e num radical acetil. O acetil se combina com uma enzima, ou melhor, a coenzima A produzindo "acetil-coenzima A". Em seguida o radical acetil libera a coenzima A e se incorpora a um ácido oxalacético que provém do final do ciclo anterior e com ele forma ácido cítrico.

Utiliza para isso uma molécula de água. Esse ácido cítrico é que vai reagindo a partir daí, perdendo gás carbônico ( $CO_2$ ) e hidrogênio, voltando ao final sob a forma de ácido oxalacético, após ter gasto mais duas moléculas de água. Todos os hidrogênios liberados pela degradação do ácido pirúvico na cadeia cítrica são captados por aceptores e passam pela cadeia respiratória liberando gradativamente a energia de seus elétrons para a fosforilação oxidativa que sintetiza ATP. Cada ácido pirúvico fornece energia para sintetizar 15 ATPs. Como eram dois ácidos pirúvicos de cada glicose, obtemos 30 ATPs por glicose ao fim do ciclo de Krebs. Já haviam sido sintetizados 8 ATPs na fase inicial da quebra. Assim se totalizam os 38 ATPs de cada molécula de glicose.

Se calcularmos que um homem adulto em suas atividades normais terá que utilizar a energia de 200 kg de ATP por dia, e supondo que esses 38 ATPs por molécula de glicose correspondem a quase três quilos de glicose degradada por dia, quando não se ingere tanta glicose assim pela alimentação, temos que convir que o corpo tem ainda em funcionamento um processo de reutilização dos materiais da decomposição da glicose para novo ciclo de pentoses, onde recompõe o suficiente para manter o ciclo de Krebs funcionando.

No ciclo das pentoses, cada glicose consome 6 ATPs para compor uma glicose, que depois pode carregar 38 ATPs. Essa é a conclusão matemática desse confronto.

### ⇒ **11ª Reação de Hill**

Repetindo "Medicina Nutricional", vol. I, pág. 71:

"...Foi R. Hill quem verificou que a quebra da molécula de água libera o oxigênio molecular. Essa reação é a fotólise da água ou reação de Hill. Esse é o processo pelo qual as plantas suprem a atmosfera de oxigênio respirável para todos os seres vivos. É na reação de fotólise

da água libertam-se elétrons que vão suprir as fugas que constantemente ocorrem na clorofila. E os íons de hidrogênio (H<sup>+</sup>) vão unir-se às moléculas de NADP, que se transformam em NADPH<sub>2</sub>."

Porém, na respiração aeróbica forma-se essa água novamente !

Logo, ao entrarmos em um ciclo automático desses mecanismos no jejum, nem água precisamos ingerir.

Todos querem saber: mas... e a água? E o "prana", o que é?

Quem ler as páginas 482 e seguintes do "Fisiologia Humana" de Guyton, que citamos como base de nossos cálculos, vai assustar-se com esses dados em confronto com as páginas 273 e seguintes.

É que a entrada de oxigênio molecular é normalmente de três ou mais litros por minuto. Cada molécula de O<sub>2</sub> vai segurar outra de H<sub>2</sub> e produzir uma molécula de água metabólica, e sobrar outra de CO<sub>2</sub> para cada molécula de água na quebra da glicose, em três litros por minuto ! 1801 por hora ! Mais de 4.000 por dia !

O volume de água que se produz é uma cascata ! E o volume de gás carbônico que sairia se fosse ao ar é imenso !

Logo, tanto a água é metabolizada novamente para fazer glicose, como os carbonos são reaproveitados na mesma síntese da mesma glicose, mesmo nos não jejuadores, exatamente como estamos argumentando desde o começo de nossos estudos: água sobra nos processos metabólicos.

W. D. McElroy já havia calculado a necessidade de energia para fazer essas operações em mobilização diária de 240 a 300 kg de ATP ressintetizados ao dia, ou seja, em média até 6 kg de glicose ou 3 Kg de lipídios ao dia.

Se a ingestão de 3.000 kcal de nossa dieta "costumeira" só corresponde a 300 g de lipídios ou 600 g de glicose, sempre perguntamos: De onde sai o que não comemos ?

Vemos no uso das enzimas e no artifício engenhoso do ciclo das pentoses uma economia de até 70% da energia total da fisiologia humana.

O que falta entender é: Mesmo os 30% de 300 kg de ATP, isto é, 90 kg de ATP por dia, não se carregam com 300 g de lipídios ou 600g de glicose, se realmente a digestão abastece o líquido intercelular com 3.000 kcal desse modo.

Os mentalistas, Iogues, orientalistas falam em prana como sendo uma entidade ideal que devemos imaginar para preencher esse lugar. Descrevem eles uma "concentração mental" ou auto-hipnose, dizendo-nos que estamos recebendo essa energia pelo 3º olho, no centro da testa, e espalhando-a pelos órgãos do corpo.

Os mais avançados unificadores do TAO com a física falam em glândula pineal e energia da luz. E é isso que a ciência vem encontrando, como já expusemos neste livro.

O encontro maravilhoso que estamos presenciando entre o Processo Jasmuheen / Evelyn & Steve e os dados da ciência, como estamos mostrando, nos levam ao eureka !

Concluimos:

**O mecanismo automático do corpo não é moto-perpétuo, mas, dentro do ciclo dos hormônios e do equilíbrio orgânico, acrescentando a energia dos fótons pela pineal e pela pele toda, mais os componentes dos gases do ar, podemos reativar os processos da reciclagem dos líquidos celulares sem comer, quase por tempo ilimitado !**

É uma questão de recondicionar a mente e compreender que comida é prazer, vício, hábito social, dependência psicológica.

Podemos, com esse poder que a mente possui, fazer a mudança quando quisermos. E pequenas quantidades de mel, de ácido cítrico, sucos glicosados de frutas doces e muito sol e ar puro com exercícios melhoram o processo.

Tenho realizado estudos e pesquisas científicas sobre transmutações nucleares a baixa energia, que, embora ainda em discussão, trazem novas teorias sobre a composição dos átomos e das partículas.

Os fatos não podem ser revogados.

Novas teorias devem explicar o anterior e os novos fatos. Kervran, na França, levantou uma hipótese - uma nova teoria -, a qual tenta explicar os fatos da física e da química que fogem das teorias atuais.

Nós estamos particularmente interessados na conversão de sódio em potássio recolhendo energia, e de potássio em sódio liberando energia.

Em ambas as séries de raciocínios (*como age a homeostase para ter mais ATPs ressintetizando glicose ou para equilibrar a quantidade de sódio e potássio nas membranas celulares*), uma coisa é certa: a ordem vem de outra esfera (questão: *será mental, prânica, eu-superior, energia universal, luz, ou simples instinto de sobrevivência em feedback a situações de perigo ?*).

Fatos não podem ser revogados.

**Não comer** hoje é fato.

Impedir os que querem fazer o processo dos 21 dias é método indigno de estudiosos.

## ⇒ **12ª Respiração Aeróbica**

Na glicólise (quebra de glicose), uma molécula de glicose é degradada em duas moléculas de ácido pirúvico, fornecendo hidrogênios energéticos, que reduzem o NAD a NADPH<sub>2</sub> sintetizado com a energia liberada dos ATPs. Os elétrons do hidrogênio captados pela NAD são excitados - são os que entraram na constituição da glicose e receberam energia da clorofila durante a fotossíntese.

A energia luminosa captada por esses hidrogênios em seus elétrons excitados não se perdeu e permaneceu na glicose para ser perdida agora na respiração. Do NADPH<sub>2</sub>, os hidrogênios energéticos passam através da cadeia respiratória que fará o transporte dos elétrons, durante o qual eles irão perdendo energia gradativamente, de modo que, ao atingir o último elemento dessa cadeia, estarão no mesmo nível baixo de energia que estavam na clorofila.

O oxigênio molecular (O<sub>2</sub>) que entrou pelos pulmões será o último elemento da cadeia respiratória, recebendo esses hidrogênios e formando água. Essa água metabólica é a última a ser eliminada pela urina.

Durante a passagem dos elétrons pela cadeia respiratória, sua energia vai sendo liberada e utilizada na síntese de ATP, juntando um P inorgânico ao ADP. É a fosforilação oxidativa. São sintetizados 6 ATPs; durante a glicólise formam-se 8 ATPs, sendo dois diretamente e seis pela passagem pela cadeia respiratória.

No ciclo do ácido cítrico se formam mais 30 ATPs totalizando os 38 ATPs por glicose.

Insistimos nos mecanismos de produzir energia porque é nesses procedimentos que estão os segredos do bom funcionamento da vida; portanto, provado que a energia pode ser prolongada sem desgastar-se ou pode ser refeita e economizada, teremos explicado "como" o corpo não depende de alimentos.

Explicamos atrás, com Guyton, que na queima de uma glicose 1 oxigênio recolhe 2 hidrogênios, formando uma molécula de água e sobrando  $CO_2$ . "A enzima anidrase carbônica das hemácias faz a hidrólise desse  $CO_2$  formando ácido carbônico que se ioniza em hidrogênios e bicarbonato". Essa série de operações converte de novo o  $CO_2$ , em piruvato para o ciclo de Krebs.

O que falta explicar ? **Só o fóton que recebemos do sol explica a energia a mais que terá que entrar no automatismo.**

### ⇒ **13º No Jejum Total Ocorre o Feedback da Glicogênese**

Guyton, pág. 523: "...Regulação da concentração sanguínea de glicose. No indivíduo normal, o controle da concentração de glicose sanguínea ocorre em uma faixa muito estreita, geralmente entre 80 e 90 mg/100 ml de sangue no indivíduo em jejum, de manhã, antes do café. Essa concentração aumenta para 120 a 140 mg/100 ml durante a primeira hora depois de uma refeição, mas os sistemas de feedback de controle da glicose sanguínea retornam a concentração de glicose rapidamente ao nível de controle, em geral duas horas após a última absorção de carboidratos. Inversamente, no jejum, a função da gliconeogênese no fígado fornece a glicose necessária para manter o nível de glicose sanguínea de jejum...".

Nós completamos o evidente: **o mecanismo do ciclo das pentoses tem tudo pronto para agir quando deixar de entrar alimento. O único impedimento estará no comando cerebral que percorra os nervos e cause medo, pânico, estimulando a adrenalina que emitirá insulina a mais e poderá desequilibrar o jejuador. Se o estado de consciência segurar esse perigo, tudo irá bem.**

Por que não percebemos até hoje o retorno ao ciclo automático ? É porque a ingestão de comida inibe a ativação do processo de glicogênese do ciclo das pentoses.

Porém, se usarmos pequenos volumes de mel, ácido cítrico, sucos doces de frutas, muito sol e exercícios, melhoramos o automatismo até poder não comer definitivamente.

## ⇒ **14ª Osmose / Bomba Sódio-Potássio**

Membrana Celular Hemostase / Homeostase / Magnésio / Fósforo

Neste livro há a prática sobre jejuns curtos - 12 horas, 18 horas, 24 horas, 36 horas, 3 dias, 7 dias, 10 dias... E há a ciência, como os mestres da fisiologia, bioquímica, nutrição, etc., ensinam nas faculdades biomédicas do mundo todo.

Começamos pelo equilíbrio e homogeneidade dos líquidos celulares e extracelulares do nosso organismo. Há uma pressão maior dos líquidos intracelulares do que nos intercelulares, e estes possuem menor pressão do que a atmosfera.

Se assim não fosse, as células não poderiam obedecer ao comando inconsciente vegetativo que vem do hipotálamo para executar suas funções de processar as energias, defesas, regulação térmica; pois se a pressão fosse igual, os líquidos de fora atrapalhariam as funções. Do mesmo modo a difusão dos gases do ar seria impossível nos pulmões e nossos líquidos saltariam pelos poros... se a pressão desses líquidos não fosse menor.

Entre os líquidos das células e do espaço intercelular operam as membranas celulares uma troca seletiva: só passa para dentro o que a célula precisa e só sai dali o que ela não precisa. É o que a fisiologia chama de "bomba sódio-potássio".

Esses líquidos extracelulares são quase homogêneos em todo o corpo, retiram do sangue o oxigênio e qualquer composto que precisem as células. O sangue circula entre os órgãos. Esses líquidos possuem em torno de 80 ou 85% de água e os sólidos (15%) são em sua quase totalidade materiais para dar energia (*glicose e enzimas para quebrar a glicose, restos de glicoses quebradas, ou moléculas que compõem ou decompõem com glicose, mais ou menos 97% dos sólidos*), sendo os 3% restantes dos sólidos vitaminas, sais, gases, alguns lipídios e cetoácidos (*proteínas sem o grupo amina, isto é, sem o nitrogênio*).

A ciência sabe que esse composto é quase igual aos sucos de frutas, mel e água, se você batesse 10 frutas doces e estudasse o caldo. Logo, **fruta doce suculenta não deve causar grande conflito com esses sucos**. Mas, só passará do tubo digestivo ao líquido extracelular se o corpo quiser, mesmo sendo líquidos iguais !

Se um homem engole pelo tubo digestivo outros materiais que tenham composição diversa, eles provocam uma reação, um choque com o líquido extracelular. A ciência sabe que o organismo vai emitir seus comandos hormonais em resposta ao que está agredindo seu equilíbrio e vai fazer tudo para restabelecê-lo. Joga fora !

Exemplo: um menino da Etiópia nasceu com seu corpo cheio de reações causadas por comidas como carnes, feijão, toxinas de grãos, por irregularidades e tensões nervosas da mãe. Prosseguiu sem orientação de nenhuma espécie ou, pior, com a hipnose alucinada do assistencialismo que espalhou o conto de terror de que é preciso comer ! E ele não tem comida ! Quando recebe comida, é aquele leite de soja e farináceos desarmonizando seu equilíbrio e causando choques todo dia ! Pode até morrer ! Inanição ? Ou envenenamento ? Desnutrição ou choque anti-homeostase ?

Vamos com calma ! Se vocês entenderam o equilíbrio fisiológico em linhas gerais, estamos prontos para os detalhes ? Podemos prosseguir o estudo ? Seguiremos com os "14 Momentos do Circuito Hormonal no jejum".

Guyton, pág. 30: "...Sem dúvida, a substância mais abundante que se difunde através da membrana celular é a água. Deve ser lembrado, novamente, que a quantidade de água que normalmente se difunde em cada direção através da membrana de um eritrócito por segundo é igual a cerca de 100 vezes o volume da própria célula. Contudo, em condições normais, a quantidade que se difunde nas duas direções é de tal modo equilibrada que nem mesmo o menor movimento real de água ocorre."

"O volume da célula permanece constante. Entretanto, sob determinadas condições, pode-se desenvolver, através da membrana, uma diferença de concentração para outras substâncias. Quando isso ocorre, um movimento real de água efetivamente se dá através da membrana, determinando um intumescimento ou encarquilhamento da célula, dependendo da direção do movimento real. Esse processo de movimento real de água causado pela diferença de concentração é chamado osmose."

Guyton, pág. 32: "...Existe um sistema de transporte ativo de sódio e potássio, com toda a probabilidade, em todas as células do corpo. É chamado de bomba de sódio e potássio..."

Guyton, pág. 28: "...Difusão facilitada através da matriz lipídica. Algumas substâncias são muito mais insolúveis em lipídios e, no entanto, passam através da matriz lipídica por

processo chamado de difusão facilitada ou mediada-por-carreados. Esse é o meio pelo qual, em particular, alguns açúcares e aminoácidos atravessam a membrana. O mais importante dos açúcares é a glicose. Ela (G1) combina no ponto 1 com uma substância - o carreados (C) - formando o composto G1C. Essa combinação é solúvel em lipídios, de modo que pode se difundir até a outra face da membrana, onde a glicose é liberada do carreados (ponto 2) e passa para o interior da célula, enquanto o carreados retorna para a face externa da membrana, para nova combinação com glicose. Assim, o efeito do carreados é solubilizar a glicose na membrana; sem ele, a glicose não pode atravessar a membrana."

"A velocidade na qual uma substância atravessa a membrana por difusão facilitada depende da diferença na concentração da substância nos dois lados da membrana, da quantidade de carreados disponível e da rapidez com que ocorrem as reações químicas (ou físicas)."

"...O fator primário que determina quão rapidamente uma substância pode se difundir através da matriz lipídica da membrana celular é sua solubilidade em lipídios. Se for muito solúvel, dissolve-se muito facilmente na membrana e a atravessa com rapidez. Por outro lado, quase nenhuma substância que se dissolve mal em lipídios, como a água, a glicose e os eletrólitos, atravessa a matriz lipídica."

Guyton, pág. 32: "...O carreados transporta o sódio do interior para o exterior da célula e o potássio em direção inversa. E, dado que esse carreados também é capaz de desdobrar as moléculas de ATP, utilizando a energia dessa fonte para manter o transporte de sódio e de potássio, ele atua como uma enzima, sendo chamado de ATPase sódio-potássio.

"...Uma das peculiaridades desse sistema de transporte para o sódio e o potássio é que, normalmente, transporta três íons sódio para o exterior celular enquanto transporta dois íons potássio para o interior. Outra característica importante dessa bomba é a de que é fortemente ativada por aumento da concentração de sódio no interior da célula, essa ativação sendo proporcional ao cubo dessa concentração. Esse efeito é extraordinariamente importante por fazer com que um aumento discreto da concentração de íons sódio no interior celular produza ativação intensa da bomba, permitindo o pronto restabelecimento das concentrações normais."

Nós consideramos muito importante esse mecanismo, pois explica como o organismo opera quando comemos e sobram produtos que foram forçados pelo vício para dentro do corpo

e precisam ser eliminados: quanto mais material trouxermos, mais será expulso do corpo ! E, se não entrar pela comida, o que ali estiver não vai sair além do limite de equilíbrio. Eis um dos segredos do jejum total. E também do desgaste permanente pelos vícios e pelas comidas diferentes do líquido intercelular.

Segue Guyton: "O mecanismo de transporte do sódio é tão importante em muitos e diferentes sistemas funcionais do organismo - como para as fibras nervosas e musculares, na transmissão de impulsos, para várias glândulas, na secreção de diversas substâncias, e para todas as células do organismo, na prevenção do intumescimento celular, que é, frequentemente, chamado de bomba de sódio."

Nós concluímos: a difusão usando a membrana e sua bomba sódio-potássio explica como o corpo todo alcança o equilíbrio sem alimento e retorna aos ciclos de recomposição da energia.

Guyton, pág. 3: "O termo homeostasia é usado em fisiologia para denotar a manutenção de condições estáticas ou constantes do meio interno. Essencialmente, todos os órgãos e tecidos do corpo desempenham funções que ajudam a manter constantes essas condições."

Nós completamos: E o que mais ocorre no jejum. E no jejum total essas condições, que são o natural do corpo, são facilitadas por três fatores evidentes - economizamos os gastos energéticos da ingestão, os da eliminação e os da neutralização das distorções que a comida produziria.

É um simples cálculo aritmético que nos diz por que sobra energia para mais atividade do jejuador, superior aos Komikazes.

## Apêndice II

### **16. Jejuns no Passado - Como Votar a Comer**

#### Marujos, Náufragos & Vinho

O jejum como forma de entrar nos campos da consciência superior é citado e conhecido desde a mais remota antiguidade, como falamos na Primeira Parte. Todos os líderes religiosos o faziam: Jesus, Buda, Moisés, os profetas bíblicos, os primitivos cristãos e místicos de todas as crenças.

Líderes guerreiros, índios americanos, presos políticos e tantos outros reconheceram o valor do jejum que até se perde a conta.

Um exemplo de técnica dos jejuadores está na saga dos navegantes. Registramos em especial o tratamento para evitar o choque de voltar a comer, usado na prática dos marinheiros da era das descobertas, para mostrar como era conhecido o perigo da comida.

Quem quiser confirmar deve vasculhar os registros dos navegantes dos séculos dos descobrimentos para entender os "alimentos" e os jejuns da prática de salvar náufragos.

A primeira informação que nos espanta é que demoravam meses para abastecer os víveres da nau. E a lista dos estoques embarcados é pelo menos intrigante: pouca carne em forma de produtos conservados com temperos (*sal, pimenta, condimentos, ervas medicinais*), poucos grãos (trigo integral para moer no navio), muitas frutas secas (*nozes, amêndoas, castanhas, grandes cargas de figos secos, uvas passas, tâmaras, cerejas e ameixas secas...*) e alguns barris de vinho !

Para os vícios alucinados da alimentação dos muitos séculos antes e depois dos navegantes, esse inventário dos registros das navegações causa pelo menos perplexidade. Para os informados sobre o frugivorismo é fácil compreender: comida é costume, hábito social, que só não desarmoniza nosso corpo se fazemos jejum ou se ficamos só com frutas, água, mel e longos jejuns.

Mas, e o vinho ?

O vinho dessa época era mosto de uva espremida, fermentado até o ponto de conservação natural, com pouco álcool. E como era usado ?

Aqui está a sabedoria ! Não era usado ! O comandante proibia que abrissem os barris ! E essa proibição só se rompia em dois casos: ao socorrer naufragos ou se estivessem longo tempo sem comer, e chegassem onde iriam sair do jejum ! Caso não usassem o vinho em uma etapa relaxante e laxante com sono e descanso, nem o naufrago nem o jejuador forçado iriam sobreviver ! Com esse suco de uva evitavam o terrível choque de voltar a comer.

Eles já sabiam que o corpo habituado a comer está viciado e sofre ansiedade, medo, angústia. **No jejum forçado, desfez-se o ciclo do vício, mas quer-se voltar a ele por hábito incontrolável psicológico... e como o corpo não quer comida, é necessário prepará-lo para amortecer o choque.** Aquele vinho era usado com água e não puro. Portanto, suco de fruta...

Isso é explicado pelo estudo que apresentamos sobre o que a ciência conhece hoje. Descrevemos os diversos momentos do ciclo biológico de não comer, conforme está nos manuais da *fisiologia* e da *bioquímica* usados nas mais avançadas universidades dos Estados Unidos, coletadas essas informações por mestres e doutores, aos quais prestamos nossa homenagem.

Afirmamos: Nada é preciso inventar. Não somos autores das descobertas. Só estamos fazendo o relatório, pondo em ordem os diversos ciclos envolvidos no "fenômeno" da não-alimentação.

Quanto aos médicos, aqueles que estudam e querem ajudar a minorar os males do homem, sei que sentirão essas informações como elas são. Entendam que é por estar fora dessa ordem cotidiana que pudemos observar e alertar o que ocorre.

## **17. Importância dos Fatores Psicológicos**

1) Se estamos com medo, angústia, ira, ódio, inveja, teremos descargas de adrenalina que provocam emissão de insulina ou de glucagon, puxando para consumo ou a "necessidade" de glicose. Isso vai levar à fome sistemática, gula. (Isto explica o porquê de "comermos por motivos psicológicos")

2) Se estamos em equilíbrio porque conhecemos os ciclos automáticos do corpo feitos pela natureza, nossa tranquilidade permite dar tempo aos ciclos naturais para se dispensar a entrada de comida e se **emitir endorfina em vez de adrenalina, pelo comportamento do sorriso e da alegria**. É o que os espiritualistas chamam de Libertação pelo Conhecimento e eu chamo de psicognoseoterapias, onde o jejum alcança a cura de todos os problemas.

## **18. Fatores Quânticos**

Há um momento decisivo, quântico, em que nossa mente se clareia e entendemos tudo vivenciando o processo. É chamado por ciências e ensinamentos dos mestres como uma ligação com os mundos invisíveis de luz, sem cuja permissão nada acontece.

Para o atual estágio da pesquisa sobre o jejum total, o sistema Jasmuheen de 21 dias, atenuado por Evelyn & Steve, **é exatamente o método de permitir a qualquer um saber como é nosso mecanismo automático biológico**.

E, depois que "provamos" o gosto de não comer, alcançamos a grande liberdade.

Daí em diante, tanto podemos viver de luz, somente de luz, confiando nos ciclos automáticos, como podemos voltar a comer sem perigo de destruir nosso corpo se usarmos somente as comidas que não mudam os mecanismos automáticos, ou ainda, podemos comer qualquer coisa por prazer, recorrendo sempre à volta ao jejum com ajustes e reajustes do automatismo, quando quisermos.

Mas nunca mais diremos que temos necessidade de alimento. E, no futuro, palavras como fome, inanição, falta de alimentos podem acabar em desuso.

## 19. *Caso Evelyn & Steve*

Conheci o casal Torrence (Evelyn & Steve) pessoalmente depois de estarem dois anos num regime que a nutrologia declara como subalimentação.

Fizemos o exame de pulso radial, que é capaz de apresentar o diagnóstico órgão por órgão, função por função. Era dia 15 de julho de 2001.

Antes da palestra que pronunciaram, examinei demoradamente os níveis da pulsação e acusei a forte predominância da função consciente do sistema nervoso de Steve. Consegui perceber com clareza o intestino delgado de Evelyn extremamente fino, porém excitado por material dissolvido, confirmando que a água-de-coco tomada no dia 12 (*três dias antes do exame !*) havia provocado uma espécie de "choque", porque fazia bastante tempo que o órgão esteve sem trabalhar. Acusei também as condições anteriores de desvios da coluna que ainda geravam tensão nos músculos do pescoço de Evelyn.

Em ambos consegui perceber (*e isso foi a primeira vez em 20 anos de toque de pulso*) uma forte ativação sob o hipotálamo, onde estão a pineal e a hipófise. Eles conseguiram perceber a diferença no toque do pulso.

Voltei a examinar o pulso de ambos após 6 horas do intenso encontro com o público de São Paulo, quando ambos ingeriram mais ou menos 15 g de mel com 120 ml de chá quente. Examinei seus pulsos 10 minutos após a ingestão e de novo 20 minutos depois dos 10. O pâncreas acusava alta e anormal atividade insulínica aos 10 minutos, porém, 20 minutos após, estava tranquilo e normal ! Isso confere com um padrão de alto retorno ao automatismo nos ciclos da energia sem comida.

Nossos companheiros do Grupo de Estudos que nos conhecem sabem que nós ensinamos esse toque de pulso há muitos anos e que temos podido acusar falhas, intoxicações, erros e abusos alimentares, lesões e disfunções mesmo leves.

Nós acreditamos, portanto, que Evelyn e Steve tomem água, água-de-coco, sucos diluídos e algumas outras "coisinhas", como curiosidade, talvez até umas 300 kcal ao mês... Impossível de sobreviver com essa baixa ingestão, no dizer dos que se negam a examinar fatos e dados científicos.

Para nós que conhecemos essa possibilidade há 26 anos, embora não pratiquemos o mesmo grau de abstenção, nada temos a condenar nessa prática.

Se ainda duvidam, façam os 21 dias propostos com o viver de luz de Jasmuheen. Teorias podemos mudar. Fatos, não !

## **20. *Desenvelhecer***

Conquista da Eternidade Física.

Muitos perguntarão: se nosso corpo é terra da terra, resíduo de alimentos apodrecendo, a eternidade neste corpo é prêmio ou castigo ?

Porém, à luz dos conhecimentos científicos já publicados, nosso corpo é uma máquina maravilhosa e programada pelos deuses para servir de veículo para nós, espíritos divinos, descermos aos campos densos para estudá-los e retornar à luz. Tanto podemos desfazer-nos deste fantástico escafandro, como podemos mudar em luz esses campos e mundos obscuros, e perpetuar o veículo. Somos donos de nosso destino. Vamos recordar sobre "alimentos".

## **21. *Resumindo o Ciclo***

O metabolismo endócrino foi organizado para funcionar sem entrada de materiais pelo tubo digestivo. E a homeostase ao máximo.

**Só os elementos da atmosfera ( $H_2$   $N_2$   $O_2$   $CO_2$ ) são suficientes para processar automaticamente o crescimento e as energias do corpo humano.**

O aparelho digestivo, conjugado com a circulação e com os processos de construir, regenerar, defender e refazer energias, é o único órgão de prazer que pode trazer interferências que causem despesas ao equilíbrio do sistema.

Estudamos muito e já sabemos quais não trazem despesas, portanto, podemos comer frutas sucosas de paladar doce ou cítrico e que não tenham produtos venenosos, e ainda o mel orgânico com alguma água. Porém, tudo isso em pequeno volume.

Que fique claro: nem água, nem glicose, nem vitaminas são "necessárias", visto que o sistema consegue reprocessar e captar do ar e da luz tudo que tem que usar no automatismo da homeostase.

Será pelo desgaste introduzido pelos prazeres gustativos e pelos abusos... do excesso e dos conservantes juntos que vão sobrevir doenças, envelhecimento e morte.

## **22. Propomos um Processo Gradual**

Para recuperar nossas condições ideais, propomos os seguintes passos:

1º Voltar às frutas, água leve, luz e mel.

2º Experimentar depois um período completo de 21 dias no processo da transmutação proposta por Jasmuheen/Steve/Evelyn: Sete dias de abstenção total; sete dias com água em que adicionamos colheradas de suco de fruta; sete dias com sucos variados de frutas e até mel.

3º Durante cada etapa, o mais importante é saborear as reações da mente que estava viciada em "horários de comer", "comidas necessárias", "sensações de prazer com excitantes e inibidores", "medo de faltar energia", etc.

4º Ao mesmo tempo estaremos trocando idéias e análises com quem já passou ou está passando pelo processo. Uma coisa teremos bem firme na mente: **a vida não vem de comer, mas da fonte infinita que nos criou.** Ninguém morre de fome em 7 dias...

5º Após os 21 dias, a consciência superior que todos nós temos nos confirma que não comer não é anormal. Podíamos ter entendido isso sem os 21 dias? Talvez... medindo entrada e saída. Poderíamos viver neste corpo indefinidamente? Teríamos aberto essa opção ao aprender o jejum total?

Muita coisa se desenha no horizonte do homem para o futuro - altas tecnologias estão prometendo soluções científicas e materiais. E altas especulações metafísicas de fundo transcendental também prometem soluções superiores aproximando-se. As duas visões são as duas faces da mesma moeda - o homem!

E como as duas visões são parciais, nem uma nem outra está certa. Tanto erra quem exclui o mundo invisível, dos mestres e de nossa natureza divina, quanto erram os que excluem

os esforços da ciência e da pesquisa material. E também erram, aqueles que querem excluir da discussão os aspectos que confrontam. O certo é procurar primeiro os pontos que coincidem, e com base nas concordâncias compreender as divergências como complementos. Nós, humanos, todos juntos somos um.

Mas, porque vamos discutir isso, se ambos os confrontados (*ciência e metafísicas do invisível*) querem alcançar a mesma imortalidade ?

**Por onde começar ?**

Pelo comportamento ! Todos os mestres, bem como Jasmuheen, Steve e Evelyn nos avisam: é preciso mudar o modo de encarar velhice, doença e morte. Estamos acostumados a olhar esses três falsários como coisas reais e inevitáveis. Eles possuem exatamente o tamanho e o poder que nós lhes damos.

Se os desmascaramos, e aceitamos as explicações dos mestres, nem doença, nem velhice, nem morte serão reais. O jejum total pode levar lá ?

A ciência dos clones e transplantes pode também levar lá ? A alimentação de frutas ? A iogaterapia ? A meditação ?

Quem quer prolongar sua vida com mais saúde, com qualidade superior e com objetivo de provar se podemos imortalizar esta vida e este corpo, nada tem que lhe proíba buscar esse caminho !

Em algum lugar, em alguma hora, alguém vai começar essa caminhada. Quem decidir fazer isso há de estudar e conhecer cada dia um pouco mais sobre o equilíbrio mente-corpo-espírito. Vale a pena tentar e experimentar por si mesmo essas coisas.

## **23. Resumo**

O corpo humano não é "moto-perpétuo" sem consumo de energia: É aproveitamento da energia do fóton que entra pela luz solar nos olhos, pelos cones e bastonetes, e vai pelo nervo ótico ao centro da visão, daí ao hipotálamo ativando a pineal, e esta a hipófise, de onde prossegue com leve ordem ao estímulo libido-gonádico e hormônio do crescimento (timo), mais inibição de gastos energéticos inúteis regulando tireóide e supra-renal.

Os adrenérgicos e adrenocorticóides são enzimas que ativam e desativam no pâncreas os processos de insulina e glucagon liberados, dando o equilíbrio da glicólise com a síntese da glicose.

Duas glicoses carregam 64 ATPs nesse modelo energético.

No ciclo de Krebs se carregam 38 ATPs por molécula de glicose, mas...

No ciclo das pentoses, com uso de riboses mais  $CO_2$  e gasto de 6 ATPs se fabrica glicose com uma enzima "antiexoquinase" que surgiria como feedback (resposta) no desequilíbrio da bomba sódio-potássio, havendo falta de glicose no mecanismo glucagon-insulina e sobra de hexoquinases no citoplasma e leve deficiência de glicose.

A "antiexoquinase" não aparece porque o mecanismo biomolecular da hexoquinase cria um "vácuo" químico que puxa pelo ciclo das pentoses.

**A energia que falta entra pelo fóton nos olhos.**

O  $CO_2$  não será expulso se estiver abaixo de 0,48% no líquido intercelular para ser usado no ciclo das pentoses.

O  $N_2$  (78% da atmosfera) está diluído na linfa geral do espaço intercelular à razão de 50% do volume de  $O_2$  na cadeia respiratória e será usado na síntese de proteína (*aminação de cetoácidos pela nitrogenação da levulose*).

O oxigênio entra pela respiração e é oxiemoglobina até ser solto pela força de  $H_2$  (hidrogênios) livre da glicólise, produzindo água metabólica (a água vital) no fim da cadeia respiratória - nem água será necessária !

A glicose (*se faltar nos feedbacks da insulina-glucagon*) será sintetizada usando-se o vácuo químico das hexoquinases sem função, ativando o ciclo das pentoses, pois nosso corpo é cheio de riboses nos RNAs e RNAses. O gasto de energia é de 6 ATPs para cada glicose, e no ciclo imediato do ácido cítrico se carregam de 30 a 38 ATPs, sobrando 32 ATPs em cada molécula refeita.

**No jejum, como não há gasto de energia digestiva, estamos com mais energia do que comendo !**

O que explica essa "sobra" de 32 ATPs é o uso da luz: o fóton é usado em caso de colidir com o elétron externo de um átomo de magnésio, segredo da abertura e fechamento das passagens da bomba sódio-potássio nas membranas celulares (onde o magnésio é abundante).

Quimicamente, o segredo da vida fica na polaridade do fósforo dos ATPs com o magnésio das membranas. Este faz o papel do magnésio central da clorofila dos vegetais, na membrana celular.

Apanhamos no livro "Fisiologia Humana", de Arthur C. Guyton, as citações de cada passagem do ciclo hormonal do jejum, dando a página e o texto mais significativo de cada um dos 14 passos do ciclo da energia no jejum total.

O que não foi fácil de explicar com Guyton, buscamos em Lehninger, ou transcrevi do meu estudo "Medicina Nutricional", mais compreensível para o leitor não acadêmico.

## **24. Voltaremos a Comer ?**

Três decisões podemos tomar após passar pela certeza de que comer é prazer e convívio social, e se torna vício destrutivo pelos excessos e pelas deformações que acarreta ao equilíbrio automático de nossa fisiologia:

### **24.1 1) Não Comer**

Esta foi a decisão de Jasmuheen, Steve e Evelyn, e a de muitos místicos e Iogues antigos e modernos. É que as "comidas", altamente temperadas para disfarçar suas agressões, já não agradam. E os materiais puros das frutas e do mel não viciam ! E por isso não obrigam a comer. Aí a liberdade que sentem não tem preço !

E daí ? O que acontecerá se "comerem" alguma colherinha de mel ? Se tomarem um suco de uva ? Uma colher de coalhada ? Uma água-de-coco ? Um suco de manga, melão, pêra, laranja, etc. ? Esses materiais não prendem mais, não serão proibidos, e não serão ingeridos em volumes grandes porque os órgãos da digestão encolheram.

E se eles repetirem e insistirem ?

É claro que vão aos poucos entrando nas interferências orgânicas e até os vícios podem voltar !

## **24.2      2) Comer só frutas, mel e água**

Esta foi a opção de outros que chegaram à consciência superior e resolveram não escandalizar ou chocar seus concidadãos. Tais eram os primitivos cristãos e muitos monges e eremitas de todos os povos até hoje. E nenhum deles se sentiu obrigado a proibir-se alguma "beliscada" de outros produtos, e até banquetes de comidas pouco recomendáveis quando o ambiente se tornaria desconfortável se eles não participassem. E o jejum compensa os desgastes a seguir.

Temos seguido tal opção e percebemos que estamos livres de doenças, ágeis e ativos, livres e sem preconceitos.

Mas, mesmo assim, a diferença é recebida com agressão, sempre que queremos explicar. A primeira alegação para não ouvir é: "mas eu vi ou fulano viu você comendo tais e tais coisas...".

A verdade não precisa de seguidores. Nós é que precisamos da verdade.

## **24.3      3) Voltar a todos os prazeres palatares...**

Podemos alegar que o fazemos para conviver... por amor e respeito aos viciados... porque sabemos compensar o que errarmos...

Sim ! Podemos até ser convincentes...

Porém, não poderemos escapar dos perigos a que nos expomos e das consequências.

Eu posso dizer que, uma vez conhecendo este estudo, a pessoa buscará uma alimentação mais leve e procurará o jejum quando se sentir mais apta.

# **25. Referências**

## **25.1      Sobre Arthur C. Guyton**

Seu famoso e sabiamente usado livro, "Manual de Fisiologia Médica", teve sua origem em Oxford. Ele se decidiu porque o texto que os estudantes usavam era pouco satisfatório, e

começou buscando em diversas áreas da fisiologia. Resumindo suas leituras, escreveu os títulos para cada etapa do curso, e feito isso ele tinha o conteúdo de um manual completo.

Nas décadas seguintes, o livro se tornou o texto sobre fisiologia mais vendido do mundo e talvez o mais completo manual em uso na área médica de qualquer especialidade.

Guyton teve sucesso medindo a pressão do líquido intersticial, o fluido entre as células, que preenche quase um sexto do volume do corpo. Ninguém tinha sido capaz de medi-lo antes, e poucos cientistas estavam dispostos a aceitar a descoberta do dr. Guyton de uma pressão negativa ou subatmosférica.

Em 1966, um novo modelo de computador deu ao dr. Guyton a resposta à questão que havia feito desde que era estudante. Ele queria comprovar o efeito de um aumento no volume do fluido (extracelular) e havia previsto que o acréscimo causaria um aumento inicial da pressão que depois cairia parcialmente a caminho do normal, o que não aconteceu. A pressão caiu em todo o retorno ao normal. Isso levou à teoria do "ganho infinito", que diz que o controle do volume do líquido pelos rins pode ser tão poderoso como um regulador da pressão sanguínea, de modo que outros sistemas só podem regular a pressão a curto termo e serão eventualmente dominados pelo controlador-chave.

Daí o dr. Guyton, não dado a hipérboles, descreve a teoria do ganho infinito como "realmente revolucionária". Com certeza, ela também teve que lutar pela aceitação entre os cientistas que ainda estavam acostumados a aplicar a teoria "mosaico" à alta pressão do sangue.

Referência:

The University of Mississippi Medical Center. <http://www.umc.edu/guyton/index.html>

## 26. **Bibliografia**

1. A Bíblia de Jerusalém, "Gênesis".
2. CHAVES, Nelson. Nutrição Básica e Aplicada.
3. CoT-r, Dr. A. Jejum, A Dieta Ideal.
4. CROOCK, Morri s. A Conquista da Doença.
5. DuFrv, William. Sugar Blues.
6. GOLDFEIN, S. Energy Developnment Fronm Elemental Transmutations in Biological Systems.
7. GUYTON, Arthur C., M.D. Fisiologia Humana, 1986, Tradução, 3a ed.
8. JoHN, Ash Ott, Dr. Wurtman. <http://www.non-wave.com/ggg.htm>
9. JUNO. Carl Gustav. Les Racines da Ia Consciente.
10. KAPRA, Fritjof. O Tão da Física, Ponto de Mutação.
11. KERVRAN. C. Louis. Preuves en Biologie de Transmutation a Faible Énergie.
12. KRAUSE & MAHAN. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.
13. LEHNINGER, Albert L. Princípios de Bioquímica, 1986, Tradução, 32 impressão.
14. LEIBOWITCH, Dr. Jacques. AIDS, Uni Vírus Estranho de Origem Desconhecida.
15. MAC FADYEN, R. Veja Sem óculos.
16. MAZEL, Judy. A Dieta de Beverly Hills.
17. MoRRISON, R. R. Boyd. Química Orgânica.
18. MURRATEW, V. M. Água Viva.
19. PICARDI, Giorgio. L'Inférence des Phenoniènes Terrestres, Solaires et Cosmiques sur les Reactions Physico-Chimique et Biologique.

20. REITER, Russel J., W. *The Pineal Gland and Melatonin in Relation to Aging: A Summary of the Theories and of the Data.* *Experimental Gerontology* 30 (3,4): 199-212, 1995.

21. SALVO, Salvatore. *Transmutações Biológicas e Baixa Energia.*

22. SANCHEZ, Mário. *Ativador Vital (cone Aparelho).*

*Clarividência Nível 11.*

*Delícias da Cozinha Alternativa, As.*

*Diabetes, O (Como Tratar).*

*Exercícios para a Saúde.*

*Falso Câncer, O.*

*I Ching Xadrez, O.*

*Jejum Curativo, O.*

*Medicina Nutricional, vol. I.*

*Medicina Nutricional, vol.II.*

*Medicina Nutricional, vol.III.*

*Mel Mil Usos.*

*Prática da Clarividência.*

*Pulsologia Chinesa.*

*Recupere e Conserve seus Olhos.*

*Regenere e Fortaleça seu Coração.*

*Saúde pela Alimentação Correta.*

*Tratado Geral dos Tóxicos.*

*Vida Nova para Aposentados.*

*Yoga para Executivos.*

23. SANTARCÂNGELO, Dra. M. C. V *A Realidade dos Tóxicos.*
24. SGARBIERI, Valdemiro Carlos. *Alimentação e Nutrição.*
25. TAGLE, Maria A. *Nutrição.*
26. TONEGAWA, Sussumu. *Produção Somática da Diversidade dos Anticorpos.*
27. THOMPSON & THOMPSON. *Genética Médica.*

## 27. Jejum pela Paz

O professor e escritor Mário Sanchez propõe reunião em pensamento nos dias 12 e 28 de cada mês, em uníssono, a todos os homens e mulheres para cumprir juntos, onde quer que estejam, um jejum pela paz.

### 1. Como Proceder

a) No dia anterior - preparo - comer só alimentos leves (frutas, legumes, verduras).

b) No dia do jejum (12 e 28) - tomar somente água - não suspender nenhuma atividade normal. Em cada horário de refeição, ao levantar e ao deitar, recolher-se por cinco minutos em silêncio e fazer a emissão de pensamento pela paz, mais ou menos nestes termos:

Ó Grande Força que comanda o Universo !

Unido com todos os seres de boa vontade, sinceramente empenhado em conseguir a paz para todos, deponho hoje o meu alimento em favor daqueles que sofrem fome, perseguição, opressão e incertezas.

Que o nosso desejo se integre em Vossos desígnios para minorar a dor no mundo, na grande crise dos anos vindouros, e que nossos filhos consigam alcançara harmonia e a paz.

c) No dia seguinte, para evitar choques alimentares, repetir as refeições leves de água, frutas, verduras e legumes do dia anterior ao jejum.

### 2. O que vamos conseguir:

a) Para quem jejua - saúde (o jejum é processo para curar doenças, deixando que o corpo elimine muitos venenos alimentares); harmonia (a mentalização nos irmana com todos); economia (são dois dias por mês que nos libertamos da escravidão da gula e nada nos custa); reforço da vontade (provamos a nós mesmos que mandamos nos nossos hábitos e dominamos o nosso corpo); sucesso nos trabalhos (estaremos de agora em diante protegidos pela Grande Força Universal, com a qual entramos em profundo contato através do jejum).

**b)** Para nossos familiares - mais harmonia, felicidade, compreensão.

**c)** Para o Brasil - soluções pacíficas internas e externas, crescimento harmônico rumo aos seus destinos, sobrevivência às crises.

**d)** Para os agressores - volta à consciência do bom senso, maior propensão para a paz, dificuldades cada vez maiores para manter conflitos ou derrota fragorosa.

### **3.** Solicitamos divulgar esta campanha

**a)** A você que recebeu esta carta, pedimos comunicar a seus amigos o teor de nossa campanha.

**b)** Se possível, confirme-nos sua participação no jejuns pela paz, mediante remessa dos dados do cupom abaixo, preenchendo-o, para que saibamos quantos somos.

À

COMISSÃO "JEJUM"

Cx. Postal- 1057

74.001-970 - Goiânia - GO

CONFIRMO MINHA ADESÃO AO "JEJUM PELA PAZ"

Nome :

Endereço :

CEP :

Cidade :

Estado :