ANTHONY WILLIAM



O MÉDICO MÉDIUM

SEGREDOS DA CURA DE DOENÇAS CRÓNICAS E MISTERIOSAS

Pergaminho

ANTHONY WILLIAM



O MÉDICO MÉDIUM

SEGREDOS DA CURA DE DOENÇAS CRÓNICAS E MISTERIOSAS

Pergaminho

Aos 4 anos de idade, **Anthony William** chocou toda a família ao anunciar que a avó tinha um cancro no pulmão (embora não exibisse quaisquer sintomas). A família não acreditou – mas Anthony estava correto...

Anthony William tem o dom mediúnico de pressentir e diagnosticar problemas de saúde. Trabalha com esse dom há mais de 25 anos para ajudar as pessoas a identificar e a recuperar de problemas de saúde, bem como a encontrar o equilíbrio emocional e espiritual necessário para viver em harmonia.

Título: O MÉDICO MÉDIUM – Segredos da cura de doenças crónicas e misteriosas
Título original: Medical Medium
1.ª edição em papel: outubro de 2016
Autor: Anthony William
Tradução: Maria Augusta Júdice

© 2015 by Anthony William
Publicado originalmente em 2015 por Hay House, Inc.
www.hayhouseradio.com
© 2016, da tradução e da edição portuguesas by Editora Pergaminho, uma chancela da Bertrand Editora, Lda.
[Todos os direitos para a publicação desta obra em língua portuguesa, exceto Brasil, reservados por Editora Pergaminho]

Esta edição segue a grafia do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Editora Pergaminho
Rua Prof. Jorge da Silva Horta, n.° 1
1500-499 Lisboa
www.pergaminho.pt
Tel. 217 626 000

ISBN: 978-989-687-392-9

Para o Indigo, a Ruby e o Great Blue

Prefácio

Como é que sabemos o que sabemos?

A maior parte das coisas que sabemos, aprendemo-las – com as pessoas que cuidaram de nós, com os nossos amigos, na escola, nos livros e nas ruas. São essas as coisas que temos a certeza de saber.

No entanto, dentro de nós, existem outros tipos de saber. Há, por exemplo, o saber de que somos, de que existimos. De que nós somos nós. Esse conhecimento, já nascemos com ele.

Há outro tipo de saber de que é difícil falar, pois a maior parte das pessoas consideram-no um dado adquirido. Trata-se do saber do nosso corpo sobre o seu modo de funcionamento. Sem sermos cardiologistas, o nosso coração sabe como bombear sangue. Sem sermos gastroenterologistas, os nossos intestinos sabem como digerir e absorver os alimentos.

Depois, há o saber que surge como um sentimento, como o nosso instinto ou intuição. Este saber é altamente inteligente e, de certo modo, mágico. Ele permite-nos saber as coisas sem sequer as termos visto ou ouvido – e pode poupar-nos tempo. É o tipo de saber em que as pessoas nos aconselham a confiar. Mas, de onde será que ele provém? E como nos informa acerca das coisas? Quem decide quando este saber irá comunicar connosco?

Como homem de ciência, fui ensinado que só devo confiar naquilo que puder observar, medir, testar e reproduzir. Porém, sendo um homem com coração, não consigo medir o amor que sinto pela minha mulher e os meus

filhos – no entanto, ele é mais real do que qualquer célula que alguma vez tenha estudado ao microscópio, e bem mais importante.

Desde tempos imemoriais que há relatos de pessoas com capacidades extraordinárias – diferentes tipos de saber com qualidades quase miraculosas. Sábios que sabem coisas que os computadores têm dificuldade em acompanhar. Prodígios em todas as áreas do reino humano, como a música, a arte e os desportos, para referir apenas algumas.

Ultimamente, tenho sabido de algumas pessoas que comunicam com aqueles que já passaram para o outro lado do véu. Esses médiuns que contactam com o outro lado estão a varrer o país com as suas fascinantes mensagens que as pessoas juram poderem apenas provir dos seus entes queridos. Um dos meus livros preferidos de sempre é *Muitas Vidas, Muitos Mestres,* de Brian Weiss. O Dr. Weiss hipnotiza os pacientes, que fazem depois uma regressão a vidas passadas ou mesmo a períodos entre vidas, em que os mestres espirituais transmitem mensagens extraordinárias. Essas sessões têm um profundo efeito de cura nas pessoas que as experienciam.

E, depois, há os curadores. Homens e mulheres – alguns deles célebres – com a capacidade de fazer os cegos verem, os estropiados caminharem e os doentes recuperarem totalmente. São estes curadores os que mais me fascinam. Talvez um pouco por inveja. Adoraria possuir o dom da cura total pelo toque. Iniciaria uma onda de cura, a começar pelos hospitais pediátricos.

Sempre que ouço falar de alguém com uma capacidade especial relacionada com a cura, quero imediatamente conhecer essa pessoa, torná-la parte da minha rede, experienciar pessoalmente o seu dom, encaminhar-lhe pacientes e, espero, aprender eu mesmo essa capacidade. Foi assim que entrei em contacto com Anthony William.

Há alguns anos, tinha diariamente dores abdominais e fui fazer um sonograma em que detetaram um tumor no meu fígado. Isso foi confirmado

por uma ressonância magnética feita posteriormente, bem como por uma série de gânglios linfáticos inguinais inchados. Fiquei alarmado e marquei uma biopsia a um dos gânglios linfáticos, e, enquanto aguardava o dia em que esse procedimento se iria realizar, deram-me o número do Anthony. Marquei rapidamente uma consulta e, logo no primeiro minuto, ele falou-me do meu fígado – chegando ao ponto de prever corretamente os resultados da biopsia. O mais importante é que me receitou um regime de suplementos e alimentos que puseram imediatamente termo às minhas dores abdominais, que não tinham qualquer relação com o meu tumor hepático (um antigo quisto benigno não detetado anteriormente).

Desde então, tenho tido consultas com o Anthony a respeito da minha mulher e filhos, e sempre recebi conselhos que resultaram. Também lhe enviei muitos dos meus pacientes curiosos e de mente aberta, e recebi opiniões maravilhosas de cada um deles. Deixo ao critério do leitor interpretar de onde provém o seu saber. Acredito que ele deriva da mesma frequência que a intuição, embora num volume superior. Na realidade, o próprio Anthony o descreve como uma voz que lhe fala ao ouvido.

Quando o Anthony me disse que escrevera um livro, fiquei entusiasmadíssimo. Ia finalmente poder ouvir de alguém com uma capacidade de cura excecional como as coisas funcionam. E quando li o livro, fiquei surpreendido. Está bem escrito, é sincero, interessante, humilde e fascinante. Não me ocorre a menor crítica, e estou felicíssimo por si, pois está prestes a ter a mesma experiência. Uma jornada até à mente e à alma de um verdadeiro curador é bem melhor que uma viagem espacial.

Espero que aprecie tanto este livro como eu.

Com muito amor,
DR. ALEJANDRO JUNGER

Autor dos *best-sellers* do *New York Times*,
Clean, *Clean Eats* e *Clean Gut*

Introdução

Sente-se confuso com as informações contraditórias a respeito da saúde que circulam por aí e quer ter um guia claro?

Tem receio do aumento da incidência de doenças como o cancro e procura ferramentas para a sua prevenção?

Quer perder peso? Parecer e sentir-se mais jovem? Ter mais energia? Ajudar um ente querido que está a sofrer? Salvaguardar o bem-estar da sua família?

Já tentou tudo, foi a todo o lado e a sua saúde ainda não está no ponto em que queria que ela estivesse? Quer assegurar-se de que não imaginou nem provocou o seu próprio sofrimento?

Quer sentir-se novamente você mesmo? Recuperar clareza mental e equilíbrio? Obter apoio espiritual e aceder ao potencial da sua alma?

Quer erguer-se e estar à altura dos desafios do século XXI?

Então, este livro é para si. Não encontrará estas respostas em mais lado nenhum.

Este livro é diferente de tudo o que já leu. Não irá encontrar citação atrás de citação, referências de estudos e mais estudos, porque o que aqui está é informação nova, avançada para o seu tempo, oriunda dos céus. Nos lugares onde menciono números e outros pormenores que se assemelham a estatísticas – por exemplo, quantas pessoas sofrem de uma certa doença –, os factos provêm do Espírito, uma fonte que explicarei melhor no Capítulo 1, «Origens do Médico Médium». Nos casos específicos em que o Espírito me recomendou a fontes terrenas devido a pormenores específicos, poderá

encontrar algumas notas finais. A ciência já descobriu uma parte, e ainda está para descobrir a maior parte daquilo acerca do qual escrevo aqui. Tudo o que partilho nestas páginas provém de uma autoridade superior, a essência da compaixão, que quer que todos se curem e vivam à altura do seu potencial.

Esta obra desvela muitos dos mais preciosos segredos da medicina através do Espírito. Ela constitui a resposta para quem sofra de uma doença crónica ou de uma doença misteriosa que os médicos ainda não conseguiram resolver.

Não se trata apenas de um livro para as pessoas que estejam doentes. É um livro para todas as pessoas do planeta.

Na saúde, há modas que vão e vêm. Quando somos populares, isso tem um enorme poder de persuasão para a consciência das pessoas. Depois surge uma nova atração, a antiga desvanece-se, e ficamos demasiado distraídos com o novo pacote reluzente para percebermos que contém, mais uma vez, as mesmas noções erradas. A cada década que passa, esquecemo-nos dos erros médicos do período anterior, e a história repete-se.

Ao contrário de outros livros da indústria da saúde que se limitam a embalar as mesmas velhas teorias com novas designações atraentes, as páginas que se seguem contêm orientações de cura inéditas reveladas pelo Espírito.

A aceleração

O Espírito denomina a nossa era atual por *aceleração*. A civilização nunca mudou a um ritmo tão acelerado.

A tecnologia tem vindo a revolucionar praticamente tudo o que diz respeito às nossas vidas. Vivemos um período de encanto e oportunidade impressionantes.

É também uma era perigosa. Quando acabamos por processar mentalmente algo que nos acaba de acontecer, a notícia já é velha. Temos tanta pressa que sentimos sempre a necessidade de estar um passo à frente. A par da informação atualizada que temos à mão, surgem maiores exigências, responsabilidades – e revezes para a saúde. Os progressos ultrarrápidos acontecem, por vezes, à custa de vulnerabilidades irrefletidas.

Essas mudanças afetam toda a humanidade – e a Mulher, em especial, sofre as consequências disso. São as mulheres que enfrentam atualmente as maiores expectativas, mulheres cujos corpos são, tantas vezes, levados ao limite. E a doença crónica tornou-se uma questão imensamente generalizada, quer para as mulheres, quer para os homens.

Se não interrompermos o constante fluxo de desinformação, se não reconhecermos o que as nossas antepassadas e os nossos antepassados passaram e mudarmos de rumo, as gerações que se seguirem terão de padecer de um sofrimento desnecessário. Para nos mantermos a par destes tempos de mudança – para sobrevivermos –, temos de aprender a adaptar-nos. A única maneira de o fazer é protegermos a nossa saúde.

Atualmente, a abordagem popular nos livros sobre doenças crónicas é aconselhar os leitores a eliminar das suas dietas os alimentos inflamatórios – e fica-se por aí. A informação que circula não explica o que provoca realmente os distúrbios autoimunes ou as doenças crónicas, ou como vermo-nos livres dos problemas que lhes estão na origem. É por isso que as pessoas continuam doentes.

Contudo, há explicações genuínas para as doenças que deixam os médicos desorientados, e existem métodos poderosos para lidar com os desafios que enfrentamos na era moderna.

Este livro é o guia para se libertar verdadeiramente a si mesmo. Redigi-o para o leitor poder verdadeiramente curar-se – e não se deixar levar pelas tendências, e as modas, e os equívocos, e as meias-verdades, e os erros e distrações, e as ilusões acerca da saúde e do bem-estar. Escrevi-o para podermos ajudar as crianças de hoje a tornarem-se adultos saudáveis.

Não sou, de modo nenhum, contra a ciência. Não ponho em causa que somos compostos por átomos, nem que a Terra tem milhares de milhões de anos, nem o valor do método científico. O que eu sei – incluindo os segredos contidos neste livro – *virá* a ser reconhecido pela comunidade científica.

Se o leitor ou algum ente querido estiver doente, porém, sente que dispõe de vinte ou trinta ou cinquenta anos para aguardar por respostas? É capaz de ficar a ver a sua filha ou o seu filho enfrentar as mesmas questões de saúde com que você se debate, e os mesmos limites da medicina?

É por isso que chegou o momento de este livro alcançar o público – para *você* poder lê-lo agora.

PARTE I

Onde Tudo Começa

Capítulo 1

Origens do Médico Médium

Neste livro, revelo verdades que não irá ler em mais parte nenhuma. Não as ouvirá do seu médico, não as lerá noutras obras, nem as encontrará na Internet.

São segredos que ainda não vieram à superfície e que estou a trazer à luz pela primeira vez.

Não sou médico. Não tenho formação em medicina. Porém, consigo dizer-lhe coisas acerca da sua saúde que mais ninguém consegue. Posso transmitir-lhe esclarecimentos sobre doenças crónicas e misteriosas que os médicos muitas vezes diagnosticam mal, tratam incorretamente ou classificam de uma certa maneira, embora não compreendam verdadeiramente a causa dos sintomas.

Desde muito novo, tenho ajudado pessoas a curarem-se com as tomadas de consciência que irei partilhar. Agora, é a sua vez de aprender esses segredos.

Foi assim que o Espírito me disse que devia ser.

Um hóspede inesperado

A minha história começa aos quatro anos.

Ao acordar, num domingo de manhã, ouço um ancião a falar.

A voz dele soa mesmo ao meu ouvido direito. É muito nítida.

Ele diz:

– Eu sou o Espírito do Altíssimo. Não há outro espírito acima de mim além de Deus.

Sinto-me confuso e alarmado. Haverá mais alguém no meu quarto? Abro os olhos e olho em volta, mas não vejo ninguém. *Talvez esteja alguém a falar ou haja um rádio a tocar lá fora*, penso.

Levanto-me e dirijo-me para a janela. Não há ninguém – é de manhã cedo. Não faço a menor ideia do que se passa, e não sei se quero saber.

Desço as escadas a correr, para ir ter com o meu pai e me sentir seguro. Não digo nada acerca da voz. Porém, à medida que o dia vai passando, começa a surgir uma sensação – a sensação de estar a ser observado.

Ao fim do dia, sento-me na minha cadeira à mesa do jantar. Junto de mim estão os meus pais, os meus avós e mais alguns familiares.

Enquanto estamos a comer, de repente vejo um homem estranho, de pé, por trás da minha avó. Tem os cabelos e a barba grisalhos, e usa vestes castanhas. Parto do princípio que se trata de um familiar que veio jantar connosco. Contudo, em vez de se sentar connosco, continua ali parado por trás da minha avó... e limita-se a olhar para mim.

Como nenhum membro da minha família reage à sua presença, vou-me apercebendo de que sou a única pessoa a vê-lo. Afasto o olhar, para ver se ele desaparece. Quando volto a fitá-lo, ele continua ali a olhar para mim. A sua boca não se move, mas ouço a sua voz perto do meu ouvido direito. É a mesma voz que ouvi ao acordar. Desta vez, ele diz, num tom tranquilizador:

– Estou aqui por tua causa.

Paro de comer.

– O que se passa? – pergunta a minha mãe. – Não tens fome?

Não respondo, e limito-me a fitar o homem, que ergue o braço direito e me acena, indicando-me para ir até ao pé da minha avó.

Sentindo um inegável instinto para seguir a indicação dele, levanto-me da cadeira e aproximo-me dela.

Ele pega-me na mão e coloca-a no peito da minha avó enquanto ela está a comer.

A Avó recua, assustada.

– O que estás a fazer? – pergunta.

O homem grisalho olha para mim.

– Diz «cancro do pulmão».

Não sei o que fazer. Nem sequer sei o que significa *cancro do pulmão*.

Tento dizê-lo, mas sai apenas um murmúrio.

– Diz outra vez – incita-me ele. – Diz «cancro».

– Cancro – afirmo.

– Do pulmão.

– Do pulmão – afirmo.

Toda a minha família está agora de olhos postos em mim.

Continuo focado no homem grisalho.

– Agora diz: «A Avó tem cancro do pulmão.»

– A Avó tem cancro do pulmão.

Ouço um garfo cair sobre a mesa.

O homem grisalho retira a minha mão da Avó e pousa-a suavemente na minha lateral. Depois, vira costas e começa a subir uns degraus que não existiam anteriormente.

Volta-se para trás e diz:

– Estarás sempre a ouvir-me, mas é possível que nunca mais voltes a ver-me. Não te preocupes. – E continua a subir as escadas atravessando o teto da minha casa e desaparecendo *de vez*.

A minha avó olha para mim.

– Acabas de dizer o que eu penso que acabaste de dizer?

O pânico instala-se à mesa. O que acaba de acontecer não faz sentido por diversas razões – a começar pelo facto de, tanto quanto sabemos, a Avó estar bem. Ela não se deu conta de quaisquer problemas, nem tem ido ao médico.

Na manhã seguinte, acordo... e volto a ouvir a mesma voz:

– Eu sou o Espírito do Altíssimo. Não há outro espírito acima de mim além de Deus.

Tal como na manhã anterior, olho em volta mas não vejo ninguém.

A partir desse dia, acontece o mesmo todas as manhãs, sem exceção.

Entretanto, a minha avó fica abalada pelo que eu lhe disse. Embora se sinta bem, marca uma consulta para fazer um *check-up* geral.

Poucas semanas mais tarde, ela vai à consulta com o seu médico – e uma radiografia revela que sofre de cancro do pulmão.

A voz

À medida que a estranha visita continua a cumprimentar-me todas as manhãs, começo a prestar atenção à sua voz.

A sua voz cristalina é algures entre o barítono e o tenor – um pouco grave, mas não *muito* grave. Tem profundidade e ressonância. Embora se encontre próxima do meu ouvido direito, o seu discurso tem o efeito estéreo do som envolvente.

É difícil avaliar a sua idade. Umas vezes, parece um homem de 80 anos excecionalmente forte e saudável, como o homem grisalho que vi ao jantar. Outras vezes, parece ter milhares de anos de idade.

Pode dizer-se que tem um tom acalentador. Porém, não consigo habituar-me à sua presença.

Outros médiuns, às vezes, ouvem vozes interiores, mas a minha não é interior. É uma voz que provém diretamente do exterior do meu ouvido direito, como se tivesse alguém a meu lado. Não consigo que se desvaneça.

Consigo bloqueá-la fisicamente. Quando ponho a mão diante do ouvido, consigo fazer a voz ficar muito baixa. Assim que afasto a mão, o volume regressa ao normal.

Peço-lhe que pare de falar comigo. Começo por ser delicado. Depois, deixo de o ser.

Contudo, pouco importa o que eu diga. Ele fala sempre que quer.

O Espírito do Altíssimo

Começo a chamar a voz pelo nome, Espírito do Altíssimo. Por vezes, chamo-lhe *Espírito*, para abreviar, ou *Altíssimo*.

Aos oito anos, ouço continuamente o Espírito ao longo do dia. Ele fala-me da saúde física de qualquer pessoa com quem me cruze.

Onde quer que me encontre, ou seja o que for que eu esteja a fazer, ouço falar do mal-estar, das dores e doenças das pessoas que me rodeiam e também do que precisam para melhorar. A inexorabilidade desta informação constante e íntima é imensamente stressante.

Peço ao Espírito para deixar de me dizer essas coisas que não me interessa saber.

Ele diz que está a tentar ensinar-me o máximo possível, e que não podemos perder um instante que seja. Quando lhe digo que é uma exigência demasiado grande, ignora-me.

Fico a saber, porém, que *posso* envolver-me num certo diálogo com ele. Quando tenho idade suficiente para fazer algumas perguntas fundamentais, indago:

– Quem és? *O que és?* De onde vens? E porque estás aqui?

O Espírito responde:

– Primeiro, dir-te-ei o que não sou.

»Não sou um anjo. E não sou uma pessoa. Nunca fui um ser humano. Também não sou um «guia espiritual».

»Eu sou uma *palavra*.

Pisco rapidamente os olhos, para absorver esta informação. A única coisa que me lembro de perguntar é:

– Que palavra?

O Espírito responde:

– Compaixão.

Não sei bem o que hei de responder. Mas não preciso de o fazer. O Espírito continua a falar.

– Sou literalmente a essência viva da palavra *compaixão*. Encontro-me na ponta dos dedos de Deus.

– Espírito, não compreendo. *Tu* és Deus?

– Não – responde a voz. – Na ponta dos dedos de Deus encontra-se uma palavra, e essa palavra é compaixão. Eu sou essa palavra. Uma palavra viva. A palavra mais próxima de Deus.

Abano a cabeça.

– Como podes ser uma mera palavra?

– Uma palavra é uma fonte de energia. Certas palavras contêm um grande poder. Deus verte luz nas palavras como eu, e incute-lhes o halo da vida. Eu sou *mais* do que uma palavra.

– Há mais alguém como tu? – pergunto.

– Sim: Fé. Esperança. Alegria. Paz. E outras mais. Todas elas são palavras vivas, mas eu estou acima delas todas, porque sou a mais próxima de Deus.

– Essas palavras também falam às pessoas?

– Não como eu te falo. Essas palavras não se escutam ao ouvido. Elas vivem no coração e na alma de cada pessoa. Tal como eu. Palavras como alegria e paz não se encontram sozinhas no coração. Elas precisam da compaixão para serem completas.

– Porque é que a paz não se pode bastar a si própria? – indago. Muitas vezes desde que o Espírito entrou na minha vida, desejei paz e sossego.

– A compaixão é a compreensão do sofrimento – responde o Espírito. – Não há paz, alegria ou esperança enquanto os que sofrem não forem compreendidos. A compaixão é a alma dessas palavras – sem ela, elas são vazias. A compaixão enche-as de verdade, honra e propósito.

»*Eu* sou compaixão. E não existe ninguém acima de mim senão Deus.

Tentando entender o sentido disso, questiono:

– Então, o que é Deus?

– Deus é uma palavra. Deus é *amor*, que está acima de todas as outras palavras. Deus também é *mais* do que uma palavra. Porque Deus ama a todos. Deus é o mais poderoso manancial da existência.

»As pessoas podem amar. Mas as pessoas não amam todos os outros incondicionalmente. Deus, sim.

Aquilo é demasiado para eu conseguir processar. Termino a conversa com uma pergunta pessoal:

– Falas com mais alguém? – *Porque se o fizeres,* penso, *vou procurar essas pessoas, para não ter de me sentir tão só.*

– Os anjos e outros seres procuram a minha orientação. Provejo todos os que queiram escutar as lições e a sabedoria de Deus – diz o Espírito. – Mas, na Terra, apenas falo diretamente contigo.

Eu e a minha sombra

Como o leitor pode imaginar, isto é demasiado para absorver aos oito anos de idade.

Há outros médiuns a quem aconteceram coisas chocantes em tenra idade. Nenhuma das suas experiências se compara com a minha.

Poder ouvir nitidamente a voz espiritual a todo o momento, e envolver-se livremente em conversa com ela, é algo de extraordinário, inclusivamente, entre os médiuns. Ainda mais invulgar é essa voz falar do lado de fora do meu ouvido, constituindo, assim, uma fonte separada dos meus pensamentos. É essencialmente ter alguém a seguir-me para todo o lado – alguém que não para de me dizer coisas que não quero verdadeiramente ouvir acerca da saúde de todas as pessoas que me rodeiam.

A vantagem é que recebo informação incrivelmente exata relacionada com a saúde – muito mais do que qualquer outro médium vivo. Além de que sou regularmente informado acerca da *minha* própria saúde, o que é muito raro. Mesmo os mais célebres médiuns da história, habitualmente não conseguiam interpretar as suas próprias doenças.

Também recebo tomadas de consciência sobre a saúde que estão a décadas de avanço do conhecimento científico.

Uma grande desvantagem é que não tenho privacidade. Aos oito anos, passo uma semana a construir um dique num riacho perto de minha casa. O Espírito diz-me que é má ideia, que irá alagar o relvado do vizinho.

– Vai correr bem – insisto.

Até que surge um revés, a água do rio sobe – e inunda o relvado do vizinho. Enquanto o homem da casa está a gritar comigo, ouço ao ouvido:

– Eu disse-te. Não quiseste dar-me ouvidos. – É evidente que isto ainda piora as coisas.

O Espírito está constantemente a vigiar cada um dos meus passos e a dizer-me o que devo ou não fazer. Isso torna quase impossível a alguém ter uma infância normal. No mesmo ano em que construí o dique, fiquei a conhecer pormenorizadamente a saúde física e emocional da minha melhor amiga, a rapariguinha por quem tinha uma paixoneta, e até a da minha professora, que se debatia com um péssimo relacionamento com o namorado. Estas leituras pormenorizadas são agonizantes.

Não sendo alguém que ofereça um consolo vão, o Espírito avisa-me para esperar o pior.

– Os teus maiores desafios ainda estão para vir.

– O que queres dizer com isso? – pergunto.

– Só uma ou duas pessoas por século recebem este dom – afirma. – Não se trata de uma capacidade intuitiva ou psíquica típica. É algo a que a maioria não consegue sobreviver. Irás achar quase insuportável não conseguires viver como uma pessoa normal, para não dizer como um adolescente normal.

»Por fim, acabarás por ver pouco mais que o sofrimento dos outros. Terás de encontrar maneira de te sentir à vontade com isso. Caso contrário, é possível que ponhas termo à tua vida.

«Ler» corpos

O Espírito torna-se simultaneamente o meu amigo e o meu albatroz. Agradeço que ele me esteja a formar para uma tarefa para a qual os poderes superiores me escolheram. Mesmo assim, o stresse a que ele me sujeita é extraordinário.

Um dia, diz-me que vá até um belo e grande cemitério perto de minha casa.

– Quero que te coloques sobre aquela campa – afirma –, e percebas como a pessoa morreu.

Trata-se de um pedido extraordinário para se fazer a uma criança de oito anos.

Nessa altura, porém, já fui tão bombardeado com informações sobre a saúde quer de amigos, quer de estranhos, que tento encarar aquilo como apenas mais um caso.

E, com a ajuda do Espírito, consigo fazer o que ele me pede.

Isso acrescenta mais uma dimensão ao dom: não só o Espírito me informa verbalmente sobre os problemas de saúde de alguém, como me ajuda a visualizar leituras físicas do corpo da pessoa.

Passei anos em diferentes cemitérios a fazer este exercício com centenas de cadáveres. Tornei-me tão bom nisso, que consigo sentir quase de imediato se alguém morreu de ataque cardíaco, acidente vascular cerebral, cancro, doença hepática, acidente de viação, suicídio ou homicídio.

A par disso, o Espírito ensina-me a observar profundamente os corpos dos seres vivos. Promete-me que, uma vez concluída esta formação, conseguirei sondar e «ler» *seja quem for* com extrema exatidão.

Sempre que me sinto cansado ou quero fazer algo mais divertido, o Espírito diz-me:

– Um dia, executarás leituras em pessoas, e elas farão a diferença entre a vida e a morte. Conseguirás dizer se os pulmões da pessoa estão à beira do colapso ou se uma artéria está prestes a bloquear com um coágulo, fazendo parar o coração.

Uma vez, respondi:

– O que é que isso interessa? Qual é a importância disso? Porque é que *eu* haveria de me preocupar?

– *Tens* de te preocupar – respondeu o Espírito. – O que todos nós fazemos aqui na Terra é importante. As tuas boas obras são importantes para a tua alma. Tens de levar a sério esta responsabilidade.

Autocura

Aos nove anos, enquanto os outros rapazes estão a andar de bicicleta e a jogar basebol, passo o tempo todo a testemunhar a doença nas pessoas à minha volta e a ouvir o Espírito dizer-me o que é preciso para elas melhorarem. Estou a aprender o que os adultos fazem de errado para a sua saúde, e que ações precisas devem tomar para se curarem... mas raramente tomam.

Neste momento, estou tão cheio de conhecimentos e formação relacionados com a saúde que é difícil não começar a aplicá-los.

Apresenta-se uma oportunidade quando eu próprio fico doente. Uma noite, quando estava a comer fora com a minha família, ignoro as recomendações de dieta habituais do Espírito e escolho um prato que me provoca uma intoxicação alimentar. Durante duas semanas, fico na cama sem conseguir aguentar nada no estômago. Os meus pais levam-me ao consultório médico e até às urgências, numa noite em que fico muito mal, mas a febre e a dor nos intestinos não param.

Por fim, o Espírito põe termo ao meu delírio e diz-me que é *E. coli*. Dá-me uma indicação precisa para ir a casa do meu bisavô e apanhar uma caixa de peras da pereira familiar. O Espírito diz que não devo comer mais nada além dessas peras maduras, e que ficarei curado.

Sigo as suas instruções e melhoro rapidamente.

Despede-o, Deus

Aos dez anos, tento passar por cima do Espírito e lidar diretamente com o seu chefe.

Imagino que não posso dizer a Deus aquilo que quero através da oração, porque o Espírito irá ouvir-me.

Então, subo às árvores mais altas que consigo encontrar para me aproximar o mais possível de Deus, e gravo mensagens nos seus troncos.

Uma das primeiras mensagens é: «Deus, eu adoro o Espírito, mas já é tempo de acabarmos com o intermediário.»

Esta é seguida por algumas perguntas sinceras:

«Deus, porque é que as pessoas têm de adoecer?»

«Deus, porque é que *tu* não curas toda a gente?»

«Deus, porque é que *eu* é que tenho de ajudar as pessoas?

Embora me pareçam coisas bastante razoáveis de se perguntar, não recebo quaisquer respostas.

Então, descubro árvores ainda mais altas e perigosas, e subo aos ramos mais elevados, na esperança de que a minha temeridade chame a atenção de Deus. Desta vez, gravo pedidos de ação direta.

«Deus, por favor, devolve-me o meu silêncio.»

«Deus, não quero ouvir mais o Espírito. Manda-o embora.»

Ao gravar as palavras «Deus, deixa-me ser livre», desequilibro-me e quase tombo do ramo. *Não é* esse *tipo de liberdade!*, penso. Já vencido, recupero a pulso a segurança.

Nenhuma destas mensagens faz a menor diferença. O Espírito continua na mesma a falar comigo.

Se tem a noção das minhas tentativas de subverter a sua autoridade, tem a amabilidade de não o referir. O trabalho que tem em mãos é mais

importante.

Primeiros clientes

Aos 11 anos de idade, quero fazer algo produtivo e divertido que afaste a minha mente da voz que tenho sempre ao ouvido, e arranjo emprego a carregar tacos num clube de golfe.

Porém, o meu dom não é fácil de abandonar. Enquanto faço de *caddy*, não consigo deixar de falar aos golfistas sobre as suas doenças. Muitas vezes, sei das suas articulações emperradas, problemas nos joelhos, dores nas ancas, tornozelos magoados, tendinites e muitos outros problemas antes que eles se apercebam disso.

Então, digo: «O seu *swing* está um pouco desfasado, mas isso não é de estranhar, tendo em conta a situação do seu canal cárpico», ou «Seria bom se tratasse a inflamação que tem na anca esquerda.»

Eles olham-me com espanto e perguntam: «Como sabes isso?» A seguir, pedem conselhos acerca de como melhorar, e eu digo-lhes o que comer, que mudanças efetuarem no seu comportamento, terapias a experimentar, e por aí em diante.

Depois de ser *caddy* durante vários anos, apetece-me mudar. Decido que, para recomendar alimentos e suplementos de cura, é melhor trabalhar num lugar que os venda. Então, arranjo emprego num supermercado local.

Os meus clientes aparecem sempre que lhes apetece, e eu aproveito o tempo em que não estou a repor os produtos nas prateleiras para os ajudar. O dono do supermercado não se importa que o meu trabalho para ele seja periodicamente interrompido, porque eu trago novos clientes.

Além de que também é cliente.

É um pouco estranho fazer consultas de saúde no corredor de um supermercado. Além disso, é difícil, porque ainda há muito poucos suplementos disponíveis e a variedade de alimentos é limitada. O Espírito está sempre a explicar que, dentro de duas décadas, as lojas terão muito mais opções disponíveis para a saúde das pessoas. Entretanto, ajuda-me a ser criativo com os planos de saúde – e eu adoro poder recomendar a um cliente exatamente aquilo de que necessita para melhorar.

Um grande poder acarreta uma grande culpa

Aos 14, às vezes sento-me no banco de trás de um autocarro ou comboio, capto algum problema de saúde do sujeito que está à minha frente e dou-lhe uma palmadinha no ombro para lhe falar do assunto. Umas vezes, recebo por resposta gratidão. Outras vezes, reagem acusando-me de invadir a sua privacidade, de roubar os seus registos médicos, ou pior ainda. É demasiada desconfiança e hostilidade para quem quer que seja – em especial, para um rapaz que está a passar pela puberdade.

À medida que vou crescendo, aprendo a ser cuidadoso com quem tento ajudar sem me ser pedido. Se vejo alguém regularmente, ainda me sinto impelido a partilhar o que sei. Por isso, crio o hábito de ler primeiro o estado emocional da pessoa, para decidir se é passível de ser abordada. Isso reduz o número de situações desconfortáveis.

Se se trata de um estranho, em geral guardo para mim o que estou a ver. Isso torna-se um fardo, porém. Em adolescente, começo a sentir-me ainda mais responsável pelos meus atos. Então, se alguém corre o perigo de sofrer de uma doença nos rins ou tem cancro, e não faço nada, uma parte de mim sente-se culpada se a pessoa acabar por ter uma doença grave ou morrer.

Multiplicando isto por centenas de vezes por dia, a sensação de culpa e responsabilidade torna-se insuportável.

Tentativas de fuga

À medida que os meus anos de adolescência vão passando, a vida vai-se tornando mais difícil. Por exemplo, a maioria das pessoas vê televisão para se descontrair, e como escape. Mas quando eu estou a ver televisão, obtenho uma leitura da saúde de todas as pessoas que vejo no ecrã. Averiguo automaticamente o estado de cada pessoa que vejo e precisa de ajuda, quer ela saiba que tem uma doença quer não. Quando isso se repete continuamente, a televisão passa a ser esgotante, em vez de ser uma atividade divertida.

Ainda é pior quando vou ao cinema. Sem o menor controlo sobre o processo, passo o tempo todo a fazer a leitura do estado de saúde de cada pessoa da fila, da fila à minha frente, da fila de trás, e por aí em diante.

E há mais: faço a leitura da saúde das pessoas *do filme*. Sou capaz de determinar o estado de saúde de cada ator durante o período em que o filme foi feito, bem como o seu estado de saúde no momento atual. Imagine o que é ter ido ao cinema com a namorada e ser bombardeado com informação médica sobre as pessoas à sua volta e no grande ecrã.

Tendo em conta que a última coisa que a maior parte dos adolescentes querem é sentir-se diferentes de toda a gente, este período é particularmente acidentado. Os meus sentimentos de alienação e de me sentir subjugado pela responsabilidade levaram a alguns impulsos de rebeldia juvenil. Segui várias vias para fugir ao meu «dom».

Começo a passar imenso tempo nos bosques. Encontro consolo na natureza e aprecio particularmente a ausência das pessoas. Com a ajuda do Espírito, aprendo a identificar diferentes espécies de aves durante o dia. À noite, ele ensina-me os nomes das estrelas – quer os que lhes atribuem os cientistas, quer os nomes que Deus lhes deu. Porém, não é totalmente uma fuga, porque o Espírito também me ensina a reconhecer as ervas e os alimentos que crescem em meu redor – o trevo-dos-prados, a tanchagem, o dente-de-leão, a raiz de bardana, os frutos e as pétalas da roseira selvagem, as maçãs silvestres, os frutos silvestres – e como usá-los para a cura.

Interesso-me igualmente por consertar carros. Gosto de arranjar objetos mecânicos porque eles não exigem o meu envolvimento emocional. Mesmo que não consiga consertar um velho *Chevy* com o motor avariado, nunca me sinto, nem de longe, tão mal como quando não consigo ajudar as pessoas cujo estado de doença está demasiado avançado para poderem ser curadas.

Contudo, este *hobby* também não corre como eu queria. As pessoas começam a reparar no que estou a fazer e vêm dizer: «Uau, isso é incrível! Pode arranjar o *meu* carro?» Não tenho coragem para dizer que não – em especial, dado ser o Espírito a fazer a parte mais difícil, que é descobrir qual é o problema.

Um dia, quando tenho 15 anos, a minha mãe e eu paramos numa estação de serviço para pôr gasolina. Entro na garagem e deparo-me com um grupo de mecânicos a olhar para um automóvel como se estivessem a tentar resolver um *puzzle*.

– O que se passa? – pergunto.

Um dos homens responde:

– Andamos a trabalhar neste carro há semanas. Não encontramos nada. Contudo, não conseguimos pô-lo a trabalhar.

O Espírito comunica-me imediatamente a solução.

– Abram o feixe de cabos na parte de trás da *firewall* – afirmo, transmitindo a solução aos mecânicos. – No meio de dezenas de outros cabos, vão encontrar um branco que está partido. Conectem esse cabo e o carro irá andar normalmente.

– Isso é ridículo! – diz outro dos homens.

– Que mal tem verificar? – pergunta o primeiro. Então, eles vão ver. E, na verdade, lá está um cabo branco partido ao meio.

Ficam a olhar para mim de queixo caído.

– És o dono deste automóvel? – indaga o mecânico cético. – Ou és amigo dele?

– Não – respondo. – Só tenho jeito para estas coisas.

Num minuto, consertam o cabo e voltam a tentar pôr o carro a funcionar. E ele começa a andar na perfeição.

Um dos mecânicos começa a dançar por ali. Outro diz que é «um milagre».

A notícia espalha-se e, em breve, diversas garagens da minha cidade, e também de cidades vizinhas, usam-me como o sujeito a quem recorrem para resolver situações de veículos aparentemente impossíveis de arranjar. Quando eu apareço para ajudar num conserto, os mecânicos que me chamaram – sujeitos muito mais velhos, com anos de experiência – ficam sempre incrédulos. «O que faz aqui este miúdo de 15 anos?», indagam todos eles. Mas quando eu resolvo a situação, mudam de ideias.

Então, em vez de lhe fugir, adquiro mais responsabilidade. Além de curar pessoas, torno-me médico de automóveis.

A última gota dá-se quando me apercebo de como as pessoas são emotivas em relação aos seus carros. Muitas vezes, ainda têm mais interesse no bem-estar destes do que na sua própria saúde. Nesse ponto, os carros deixam de ser alvo de diversão para mim.

Experimento mais algumas atividades rebeldes. Por exemplo, entro para uma banda de *rock*, porque a música alta ajuda a abafar a voz do Espírito. O Espírito não gosta disso. Espera pacientemente que eu pare de fazer barulho e depois retoma os seus comentários sobre a saúde dos que me rodeiam.

Não há verdadeiramente nada que faça desaparecer o meu dom. Torna-se cada vez mais claro que vou ter de ficar com o Espírito e a minha capacidade, e não posso fugir ao caminho que foi escolhido para mim.

Começar a assumir o compromisso

Ainda jovem, graças à minha formação com o Espírito, já fiz milhares de leituras de pessoas e ajudei centenas delas pelo caminho.

Um dia, penso: *Muito bem, foi esta a carta que me foi dada. Tenho um propósito especial, só preciso de aceitá-lo – por agora.*

Também penso: *Isto não há de prolongar-se para sempre. A dada altura, já hei de ter cumprido as minhas responsabilidades, e serei livre de ter uma vida normal*. O Espírito nunca me disse tal coisa, no entanto, preciso de acreditar nisso para seguir em frente.

Quando tenho pouco mais de 20 anos, começo a fazer a sério o que o Espírito me disse repetidamente ser o meu destino. Abro a porta a pessoas doentes que buscam auxílio, descubro a verdadeira origem das suas doenças e comunico-lhes o que precisam de fazer para ficarem saudáveis.

E, apesar das minhas queixas em relação ao grande stresse que suportei, é um trabalho que me faz sentir realizado. Sinto-me bem a ajudar as pessoas.

Aliás, por vezes, o que consigo fazer dá-me tanta força que deixo o sentimento de ser todo-sapiente subir-me à cabeça.

Um bom exemplo disso é a altura em que o meu vizinho me aborda para falar acerca da mulher, que não consegue andar nem mexer as pernas. Foi a dezenas de médicos, e nenhum deles conseguiu ajudá-la. O meu vizinho diz-lhe:

– Olha, o Anthony parece perceber imenso disto. Vamos experimentar.

Sob os meus cuidados, dentro de um ano ela volta a conseguir andar.

Estou na minha horta a apanhar cebolas quando o meu vizinho aparece.

– Só quero voltar a agradecer-te, Anthony – diz ele. – Percorremos o país inteiro para consultar os maiores especialistas e eles não conseguiram fazer nada. Nada disto faz sentido – de algum modo, tu soubeste exatamente o que estava mal e o que ela precisava. Não sei como é possível. E nem és médico.

Olho para ele com as cebolas na mão e digo:

– Isso é porque eu tenho sempre razão. Eu consigo resolver qualquer problema, porque nunca me engano. Lembra-te disso: estou e estarei sempre certo.

A seguir, viro costas, dou meia dúzia de passos e piso um ancinho que me bate com tanta força na cara que me faz cair ao chão.

Enquanto estou deitado no chão, o meu vizinho, preocupado, aproxima-se a correr e debruça-se sobre mim. No meu estado de confusão, tomo-o pelo meu companheiro constante.

– Espírito? – pergunto.

O Espírito do Altíssimo responde:

– *Eu* estou sempre certo. *Tu* estás sempre errado. Lembra-te disso. Eu estou sempre *certo*. Tu estás sempre *errado*.

Sempre que me armo em convencido, lembro-me desse momento. É um aviso de que, embora algumas das coisas que faço como curador com a ajuda do Espírito possam ser tidas por miraculosas, não deixo de ser um

sujeito normal que pode tomar montes de decisões infelizes quando está a voar sozinho.

O ponto de viragem

Ao chegar à idade adulta, o Espírito parte do princípio de que ultrapassei o ponto de crise que levou outros com o mesmo dom que eu ao longo dos séculos a pôr termo à vida. Deduz que eu aceitei que usar as minhas capacidades para curar pessoas é o que farei durante o resto da minha vida.

O que demonstra que nem o Espírito do Altíssimo pode prever tudo no que diz respeito ao livre-arbítrio.

Um dia, no final do outono, estou num retiro à beira-mar sozinho com a minha namorada – que acabará por vir a ser a minha mulher – e a minha cadela, *August* (diminutivo de *Augustine*).

Tenho a *August* há um ano e sinto-me muito próximo dela. Ela veio substituir o cão da minha família, que me acompanhou durante quinze anos. Tal como esse cão, a *August* é essencial para a minha sanidade.

Estamos sentados ao pé de uma baía ampla e de águas profundas. A água está gelada e a corrente é forte.

É o nosso último dia. Com grande relutância, começamos a preparar-nos para abandonar o isolamento pacífico do lugar.

De repente, sem o menor aviso, a minha cadela salta para dentro de água. Pressinto que ela deve ter captado os meus sentimentos. Esta é a maneira de ela dizer: «Escusamos de ir. Vamos ficar aqui e continuar a brincar.»

Infelizmente, o frio e a corrente levam a melhor. Ela começa imediatamente a afastar-se de nós.

Ficamos na margem, gritando à *August* para voltar. Atiro pedras para dentro de água, tentando fazer a minha cadela voltar para ao pé de mim. É esse o nosso sinal especial: sempre que eu atiro pedras nos baixios, ela volta para a margem. Mas hoje, a corrente leva-a para cada vez mais longe.

A *August* afasta-se cerca de quinze metros. Vejo-a debater-se para voltar e perder o combate. Até que o frio a gela tanto que ela para de bater as patas... e vai para o fundo.

Dispo o blusão, as botas, as calças, e atiro-me para dentro da água gelada.

Já nadei 4,5 m quando o Espírito do Altíssimo diz:

– Se continuares, não vais conseguir sobreviver.

– Não me interessa! – grito. – Não vou abandonar a *August*. Tenho de salvar a minha cadela.

Nado outros 4,5 m; até ser tomado pelo frio implacável. O meu corpo fica entorpecido.

O Espírito diz:

– Pronto. Não podes voltar para trás, e não podes prosseguir. Acabou-se.

– A sério? Roubas-me uma vida normal e pacífica, dedico todo o meu ser ao teu trabalho de cura e é isto que recebo de ti? Dizes: «Acabou-se», e deixas-me morrer?

Todo o pavor e a raiva que suprimi desde os quatro anos de idade começam a vir ao de cima. Falo ao Espírito sobre os meus anos de frustração acumulada por aquela tortura contínua que tive de aceitar como «dádiva»: ser afastado de todos, saber demasiado acerca de toda a gente numa idade demasiado precoce e ouvir dizer o que tinha de fazer com a minha vida em vez de me ser permitida a mais ténue possibilidade de escolha.

Digo ao Espírito:

– Já passei por muita coisa: sacrifiquei a minha infância, senti a dor e o sofrimento de todos, assumi a responsabilidade pela cura de milhares de estranhos, e esgotei-me física e mentalmente dia após dia. E agora vens dizer-me que nem posso proteger a minha própria família?

»Não, raios! – grito, enquanto as ondas geladas ameaçam engolir-me. – Se é assim que queres que eu acabe, Espírito, assim seja. Ou vou buscar a minha cadela, ou afogo-me com ela.

Vejo passar um segundo muito longo. Entorpecido e exausto, apercebo-me de que acabei por levar as coisas longe de mais. Poucos minutos mais sem auxílio e seguirei a minha cadela *August* até às profundezas.

Viro a cabeça para a praia, para obter um último vislumbre da rapariga com quem planeara passar o resto da minha vida.

E o Espírito diz:

– Precisas de nadar mais seis metros.

Em choque, grito:

– *Como?!*

Para minha grande surpresa, sinto uma força renovada. Recomeço a nadar. Na minha mente, continuo a gritar ao Espírito que mereço sobreviver a isto com a minha cadela. Caso contrário, devemos morrer os dois.

O Espírito afirma:

– Eu levo-te até à tua cadela. Em troca, tens de assumir um compromisso para comigo. Vamos passar esta vida da maneira que é suposto fazê-lo. Tu aceitas que é pelo poder sagrado de Deus que estás destinado a fazer este trabalho para o resto da tua vida.

– Está bem! – vocifero. – De acordo. Deixa-me encontrar a *August* e trabalho para ti sem mais nenhuma queixa.

Nado os seis metros que faltam. O Espírito diz:

– Sustém a respiração e mergulha dois metros e meio e, a seguir, abre os olhos.

Ao suster a respiração, uma onda de energia atravessa-me o corpo. De repente, consigo sentir novamente as pernas.

Mergulho até o que parecem ser dois metros e meio, abro os olhos e vejo um anjo.

Nunca tinha encontrado um anjo. Estou a ver o que parece ser uma mulher que não tem a menor dificuldade em respirar debaixo de água, com uma gloriosa fonte de luz atrás de si, com luz a irradiar dos olhos, e umas imensas e belas asas de luz a sair-lhe das costas. Não há dúvida que é um ser divino.

E, nos seus braços, está a *August*, rodeada por uma luz bela e cheia de paz. Por alguns instantes, parece que o tempo para. A minha visão é surpreendentemente nítida debaixo de água, e não tenho medo nem dificuldade em suster a respiração.

Pego na minha cadela pela coleira. Depois, *algo* me puxa para cima com ela.

Vimos os dois à tona de água.

A baía continua gelada, e a corrente continua a tentar arrastar-nos violentamente para longe de terra, e da vida. O vento sopra com força.

Quando volto a abrir os olhos, vejo o Espírito por alguns instantes, parado acima da água. É a única vez que vejo o Espírito desde o primeiro dia em que me apareceu, aos quatro anos de idade.

– Não temos muito tempo – afirma. – O anjo está a partir.

No preciso momento em que volto a registar que tudo pode estar perdido, o meu corpo é percorrido por outro acesso de energia. Quando começo a fazer o caminho de volta, nadando por entre as águas gélidas, agarrado à *August*, que parece inerte, é como se estivesse a ser puxado ao longo daqueles quinze metros, até ficar em segurança.

A minha cadela e eu não tardamos a regressar à margem, e à minha namorada, que chora de alívio.

Ao arrastar-me a mim e à minha cadela até à areia coberta de rochas, choro de agonia – não por me sentir no estádio inicial de hipotermia, mas com o medo de a minha cadela ter morrido. A única coisa em que consigo pensar é: *Só espero que ela ainda esteja viva*.

Ela abre os olhos, recupera o fôlego e volta à vida. O Sol aparece por trás das nuvens e um raio de luz atravessa as águas, iluminando a minha cadela *August*. Olho para a luz e digo:

– Espírito, agradeço-te.

E apercebo-me do seguinte: é a primeira vez desde que o Espírito entrou na minha vida que lhe agradeço seja pelo que for. Os combates que travei com o Espírito do Altíssimo desde os quatro anos foram imensos. É altura de reconhecer as cartas que me foram dadas.

Mesmo antes deste ponto, pessoas necessitadas vinham ter comigo em grande número.

Com esta promessa, dedico-me totalmente a ajudá-las, sem diploma e até ao fim da vida.

Não preciso de fingir que as capacidades que me foram atribuídas constituem uma bênção sem problemas. No entanto, paro de me queixar e aceito finalmente ser quem sou.

É então que assumo verdadeiramente o meu papel como o Médico Médium.

O processo

Uma vez comprometido com o meu chamamento, crio uma rotina para o pôr em prática da forma mais eficaz possível.

Não preciso de estar na mesma sala com uma pessoa para fazer uma leitura, por isso, organizo as coisas para falar com os meus clientes pelo telefone. Isso permite-me ajudar qualquer pessoa em todo o mundo, seja qual for a sua localização, e minimiza o tempo de transição entre clientes. Tenho ajudado dezenas de milhares de pessoas desta forma.

Quando efetuo uma leitura, o Espírito cria uma luz branca muito viva que me permite ver o interior do cliente. Embora isso seja essencial para obter o que preciso como Médico Médium, a intensidade da luz cria algo semelhante à cegueira provocada pela neve, que afeta a minha visão no mundo real e se vai acumulando ao longo do dia. Quando paro de trabalhar, a minha visão demora entre trinta a sessenta minutos a voltar ao normal.

(De referir que levo a minha assistente comigo sempre que vou a algum lado em que haja muitas pessoas e vozes, pois habitualmente perco uma parte substancial da visão devido às leituras «automáticas». Por exemplo, sempre que tenho de apanhar um avião para qualquer lugar, acabo inadvertidamente por fazer a leitura de todas as pessoas do avião. Quando aterramos, estou totalmente cego, por isso, preciso da minha assistente para me orientar até o efeito se desvanecer.)

Uma leitura profunda e abrangente do estado de um cliente demora apenas três minutos. Porém, tenho de passar entre dez e trinta minutos a explicar o que descobri e os meus conselhos de cura, em especial no caso de novos clientes.

Por vezes, preciso de passar algum tempo a fortalecer ou «reconstruir» um cliente. Isto porque eu não lido apenas com as doenças físicas das pessoas.

Alma, coração e espírito

Quando faço uma leitura, vou além da saúde física da pessoa. Também examino a alma, o coração e o espírito do cliente. Estes são os três componentes do ser, inteiramente diferentes, que estão sempre agrupados em conjunto.

O primeiro componente é a *alma*. Esta é a consciência de uma pessoa, ou aquilo a que alguns chamam «o fantasma dentro da máquina».

A sua alma reside no cérebro, onde ela armazena as suas *memórias* e *experiências*. Ao transitar deste reino mortal, a alma leva consigo essas recordações. Mesmo que alguém tenha uma lesão cerebral ou uma doença cerebral que a impeça de se recordar de algumas coisas, a alma levará consigo todas as memórias quando essa pessoa desencarnar.

A sua alma também guarda a sua esperança e a sua fé, as quais o ajudam a seguir o caminho correto.

Idealmente, a pessoa deve ter uma alma totalmente intacta. Ao longo das dificuldades da vida, porém, uma alma pode ir ficando fraturada, chegando a perder partes de si. Isso é provocado por acontecimentos traumáticos, como a morte de um ente querido, a traição de alguém que amamos ou a traição a si próprio.

Quando faço a leitura de um ou de uma cliente, as fraturas da sua alma fazem lembrar as frestas da janela de uma catedral. Consigo ver onde estão as fraturas, porque é por aí que a luz passa.

Quanto a uma alma com partes em falta, é como uma casa à noite que devia ter todas as luzes acesas... mas em que algumas divisões se encontram às escuras.

Esta lesão da alma pode resultar numa perda de energia, ou mesmo na perda da força vital. É por isso que é importante ter consciência dela. Por

vezes, o problema de um cliente não é físico – é antes uma aflição da alma.

Uma pessoa com a alma magoada é vulnerável. Se já ouviu alguma amiga dizer: «Não estou pronta para outra relação, ainda estou a sofrer com a minha separação», ela está a reconhecer que tem a alma magoada e que a sua alma precisa de tempo para se curar antes de correr o risco de voltar a colocar-se na mesma posição.

Pela mesma ordem de ideias, se observar alguém que segue ansiosamente qualquer tipo de aprendizagem espiritual, isso pode dever-se ao facto de a alma dessa pessoa ter sido lesada, e ela ou ele estar instintivamente à procura de maneiras de a tornar novamente saudável e completa. Trata-se de uma tarefa árdua para cada um de nós – quando o seu tempo aqui chegar ao fim, a sua alma deve estar suficientemente intacta para sobreviver à sua viagem para além das estrelas, onde será recebida por Deus.

O segundo componente do ser é o *coração* físico. É aí que reside o seu *amor*, *compaixão* e *alegria*. Ter uma alma saudável não faz de si necessariamente uma pessoa completa. Você pode ter uma alma intacta e um coração partido e magoado.

O seu coração serve de bússola para os seus atos, orientando-o a fazer as coisas certas quando a sua alma fica perdida.

Além disso, o seu coração é uma espécie de rede de segurança, capaz de compensar qualquer lesão da alma. Quando a sua alma sofre fraturas e perdas, um coração forte ajudá-lo-á a seguir em frente até a sua alma se conseguir curar.

O seu coração também guarda o registo das suas boas intenções. Isso significa que pode ter uma alma devastada e um coração meigo e afetuoso. Na realidade, é comum o coração de alguém ficar maior devido à montanha-russa por que a sua alma passou. Grandes perdas podem levar a um entendimento mais profundo... e a um maior amor e compaixão.

O terceiro componente-chave que procuro ao «ler» um cliente é o *espírito* dessa pessoa – o que, neste contexto, se refere à *vontade* e à *força física* de alguém. Não se trata de duas partes separadas de si. É o seu espírito que lhe permite subir, correr e lutar. Mesmo que a sua alma tenha sido arrasada e o seu coração esteja fraco, o espírito pode mantê-lo fisicamente ativo enquanto procura oportunidades de cura. Por exemplo, às vezes digo a um cliente muito doente para começar a caminhar, para ir até ao ar livre observar os pássaros e ver o pôr-do-sol. Isso ajuda-o a recuperar o espírito e pode ser o pontapé de saída para reconstruir o coração e a alma.

Cada ser humano é diferente, com experiências, sentimentos e estados de alma individuais. Para se ser um curador compassivo, é preciso adaptarmo-nos a cada problema e personalidade únicos, tendo em vista o alívio da dor e do sofrimento dessa pessoa. O Espírito diz-me que essa compaixão é o elemento mais importante da cura.

O único médico médium

Embora haja desvantagens óbvias em ter uma voz continuamente a falar-me ao ouvido, isso também traz enormes vantagens.

Como o Espírito é distinto e separado de mim, não importa se, num certo dia, me estou a sentir perturbado ou doente ou aborrecido. O Espírito não é afetado pela minha emoção e proporciona sempre uma leitura exata da saúde de cada cliente.

Eu não sou um intuitivo que precisa de entrar num determinado espaço mental, nem tenho dias bons e maus ao executar o meu trabalho. Algumas clientes perguntam-me: «Devo tirar as minhas joias, para fazer uma leitura melhor?» Elas até podiam estar embrulhadas em papel de alumínio; eu

consigo de igual modo obter as respostas de que precisam e descobrir qual é o problema.

Outro aspecto em que sou diferente da maioria dos médiuns é que não tenho o menor problema em obter informações acerca da saúde da minha família e amigos, ou até acerca da minha saúde. Como já referi, o Espírito é separado de mim, basta eu perguntar e ele comunica-me o que quero saber.

Esta é uma das coisas que me tornam único.

Um dia, uma jornalista cética pede que lhe faça um diagnóstico imediato:

– Quero que me diga onde me dói. Dói-me no dedo do pé? Na perna? No estômago? Dói-me no braço? Na nádega? Tenho alguma dor? Vamos lá ver o que diz a sua voz.

O Espírito comunica-me imediatamente:

– Ela *sente* dor. Sente uma dor no lado esquerdo da cabeça. É atormentada por enxaquecas crónicas – estendo a mão, toco-lhe do lado esquerdo da cabeça e digo: – O Espírito diz-me que lhe dói aqui. – Ela desata a chorar.

É este o calibre de exatidão imediata proporcionada pelo Espírito.

Se recebo um telefonema às duas da manhã de um cliente cuja filha está prestes a fazer uma operação de urgência, e o cliente quer saber se será a opção correta, tenho de conseguir dizer ao médico num minuto se aquela rapariguinha tem apenas um episódio desagradável de intoxicação alimentar ou se o seu apêndice está prestes a rebentar.

Tenho de conseguir dizer se alguém está a recuperar ou a ter uma hemorragia interna, se a febre de uma criança é resultado da gripe ou de uma meningite, se alguém sofre de insolação ou está prestes a ter um acidente vascular cerebral. O Espírito transmite sempre essa informação.

O Padre Pio e Edgar Cayce, esses célebres curadores místicos do século XX, foram os únicos dois médiuns da história recente a aceder ao nível de

compaixão que o Espírito exige de mim. O seu trabalho como líderes compassivos foi, de certa forma, semelhante ao meu. Porém, as forças e dons de cada um são únicos.

Nenhum outro médium faz o mesmo que eu faço. Mais ninguém tem uma voz espiritual cristalinamente pura a fornecer informação exata relacionada com a saúde.

Dediquei a minha vida a este trabalho. É isto que eu sou. E é este o dom que usarei para lhe transmitir informação médica nos capítulos que se seguem.

Capítulo 2

A Verdade acerca das Doenças Misteriosas

Se sente que anda à procura de respostas relacionadas com a saúde há demasiado tempo, não está sozinho.

Em média, um cliente vem ter comigo ao fim de dez anos a gastar dinheiro com médicos, depois de ter consultado vinte profissionais de saúde diferentes. Por vezes, o número aumenta para cinquenta a cem no mesmo período. Uma mulher com quem falei, tinha ido a quase *quatrocentos* médicos no prazo de sete anos.

Essas pessoas podem ter recebido designações para as suas doenças – lúpus, por exemplo, ou fibromialgia, doença de Lyme, esclerose múltipla (EM), síndrome de fadiga crónica, enxaquecas, distúrbio da tiroide, artrite reumatoide, colite, síndrome do intestino irritável, doença celíaca, insónia, depressão, e muitas outras –, porém, não conseguiram melhorar.

Ou então, os médicos não conseguiram encontrar nomes para os sintomas dessas pessoas, e saíram-se com o velho e infame diagnóstico estafado de «Isso é da sua cabeça».

Aquilo com o que esses clientes estavam de facto a lidar era com doenças misteriosas.

Uma doença misteriosa não é apenas uma doença impossível de identificar, e não é uma mera notícia de jornal acerca de oito miúdos do Midwest que foram hospitalizados devido a sintomas súbitos e

inexplicáveis. Já tive clientes a virem ter comigo em busca de respostas nessas situações, mas isso é apenas uma pequena fração daquilo que vejo dia após dia, uma parte minúscula da categoria muito mais ampla das doenças misteriosas.

Limitar a definição de doenças misteriosas a doenças agudas raras não ajuda. Isso engana o público. Faz as pessoas pensar que os casos que deixam os médicos sem resposta são mínimos e implicam apenas uma parte reduzida da população.

A verdade é que milhões de pessoas sofrem de doenças misteriosas. Uma doença misteriosa é uma doença que deixa toda a gente perplexa por qualquer motivo. Pode tratar-se de um mistério por não haver uma designação para um dado conjunto de sintomas – e, por isso, a doença é descartada como sendo um desequilíbrio mental. Uma doença misteriosa também pode ser um problema crónico estabelecido, para cuja causa original não exista um tratamento eficaz (porque as comunidades médicas ainda não a compreendem), ou um problema que é frequentemente mal diagnosticado.

Não estamos só a falar dos problemas acima referidos, mas também da diabetes tipo 2, da hipoglicemia, da síndrome da articulação temporomandibular, da *Candida*, das complicações da menopausa, do ADHD, da perturbação de stresse pós-traumático, da paralisia de Bell, do herpes-zóster, da síndrome do intestino permeável, e não só. Isto são meras classificações sem qualquer significado subjacente além da confusão e do sofrimento. É isso que as torna doenças misteriosas.

E o que dizer das doenças autoimunes – a teoria equivocada segundo a qual o organismo, em certas circunstâncias, se ataca a si próprio? Não é verdade. (Desenvolverei este assunto à frente.) Isso é uma classificação que ilude a verdade de que a medicina ainda não descobriu porque é que as

pessoas sofrem de dor crónica. Doença autoimune é equivalente a doença misteriosa.

Se você for a um médico a queixar-se de uma dor no cotovelo e este lhe disser que tem artrite reumatoide (AR), isso é apenas uma designação – e não uma resposta. Pode receber receitas de medicamentos e indicação para fisioterapia, mas nem uma única explicação sobre o *motivo* pelo qual tem essa dor e a melhor maneira de a curar. O médico pode dizer que a AR é o corpo a atacar-se a si próprio – isto é, o sistema imunitário a tomar partes do seu corpo por invasores e a tentar eliminá-las.

Isso é um equívoco. *O organismo não se ataca a si próprio.*

A verdade? AR é apenas uma designação de uma doença misteriosa específica. O termo *doença da dor nas articulações* seria mais exato – ele revela o quanto a investigação médica descobriu até hoje acerca do problema.

Porém, há uma explicação real para a AR. A resposta encontra-se neste livro.

As doenças misteriosas têm vindo sempre a crescer. A cada década, o número de pessoas a sofrer de doenças autoimunes e outras doenças crónicas misteriosas virá a duplicar ou triplicar. É altura de expandir a definição de doenças misteriosas, para despertarmos para o facto de que há milhões de pessoas que precisam de respostas.

Nos capítulos seguintes, revelarei a verdadeira natureza de dezenas dessas doenças, e dir-lhe-ei que passos precisa de dar para se curar ou se proteger a si próprio.

O mistério será revelado.

O carrossel da cura

Quando as pessoas apresentam os seus sintomas misteriosos a um médico após outro sem qualquer progresso, eu chamo a isso o *carrossel da cura*. Por mais que a pessoa tente sair, não para de andar em círculo.

Na maioria das profissões, as coisas são preto-no-branco. Isso não significa que pessoas como os canalizadores, mecânicos, contabilistas e advogados tenham profissões fáceis. Não. Contudo, eles regem-se por determinados parâmetros. A contabilista que não consegue que as suas tabelas deem certo acaba por descobrir o erro no livro de contabilidade, e publica uma errata a corrigi-lo. Mesmo que a origem do problema comece por ser confusa, o canalizador que veio consertar uma máquina de lavar louça acaba por perceber que é preciso substituir uma certa peça – ou, caso isso não resulte, instala uma nova máquina.

Alguns aspectos da medicina também são bastante inequívocos. Quando alguém se envolve num acidente a esquiar, por exemplo, não há qualquer mistério sobre a origem da perna partida – e não há qualquer mistério no modo de a tratar. Com um problema como uma fratura óssea – em que a causa, o efeito e o tratamento estão bem definidos –, a coisa assemelha-se a uma viagem de *ferry*: a viagem tem um fim, e esse fim encontra-se num ponto diferente do ponto de partida. Pode haver nevoeiro pelo caminho a complicar a viagem – as fraturas de um paciente têm estilhaços ou alguém lhe encrava uma tampa de esferográfica no gesso – mas o ponto A e o ponto B são fixos, e o pessoal médico tem formação para levar o paciente de um a outro.

A medicina é incrivelmente avançada no que diz respeito à recuperação física. Desenvolveu tecnologia para salvar a vida das pessoas e permitir aos pacientes terem recuperações radicais em acidentes de viação, ossos partidos, transplantes cardíacos, e por aí em diante. Onde estaríamos sem as pessoas dedicadas que executam diariamente procedimentos de rotina e cirurgias revolucionárias?

No século XX, a medicina também fez grandes progressos na área da virologia... mas tudo isso foi varrido para baixo do tapete. Como não havia financiamento para levar essas descobertas até ao nível seguinte, deixaram esses médicos espantosos à deriva quando as suas descobertas acerca de certos vírus foram, em grande medida, ignoradas.

Com as doenças misteriosas, é frequente as causas dos sintomas não serem evidentes. Não há um fator de desencadeamento evidente, não existe uma explicação clara para o sofrimento de alguém. A formação que os médicos recebem não traça o percurso entre o ponto A e o ponto B. Não dispõem de um livro de regras a seguir. Um médico cético pode nem chegar a ver uma indicação clara de que alguém *esteja* a sofrer – e, em resultado disso, lançar o paciente numa contínua busca de validação para a sua doença.

Há tantas pessoas com doenças crónicas que não melhoram… Às vezes, este carrossel é um poço de tristezas.

Já é tempo de isso mudar.

Estou aqui para lhe dizer que o facto de não haver um livro de regras para as doenças misteriosas não é necessariamente mau. Pense, por exemplo, na profissão judicial. Inúmeras pessoas vão para a advocacia por se sentirem atraídas pela justiça. Inscrevem-se na faculdade de Direito, arranjam emprego... e só depois é que entendem que a justiça que podem proporcionar aos seus clientes é limitada. Tudo se limita às leis criadas pelos homens, por vezes injustas. Ter livros de regras nem sempre é bom.

Como não existe um livro de regras para as doenças misteriosas, também não há limites para a recuperação – se se ligar aos segredos que revelo nas páginas seguintes. A cura é uma das maiores liberdades que Deus nos proporciona. A cura é a lei do universo, da luz, ou do que quer que se queira chamar à fonte suprema – e não a lei dos homens –, e, por

isso, ela proporciona verdadeira justiça. Não afetada por qualquer estatuto, a cura das doenças misteriosas pode suplantar a imaginação.

Viciados em respostas

A instituição médica é um pouco viciada – e tem prazer em ser a autoridade na saúde. Então, o que pode acontecer quando nem os médicos alternativos nem os convencionais têm as respostas? Negação.

Essa negação pode surgir sob a forma de designar erradamente uma doença em vez de dizer: «Não sei.» Pode surgir sob a forma de receitar fármacos ou dietas que prejudicam em vez de curar. Ou, por vezes, um médico pode exprimir essa negação sob a forma de destituição – e encaminhar um paciente para um psiquiatra que o «ajude» com os sintomas que esse médico insiste serem psicossomáticos.

Tal como acontece com qualquer dependência, o primeiro passo é as comunidades médicas reconhecerem que têm um problema.

Quer se trate da medicina convencional, quer da alternativa, tradicional ou não-tradicional, se as comunidades médicas não admitirem que a epidemia de mulheres exaustas de fadiga e dor muscular é real e que ninguém conhece a verdadeira causa, como é que os investigadores virão a conseguir encontrar o financiamento adequado para descobrir a verdadeira causa da fibromialgia? O mesmo se aplica a cada uma das outras doenças misteriosas.

Se o leitor estiver doente, sente que dispõe de décadas para sofrer até as soluções virem à superfície nas comunidades médicas?

Muitas mães vêm ter comigo explicando que, há vinte anos, começaram a ter sintomas misteriosos e foram diagnosticadas com distúrbio da tiroide,

enxaquecas, desequilíbrios hormonais ou esclerose múltipla (EM). Agora, veem as filhas passar exatamente pelo mesmo. E dizem-me que os diagnósticos que receberam para as suas filhas foram surpreendentes, pois nunca teriam imaginado que, ao fim de duas décadas, a medicina ainda não teria cura, nem quaisquer explicações adequadas, para as suas doenças. Não podiam adivinhar que os progressos da medicina no que diz respeito às doenças crónicas avançariam a um passo tão lento. Não podiam ter imaginado que chegariam a ver as filhas sofrer o mesmo que elas.

Não devia demorar séculos a descobrir a verdadeira razão para as dores e desconfortos de uma pessoa, ou a discernir um tratamento fiável para essas questões subjacentes. Os pacientes não deviam sentir que andam às escuras a tatear em busca de respostas.

Já é tempo de as comunidades médicas serem honestas e abertas, de aceitarem que o modelo da medicina atual precisa de se adaptar e progredir, de dar os mesmos saltos e ressaltos em relação às doenças crónicas que deu noutras áreas, como as cirurgias que salvam vidas. Se queremos evitar várias décadas de designações absurdas para as doenças, é altura de a medicina admitir que os testes de diagnóstico são, por vezes, inadequados ou falíveis, que a formação dos médicos os leva, por vezes, a agir apenas com base em conjeturas.

Já é altura de a instituição médica procurar as respostas que iremos explorar nesta obra.

Tipos de doenças misteriosas

Há doenças misteriosas de três categorias.

O primeiro tipo é o das *doenças sem qualquer designação*. Uma pessoa pode andar de médico em médico a descrever os seus sintomas, a suportar exames atrás de exames, e dizerem-lhe que não tem problema nenhum. As análises ao sangue, as ressonâncias magnéticas, ecografias e outros testes de imagiologia e exames não levantam quaisquer suspeitas. Muitas vezes, a única explicação que o paciente recebe para as dores é que isso é só da sua cabeça – que ela ou ele é hipocondríaco, ansioso, deprimido, está esgotado ou aborrecido. Isso pode ser de enlouquecer para alguém que sofre de uma doença legítima. E se um médico acreditar que a dor do paciente é real mas não conseguir explicar a sua causa, pode chamar-lhe *idiopática* – que é apenas uma palavra bonita pra dizer «desconhecida».

Tratamento ineficaz constitui a segunda categoria de doenças misteriosas. Neste cenário, a instituição médica tem uma designação para um dado conjunto de sintomas, mas não apresenta qualquer modo de recuperação viável. O tratamento indicado não provoca qualquer diferença no estado de saúde do paciente, ou chega a agravá-lo, ou então, o paciente ouve dizer que terá de sentir-se assim durante o resto da vida. Na melhor das hipóteses, receberá medicamentos que fazem a gestão dos sintomas – como os da EM – mas não curam a doença em si.

Com o terceiro tipo de doenças misteriosas, aquelas em que houve *erro de diagnóstico*, o paciente também recebe uma designação para aquilo que o afeta – só que essa designação está errada. Por vezes, as tendências de diagnóstico são responsáveis por isso. Por exemplo, assumiu-se que as hormonas são as principais culpadas por um grande número de doenças das mulheres que não têm nada que ver com a menopausa, a perimenopausa ou até o mero desequilíbrio hormonal. No entanto, os profissionais de saúde querem ajudar os seus pacientes, e por isso, se ouvirem alguém atribuir certas designações a determinados conjuntos de sintomas, talvez sigam o movimento. Na verdade, os médicos da medicina alternativa têm vindo

recentemente a seguir o caminho hormonal, no seguimento do movimento hormonal das últimas décadas da medicina convencional.

Na jornada em busca de respostas, as pessoas podem, a dado momento, verificar que se encontram nestas três categorias. No primeiro médico, um ou uma paciente pode ouvir que os seus sintomas são psicossomáticos e que devia arranjar um *hobby* para mudar de foco e melhorar o estado de espírito. O profissional de saúde seguinte pode validar que existe um problema verdadeiro, atirar-lhe com uma designação como o lúpus e depois propor um tratamento ineficaz. Dado ainda não se sentir bem, o paciente ou a paciente pode virar-se para um terceiro profissional de saúde, obtendo apenas um novo diagnóstico – desta vez incorreto – a par de «remédios» que o ou a colocam na direção oposta da cura.

Não é da sua cabeça

Trata-se de um fenómeno demasiado comum, em especial para as mulheres: uma doença válida e atual é abordada com ceticismo, desprezo ou informação deturpada por parte da estrutura que devia ser detentora de respostas para ela. Os médicos não têm a culpa de desconhecer as causas desses misteriosos sintomas debilitantes – ou de apontarem o dedo ao responsável errado por uma doença específica. Em alguns casos, não existe financiamento para a investigação necessária, ou as modas conduzem os estudos na direção errada. Noutros casos, é só uma questão de tempo (embora por vezes sejam décadas) até estar disponível a tecnologia de diagnóstico adequada.

Os médicos aprendem frequentemente que, na ausência de explicações, constitui uma ajuda genuína dizer aos pacientes que as suas doenças são

psicossomáticas. O sistema de cuidados de saúde acredita que isso constitui uma espécie de grito de alerta, o que até seria verdade... se as doenças estivessem apenas na cabeça das pessoas.

A maioria das vezes, existe mesmo uma causa física para uma doença crónica misteriosa; só que as comunidades médicas ainda não lhe atribuíram um nome nem perceberam qual o melhor tratamento. Pode ser preciso perder anos, e milhares de dólares, até as pessoas que lidam com doenças misteriosas me encontrarem. Amigos e familiares suplicaram-lhes que parassem de procurar, incitaram-nos a aceitar os seus diagnósticos e as mãos que lhes estenderam. Mesmo assim, algo os impeliu em frente: o desejo primordial de sobrevivência, a determinação de tirar o máximo partido da vida, a intuição de que merecem ser saudáveis.

Não há palavras para o alívio que esses clientes encontram, ou a força que adquirem quando entendem o que estava por trás do seu sofrimento.

Agora, é a sua vez de aprender: você não é culpado por ter a sua doença. Não se trata de algo que manifestou ou atraiu. A culpa não é sua. Com certeza que você não merece sentir-se mal. E deve saber que tem o direito de se curar, direito esse que lhe é dado por Deus.

Se já lidou com doenças crónicas, de certeza que já lidou com pessoas que afirmam: «Mas estás com um ar perfeitamente saudável.» Certamente parou de responder com sinceridade à pergunta: «Como estás?», pois já não suporta ouvir: «*Ainda* não estás melhor?» Afeta-o menos em termos emocionais fingir que está bem do que ouvir alguém insistir que uma terapia específica irá resolver todos os seus problemas – como se você não tivesse ido já até aos confins da Terra em busca de respostas. Provavelmente, já ouviu inúmeras pessoas descreverem a luta dos seus familiares com a doença – como se essas experiências suplantassem a sua.

Quando se é saudável, é fácil atirar com teorias acerca de que os doentes precisam é de mudar a sua maneira de pensar. Quando não compreendemos

a verdadeira natureza da doença, é fácil pensar que uma pessoa está assim por se estar a retrair com o medo da cura, ou por ser fingida e apreciar secretamente a atenção que a doença lhe permite receber.

Quem lhe tiver dito que são essas as razões para a sua doença, é porque não passou por isso. Essas ideias pioram imenso as coisas para os que sofrem de doenças misteriosas. Podem fazer as pessoas sentir vergonha dos seus problemas e evitar pedir auxílio – sentir que têm de esconder o seu sofrimento, temendo ser consideradas impostoras.

Que isto fique bem claro: Ninguém quer estar doente ou em sofrimento. Ninguém tem medo de se curar.

O que as pessoas temem é estar doentes, e é isso que leva as pessoas saudáveis a proferir comentários insensíveis. O que elas estão verdadeiramente a dizer é: «Eu nunca terei de passar por aquilo que estás a passar, certo?»

O que você precisa que elas digam é: «Eu ouço-te, eu vejo-te, eu acredito em ti e creio *em* ti. Aquilo por que estás a passar é válido *e* há de haver alguma maneira de triunfar sobre isso. Estarei contigo e não deixarei de te acompanhar.»

No processo de cura, conhecer a causa da sua doença (e saber o que *não constitui* essa causa) é vencer metade do combate. O passo seguinte consiste em aprender como pode melhorar.

O Espírito tem as respostas. Ele quer que você aprenda os segredos por trás das doenças misteriosas. Ele quer que você e os seus entes queridos melhorem, que tenham um sentido de direção claro sobre como avançar e que estejam ao comando das suas vidas.

O Espírito compreende, com a maior compaixão, o que as pessoas sofrem nesta Terra.

Deus concedeu-me a capacidade de aceder a uma vasta e altamente avançada informação de cura através do Espírito. Por causa disso, inúmeros

homens, mulheres e crianças que vieram consultar-me encontraram as soluções para as suas doenças crónicas misteriosas e retomaram o controlo sobre a sua saúde, alcançando a recuperação total. Nos capítulos que se seguem, também poderá encontrar soluções.

HISTÓRIA DE CASO:
A Verdadeira Cura

Lila era uma agente imobiliária de 34 anos que começou a sentir confusão mental, fadiga, pressão nos ouvidos e dormência nas extremidades. Os seus sintomas não tardaram a atrapalhar o seu desempenho profissional. Ela percebia que os seus chefes tinham reparado que estava a falhar com alguns clientes – esquecendo encontros e organizando encontros de portas abertas sem grande qualidade. Era frequente Lila não conseguir recordar-se de moradas e nomes, e dava por si tão fatigada ao fim do dia de trabalho que, na manhã seguinte, não conseguia ouvir o despertador. Aquando das vendas imobiliárias, estava de rastos, incapaz de explicar devidamente os pormenores das hipotecas, e tinha dificuldade em fazer contas, algo que constituía antes um dos seus pontos fortes.

Por fim, Lila teve de reconhecer, perante ela própria e perante o seu patrão, que estava doente. Sentou-se com o seu supervisor, que lhe aconselhou um médico. Na primeira consulta, Lila fez uma lista dos sintomas mas, depois de a examinar, o médico não conseguiu apontar nenhuma causa física e declarou que ela estava perfeitamente saudável. A depressão, afirmou, devia ser a causa dos seus problemas.

Lila tentou aceitar isso. Decidida a combater o cansaço, a confusão mental e outras queixas com um estado de espírito animado, voltou ao trabalho. Tudo o que ela associava a um sintoma, dizia para si mesma, era unicamente uma manifestação do seu estado de espírito. Talvez quisesse apenas chamar as atenções.

Começou, contudo, a falhar algumas visitas imobiliárias por não conseguir levantar-se da cama; tinha as mãos demasiado dormentes para ser capaz de conduzir e sentia-se envergonhada por estar demasiado fraca para conseguir tomar banho. Lila e as pessoas do seu escritório não tardaram a aperceber-se de que, qualquer que fosse o seu aspecto, ela não conseguia cumprir as suas obrigações profissionais e precisava de pôr baixa. Lila arrastou-se até ao médico e reiterou a sua provação. Ele voltou a examiná-la e, mais uma vez, concluiu que ela estava de perfeita saúde.

– Não serei eu o médico a dar-lhe baixa por invalidez – afirmou.

Destroçada e já em modo de sobrevivência, Lila procurou uma segunda opinião. Submeteu-se a uma pilha de exames, tendo como resposta uma atitude de defesa do seu novo médico doutorado, que apoiou o veredito do primeiro médico. Também ele se recusou a fornecer a documentação de que ela precisava para receber os benefícios por invalidez.

Isso foi apenas o início da jornada de Lila, que durou anos, pelos mundos das medicinas convencional e alternativa, em busca de explicações para a sua doença misteriosa. Pelo caminho, teve alguns vislumbres de esperança mas, de cada vez que julgava ter encontrado um nome para a sua doença ou uma possibilidade de melhorar, dava por si de volta ao ponto de partida – ou pior.

Isto é, até vir ter comigo. O Espírito proporcionou as tomadas de consciência que Lila sabia existirem, incluindo a explicação para aquela espiral descendente, e indicações acerca de como recuperar a saúde. Em pouco tempo, sentia-se melhor do que recordava alguma vez de se ter sentido. A sua energia renovada trouxe-lhe uma nova confiança e prazer na vida. Conseguiu assim voltar a dedicar-se à sua profissão – e explorar as paixões que negligenciara durante anos.

Neste livro, irá ler acerca de inúmeros casos semelhantes ao de Lila. Talvez detete algum padrão e, possivelmente, identificar-se-á com ele: os anos de doença sem validação, a jornada de médico em médico, o isolamento, a confusão e a frustração. É possível que se identifique com as histórias em que alguém obtém validação, quer sob a forma de um erro de diagnóstico, quer de uma via de cura prescrita que não vai dar a lado nenhum.

Nenhuma destas histórias acaba aqui. Você não precisa de ficar preso no ciclo infindável de adivinhação. Tal como no caso de Lila, também tem a possibilidade de resolver o mistério – e dar lugar à verdadeira cura.

PARTE II

A Epidemia Oculta

Capítulo 3

O Vírus de Epstein-Barr, a Síndrome de Fadiga Crónica e a Fibromialgia

O *vírus de Epstein-Barr* (VEB) criou uma epidemia secreta. Dos cerca de 320 milhões de habitantes dos Estados Unidos*, mais de 225 milhões têm alguma forma de VEB.

O vírus de Epstein-Barr é responsável por doenças misteriosas de todo o tipo: para algumas pessoas, cria fadiga e dor inclassificáveis. Para outras, os sintomas do VEB levam os médicos a receitar tratamentos ineficazes, como a substituição hormonal. E para muitas outras pessoas portadoras do VEB, ele é mal diagnosticado.

Uma das razões pelas quais o VEB tem vindo a proliferar é a seguinte: sabe-se muito pouco acerca dele. As comunidades médicas conhecem apenas uma versão deste vírus, mas existem sessenta variedades. O vírus de Epstein-Barr está por trás de várias das doenças debilitantes que deixam os médicos sem resposta. Como afirmei na Introdução, é a doença mais misteriosa de todas as doenças misteriosas.

Os médicos não fazem ideia de como o vírus atua a longo prazo e de como pode ser problemático. A verdade é que o VEB representa a fonte de inúmeros problemas de saúde que são hoje considerados doenças misteriosas, como a fibromialgia e a síndrome de fadiga crónica. O VEB constitui também a causa de algumas doenças importantes que as

comunidades médicas julgam conseguir entender, mas não entendem – incluindo o distúrbio da tiroide, a vertigem e a tinite.

Este capítulo explica quando surgiu o vírus de Epstein-Barr, como é transmitido, como atua criando destruição em estádios estratégicos desconhecidos de toda a gente, e as medidas (nunca antes reveladas) capazes de destruir o vírus, permitindo-lhe recuperar a saúde.

Origens do vírus de Epstein-Barr e sua transmissão

Embora o vírus de Epstein-Barr tenha sido descoberto por dois médicos brilhantes em 1964, ele começou a instalar-se no início do século XX – mais de meio século antes. As versões iniciais do VEB – que ainda se encontram entre nós – são de ação relativamente lenta, podendo não chegar a criar sintomas dignos de nota até um período avançado na vida de uma pessoa. Mesmo então, são apenas relativamente nefastas. Muitas pessoas têm essas estirpes não agressivas do VEB.

Infelizmente, o VEB foi evoluindo ao longo das décadas, e cada geração do vírus passou a constituir um desafio maior do que a anterior.

Até à publicação deste livro, tipicamente, as pessoas afetadas pelo VEB teriam de sofrer com ele para o resto da vida. Os médicos raramente reconhecem o VEB como sendo a origem da miríade de problemas que ele realmente cria; além disso, não fazem a menor ideia de como lidar com o vírus de Epstein-Barr, nem mesmo quando o identificam.

Há muitas maneiras de se ser contaminado pelo VEB. Por exemplo, pode apanhá-lo em bebé, se a sua mãe estiver contaminada por ele. Também

pode apanhá-lo através de sangue infetado. Como os hospitais não fazem o despiste desse vírus, qualquer transfusão de sangue acarreta esse risco. Até pode apanhá-lo por ter ido comer fora. Isto porque os *chefs* estão sujeitos a uma imensa pressão para ter os pratos prontos rapidamente. Muitas vezes, acabam por fazer um corte no dedo ou na mão, põem um penso e continuam a trabalhar. O sangue pode ir parar aos alimentos... e, se por acaso tiverem o VEB numa fase contagiosa, isso pode ser o suficiente para contaminar os clientes.

A transmissão pode igualmente ser feita através de outros fluidos corporais, como os que são trocados durante o ato sexual. Em algumas circunstâncias, um simples beijo pode bastar para transmitir o VEB.

No entanto, uma pessoa com o vírus nem sempre é contagiosa. O vírus tem mais probabilidades de se propagar no segundo estádio. O que levanta outra questão que ainda não foi revelada até hoje: o VEB passa por quatro estádios.

Primeiro estádio da infeção pelo vírus de Epstein-Barr

Se você apanhar o VEB, ele passa por um período inicial de latência, em que percorre a sua corrente sanguínea fazendo pouco mais do que reproduzir-se lentamente, aumentando em número – e aguardando uma oportunidade de provocar uma infeção mais direta.

Por exemplo, se você se esgotar fisicamente durante várias semanas e não se permitir recuperar totalmente, ou permitir que o seu corpo fique privado de nutrientes essenciais, como o zinco ou a vitamina B12, ou sofrer

uma experiência emocional traumatizante como uma separação ou a morte de um ente querido, o vírus deteta as suas hormonas relacionadas com o stresse e escolhe esse período para tirar partido disso.

O VEB também entra frequentemente em ação quando a pessoa sofre uma grande mudança hormonal – por exemplo, durante a puberdade, a gravidez ou a menopausa. Um cenário comum é quando a mulher dá à luz. A seguir, pode sentir diversos sintomas, incluindo fadiga, mal-estar e dores, e depressão. Neste caso, não é o VEB a explorar as suas fraquezas, mas sim o facto de as hormonas serem uma poderosa fonte de alimento para ele – a sua abundância atua como agente desencadeador. As hormonas que inundam o seu corpo estão para o vírus como o espinafre para o Popeye.

O VEB é desumanamente paciente. Este período do primeiro estádio de se fortalecer e aguardar uma oportunidade ideal pode durar semanas, meses, ou até mais de uma década, dependendo de um grande número de fatores.

O vírus é particularmente vulnerável durante o primeiro estádio. Contudo, também é indetetável através de exames e não provoca quaisquer sintomas, por isso, como não sabe da sua existência, a pessoa também não sabe que o deve combater.

Segundo estádio da infeção pelo vírus de Epstein-Barr

No final do primeiro estádio, o vírus de Epstein-Barr está pronto para lutar contra o seu organismo. É aí que o VEB se mostra pela primeira vez... transformando-se na *mononucleose*. Trata-se da infame «mono» de que todos crescemos a ouvir falar como a «doença do beijo». É a doença que

milhares de estudantes universitários contraem todos os anos, quando se esgotam em diretas para se divertirem ou para estudarem.

As comunidades médicas não sabem que cada caso de mononucleose é apenas o segundo estádio do VEB.

É nesse período que o vírus é mais contagioso. É, por isso, aconselhável evitar expor-se ao sangue, saliva ou outros fluidos corporais de alguém com mono... ou evitar expor alguém aos seus fluidos se *você* tiver mono.

Durante este segundo estádio, o seu sistema imunitário entra em guerra com o vírus. Ele envia células identificadoras para «marcar» o vírus, ou seja: coloca nele uma hormona que o identifica como invasor. Depois, envia células soldado para procurar e destruir os vírus identificados. É este o poder do seu sistema imunitário, vindo em sua defesa.

A gravidade deste combate depende de pessoa para pessoa, pois cada pessoa é diferente, e também depende da estirpe ou variedade de VEB que a pessoa apanhou. É possível alguém ter mono durante apenas uma semana ou duas, com a garganta ligeiramente arranhada e algum cansaço, e, nesse caso, é pouco provável que se aperceba do que está verdadeiramente a acontecer, pelo que não irá provavelmente ao médico fazer uma análise ao sangue.

Ou, então, a pessoa pode ficar bastante afetada com cansaço, dores de garganta, febre, dores de cabeça, erupções e outros sintomas que se prolongam por vários meses. Se isso acontecer, é provável que vá ao médico e faça uma análise ao sangue, e o vírus de Epstein-Barr apresentar-se-á como um tipo de mono... na grande maioria dos casos.

É durante este estádio que o VEB procura um lar duradouro, atacando um ou mais órgãos principais – tipicamente o seu fígado e/ou baço. O vírus adora permanecer nestes órgãos, devido à probabilidade de o mercúrio, as dioxinas e outras toxinas se acumularem aí, pois alimenta-se desses venenos.

O outro segredo acerca do VEB é que ele tem um melhor amigo, uma bactéria chamada Estreptococos. Nesses casos, o organismo está a lidar, não só com um vírus, mas também com bactérias que vêm confundir ainda mais o sistema imunitário e criar uma panóplia de sintomas. Ela é o *cofator* número um do vírus de Epstein-Barr.

Durante o segundo estádio do VEB, o Estreptococos pode subir, criando faringite e/ou infestando os seios nasais, o nariz ou a boca. Pode ainda descer, provocando infeções nas vias urinárias, na vagina, nos rins ou na bexiga... chegando a provocar cistite.

Terceiro estádio da infeção pelo vírus de Epstein-Barr

Uma vez instalado no fígado, baço e/ou outros órgãos, permanece aí.

A partir deste momento, quando um médico efetuar um exame de despiste ao vírus de Epstein-Barr, encontrará anticorpos e assumirá que estes apontam para uma infeção *passada*, quando o VEB estava na sua fase mono. O médico não encontrará o VEB ativo na corrente sanguínea. E esta confusão representa um dos maiores erros da história da medicina – foi assim que o vírus passou por entre as frestas. A menos que você já tenha seguido as medidas delineadas neste livro para eliminar o VEB, o vírus ainda *está*, na realidade, vivo e a provocar novos sintomas... e a iludir os exames. Isto deve-se ao facto de ele se encontrar alojado no fígado, no baço ou noutros órgãos, e de ainda não ter sido inventado o exame para o detetar.

Com o vírus escondido nos seus órgãos é impossível de detetar, o organismo parte do princípio de que venceu o combate e o invasor foi

destruído. O seu sistema imunitário volta ao normal, deixa de ter sintomas de mononucleose e o seu médico diz-lhe que você se encontra saudável.

Infelizmente, o vírus de Epstein-Barr ainda mal iniciou a sua viagem pelo corpo.

Se tiver uma variedade típica, o VEB pode permanecer latente nos órgãos durante vários anos – possivelmente durante décadas – sem que você dê por isso. Se tiver uma variedade particularmente agressiva, porém, o VEB pode criar graves problemas durante a sua permanência.

Por exemplo, o vírus pode alojar-se profundamente no fígado e no baço, levando esses órgãos a ficarem inflamados e inchados. E, mais uma vez, não se esqueça de que o seu médico não sabe como unir os pontos entre o VEB *passado* e a sua atividade *atual* nos órgãos.

Além disso, o vírus cria três tipos de venenos:

- O VEB segrega detritos tóxicos, ou *subprodutos* virais. Isto torna-se cada vez mais significativo à medida que o vírus vai aumentando em número e o seu exército em expansão se alimenta e expele subprodutos venenosos. Estes detritos são muitas vezes identificados como espiroquetas, que podem desencadear falsos resultados positivos em análises como os títulos de Lyme (exames de despistagem da doença de Lyme) e levar a falsos diagnósticos desta doença.
- Quando uma célula do vírus morre – o que acontece frequentemente, visto as células terem um ciclo de vida de seis semanas –, o próprio *corpo morto* que fica para trás é tóxico e, por isso, ainda intoxica mais o seu organismo. Tal como acontece com qualquer subproduto viral, este problema vai-se agravando à medida que o exército do VEB vai crescendo, criando fadiga.

- Os venenos que o VEB cria através destes dois processos têm a capacidade de criar uma *neurotoxina* – ou seja, um veneno que perturba a função nervosa e confunde o seu sistema imunitário. Esta toxina especial irá ser segregada em períodos estratégicos do terceiro estádio, e continuamente durante o quarto estádio, para impedir que o seu sistema imunitário detete o vírus e o ataque.

Os problemas que podem resultar de uma variedade agressiva de VEB alojada nos seus órgãos incluem:

- O seu fígado funcionar tão lentamente que não consegue limpar as toxinas do organismo.
- Desenvolver hepatite C. (O VEB constitui, aliás, a principal causa da hepatite C.)
- O fraco desempenho do seu fígado levar à descida do nível de ácido clorídrico do estômago e o trato intestinal tornar-se tóxico. Isso, por seu turno, pode levar a que alguns alimentos não sejam totalmente digeridos, acabando por apodrecer nos intestinos, dando origem a distensão abdominal e/ou obstipação.
- Passar a ter sensibilidade a alimentos que nunca lhe tinham causado quaisquer problemas. Isto acontece quando o vírus consome um alimento de que gosta, como queijo, e o transforma em algo que o seu organismo não reconhece.

O vírus vai ganhando tempo até sentir as hormonas relacionadas com o stresse, que indicam que a pessoa se encontra num estado particularmente vulnerável – por exemplo, devido a uma vida desregrada, após sofrer um duro golpe emocional ou um abanão físico, como acontece quando se tem

um acidente de viação –, ou até sentir uma convulsão hormonal, como acontece durante a gravidez ou a menopausa.

Quando o vírus está quase pronto a atacar, começa a segregar a sua neurotoxina. Isso vai aumentar a sobrecarga no sistema, anteriormente criada pelos subprodutos do VEB e resíduos de vírus. Toda esta carga tóxica acaba por ativar o seu sistema imunitário – e confundi-lo totalmente, visto não fazer ideia de onde vêm as toxinas.

Lúpus

A resposta do sistema imunitário que descrevi desencadeia os sintomas misteriosos que os médicos podem diagnosticar como sendo lúpus. As comunidades médicas não compreendem que o lúpus não é apenas o corpo a reagir aos subprodutos e neurotoxinas do vírus de Epstein-Barr. É o corpo a ter uma reação a essas neurotoxinas, o que faz depois elevar os marcadores inflamatórios que os médicos procuram para identificar e diagnosticar o lúpus. Na verdade, o lúpus é apenas uma infeção viral provocada pelo vírus de Epstein-Barr.

Hipotiroidismo e outros distúrbios da tiroide

Enquanto o seu sistema imunitário está perturbado, o VEB tira partido do caos, abandonando os órgãos onde esteve alojado e atingindo outro órgão ou glândula principal – e, desta vez, é a sua tiroide!

As comunidades médicas ainda não estão cientes de que o VEB constitui, aliás, a causa da maioria dos distúrbios e doenças da tiroide, especialmente a de Hashimoto, mas também a de Graves, o cancro da tiroide e outros problemas. (As doenças da tiroide também podem ser causadas pelas radiações; mas em mais de noventa e cinco por cento dos casos, o responsável é o vírus de Epstein-Barr.) A investigação médica ainda não descobriu as verdadeiras causas dos distúrbios da tiroide e está

longe de perceber que o VEB é o vírus que as provoca. Se um médico lhe diagnosticar a doença de Hashimoto, isso significa, na verdade, que ele ou ela desconhece qual é o problema. A explicação que lhe dará é que é o seu organismo que está a atacar a tiroide – uma perspetiva que deriva de falta de informação. Na verdade, é o VEB – e não o seu organismo – a atacar a tiroide.

Uma vez instalado na tiroide, o VEB começa a penetrar os tecidos. As células do vírus contorcem-se e perfuram literalmente, como brocas, para se alojarem bem fundo na glândula, eliminando células e lesando este órgão à sua passagem, criando hipotiroidismo oculto em milhões de mulheres, dos casos mais ténues aos mais extremos. O seu sistema imunitário toma nota disso e tenta intervir, provocando inflamação; mas entre a neurotoxina do VEB, os subprodutos virais e os resíduos venenosos a causar confusão, o sistema imunitário não consegue detetar o vírus para o destruir de vez.

Embora o que exponho acima possa parecer enervante, não se assuste; a sua tiroide tem a capacidade de rejuvenescer e curar-se a si própria quando recebe aquilo de que necessita. E nunca subestime o poder do seu sistema imunitário, que, no final deste capítulo, ficará ativado unicamente pelo facto de você conhecer a verdade.

O seu sistema imunitário tenta isolar o vírus com cálcio, criando nódulos na tiroide. Porém, isso não afeta o VEB. Primeiro, a maior parte das suas células furtam-se a este ataque e mantêm-se livres. Segundo, um vírus que o seu sistema consiga isolar mantém-se vivo e transforma a sua prisão de cálcio num lar confortável, alimentando-se da tiroide e retirando-lhe energia. O vírus pode até acabar por transformar essa prisão numa excrescência viva, um *quisto*, que cria ainda mais tensão na sua tiroide.

Entretanto, esses ataques contra o VEB podem afetá-*lo* se não estiver a consumir suficientes alimentos ricos em cálcio. Isto porque, se o seu sistema imunitário não conseguir obter suficiente cálcio para isolar o vírus

da circulação sanguínea, vai extrair o cálcio necessário dos ossos... o que pode dar origem à osteoporose.

Simultaneamente, as centenas de vírus que *não estão* aprisionados em nódulos podem enfraquecer a tiroide, tornando-a menos eficaz na produção de hormonas de que o seu corpo necessita para funcionar. Pode dar-se o caso de essa falta de hormonas da tiroide adequadas, aliada às toxinas do VEB, provocar um aumento de peso, fadiga, confusão mental, problemas de memória, depressão, perda de cabelo, insónia, unhas quebradiças, fraqueza muscular e/ou dezenas de outros sintomas.

Algumas variedades particularmente raras de VEB vão ainda mais longe. Elas criam um *cancro* na tiroide. A taxa de cancro da tiroide nos Estados Unidos tem vindo rapidamente a aumentar. As comunidades médicas não sabem que a causa disso é um aumento de formas raras e agressivas do VEB.

O vírus de Epstein-Barr invade a sua tiroide por um motivo estratégico: ele procura confundir e stressar o seu sistema endócrino. A tensão nas suas glândulas suprarrenais produz mais adrenalina, que constitui um alimento para o VEB, fortalecendo-o e tornando-o capaz de seguir o seu alvo derradeiro: o sistema nervoso.

Quarto estádio do vírus de Epstein-Barr

O objetivo derradeiro do vírus de Epstein-Barr é deixar a tiroide e inflamar o seu sistema nervoso central.

Normalmente, o seu sistema imunitário não permitiria que isso acontecesse. Porém, se o VEB já conseguiu esgotá-lo no terceiro estádio entrando na tiroide e se, além disso, você ficar abruptamente afetado por

alguma lesão física ou lesão emocional grave, o vírus irá tirar partido dessa vulnerabilidade e começar a provocar uma imensidade de sintomas estranhos, que podem ir de palpitações cardíacas a mal-estar, dores generalizadas e dores nevrálgicas.

Um cenário comum é a pessoa ter um acidente, ser operada ou sofrer qualquer outra lesão física, e depois sentir-se pessimamente durante muito mais tempo do que seria de esperar no seguimento da lesão. Uma reação típica é «sinto-me como se tivesse sido atingido por um camião».

As análises ao sangue, radiografias e ressonâncias magnéticas não revelam qualquer problema, por isso, os médicos não se apercebem do vírus a inflamar os nervos. O quarto estádio do vírus de Epstein-Barr constitui, por isso, uma importante causa de doenças misteriosas – ou seja, problemas que provocam uma enorme confusão aos médicos.

O que está verdadeiramente a acontecer é que os nervos afetados libertam uma hormona de «alarme» para avisar o corpo de que foram afetados e precisam de reparação. No quarto estádio, o VEB deteta essa hormona e corre a agregar-se a esses nervos com lesões.

Um nervo assemelha-se a um fio com pequenas fibras soltas. Quando o nervo é lesionado, as fibras da base saem para os lados da membrana nervosa. O VEB procura essas aberturas e agarra-se a elas. Se for bem-sucedido, consegue manter a zona inflamada durante vários anos. Em consequência disso, você pode ter uma lesão relativamente pequena que se mantém inflamada e lhe provoca dores contínuas.

Os problemas resultantes desta inflamação viral podem incluir dores musculares, dores nas articulações, dores em pontos sensíveis, dores nas costas, formigueiro e/ou dormência nas mãos e nos pés, enxaquecas, fadiga permanente, tonturas, moscas volantes, insónia, sono inquieto e suores noturnos. Os pacientes com estes problemas são por vezes diagnosticados como tendo fibromialgia, síndrome de fadiga crónica ou artrite reumatoide,

que não passam de conjuntos de sintomas que as comunidades médicas admitem não compreender, e para os quais não têm cura. Nesses casos, os pacientes recebem tratamentos inadequados que não chegam a lidar com o verdadeiro culpado – porque essas doenças misteriosas representam, na verdade, o quarto estádio do vírus de Epstein-Barr.

Um dos maiores erros de todos os tempos é confundir os sintomas do vírus de Epstein-Barr nas mulheres com a perimenopausa ou a menopausa. Sintomas como afrontamentos, suores noturnos, palpitações cardíacas, tonturas, depressão, perda de cabelo e ansiedade foram e são frequentemente mal interpretados como descargas hormonais – o que lançou o desastroso movimento da TSH**. (Para saber mais acerca dele, consulte o Capítulo 15, «Síndrome Pré-menstrual e Menopausa.»)

Observemos melhor as doenças crónicas que confundem os médicos há décadas e que resultam do quarto estádio do vírus de Epstein-Barr.

Síndrome de fadiga crónica

Há uma longa história de negação de uma causa física para o sofrimento das mulheres. Tal como acontece com as pessoas que sofrem de fibromialgia (veja mais adiante), as pessoas que sofrem da síndrome de fadiga crónica (SFC) – igualmente *conhecida por nomes como encefalomielite miálgica/síndrome de fadiga crónica* (EM/SFC), *síndrome de fadiga crónica/disfunção imune* (SFC/DI) e *doença sistémica de intolerância ao esforço* (DSIE) – ouvem frequentemente dizer que são mentirosas, preguiçosas, delirantes e/ou loucas. Trata-se de uma doença que afeta desproporcionalmente mais as mulheres.

E a síndrome de fadiga crónica tem vindo a aumentar.

Está a tornar-se comum jovens universitárias voltarem para casa a meio do semestre com a doença, sem conseguirem fazer mais nada além de ficar na cama. Contrair a SFC para uma mulher no final da adolescência ou no

início da casa dos vinte pode ser particularmente devastador, enquanto se vê os amigos prosseguirem com os seus relacionamentos e os seus empregos, e a pessoa se sente presa e incapaz de estar à altura do seu potencial.

As mulheres que contraem a SFC na casa dos trinta, quarenta ou cinquenta também têm os seus obstáculos: embora neste ponto a pessoa já tenha idade suficiente para ter uma vida estabelecida e uma rede de apoio, também tem responsabilidades estabelecidas. Provavelmente, está a tentar ser tudo para todos, a tratar de mais coisas do que pode, e, por isso, sente a pressão de agir normalmente quando a SFC ataca.

A acrescentar ao isolamento para ambos os grupos etários, há ainda os sentimentos de culpa, medo e vergonha que acompanham estes diagnósticos errados. Estou certo de que, se você tem SFC, passou pelas profundezas do sofrimento físico e já teve alguém a dizer-lhe: «Mas estás com um ar perfeitamente saudável.» É tão desanimador uma pessoa sentir-se mal e ouvir dos médicos, amigos ou familiares que não há nada de mal com ela.

A síndrome de fadiga crónica é real. É o vírus de Epstein-Barr.

Como vimos, as pessoas com SFC têm uma elevada carga viral do VEB, que ataca sistematicamente o organismo ao criar uma neurotoxina que inflama o sistema nervoso central. Isso pode acabar por levar ao enfraquecimento das suprarrenais e do sistema digestivo, e criar a sensação de se ter as baterias em baixo.

Fibromialgia

Já vamos em mais de seis décadas de negação médica de a *fibromialgia* ser um problema legítimo. Só nos últimos tempos as comunidades médicas começaram a aceitar tratar-se verdadeiramente de uma doença.

A melhor explicação que os médicos recebem do pensamento científico instituído, porém, é que a fibromialgia é uma reação excessiva por parte dos nervos. O que isso significa de facto é que... ninguém faz a mais pequena

ideia. A culpa não é dos médicos. Não há nenhum livro mágico que eles recebam a dizer-lhes o que irá ajudar os seus pacientes com fibromialgia, ou o que provoca verdadeiramente a dor que eles sentem.

O sistema médico ainda está a anos de distância de descobrir a verdadeira causa da doença – porque ela é viral e encontra-se ao nível dos nervos, a um nível que as ferramentas da medicina não conseguem detetar.

Quem sofre de fibromialgia está sujeito a um ataque bem real e debilitante. É o vírus de Epstein-Barr o causador desta doença, inflamando o sistema nervoso central e os nervos de todo o corpo, o que cria dor permanente, sensibilidade ao toque, fadiga grave, e um grande número de outros problemas.

Tinite

A *tinite*, ou zumbido nos ouvidos, é geralmente provocada pelo facto de o VEB entrar no canal nervoso do ouvido interno, que se chama labirinto. O zumbido é o resultado do vírus a inflamar e a fazer vibrar o labirinto e o nervo vestibulococlear.

Vertigens e Doença de Ménière

As *vertigens* e a *Doença de Ménière* são frequentemente atribuídas pelos médicos a calcificações, ou *pedras*, no ouvido interno. Porém, a maior parte dos casos crónicos são na realidade provocados pela neurotoxina do VEB, que inflama o nervo vago.

Outros sintomas

A ansiedade, as tonturas, o aperto e as dores no peito, os espasmos no esófago e a asma também podem ser originados pelo efeito inflamatório do VEB sobre o nervo vago.

As insónias, o formigueiro e dormência nas mãos e nos pés podem dever-se ao facto de os nervos frênicos ficarem perpetuamente inflamados pelo VEB.

E as palpitações cardíacas podem resultar da acumulação de resíduos e subprodutos tóxicos do vírus na válvula mitral do coração.

Se o leitor tiver VEB, ou se suspeitar de o ter, pode achar o vírus no seu quarto estádio bastante frustrante. Tenha paciência. Se tomar as medidas certas – que as comunidades médicas ainda desconhecem, mas são explicadas no final deste capítulo –, pode recuperar, reconstruir o seu sistema imunitário, voltar a um estado de saúde normal e retomar o controlo da sua vida.

Tipos de Epstein-Barr

Como já referi anteriormente, existem mais de sessenta variedades do vírus de Epstein-Barr. O número é assim tão grande porque o VEB existe há muito mais de cem anos. Passou por várias gerações de pessoas, entrando em mutação e aumentando o número dos seus diversos híbridos e estirpes durante esse período. As estirpes podem ser organizadas em seis grupos de gravidade crescente, com aproximadamente dez tipos por grupo.

O Grupo 1 do VEB é o mais antigo e o menos agressivo. Estas versões do vírus demoram geralmente anos, ou mesmo décadas, a fazer a transição de um estádio para outro. Os seus efeitos podem ser apenas detetáveis quando a pessoa chega aos setenta ou oitenta anos e, mesmo assim, resultar em pouco mais do que uma dor nas costas. Podem até permanecer nos seus órgãos e nunca chegar ao terceiro ou quarto estádio.

O Grupo 2 do VEB muda de um estádio para outro um pouco mais depressa do que o Grupo 1; é possível que se aperceba dos sintomas quando chega à casa dos cinquenta ou sessenta anos. Estas variedades podem manter-se em parte na tiroide e enviar apenas alguns dos seus vírus para inflamar os nervos, de onde resulta uma inflamação nervosa relativamente ligeira. A única variedade de VEB de que as comunidades médicas têm conhecimento encontra-se neste grupo.

O Grupo 3 do VEB transita mais depressa de um estádio para outro do que o Grupo 2, por isso, os seus sintomas podem ser detetados por volta dos quarenta anos de idade. Além disso, estes vírus completam totalmente o quarto estádio – ou seja, abandonam a tiroide

O Grupo 4 do VEB cria problemas detetáveis logo aos trinta anos de idade. A sua ação agressiva sobre os nervos pode resultar em vários sintomas associados à fibromialgia, síndrome de fadiga crónica, confusão mental, ansiedade, alterações do humor, e todos os sintomas referidos nos Grupos de 1 a 3. Este grupo pode ainda criar sintomas de transtorno de stresse pós-traumático, mesmo que uma pessoa nunca tenha sofrido qualquer trauma além da inflamação pelo vírus.

O Grupo 5 do VEB faz sentir os seus efeitos em pessoas que acabaram de entrar na casa dos vinte. Trata-se de uma forma do vírus particularmente nefasta, visto atacar na altura em que um jovem está a começar a ter uma vida independente. Pode criar todos os problemas do Grupo 4, e alimenta-se de emoções negativas como o medo e a preocupação. Os médicos que não conseguem encontrar nenhum problema, e que encaram estes pacientes como sendo jovens e saudáveis, declaram frequentemente, «Isso é da sua cabeça», e encaminham-nos para psicólogos, que os convencem de que o que está a acontecer nos seus corpos não é real. Isto é, a menos que o paciente encontre um médico que esteja a estudar a tendência da doença de Lyme, caso em que poderá sair com um diagnóstico errado de Lyme.

O pior tipo, porém, é o Grupo 6 do VEB, que pode atacar em força logo na infância. Além de tudo o que o Grupo 5 faz, o Grupo 6 pode criar sintomas tão graves que são falsamente diagnosticados como leucemia, meningite viral, lúpus, etc. Além disso, suprime o sistema imunitário, o que pode dar origem a uma grande variedade de sintomas, incluindo erupções, fraqueza nos membros e fortes dores nevrálgicas.

Curar-se do vírus de Epstein-Barr

Dada a facilidade de transmissão e a dificuldade de traçar o diagnóstico, e o facto de poder provocar um grande número de sintomas misteriosos, é possível que o leitor considere o vírus de Epstein-Barr assustador e os seus efeitos desanimadores.

A boa notícia é que, se seguir cuidadosa e pacientemente as medidas descritas ao pormenor nesta secção e na Parte IV do livro, a cura é possível. Pode recuperar o seu sistema imunitário, ver-se livre do VEB, rejuvenescer o seu organismo, retomar o controlo total sobre a sua saúde, e seguir em frente com a sua vida.

O tempo de duração do processo varia de pessoa para pessoa e depende de um grande número de fatores. Algumas pessoas dominam o vírus apenas em três meses. No entanto, um período mais típico será um ano completo. E há pessoas que precisam de mais de dezoito meses para destruir o VEB.

Alimentos que curam

Certas frutas e legumes podem ajudar o seu organismo a ver-se livre do VEB e curá-lo. Os que refiro de seguida são os melhores para introduzir na

sua dieta (por ordem aproximada, consoante a sua importância). Tente consumir, pelo menos, três destes alimentos por dia – quanto mais, melhor –, de forma rotativa para que, numa semana ou duas, tenha introduzido todos eles no seu sistema.

- **Mirtilos silvestres:** ajudam a restaurar o sistema nervoso central e eliminam do fígado as neurotoxinas do VEB.
- **Aipo:** reforça o ácido clorídrico dos intestinos e fornece sais minerais ao sistema nervoso central.
- **Rebentos:** têm um elevado teor de zinco e selénio para fortalecer o sistema imunitário contra o VEB.
- **Espargos:** limpam o fígado e o pâncreas; fortalecem o pâncreas.
- **Espinafres:** criam um ambiente alcalino no organismo e fornecem micronutrientes absorvíveis pelo sistema nervoso.
- **Coentros frescos:** removem metais pesados, como o mercúrio e o chumbo, alguns dos alimentos preferidos do VEB.
- **Salsa:** remove os níveis elevados de cobre e alumínio, que alimentam o VEB.
- **Óleo de coco:** antiviral e atua como anti-inflamatório.
- **Alho:** alimento antiviral e antibacteriano que defende contra o VEB.
- **Gengibre:** ajuda na assimilação dos nutrientes e alivia os espasmos associados ao VEB.
- **Framboesas:** ricas em antioxidantes para remover radicais livres dos órgãos e da corrente sanguínea.
- **Alface:** estimula os movimentos peristálticos do trato intestinal e ajuda a limpar o VEB do fígado.
- **Papaias:** restauram o sistema nervoso central; fortalecem e reconstituem o ácido clorídrico dos intestinos.

- **Alperces:** reconstituintes do sistema imunitário que também fortalecem o sangue.
- **Romãs:** ajudam a desintoxicar e purificar o sangue e o sistema linfático.
- **Toranjas:** fonte rica em bioflavonoides e cálcio para apoiar o sistema imunitário e eliminar as toxinas do organismo.
- **Couve:** tem um elevado teor de alcaloides que protegem contra vírus como o VEB.
- **Batata-doce:** ajuda a limpar e desintoxicar o fígado dos subprodutos e toxinas do VEB.
- **Pepinos:** reforçam as suprarrenais e os rins e eliminam as neurotoxinas da corrente sanguínea.
- **Funcho:** contém fortes componentes antivirais para combater o VEB.

Ervas e suplementos que curam

As seguintes ervas e suplementos (por ordem aproximada em termos de importância) podem fortalecer mais o seu sistema imunitário e ajudar o organismo a curar-se dos efeitos do vírus:

- **Unha-de-gato:** erva que reduz o VEB e cofatores como o Estreptococos A e B.
- **Prata coloidal:** reduz a carga viral do VEB.
- **Zinco:** reforça o sistema imunitário e protege a tiroide da inflamação do VEB.
- **Vitamina B12 (sob a forma de metilcobalamina e/ou adenosilcobalamina):** reforça o sistema nervoso central.
- **Raiz de alcaçuz:** baixa a produção de VEB e fortalece as suprarrenais e os rins.

- **Erva-cidreira:** antiviral e antibacteriana. Mata o VEB e reforça o sistema imunitário.
- **5-MTHF (5-metiltetrahidrofolato):** ajuda a fortalecer o sistema endócrino e o sistema nervoso central.
- **Selénio:** reforça e protege o sistema nervoso central.
- **Algas vermelhas:** poderoso antiviral que elimina metais pesados como o mercúrio e reduz a carga viral.
- **L-lisina:** reduz a carga de VEB e atua como anti-inflamatório do sistema nervoso central.
- **Espirulina (de preferência oriunda do Havai):** reconstitui o sistema nervoso central e elimina metais pesados.
- **Ester-C:** fortalece o sistema imunitário e elimina toxinas do VEB do fígado.
- **Folha de urtiga:** fornece micronutrientes vitais ao cérebro, ao sangue e ao sistema nervoso central.
- **Monolaurina:** antiviral; destrói a carga de VEB e reduz os seus cofatores.
- **Baga de sabugueiro:** antiviral; reforça o sistema imunitário.
- **Trevo vermelho:** purifica o fígado, o sistema linfático e o pâncreas das neurotoxinas do VEB.
- **Anis-estrelado:** antiviral; ajuda a destruir o VEB no fígado e na tiroide.
- **Curcumina:** componente da curcuma que ajuda a fortalecer o sistema endócrino e o sistema nervoso central.

HISTÓRIA DE CASO:
Uma Carreira Quase Perdida para o Vírus de Epstein-Barr

Michelle e o marido, Matthew, tinham ambos empregos bem pagos em grandes empresas. Michelle era uma profissional extremamente bem-sucedida e fez questão de trabalhar durante toda a gravidez, pondo baixa apenas quando estava quase a entrar em trabalho de parto.

Depois de dar à luz, Michelle apaixonou-se instantaneamente pelo seu filho, Jordan. Não podia estar mais feliz. *Agora tenho tudo,* pensou, *uma carreira que adoro e uma família que amo ainda mais.*

Porém, o brilhante futuro de Michelle começou a ficar sombrio quando ela se sentiu afetada por um cansaço que não conseguia combater. Por mais vitaminas que tomasse, ou por mais exercício físico que fizesse, sentia-se permanentemente esgotada. Então, Michelle consultou o seu médico. Depois de a observar, este tranquilizou-a: «Parece-me estar em excelente forma. É natural que um bebé a deixe esgotada. Veja se dorme mais, e não se preocupe com o assunto.»

Michelle fez questão de dormir mais. Ao fim de uma semana, sentia-se pior do que nunca. Desconfiando de algum problema do pós-parto, foi ver o seu obstetra/ginecologista. Este médico fez-lhe uma colheita de sangue para um certo número de exames, inclusive para detetar disfunções da tiroide. Quando os resultados laboratoriais chegaram, o obstetra/ginecologista diagnosticou Michelle corretamente com a tiroidite de Hashimoto, isto é, a sua tiroide já não estava a produzir hormonas em quantidade necessária.

Michelle começou a tomar medicamentos para a tiroide, tendo em vista a reposição dos níveis hormonais. Isso fê-la sentir-se ligeiramente melhor... embora não tão bem como estava antes da gravidez. Queria voltar ao trabalho um mês após o parto, e agora tinha de adiar esses planos.

Ao fim de seis meses, a fadiga de Michelle estava de volta – e muito mais acentuada. Foi aí que os seus problemas começaram verdadeiramente. Não tardou muito, mal conseguia cuidar de Jordan. Matthew concordou ajudá-la até ela se sentir melhor.

Em vez disso, Michelle piorou. Além de estar cansada, começou a sentir mal-estar e dores, em especial nas articulações. Voltou ao seu obstetra/ginecologista, que fez outro conjunto de exames. Os resultados laboratoriais não detetaram nada de mal. Graças à medicação para a tiroide que Michelle continuava a tomar, os seus níveis hormonais estavam perfeitos. O mesmo acontecia em relação a todos os seus níveis de vitaminas e minerais. O obstetra/ginecologista estava estupefacto.

Desconfiando que os sintomas de Michelle se relacionavam com a sua doença da tiroide, o obstetra/ginecologista encaminhou-a para um endocrinologista (um médico especializado em problemas hormonais) célebre. O especialista efetuou-lhe um conjunto de testes completos para traçar um perfil em termos da tiroide, e testou os outros níveis hormonais de Michelle, a partir de várias abordagens. Acabou por lhe dizer que sofria de «fadiga suprarrenal ligeira».

Havia um pouco de verdade nessas palavras. As glândulas suprarrenais de Michelle estavam a ser afetadas pelo vírus de Epstein-Barr, desencadeado pela gravidez e que lhe inflamava a tiroide.

O endocrinologista disse-lhe para ter calma e evitar o stresse. Por recomendação dele, Michelle passou a enviar a partir de casa, em regime *freelance*, os projetos de consultoria em que estava a trabalhar.

Na realidade, o trabalho de Michelle não tinha nada que ver com a doença. A sua fonte de stresse não era o trabalho, mas sim a doença que lhe estava a retirar vida... e a sua aparente impotência em compreendê-la ou fazer alguma coisa acerca dela.

Michelle continuou a piorar. Os seus joelhos ficaram inflamados e incharam, dificultando-lhe a marcha. Ela comprou apoios para os joelhos... e decidiu procurar auxílio de uma forma mais veemente. A sua intuição dizia-lhe que havia um invasor no seu organismo, o que a fez consultar um especialista em doenças infeciosas. Isso seria precisamente a coisa adequada a fazer – se os médicos de doenças infeciosas soubessem, de facto, reconhecer e tratar antigas infeções pelo VEB.

Infelizmente, não sabem. Assim, depois de fazer uma bateria exaustiva de exames e reparar que Michelle tinha anticorpos de uma antiga infeção pelo VEB, ele descartou imediatamente a questão. Este médico disse-lhe que ela estava em boa forma física. Acrescentou que podia estar deprimida e ofereceu-se para lhe aconselhar um psiquiatra.

Furiosa por ele lhe ter feito sentir que era louca por tentar combater o que sentia tão profundamente ser um problema físico, Michelle levantou-se (dolorosamente) e saiu do gabinete.

Cada vez mais desesperada, consultou médicos de todas as especialidades. Fizeram-lhe ecografias, radiografias, ressonâncias magnéticas, tomografias computorizadas e diversas análises sanguíneas. Disseram-lhe que tinha *Candida*, fibromialgia, EM, lúpus, doença de Lyme e artrite reumatoide. Nada disso era verdade. Receitaram-lhe fármacos imunossupressores, antibióticos e uma enorme quantidade de suplementos diferentes. Nenhum dos tratamentos ajudou.

Michelle passou a ter insónias, sofria de palpitações cardíacas e começou a ter vertigens crónicas que lhe provocavam tonturas e náuseas. Passou de 63,5 kg para 52,2 kg.

Não tardou muito, começou a passar a maior parte dos dias na cama. Estava a definhar. O seu marido, Matthew, estava aterrorizado.

Depois de Michelle ter passado quatro anos a explorar todas as outras opções e, com base na recomendação do naturopata que ela consultava, Matthew telefonou para o meu consultório em último recurso. Quando a minha assistente atendeu, Matthew desatou a chorar.

– Qual é o problema? – perguntou ela.

Ele respondeu:

– A minha mulher está a morrer.

Para a nossa primeira sessão, Matthew tencionava fazer as expensas da conversa sentado ao lado de Michelle, que se encontrava na cama. Menos de um minuto depois de ele começar a contar-me a história de Michelle, interrompi-o.

– Obrigado – afirmei. – O Espírito diz-me que é uma forma agressiva do vírus de Epstein-Barr.

A neurotoxina do vírus estava a inflamar todas as articulações de Michelle. A sua insónia e dores nos pés resultavam de ter os nervos frénicos permanentemente inflamados. As suas vertigens tinham origem no facto de a neurotoxina do VEB inflamar o seu nervo vago. E as suas palpitações cardíacas estavam a ser provocadas pela acumulação dos resíduos e subprodutos virais do VEB na válvula mitral.

– Não se preocupem – tranquilizei Michelle e Matthew. – Sei como combater este vírus.

Michelle exclamou, com a maior alegria e energia possíveis:

– Eu sabia que era um vírus!

Isso constituiu o primeiro passo, que é essencial para a recuperação.

Receitei uma mistura de sumo de aipo e papaia, excelente para fortalecer alguém na situação de Michelle (por ex.: baixo peso, pouco apetite, elevado nível viral). Prossegui com a recomendação de cura que apresento neste capítulo, incluindo uma lista de suplementos à base de ervas, bem como as recomendações da Parte IV, «Como Curar-se Finalmente».

A dieta de purificação parou imediatamente de alimentar o VEB de Michelle. No prazo de uma semana, o inchaço nos joelhos sofrera uma redução palpável. A L-lisina travou as vertigens. E os outros suplementos começaram a matar o vírus e/ou a abrandar a sua proliferação.

Em três meses, Michelle estava habitualmente de pé e a andar. Em nove meses, encontrava-se novamente a trabalhar em tempo parcial no seu desafiante emprego na mesma empresa.

E, dezoito meses mais tarde, as suas dores e sofrimento eram uma mera recordação – ela controlara o VEB. Completamente recuperada, voltou a fazer malabarismos para equilibrar, energicamente e cheia de alegria, o emprego e a vida familiar.

Conhecimento é poder

O primeiro passo no processo de cura é saber que a causa do seu sofrimento é o vírus de Epstein-Barr – e ter a noção de que a culpa não é sua.

Os seus problemas de saúde relacionados com o VEB não resultam de nada que você tenha feito mal, nem de qualquer falha moral. Não foi o leitor que fez com que isso acontecesse, e não tem a menor culpa. Não foi você que manifestou a doença; não foi você que a atraiu. Você é um ser humano vibrante e maravilhoso, e tem todo o direito divino de se curar. Você *merece* curar-se.

Grande parte da eficácia do VEB deriva do facto de se ocultar na sombra, para que nem você, nem o seu sistema imunitário possam sentir a presença dele. Isso não só permite cometer estragos sem ser detetado, como leva a emoções negativas como a culpa, o medo e a impotência.

Mas as coisas mudaram para si. Se tiver o VEB, dispõe agora de um entendimento mente-corpo do que está na origem dos seus problemas de saúde. A partir desse simples facto, o seu sistema imunitário irá fortalecer-se e o vírus enfraquecerá naturalmente. Então, no que diz respeito ao combate ao VEB, de uma maneira muito real, *conhecimento é poder*.

---

* «U.S. and World Population Clock», Gabinete de Recenseamento dos Estados Unidos, acedido a 1 de março de 2015, http://www.census.gov/popclock

** Em inglês HRT e, em português, TSH – Terapia de Substituição Hormonal. *(N. da T.)*

Capítulo 4

A Esclerose Múltipla

Desde que a medicina identificou a *esclerose múltipla* (EM) pela primeira vez, uma grave confusão tem acompanhado esta doença. Todos os anos, há demasiadas pessoas a receberem diagnósticos errados de EM.

Nas décadas de 50, 60 e início dos anos 70, a predominância de sintomas neurológicos misteriosos nas mulheres estava em franco crescimento, mas os médicos interpretaram esses problemas como menopausa, desequilíbrio hormonal ou, pura e simplesmente, psicose. Para as mulheres, era praticamente impossível encontrarem um clínico que validasse a sua dor, os tremores, a fadiga, as vertigens e outros sintomas como sendo reais. As únicas mulheres que conseguiam que os médicos as levassem a sério quanto a este assunto ou eram abastadas, ou de idade avançada.

Só quando suficientes homens vieram a manifestar os mesmos sintomas nas décadas de 60 e 70 é que a instituição médica começou a levar a sério todos esses problemas neurológicos misteriosos. Tal como acontece com muitas outras doenças, a palavra do homem sobrepôs-se à da mulher.

Porém, a dificuldade de fazer um diagnóstico deixou os médicos assoberbados e acabaram por optar pela designação EM.

A esclerose múltipla é conhecida por inflamar e danificar a membrana protetora do sistema nervoso central e facilitadora da comunicação

denominada *bainha de mielina*. Os seus nervos transportam sinais elétricos que se dirigem a todas as partes do corpo; quando alguma parte da bainha de mielina está danificada, as mensagens dos nervos podem tornar-se confusas, causando um grande número de problemas (dependendo das áreas do sistema nervoso danificadas).

A EM pode dar origem a dores e espasmos musculares, fraqueza e fadiga, problemas mentais, problemas digestivos e disfunção da bexiga e dos intestinos. Ela pode ainda paralisar parcial ou completamente as pernas, obrigando-o a usar bengala, muletas ou mesmo cadeira de rodas.

Há aproximadamente 150 mil norte-americanos por ano – 85 por cento dos quais do sexo feminino – afetados pela esclerose múltipla.

E cerca de outros 150 mil por ano *recebem um falso diagnóstico* de esclerose múltipla, quando na realidade têm outra doença. (Em breve passo a explicar melhor este assunto.)

Receber um diagnóstico de EM pode virar o seu mundo do avesso – e isso pode ser particularmente devastador quando o diagnóstico é errado.

Este capítulo revela a verdade acerca da EM... e como a pode suplantar para recuperar a sua vida.

Identificar a esclerose múltipla

Se sofre de esclerose múltipla, é provável que sejam as lesões da bainha de mielina do seu sistema nervoso central – e a inflamação nervosa e as cicatrizes daí resultantes – a criar a maioria dos sintomas referidos abaixo. Mesmo assim, saiba que pode ter muitos destes sintomas mas não sofrer de esclerose múltipla. Só se tiver as piores formas destes sintomas é que é possível que sofra de EM.

- Inicialmente, problemas oculares como visão desfocada, visão dupla, diminuição da perceção da cor, dores nos olhos e/ou perda total da visão – geralmente num olho de cada vez
- Fraqueza e fadiga crónicas
- Dores crónicas, em especial nos músculos de todo o corpo
- Tremores
- Dormência nos braços e/ou nas pernas – primeiro de um lado do corpo e depois do outro
- Fraqueza ou paralisia nas pernas, que resulta em dificuldades na marcha ou – nos casos mais graves – ficar limitado a uma cadeira de rodas
- Confusão mental, que pode manifestar-se como dificuldade de concentração
- Problemas de memória
- Fala arrastada

Além desta lista de sintomas a verificar, não existem exames definitivos que acusem EM. É, em parte, por isso que se verificam tantos erros de diagnóstico médico da doença.

Se tiver no mínimo seis dos sintomas mais críticos acima referidos de uma forma grave e pronunciada – e se o seu médico excluiu outras causas possíveis para eles –, pode tentar confirmar se tem EM pedindo a um neurologista para efetuar uma ressonância magnética que detete possíveis lesões (ou seja, cicatrizes ou outros danos) na bainha de mielina, nas regiões do cérebro e da medula espinal. Caso sejam encontradas duas ou mais lesões, isso constitui a prova de que os seus sintomas podem ter como origem a esclerose múltipla.

Dito isto, as lesões são muito difíceis de localizar com as atuais ferramentas de imagiologia tridimensional usadas em medicina (e não é

provável que isso venha a mudar até por volta do ano 2030). Por esse motivo, se o seu neurologista não encontrar quaisquer lesões, isso não significa que elas não existam.

Outro fator a ter em conta é um possível historial de infeções do ouvido, infeções da garganta, infeções dos seios nasais e/ou, se for mulher, infeções vaginais. Todas elas ocorrem tipicamente na infância e no início da idade adulta, antes do desenvolvimento da esclerose múltipla.

Outra maneira de ter uma noção de qual será o problema é compreender melhor o que é, verdadeiramente, a EM.

O que é *verdadeiramente* a esclerose múltipla

As comunidades médicas creem que a esclerose múltipla é uma doença autoimune que resulta de o seu sistema imunitário confundir algumas zonas da camada que envolve os nervos com invasores, atacando-as.

Tal como afirmo noutros capítulos, esta é uma filosofia que irá travar a verdade na investigação médica durante várias décadas. O corpo humano *não* se ataca a si próprio. Os responsáveis por isso são os agentes patogénicos.

As comunidades médicas também estão convencidas de que não há solução para a EM. Estão igualmente enganadas a este respeito. A verdade é que a esclerose múltipla pode ser curada – e que ela é, na realidade, uma versão do vírus de Epstein-Barr.

Tal como expliquei no Capítulo 3, o VEB é um vírus que inflama os nervos de uma maneira crónica. A maior parte das estirpes de VEB são brandas e menos agressivas, mas as suas variantes responsáveis pela esclerose múltipla corroem a bainha de mielina, e é isso que cria a série de

sintomas distintos associados a esta doença. (Quanto ao seu sistema imunitário, ele é, não só inocente de qualquer malefício, como constitui a sua principal defesa contra a EM. Quando o seu sistema imunitário obtém aquilo de que precisa, a recuperação é possível – e está ao seu alcance.)

Outra coisa que distingue a EM de outras formas do VEB é o facto de vir acompanhada por uma combinação única de bactérias, fungos e metais pesados. Mais especificamente, se você sofrer de EM, apresentará, tipicamente, os seguintes cofatores no seu sistema:

- Bactérias de Estreptococos A e Estreptococos B
- Bactérias de *H. pylori* (ou, no mínimo, um caso anterior de *H. pylori*)
- Fungos de *Candida*
- Citomegalovírus
- Os metais pesados cobre, mercúrio e alumínio – estes metais enfraquecem a capacidade do sistema imunitário de proteger o organismo de lesões virais

Embora estes cofatores ajudem a atribuir à EM as suas características específicas, no seu âmago, a esclerose múltipla é apenas uma forma do VEB – e o facto de se saber isto ilumina quaisquer mistérios obscuros em redor da doença. Embora o VEB *possa* ser perigoso em alguns casos, o Capítulo 3 elabora pormenorizadamente aquilo de que o leitor precisa para o compreender – incluindo os passos que pode dar para pôr termo às lesões causadas pelo vírus, assim como para eliminar o vírus e os seus cofatores na sua quase totalidade.

Curar-se da esclerose múltipla

Os médicos tratam habitualmente a esclerose múltipla recorrendo a fármacos imunossupressores e esteroides, na crença errada de que o problema é o seu sistema imunitário. Porém, *não* é o seu sistema imunitário que está a atacá-lo, mas *sim* o vírus. A sua única esperança de eliminar o VEB é ter um sistema imunitário forte e vibrante – ao passo que estes medicamentos vão enfraquecê-lo. Então, não só estes fármacos não conseguem ajudá-lo a combater o VEB, como estão a ajudar significativamente o vírus.

A melhor abordagem consiste em ler o Capítulo 3, para compreender o VEB na totalidade. Como as estirpes de VEB que provocam a esclerose múltipla são particularmente agressivas para a bainha de mielina, os suplementos que refiro abaixo são especificamente aconselháveis para a EM. Eles irão ajudar a reduzir as dores e proteger a bainha de mielina, à medida que você se vai curando do VEB:

- EPA & DHA (ácido eicosapentaenoico e ácido docosa-hexaenoico): ácidos gordos ómega 3 para ajudar a proteger e reforçar a bainha de mielina que reveste os nervos. Faça questão de adquirir uma versão vegetal (e não à base de peixe).
- L-glutamina: aminoácido que elimina toxinas como o GMS do cérebro e protege os neurónios.
- Juba de leão: cogumelo medicinal que ajuda a proteger a bainha de mielina e apoia a função neurológica.
- ALA (ácido alfa-lipoico): ajuda a reparar os neurónios e neurotransmissores afetados. Também ajuda a reparar a bainha de mielina.

- Monolaurina: ácido gordo que elimina vírus, bactérias e outros micróbios nefastos (por ex., bolor) do cérebro.
- Curcumina: componente da curcuma que reduz a inflamação do sistema nervoso central e alivia a dor.
- Pó feito a partir do sumo da erva de cevada: contém micronutrientes que favorecem o sistema nervoso central.

Deve entender que a EM não representa uma sentença de morte. Se um médico lhe tiver feito um diagnóstico exato, não há razão para a temer. (Mas, também pode acontecer que tenha sido um dos muitos casos em que houve erro de diagnóstico. O verdadeiro responsável pelos seus sintomas pode ser o VEB, e não apenas uma estirpe que causa lesões na bainha de mielina.)

Se seguir taxativamente as recomendações desta secção e, acima de tudo, cumprir todos os conselhos pertinentes do Capítulo 3 e da Parte IV, para recuperar o seu sistema nervoso central e o seu sistema imunitário, tipicamente no prazo de três a dezoito meses (dependendo de diversos fatores, como o seu estado de saúde atual) poderá ver-se livre de quase todos os vírus que inflamam os seus nervos, retomando assim uma vida normal e isenta de sintomas.

HISTÓRIA DE CASO:
A Verdade Fê-la Recuperar a Saúde

Rebecca, de 41 anos, era enfermeira numa sala de urgência hospitalar. Uma tarde, ao fim de um turno longo, houve uma enfermeira que não compareceu para trabalhar e Rebecca teve de continuar mais doze horas, até de madrugada.

Quando conduzia para casa para render a mãe, que tomava conta de Nicholas, o seu filho de dez anos, o lado direito do rosto de Rebecca começou a ficar dormente. A dormência começou a descer pelo braço. Ela nunca tinha sentido nada assim,

embora o tivesse visto em muitos pacientes ao longo dos anos. No entanto, tentou atribuir os sintomas ao excesso de trabalho, e deitou-se assim que chegou a casa, na esperança de que tudo tivesse passado na manhã seguinte.

Ao acordar, a dormência mantinha-se – do lado direito do rosto, no nariz, em parte da boca, no braço e na mão. Preocupada com o facto de poder ser um acidente vascular cerebral, a mãe de Rebecca levou-a ao hospital. Uma médica conhecida dela observou-a imediatamente e efetuou uma série de exames, incluindo uma ressonância magnética com contraste e um ecocardiograma. Os exames não revelaram quaisquer problemas, por isso, a médica concluiu que não se tratara de um acidente vascular cerebral. E suspeitou que o problema podia dever-se à ansiedade.

– Vamos dar algum tempo, a ver se os sintomas se atenuam – afirmou a médica, entregando a Rebecca uma receita de benzodiazepinas.

Ao longo das semanas seguintes, Rebecca notou muito poucas diferenças. Por mais que tentasse lidar com a sua misteriosa dormência, ela constituía uma distração. O seu braço direito começou a perder força. Por fim, acabou por sentir que não conseguia efetuar as suas tarefas normais de enfermagem, que incluíam transportar pessoas deitadas em macas e levantar diferentes equipamentos médicos. Resolveu pôr uma licença sem vencimento – e pedir uma consulta ao chefe de neurologia do hospital.

Depois de fazer um conjunto de exames completos, ele comunicou-lhe tratar-se do início da esclerose múltipla – embora a ressonância magnética e a TAC de Rebecca não revelassem provas da doença. O neurologista disse-lhe que devia começar a fazer regularmente ressonâncias magnéticas. Com o tempo, a EM seria visível nos exames, caso progredisse. Até lá, receitou-lhe medicamentos usados no tratamento da EM, como fármacos imunossupressores e esteroides. Rebecca mal conseguia conter as lágrimas quando se encontrou com a mãe na sala de espera. Como iria cuidar de Nicholas?

Ao longo dos seis meses seguintes, os seus sintomas foram progredindo. Agora, a dormência era acompanhada de tonturas, fadiga e – após a última ressonância magnética com contraste – confusão cerebral. Um dia, uma enfermeira com quem Rebecca trabalhara, e que era minha cliente, aconselhou-a a telefonar-me e marcar uma consulta.

Logo no início da leitura, o Espírito informou-me que Rebecca tinha uma doença viral – uma estirpe específica do VEB.

– Mas eu fiz um exame ao vírus de Epstein-Barr – afirmou Rebecca. – O exame mostrou que não tinha nenhuma infeção no sangue, mas apenas dava mostras de ter tido uma infeção várias décadas atrás. Não há de ser isso que está agora a provocar os meus problemas.

Expliquei que os anticorpos do VEB no sangue não constituem necessariamente uma indicação de que o vírus tenha saído do sistema – mas, sim, que se alojou mais

profundamente no organismo. No caso de Rebecca, o Epstein-Barr estava bem vivo, e afetava agora o seu sistema nervoso central. Garanti-lhe que não tinha esclerose múltipla.

– Dava tudo para poder acreditar nisso – confessou ela.

– É a verdade – garanti-lhe, e passei a descrever a forma como, além do sistema nervoso central, o VEB estava a inflamar os seus nervos frénico e trigémeo, o que explicava a dormência. O vírus estava igualmente a libertar uma neurotoxina responsável pelas tonturas, pela fadiga e a confusão mental.

Por fim, Rebecca ficou convencida.

– É como se me tirasse um peso de cima.

Seguindo os protocolos delineados neste capítulo e na Parte IV, Rebecca conseguiu uma recuperação total no prazo de seis meses. Libertou-se dos medicamentos e retomou o seu lugar no hospital. Deixou de trabalhar em excesso, por sentir que tinha sido o stresse devido aos turnos extra que a esgotara e permitira que o VEB tirasse partido disso.

O simples facto de entender como funcionava a sua doença – e descobrir que não se tratava de uma sentença de morte – fez toda a diferença na cura de Rebecca. Ela disse-me que, sem o conhecimento do que estava, na realidade, por trás da sua doença misteriosa, tinha a certeza de que teria passado o resto da vida presa a um diagnóstico errado.

Capítulo 5

A Artrite Reumatoide

As comunidades médicas utilizam a expressão *artrite reumatoide* (AR) como se se tratasse de um diagnóstico para a doença que inflama as articulações de forma crónica e dolorosa. Uma expressão mais adequada seria *doença das articulações inchadas*, ou *transtorno das articulações doridas*, ou *doença das dores e mal-estar inexplicáveis*. Porque, sejamos honestos, se a investigação médica ainda não descobriu a explicação para certos grupos de sintomas – como é o caso da AR –, então, é preferível dar-lhe um nome adequado aos conhecimentos. Ocultar-se por trás de nomes bonitos não ajuda ninguém, e muito menos os pacientes.

Na sua forma mais comum, a AR afeta as pequenas articulações das mãos e dos pés. Também pode afetar os joelhos, os cotovelos e outras grandes articulações. A artrite reumatoide pode ainda atacar outras partes do corpo, como os nervos, a pele, a boca, os olhos, os pulmões e/ou o coração. As dores e o inchaço nas articulações são os resultados mais palpáveis desta doença – e, com o tempo, podem surgir lesões e deformações nas articulações e nos ossos. As comunidades médicas desconhecem que o verdadeiro número de norte-americanos afetados pela AR é mais elevado do que o que é referido; ronda os 2,5 milhões. As idades vão aproximadamente dos 15 aos 60 anos. A AR afeta cinco vezes mais mulheres do que homens.

Existe a crença, ao nível da medicina, que a artrite reumatoide é uma doença autoimune – ou seja, uma patologia em que um sistema imunitário confuso encara partes do seu organismo como invasores e responde atacando-as perpetuamente. Isso significa que o seu corpo se vira contra si sem qualquer interferência sua.

A instituição médica treina os médicos a usarem explicações como esta sobre as doenças misteriosas em todos os domínios. Trata-se de um embuste para fazer os pacientes sentirem-se seguros, sentirem que os seus prestadores de cuidados de saúde compreendem o que lhes está a acontecer e porquê, sentirem que há algum controlo sobre o que está a acontecer de mal. Esta explicação da doença autoimune não representa a ajuda que se julga. Quando um paciente tem a imagem de células a virarem-se umas contra as outras, isso envia a mensagem errada – a de que o seu organismo o traiu, não podendo confiar nele para se curar.

É essencial sabermos que *os nossos corpos não se atacam a si próprios*. Eis a verdade: a inflamação nas articulações está lá para o *proteger* do ataque de um vírus particularmente comum. O seu corpo está a esforçar-se por impedir os agentes patogénicos de penetrarem ainda mais fundo nas articulações e nos tecidos em volta delas. É quando a inflamação se torna de longo prazo e crónica que ela se transforma no problema conhecido como AR – mas continua a ser o seu corpo a esforçar-se por combater as lesões causadas pelo vírus.

Os médicos também estão convencidos de que não há maneira de a pessoa se curar da artrite reumatoide. E aqui reside outro equívoco.

Este capítulo explica o que é verdadeiramente a artrite reumatoide... e como pode assumir o controlo e recuperar a saúde.

Identificar a artrite reumatoide

Se você sofre de artrite reumatoide, é provável que experiencie os sintomas abaixo referidos – e tem boa razão para isso. Estes sintomas resultam do processo de defesa desencadeado pelo seu corpo para combater o agente patogénico comum:

- Dores nas articulações – em especial nos pulsos e articulações das mãos, nos joelhos e/ou nas plantas dos pés, mas *qualquer* articulação pode ser afetada
- Inflamação das articulações
- Rigidez nas articulações, em especial de manhã, podendo durar várias horas
- Formigueiro e/ou dormência, em especial nas mãos e/ou nos pés
- Retenção de líquidos, em especial nos tornozelos ou na parte de trás dos joelhos
- Fadiga, febre e outros sintomas semelhantes aos da gripe
- Palpitações cardíacas
- Ardor ou comichão na pele
- Uma dor intermitente, que provoca ardor
- Dores nevrálgicas

Os médicos utilizam certos métodos para tentar identificar a AR, mas nenhum deles é definitivo. Mais abaixo, pode ler uma lista de exames específicos a que eles recorrem. Tenha em mente que estes testes são falíveis, pois não foram criados para procurar a verdadeira causa da AR. Estes exames não detetam o agente patogénico viral que desencadeia a AR.

Eles servem antes de parâmetros de referência para avaliar o nível de inflamação presente no organismo.

- **Análise sanguínea ao fator reumatoide:** este exame verifica os anticorpos que os médicos creem estar associados à AR. Porém, ele pode ter um resultado positivo em pessoas totalmente saudáveis, ou em pessoas com alguma doença sem a menor relação com a AR, como é o caso do lúpus. Ao mesmo tempo, pode dar resultados negativos nas pessoas que têm sintomas de artrite reumatoide. Por conseguinte, não revela ter grande utilidade.
- **Anticorpos antipeptídeo citrulinado cíclico (anti-CCP):** este novo exame é melhor a identificar os casos de inflamação da artrite reumatoide do que o exame do Fator Reumatoide, mas, ainda assim, não deixa de estar longe de ser definitivo.
- **Análise de velocidade de sedimentação do sangue:** este exame deteta os níveis de inflamação mais elevados. Como há muitas causas para a inflamação, o facto de esta estar presente não implica artrite reumatoide. Dito isto, pode ser usado para se ter uma noção do nível de inflamação existente; portanto, se você sofrer de AR, este exame pode ajudá-lo a avaliar a sua agressividade.
- **Análise sanguínea à proteína C reativa (PCR):** trata-se de um teste aos níveis elevados de uma proteína associada a uma inflamação ativa. Porém, há outros fatores que também criam esta proteína, incluindo a obesidade. E, mais uma vez, a inflamação não aponta a causa como sendo a artrite reumatoide.
- **Ecografias e ressonância magnética:** estes exames podem ser usados para detetar a atividade inflamatória que foi provocando

lesões ósseas ao longo do tempo.

Outra maneira de determinar se tem artrite reumatoide é saber a verdade acerca desta doença.

O que é *verdadeiramente* a artrite reumatoide

As comunidades médicas acreditam que a artrite reumatoide é uma doença autoimune que surge em consequência de o seu sistema imunitário, de algum modo, tomar as suas articulações e outras partes do corpo por invasores, atacando-as. Como já afirmei, *o nosso organismo não se ataca a si próprio*. O nosso organismo limita-se a reagir ao ser atacado por *agentes patogénicos*.

A artrite reumatoide é uma versão do vírus de Epstein-Barr (VEB).

O VEB afeta cronicamente várias partes do corpo, incluindo articulações, ossos e nervos. É este vírus que está a provocar a dor e inflamação nas suas articulações. (Quanto ao seu sistema imunitário, não só ele é inocente, como constitui a sua principal defesa contra o VEB.)

Como já referi, há mais de sessenta variedades do vírus de Epstein-Barr. Serão precisas décadas para a investigação médica lançar luz sobre as doenças e as mutações virais do VEB responsáveis pela AR. Quando o tempo, energia e recursos acabarem por ser aplicados a esta causa – e oxalá isso aconteça nos próximos vinte ou trinta anos –, os investigadores não terão dificuldade em descobrir as variantes do VEB que afetam as articulações e os nervos das pessoas há mais de um século. E quando os médicos escavarem um pouco mais fundo, encontrarão as pistas para as verdadeiras soluções para este vírus.

Saber que a artrite reumatoide é uma forma do VEB elimina quaisquer mistérios sombrios em redor da doença. Embora o VEB seja problemático, ele é descrito em grande pormenor no Capítulo 3 – incluindo os passos que pode dar para pôr termo às lesões provocadas pelo vírus e eliminar praticamente o VEB do seu sistema.

Curar-se da artrite reumatoide

De um modo geral, os médicos tratam a artrite reumatoide recorrendo a uma grande variedade de medicamentos anti-inflamatórios e imunossupressores receitados em gestão de crise, porque é tudo o que têm para oferecer. Dado o nível de dor e inflamação provocados pela AR, isso é compreensível. Porém, esta estratégia apresenta dois problemas.

Em primeiro lugar, os medicamentos não tratam a causa original da AR – que é o vírus de Epstein-Barr. Como não fazem nada para combater o VEB, eles permitem que a doença continue ativa no seu organismo, impedindo o seu corpo de reagir ao vírus, como se ele não existisse.

Em segundo, a sua principal defesa contra o VEB é o sistema imunitário – e os medicamentos receitados só vêm *enfraquecer* o seu sistema imunitário. Então, não só esses medicamentos não conseguem ajudá-lo a combater o VEB, como reforçam significativamente o vírus.

A melhor abordagem consiste em ler todo o Capítulo 3, para compreender totalmente o VEB. Espero que considere essa leitura libertadora – e acredito que irá beneficiar das recomendações que vai encontrar.

Como o VEB que está na origem da artrite reumatoide pode ser particularmente desconfortável e difícil de gerir, também são aconselháveis

os seguintes anti-inflamatórios *naturais* (ou seja, que não enfraquecem o seu sistema imunitário), referidos mais ou menos por ordem de preferência. Eles irão ajudar a aliviar a dor e a promover a cura do VEB:

- **Curcumina:** componente da curcuma que reduz a inflamação e alivia a dor.
- **Folha de urtiga:** erva que contém alcaloides e é capaz de reduzir a inflamação específica provocada pelo VEB.
- **Curcuma:** raiz que reduz a inflamação e alivia a dor.
- **N-acetilcisteína:** aminoácido que reduz a inflamação e alivia a dor.
- **MSM (metilsulfonilmetano):** composto que reduz a inflamação e alivia as dores nas articulações.

Para terminar, use bolsas frias e quentes. Aplique uma bolsa fria nas zonas dolorosas durante cerca de meia hora para reduzir a inflamação e acelerar a cura, e aplique uma bolsa quente nas mesmas zonas durante cerca de dez minutos por dia, para libertar qualquer tensão muscular que possa estar a desenvolver-se em redor das articulações lesionadas.

Se seguir estas recomendações e, mais importante ainda, se seguir todos os conselhos pertinentes do Capítulo 3 e da Parte IV, «Como Curar-se Finalmente», dentro de alguns meses a dois anos (dependendo de diversos fatores, como o seu estado de saúde atual), pode ver-se livre quer do VEB, quer da AR, e recuperar o controlo da sua saúde e da sua vida.

HISTÓRIA DE CASO:
Tomando o Assunto nas Suas Mãos Inchadas

Janet adorava o seu trabalho de esteticista. Era fazer as pessoas sentirem-se bem consigo mesmas através de tratamentos de *spa* caseiros e aplicação de maquilhagem que fazia Janet sair da cama todas as manhãs. Porém, aos 48 anos, ela tinha uma grande responsabilidade. Como mãe solteira com dois filhos no final da adolescência, estava permanentemente preocupada em pagar a renda de casa, gerir a sua equipa de esteticistas itinerantes e pagar a faculdade do filho mais velho. Além de tudo isto, a mãe dela adoecera com cancro no último ano. Janet tivera de passar todos os fins de semana e todo o seu tempo livre ao serviço da mãe – supervisionando as consultas médicas, pagando as contas e pondo em ordem os assuntos da mãe.

Janet sentia ocasionalmente mal-estar e dores há vários anos, mas sempre as descartara como sendo uma coisa natural, algo que acontecia a qualquer pessoa. No meio deste período de stresse, uma noite em que ficou acordada até tarde a acabar de tratar da papelada da mãe após um dia de atendimentos às suas clientes, Janet reparou numa dor mais forte que o habitual nos cotovelos, nos pulsos e nas mãos. E disse para si mesma que, na manhã seguinte, a dor já teria passado – porém, ao acordar, a dor ainda estava mais forte.

Sentindo-se incapaz de efetuar as tarefas manuais necessárias à sua profissão, marcou imediatamente uma consulta com o seu médico. Depois de fazer análises de sangue e um exame completo, o médico comunicou-lhe:

– Estou convencido que sofre de artrite reumatoide. – Encaminhou-a então para um reumatologista, que fez outro exame e mais análises sanguíneas, concluindo que Janet tinha uma inflamação de certas proteínas e anticorpos que estavam associados à inflamação das articulações.

Este pensamento circular não fazia sentido para Janet.

– Mas o que é que isso *significa*? – indagou ela.

– Significa que tem AR – respondeu o reumatologista.

– Mas qual é a origem da inflamação?

O reumatologista respondeu que era o sistema imunitário de Janet que estava a atacar as suas articulações, provocando a inflamação. E deu-lhe uma receita de um medicamento anti-inflamatório e imunossupressor.

Tudo aquilo continuava sem fazer sentido para Janet. Até aí, sentia poder confiar em si própria. Talvez não pudesse confiar noutras pessoas, como o ex-marido, ou como a Sra. Ferguson, que nunca pagava os seus tratamentos faciais, mas sempre confiara que o seu corpo estava do seu lado. Não podia compreender porque é que o seu organismo resolvera começar a atacar-se a si próprio. Janet sentiu aquilo como uma traição.

Receou que a doença viesse a agravar-se com o tempo. Se aquilo surgira do nada, o que poderia impedir o seu corpo de continuar a fazer-lhe mal? Olhou para a sua mãe de 82 anos, a debater-se com o cancro, e pensou até que ponto não estaria pior do que ela quanto tivesse a mesma idade. Aos 48 anos, a mãe de Janet estava

bem de saúde. Nunca tivera de lidar com aquela história da AR. Viria o corpo de Janet a chegar aos 70?

Janet resolveu tomar o assunto nas suas mãos inchadas e marcou uma consulta com uma médica de medicina funcional, que olhou para as suas análises de sangue anteriores, pediu outras análises e lhe apresentou o mesmo diagnóstico de AR. Janet perguntou à Dra. Tanaka o que estava a provocar a artrite reumatoide. A médica respondeu-lhe que se tratava de uma doença autoimune, ou seja, que era o próprio organismo que estava a atacar-se a si próprio. Janet insistiu para que a Dra. Tanaka lhe desse uma explicação melhor, mas ela não parecia ter nenhuma. Em vez disso, mandou-a eliminar da dieta o glúten de trigo e o açúcar processado, e tomar um monte de suplementos, incluindo óleo de peixe, vitamina D e complexo B.

Sujeita a este regime, Janet passou a sentir-se um pouco melhor. A dor no ombro não estava tão agressiva, mas as mãos e os pulsos ainda estavam bem longe do normal. Só conseguia trabalhar no que dizia serem os seus dias «bons», e esses eram apenas uns quantos por mês. Ela não estava apenas a perder rendimentos; como tivera de contratar uma auxiliar para a mãe, isso estava a escoar a sua conta bancária.

Um dia, uma cliente especial, Olivia – a mulher que encorajara Janet a montar o seu próprio negócio alguns anos atrás –, ligou para contratar Janet para fazer a maquilhagem no casamento da sua filha. Quando esta lhe disse que teria de enviar uma pessoa da sua equipa no seu lugar e explicou o motivo, Olivia replicou: «Vais ligar ao Anthony.»

A minha leitura inicial de Janet revelou inflamação nos nervos e nas articulações. Contudo, isso não se devia ao facto de o seu organismo se estar a atacar a si próprio. O Espírito reconheceu o problema como a doença viral originada pelo Epstein-Barr. O sistema imunitário de Janet estava a tentar travar um combate, e estava a *defendê-la* e a vencer o vírus. Ele fazia todos os possíveis para impedir o vírus de entrar no tecido conectivo das articulações. Entretanto, os medicamentos imunossupressores que ela tomava estavam a suprimir o seu sistema imunitário a tal ponto, que o seu organismo já não conseguia defender-se.

Quando expliquei a Janet que o VEB assume a forma de mononucleose num dos seus estádios iniciais, ela recordou-se de ter tido um caso de mononucleose na faculdade e de como todas as articulações lhe doíam de forma idêntica. Finalmente, havia uma explicação que fazia sentido. Ela compreendeu que o vírus se transformara desde a forma original na mononucleose, e se alojara mais profundamente no seu organismo, permanecendo mais ou menos adormecido até ao desgaste do último ano, em que, a par do stresse, a ingestão de alguns alimentos que continham agentes desencadeadores ocultos o tinham trazido à superfície. Tudo fazia sentido. E saber esta verdade permitiu-lhe confiar no seu corpo. Janet sentiu que recuperava o espírito combativo, pronto para a ajudar a curar-se.

Para levar Janet a recuperar a saúde, focámo-nos no poder da fruta e dos legumes, concentrando-nos nos especificamente antivirais que constam da lista de protocolos do Capítulo 3, «Vírus de Epstein-Barr, Síndrome de Fadiga Crónica e Fibromialgia». Após a Cura de Purificação de 28 Dias descrita no Capítulo 21, Janet voltou a trabalhar praticamente a tempo inteiro.

Daí a três meses, ela retomou as suas tarefas e o seu horário normal.

Manteve a auxiliar da mãe a tempo parcial e começou a levar sacos de compras com alimentos que promovem a cura para casa da mãe, mostrando à auxiliar como preparar batidos de fruta, molho de manga, sopa de espinafres e outros pratos que viriam a ajudar a mãe a manter o sistema imunitário forte.

Um ano após a nossa primeira conversa, Janet continuava a seguir os protocolos para o VEB e a evitar os alimentos que ajudam a desencadear a doença – e não tinha a menor dor ou mal-estar. Na verdade, há muitos anos que não se sentia tão bem. Agora, detinha a verdade de que não sofria de AR e estava feliz por ter finalmente acabado com o vírus da mononucleose que contraíra na faculdade.

Quando chegaram as férias e Janet estava com o dobro do trabalho que tinha habitualmente, nem pestanejou ao olhar para a sua agenda totalmente preenchida. «Que venha mais.»

Capítulo 6

O Hipotiroidismo e a Tiroidite de Hashimoto

Para compreender verdadeiramente o distúrbio da tiroide, temos de recuar no tempo. As histórias vão-se perdendo ao longo das gerações e faz parte da natureza humana esquecer como as coisas começaram, quando estamos distraídos no meio da agitação da vida quotidiana. Se eu não divulgar isto, a verdade sobre a origem dos problemas da tiroide pode perder-se para sempre.

A doença da tiroide constitui, de facto, uma nova praga. Só após a viragem do século XIX, quando a Revolução Industrial começou a mudar o modo de funcionamento do mundo, é que os problemas da tiroide surgiram em peso. Até então, a gota era pouco comum. Ela foi o resultado de deficiências nutricionais em minerais como o iodo e o zinco, ou da toxicidade de metais pesados como o mercúrio.

Depois, à medida que as indústrias recentemente desenvolvidas começaram a despejar metais pesados poluentes para os rios, riachos e lagos, e à medida que as fábricas começaram a libertar emissões tóxicas de novos produtos químicos com que os nossos corpos humanos nunca tinham entrado em contacto, as pessoas começaram a ter problemas na tiroide. As suas tiroides foram expostas a níveis de toxicidade nunca antes vistos e começaram a surgir cada vez mais casos de gota.

Até que, por volta do final do século XX, as indústrias começaram a retirar nutrientes dos nossos cereais, vegetais e frutos – tudo em nome do progresso – e a embalar os nossos alimentos em latas de chumbo. O chumbo era o metal pesado ideal para fazer qualquer um ficar com gota. E, sem a nutrição adequada por via da alimentação, as pessoas ficaram duplamente vulneráveis.

Ao mesmo tempo, a medicina fez aquilo que parecia ser uma enorme descoberta. Baseava-se numa filosofia que tinha sido popular na Idade Média: a prática de comer uma parte do corpo de um animal para ajudar a curar a parte correspondente do corpo humano. Nessa época, se alguém tinha uma doença cardíaca, mandavam-na comer coração. As doenças renais eram tratadas consumindo rins, as doenças cerebrais comendo miolos e as doenças oculares ingerindo órbitas de animais desidratadas. Isso era uma forma de charlatanismo sem qualquer eficácia, mas respeitada e tida como a tendência mais sensata da sua época.

Séculos mais tarde, em finais de 1800, os investigadores médicos depararam com um caso em que a teoria funcionava verdadeiramente – pela primeira vez na história humana. Descobriram que as glândulas da tiroide dos suínos, quando secas e trituradas, davam origem a um remédio que ajudava a aliviar os sintomas de doenças humanas da tiroide e, em especial, da gota.

Um motivo pelo qual isso funcionava era por a tiroide desidratada proporcionar às pessoas um nutriente do qual elas tinham uma grande carência: o iodo. Outro motivo para que aliviasse os pacientes era o facto de a instituição médica ter descoberto acidentalmente o seu primeiro composto de esteroides – ou seja, um composto de hormonas concentrado que suprime a inflamação e o sistema imunitário. Quando a tiroide se encontra afetada, o corpo tem, frequentemente, uma reação exagerada, criando um fluido em redor da glândula; é isso, em parte, que provoca a gota. A

concentração hormonal no medicamento composto por tiroide desidratada agia como imunossupressor, atenuando a capacidade do organismo reagir à tiroide, já de si afetada.

Pela primeira vez, parecia ter surgido uma cura a partir da filosofia de ingerir as partes do corpo correspondentes. Em concentrações alteradas, a tiroide desidratada de bovino ou de suíno continua a ser o ingrediente usado nos atuais medicamentos para a tiroide – o que os torna, na melhor das hipóteses, antiquados. Eles continuam a não resolver as questões de saúde subjacentes. Por isso, não comecemos a entregar medalhas póstumas a esta descoberta falhada.

Temos de perceber que não se tratou da divulgação de uma elevada ideia científica. Foi um médico que acordou um dia e pensou: *Vamos lá experimentar essa velha teoria tão simples*, e a seguir foi ao talho buscar alguns pedaços de carne descartados e começou a fazer experiências no seu laboratório. *Olho por olho, rim por rim, glândula da tiroide por glândula da tiroide – ei, esta última resulta!* Ele retirara a tiroide de um porco, tinha-a curado e desidratado, e dera-a a comer aos seus pacientes com gota – e, por acaso, os resultados foram positivos. Não se tratou, de modo algum, de uma grandiosa epifania com base na complexidade científica.

No século XX, o surto vital aumentou e as mulheres começaram a exibir sintomas associados à tiroide que eram muito diferentes dos sintomas da gota que se haviam verificado sete anos antes. Agora, anos mais tarde, esta nova doença era classificada como *tiroidite*, que significa apenas tiroide inflamada. Hoje em dia, é muito comum os pacientes receberem diagnósticos específicos de *Tiroidite de Hashimoto* e *Hipotiroidismo* – no entanto, estas continuam a ser doenças misteriosas.

Nos últimos tempos surgiu outra onda de problemas da tiroide. Dezenas de milhares de pessoas, na sua maioria mulheres, nem sequer se apercebem de que têm uma doença da tiroide, embora vejam as suas vidas limitadas

por causa dela. No caso dos que se apercebem e que são medicados, continuam a usar-se medicamentos criados a partir da tiroide sintética ou animal desidratada, e quando isso não suprime o suficiente os seus sintomas, sugerem-lhes tratamentos de iodo radioativo para tentar destruir a glândula tiroide.

Isto não é progresso. Ainda não foram encontradas respostas quanto às causas destas misteriosas doenças da tiroide, por isso as pessoas também não estão a aprender a curar-se.

Nas secções seguintes, irei revelar a verdadeira razão pela qual tantas pessoas se debatem com sintomas relacionados com a tiroide, e o que o leitor pode fazer se for uma delas. Se você está a sofrer, há um motivo para isso – e uma maneira de melhorar.

Compreender o hipotiroidismo e a tiroidite de Hashimoto

A tiroide é uma pequena glândula do pescoço que desempenha um importante papel na sua saúde. Ela regula a quantidade de energia disponível a qualquer momento. Isso afeta todas as células do organismo.

Quando a tiroide produz hormonas em quantidade suficiente, ela comunica às células para receberem glucose e convertê-la em energia destinada à atividade, regeneração e reprodução. Quando a tiroide produz hormonas em menor quantidade, ela comunica às células para se resguardarem e guardarem a conversão de energia para mais tarde. Isso ajuda a garantir que o corpo funciona a um ritmo constante. Com o tempo, porém, os níveis inferiores da tiroide provocam «falhas de energia» por

todo o corpo, já que as suas células não estão a receber as instruções hormonais de recarga de que necessitam para funcionar devidamente.

Quando a sua tiroide está a funcionar bem, você também funciona bem. Porém, quando a sua tiroide para de funcionar da maneira adequada, inúmeras áreas da sua saúde podem desabar.

Hipotiroidismo é o nome que se atribui à subprodução de hormonas da tiroide; trata-se de um caso ligeiro e inicial de tiroidite. O hipotiroidismo e a tiroidite de Hashimoto não correspondem às doenças de gota do passado, provocadas pela carência de iodo e pela acumulação de toxinas na tiroide. E estes nomes não explicam o que está verdadeiramente a acontecer e a provocar às pessoas fadiga, palpitações cardíacas, afrontamentos, confusão mental, aumento de peso e muitos outros problemas associados.

As comunidades médicas creem que a tiroidite de Hashimoto surge por o sistema imunitário estar, por qualquer motivo, descontrolado, confundindo as células da tiroide com invasores e declarando-lhes guerra.

Isso não está correto. Já o afirmei anteriormente, e volto a repetir: o organismo não se ataca a si próprio. Os nossos sistemas imunitários não ficam confusos nem começam a atacar órgãos. Isto tanto se aplica à tiroide como a qualquer outro órgão.

A teoria equivocada da doença autoimune representa apenas um jogo de atirar culpas em que é apontado o dedo ao próprio corpo do paciente, para distrair da verdade de que a investigação médica ainda não arranhou sequer a superfície daquilo que provoca as doenças da tiroide.

A verdade é que mais de noventa e cinco por cento dos problemas da tiroide, incluindo a tiroidite de Hashimoto, derivam de uma infeção por um *vírus*. (Os outros cinco por cento têm origem nas radiações.) Esse vírus é o Epstein-Barr (VEB).

Como explico no Capítulo 3, após um longo período de incubação – tipicamente no fígado – o VEB inicia o seu trajeto até à tiroide, entrando

depois nos tecidos deste órgão. Com o tempo, a carga viral vai enfraquecendo a tiroide, tornando-a menos eficaz na produção das hormonas de que o organismo necessita para funcionar. À medida que o tempo vai passando, o VEB também vai inflamando lentamente a tiroide, o que faz com que passe de um problema de hipotiroidismo para um caso de tiroidite de Hashimoto. Isso não resulta do facto de o seu corpo o estar a trair. Pelo contrário, o seu sistema imunitário está a combater um verdadeiro intruso e a fazer tudo para o proteger.

Uma grande confusão que se verifica é os pacientes pensarem que os medicamentos para a tiroide atacam a causa original da sua doença. Na verdade, esses fármacos não tratam a tiroide em si. Eles limitam-se a acrescentar hormonas à corrente sanguínea, na esperança de que o organismo as utilize para substituir as hormonas que a tiroide não consegue produzir. Constitui um segredo que os fármacos para a tiroide são esteroides leves e que abrandam a reação do sistema imunitário aos sintomas. Trata-se de um segredo que os médicos, frequentemente, nem sabem; pura e simplesmente, isso não lhes foi dito. E, tipicamente, os médicos não explicam aos pacientes que não compreendem verdadeiramente o hipotiroidismo, ou a tiroidite de Hashimoto, e que não serão os medicamentos em si que irão aliviar a doença.

Se estiver a tomar medicamentos para a tiroide e sentir uma diferença positiva, excelente. O remédio pode agir como um penso maioritariamente inócuo para uma doença da tiroide que deriva de uma carga viral. No entanto, se já experimentou medicamentos para a tiroide e não conseguiu obter qualquer alívio, pode agora entender que a sua frustração era válida.

Já ouvi histórias de centenas de mulheres que começaram por tomar medicamentos para as suas doenças da tiroide e, dez a quinze anos mais tarde, quando estavam na casa dos cinquenta ou sessenta, foram fazer novos exames. O pessoal de enfermagem ou de medicina olhou para os resultados

e disse: «O que é que aconteceu à sua tiroide? Está com péssimo aspecto.» Durante todo esse tempo, essas mulheres julgaram que estavam a ser responsáveis e proativas. Pensaram que os fármacos tinham estado a cuidar das suas tiroides.

Não precisa de se entregar a esta sorte. Seguindo o programa do Capítulo 3, pode ver-se livre do vírus de Epstein-Barr. E, com os conselhos apresentados nas secções seguintes, pode ajudar a curar e proteger a sua tiroide afetada, além de fortalecer as glândulas de apoio. Por fim, receberá um estímulo para reverter a sua doença da tiroide, em vez de lhe dizerem que está a cuidar dela e a tratá-la quando não é esse o caso. Sabendo a verdade acerca do que está a provocar a sua doença e como pode melhorar, poderá recuperar o controlo sobre a sua saúde.

Análises sanguíneas para a tiroide

Se desconfia que tem um problema ou uma doença na tiroide mas não tem a certeza, peça ao seu médico para fazer análises de sangue que testem os níveis hormonais desta glândula.

Mais especificamente, peça uma análise ao TSH, ao T4 livre, ao T3 livre, e aos anticorpos antitiroideus. Embora estejam longe de ser perfeitos, estes exames laboratoriais são o melhor que há, segundo os padrões atuais.

Uma moda que veio a surgir entre a comunidade da medicina alternativa é o teste T3 reverso. Os seus defensores afirmam que constitui um indicador exato, ao passo que os seus detratores afirmam que é apenas ruído de fundo.

Num certo sentido, ambos estão certos. O seu nível de T3 reverso *reflete*, de facto, problemas genuínos – mas, com tantos ao mesmo tempo, é impossível saber o que significa qualquer resultado. Então, mesmo que um

resultado do T3 reverso não constitua um valor arbitrário, não deixa de ser bom pedir ao seu médico para receitar este teste.

Por último, é importante ter a noção de que, mesmo que todos os resultados dos seus testes para a tiroide apresentem parâmetros normais, continua a ser possível que tenha um problema na tiroide. Muitas pessoas, principalmente mulheres, sentem ténues sintomas virais de hipotiroidismo, independentemente de terem resultados normais nos testes. Por vezes, demora meses, ou mesmo anos, até uma doença da tiroide chegar ao ponto de poder ser detetada através de exames sanguíneos. (Além disso, a maioria dos parâmetros laboratoriais são demasiado amplos, pelo que uma doença ligeira pode passar pelas frestas, e é o que acontece habitualmente.)

Atualmente, alguns médicos receitam medicamentos para a tiroide mesmo que os resultados dos testes para a tiroide de um paciente estejam dentro dos parâmetros normais. Esta consciência pode cortar os problemas pela raiz e constitui um progresso para as mulheres, pois finalmente estão a ser ouvidas e levadas a sério. Contudo, é apenas o efeito de esteroide leve do medicamento que dá aos pacientes um alívio parcial das suas ligeiras infeções virais. A investigação ainda se encontra longe de descobrir a causa subjacente da doença da tiroide e o que ajudará verdadeiramente estes pacientes.

Se apresenta sintomas na tiroide independentemente do que dizem os seus testes laboratoriais, utilize os programas do Capítulo 3, da Parte IV e da secção seguinte. Caso as suas suspeitas não se verifiquem, o pior que pode acontecer é fortalecer a sua tiroide. E, se tiver acertado, não só estará a ajudar a pôr termo à sua doença da tiroide, como irá recuperar e poupar-se a futuros problemas nesta glândula.

Como combater as doenças da tiroide

Esta secção sugere alimentos, ervas e suplementos que curam a sua tiroide afetada, reforçam todas as outras glândulas do seu sistema endócrino (glândulas suprarrenais, glândula pituitária, pâncreas, etc.) – e reduzem a carga viral, especificamente na tiroide.

Alimentos «goitrogénicos»

Há uma nova tendência que está a fazer as pessoas terem receio de vegetais como a couve-flor, a couve, os brócolos, o repolho, a couve-galega e o rábano. Dizem que estes contêm «goitrogénicos», ou seja, substâncias que provocam a gota.

Não preste a menor atenção a este boato! Estes supostos alimentos «goitrogénicos» não contêm nada em quantidade suficiente para inibir a tiroide, seja de que maneira for. Teria de comer um barril de mais de 45 kg de brócolos por dia para atingir um nível preocupante.

Sendo assim, por favor, consuma e aprecie os seus legumes crucíferos preferidos. Eles até ajudam a promover a saúde da tiroide.

Alimentos que curam

Entre os alimentos mais terapêuticos para as doenças da tiroide encontram-se a dulse do Atlântico, os mirtilos silvestres, os rebentos, os coentros frescos, o alho, as sementes de cânhamo, o óleo de coco, as castanhas do Brasil e os arandos. De diferentes formas, eles podem eliminar o VEB, fornecer micronutrientes, reparar o tecido da tiroide, reduzir o crescimento de nódulos, desintoxicar o sistema de metais pesados e resíduos virais, e fomentar a produção de hormonas da tiroide.

Ervas e suplementos que curam

- **Zinco:** elimina o VEB, fortalece a tiroide e ajuda a proteger o sistema endócrino.
- **Espirulina (de preferência, do Havai):** proporciona micronutrientes essenciais para a tiroide.
- **Bodelha:** proporciona iodo facilmente assimilável e micronutrientes para a tiroide.
- **Crómio:** ajuda a estabilizar o sistema endócrino.
- **L-tirosina:** ajuda a aumentar a produção de hormonas da tiroide.
- ***Ashwagandha:*** fortalece a tiroide e as glândulas suprarrenais e ajuda a estabilizar o sistema endócrino.
- **Raiz de alcaçuz:** elimina o VEB da tiroide e auxilia as glândulas suprarrenais.
- ***Eleutherococcus* (mais conhecido por *ginseng* siberiano):** fortalece as glândulas suprarrenais e estabiliza o sistema endócrino.
- **Erva-cidreira:** elimina o VEB da tireoide e atenua o crescimento de nódulos.
- **Manganês:** essencial à produção da hormona T3 na tiroide.
- **Selénio:** estimula a produção da hormona T4 na tiroide.
- **Vitamina D3:** ajuda a estabilizar o sistema imunitário e a sua capacidade de resposta.
- **Complexo B**: vitaminas essenciais ao sistema endócrino.
- **Magnésio:** ajuda a estabilizar a hormona T3 na tiroide.
- **EPA & DHA (ácido eicosapentaenoico e ácido docosa-hexaenoico):** fortalece o sistema endócrino. Faça questão de adquirir uma versão vegetal (e não à base de peixe).
- ***Bacopa monnieri:*** apoia a produção hormonal da tiroide e a conversão da hormona T3 para T4.

- **Rubídio:** ajuda a estabilizar a produção hormonal da tiroide.
- **Cobre:** elimina o VEB e aumenta a eficácia do iodo.

HISTÓRIA DE CASO:
Mais Forte do Que Nunca

Os amigos de Sarah viviam cheios de admiração (e um pouco de inveja) da sua capacidade de enfrentar o mundo com uma energia imparável. Nos fins de semana, ela e o namorado, Rob, iam para a montanha fazer caminhadas, e Sarah ainda tinha vontade de ir sair com as amigas depois de chegar a casa. Podia comer tudo o que queria sem nunca aumentar de peso. Rob, que era instrutor, adorava exibi-la no ginásio onde trabalhava.

Quando Sarah tinha 36 anos, reparou que aumentara mais de 3 kg entre o Dia de Ação de Graças e o Natal. Mal cabia nos seus melhores *jeans*. No início suspeitou que fosse apenas a barriga inchada devido ao período menstrual. Porém, quando este passou, continuou com dificuldade em apertar o botão das calças.

Decidiu, então, acelerar o ritmo no ginásio e queimar o peso a mais. Além disso, retirou totalmente os hidratos de carbono da dieta.

A sua amiga Jessica disse-lhe que estava contente por a ver com um pouco mais de peso. «Estás com um ar muito mais saudável», comentou ela. Mesmo assim, Sarah sentia-se mais à vontade com menos peso e sabia que não era normal este aumentar sem razão aparente. Além disso, sabia que Jessica tinha outras razões para ficar contente ao vê-la engordar – nomeadamente, uma história de inveja.

Na segunda semana de treino de Sarah, a par do regime sem hidratos de carbono, ela reparou que o número na balança não descera, mas a sua energia baixara. Rob, que nunca tivera problemas em manter o peso baixo, disse a Sarah que ela não se estava a aplicar o suficiente no ginásio. Além disso, mandou-a tomar batidos de proteína para tentar aumentar a massa muscular.

Contudo, o peso de Sarah continuava a subir, ao ritmo de 450 g a cada duas semanas, e a sua energia estava cada vez mais em baixo. Ainda há pouco tempo ela pesava 52 kg. No dia em que a balança marcou 59 kg, Sarah telefonou ao seu médico.

Após um exame físico completo, o Dr. Kiernan explicou-lhe que os testes hormonais da sua tiroide apresentavam níveis elevados, o que indicava hipotiroidismo. Sarah perguntou o que estaria a fazer com que isso acontecesse. Sempre tinha sido saudável, afirmou, tinha uma dieta correta e estava sempre a fazer

exercício. O Dr. Kiernan respondeu-lhe que se tratava de algo que podia acontecer quando as pessoas envelheciam.

Isso não fazia qualquer sentido para Sarah. «Envelhecer» não fazia parte do seu vocabulário. Ainda estava na casa dos trinta, nem sequer se casara, não tinha filhos – e já estava a sofrer os problemas de uma pessoa mais velha?

Mesmo assim, tomou o medicamento para a tiroide que o Dr. Kiernan lhe receitara, prosseguiu os treinos frequentes e continuou a evitar os hidratos de carbono. Quando chegou aos 63,5 kg telefonou à mãe, a desabafar por Rob estar dececionado com o seu aumento de peso. Já não gostava que o vissem com ela no ginásio, afirmando que o corpo dela dava uma má ideia das suas competências como instrutor. Rob deixara de a convidar para sair com os amigos e colegas. A única vez em que ela saíra com eles nas últimas semanas, ele tinha comentado, na defensiva: «Não se preocupem com a Sarah. Ela tem andado a comer demasiados hidratos de carbono», ao final da noite.

A mãe de Sarah vociferou contra o comportamento de Rob e disse à filha:

– Eu sei que já te tinha falado do Anthony, e tu não lhe telefonaste. Acho que agora chegou a altura de o fazeres.

Na leitura inicial, o Espírito ajudou-me a confirmar que Sarah tinha mesmo um problema na tiroide – tiroidite, mesmo no limiar do hipotiroidismo. Ainda não estava no ponto de inflamação total da tiroide, mas para lá caminhava. Apressei-me a explicar que a doença não era um sintoma de velhice. Era um vírus – mais especificamente, o vírus de Epstein-Barr – que estava na origem do problema de Sarah.

Alterámos logo a sua dieta. Retirámos os alimentos que causavam perturbação hormonal, como os ovos e os laticínios, e reduzimos a proteína animal para uma dose diária. Também aumentámos o seu consumo de fruta e vegetais antivirais, como papaia, frutos silvestres, maçãs, canónigos, mangas, espinafres, couve, rebentos, dulse do Atlântico, coentros frescos e alho. Em termos de suplementos, concentrámo-nos na erva-cidreira, no crómio, no zinco e na bodelha. Com este protocolo, conseguimos reduzir a carga viral da tiroide de Sarah, e ela voltou a produzir hormonas a um nível normal.

No início, Rob desconfiou desta nova dieta. Achava que os batidos de fruta (sem proteína em pó) ao pequeno-almoço, uma salada de espinafres e abacate ao almoço, salmão com legumes ao jantar e fruta entre as refeições proporcionavam demasiado açúcar e não forneciam proteína suficiente.

Nas duas primeiras semanas, porém, Sarah perdera 1,8 kg. E, no primeiro mês, um total de 3,6 kg.

No segundo mês, a perda de peso foi mais gradual, mas a sua energia estava a aumentar. O metabolismo de Sarah disparara de novo. Um benefício suplementar era que ela estava a criar mais músculo do que nunca.

Ao fim de três meses e meio, retomara os seus 52 kg – com mais músculos do que da última vez que tivera esse peso.

Entretanto, Sarah disse ao Dr. Kiernan que queria fazer o desmame dos medicamentos para a tiroide. Embora isso fosse contra aquilo que lhe tinha sido ensinado, o médico não podia negar que a tiroide de Sarah estava a recuperar a sua função normal e que ela regressava à vida diante dos seus olhos. Não tardou muito a abandonar inteiramente a medicação.

Agora, quando Rob tinha clientes do ginásio com problemas em perder peso, falava-lhes da história de como a sua namorada perdera peso (deixando implícito ter sido ele a ajudá-la) e punha-os a fazer dietas de purificação com muita fruta e baixo teor de gordura.

Rob pediu desculpa a Sarah pelo seu comportamento anterior e sugeriu que era capaz de estar prestes a pedi-la em casamento. Sarah contou-me que, embora Rob fosse agradável à vista, não tinha pressa em se comprometer depois de ter visto a maneira como ele a tratara quando ela mais precisava dele. E continuam sem estar casados.

PARTE III

Segredos por Detrás de Outras Doenças Misteriosas

Capítulo 7

A Diabetes Tipo 2 e a Hipoglicemia

O principal combustível do nosso corpo é a *glucose*, um açúcar simples que fornece a todas as nossas células a energia de que necessitam para funcionarem, para se curarem, crescerem e prosperarem.

A glucose dá-nos energia – e mantém-nos vivos. O sistema nervoso central depende dela, tal como todos os órgãos do nosso corpo, incluindo o coração. Nós usamos glucose para criar e manter a musculação, e ela executa funções vitais como a reparação dos tecidos e células afetados.

Quando você come, o seu corpo decompõe os alimentos em glucose e leva-a até à sua corrente sanguínea, para ela poder chegar a todas as células. No entanto, as células não conseguem aceder diretamente à glucose. Elas precisam da ajuda do *pâncreas*, que é uma grande glândula endócrina localizada por trás do estômago.

O pâncreas está constantemente a monitorizar a sua corrente sanguínea. Ao detetar um aumento dos níveis de glucose, ele responde segregando uma hormona chamada *insulina*. A insulina associa-se às suas células e dá-lhes o sinal para se abrirem e absorverem a glucose. A insulina permite, por isso, que as células recebam a energia de que precisam e garante que os níveis de glucose do organismo se mantêm estáveis.

Se a corrente sanguínea tiver mais glucose do que as suas células são capazes de consumir – por exemplo, se tiver ingerido uma refeição

particularmente pesada (costeletas de porco envoltas em molho de churrasco caramelizado; ou seja, muita gordura combinada com açúcar) –, a insulina dá ordens à glucose extra para que se aloje no fígado. Posteriormente, quando os seus níveis de glucose baixarem – por exemplo, entre as refeições ou em períodos de intensa atividade física –, o fígado libertará a glucose acumulada, para ser utilizada pelas suas células. Isto é, se o fígado for forte e estiver a funcionar bem.

Este sistema funciona habitualmente bem para o aproveitamento ideal da glucose. Porém, ele começa a falhar se o pâncreas não produzir suficiente insulina quando necessário. Também funciona mal se algumas das suas células começarem a recusar associarem-se à insulina, não deixando a glucose desempenhar o seu papel; chama-se a isso *resistência à insulina*.

Quando se verifica um ou ambos os problemas, as suas células não retiram suficiente glucose do sangue. O seu organismo irá expelir parte do excesso de glucose através da urina, o que pode levá-lo a urinar mais frequentemente, e também desidratá-lo e fazê-lo ficar com muita sede.

Se o pâncreas não estiver a criar suficiente insulina quando o seu organismo precisar e/ou você estiver a experienciar resistência à insulina, e se essas situações derem origem a níveis de glucose excecionalmente elevados, corre o risco de ter *diabetes tipo 2*. Há cerca de 35 milhões de pessoas a sofrer desta doença, apenas nos Estados Unidos. E outros 95 milhões sofrem de *pré-diabetes*, com níveis de glucose no sangue acima do normal mas sem chegar ainda aos níveis da diabetes. Desses pré-diabéticos, trinta e cinco por cento desenvolverão diabetes tipo 2 no prazo de seis anos.

Os profissionais da medicina não sabem por que motivo surge a diabetes tipo 2. Isso é evidente nas dietas que os médicos e os dietistas recomendam aos diabéticos; se soubessem o que estava verdadeiramente a acontecer no organismo desses pacientes, proporcionariam conselhos alimentares

totalmente diferentes. Embora os médicos acertem em alguns aspectos do tratamento, não conseguem oferecer um entendimento do modo como esta doença começa, ou porquê.

Este capítulo irá explicar-lhe precisamente o que provoca a diabetes tipo 2. Também explicará verdadeiramente como surge a resistência à insulina, bem como o que é a hipoglicemia e como recuperar suficientemente o equilíbrio do organismo para permitir a cura.

Sintomas da diabetes tipo 2

Se você sofre de diabetes tipo 2, poderá experienciar um ou mais dos sintomas seguintes. (De notar que é possível estar nos primeiros estádios da diabetes e não ter quaisquer sintomas.)

- **Sede fora do comum, boca seca, micção frequente:** isto deve-se ao facto de o seu organismo estar a precisar de água para expelir o excesso de glucose através da urina.
- **Visão desfocada:** à medida que vai ficando desidratado, o seu corpo pode retirar água dos seus cristalinos, para ajudar a limpar o excesso de glucose.
- **Fome invulgar:** isto acontece porque as suas células não estão a obter toda a glucose de que necessitam para a sua nutrição.
- **Fadiga e irritabilidade:** por não estar a obter a energia que costuma obter quando as suas células têm todo o combustível necessário através da glucose.
- **Problemas digestivos:** o pâncreas não segrega apenas insulina; ele cria enzimas para ajudar o seu organismo a processar os

alimentos. Se o seu pâncreas não estiver a funcionar adequadamente, isso não só cria uma carência de insulina, mas também uma deficiência de enzimas, tornando mais difícil o seu organismo digerir seja o que for.

- **Hipoglicemia:** estas baixas energéticas – quedas dos níveis de açúcar acontecem de duas em duas horas – derivam da fraqueza do fígado e da deficiência das suprarrenais.

O que causa *verdadeiramente* a diabetes tipo 2 e a hipoglicemia

Embora as comunidades médicas não estejam cientes disso, as causas, quer da diabetes tipo 2, quer da hipoglicemia começam habitualmente nas glândulas suprarrenais.

Quando uma pessoa está continuamente sujeita ao stresse e experiencia dificuldades e provações inevitáveis na sua vida, isso leva as glândulas suprarrenais a inundarem o sangue de *adrenalina*, uma hormona que o enche com uma carga energética de emergência. Embora isso constitua uma resposta útil em momentos difíceis, quando se está continuamente a agir em modo de crise e não se consegue processar fisicamente a adrenalina que satura os tecidos dos órgãos e das glândulas, esta pode acabar por provocar graves danos.

O pâncreas é habitualmente suave como a pele do rabo de um bebé. Porém, o desgaste contínuo da adrenalina motivada pelo medo e outras emoções negativas vai afetando o pâncreas, criando calos que o tornam espesso e duro.

É assim: quando você nasce, o seu pâncreas é como um cartão de crédito novinho. Alguns vêm ao mundo com bom crédito – uma linha de crédito generosa e uma oferta de milhas de voo frequentes só por terem nascido. Outros vêm ao mundo com menos crédito, taxas de juro elevadas e menos bónus. Seja como for, arrisca-se a gastar tudo se não tiver cuidado. Quando as pessoas passam a vida esgotando-se e acalmando o stresse com alimentos fritos ou com elevado teor de gordura... perdem o equilíbrio do pâncreas e gastam aquelas milhas frequentes.

Com o tempo, isso acaba por afetar a capacidade que este órgão tem de produzir insulina suficiente para remover toda a glucose da corrente sanguínea. E esse mau funcionamento, só por si, chega para criar a diabetes tipo 2.

E não é tudo. O seu organismo em geral é afetado pelos fluxos crónicos da adrenalina provocada por emoções negativas. Em especial se comer quando está num estado de espírito emotivo, o seu pâncreas irá produzir insulina que se mistura com a adrenalina na sua corrente sanguínea, levando o corpo a associar a insulina à adrenalina provocada pelo medo que lhe está a fazer mal. A pouco e pouco, isso pode tornar muitas das suas células «alérgicas» à mistura de adrenalina/insulina e levá-las a rejeitar ambas as hormonas. A investigação médica ainda não descobriu este híbrido, a «*Franken-sulina*» (como costumo designá-la), nem compreendeu que o corpo físico se revolta desta forma. Essa é uma das causas da debilidade pancreática, que dá origem a um abaixamento da produção de insulina e à não-aceitação da glucose nas células do organismo.

As refeições pesadas e demasiado ricas também podem desencadear um excesso de produção de adrenalina. Isto porque as glândulas suprarrenais são como um quartel dos bombeiros e a gordura faz soar o alarme. Quando as suprarrenais recebem o sinal de que há elevados níveis de gordura na corrente sanguínea – havendo, por isso, o potencial de o pâncreas e o fígado

correrem um risco imediato –, os bombeiros (as suprarrenais) enviam os seus carros (a adrenalina) para resolver a situação. Esse pico de adrenalina aumenta a força digestiva para ajudar a mover a gordura pelo seu sistema e protegê-lo, mas há um preço a pagar, já que, com o tempo, esse processo pode vir a enfraquecer o pâncreas.

Por outro lado, as suas glândulas suprarrenais podem estar a ter um desempenho fraco, produzindo muito *pouca* adrenalina. Isso faz o pâncreas trabalhar mais, numa tentativa de compensar. Se esta doença for crónica, o pâncreas ficará inflamado ou inchado, podendo começar igualmente a ter um desempenho fraco.

Então, é possível que você sofra de *fadiga suprarrenal*, em que as suas glândulas suprarrenais instáveis umas vezes produzem muito pouca adrenalina e, outras vezes, demasiada. Isso pode cansar o pâncreas, que fica inflamado para compensar a falta de adrenalina, sendo depois inundado por ela.

Uma vez que o seu pâncreas se torne disfuncional, ele pode sofrer lesões provocadas por *si próprio*. Isto porque, além da insulina, o pâncreas produz enzimas que auxiliam a digestão. Cria igualmente inibidores que impedem essas poderosas enzimas de o afetarem como se ele fosse um alimento a digerir. Porém, se o desempenho deficitário do pâncreas se agravar, este órgão começará a produzir os seus próprios inibidores, e, neste ponto, as enzimas por ele produzidas criarão ainda mais lesões. (Originando problemas digestivos...)

Um precursor da diabetes tipo 2 é um nível flutuante mas baixo de glucose – denominado *hipoglicemia* – que aponta para um grave problema relacionado com a dificuldade do organismo em gerir devidamente a glucose. Isso pode acontecer se o seu fígado ficar afetado na sua capacidade de armazenar e libertar glucose. Também pode acontecer se não estiver a comer pelo menos algo leve e equilibrado – por ex., uma peça de fruta (para

obter açúcar e potássio) e um vegetal (para obter sódio) – de duas em duas horas. Falhar regularmente as refeições obriga o seu organismo a gastar a preciosa carga armazenada no fígado, fazendo o corpo funcionar a adrenalina; e, como já referi, isso pode afetar o seu pâncreas, criar uma resistência à insulina e, com o tempo, levar à fadiga suprarrenal e a um aumento de peso.

Outro fator importante é o *tipo* de alimentos que se consomem. Há uma conceção errada de que a diabetes é provocada por se consumir demasiados alimentos com açúcar. No entanto, o problema não é propriamente o açúcar. É a mistura de açúcar e gordura – principalmente a gordura. Por exemplo, você pode comer fruta diariamente várias vezes ao dia até ao fim da vida, e nunca ficar com diabetes. (Aliás, comer muita fruta é a maneira mais eficaz de somar anos de vida, como explico no Capítulo 20, «O Medo da Fruta».)

O problema é a *gordura*. A maior parte das pessoas que consomem alimentos processados e comida pouco saudável como bolos, bolachas, *donuts*, gelado, etc. – ou aquelas que comem um prato principal aparentemente saudável como o frango mas depois atacam uma sobremesa – estão a ingerir simultaneamente muita gordura *e* muito açúcar. Embora o açúcar que não está associado aos nutrientes (isto é, que não provém da fruta ou dos vegetais) seja, decididamente, pouco saudável, é a *gordura* que desgasta o seu fígado e o seu pâncreas.

A primeira coisa a acontecer é que a imediata resistência à insulina, devido aos elevados níveis de gordura no sangue, resultantes de uma refeição de proteína animal – quer se trate das variantes magras de carne de porco, de vitela ou de galinha, quer de comida rápida envolta em polme e frita em óleo –, vai impedir que a insulina produzida pelo pâncreas leve açúcar até às células. Em resultado disso, passa a haver uma grande quantidade de açúcar na corrente sanguínea que não vai para lado nenhum. Um fígado forte ajudará a reunir a maior quantidade de glucose que puder

armazenar para quando for preciso. Com o tempo, porém, uma dieta rica em gordura animal, proteína e óleos processados pode sobrecarregar o fígado. Este órgão pode ficar vulnerável, devido à constante responsabilidade de limpar o excesso de glucose da corrente sanguínea e de esperar horas a mais entre as refeições. Quando o fígado fica assim sobrecarregado, descarrega novamente toda a glucose na corrente sanguínea. Isso pode desencadear o estádio inicial da hipoglicemia.

Como o seu fígado passa a ter de assumir a árdua tarefa de processar a gordura ingerida, uma dieta rica em gordura animal (que se oculta até na proteína animal magra que as pessoas tendem a considerar saudável) pode tornar o organismo preguiçoso e incapaz de armazenar e libertar glucose tal como devia. Refeições substanciais e pesadas e períodos de baixa absorção de glucose causados pela ausência de ingestão de alimentos entre as refeições podem vir a dar origem à diabetes tipo 2.

Ao mesmo tempo, o pâncreas tem de produzir enzimas para processar os alimentos, de maneira que possam ser digeridos. Uma grande quantidade de gordura fá-lo trabalhar em excesso; e, se já tiver outros fatores a desgastar este órgão, como por exemplo graves emoções negativas e/ou as glândulas suprarrenais a inundá-lo de adrenalina corrosiva, uma dieta com um alto teor de gordura pode bastar para o sobrecarregar e criar uma diabetes tipo 2.

A boa notícia é que todas as lesões acima descritas são perfeitamente reversíveis. A seguir, abordaremos a maneira de curar o seu pâncreas, o seu fígado e as suas células traumatizadas pela insulina, de maneira a conseguir pôr termo à hipoglicemia ou à diabetes tipo 2.

Como combater a diabetes tipo 2 e a hipoglicemia

Como as comunidades médicas desconhecem as verdadeiras causas da diabetes tipo 2 e da hipoglicemia, elas não fornecem a devida orientação em termos de dieta. Tipicamente, recomendam uma dieta com pouco ou nenhum açúcar, aconselhando os pacientes a evitarem absolutamente a fruta e a focarem-se na proteína animal e nos legumes.

Seguir este conselho irá provavelmente mantê-lo diabético para sempre – e não apenas diabético e funcional, mas diabético e enfermo – já que a gordura presente na carne só vai piorar a doença, ao passo que comer frutas é essencial para curar a diabetes. É imperativo compreender que foram as gorduras animais que começaram por enfraquecer o pâncreas e o fígado.

O açúcar foi apenas o mensageiro. E, neste caso, os profissionais de saúde matam o mensageiro: o açúcar que estava a apontar para a resistência à insulina devida a um pâncreas sobrecarregado pela gordura.

É fácil uma pessoa seguir uma dieta com elevado teor de gordura animal sem se aperceber disso. Até um pequeno pedaço de 113 g de carne contém uma colher de sopa de gordura concentrada capaz de sobrecarregar o pâncreas e o fígado. Por isso, quando uma pessoa é resistente à insulina (mesmo numa dieta que pareça tradicionalmente «saudável») e introduz açúcar no organismo, esse açúcar vai provocar problemas de insulina – e, de repente, o açúcar vai receber todas as atenções, quando não é ele o verdadeiro instigador.

Pense no assunto como o caso do adolescente que dá uma festa quando os pais estão fora. Digamos que o irmão mais novo bebe uma bebida que não se apercebeu que estava adulterada, fica com náuseas e telefona aos pais. A seguir, imaginemos que estes encontram a casa toda desarrumada e cheia de convidados bêbedos, e a irmã mais velha (a gordura) tenta pôr as culpas todas no irmão mais novo (o açúcar). Porém, ele não fez nada de mal.

Ora, é evidente que o açúcar branco e muitos outros adoçantes não são bons para a saúde – não estou a aconselhar o seu consumo. Não obstante, para lidar com a diabetes tipo 2 e a hipoglicemia, é *essencial* reduzir o consumo de gorduras e aumentar o consumo de frutas e legumes frescos. Aconselho a purificação do Capítulo 21 para ajudar a curar o fígado, o pâncreas e as glândulas suprarrenais, e estabilizar os níveis de açúcar no sangue.

O seu médico poderá receitar-lhe insulina. Embora a insulina baixe o nível de glucose no sangue, ela nada faz para lidar com problemas-chave, como as glândulas suprarrenais afetadas, o pâncreas afetado, o fígado disfuncional, as emoções negativas crónicas e/ou a resistência à insulina.

O que se segue é uma abordagem diária mais específica, focada em curar todas as causas prováveis da sua diabetes tipo 2 ou hipoglicemia. Também encontrará orientação na Parte IV, «Como Curar-se Finalmente». O tempo em que irá necessitar de seguir este programa depende dos danos que houver a reverter. Deverá notar melhoras no prazo de poucos meses, e o processo completo demora entre seis meses e dois anos e meio.

Fortalecer as suas glândulas suprarrenais

O facto de você ter diabetes tipo 2 significa que é provável que tenha algum problema nas glândulas suprarrenais. Por conseguinte, um passo em direção à cura é ler o Capítulo 8, «Fadiga Suprarrenal». Pode seguir os conselhos dados nesse capítulo para tornar as suas glândulas suprarrenais estáveis e fortes.

Alimentos que curam

Os mirtilos silvestres, o espinafre, o aipo, a papaia, os rebentos, a couve, as framboesas e os espargos são os alimentos principais a consumir, caso sofra de diabetes tipo 2 ou hipoglicemia. Estes executam funções como

desintoxicar o fígado, reforçar os níveis de glucose, apoiar o pâncreas, estimular as glândulas suprarrenais e estabilizar a insulina.

Deve ter igualmente o cuidado de evitar alguns alimentos, mais especificamente o queijo, o leite, as natas, a manteiga, os ovos, os óleos processados, e todos os açúcares, à exceção do mel virgem e da fruta.

Ervas e suplementos que curam

- **Zinco:** apoia o pâncreas e as glândulas suprarrenais e ajuda a estabilizar os níveis de glucose no sangue.
- **Crómio:** mantém o pâncreas e as glândulas suprarrenais e ajuda a estabilizar os níveis de insulina.
- **Espirulina (de preferência oriunda do Havai):** ajuda a estabilizar os níveis de glucose no sangue e ajuda as glândulas suprarrenais.
- **Ester-C:** esta forma de vitamina C alivia e estimula as glândulas suprarrenais.
- **ALA (ácido alfalipoico):** estimula a capacidade do fígado de armazenar e libertar glucose.
- **Sílica:** ajuda a estabilizar a libertação de insulina do pâncreas.
- **Beldroegas:** fortalecem o pâncreas e a sua produção de enzimas que auxiliam a digestão.
- ***Eleutherococcus* (mais conhecido por *ginseng* siberiano):** fomenta a capacidade de o organismo reagir e adaptar-se, o que ajuda a impedir as glândulas suprarrenais de reagir de forma exagerada ao medo, ao stresse e outras emoções intensas.
- ***Panax ginseng:*** também aumenta a capacidade de o organismo reagir e adaptar-se, o que, por seu turno, impede as glândulas suprarrenais de reagirem demasiado ao medo, stresse e outras emoções intensas.

- **EPA & DHA (ácido eicosapentaenoico e docosa-hexaenoico):** ajuda a curar a resistência à insulina. Faça questão de adquirir uma versão vegetal (e não à base de peixe).
- **Biotina:** ajuda a estabilizar os níveis de glucose no sangue e apoia o sistema nervoso central.
- **Complexo B:** mantém o sistema nervoso central.
- ***Gimnema sylvestre:*** ajuda a baixar os níveis de glucose no sangue e estabiliza os níveis de insulina.
- **Magnésio:** acalma as perturbações digestivas causadas por um pâncreas deficiente e acalma o stresse das glândulas suprarrenais.
- **Vitamina D3:** estimula o pâncreas e as glândulas suprarrenais, e reduz a inflamação.

HISTÓRIA DE CASO:
Obter uma Nova Perspetiva Quanto ao Açúcar

Desde a adolescência, Morgan combatia aquilo a que chamava altos e baixos emocionais. A sua mãe, Kim, sabia que, se Morgan passasse demasiado tempo sem comer, começava a ter um acesso de frustração ou desatava a chorar sem qualquer motivo.

Kim levava Morgan repetidamente ao médico de família para medir os níveis de açúcar no sangue, mas o teste de hemoglobina A1C e outras análises apresentavam sempre um resultado normal. O médico considerava que o comportamento inconstante de Morgan se devia ao facto de ela ser uma rapariga sensível – ou talvez até bipolar.

Quando Morgan entrou na casa dos vinte, a mãe encontrou um médico alternativo que reconheceu o problema da hipoglicemia. O médico aconselhou a jovem a evitar por completo os açúcares e outros hidratos de carbono, e a fazer uma dieta rigorosa à base de proteínas e legumes, com pequenas refeições de poucas em poucas horas para estabilizar o nível de açúcar no sangue.

No início houve melhorias. Morgan e Kim encararam isso como uma indicação de que a dieta era eficaz, razão pela qual, no início da idade adulta, Morgan evitava a

maioria dos hidratos de carbono e todos os açúcares processados. Concentrou-se em ingerir as proteínas recomendadas pelo médico, presentes em alimentos como os ovos, frango, peru, queijo, peixe e frutos secos de poucas em poucas horas, e também saladas com tomate e pepino, que eram permitidas devido ao seu baixo teor de hidratos de carbono. Isso proporcionava-lhe a glucose e energia necessárias para funcionar.

Quase a chegar aos 30, porém, os seus níveis de energia começaram a tornar-se novamente inconstantes. Começou a ter gases e a inchar, a par de um aumento de peso e fadiga. Depois de fazer exercício, sofria uma enorme perda de energia e sentia uma urgência de consumir açúcar.

Morgan tirou sangue no consultório de um médico alternativo e o teste de hemoglobina A1C revelou que sofria agora de diabetes tipo 2. Mal conseguiu digerir a informação. Não consumira praticamente açúcar nenhum nos últimos sete anos. Lia todas as embalagens de alimentos, todas as etiquetas e optava criteriosamente pelas proteínas, evitando os hidratos de carbono. Isso parecera em tempos salvá-la.

Kim queixou-se da situação à sua cabeleireira, que era minha cliente. Esta transmitiu-lhe que eu conseguiria ir ao fundo do problema de saúde de Morgan.

No primeiro minuto do meu telefonema com mãe e filha, o Espírito confirmou que a jovem sofria de hipoglicemia e agora, tecnicamente, tinha diabetes tipo 2.

– Como foi isto acontecer? – perguntou Morgan. – Eu evito rigorosamente comer açúcar e hidratos de carbono, e como proteínas de três em três horas.

– O problema não é o açúcar – comentei. – É a gordura. Infelizmente, Morgan, receitaram-te uma dieta com um elevado nível de gordura disfarçada de proteínas.

– Disseram-me que eu andava a consumir proteínas – afirmou Morgan. – Onde estava a gordura?

– Estava *na* proteína animal – respondi. – Há sete anos que a gordura é a tua principal fonte de calorias, isto porque deixaste de consumir calorias provenientes do açúcar ou dos hidratos de carbono.

– E porque é que os médicos não sabem disto?

– Ainda não aprenderam – afirmei. – Estão mergulhados na tendência do alto valor proteico.

Kim interrompeu-nos.

– Porque é que esses alimentos são apenas designados como proteicos? Porque não se fala na gordura?

– Porque foi assim que a coisa foi publicitada nos anos 30. Se todos esses produtos animais fossem anunciados como sendo ricos em gordura, não seriam tão apelativos.

Expliquei que a gordura animal sobrecarregara o fígado e o pâncreas de Morgan.

– Sentiste-te estabilizada durante os primeiros anos porque não passavas tanto tempo sem comer entre as refeições e porque a combinação de alto valor proteico/rica em gorduras tinha obrigado as tuas glândulas suprarrenais a trabalhar

mais, bombeando hormonas e gastando energia. – Agora começavam a surgir todos os sintomas de fadiga suprarrenal e perturbação digestiva, pois o seu fígado e pâncreas tinham-se tornado preguiçosos. Também era isto que estava por trás do seu aumento de peso.

– O teu fígado já não consegue armazenar glucose para te fornecer energia, e as tuas suprarrenais segregam pouca adrenalina. Precisamos de alterar a tua dieta: reduzir as proteínas animais para uma dose ao jantar, eliminar todos os laticínios e os ovos, e começar a ir buscar os açúcares naturais da fruta. E precisas de largar o medo dos hidratos de carbono que te foi incutido. As bananas, maçãs, tâmaras, uvas, melões, mangas, peras e frutos silvestres vão fazer toda a diferença na tua saúde. Podes manter alguns frutos secos e sementes em sistema de rotatividade, mas não comas mais de um punhado ou dois por dia.

Kim hesitou.

– Está a dizer a uma diabética que aquilo de que ela precisa na vida é mais açúcar?

Estou sempre a ouvir isto.

– Apenas o açúcar natural da fruta – expliquei. Garanti a ambas que, se Morgan usasse a técnica de comer pouco de cada vez, várias vezes ao dia, de duas em duas horas, combinando os alimentos para equilibrar o potássio, o sódio e o açúcar (tal como descrevo no Capítulo 8, «Fadiga Suprarrenal»), ficaria ótima. Toda a fruta e legumes constituíam ingredientes maravilhosos para esses lanches e para as refeições maiores. A combinação de alimentos sugerida foi aipo ou pepino com tâmaras, maçãs, nozes ou sementes.

No primeiro mês, Morgan sentiu mais energia e estabilidade emocional do que sentira nos últimos dez anos. Viu o seu peso começar a baixar e conseguiu por fim fazer exercício sem ficar de rastos. Os batidos com tâmaras, bananas e aipo passaram a ser os seus preferidos a seguir aos treinos. E, embora aquilo parecesse intuitivamente contrariar todos os conselhos habitualmente dados aos diabéticos, Morgan decidiu que se sentia tão bem com a mudança de dieta, que passou a consumir apenas uma dose de proteína por semana.

Em quatro meses, a jovem revertera a diabetes tipo 2. O seu médico ficou espantado com os resultados do teste de hemoglobina A1C, que voltara ao normal. Nos meses seguintes, Morgan continuou a recuperar o pâncreas, o fígado e as glândulas suprarrenais – e a pôr a sua vida de novo nos eixos.

Capítulo 8

A Fadiga Suprarrenal

Os componentes-chave do nosso sistema endócrino são as *glândulas suprarrenais*, constituídas por montículos de tecido mesmo acima dos rins. As glândulas suprarrenais produzem hormonas essenciais à sua saúde, incluindo adrenalina, cortisol e hormonas que, por seu turno, regulam a produção de hormonas sexuais como o estrogénio e a testosterona.

O principal agente ativador das suas glândulas suprarrenais é o stresse, que as leva a produzir níveis exagerados de hormonas como a adrenalina. Trata-se de um excelente mecanismo de sobrevivência do organismo para situações de emergência, já que essas hormonas extra podem ajudar-nos a passar por qualquer crise que esteja a acontecer.

No entanto, se o stresse se prolongar por um grande período de tempo – por exemplo, se você estiver a atravessar um processo de falência, um divórcio, o falecimento de um ente querido, ou qualquer outra causa de grave perturbação emocional –, as suas glândulas suprarrenais acabarão por ficar afetadas por estarem em constante «pico de atividade». Estar sujeito a uma grande quantidade de stresse num período de tempo relativamente curto pode igualmente sobrecarregar as suprarrenais; um exemplo comum é o parto, que requer uma enorme quantidade de adrenalina.

Na verdade, as comunidades médicas desconhecem que a fadiga e a depressão pós-parto resultam frequentemente do facto de as glândulas

suprarrenais ficarem tão exaustas após o processo de dar à luz que, de repente, deixam de conseguir produzir as hormonas adequadas na altura certa para manter a mãe forte, vibrante e feliz.

Quando as suas glândulas suprarrenais se esgotam, elas sofrem o equivalente a um colapso nervoso e comportam-se de um modo instável.

Alguns médicos das medicinas alternativas estão convencidos de que, quando as suprarrenais ficam parcialmente «esgotadas», elas deixam pura e simplesmente de produzir a quantidade de hormonas necessária. Isso constitui uma simplificação do papel complexo desempenhado por estas glândulas, ao reagirem às mudanças emocionais e ambientais momento após momento. O que acontece verdadeiramente é que, em vez de funcionarem de uma maneira constante, criando precisamente a quantidade de hormonas adequada para cada nova situação, as glândulas suprarrenais exaustas podem produzir hormonas *a menos* ou *a mais* – algo semelhante às enormes oscilações de humor de alguém que sofra da doença bipolar.

Por exemplo, a depressão pode ser desencadeada quando as suprarrenais descontroladas reagem exageradamente a uma situação inesperada, inundando a pessoa de adrenalina *a mais*. O excesso de adrenalina pode esgotar as reservas de *dopamina* no cérebro – uma hormona vital à sensação de felicidade –, o que a faz sentir-se deprimida. Este comportamento variável, que dá origem a extremos hormonais tanto para um lado como para o outro, é que caracteriza a verdadeira *fadiga suprarrenal*.

Embora os médicos da medicina alternativa não entendam todas as *nuances* da fadiga adrenal, eles encontram-se muito à frente dos médicos comuns que nem sequer chegam a reconhecer a *existência* desta doença.

A verdade é que a fadiga suprarrenal está presente desde os primórdios da raça humana.

O que mudou é a influência que ela adquiriu. Graças aos tempos que vivemos, rápidos e cheios de stresse, mais de *oitenta por cento* de nós irão

sofrer de fadiga suprarrenal várias vezes na vida.

Sintomas de fadiga suprarrenal

Se o leitor sofrer de fadiga suprarrenal, poderá experienciar mais do que um dos seguintes sintomas: fraqueza, falta de energia, dificuldade de concentração, confusão fácil, esquecimento, dificuldade em concluir tarefas básicas que costumava resolver facilmente, voz rouca, má digestão, prisão de ventre, depressão, insónias, não se sentir repousado ao acordar de uma noite de sono e precisar de dormir sestas durante o dia.

A adrenalina desempenha um papel vital nos sonhos (quando a pessoa está a correr num sonho, por exemplo, as suas glândulas suprarrenais ficam estimuladas e segregam essa hormona), por isso, em casos extremos de fadiga suprarrenal, algumas pessoas parecem incapazes de sonhar o suficiente para as necessidades de mente, alma e espírito. Em casos muito extremos, podem ficar tão fracas que não conseguem permanecer de pé mais de algumas horas por dia.

As suprarrenais fatigadas não tardam a afetar outras glândulas e órgãos. Por exemplo, o seu pâncreas pode ficar inflamado e/ou inchado por ter de trabalhar mais para compensar o défice suprarrenal. O seu coração pode ter de trabalhar mais, tentando regular os níveis pouco comuns de cortisol e de açúcar. Se o excesso de cortisol percorrer abruptamente o seu corpo e destruir as reservas de glucose, glicogénio e ferro do fígado, este terá de trabalhar mais para criar novas reservas. Assim, o seu sistema nervoso central e o seu cérebro podem ficar desnorteados com as doses súbitas de cortisol.

O cortisol a menos também pode criar os seus danos. Este desempenha um papel-chave ao converter a hormona T4, a hormona de armazenamento da tiroide, na hormona T3, que pode ser utilizada, e ao permitir que a T3 penetre nas suas células, «carregando-as». Quando as suprarrenais têm um funcionamento deficitário, podem criar uma carência da hormona da tiroide ao nível celular; neste caso, mesmo que você tenha uma tiroide saudável cujos testes apresentem valores normais, é possível que experiencie sintomas de hipotiroidismo como aumento de peso, depressão, perda de cabelo, unhas quebradiças, pele áspera ou demasiado fina, frio, flutuação dos níveis de açúcar no sangue, e uma miríade de outros problemas.

Também pode apresentar esses sintomas se as suas glândulas suprarrenais estiverem de perfeita saúde mas tiver um mau funcionamento da tiroide (ver o Capítulo 6, «Hipotiroidismo e Tiroidite de Hashimoto»). No entanto, é igualmente possível que sofra de *fadiga neurológica*, que é provocada pelo inchaço do sistema nervoso central devido a vírus como o Epstein-Barr e o herpes-zóster. Como há uma imensa quantidade de causas para a perda de energia, ser-lhe-á difícil perceber se sofre de fadiga suprarrenal recorrendo apenas a uma lista de sintomas. Felizmente, há mais algumas pistas que pode procurar.

Mais sinais de que sofre de fadiga suprarrenal

Se tiver vários dos sintomas descritos na secção anterior, e a sua situação também corresponder a dois ou mais dos cenários seguintes, é muito possível que sofra de fadiga suprarrenal.

- **Fica «derreado» logo de manhã e/ou ao longo do dia.** Como já afirmei, mesmo que tenha dormido um número de horas normal na noite anterior, pode sentir necessidade de se deitar e fechar os olhos antes da hora do almoço, se não tiver a quantidade adequada de hormonais suprarrenais.
- **Passa o dia inteiro a sentir-se cansado no trabalho, mas sente-se mais energizado em casa ao final do dia.** Isto acontece quando as glândulas suprarrenais exaustas guardam a sua limitada reserva hormonal durante o dia stressante, para o caso de surgir alguma emergência, e libertam essas reservas quando você está novamente em casa, num ambiente descontraído, em que tem muito menos probabilidades de se deparar com alguma crise.
- **Sente-se excecionalmente exausto à noite mas tem dificuldade em adormecer.** O ato de dormir e, em especial, entrar no sono REM requer hormonas suprarrenais. Se estas estiverem em défice, você pode ter insónias, um sono insatisfatoriamente leve e/ou sem sonhos.
- **Sente que não repousou, mesmo após uma noite inteira de sono.** Também aqui, se não tiver suficientes hormonas suprarrenais para servir de combustível ao sono REM e ao ato de sonhar, não terá uma noite satisfatória. Além disso, o baixo nível hormonal pode tirar-lhe tanta energia que se sente fraco, por mais que durma.
- **Apresenta suores contínuos nas axilas após a execução de tarefas, mesmo as mais leves.** Isto resulta dos excessos do seu sistema endócrino, para compensar a falta de adrenalina adequada.

- **Está continuamente com sede e não parece conseguir saciá-la; ou, então, tem continuamente a boca seca; ou tem frequentemente vontade de consumir sal.** Isto tem origem no facto de um número substancial de eletrólitos na sua corrente sanguínea serem destruídos por um influxo abrupto de cortisol. A água, os refrigerantes, o café, o álcool e a maior parte das outras bebidas não resolvem o problema. Precisa de repor os eletrólitos bebendo algo com o equilíbrio certo de sódio, potássio e glucose – por exemplo, água de coco, sumo de maçã acabado de fazer, sumo de aipo acabado de fazer ou uma mistura de sumo de aipo/maçã ou aipo/pepino.
- **Visão desfocada ou dificuldade em focar a visão.** Isto é causado por um excesso de cortisol – que tende a desidratar qualquer área, afetando uma ou mais zonas sensíveis perto dos olhos e requerendo muita hidratação constante. Outros sintomas são as olheiras em redor dos olhos e/ou olhos afundados nas órbitas.
- **Necessidade contínua de estimulantes.** Se sente frequentemente a necessidade de estimulantes para manter a atividade – como, por exemplo, cigarros, café, refrigerantes com cafeína, aperitivos com açúcar, bolachas e *donuts*, ou mesmo estimulantes com receita médica como as anfetaminas –, pode estar instintivamente à procura de um substituto para as hormonas suprarrenais em falta. Embora os estimulantes possam dar-lhe uma carga de energia rápida, a «quebra» quando os seus efeitos se desvanecem não tarda a fazer-se notar. Além disso, ao obrigarem frequentemente as suas glândulas suprarrenais a trabalharem demasiado e depois ficarem exaustas, estes estimulantes criam um ciclo de altos e baixos que ainda vai

piorando mais o seu funcionamento, já de si fraco, ao longo do tempo.

Evitar a fadiga suprarrenal

A maneira mais simples de manter as suas glândulas suprarrenais fortes e saudáveis é evitar o stresse e o esforço prolongados e/ou extremos que as levam a produzir adrenalina em excesso. Por exemplo, se estiver a fazer demasiado esforço físico aceitando vários empregos e não dormindo, pondere reduzir as suas obrigações, se isso constituir uma opção, para que as suas glândulas suprarrenais possam recuperar e curar-se.

Se isso não for possível, seguir os conselhos deste capítulo irá ajudá-lo a recuperar.

Evite igualmente os estimulantes artificiais, como os fármacos ou grandes doses de cafeína, destinados a mantê-lo num «pico» de adrenalina. Estes irão fazê-lo sentir-se bem temporariamente mas, a longo prazo, corre o risco de esgotar as suas glândulas suprarrenais.

Outro desgaste para as suas suprarrenais são as emoções fortes. Isso não significa que deva evitar *todas* as emoções intensas. Por exemplo, se estiver a sentir uma alegria extrema, as suas suprarrenais irão gerar uma hormona que é *benéfica* para o organismo sem esforçar as glândulas. Se estiver a sentir medo, porém, as suas suprarrenais produzirão uma forma de adrenalina que é destrutiva e que, com o tempo, irá desgastar as suprarrenais e outras partes vitais do seu organismo.

O leitor poderá perguntar: «Como é possível que algumas emoções sejam melhores para o corpo do que outras? As minhas suprarrenais não segregam a mesma adrenalina em resposta a *qualquer* emoção?» Isso é o

que as comunidades médicas creem – e estão enganadas. A verdade é que as suas glândulas suprarrenais produzem *56* misturas diferentes em resposta a diferentes emoções e situações. Mais especificamente, produzem 36 variedades de adrenalina relacionadas com situações quotidianas (por ex., sentir medo, caminhar abruptamente, mover os intestinos, tomar banho/nadar na água, sonhar) e 20 para cenários menos comuns (por ex., o parto, defender-se de um ataque físico, fazer o luto).

Regra geral, se algo o fizer sentir-se mal emocionalmente, é provável que isso esteja a prejudicar o seu corpo e a torná-lo mais vulnerável à doença; e, caso persista, também está a esgotar as suas glândulas suprarrenais. Por isso, o ideal é deixar os sentimentos negativos como o medo, a ansiedade, a raiva, o ódio, a culpa e a vergonha surgirem e passarem, em vez de os suprimir ou de se envolver com eles.

Afastar-se de emoções negativas e virar-se para emoções de alegria é muito mais fácil de dizer do que de fazer. Como apoio emocional, encontrará um grande número de sugestões no Capítulo 22, «Meditações e Técnicas Que Curam a Alma». Este capítulo também inclui exercícios de equilíbrio espiritual a que pode aceder quando lhe parecer que a vida está a atirar tudo para cima de si ao mesmo tempo.

Como combater a fadiga suprarrenal

Se os sintomas e cenários descritos acima neste capítulo o levarem a crer que sofre de fadiga suprarrenal, não desespere. Pode tomar algumas medidas específicas, tal como descrevo seguidamente e na Parte IV, para curar as suas suprarrenais e fazê-las recuperar o estado de saúde ideal.

Caso a sua fadiga suprarrenal seja ligeira, talvez recupere a saúde no prazo de um a três meses. Se for moderada, pode levar seis a doze meses. E, se for grave, pode demorar um a dois anos e meio. Outros fatores que podem afetar este período de tempo incluem o seu estado de saúde geral e o que está a acontecer na sua vida –, por exemplo, se estiver numa situação de crise que o leve a esforçar continuamente as suprarrenais, precisará de muito mais tempo para se curar.

Mas, leve o tempo que levar, quanto mais cedo se puser ao caminho na estrada da recuperação, mais depressa começará a sentir-se melhor e a recuperar as suas suprarrenais, devolvendo-lhes a saúde total.

Cortisol para uso externo: só em caso de emergência

Se estiver em situação de crise, uma ajuda rápida consiste em tomar medicamentos que substituem o cortisol. Isso proporcionará ao seu organismo hormonas extra, no lugar das que não estão a ser produzidas pelas suas glândulas suprarrenais deficitárias.

Embora seja o tratamento preferido pelos médicos, ele não representa uma solução ideal, visto o seu corpo necessitar de diferentes tipos e quantidades de hormonas das suas glândulas suprarrenais ao longo do dia para lidar com as mais variadas situações. Tomar um comprimido de manhã não tem comparação com o funcionamento natural das glândulas suprarrenais, que reagem ativamente às necessidades do seu organismo a cada momento.

Além disso, a medicação de substituição do cortisol é um imunossupressor que enfraquece o sistema imunitário, tornando-o vulnerável a uma grande número de outros problemas.

Então, a medicação constitui, na melhor das hipóteses, uma resposta temporária para trazer equilíbrio... e ganhar tempo para curar devidamente as glândulas suprarrenais através das técnicas que apresento a seguir.

Coma pouco a cada hora e meia ou até de duas em duas horas

A maior parte de nós faz diariamente três refeições relativamente pesadas, com longos intervalos pelo meio. Isso representa um esforço para as glândulas suprarrenais, porque uma hora e meia a duas horas após a refeição, a sua corrente sanguínea fica com falta de glucose, o que significa que você ficou sem os açúcares que consumiu. Uma vez que o seu nível de glicemia baixe, as suas glândulas suprarrenais veem-se obrigadas a mantê-lo «em ação». Isso significa que, ao passar longos períodos de tempo sem comer, está a pôr as suas glândulas suprarrenais em esforço constante, sem lhes permitir recuperar.

Por conseguinte, a melhor maneira de curar as glândulas suprarrenais é fazer uma refeição leve e equilibrada a cada noventa minutos a duas horas.

Ou seja, faça uma abordagem da alimentação semelhante ao *pastoreio*. Este conhecimento é essencial – porque as tendências da dieta atuais conduzem a pessoa na direção contrária. Seguir a moda nesta área retirar-lhe-á a oportunidade de curar a fadiga suprarrenal.

A técnica de comer pouco várias vezes ao dia funciona porque as refeições frequentes mantêm os seus níveis sanguíneos constantes ao longo do dia; e, desde que a sua glicemia não baixe, as glândulas suprarrenais não precisam de interferir. Dar descanso às suas glândulas suprarrenais permite-lhes dispor de energia para se a curarem e restaurarem.

Idealmente, cada uma das suas refeições deveria ser equilibrada em potássio, sódio e açúcar. Perceba que estamos a falar do açúcar natural da fruta, o tipo de açúcar que contém minerais e nutrientes essenciais, ao contrário do açúcar de mesa ou da lactose, o açúcar presente nos laticínios. Alguns exemplos de refeições excelentes para curar as suas suprarrenais incluem:

- Uma tâmara (potássio), duas varas de aipo (sódio) e uma maçã (açúcar)
- Meio abacate (potássio), espinafre (sódio) e uma laranja (açúcar)
- Uma batata-doce (potássio), salsa (sódio) e limão espremido sobre couve (açúcar)

Quero deixar claro que também pode consumir refeições mais abundantes. Os exemplos acima descritos não têm necessariamente de substituir o seu pequeno-almoço, almoço e jantar; eles podem servir para manter constantes os seus níveis de açúcar no sangue entre essas refeições maiores.

Além de fazer refeições ligeiras com frequência, há alimentos específicos que pode ingerir para restaurar as suas glândulas suprarrenais.

Alimentos que curam

Certas frutas e legumes ajudam a proteger as suas glândulas suprarrenais ou aceleram a sua recuperação reforçando o sistema nervoso, reduzindo a inflamação, aliviando o stresse e fornecendo nutrientes essenciais para a função suprarrenal. Os seguintes encontram-se entre os principais alimentos a comer para combater a fadiga suprarrenal: rebentos, espargos, mirtilos silvestres, bananas, alho, brócolos, couve, framboesas, amoras, alface romana e maçãs de casca vermelha.

O que não *comer*

Se sofrer de fadiga suprarrenal ligeira, talvez se sinta motivado a seguir os outros conselhos que constam deste capítulo. Se tiver um caso moderado a grave, porém, até ficar mais forte precisará provavelmente de tomar medidas adicionais para reduzir os alimentos que desgastam as suas suprarrenais e abrandam a sua cura. Peço-lhe que tome nota que muitos

dietistas recomendam a ingestão de muita proteína animal. Isso tanto se deve a não se aperceberem de quanta gordura se esconde na proteína animal magra como a pensarem que a gordura é algo de bom. O conselho de ingerir muita proteína pode parecer muito convincente, por isso tenha cuidado; ela é nociva para *qualquer pessoa*, e especialmente pouco saudável para quem sofre de fadiga suprarrenal. O elevado teor de gordura sobrecarrega o pâncreas e o fígado, acabando por criar resistência à insulina, fazendo o seu corpo ter dificuldade em manter um nível de glucose estável... o que, por seu turno, cria um enorme desgaste nas glândulas suprarrenais, que têm de se esforçar mais a produzir hormonas, para compensar.

Os especialistas em dietas também recomendam frequentemente que as pessoas retirem os hidratos de carbono da sua dieta. Mais uma vez, isso não é bom e pode resultar em sobrecarga, visto que o seu corpo precisa de hidratos de carbono para obter energia. Seguir essas tendências de dieta irá abrandar o seu metabolismo e impedi-lo de curar a fadiga suprarrenal. Tenha o cuidado de evitar essas dietas improdutivas e siga antes os conselhos apresentados neste capítulo para voltar a fortalecer as suas glândulas suprarrenais.

Ervas e suplementos que curam

- **Raiz de alcaçuz:** ajuda a equilibrar os níveis de cortisol e cortisona do organismo.
- **Espirulina (de preferência, proveniente do Havai):** contém um elevado teor de superóxido dismutase (SOD) e crómio, que reforçam as suprarrenais.
- **Ester-C:** esta forma de vitamina C reduz a inflamação e acalma as glândulas suprarrenais, que aumentaram devido ao excesso de esforço.

- **Crómio:** ajuda a equilibrar os níveis de insulina e potencia a força das glândulas suprarrenais, das glândulas da tiroide e do pâncreas.
- ***Eleutherococcus* (mais conhecido por *ginseng* siberiano):** estimula a capacidade do organismo de reagir e adaptar-se, o que ajuda a proteger as glândulas suprarrenais de terem uma reação exagerada ao stresse.
- **Esquisandra:** ajuda a suprimir os espasmos renais, o que, por seu turno, reduz o stresse das glândulas suprarrenais.
- ***Ashwagandha:*** ajuda a equilibrar a produção de testosterona, dehidroepiandrosterona (DHEA) e cortisol.
- **Magnésio:** baixa a ansiedade e acalma um sistema nervoso hiper-reativo, reduzindo o stresse das glândulas suprarrenais.
- **5-MTHF (5-metiltetrahidrofolato):** aumenta a força do sistema nervoso central, o que reduz o desgaste das glândulas suprarrenais.
- ***Cordyceps:*** reforçam a vesícula biliar e o fígado, para que estas glândulas consigam processar mais eficazmente o cortisol na corrente sanguínea.
- ***Panax ginseng:*** aumenta a capacidade do organismo de reagir e se adaptar, o que ajuda a impedir as glândulas suprarrenais de terem uma reação exagerada ao stresse.
- **Fruto da roseira-brava:** reduz a inflamação, acalmando as glândulas suprarrenais, que aumentaram com o excesso de esforço.
- **Pó feito a partir do sumo da erva de cevada:** estimula o ácido clorídrico do estômago, o que reforça as glândulas suprarrenais.
- **Astrágalo:** fortalece o sistema imunitário e todo o sistema endócrino.

- **Erva-cidreira:** reconstitui o sistema nervoso e ajuda a regular a produção de insulina.
- ***Rhodiola:*** otimiza a função suprarrenal.

HISTÓRIA DE CASO:
Fatigada pela Proteína Animal, Curada pelos Frutos

Mary, de 35 anos de idade, foi ao médico com queixas de cansaço constante. Por mais que repousasse, parecia não conseguir acabar com o cansaço. No emprego, na companhia de navegação onde trabalhava, nunca se sentia totalmente desperta ou atenta. O médico de Mary fez alguns exames e telefonou depois de receber os resultados. «Não há problema nenhum», afirmou. «Está apenas um pouco fatigada. Vai ver que melhora quando acabarem as festas.»

Porém, a fadiga persistia e continuou a piorar pelo Ano Novo adentro. Desta vez, Mary resolveu consultar um médico de medicina integrativa, que lhe diagnosticou fadiga suprarrenal. E estava certo. Contudo, a par de uma enorme lista de suplementos a tomar, disse a Mary para retirar todos os hidratos de carbono e açúcares da dieta, à exceção de uma maçã verde por dia e alguns frutos silvestres. Devia passar a fazer apenas três refeições por dia, todas elas com proteína animal e diversos vegetais.

No início, Mary sentiu um acréscimo de energia e pensou que se estava a curar. Eis o que estava verdadeiramente a acontecer: para compensar a perda de açúcar na dieta que tivera como consequência da redução de glucose na corrente sanguínea, as suas suprarrenais, já de si exaustas, estavam agora em sobrecarga e enchiam o seu sistema de adrenalina. Além disso, comer proteína animal – que, como é natural, incluía gordura – três vezes por dia estava a sobrecarregar o fígado e o pâncreas de Mary e a obrigar as suas suprarrenais a bombear ainda mais hormonas, para manter tudo em equilíbrio. Este é um exemplo do risco associado a uma dieta da moda que não é apoiada pelo verdadeiro entendimento do que o organismo precisa e de como funciona.

Ao fim de trinta dias a comer assim, Mary sentiu uma notável redução de energia. A fadiga agravara-se e sentia uma enorme dificuldade em arrastar-se diariamente até ao trabalho. Para cúmulo, sentia uma enorme carência de açúcar; começou a ir comprar hidratos de carbono processados e doces à máquina, para aliviar essa carência. Na sua corrente sanguínea, os açúcares associaram-se aos elevados níveis de gordura animal, desencadeando uma resistência à insulina. Então, as suas

suprarrenais começaram a libertar ainda mais adrenalina, chegando quase à exaustão.

Neste ponto, uma estagiária da sua empresa contou-lhe como eu ajudara a mãe dela, e aí, Mary telefonou-me. Para começar, retirámos a gordura animal e as proteínas da sua dieta, e passámo-la das três refeições por dia para as refeições ligeiras de duas em duas horas. Isso manteve os seus níveis de glicemia ativos e estáveis e pôs termo à resistência à insulina. Além disso, trouxemos equilíbrio à sua dieta através de legumes ricos em sódio, frutos ricos em potássio e verduras ricas em proteínas.

Muito em breve, Mary voltou ao ponto em que estava antes de consultar o primeiro médico. No prazo de um mês, sentiu-se de novo ativa.

E, no prazo de um ano, estava cheia de energia.

Quando falámos recentemente, ela afirmou ter notado fadiga associada ao açúcar no sangue noutras pessoas da sua empresa, por isso, ela e a estagiária tinham começado a fazer batidos – que eram muito populares – ao lanche, para os colegas. Referiu que continuava a gostar de fazer refeições ligeiras várias vezes ao dia, e sentia-se tão bem comendo da forma que o Espírito tinha recomendado que só se arriscava a abandonar a sua dieta de cura em ocasiões muito especiais.

Capítulo 9

A *Candida*

A popularidade do diagnóstico de *Candida* nasceu numa altura em que a medicina convencional estava em negação total. Foi em meados da década de 80 – praticamente na Idade Média da doença crónica – e o modelo médico não validava as preocupações com a saúde das mulheres, além de lhes oferecer constantemente como cura a terapia de substituição hormonal ou os antidepressivos. Dezenas de milhares de mulheres sentiram-se fartas e com a sensação de que ninguém as ouvia.

Entretanto, o movimento das medicinas alternativas chegara a um ponto de viragem. Um número cada vez maior de médicos e curadores alternativos montava consultórios ou juntava-se a outros já estabelecidos. Foi uma altura em que os médicos convencionais e alternativos estavam fortemente divididos. Não se conseguia encontrar um médico naturopata ou holístico num consultório convencional. Os médicos alternativos sentiam-se aptos a triunfar na medicina convencional – só precisavam de algo em que cravar os dentes para provarem o seu conhecimento.

Uma vaga de mulheres frustradas com os seus médicos habituais começou a encher as salas de espera dos consultórios alternativos. O problema era que os médicos não sabiam o que estava mal – embora estivessem convencidos de que as mulheres padeciam de *alguma coisa*. Foi o momento do grande despertar de meados dos anos 80, início dos anos 90.

As mulheres e as suas queixas de saúde começaram, por fim, a ser levadas a sério. Foi uma altura importante, que devia ser celebrada, tal como acontece hoje com o voto feminino. No entanto, esta mudança histórica na vida das mulheres não entrou nos livros de história.

Por esta altura, o movimento hormonal já tinha provocado um grande impacto. Era uma prática bem estabelecida na comunidade médica atribuir as culpas de tudo e mais alguma coisa à menopausa e à perimenopausa. Mas quando os médicos alternativos tentaram diagnosticar a enchente de pacientes com sintomas misteriosos, ainda não tinham alinhado na onda hormonal. Eles desconfiavam que havia algo mais em ação.

A comunidade da medicina alternativa deparou com o fungo *Candida*. A designação trazia uma lufada de ar fresco às mulheres que tinham passado por décadas de cuidados de medicina convencional e não conseguiam encontrar respostas. A *Candida* tornou-se sinónimo de *finalmente, sabemos porque é que esta gente toda não se sente bem*. Embora isso estivesse errado, não deixou de constituir um enorme progresso.

Sentada no consultório do seu naturopata e ouvindo dizer que tinha *Candida*, uma mulher sentia a bênção da validação: «Você *está* doente devido a alguma coisa.» Mesmo assim, continuava a ser alvo de alguma culpabilização quando o médico atribuía as culpas ao estilo de vida, mas tudo aquilo parecia fazer o maior sentido. E podia até sentir alguma melhoria da sua saúde ao seguir as indicações do médico para cortar com os alimentos fritos e processados e as sobremesas ricas.

Em finais da década de 90, a popularidade do diagnóstico da *Candida* tinha-se espalhado, passando do mundo da medicina alternativa para o da medicina convencional. Hoje em dia, generalizou-se, e representa uma das maneiras mais fáceis de dizer a alguém: «É por isso que você está doente.»

Será que as mulheres recuperam verdadeiramente quando recebem tratamento para a *Candida*? Não. E a dieta drástica aconselhada, sem açúcar mas com um elevado teor de gordura e proteína, só proporciona um alívio temporário... e depois os sintomas voltam a disparar.

Na verdade, a *Candida* é a levedura mais indevidamente amaldiçoada dos nossos tempos. *Todos* temos *Candida*, que é um fungo benéfico existente no trato intestinal que ajuda à digestão e à absorção dos alimentos. É possível uma pessoa estar cheia de *Candida* e ser saudável. Há pessoas com níveis elevadíssimos deste fungo que comem e bebem o que querem sem a menor saturação ou perturbação do estômago. A *Candida* em si é, regra geral, inofensiva.

O que ainda não foi completamente entendido pelas comunidades médicas é o facto de a *Candida* ser uma companhia frequente, um cofator, de outras doenças e organismos. Estes incluem a doença de Lyme, o herpes-zóster, o VEB, a diabetes, o HHV-6, o citomegalovírus, e muitos mais.

Por exemplo se você tiver sintomas da doença de Lyme (ver Capítulo 16), as condições que a desencadearam – por ex., antibióticos, alimentos pouco saudáveis, falta de sono, stresse, medo –, além da inflamação criada por qualquer tipo de infeção viral e/ou bacteriana, resultarão provavelmente num aumento da proliferação da *Candida*, tornando mais provável que um teste a este fungo dê positivo. Tenha em mente que os testes da *Candida* não deixam de ser falíveis e inconclusivos. Mesmo que o resultado do teste não seja positivo, você pode ter *Candida*. Ainda assim, o que está a afetar o seu corpo não é o fungo, mas outra coisa qualquer.

Atribuir as culpas à *Candida* é o mesmo que disparar contra o mensageiro. Uma grande acumulação de *Candida* pode ser um indicador de que há algum problema que precisa de ser investigado, e *não* que o problema seja propriamente a *Candida*.

No entanto, é comparativamente mais fácil para os médicos usarem um conjunto de testes para detetar a *Candida*, na quase impossibilidade de detetarem os verdadeiros culpados por trás da fibromialgia, da EM, da doença de Alzheimer, da demência, de certas ITUs, de certos tipos de fadiga suprarrenal, da síndrome de fadiga crónica, do lúpus, da artrite reumatoide, da doença de Lyme, da doença da tiroide e de inúmeras outras doenças que as comunidades médicas ainda não compreendem. A *Candida* transformou-se num bode expiatório que dá muito jeito.

A verdade acerca da *Candida*

Tem surgido um grande número de noções absurdas nas comunidades médicas relativamente à *Candida* com base na ausência de informação, e essas noções foram sendo reforçadas por várias décadas de modas. Terá de ler as próximas secções com um espírito aberto, pois elas contradizem tudo o que já ouviu acerca deste fungo relativamente inócuo.

Reconhecer os casos raros

A *Candida* tem sido mal diagnosticada como a causa subjacente a importantes problemas de saúde de centenas de milhares de pacientes todos os anos. A verdade é que este fungo desempenha o seu papel em doenças graves em menos de 0,1 por cento da população total dos Estados Unidos e da Europa.

Nos menos de 0,1 por cento de casos em que a *Candida* tem sido claramente prejudicial e requer tratamento, o fungo descontrolado cria tipicamente uma febre moderada a elevada que pode vir a tornar-se crónica,

durante um período entre várias semanas a vários meses. As análises sanguíneas também revelam níveis elevados de *Candida* na corrente sanguínea. Esses verdadeiros casos de *Candida* devem-se geralmente a complicações do pós-operatório, e existe sempre em simultâneo uma infeção bacteriana galopante.

Se um médico ou uma médica lhe disser que os seus sintomas correspondem aos da *Candida*, é muito possível ter havido algum engano.

A Candida *e a síndrome do intestino permeável*

A *Candida* tem sido acusada de penetrar o revestimento do cólon e do trato intestinal, resultando na síndrome do intestino permeável.

Isso não é totalmente verdade.

O pior que pode resultar de um elevado nível de *Candida* é a formação de calosidades nas partes irritadas do revestimento intestinal que impedem ligeiramente a absorção dos alimentos. Em quase todos os casos, é esse o efeito mais nefasto da *Candida*. (Para conhecer a verdadeira causa da síndrome do intestino permeável, leia o Capítulo 17, «A Saúde Das Vísceras».)

O canário na mina

A *Candida* reside nos intestinos, mas também pode aparecer no fígado, no baço, na vagina, e em qualquer outro lado. Isso não constitui nenhum problema em especial, além de um ligeiro desgaste extra para o seu sistema imunitário.

Porém, tal como um canário numa mina de carvão, a *Candida* pode constituir uma indicação de que há algo verdadeiramente preocupante a provocar a proliferação deste fungo. Por exemplo, uma infeção por Estreptococos vaginal pode passar despercebida aos médicos, que atribuem a causa do desconforto da paciente a um fungo que também se encontra

presente. Seria aconselhável que, em vez disso, encarassem a *Candida* como um sinal para procurar a bactéria responsável pela infeção.

Tratar a causa de origem

Quase nunca é preciso tratar diretamente uma proliferação de *Candida*. Em vez disso, lide com a causa da doença que está a criar esses sintomas. Uma vez que tenha posto termo à verdadeira doença, os níveis de *Candida* voltarão naturalmente ao normal.

Um aspecto positivo da medicina atual é que os tratamentos populares para a *Candida*, como os hábitos alimentares mais saudáveis, também fazem parte do tratamento eficaz de muitas das doenças genuínas a par das quais a *Candida* surge. Quando alguém muda de dieta para eliminar alimentos como os bolos, o pão e os refrigerantes *light*, o seu sistema imunitário fortalece-se naturalmente, tornando o seu corpo menos aprazível para doenças autoimunes e outras patologias.

Porém, outros aspectos da dieta recomendada para a *Candida* podem ser prejudiciais...

O medo da fruta

Um dos maiores equívocos a respeito da *Candida* tem que ver com os alimentos que facilitam o seu surgimento. Embora se saiba que a *Candida* se alimenta de açúcar, há alguma confusão em redor do *tipo* de açúcar de que estamos a falar.

Muitas vezes, as pessoas pensam que o açúcar é todo igual. Isso é o mesmo dizer que a água é toda igual, desde um copo de água pura até à água da sanita.

Na verdade, a frutose que se encontra presente na fruta de um modo natural está associada a outros componentes e substâncias – incluindo antioxidantes, polifenóis, antocianina, minerais, fitoquímicos e

micronutrientes que combatem o cancro – que aniquilam quase todas as doenças e, na verdade, eliminam a *Candida*. Mesmo quando o açúcar é separado da fruta e concentrado em frutose, ele continua sem ter a capacidade de alimentar a *Candida.*

Aliás, o açúcar da fruta abandona o seu estômago dentro de três a seis minutos, e nem sequer chega ao trato intestinal. Por isso, se o seu receio é que o açúcar da fruta alimente a *Candida*, escusa de se preocupar. A fibra, a polpa, a casca e as sementes da fruta eliminam, não só todas as variedades de *Candida*, leveduras e fungos, mas também parasitas, lombrigas e bactérias inúteis como a *E. coli* e o Estreptococos. A fruta é a sua arma secreta anti-*Candida*. (Para mais informações, consulte o Capítulo 20, «O Medo da Fruta».)

Os açúcares que *alimentam* a *Candida* incluem o açúcar de mesa, o açúcar de cana processado, o açúcar de beterraba processado, os açúcares de fontes como o néctar de agave, qualquer tipo de açúcar granulado processado e o açúcar feito a partir do milho (como o xarope de milho com elevado teor de frutose). Foi aqui que os médicos alternativos ajudaram as pessoas – encorajando-as a pôr de lado o bolo de chocolate.

O mito da gordura e da proteína

É um erro enorme pensar que fazer uma dieta com elevado teor de gordura e de proteínas elimina a *Candida*. A gordura e as proteínas, na realidade, *alimentam* a *Candida*.

As proteínas, com características inflamatórias, são pegajosas e unem-se ao trato intestinal. A acumulação de proteínas não digeridas em alguém que tenha o sistema digestivo enfraquecido pode resultar num terreno adequado à proliferação da *Candida* e outras variedades de fungos, bem como parasitas e bactérias.

Contar com a gordura como principal fonte de calorias dará origem a uma maior proliferação da *Candida*. Uma paciente pode seguir à risca a dieta de um médico, e até pode parecer estar *tudo* bem. Silenciosamente, porém, a *Candida* vai proliferando no seu sistema, alimentando-se da carne de aves, dos ovos e dos óleos que ela consome. No dia em que a paciente ceder à vontade de comer gelado na festa de anos do seu filho, a *Candida* revelar-se-á – e pode estar pior do que quando começou.

A melhor abordagem anti-*Candida* consiste em seguir uma dieta com um baixo teor de gorduras e poucas proteínas, que inclua bastante fruta e legumes.

Curar-se da *Candida*

A melhor maneira de se curar de um surto de *Candida* é combater a doença que constitui a verdadeira causa dos seus sintomas.

Dito isto, se não tiver outros sintomas de doenças misteriosas, se não tiver desequilíbrios no seu sistema, problemas autoimunes, ou quaisquer outros problemas de saúde, e se está verdadeiramente confiante de ser um dos raros casos em que a *Candida* constitui um problema isolado, siga os conselhos do Capítulo 17, «A Saúde das Vísceras». As informações que irá encontrar beneficiarão qualquer um, desde os que só querem abordar a *Candida* como uma questão suplementar, àqueles para quem ela representa um problema de base. O seu objetivo ao combater a *Candida* é aumentar os níveis de ácido clorídrico no fluido digestivo, reconstituir o trato intestinal e fortalecer e desintoxicar o fígado.

Tenha também em mente que deve evitar quer os antibióticos, quer os medicamentos antifúngicos. Estes eliminam todas as bactérias dos

intestinos – incluindo as bactérias boas –, o que enfraquece gravemente o seu sistema imunitário. Um sistema imunitário afetado constitui um agente que desencadeia os vírus, bactérias e/ou fungos que se encontram em estado latente no seu organismo e que são altamente resistentes a esses fármacos, por isso, se estes começarem a reproduzir-se, a sua qualidade de vida será afetada.

HISTÓRIA DE CASO:
Afinal, Não Era *Candida*

Margaret, uma educadora infantil, começou aos 42 anos a sentir uma fadiga extrema. Mesmo que dormisse a noite inteira, nunca acordava repousada e passava o resto do dia a sentir-se cansada.

Dentro de pouco tempo, os seus cotovelos, joelhos e tornozelos começaram a causar-lhe incómodo e dores, e tinha dificuldade em levantar-se e sentar-se no chão nas alturas em que se reunia em círculo com a sua turma. Alimentos que antes não lhe provocavam qualquer problema causavam-lhe agora perturbação intestinal, e sentia-se constantemente inchada. Além de tudo isto, Margaret ficava periodicamente com calor ou com frio, e começou a vestir-se por camadas, para poder adaptar-se rapidamente aos acessos de suor ou dedos regelados.

Quando voltou para a escola a bocejar e com olheiras, após um fim de semana prolongado sem fazer nada, a sua assistente sugeriu-lhe que fizesse um *check-up*. Na consulta de rotina de Margaret com o seu médico de família, ele tirou-lhe sangue para analisar, em busca de problemas da tiroide. Depois de ter os resultados, o médico telefonou a dizer que não havia qualquer problema. «Encontra-se de perfeita saúde.»

Insatisfeita, Margaret pediu à irmã o nome do médico de medicina funcional que ela tanto elogiava. Enquanto Margaret se abanava na sala de exames do médico, que tinha ar condicionado, ele sorriu com ar conhecedor. «Os problemas que tem sentido são hormonais», revelou ele, e acrescentou tratar-se possivelmente de um distúrbio ou dos estádios iniciais da perimenopausa. Em qualquer dos casos, o médico insistiu que o problema se associara à *Candida*, vindo a provocar aqueles sintomas.

Margaret sentiu-se tão aliviada que teve de se conter para não abraçar o médico. Por fim encontrara uma resposta. Saiu a correr do consultório com receitas para uma Terapia de Reposição Hormonal Bioidêntica (TRHB) e antifúngicos, bem como um

folheto a explicar a necessidade de proceder a algumas restrições na sua dieta e eliminar o açúcar processado, o óleo processado e os fritos.

Depois de tomar o antifúngico durante o período de dez dias aconselhado, Margaret não se sentiu melhor. Foi novamente ter com o médico de medicina funcional para lhe dizer que, na realidade, estava pior dos intestinos. Ele vendeu-lhe um probiótico e garantiu-lhe que isso resolveria o seu mal-estar. Uma semana mais tarde, mesmo com os probióticos, a TRHB e a nova dieta, Margaret ficou cheia de cólicas na escola durante o jogo do «Mostra e Diz».

Desta vez, decidiu ir ter com um naturopata. O naturopata assentiu, enquanto Margaret contava a sua história, e depois concordou que a causa eram os desequilíbrios hormonais e a *Candida*. Para lidar com o fungo, ele receitou-lhe um conjunto de suplementos para a limpeza do cólon e mandou-a retirar os hidratos de carbono da dieta. Margaret devia consumir principalmente proteína animal e legumes.

Não tendo de ir à escola, visto serem férias de verão, ela dedicou-se a pôr em prática as recomendações do naturopata, chegando a cortar com o seu vinagrete balsâmico preferido e o seu copo de vinho à noite. Segundo avaliou, as dores e o mal-estar estavam cerca de quinze por cento melhor, em consequência daquelas alterações. Parecia estar no caminho certo... mas não conseguia ir além dessas melhoras iniciais.

O naturopata recomendou-lhe outro programa de limpeza, só que, agora, Margaret via os progressos dissiparem-se. O mal-estar e as dores tinham voltado, começou a ter imensos gases e estava mais fatigada do que nunca (o que vim posteriormente a explicar-lhe que se devia ao facto de já não ter o apoio que constituíam os hidratos de carbono). Margaret tinha vontade de comer frutos silvestres, toranja e banana – mas o naturopata assustara-a, impedindo-a de se aproximar sequer da fruta. Com pura determinação, conseguiu manter o açúcar fora da sua dieta durante outros trinta dias e não consumiu qualquer tipo de hidratos de carbono.

Agora, receava estar pior do que antes de ter procurado auxílio. Sentia-se impotente e sequestrada do mundo, completamente insegura sobre o modo como iria funcionar quando a escola recomeçasse, dentro de poucas semanas. A *Candida* que lhe tinha sido diagnosticada, sentia-o, estava a destruir a sua qualidade de vida.

Neste ponto, Margaret telefonou-me. O Espírito transmitiu-me rapidamente a leitura de que a *Candida* não constituía qualquer problema. Na verdade, ela era quase inexistente no corpo de Margaret. O verdadeiro motivo para o seu sofrimento era a bactéria estomacal *H. pylori* por diagnosticar, associada ao citomegalovírus (da família do herpes). O seu fígado estava preguiçoso, funcionando apenas a quarenta por cento, em contraste com os sessenta e cinco por cento típicos numa mulher da sua idade. E tinha um nível muito baixo de ácido clorídrico no fluido gástrico, além de uma quantidade moderada de intoxicação pelo mercúrio, um metal pesado.

Quando abordei este assunto, Margaret recordou-se que removera as suas amálgamas seis meses antes do desencadear da doença. Expliquei que, durante o processo de remoção, o mercúrio entrara no seu sistema, saturando e sobrecarregando o fígado. Isso alimentara e fizera proliferar o citomegalovírus e a *H. pylori,* e reduzira o ácido clorídrico de que ela tanto necessitava.

Para resolver a situação, fiz uma rápida adaptação do plano de dieta de Margaret. Reduzimos a sua ingestão de gordura animal e proteína animal, e permitimos a reintrodução e de alguns frutos em sistema de rotatividade, incluindo os mirtilos silvestres, os alperces e até as tâmaras. O resto da dieta era composto por legumes, entre os quais vegetais de folhas verdes e batatas, por vários frutos e salmão selvagem – com ênfase geral no baixo teor de gordura. Através desta mudança, o seu corpo conseguiu eliminar uma grande quantidade de mercúrio do trato intestinal e do fígado. Além disso, reduziu de imediato a proliferação da *H. pylori* e baixou a carga de citomegalovírus.

Em setembro, Margaret estava suficientemente bem para acolher a sua nova turma com boa disposição. Três meses após o nosso primeiro telefonema, ela não apresentava já qualquer dos sintomas – que nunca tinham sido hormonais ou causados pela *Candida* – e recuperara totalmente a saúde.

Capítulo 10

As Enxaquecas

Quase trinta e cinco milhões de norte-americanos sofrem de enxaquecas, que são dores de cabeça recorrentes que provocam um intenso pulsar ou latejar, tipicamente centrado de um dos lados. (O antigo termo grego «*hemikrania*», que significa «metade do crânio», aludia especificamente a esta característica.) Qualquer pessoa pode ter enxaquecas, em qualquer idade, mas elas são mais comuns nas mulheres. Nos Estados Unidos, quase trinta e cinco por cento das mulheres sofrem de enxaquecas em algum momento das suas vidas.

As pessoas que estão familiarizadas com as enxaquecas sabem bem que a dor pode ser acompanhada por uma extrema sensibilidade à luz, ao som e/ou ao cheiro; visão desfocada; ver clarões de luz; náusea e/ou vómitos; dificuldade em falar; e tonturas que podem resultar em desmaios. Uma enxaqueca pode durar de duas horas a vários dias e tirar-lhe a vontade de fazer seja o que for além de ficar deitado em silêncio num quarto escuro até ela passar.

Esta doença mistério pode ser debilitante, tornando difícil a alguém manter um emprego ou apreciar a vida social. As pessoas com enxaquecas podem sentir a necessidade de organizar a vida em redor das suas dores de cabeça. Estão constantemente a tentar prever se as reuniões, os encontros ou os almoços com amigos serão estragados por uma enxaqueca.

Para alguns, o assunto pode chegar a tornar-se uma superstição – não conseguem referir a palavra *enxaqueca* com medo de que isso desencadeie alguma. Alguns clientes disseram-me que este problema se assemelha a uma prisão. A sensação de que as enxaquecas os dominam e controlam todos os seus movimentos – a par dos efeitos degradantes da dor física – pode tornar as pessoas que padecem deste mal extremamente vulneráveis e sensíveis em termos emocionais.

Trata-se de uma doença misteriosa complexa. A combinação de fatores que a desencadeiam difere de pessoa para pessoa. Os médicos tentam tratar as enxaquecas com coquetéis de medicamentos, numa base de tentativa e erro. Se um grupo de fármacos não resultar, irão receitar-lhe outro, e mais outro, até que comece a mostrar sintomas de alívio. Não obstante, os efeitos secundários dos fármacos podem criar problemas totalmente novos; além de que podem resultar apenas temporariamente. Em alguns casos, com o tempo, é possível que o corpo adquira resistência a algum fármaco – além disso, o próprio desmame do medicamento pode provocar enxaquecas.

Este capítulo fornece informações sobre as enxaquecas que nunca vieram a lume. Ele revela os segredos por trás dos múltiplos agentes que desencadeiam este problema e aponta-lhe o caminho para a recuperação.

Agentes que desencadeiam as enxaquecas

As comunidades médicas desconhecem o que provoca a maioria das enxaquecas. É, em parte, por isso, que têm uma abordagem aleatória no seu tratamento. Até aqui, a grande teoria é a de que um neuropeptídeo libertado no sistema trigémeo (nervos cranianos) provoca dores de cabeça em pessoas particularmente sensíveis a esse composto.

Na realidade, geralmente a enxaqueca não é desencadeada por apenas um, mas antes por uma combinação de problemas. À frente, passo a expor os agentes desencadeadores mais comuns. Leia as descrições e faça os possíveis por identificar os que se lhe aplicam – e aborde totalmente cada um deles, de maneira a poder iniciar o seu processo de cura.

Preste igualmente atenção ao facto de que não deve parar de procurar, após identificar uma causa única. As enxaquecas resultam frequentemente de um conjunto de causas – dois, três, quatro ou mais problemas que atuam *coletivamente*, desencadeando-as. Por exemplo, se não dormir o suficiente e estiver sujeito a stresse crónico mas for saudável em tudo o mais, é provável que não venha a sofrer de enxaquecas. Mas se também estiver exposto a metais pesados (como o mercúrio ou o alumínio) e, além disso, consumir diariamente laticínios e ovos (alimentos que podem formar muco, e que são acídicos e alérgenos), então, a falta de sono, o stresse, os metais pesados e as sensibilidades alimentares podem associar-se, sobrecarregando o seu sistema e desencadeando uma enxaqueca.

Os suspeitos do costume

Há certas patologias que se sabe darem origem a sintomas de enxaquecas. Um médico de confiança começará por verificar se você já sofreu de alguma delas. Se tiver enxaquecas, certamente já terá consultado inúmeros médicos e explorado uma grande variedade de fatores e testes de diagnóstico. Apenas como reforço, eis a lista:

- **Traumatismo craniano:** uma lesão cerebral traumática, em geral provocada por um golpe na cabeça ou um abanão violento da cabeça e da parte superior do corpo. Se já sofreu algo que pudesse ter dado origem a um traumatismo, refira isso ao seu médico. Mesmo que tenha tido um traumatismo craniano há

muito tempo e as enxaquecas só tenham começado mais tarde, pode ter sido ele a desencadear essa sensibilidade.

- **Meningite:** grave inflamação e inchaço das membranas protetoras do cérebro e da medula espinal. É tipicamente provocada por uma infeção viral. Outras causas possíveis são as bactérias e alguns fármacos. Se tiver tido meningite, ainda que há muito tempo, é possível que tenha sido este o agente que desencadeou a sensibilidade à enxaqueca.
- **Acidente vascular cerebral:** uma situação em que a irrigação sanguínea de uma parte do cérebro é interrompida ou grandemente reduzida, provocando a morte de algumas células do cérebro devido à falta de nutrição e oxigénio. Trata-se do tipo de acidente vascular cerebral facilmente identificável, provocado por lesão.
- **Ataque isquémico transitório (AIT):** este resulta numa lesão cerebral mais pequena do que um acidente vascular cerebral; pode ser tão subtil que nem se sente, apesar de ter um impacto substancial na saúde.
- **Aneurisma cerebral:** a dilatação de um vaso sanguíneo no cérebro.
- **Tumor cerebral:** uma massa anómala de tecido no cérebro. Um tumor pode ser cancerígeno ou benigno, mas ambos os tipos podem dar origem a enxaquecas.
- **Quisto ou microquisto cerebral:** um saco cheio de ar, fluido ou outra matéria (em geral, benigno) que se forma no cérebro.
- **Obstrução nos nervos cervicais:** os nervos cervicais são oito nevos que derivam da medula espinal e ajudam a controlar diferentes áreas do corpo. Os dois primeiros nervos cervicais (C1 e C2) controlam a cabeça. Se algo interferir com eles, isso

pode dar origem a uma grande variedade de problemas, incluindo enxaquecas.

Se já tiver feito a bateria de testes requisitados, revisto a sua história médica com os seus médicos e excluído os elementos da lista anterior, então encontra-se na área do mistério. O que se segue são explicações dos agentes desencadeadores de enxaquecas ainda não totalmente compreendidos pelas comunidades médicas... a par de outros agentes que revelo aqui pela primeira vez.

O vírus de Epstein-Barr e o herpes-zóster

Os médicos não sabem que milhões de pessoas sofrem de enxaquecas devido ao vírus de Epstein-Barr (VEB) ou mesmo ao vírus do herpes-zóster.

Tal como expliquei no Capítulo 3, o VEB inflama continuamente o seu sistema nervoso central – que inclui o seu cérebro. Se o VEB penetrar no nervo vago, este inflama e pode passar a desencadear enxaquecas.

Para saber se está a sofrer o efeito do vírus de Epstein-Barr, leia o Capítulo 3 e veja se tem, pelo menos, vários outros sintomas do VEB além dessas enxaquecas. Se assim for, siga as instruções aí indicadas para combater o vírus. Para saber se poderá ser o vírus do herpes-zóster o culpado, leia o Capítulo 11. Controlar o seu VEB ou vírus do herpes-zóster pode ser tudo o que precisa para acabar com as suas enxaquecas.

O microataque isquémico transitório como agente desencadeador

O *microataque isquémico transitório* é semelhante ao ataque isquémico transitório, embora a uma escala muito menor. As comunidades médicas ainda não estão cientes de que esta atividade semelhante a um miniacidente vascular cerebral pode ocorrer – e desencadear enxaquecas.

Enxaquecas associadas à sinusite

Algumas enxaquecas derivam de infeções crónicas por Estreptococos na cavidade nasal. Nesses casos, os especialistas dos ouvidos, do nariz e da garganta recomendam frequentemente a operação ao nariz para remover tecido cicatricial. Como o Estreptococos é muito difícil de remover uma vez instalado nas mucosas sinusoidais, se esses procedimentos cirúrgicos chegarem a resultar, o alívio que proporcionam aos pacientes é apenas temporário.

Uma maneira melhor de combater as enxaquecas com origem na sinusite é fortalecer o sistema imunitário, para que o organismo possa combater naturalmente a infeção. As recomendações deste capítulo e da Parte IV, «Como Curar-se Finalmente», orientá-lo-ão nesse sentido.

A permeabilidade à amónia como agente desencadeador

Outro grande agente responsável pelas enxaquecas é a existência de uma situação deficitária ao nível das vísceras. As comunidades médicas desconhecem que, quando o sistema digestivo não funciona devidamente, a amónia pode passar do intestino para o vago, o frénico e/ou outros nervos trigémeos. A amónia pode atravessar a barreira hematoencefálica e atingir partes do sistema nervoso central. À medida que o gás os vai privando do oxigénio de que necessitam, esses nervos vão ficando inflamados... e isso, por sua vez, é capaz de perturbar o funcionamento do cérebro, provocando enxaquecas.

Para determinar se é isso que está a acontecer consigo – e, se assim for, como resolver o problema –, leia o Capítulo 17, «A Saúde Intestinal».

O défice de eletrólitos como agente desencadeador

Para se manter saudável, o seu organismo precisa de manter um certo nível de *eletrólitos*, iões criados pelo sal e outros componentes dos seus fluidos corporais. Esses eletrólitos servem para manter e enviar os impulsos nervosos que comandam o seu organismo – e em especial o seu cérebro, que é o centro da atividade elétrica do corpo. Ao ficar com um défice de eletrólitos, isso pode perturbar gravemente a atividade do cérebro, o que coloca uma sobrecarga no seu sistema nervoso central e provoca enxaquecas.

A causa mais comum do défice de eletrólitos é a desidratação. A água de coco e o sumo de coco acabado de espremer são importantes fontes de eletrólitos para repor os níveis adequados. Tente beber, no mínimo, 35 cl de sumo de pepino, pepino e maçã, ou maçã e aipo (a mistura deve ser metade-metade).

O stresse como agente desencadeador

Toda a gente sente stresse de vez em quando, quer de uma maneira ténue, quer intensa. Alguns de nós têm uma maior sensibilidade ao stresse do que outros. Se sofrer de stresse crónico, as descargas contínuas de adrenalina erosiva que ele gera podem criar danos em inúmeras áreas, incluindo o cérebro e muitos dos nervos que percorrem o seu organismo. Isso pode criar uma reação de hipertensão, contraindo algumas zonas específicas como os nervos trigémeos, o que serve de agente desencadeador de enxaquecas.

Para ver maneiras de aliviar a tensão mental, consulte o Capítulo 22, «Meditações e Técnicas Que Curam a Alma».

O ciclo menstrual como agente desencadeador

Muitas mulheres que sofrem de enxaquecas queixam-se de que estas surgem à noite, antes, durante ou depois do ciclo menstrual. Isto deve-se ao

facto de, quando a mulher está menstruada, o seu sistema reprodutor necessitar de oitenta por cento das reservas de energia do organismo e do bom funcionamento do sistema imunitário. Se o seu corpo estiver a combater outros agentes desencadeadores como o stresse, alergias alimentares, toxicidade proveniente de metais pesados ou desidratação, quando a menstruação aparecer, *bum*, pode acabar por ter uma enxaqueca, visto essas reservas e a energia do sistema imunitário estarem ao serviço do sistema reprodutor.

Se for esse o seu caso, dedique-se a minimizar outros possíveis fatores desencadeadores, para que o seu organismo seja menos afetado pelo ciclo menstrual.

Perturbações do sono

Caso não esteja a dormir o suficiente (isto é, um sono ininterrupto e completo, com sonhos), com o tempo isso pode vir a criar desequilíbrios na sua química cerebral. É pouco provável que fique com enxaquecas apenas por esse motivo, no entanto, ele pode constituir um fator importante, quando associado a um ou mais dos outros problemas.

Se sofrer de uma perturbação do sono como a insónia, não se preocupe: durante o período em que está acordado a meio da noite, deitado na cama, metade do seu cérebro está a dormir. Isso significa que o organismo não deixa de se curar e o seu sistema nervoso central não deixa de rejuvenescer – então, tente não se deixar levar pela frustração ou pela fúria quando não conseguir dormir durante a noite. O simples facto de compreender este segredo fará com que fique menos suscetível a enxaquecas relacionadas com o sono.

Se houver uma doença física a provocar a insónia e ela for abordada neste livro – por exemplo, o VEB, o herpes zóster, a doença de Lyme –,

recorra aos conselhos no capítulo adequado e na Parte IV, «Como Curar-se Finalmente», que o ajudarão a recuperar.

Se não estiver a dormir o suficiente por não ter tempo, devido às suas obrigações, tente pensar onde pode reduzir. Talvez sinta que isso é impossível. Porém, como a alternativa consiste em perder horas ou dias com enxaquecas, o melhor negócio para si é arranjar mais horas de sono. Você merece respeitar os limites do seu corpo.

Os metais pesados e outros agentes desencadeadores tóxicos para o ambiente

Os metais pesados como o mercúrio, o alumínio, o chumbo e o cobre podem instalar-se no cérebro e noutros órgãos, como o fígado, e afetar a sua capacidade de funcionar devidamente. Alguma das consequências potenciais são a ansiedade, a depressão, o distúrbio obsessivo-compulsivo (DOC) e o défice de atenção/transtorno de hiperatividade (ADHD). Outro resultado possível são as enxaquecas.

Existem igualmente milhares de produtos químicos potencialmente prejudiciais a que você está exposto no escritório, no lar, nos alimentos, na água, no ar que respira, e por aí em diante. Esses químicos podem acabar por entrar no cérebro e perturbar os seus impulsos elétricos. No geral não temos controlo sobre o nosso meio ambiente – o que respiramos, aquilo a que estamos expostos –, mas temos o poder de remover essas toxinas do nosso organismo. Para informações acerca deste tema, leia o Capítulo 18, «Libertar o Cérebro e o Organismo de Toxinas». Em alguns casos, a desintoxicação contínua – associada ao evitar o mais possível o contacto com novas toxinas – chega para pôr termo às enxaquecas.

Agentes desencadeadores comuns presentes nos alimentos

É pouco provável que você fique com enxaquecas por comer um certo alimento, se não for sensível a outro elemento e não estiver a lidar com uma doença de base. O mais provável é que haja *várias* questões a contribuir para a sua patologia e que os agentes desencadeadores sejam os seguintes alimentos:

- **Laticínios:** formam muco, o que acrescenta pressão sobre o sistema linfático e acaba por sobrecarregar o sistema nervoso.
- **Ovos:** quando se tem um sistema digestivo enfraquecido, incluindo um baixo teor de ácido clorídrico, os ovos podem provocar um aumento da amónia, capaz de saturar e irritar o sistema nervoso central.
- **Glúten (por ex., trigo, centeio, cevada, espelta):** o glúten confunde o sistema imunitário e aumenta as histaminas, o que pode desencadear enxaquecas.
- **Carne (por ex., carne de vaca, de galinha, de porco):** quando se tem um sistema digestivo enfraquecido, incluindo um baixo teor de ácido clorídrico, é possível que as proteínas densas deem origem à produção de amónia, que pode vir a saturar e irrigar o sistema nervoso central.
- **Alimentos fermentados (por ex.,** pickles**,** kimchi**,** ketchup**):** os alimentos fermentados ou com vinagre na sua composição baixam o pH do trato intestinal, tornando o seu organismo acídico, o que pode desencadear enxaquecas.
- **Sal:** o sal do mar Celta e o sal dos Himalaias são os melhores. Não use sal de mesa.
- **Óleos:** os óleos de canola, de milho, da flor do algodoeiro e de palma são altamente anti-inflamatórios.

- **Aditivos (por ex., o GMS, o aspartame):** trata-se de neurotoxinas, que podem ser agressivos agentes desencadeadores para quem sofre de enxaquecas.
- **Álcool:** extremamente desidratante, além de prejudicial ao fígado.
- **Chocolate:** demasiado estimulante e altamente agressivo para o sistema nervoso central, o chocolate atua como neurotoxina capaz de desencadear enxaquecas. Algumas pessoas afirmam que o chocolate e outras formas de cafeína podem ajudar a combater as enxaquecas. Essas pessoas sentiram esse efeito porque a cafeína estimula as suprarrenais, levando-as a inundar o corpo de adrenalina, que atua como paliativo para a inflamação que deu origem às enxaquecas. Com o tempo, porém, essa cafeína tem repercussões improdutivas.

Para facilitar a sua cura, é altamente aconselhável que pare de ingerir todos os produtos acima referidos, *pelo menos* até as enxaquecas desaparecerem. Se tiver muita dificuldade em fazê-lo, comece pelas escolhas com que acha poder lidar e siga a partir daí. É muito positivo ser-se proativo, seja de que modo for.

Reações alérgicas

Ao entrar em contacto com algo a que é alérgico, o seu corpo produz histamina, para o proteger da substância potencialmente perigosa. Em alguns casos, o organismo pode reagir de forma exagerada e produzir demasiada histamina – e isso pode acabar por provocar enxaquecas. A reação pode ser desfasada, ocorrendo dias após a ingestão do alimento alérgeno.

Pense se há alguma coisa que esteja a comer, beber, respirar, tocar, ou a que esteja de algum modo exposto, passível de descontrolar o seu sistema imunitário. As hipóteses podem ir do fumo passivo ao pólen ou ao novo cão de um vizinho.

Se as suas enxaquecas surgiram apenas recentemente, preste especial atenção a algum alérgeno potencial que tenha sido introduzido na sua vida pouco antes da sua primeira crise. Uma vez identificadas todas as possíveis causas de uma reação alérgica, tente eliminá-las e veja se isso põe termo às enxaquecas. A sua intuição acerca daquilo a que é sensível é muito mais exata do que os testes feitos num consultório médico, que são falíveis, por isso, não deixe de escutar o seu corpo e de se manter atento.

Como combater as enxaquecas

Como acaba de ver, há um número estonteante de potenciais agentes desencadeadores de enxaquecas. Se identificou as causas prováveis para as suas dores de cabeça, a coisa mais útil a fazer é eliminar da sua vida os agentes desencadeadores.

As ervas e suplementos, bem como os alimentos que curam, são igualmente importantes. Eles irão ajudar a reduzir a dor e a inflamação, a mitigar as reações alérgicas, a acalmar os nervos, a melhorar a sua saúde intestinal, proporcionando uma desintoxicação ligeira.

Alimentos que curam

Alguns alimentos específicos podem ajudar a prevenir e/ou curar as suas enxaquecas, descontraindo os músculos, eliminando toxinas, reforçando o

tecido cerebral, melhorando a digestão, acalmando os nervos e proporcionando nutrientes essenciais. O sumo de aipo fresco, os coentros frescos, as sementes de cânhamo, a papaia, a pimenta malagueta, o alho, o gengibre, a couve, a canela e as maçãs são dos melhores alimentos a consumir para lidar com as enxaquecas.

Ervas e suplementos que curam

- **Infusão de crisântemo:** acalma as reações alérgicas, reduzindo a histamina.
- **Matricária:** ajuda a manter a expansão dos vasos sanguíneos equilibrada durante crises como os surtos de enxaquecas.
- **Petasite:** fortalece os basófilos (um tipo de glóbulos brancos) durante as crises de enxaquecas.
- **Magnésio:** reduz a tensão nos nervos trigémeos e em volta deles.
- **Ester-C:** esta forma de vitamina C ajuda a remover as histaminas da corrente sanguínea, para fornecer mais oxigénio às zonas que dele necessitam. Além disso, reforça o sistema imunitário.
- ***Ginkgo biloba*:** acalma as reações alérgicas, reduzindo a histamina.
- **Casca de salgueiro-branco:** reduz a inflamação e a dor.
- ***Kava-kava*:** acalma os nervos que se encontrem em tensão.
- **Erva-cidreira:** reduz a inflamação e acalma o sistema nervoso central. Elimina igualmente os vírus que possam estar a inflamar os nervos.
- **Folha de rosmaninho:** ajuda a proteger os vasos sanguíneos.
- **Riboflavina (Vitamina B2):** auxilia a função nervosa.

- **Coenzima Q10 (CoQ10):** reduz a inflamação e estimula a capacidade dos nervos de enviar mensagens.
- **Pimenta-de-caiena:** alivia a dor e ajuda a manter o seu equilíbrio histamínico.
- **Solidéu:** acalma os nervos tensos.
- **Raiz de valeriana:** relaxa o nervo vago e reduz a hipertensão associada à dor das enxaquecas.

HISTÓRIA DE CASO:
Sair do Escuro

Erica sofria de enxaquecas desde os dez anos de idade. Ainda se lembrava claramente da primeira: estava sob os holofotes no palco iluminado durante uma peça da escola quando, vinda do nada, começou a sentir uma dor na nuca que de repente se intensificou e passou para o lado direito da cabeça.

Depois disso, Erica aprendeu que a única maneira de lidar com uma enxaqueca era ficar deitada num quarto às escuras, em silêncio. Umas vezes, a dor passava para o outro lado da cabeça. Outras, a dor provocava-lhe vómitos. Enquanto crescia, as enxaquecas costumavam atacar antes, durante ou mesmo pouco depois do seu ciclo menstrual. Também reparou que ser passageira num automóvel podia dar origem a essas dores de cabeça, bem como o facto de estar a pé até tarde com os amigos. Qualquer tipo de conflito emocional podia igualmente desencadear aquele latejar.

Agora, aos 30 anos, Erica estava a ter problemas com o seu namorado de há três anos.

Derek não conseguia entender a necessidade que Erica tinha de mais repouso e sossego. «Não gosto de ter de andar em bicos de pés na minha própria casa», queixava-se ele. Também não conseguia compreender por que motivo a namorada já não ia sair com ele para beber uns copos na cidade. Erica dizia-lhe que era por ficar com enxaquecas devido à hora avançada e aos *cocktails*, e Derek ia sair sem ela, enviando mensagens de texto a dizer como era nobre por não se meter com as miúdas giras do bar. Isso fazia Erica ficar sempre irritada e respondia com mensagens zangadas, até ser tomada por aquela dor já conhecida e ter de se ir deitar.

Erica nunca encontrava alívio nos inúmeros medicamentos diferentes que o médico lhe receitava. Tentava mudar de dieta com base nos artigos que encontrava, mas isso também não parecia constituir uma solução. Em busca de alívio, consultou vários neurologistas, nutricionistas especializados em alergia alimentares, e até um psicoterapeuta, quando começou a sentir-se isolada e perdida. Um médico de medicina integrativa diagnosticou-a com um excesso de *Candida* e mandou-a excluir todos os açúcares da dieta... mas não houve resultados.

Quando Erica me telefonou, falava em voz baixa. Disse que Derek estava na sala ao lado e faria pouco dela se soubesse que ainda andava à procura de alternativas para melhorar. Ele tinha-lhe dito que professava a teoria de que ela tinha mentalidade de vítima e que as suas «enxaquecas» não passavam de um esquema para conseguir atenção.

A primeira coisa que o Espírito me mandou dizer a Erica foi que isso era um absurdo. As dores dela eram bem reais.

A seguir, comuniquei-lhe que tinha um alto teor de mercúrio no cérebro e no fígado, em parte devido à exposição a metais pesados durante a infância. E não era tudo: também sofria de desidratação crónica, além de ser alérgica a ovos, aos laticínios e ao glúten de trigo. Ela desenvolvera deficiências em termos de nutrientes essenciais ao seu sistema nervoso, incluindo a vitamina B12, o zinco, o selénio e o molibdénio. Estes são também cofatores essenciais à preservação dos eletrólitos.

Para ajudar Erica a curar-se, o Espírito aconselhou alimentos ricos em potássio para a reidratação, coentros frescos para a remoção de metais pesados e sumo de aipo fresco como fonte de sais minerais tão necessários ao sistema nervoso central. Ao seguir este protocolo, Erica começou rapidamente a equilibrar-se. Evitou os alimentos instigadores referidos neste capítulo, centrou-se em manter-se hidratada, repousou bastante e começou a tomar vários suplementos da secção de «Ervas e Suplementos Que Curam».

Pela primeira vez em vinte anos, estava livre das enxaquecas.

E, pela primeira vez em dois anos, estava livre de Derek. Com clareza, reavaliou o relacionamento de ambos e resolveu elevar a fasquia.

Capítulo 11

O Herpes-zóster – A Verdadeira Causa de Colite, ATM, Diabetes, Neuropatia, e não Só

No mundo da medicina, o *herpes-zóster* parece ser um caso encerrado. Há um paciente com a erupção que consta dos manuais, dor nevrálgica de lado ou atrás, e isso é tudo, pessoal.

Se fosse verdade, este capítulo não seria necessário.

A verdade é que o vírus do herpes-zóster é responsável pelos sintomas misteriosos de milhões de pessoas, das erupções que confundem os dermatologistas aos sintomas neurológicos como contorções, formigueiro, ardor, espasmos, enxaquecas crónicas, dores de cabeça, e muitos mais. Diferentes variedades de herpes-zóster são responsáveis pela paralisia de Bell, pelo «ombro congelado», pela dor nevrálgica da diabetes, pelo ardor vaginal, pela ATM, pela doença de Lyme e até pela EM mal diagnosticada.

O herpes-zóster é uma doença que provoca febre, dores de cabeça, erupções, dores nas articulações, dores musculares, dores no pescoço, dor nevrálgica aguda, dor nevrálgica acompanhada de ardor, palpitações cardíacas e outros sintomas altamente desagradáveis. As primeiras estirpes de herpes-zóster surgiram por volta da viragem para o século XX. As comunidades médicas estão convencidas de que o herpes-zóster é

provocado pelo vírus *zóster*, que é uma espécie da família do herpes. E isso até está correto – até aqui, tudo bem.

O que os médicos ainda não sabem é que não existe apenas um tipo de vírus do herpes-zóster, mas sim trinta e uma variedades. Isto é importante, já que diferentes tipos de herpes-zóster causam diferentes sintomas. Também é importante porque as comunidades médicas nem sequer reconhecem a maioria dos casos de herpes-zóster como sendo resultantes de um vírus. Por exemplo, qualquer das variedades de herpes-zóster mais agressivas pode provocar sintomas da doença de Lyme... porém, os médicos acreditam que a doença de Lyme é provocada por *bactérias.* (Para mais informações sobre a doença de Lyme, leia o Capítulo 16.)

Este capítulo aborda os quinze tipos de vírus do herpes-zóster de que as pessoas sofrem mais habitualmente, e que são quase sempre tratados de maneira inadequada, por vezes com fármacos imunossupressores, esteroides e antibióticos passíveis de prejudicar a qualidade de vida do paciente. O leitor irá conhecer os sintomas do herpes-zóster, como o vírus é transmitido e desencadeado, as qualidades únicas de cada estirpe e como lidar mais eficazmente com as duas categorias principais de herpes-zóster – as que provocam erupções e as que não as provocam – de maneira a poder identificar e suplantar qualquer versão do vírus que tenha, e viver uma vida saudável.

Os sintomas do herpes-zóster

Os sinais de que você pode estar a sofrer de herpes-zóster incluem febre semelhante à da gripe, dores de cabeça ou enxaquecas, dores e mal-estar,

dor acompanhada de ardor, comichão, formigueiro, vermelhidão e/ou pústulas (bolhas na pele que contêm pus).

As comunidades médicas creem que estes dois últimos sintomas – vermelhidão e pústulas – acompanham sempre o herpes-zóster. Na realidade, essa é meramente a forma de apresentação clássica de um tipo do vírus zóster. Se um paciente apresentar pústulas e bolhas em zonas pouco comuns, os médicos muitas vezes nem chegam a considerar que seja herpes-zóster. Este é um erro de diagnóstico comum. Sete das estirpes do herpes-zóster provocam *mesmo* erupções em alguma parte do corpo, embora nem sempre nas zonas esperadas.

E as outras oito estirpes *não* provocam erupções. Por isso, se estiver a experienciar a maioria dos sintomas do herpes-zóster mas não exibir sinais dele na pele, e o seu médico não conseguir identificar nenhum motivo para o seu sofrimento, é bem possível que seja vítima de um vírus do herpes-zóster que não provoque erupções.

Transmissão e agentes que desencadeiam o herpes-zóster

Tal como acontece com qualquer vírus da família do herpes, existem inúmeras maneiras de apanhar o herpes-zóster. Você pode apanhá-lo da sua mãe, ainda no ventre, através de uma transfusão de sangue infetado, através de uma troca de fluidos corporais... e até ao comer fora, por contacto com o sangue de um *chef* que tenha feito um corte num dedo!

O mito da varicela

Ao contrário das crenças atuais das comunidades médicas, uma forma de *não* se apanhar o herpes-zóster é através da varicela. O seu médico pode dizer-lhe que, se teve varicela, mais cedo ou mais tarde contrairá o herpes-zóster. Isso não se verifica. A única coisa que a varicela tem em comum com o herpes-zóster é que são ambos vírus da família do herpes e podem provocar erupções. A varicela é provocada por um vírus de uma espécie totalmente diferente do herpes-zóster. Essencialmente, não têm nada que ver um com o outro.

Porque é que nos dizem que o herpes-zóster está associado à varicela, quando não está? Trata-se de um flagrante exemplo de má informação que foi aceite a dada altura, visto *parecer* fazer sentido, e que depois se perpetuou, ao ponto de acabar por ficar enraizado.

Dormência e agentes desencadeadores

Caso esteja infetado pelo herpes-zóster ou tenha o vírus latente, é provável que desconheça esse facto durante bastante tempo. É possível que tenha o vírus durante dez anos, ou mesmo até durante mais de cinquenta anos, até ele atacar.

O vírus oculta-se num dos seus órgãos – tipicamente o seu fígado – onde não pode ser detetado pelo sistema imunitário. Ele ganha tempo até algum evento físico ou emocional traumático o debilitar e/ou proporcionar um ambiente que torne o vírus mais forte. Acontecimentos como um golpe de stresse financeiro ou um coração destroçado podem, às vezes, ser o suficiente para servir de agente desencadeador.

Se tiver um sistema imunitário particularmente forte, e/ou se o seu estilo de vida o mantiver longe de fatores que provocam o herpes-zóster, este vírus mantém-se no estado de latência durante toda a sua vida, sem nunca lhe provocar qualquer dano particular.

No entanto, se o seu sistema imunitário estiver um pouco abalado, o vírus pode sair do lugar onde se esconde e avançar em breves incursões pelo organismo, mesmo antes que haja algum fator que leve a um surto mais grave. O vírus avançará tipicamente até à lombar, inflamando o nervo ciático. Por isso, caso sinta periodicamente dores na lombar que pareçam surgir e desaparecer sem qualquer razão aparente, pode ser o vírus do herpes-zóster a viajar entre o seu fígado e a sua coluna.

A melhor estratégia contra pequenos e grandes ataques do vírus-zóster é a prevenção: ou seja, afastar-se decididamente das situações que possam incitar o vírus a abandonar o estado latente.

Curar-se do herpes-zóster

Ser atacado por qualquer tipo de herpes-zóster é doloroso e stressante. Quer você tenha uma variedade que crie erupções quer não, isso pode ser de enlouquecer.

Felizmente, há remédios simples mas poderosos para esta doença. Se seguir os conselhos desta secção diariamente e sem falhar, deverá conseguir pôr o vírus de novo no estado de latência, tornando-o totalmente inócuo.

A duração desse processo irá depender de um conjunto de fatores, como há quanto tempo o vírus se encontra no seu sistema, se você está num ambiente saudável ou num ambiente tóxico que alimente o vírus, e se o seu sistema imunitário ficou afetado por medicamentos inadequados. De um modo geral, o processo pode durar de um mínimo de três meses a um ano e meio.

Cuide de si e do seu sistema imunitário alimentando-se bem, fazendo exercício e dormindo o suficiente. E, para mais apoio, leia a Parte IV,

«Como Curar-se Finalmente».

Alimentos que curam

Certos alimentos podem ajudar imensamente o organismo a curar-se do herpes-zóster com e sem erupções. Eles podem ajudar, atacando de diversas maneiras as diferentes estirpes do vírus, apoiando o corpo na recuperação dos surtos de neurotoxinas, reforçando o sistema imunitário, curando os nervos e estimulando o seu crescimento, acalmando a pele inflamada e desintoxicando o organismo. Os alimentos ideais em que se deve concentrar são os mirtilos silvestres, o coco, a papaia, as maçãs de casca vermelha, as peras, as alcachofras, as bananas, a batata-doce, o espinafre, os espargos, a alface (variedades verdes-escuras ou vermelhas, e com muitas folhas), o feijão-verde e o abacate.

Ervas e suplementos que curam

- **ALA (ácido alfalinoico):** antioxidante que repara e fortalece as áreas do sistema nervoso que podem ter sido afetadas pelo vírus do herpes-zóster.
- **Magnésio:** reduz a inflamação e acalma os nervos, o que ajuda a que eles parem de inchar ou entrar em espasmo. Também apoia os músculos na proximidade dos nervos afetados.
- **MSM (metilsulfonilmetano):** restaura os nervos que se contraíram devido à inflamação, levando-os a voltar a um nível de maleabilidade e flexibilidade saudável.
- **Vitamina B12 (sob a forma de metilcobalamina e/ou adenosilcobalamina):** repara e fortalece as áreas do sistema nervoso que foram afetadas pelo vírus.
- **EPA & DHA (ácidos eicosapentaenoico e docosa-hexaenoico):** repara e fortalece as áreas do sistema nervoso que

foram afetadas pelo vírus. Faça questão de adquirir uma versão vegetal (e não à base de peixe).

- **Lobélia:** elimina o vírus através do contacto.
- **Matricária:** reduz a inflamação do sistema nervoso.
- **Papoila-da-califórnia:** reduz a inflamação e acalma os nervos, o que ajuda a impedi-los de incharem ou entrarem em espasmo.
- **Raiz de alcaçuz:** muito eficaz para impedir a capacidade do vírus de se deslocar e reproduzir.
- **Zinco:** reduz as reações inflamatórias à neurotoxina produzida pelo vírus do herpes-zóster.
- **L-lisina:** afeta a capacidade do vírus do herpes-zóster de se mover e reproduzir.
- **Selénio:** restaura os nervos afetados próximos da pele.
- **Folha de urtiga:** reduz a dor e a inflamação das erupções provocadas pelo herpes-zóster.

HISTÓRIA DE CASO:
Uma Dor no Maxilar

Terrence sempre tivera uma saúde bastante boa. Gostava de jogar ténis, sair em aventuras com os amigos e trabalhar longos períodos de tempo no seu gabinete de consultoria de negócios. Quando chegou aos 51 anos, porém, começou a ter alguma sensibilidade no maxilar inferior direito. Sempre que mastigava algo desse lado, sentia uma dor que se espalhava do maxilar para o rosto.

A sua dentista reparou numa velha amálgama num dos seus molares e apontou-a como sendo o potencial responsável pela situação.

– Tem uma pequena infeção bacteriana no maxilar – afirmou ela. E a solução que sugeriu foi retirar a amálgama e desvitalizar o dente.

Após o procedimento, Terrence sentiu uma mudança para pior. A dor aumentou, afetando agora todo o maxilar e impedindo-o de mastigar. O problema era difícil de controlar com analgésicos ligeiros. Uma manhã, Terrence acordou com tensão no maxilar. A tensão permaneceu todas as manhãs a partir de então.

Numa consulta posterior com a dentista, esta concluiu que Terrence precisava de prosseguir o tratamento. Parecia-lhe que o molar ao lado do dente que desvitalizara precisava agora de atenção. Afirmou estar convencida de que a raiz deste molar adjacente também estaria a morrer, por isso, fez outra desvitalização. Após a desvitalização, a dor de Terrence não diminuiu. Aliás, agora sentia-a a espalhar-se pelo pescoço e pelo ombro.

Resolveu consultar um cirurgião dentista. No início, o cirurgião ficou espantado, mas acabou por afirmar que o problema devia ser a articulação temporomandibular (ATM). Embora a articulação parecesse estar bem, a dor podia ser o início de uma disfunção da ATM. Como podia haver uma infeção bacteriana, o cirurgião receitou antibióticos. Ao fim das duas semanas a tomar o medicamento, Terrence ainda não encontrara alívio.

Há oito meses que aqueles problemas tinham começado. Todas as noites, eram preciso horas para ele adormecer. Numa escala de um a dez, Terrence designava o seu nível de dor como sendo de grau dez. Para cúmulo, o seu parceiro do ténis arranjara um novo membro para a equipa e as contas amontoavam-se no trabalho. Além disso, os seus amigos também tinham parado de o convidar para sair.

Um dia, Terrence telefonou a um dos seus amigos, Jim, para saber se podiam encontrar-se para tomar café, mas Jim tomou a necessidade de compaixão de Terrence por um pedido de desculpas.

– Não te preocupes, meu – afirmou Jim. – Só o Reggie é que acha que nos abandonaste.

Quando Terrence ficou zangado por causa disso, Jim comentou:

– É só uma piada! Tem calma e vê se melhoras, para poderes vir na próxima caminhada.

Terrence sentiu-se vencido, sozinho, perdido e a precisar de respostas.

Foi aí que descobriu o meu *website* e marcou uma sessão. Logo à partida, na visualização e leitura iniciais, o Espírito reparou que havia uma variedade de herpes-zóster que não causa erupções a inflamar os nervos trigémeos e frénicos de Terrence, provocando dores no seu maxilar, rosto, pescoço e ombro. A causa não era uma disfunção mecânica da ATM. No entanto, a inflamação do nervo aplicara pressão sobre o maxilar, e era isso que causava a tensão que ele sentia nessa zona à noite e ao acordar.

Expliquei-lhe que ele já tinha o vírus antes da primeira desvitalização – na verdade, tivera o vírus durante toda a vida. Quando a primeira dentista removera a amálgama do dente, libertara toxinas do mercúrio que, a par da anestesia usada no procedimento, tinham alimentado e reforçado o vírus do herpes-zóster.

Começámos imediatamente a combater o vírus com ervas e alimentos de cura adequados. Para permitir a Terrence recuperar o sistema imunitário, também retirámos da sua dieta os alimentos indesejados – os que fortalecem especificamente

o vírus, como os derivados do milho, a canola e a proteína de soro de leite em pó que o seu treinador o aconselhara a consumir duas vezes por dia.

Saber a verdadeira causa da sua dor afastou o mistério e o medo, e permitiu a Terrence recuperar a confiança na sua capacidade de se curar.

No prazo de um mês com este novo regime, a dor de Terrence diminuíra visivelmente.

Ao fim de três meses, estava livre da dor.

Tinha feito igualmente muitos novos amigos na cooperativa local de alimentos naturais, desde que começara a ir buscar caixas de produtos biológicos. Na vez seguinte em que os amigos lhe enviaram um *e-mail* a anunciar uma caminhada de um dia, ele não foi tão rápido a reunir-se a eles. Em vez disso, resolveu inscrever-se num dia de trabalho na cooperativa, espalhando o evangelho do poder de cura dos frutos a quem o quisesse ouvir.

Capítulo 12

O Défice de Atenção/Transtorno de Hiperatividade e o Autismo

Elaborar uma lista de uma dúzia ou mais de sintomas para decidir se o seu filho ou filha se debate com *défice de atenção/transtorno de hiperatividade* (ADHD) ou com o *autismo* não é uma maneira produtiva de iniciar o nosso debate. Já há tanta confusão por aí, tantos livros, *websites* e artigos sobre os indicadores de ADHD e o autismo, que não quero aumentar mais a confusão.

A intuição de uma mãe é a melhor ferramenta para identificar o ADHD e o autismo. O laço entre as mães e os filhos constitui uma força espiritual que nunca pode ser quebrada. As mães conhecem os filhos melhor do que alguém alguma vez conhecerá. Elas sabem que os problemas de atenção não derivam do facto de os seus filhos serem egoístas, teimosos ou insensíveis. Sabem que os seus filhos, muitas vezes, não têm alternativa de comportamento; elas sabem quando se passa algo de mais profundo.

O instinto de uma mãe sobrepõe-se a todos os sistemas clínicos criados para diagnosticar as crianças – e a todos os panfletos com informações, a todas as avaliações dos professores, a todo o julgamento por parte dos pais dos colegas de brincadeiras dos filhos. É a sensação que a mãe tem do filho que irá detetar se ele ou ela se debate com algo além das meras dores de crescimento.

Dezenas de milhões de crianças sofrem de ADHD e de autismo, e o número tem vindo a crescer a um ritmo alarmante. Este capítulo foi principalmente escrito para os pais e prestadores de cuidados a crianças que têm ADHD e autismo – pessoas que sabem como pode ser frustrante compreender as suas crianças face a certos comportamentos, e como pode ser desafiante não conseguir ter as respostas e o apoio de que necessitam por parte do mundo exterior.

Este capítulo pode igualmente ser útil se você for um adulto que sofra destes transtornos.

Em todo o caso, ele irá ajudá-lo a compreender melhor o ADHD e o autismo, proporcionando informações que vão além de tudo o que as comunidades médicas conhecem. Também lhe proporciona alternativas na maneira de lidar com ambos os problemas.

Os aspectos positivos ocultos do ADHD e do autismo

Provavelmente, o leitor já estará familiarizado com as características associadas ao ADHD e ao autismo. Compreende que estas condições vão além do andar inquieto por aí, não prestar atenção de vez em quando e ter uma dificuldade de comunicação ocasional.

É provável que também já tenha lido e ouvido muita coisa acerca dos dois tipos de ADHD. O primeiro é o *défice de atenção* (ADD). Este é o subtipo que as raparigas têm mais tendência para experienciar, e é frequentemente mal diagnosticado no caso delas, pois, em vez disso, os observadores classificam-nas silenciosamente como sendo «tolas» ou

«aéreas». O segundo tipo de ADHD é a *hiperatividade e impulsividade*. As raparigas também podem experienciá-lo, embora seja mais frequente nos rapazes.

Estas características de falta de atenção, hiperatividade e impulsividade são tidas por ADHD quando são tão extremas que uma criança apresenta dificuldade em funcionar na escola, em casa ou noutros contextos. Quando os sintomas vão um grau acima do ADHD, recaem na categoria do autismo.

É comum uma criança ter os dois tipos de ADHD – quer oscilando entre esses dois estados, quer exprimindo ambos ao mesmo tempo. Por exemplo, uma criança que esteja sempre a esquecer-se da lancheira no autocarro *e* não consiga estar sentada na escola durante as aulas da tarde.

Contudo, há aspectos positivos no ADHD e no autismo. As crianças com estes transtornos demonstram frequentemente um elevado nível de intuição, são extremamente criativas, possuem uma capacidade extraordinária de ver além da superfície e – embora isto vá contra o pensamento tradicional – têm, de facto, a capacidade de «ler» facilmente as pessoas. Frequentemente, os miúdos com ADHD e autismo pensam mais depressa, sentem mais profundamente e são mais intuitivos e artísticos do que a norma, em parte devido à sua paciência limitada para fazer as coisas da maneira «padronizada». (Também existem razões fisiológicas para estas características se desenvolverem a par dos desafios conhecidos do défice de atenção/transtorno de hiperatividade e autismo; abordá-las-emos na próxima secção.)

A verdade é que o ADHD e o autismo estão a dar origem a novas gerações de crianças que irão crescer mais bem equipadas para resolver os nossos problemas e projetar o melhor rumo para a humanidade. Houve uma expressão criada na década de 70 para designar esta nova onda de miúdos: *crianças índigo*. São crianças com dons especiais, como, por exemplo,

serem brilhantes e terem uma intuição excecional... e que, em alguns casos, possuem até competências paranormais, como a telepatia.

Embora o facto de serem diferentes torne a vida difícil às crianças índigo – bem como às suas famílias – também aumenta as suas hipóteses de viverem vidas extraordinárias.

O que provoca o ADHD e o autismo

Uma falsa noção popularizada é que o ADHD e o autismo resultam de um ambiente intestinal deficitário. A ideia comum é que a proliferação de *Candida*, levedura, fungos e bactérias nocivas é a responsável pela hiperatividade, falta de atenção, impulsividade ou o comportamento antissocial das crianças, e que melhorar a flora intestinal irá melhorar a sua saúde mental e aliviar os seus sintomas.

Esta teoria constitui uma distração em relação ao que está verdadeiramente em causa. Qualquer pessoa pode obter benefícios se fizer uma purificação do intestino. No caso do ADHD e do autismo, porém, melhorar o ambiente intestinal com probióticos e alimentos ricos em probióticos constitui apenas um pequeno passo na direção certa. Isso não combate a verdadeira causa subjacente a estas condições: a toxicidade dos metais pesados.

Especificamente, o ADHD e o autismo derivam (principalmente) do mercúrio, além do alumínio, que se instala na linha mediana do canal cerebral central, que separa os hemisférios esquerdo e direito.

Talvez lhe ocorra que é difícil haver uma exposição significativa a metais pesados com poucos anos de vida. O mercúrio, porém, é uma neurotoxina que escapa aos médicos. As comunidades médicas estão

prestes a receber um apelo de alerta em massa sobre a evidente contaminação através do mercúrio.

O mercúrio é um importante ativador do ADHD e do autismo nas crianças do século XXI. (O mercúrio é igualmente responsável pela maioria dos transtornos associados à epilepsia.) Enquanto o mercúrio não for combatido, estes problemas continuarão a afetar milhões de novas crianças todos os anos.

É muito fácil um bebé ingerir metais pesados através da mãe durante a gravidez e o pai transmitir metais pesados no ato da conceção. Isto porque os pais terão provavelmente acumulado mercúrio ao longo de décadas, bem como as suas mães e os seus pais – e o mercúrio tende a permanecer no organismo geração após geração, em alguns casos durante séculos, a menos que sejam tomadas medidas específicas para a desintoxicação.

Não é a genética que está por trás do ADHD e do autismo. Lembra-se de ler noutros capítulos como a teoria da doença autoimune – em que o organismo por vezes se ataca a si próprio – é falsa e constitui apenas uma maneira de culpabilizar a pessoa que está doente? A teoria da genética constitui um bode expiatório semelhante. O facto de se pôr as culpas no ADN culpabiliza a própria essência da criança que se debate com o ADHD e/ou o autismo, e isso é reprovável. A prevalência destas condições em certas famílias deve-se a uma transmissão de mercúrio de geração em geração, bem como a padrões familiares de exposição e intoxicação por metais pesados.

É fácil estar-se exposto à toxicidade dos outros metais pesados tipicamente envolvidos no ADHD e no autismo. A maioria das latas de refrigerantes são feitas de alumínio, a folha de alumínio é um artigo popular na maioria das cozinhas e o revestimento de alumínio é comum nos lares. O alumínio e o mercúrio também estão presentes nos pesticidas, fungicidas e herbicidas.

Combater o ADHD e o autismo

Os médicos costumam receitar anfetaminas para tratar o ADHD. Isso é pouco intuitivo, visto as anfetaminas serem estimulantes, pelo que são a última coisa que se pensaria poder acalmar uma criança hiperativa ou ajudar uma criança que não consegue concentrar-se.

Receitar anfetaminas faz-me lembrar a prática, em finais do século XIX e início do século XX, de dar às crianças o *Mrs. Winlow's Soothing Syrup* para as acalmar quando estavam agitadas. É certo que a mistela as acalmava rapidamente – porque continha morfina. Quando se acabou por perceber que era perigoso dar este narcótico às crianças, o produto foi retirado do mercado.

Quando os médicos receitam anfetaminas para ajudar as crianças a concentrarem-se por breves períodos de tempo, é certo que isso funciona a maior parte das vezes – embora as comunidades médicas desconheçam porquê.

A chave para este mistério é o desenvolvimento excecional que ocorre no cérebro do seu filho ou filha. Aceder a partes do cérebro que não são habitualmente usadas e ter inúmeros neurónios a desenvolverem-se e adaptarem-se requer uma quantidade duas ou três vezes maior de glucose, que é o principal nutriente do cérebro. É possível que o seu filho não esteja a receber suficiente glucose no cérebro, e que seja esse o fator parcialmente responsável por grande parte dos seus comportamentos relacionados com o ADHD. As anfetaminas estimulam as glândulas suprarrenais a produzir adrenalina, que o cérebro aceita no lugar da glucose, como combustível para as suas atividades. Para anular os metais pesados tóxicos como o mercúrio do cérebro, a adrenalina força os impulsos nervosos elétricos a disparar a um ritmo alarmante. Isso ajuda a estabilizar o ADHD da criança,

aumentando a sua capacidade de adaptação, embora apenas temporariamente.

O problema é que as anfetaminas sobrecarregam enormemente as glândulas suprarrenais (para não falar dos órgãos regularmente inundados de adrenalina). Se o consumo deste fármaco se prolongar durante anos, é provável que as glândulas suprarrenais acabem por ficar «esgotadas» e tornar-se instáveis, o que dá origem a um grande número de problemas. Aparecem-me muitos jovens adultos com disfunções suprarrenais, fadiga grave e um elevado nível de ansiedade, em resultado do esgotamento das suprarrenais devido ao consumo de anfetaminas receitadas.

Uma melhor solução a longo prazo, quer para o ADHD, quer para o autismo, é garantir uma ampla provisão de frutos frescos – de preferência orgânicos – para consumo dos seus filhos. Isso dar-lhes-á glucose da mais elevada qualidade possível. (Veja o Capítulo 20, «O Medo da Fruta».) Seja criativo ao tornar a fruta um hábito, por exemplo, misturando bananas congeladas para fazer uma refeição leve com a consistência de gelado.

Neste momento, uma tendência de dieta na gestão do ADHD e do autismo consiste em cortar com os cereais e o açúcar. Trata-se de uma decisão sensata – *só se* a fruta passar a ocupar o lugar dos outros açúcares a serem eliminados. Outra tendência é a dieta *ketogénica*. Mais uma vez, os médicos que temem o açúcar recomendam-na. Não é uma via aconselhável. Qualquer melhoria que o seu filho ou filha apresente será temporária, devendo-se apenas ao facto de os elevados níveis de gordura obrigarem as glândulas suprarrenais a libertarem adrenalina, o que permite à criança focar-se melhor em algumas alturas. No final, isso terá como consequência provável a fadiga suprarrenal. Se o seu filho não ingerir frutose (na sua forma natural), ele ou ela continuará a debater-se com sintomas de ADHD e autismo.

Isto pode dar-lhe alguma noção, se o seu filho ou a sua filha se sentirem atraídos por alimentos com elevado teor de açúcar ou amidos com muitas calorias, ou se gostarem muito de batatas fritas e alimentos fritos com polme, de que é o cérebro deles a pedir-lhes glucose. O problema é que, além de ter o pior tipo de açúcar e não apresentar grande valor nutritivo, a comida rápida costuma conter banha de porco ou óleos geneticamente modificados e rançosos, que impedem o açúcar de chegar ao cérebro. Por isso, essas «guloseimas» não ajudam nada o ADHD e autismo.

Na verdade, além de afastar o seu filho ou filha dos doces tradicionais, o ideal é cortar *todos* os produtos à base de trigo e de glúten da sua dieta. Se possível, é melhor que ele ou ela evite quaisquer alimentos e aditivos com qualidades tóxicas, como o milho, o óleo de canola, o MGS e o aspartame. (Veja o Capítulo 19, «O Que não Comer».)

Também deve afastar os seus filhos de qualquer outro tipo de venenos – em especial os metais pesados tóxicos. (Veja o Capítulo 18, «Libertar o Cérebro e o Organismo de Toxinas».) Questione sempre tudo aquilo a que eles estejam expostos.

Por último, tente levar o seu filho ou filha a adotar uma dieta diária com as ervas, os suplementos e os alimentos que apresento a seguir. Muito sinceramente, em cerca de oitenta e cinco por cento dos casos, as crianças com ADHD não estarão dispostas a colaborar. Por isso, se sentir que o seu filho beneficiaria dos artigos referidos adiante, tente encontrar maneiras criativas de os tornar mais apelativos (ou de os camuflar). Envolva igualmente a criança neste processo, orientando a sua abordagem de acordo com os desejos e a personalidade dele ou dela. Uma mãe ou outro prestador de cuidados primários é quem saberá melhor apelar aos interesses da criança. Cada criança é única e maravilhosa e incrível em todos os aspectos, por isso, improvise e dê o seu melhor.

Alimentos que curam

A dieta é fundamental para a recuperação do ADHD e do autismo. Alguns alimentos específicos são particularmente benéficos para, de diferentes maneiras, limpar os metais pesados e outras toxinas, fornecer glucose ao cérebro, acalmar a mente e reforçar o sistema nervoso central. Entre esses alimentos encontram-se os mirtilos silvestres, os coentros frescos, o óleo de coco, o aipo, as bananas, as amoras, o abacate, os morangos e as sementes de linhaça.

Ervas e suplementos que curam

- **Espirulina (de preferência, oriunda do Havai):** essencial para remover os metais pesados do cérebro. Também ajuda a fazer crescer novos neurónios e fortalece os neurotransmissores.
- **Vitamina B12 (sob a forma de metilcobalamina e/ou adenosilcobalamina):** estimula o cérebro e o sistema nervoso central.
- **Ester-C:** esta forma de vitamina C ajuda a reparar os neurotransmissores afetados e estimula as glândulas suprarrenais. Além disso, ajuda a limpar o fígado e a remover toxinas.
- **Zinco:** reforça o sistema endócrino – incluindo as glândulas suprarrenais, a tiroide e o tálamo –, que, por seu turno, apoia os neurotransmissores.
- **Melatonina:** reduz a inflamação no cérebro. Também ajuda a reparar e fazer crescer os neurónios.
- **Erva-cidreira:** reduz a inflamação e acalma o sistema nervoso central. Além disso, elimina vírus, bactérias e fungos que podem estar a inflamar o trato intestinal e a provocar alergias alimentares.

- **Magnésio:** fomenta a capacidade de pensar, aprender, recordar, ler e falar. Além disso, acalma o sistema nervoso central.
- ***Ginkgo biloba*:** ajuda a remover o mercúrio do cérebro e reduz a inflamação nessa área.
- **GABA (ácido gama-aminobutírico):** fortalece os neuropeptídeos e os neurotransmissores; acalma o sistema nervoso central.
- **Complexo B**: nutre e ajuda a manter o cérebro e o tronco cerebral.
- ***Ginseng*:** fortalece as glândulas suprarrenais.
- **Probióticos:** equilibram e apoiam o sistema digestivo, que, por seu turno, fortalece o sistema imunitário. Escolha qualquer marca natural e de elevada qualidade que desejar.
- **EPA & DHA (ácido eicosapentaenoico e ácido docosa-hexaenoico):** ajuda a reparar e fazer crescer os neurónios. Faça questão de adquirir uma versão vegetal (e não à base de peixe).

HISTÓRIA DE CASO
Frutos do Labor de Uma Mãe

Em criança, Jonathan tinha dificuldade em comunicar com amigos, familiares e professores. Não se dava bem com a sua irmã mais nova. Nunca parecia estar sossegado e a concentração era-lhe quase impossível. Aos cinco anos, diagnosticaram-lhe ADHD.

A mãe de Jonathan, Alberta, era o seu maior apoio na vida. Durante os treze anos seguintes, ela dedicou-se a tentar compreender a origem dos seus problemas e a promover a sua saúde e bem-estar. Alberta escrevia um diário com todos os sintomas de Jonathan, todos os profissionais de saúde que consultavam, todas as dietas que fazia e todos os remédios que lhe receitavam, como, por exemplo, as famosas anfetaminas.

O marido dela gostava de dizer a brincar que, por melhor que fosse o dia em termos de concentração e hiperatividade, Jonathan era igual ao Rudolph – nunca

alinhava em quaisquer brincadeiras das outras renas. Isso devia-se em parte ao facto de os parceiros de Jonathan o porem de lado. Outro fator era este ter interesses mais avançados e intensos do que as outras crianças da sua idade.

Embora o comportamento de Jonathan oscilasse entre o ADHD e o autismo ligeiro, Alberta sabia que ele era um ser brilhante, luminoso e altamente intuitivo. Depois de encontrar a expressão «criança índigo» num livro, começou a referir-se a ele como tal.

Ela guardara a recordação de Jonathan aos sete anos, sentado no banco traseiro do carro, de *jeans*, com a sua *sweatshirt* azul e os seus ténis preferidos, que ele dizia servirem-lhe mesmo bem. Enquanto Alberta estava sentada no banco da frente a gravar os pormenores do encontro que acabara de ter com o orientador escolar, Jonathan começou a falar sozinho.

– Ninguém me compreende – afirmou. – Só preciso de um pouco mais de tempo para me adaptar ao mundo.

No início da adolescência de Jonathan, Alberta encontrou um médico de medicina funcional que lhes permitiu alcançar alguns resultados. O Dr. Duval disse que o ADHD de Jonathan e o que considerou o seu comportamento autista *borderline* tinham que ver com questões ao nível da flora intestinal – ou seja, imensas bactérias improdutivas e ausência de bactérias benéficas em número suficiente. O médico achou que os cereais constituíam parte do problema, pelo que aconselhou a remoção de todo o trigo, centeio, aveia, cevada e outros cereais da dieta de Jonathan. Além disso, sentiu que este teria mais saúde sem quaisquer açúcares processados ou laticínios, como o leite, o queijo e a manteiga. Aconselhou o consumo de muitos vegetais de folha verde como a couve, a par de outros legumes, alguns frutos secos e sementes, e doses generosas de carne, galinha e peixe. Como suplementos, o Dr. Duval receitou-lhe probióticos avançados para combater o que designou por ambiente intestinal pouco saudável, e suplementos para reforçar a imunidade.

Jonathan era um daqueles raros miúdos que gostam de agradar, no que diz respeito à comida. Embora Alberta ouvisse as outras mães dizerem que era quase impossível influenciar os filhos a alterarem os seus hábitos alimentares, Jonathan não se importou de deixar de comer trigo e passar a ingerir muitos legumes verdes como a couve, a par dos frutos secos, sementes e outros alimentos que o Dr. Duval afirmara serem bons para o cérebro.

Ao longo dos anos, as questões de concentração e comunicação de Jonathan melhoraram o suficiente para ele conseguir passar a escola primária, os segundo e terceiro ciclos, e, por fim, o secundário. Por diversos períodos, Alberta colocou o filho no ensino doméstico e, posteriormente, contratou tutores. Ambos os passos foram fundamentais para o êxito académico de Jonathan.

Aos 18 anos, porém, o jovem continuava a debater-se com os seus sintomas. A mãe ajudava-o a tentar entrar para a faculdade e estavam ambos preocupados

(embora Jonathan não o admitisse) com o seu desempenho longe de casa, sem o apoio constante dela. Seria preciso um milagre para ele não ter de contar com as anfetaminas e outros estimulantes receitados.

Os últimos dezoito anos tinham sido duros para Alberta. Porém, ela não trocaria um minuto desse período por nada deste mundo. Sempre que se sentia frustrada, lembrava-se daquele rapaz de sete anos sentado no banco de trás, esperando que o mundo o compreendesse. Na reunião da noite de pais e professores na escola de Jonathan, Alberta pôs-se a conversar com uma mãe cujo filho tinha um problema semelhante. Essa mãe deu-lhe o meu número de telefone, e ela marcou uma consulta.

Alberta estava ao telefone para o nosso primeiro telefonema, e, embora Jonathan não estivesse em linha, consegui fazer-lhe uma leitura. Informei-a de que eram os metais pesados, predominantemente o mercúrio, os responsáveis. O médico de medicina funcional e outros clínicos tinham conseguido atenuar os sintomas de Jonathan em quarenta por cento. Só tinham conseguido levá-lo até aí porque lhes faltara o elo mais importante: a toxicidade dos metais pesados.

Havia quantidades substanciais de mercúrio que tinham ficado retidas no canal mediano entre os hemisférios cerebrais de Jonathan. (A investigação científica só virá a explorar isto dentro de duas ou três décadas.) Como Jonathan tinha 18 anos, os seus hemisférios cerebrais estavam a começar a unir-se e a encerrar o canal – mas ainda havia espaço para obter resultados radicais.

Alberta pareceu aliviada por me ter telefonado a tempo, mas entrou em pânico ao saber como teria sido o futuro do filho se não me tivesse telefonado um ano antes. Garanti-lhe que, mesmo que Jonathan fosse mais velho, ainda conseguiria obter resultados dos métodos de *detox*.

Como as gorduras na corrente sanguínea bloqueiam a glucose tão preciosa e necessária ao cérebro, reduzimos-lhe o consumo de gordura sob a forma de proteína animal. Durante todos esses anos, a contaminação de metais pesados no cérebro de Jonathan implicara ele necessitar do dobro da glucose que estava a receber. Alberta disse que o filho sempre se sentira atraído por doces e que parecia frequentemente concentrar-se melhor quando os comia, embora isso tivesse tendência a durar apenas alguns momentos, até os açúcares processados o deitarem abaixo.

Concordei com a observação dela e confirmei que os açúcares processados não eram aconselháveis. O Dr. Duval estava certo num aspecto: os cereais e os laticínios também não estavam a ajudar. Aquilo de que Jonathan mais precisava era dos verdadeiros alimentos para o cérebro: mirtilos silvestres e outros frutos silvestres, maçãs, tâmaras, uvas e quaisquer outros frutos de que ele gostasse. Os vegetais e legumes de folha verde como as couves eram igualmente importantes.

Em termos de suplementos, focámo-nos numa dose elevada de espirulina (misturada com água de coco, para fornecer glucose e ser mais agradável ao paladar) e duas doses diárias de coentros frescos.

– Vai ser uma mudança enorme – comentou Alberta. – Durante todos estes anos, o Jonathan não tem sido autorizado a comer fruta.

– A couve e a proteína como solução para os problemas de toda a vida constituem uma tendência bem-intencionada – referi. – A couve é incrível, mas dá apenas uma pequena parte do benefício proporcionado pela fruta. E temos de ter cuidado com a gordura oculta na proteína animal. Esta nova dieta, associando o açúcar da fruta, rico em antioxidantes, com baixo teor de gordura, e a espirulina e os coentros frescos para remover os metais pesados, irá mudar a vida do Jonathan.

E mudou. Três semanas após a implementação do protocolo, Alberta deixou uma mensagem à minha assistente. Pela primeira vez desde sempre, tivera uma verdadeira conversa profunda com o filho. Não fora um monólogo, mas sim um diálogo. Ele não falou *para* ela, nem a interrompeu, nem abandonou a sala abruptamente. Em vez disso, escutou e respondeu, e tiveram um diálogo como dois adultos funcionais. Dia após dia, comentou ela, podia sentir os metais pesados a sair do sistema de Jonathan.

– Estou estupefacta – comentou ela à minha assistente, em lágrimas. – Sabe, estou a chegar ao fim do último caderno onde anoto os sintomas e tratamentos do Jonathan. Talvez não precise de comprar mais nenhum.

Jonathan também sentiu a diferença. No primeiro mês, conseguiu tratar da papelada para a inscrição na faculdade sem precisar de litros de café. Entrou numa universidade de topo, matriculou-se e travou logo amizade com o seu parceiro de quarto, quando a mãe tinha imaginado que isso levaria imenso tempo.

Alberta começou a enviar-lhe semanalmente encomendas de uma empresa de fruta orgânica. Jonathan adorava a fruta; ele e o seu parceiro de quarto comiam-na diariamente. A glucose ajudou Jonathan a aguentar o ritmo das aulas e até a frequentar alguns clubes em que se inscreveu. Quando chegou a meio do período, estava em excelentes condições.

Capítulo 13

A Perturbação de Stresse Pós-traumático

Cada alma deste planeta lida com algum tipo de *perturbação de stresse pós-traumático* (PTSD). Não se trata apenas da resposta de lutar-ou-fugir face à tragédia ou ao trauma de guerra de que os veteranos sofrem – ou seja, a forma conhecida e documentada de PTSD.

Também há uma epidemia de PTSD oculta.

Esta forma oculta de PTSD, que constitui o tema deste capítulo, é tão ampla que quase toda a gente sofre dela. Ela deriva das situações desagradáveis com que todos temos de lidar, algumas das quais podemos ter esquecido consciente, mas não inconscientemente. Deriva igualmente de milénios de mágoa; a sua essência está em nós, em toda a história humana.

É normal, e até saudável, ficar aterrorizado quando a nossa vida ou a vida de alguém corre perigo. O medo desencadeia uma resposta de lutar-ou-fugir que enche o nosso corpo de adrenalina e proporciona um aumento de força e de reflexos para lidar com a ameaça. Uma vez passada a ameaça, podemos experienciar abalos emocionais. É esta a forma clássica de PTSD que os terapeutas e psiquiatras reconhecem.

Um cliente, Jerry, contou-me em tempos a experiência de quase-morte do seu genro Mike quando estavam os dois a trabalhar. Um dia, no emprego, Jerry ouviu Mike gritar por auxílio do outro lado da obra. Correu a ver o que se passava e encontrou Mike entalado por baixo de um reboque

de meia tonelada. Enquanto este consertava um eixo, os blocos sobre os quais o reboque assentava haviam cedido e o reboque deitara-o ao chão, quase lhe esmagando o peito.

Se parasse para fazer um telefonema a pedir auxílio, Jerry sabia que este viria tarde de mais. Por isso, em vez de telefonar para o 112 e, posteriormente, ter de dizer à filha que perdera o marido, Jerry entrou em modo de sobrevivência. O seu corpo foi percorrido por um surto de adrenalina. Começou a levantar o peso de 500 kg de cima do peito do genro, para este conseguir sair de baixo dele. Mike sobreviveu.

Embora tivesse acontecido um milagre e estivesse tudo bem, Mike tinha pesadelos constantes sobre ficar preso debaixo de algo pesado e gritar por auxílio. E Jerry não conseguia olhar para nenhum tipo de reboque sem sentir náuseas. Vários anos após o acidente, veio ter comigo, procurando ativar a sua intuição quanto ao modo de se curar. Ambos os homens tinham vivido algo que podia considerar-se taxativamente uma PTSD. Depois, a somar a isso, há as feridas emocionais do dia-a-dia. Inseguranças, questões de confiança, medos, culpa, vergonha, etc. Todas elas derivam, aliás, de experiências emocionais negativas do passado. Todas resultam de uma PTSD oculta. Assim, por exemplo, quando uma pessoa tem medo de se comprometer num relacionamento, está a mostrar que houve algo anteriormente na sua vida que criou um certo tipo de perturbação de stresse pós-traumático. Nunca se sabe que acontecimento do passado de alguém contribui para a sua reação atual.

A PTSD pode acontecer a muitos níveis diferentes. Lembro-me de uma caminhada que dei uma vez, em que decidi sair do trajeto habitual. Ao afastar-me do caminho, o Espírito avisou-me para não o fazer. E no entanto, mesmo sabendo que devia ir na direção segura, usei o meu livre-arbítrio e segui a minha curiosidade até um precipício. Rastejei até à orla do precipício e vi lá em baixo uma plataforma, que conseguiria alcançar se

tivesse cuidado. Sem cordas de segurança, iniciei a minha aventura. Quando estava a percorrer o troço mais perigoso, com o mar cinquenta metros abaixo, um nevoeiro mais denso do que natas batidas aproximou-se sem aviso.

Mal conseguia ver as mãos à minha frente. Mais abaixo, as ondas batiam contra os rochedos. Eu sabia que, se escorregasse para a frente ou para o lado uns meros quinze centímetros, iria ter com o meu criador. Estava ali preso.

Durante horas e horas, o nevoeiro manteve-se. Ao cair da noite, continuava igualmente denso. A temperatura baixara e as roupas leves que eu vestia estavam ensopadas com a neblina. Adormecer à beira do abismo não era uma opção, por isso permaneci acordado, regelado, até de madrugada, quando a névoa abriu o suficiente para eu conseguir ver os passos que me conduziriam até à segurança. Por fim, acabei por voltar para o carro, conduzi até casa e tentei adormecer.

Mal fechei os olhos, só conseguia ver o penhasco – comigo em cima dele.

Via repetidamente a mesma imagem e sentia-me em pânico por ter estado tão perto do fim. Para uma pessoa que gostasse de experiências arrojadas, alguém que apreciasse a natureza com uma certa dose de adrenalina, a experiência não teria causado a menor mossa. Conheço pessoas que nem pestanejariam se ficassem envoltas em nevoeiro num precipício – os montanhistas, por exemplo, que arriscam regularmente a vida a fazer escalada livre sem equipamento de segurança. Porém, isso não é para mim. Eu fiquei abalado.

Felizmente, conhecia os segredos da recuperação. Com tempo e paciência, e aplicando o programa de recuperação do Espírito, não tardei a ultrapassar o trauma.

A PTSD que passa despercebida

Recentemente, tornámo-nos uma sociedade que é a favor de se falar abertamente sobre assuntos que costumavam ser apenas confessados em segredo. Antigamente, tínhamos de nos calar e de ocultar o que sentíamos, senão mandavam-nos para o manicómio. Se nos manifestássemos demasiado, até podíamos correr o risco de nos habilitarmos a uma lobotomia.

Foram precisos séculos para os veteranos de guerra receberem atenção e tratamento pelo stresse que perdura em resultado dos traumas sofridos em combate. Como cultura, temos uma história de esconder as emoções através do álcool, das drogas, da comida e de atividades que estimulam a adrenalina. Expressarmo-nos só passou a ser uma possibilidade em tempos bastante recentes, de há quarenta anos para cá. Vivemos num período stressante, mas hoje em dia há terapeutas, orientadores e *life coaches* em abundância – e é-nos permitido expandir a definição e o âmbito da PTSD.

A perturbação de stresse pós-traumático é algo que acontece devido a qualquer experiência difícil. Há os casos mais graves de PTSD que conhecemos, os que resultam de experiências como a violência, ou a tragédia, ou o rapto, ou ser-se testemunha de um crime violento.

Depois, há os agentes desencadeadores que passam despercebidos. O divórcio dos pais pode levar uma criança a evitar o casamento em adulta. Um adolescente que não consegue arranjar par para o seu baile de finalistas pode começar a não gostar de todos os bailes da escola. A turbulência numa viagem de avião pode levar uma pessoa a nunca mais querer andar de avião. E já ouvi muitas histórias acerca de intoxicações alimentares contraídas em restaurantes de cadeias de *franchising*, que levam as pessoas a encolherem-se sempre que passam por esses locais.

Outros agentes desencadeadores incluem o facto de se ser despedido de um emprego, acabar com uma namorada ou namorado, pequenas rixas que nem chegam a deixar lesões, ou um momento da vida em que uma pessoa sente que falhou em alguma coisa. Não há limites para aquilo que pode provocar PTSD.

Uma cliente disse-me uma vez que não conseguia comer feijão-verde e almôndegas desde a adolescência, porque a tinham obrigado a comê-los quando era adolescente, num colégio interno. A mera visão e o cheiro de qualquer desses ingredientes fazia-lhe lembrar a diretora e a sua atitude coerciva. Também tenho tido muitas clientes com medo de conceber após terem tido gravidezes difíceis no passado. Trata-se igualmente de formas de PTSD.

Contudo, mesmo nos dias de hoje, com a autoajuda, a terapia e a compreensão emocional, a sociedade não está pronta para lidar com nenhum destes agentes que passam despercebidos como causadores de PTSD. Os profissionais de saúde reservam principalmente a expressão «perturbação de stresse pós-traumático» para as experiências de vida ou de morte. Isso faz com que se ignorem as centenas, se não milhares, de outros incidentes que alteram (para pior) a experiência que alguém tem da vida.

É isso que a PTSD faz, seja qual for a escala: ela influencia negativamente as escolhas que fazemos e altera o tecido de quem somos.

Um agente desencadeador do qual muito raramente se fala é a doença. Se há muitas pessoas a desenvolver PTSD pelo simples facto de terem uma gripe que dura duas semanas, imaginemos as que sofrem de fadiga crónica durante três meses ou passam anos com problemas neurológicos… A experiência desses sintomas é uma parte da história. Outra causa de lesão emocional é a ida de médico em médico – a bateria de testes, as ressonâncias magnéticas e TACs constantes que não revelam nada, o desespero de não encontrar alívio ou validação.

A PTSD tende a acumular-se sobre si própria. Quando a pessoa está doente, seja por que período de tempo for, e começa a acreditar que o seu corpo a está a deixar ficar mal, e se encontra perdida num não-diagnóstico, ou num diagnóstico errado, ou num diagnóstico que não leva à cura, e a pressão financeira começa a aumentar, e talvez sinta que está a perder o controlo sobre a sua carreira ou relacionamentos – isso faz dela uma candidata provável a uma mistura única de perturbações de stresse pós-traumático.

A PTSD também constitui uma resposta bem real à doença de um ente querido. Ver alguém perder a vitalidade e deixar de conseguir cumprir o papel que tinha na sua vida pode fazê-lo sentir vulnerável e impotente. O facto de se desmultiplicar para cuidar de alguém também pode ser penoso. Mesmo que a pessoa que você ama recupere, mais tarde, assim que ela voltar a parecer grogue ou começar a fungar, mesmo que não tenha nada, isso pode reacender aqueles velhos medos e fazê-lo reviver esses momentos negros.

É possível uma pessoa sofrer de PTSD sem ter consciência disso. Se o transtorno tiver origem numa dessas memórias subconscientes, você pode ter inexplicáveis desejos de fuga ou pode fechar-se em algumas circunstâncias sem saber porquê. É possível que dê por si com tendência para comer demasiados doces ou procurar atividades que libertem adrenalina. Ou, então, talvez as pessoas lhe chamem «suscetível», «irritadiço», «frágil», «ferido» ou «demasiado sensível». Tudo isso são sinais de que, a dada altura – ou por um período de tempo alargado –, aconteceu algo que provoca agora essa reação.

A instituição médica ainda não sabe verdadeiramente o que é a PTSD. Ela desconhece o âmbito desta condição e por que razão acontece.

Neste capítulo, irá encontrar respostas.

Você não precisa de ficar preso às partes desagradáveis da sua história pessoal. Não está destinado a viver repetidamente os mesmos padrões de trauma. As pessoas que o magoaram não têm o poder de passar o resto da vida a assombrá-lo. Você não tem de ser definido pelos incidentes e stresses crónicos. Há um caminho em frente.

Com o apoio nutricional, emocional e de cura da alma adequado, pode reclamar a sua vitalidade e voltar a viver a sua vida em pleno.

Pense nisso como se estivesse a trabalhar com um computador que ficou cheio de vírus, ficheiros antigos e *software* ultrapassado. Com o tempo, ele foi ficando cada vez mais lento, mas você já se habituou a isso. Então, se o seu sobrinho o viesse visitar e decidisse fazer um teste antivírus, descarregar os seus ficheiros antigos para um disco rígido externo e adaptar todo o seu *software*, ficaria surpreendido com a rapidez e eficiência de funcionamento do seu computador. Além de que teria muito mais memória disponível.

É o que pode acontecer quando você liberta a sua mente e consciência das feridas subtis da PTSD. Ao aprender a curar-se, aumenta a sua capacidade operativa e abre-se a todas essas coisas boas que não tinha espaço para receber.

O que acontece verdadeiramente

O que acontece ao nível físico e emocional para provocar a PTSD?

De uma maneira muito simples, trata-se de um desequilíbrio químico no cérebro que acontece quando alguém sofre um trauma. Quando não há glucose suficiente armazenada no tecido cerebral para alimentar o sistema nervoso central, a perturbação emocional pode criar efeitos duradouros. Ao

contrário da crença popular da ciência, embora os eletrólitos desempenhem mesmo um papel crucial na saúde cerebral, a PTSD não acontece devido a uma perda de eletrólitos. A verdadeira causa é a falta de glucose.

Alguma vez ouviu a expressão «Ele é um casca grossa», ou «Para ela, é como se não fosse nada», para descrever alguém que passa pelos altos e baixos da vida imperturbável? O que está por trás dos comportamentos dessas pessoas são amplas reservas de glucose no cérebro. Em resultado disso, elas conseguem lidar com muito mais trauma sem serem afetadas.

A glucose é um agente bioquímico de proteção essencial ao cérebro, porque coloca uma espécie de véu sobre este órgão e os tecidos neurológicos sensíveis. A investigação médica ainda não chegou a um entendimento sobre a quantidade de glucose de que o cérebro necessita para funcionar em períodos de stresse – e sobre como é fundamental ter uma ampla reserva de glucose no cérebro. Se a glucose fosse convertida em dólares, um acontecimento traumático, como um acidente, podia ser o equivalente a comprar um carro novo. E um trauma de longo prazo, como um relacionamento abusivo, podia afetar tanto as suas reservas de glucose como comprar uma casa nova afetaria a sua conta bancária.

O véu protetor da glucose é necessário por dois motivos: Primeiro, a glucose é necessária para impedir que as células do cérebro, o tecido celular e os neurónios fiquem saturados pela natureza ácida e corrosiva da adrenalina e do cortisol libertados por emoções de raiva, frustração, desespero e medo. Segundo, a glucose está lá para impedir as tormentas elétricas que surgem quando há algum trauma, com os impulsos elétricos a disparar a um nível alarmante, afetando os tecidos cerebrais e as células gliais.

Pense no cérebro como o motor de um automóvel. Doce como o açúcar, o anticongelante percorre todo o motor. Sem este líquido de arrefecimento, o motor pode aquecer demasiado e ficar afetado. Da mesma maneira,

quando o cérebro não tem a quantidade de líquido de arrefecimento necessário – a glucose –, os impulsos elétricos que percorrem milhares de neurónios cerebrais podem causar sobreaquecimento e exaustão.

Já ouviu falar em comer açúcar para atenuar o picante de uma malagueta? O açúcar atua como antídoto para o grau de calor da malagueta, impedindo as gengivas, a língua e o céu-da-boca de ficarem queimados. Da mesma forma, a glucose (o açúcar) protege o cérebro. Se uma pessoa tiver uma reserva de glucose baixa, pode ficar com uma PTSD por causa de um simples pneu furado. Por outro lado, uma pessoa com um elevado nível de glucose pode testemunhar um assalto à mão armada e contar a história a um amigo ao jantar, imperturbável.

Os animais têm uma compreensão inata da importância da glucose. Eis mais uma coisa que o leitor não encontrará ao pesquisar na Internet: quando dois macacos estão a correr a atravessar a estrada e um carro atropela um deles, o macaco sobrevivente volta rapidamente à estrada e bebe o sangue do outro para obter uma dose rápida de glucose. Trata-se de uma resposta inata e natural com que o macaco nasceu, para prevenir a lesão cerebral derivada da sua resposta de lutar-ou-fugir, acionada pela adrenalina.

Os seres humanos também encaram intuitivamente o açúcar como algo calmante. É por isso que o médico dá um chupa-chupa a uma criança como recompensa por ter levado uma injeção. Ou é por isso que uma mãe leva o filho a comer um gelado a seguir a um *check-up*.

O problema é que, no mundo de hoje, há imensos açúcares por aí. Esses chupa-chupas e gelados não fazem nenhum favor a ninguém, em termos de nutrição.

Ainda há muitas pessoas que se viram para os doces para apaziguarem as suas feridas. Talvez pensem que têm um problema com a comida e que são particularmente vulneráveis às tentações das guloseimas – quando, na realidade, estão subconscientemente a tentar combater uma carência física.

E, como antídoto alternativo para a PTSD, as pessoas começaram a substituir o açúcar pela adrenalina. Há cada vez mais pessoas viciadas em adrenalina que saltam de aviões, se empenham em desportos de alta intensidade, vão fazer arborismo ou *bungee jumping*, ou saltar de penhascos para lidar com um sofrimento de cuja existência talvez nem se apercebam. Depois, há as relações ricochete – aquela nova namorada ou namorado para quem alguém se pode virar para obter uma dose de adrenalina após uma separação. Isto são tudo exemplos do uso da adrenalina como droga rápida para substituir a glucose.

O problema com estas abordagens é que o que sobe tem de descer. Uma alta de açúcar devido à ingestão de um pacote de *cupcakes* irá representar uma descida abrupta mais tarde. E, embora um pico de adrenalina por correr em cima de carvão em brasa possa ser curador e dar força no momento, o impulso não perdura e a pessoa irá para casa deprimida. Não são essas as verdadeiras soluções para as suas feridas.

Nós não temos de assumir riscos para nos curarmos da PTSD. Não temos de jogar.

Curar a PTSD

A perturbação de stresse pós-traumático, na sua verdadeira definição, é a experiência de sentimentos duradouros que resultam de qualquer acontecimento adverso e limitam a pessoa de algum modo. Esses sentimentos incluem medo, dúvida, insegurança, inquietação, preocupação, pânico, fuga, raiva, hostilidade, hipervigilância, irritabilidade, distração, ódio por si mesmo, abandono, estar à defensa, agitação, tristeza, frustração, ressentimento, cinismo, vergonha, invisibilidade, mutismo, impotência,

vulnerabilidade, falta de confiança nos outros, falta de autoconfiança e de autoestima.

Uma das maneiras mais poderosas de curar a perturbação de stresse pós-traumático em todas as suas cambiantes é criar novas experiências que sirvam de pontos de referência positivos na sua vida. Quantas mais dessas experiências criar, mais hipóteses tem de deixar a PTSD para trás. Cada nova experiência planta uma semente de vida num jardim de ervas daninhas ressequidas.

Essas experiências não têm de ser sofisticadas. Elas não têm de ser perigosas ou arriscadas (nem deviam sê-lo). Elas não têm de parecer significativas para mais ninguém. Um mero passeio num ambiente tranquilo pode ajudá-lo a recuperar o cérebro.

Tem tudo que ver com o modo como você *percebe* cada nova aventura, por mais branda que seja. Elabore uma lista de cada nova experiência com a respetiva descrição, anotando como se sente. Por exemplo, ao ir dar um passeio, viu pássaros? Como estava o tempo? Havia um certo ângulo de luz? Que efeito é que isso teve no seu estado de espírito? Tudo isso tem importância. Faz tudo parte de estar no momento.

Ou, então, tente montar um *puzzle*. Ao pôr o monte de peças misturadas ao acaso num todo coerente, estará a ensinar-se a si próprio que a ordem pode surgir do caos. Tente pintar, fazer um esboço ou desenhar. Estes são poderosos exercícios que nos ajudam a orientarmo-nos no momento presente e nos obrigam a prestar atenção aos belos pormenores do mundo que nos rodeia e que, de outro modo, passam despercebidos. Os efeitos catárticos de criar são importantes.

Ou, então, telefone a uma amiga ou um amigo querido que não vê há anos e faça-lhe um convite para jantar. Isso ajudá-lo-á a reconectar-se com partes essenciais de si. Ou adote um animal de estimação – cada dia será renovado e pleno de amor. Em alternativa, escolha um *hobby*. Surpreenda-

se; escolha uma área de competência em que nunca esperaria aventurar-se ou que sempre quis explorar. Aprenda uma nova língua. Tire umas férias. Uma das melhores coisas que pode fazer é criar o seu próprio jardim.

Qualquer que seja a sua escolha, escreva acerca de tudo isso. Vá acrescentando mais experiências favoráveis ao seu diário. Isso irá ajudá-lo a tomar consciência do bem que a vida espalha no seu caminho quando nem sequer o procura e contribuirá para limpar as experiências negativas da sua consciência. O Espírito diz-me sempre que este é um exercício que irá colher uma erva daninha de cada vez, libertando espaço no nosso jardim mental. E não pense que é um conselho vão. Quando se suporta perturbações emocionais uma atrás da outra, quer tenham acontecido no presente ou já tenham passado, é provável que se fique abalado e com uma perceção diferente do mundo. Pode dar por si a reexperienciar essas recordações antigas como se elas estivessem a acontecer novamente – ou a reexperienciar as emoções que elas desencadearam, sem perceber porquê.

Ao criar novos pontos de contacto construtivos para si próprio – e ao prestar atenção aos efeitos positivos destes no seu estado de espírito –, está a treinar o seu cérebro, como se fosse um rádio, para aceder a uma frequência de cura que se encontra sempre ao seu dispor. E depois, quando a vida se tornar demasiado avassaladora, pode acionar esse botão interno para a estação reparadora, de maneira a ativar as impressões que essas experiências positivas deixaram em si, como se fossem gravações das transmissões originais.

Quando estiver a curar-se da PTSD, imagine-se como uma árvore que foi transplantada. Escavar a árvore coloca-a em estado de choque – tal como quaisquer agentes de stresse que você tenha experienciado podem dar a impressão de o ter desenraizado. Ao voltar a plantar a árvore em terra fresca, ela ainda está traumatizada, afetada a todos os níveis por ter perdido

o seu apoio. Demorará meses até a árvore recuperar da mudança e se restabelecer.

Da mesma maneira, pode levar uns bons três a quatro meses num programa de cura de PTSD até que volte a sentir-se você mesmo. E, tal como os viveiros proporcionam os nutrientes necessários para alimentar essa árvore no seu novo pouso, você pode fazer florescer o seu sistema nervoso central e a sua função cognitiva, e restaurar o seu coração e a sua alma, com as soluções de nutrientes (por ex., alimentos e suplementos que curam) apresentadas neste capítulo.

Curar-se da PTSD requer o apoio dos seus entes queridos, tempo, paciência e elementos nutricionais essenciais. A Parte IV, «Como Curar-se Finalmente», proporcionar-lhe-á mais informação.

A oração, sob qualquer forma que lhe traga conforto, constitui outra ferramenta de cura. Também pode rezar especificamente a certos anjos, nomeando-os e pedindo-lhes auxílio.

E, para ajudar a reparar as fraturas da alma que o trauma pode criar, experimente as meditações e técnicas de cura da alma do Capítulo 22. Elas podem ter um efeito notável na sua psique, pondo-o de novo em contacto consigo e restaurando a sua fé e confiança.

Já não precisa de viver num estado de espírito torturado. Há um caminho em frente.

Alimentos que curam

Para restaurar a glucose do cérebro – e criar uma reserva de glucose que impeça que as perturbações da vida se tornem uma PTSD – centre-se em introduzir os seguintes alimentos na sua dieta: mirtilos silvestres, melão, beterrabas, bananas, dióspiros, papaias, batata-doce, figos, laranjas, mangas, tangerinas, maçãs, mel virgem e tâmaras.

Tome nota que o açúcar da fruta e o mel virgem nos seus estados não adulterados são dos únicos açúcares que o organismo aceita para criar uma reserva de glucose no cérebro.

Ervas e suplementos que curam

- **L-glutamina:** reforça a função cerebral e a saúde neuronal.
- **5-MTHF (5-metiltetrahidrofolato):** equilibra o sistema nervoso central.
- **Complexo B:** apoia a função cognitiva e fortalece os neurotransmissores.
- ***Ginkgo biloba*:** nutre os neurónios e apoia os neurotransmissores.
- **GABA (ácido gama-aminobutírico):** fortalece os neurotransmissores e acalma uma mente hiperativa.
- **Espirulina (de preferência, oriunda do Havai):** ajuda a restaurar o tecido cerebral e apoia o sistema nervoso central.
- **Madressilva:** equilibra e ajuda a regular a glucose.
- **Folha de urtiga:** ajuda a regular e a apoiar um sistema endócrino hiper-reativo.
- **Magnésio L-treonato:** estimula a função cognitiva e ajuda a baixar a hipertensão.
- ***Ginseng* siberiano:** reforça e equilibra o sistema endócrino.

HISTÓRIA DE CASO:
Tranquilizar a Alma do Trauma Oculto

Jacquelyn trabalhava no mundo empresarial há mais de uma década. Durante esse período, provara ser uma empregada extremamente leal e disciplinada com

quem era fácil lidar e que se preocupava com os colegas. Ao fim de anos de compromisso, fora promovida ao seu emprego de sonho, coordenadora de projeto.

Embora não fosse propriamente gerente, Jacquelyn fora uma das primeiras pessoas a ser contratada no seu departamento, dez anos antes. Todos sabiam que a sua experiência fazia dela chefe *de facto* da sua divisão e respeitavam o seu estilo de liderança discreto. Sempre que concluíam uma tarefa, os seus colegas vinham à sua secretária perguntar: «O que posso fazer a seguir para te ajudar?» De cada vez que ela apresentava um projeto terminado ao chefe da sua área empresarial, todos esperavam que fosse um grande sucesso. E era sempre.

O chefe de Jacquelyn sabia que ela era uma das melhores empregadas da empresa, que estava pronta para pegar em cada novo projeto que lhe punham sobre a secretária com o prazo para ontem, por mais horas extra que isso exigisse. O novo cargo era exigente – e já o era antes de todo o drama.

Pouco depois, contrataram uma nova empregada, Bridget, para o departamento de Jacquelyn. Bridget já tinha trabalhado para a empresa, na área de recursos humanos. Jacquelyn pedira pessoal para a ajudar durante o período mais ocupado e pensou que a nova funcionária a apoiaria, tal como as outras pessoas do escritório.

No início, Bridget não parecia fazer grande coisa, além de conversar ao telefone em voz baixa e passar longos períodos ausente do seu posto. Até que, na sexta-feira da terceira semana de Bridget, Jacquelyn voltou para o escritório após a pausa do almoço e encontrou-a a andar de cubículo em cubículo, dizendo a cada um dos colegas: «Agora reportas a mim.» Se alguém perguntava porquê, respondia: «Tenho mais experiência.»

Em vez de a confrontar à frente dos outros, Jacquelyn foi para a sua secretária e continuou como se nada fosse. Os seus empregados não tinham vontade de começar a entregar o seu trabalho à impostora da Bridget, por isso, também continuaram a proceder como de costume. Bridget abordou Jacquelyn uma ou duas vezes durante a tarde, para falar de um ou outro pormenor com que não estava satisfeita da lista de tarefas do projeto que tinham em mãos, mas Jacquelyn limitou-se a assentir, voltando aos seus afazeres.

Depois de os outros terem ido para casa, Jacquelyn abordou Bridget, pronta para a pôr na ordem. Antes que tivesse tempo de abrir a boca, Bridget disse-lhe que tinha estado a ver os projetos anteriores dela e que todos tinham faltas graves. O departamento precisava de uma reforma. Jacquelyn sentiu a sala a andar à roda.

Na segunda-feira de manhã, depois de passar o sábado e o domingo a pôr projetos de trabalho em dia, Jacquelyn chegou ao escritório e notou que a sala tinha uma nova disposição. Havia um bilhete na sua secretária, a dizer que estava convocada para aparecer no gabinete do seu chefe às nove da manhã. Quando ela entrou, o gestor do seu ramo empresarial e Bridget estavam numa grande conversa, a rir-se. Mal viram Jacquelyn, as suas expressões de felicidade esbateram-se.

– Bridget, queres começar? – sugeriu o chefe de Jacquelyn.

Esta começou a fazer queixas estapafúrdias de Jacquelyn, e a seguir apresentou uma lista das responsabilidades que supostamente não cumprira. Bridget afirmava que o prazo atual para o qual estavam a trabalhar ia dar em catástrofe e disse ao chefe que havia falta de liderança no departamento. No final da reunião, o chefe informou Jacquelyn de que tinham andado a criar um novo posto de gerente para Bridget e que, a partir desse dia, era oficial.

Abafando as lágrimas, Jacquelyn foi a correr para o seu departamento e perguntou ao pessoal sobre as questões que Bridget referira acerca do projeto. Vários lhe disseram que sim, parecia que iam falhar o prazo – porque Bridget insistira para que parassem as suas tarefas e as começassem de novo. Um membro do pessoal ficou indignado com o que acontecera a Jacquelyn e foi com ela ao gabinete do chefe. Esse membro explicou ao gerente as táticas de Bridget para minar Jacquelyn, mas o chefe disse-lhe que essa história devia ter sido inventada. Poucos dias depois, a pessoa que defendera Jacquelyn era despedida.

Durante os meses seguintes, a violência mental a que Jacquelyn estava sujeita no escritório era pior do que numa cantina do liceu. Bridget inventou mais mentiras sobre ela, espalhou boatos e agiu como capataz. Atribuía frequentemente uma tarefa a Jacquelyn e depois tirava-lha. Embora Jacquelyn não se apercebesse, o seu cérebro estava a sofrer fisicamente com os sucessivos traumas.

Nessa altura resolveu levar novamente a queixa ao chefe – mas foi recusada pela rececionista dele, que a informou de que tinha de entregar uma queixa nos Recursos Humanos.

À medida que as queixas semanais de Jacquelyn iam enchendo um dossiê no departamento de RH, nada foi feito para corrigir o comportamento abusivo de Bridget.

Um dia, Jacquelyn dirigiu-se ao gabinete de Recursos Humanos para verificar quais os procedimentos destinados a pôr Bridget na ordem. A mulher com quem falou disse-lhe que as suas queixas não tinham, de facto, sido passadas ao gerente dessa área. «Essas descrições não condiziam nada com a Bridget.» De repente, Jacquelyn percebeu que aquele era o departamento onde Bridget costumava trabalhar e que aquela funcionária era amiga dela.

Jacquelyn passou a hora do almoço a dar um passeio, ganhando coragem para abordar o chefe a respeito da conspiração dos Recursos Humanos. Mas, depois, passou pela montra de um restaurante, e viu Bridget e o chefe de ambas a jantarem juntos, todos sorridentes.

Pela enésima vez, Jacquelyn voltou para casa lavada em lágrimas e desabafou com o marido, Alan. Ele fora a sua testemunha durante os pesadelos crónicos, a ansiedade e as insónias. Estava exausta e esgotada. Sempre que procurava ter um momento de paz, ouvia a voz de Bridget dentro da cabeça, a criticá-la. Sentia-se agora sem o menor préstimo e cada hora de trabalho era uma tortura. Ao fim de dez anos de esforço e dedicação, talvez tivesse de se demitir.

Jacquelyn contactou-me e, antes que dissesse uma única palavra, o Espírito e eu já sabíamos que ela estava afetada pela perturbação de stresse pós-traumático. Quando ela falou, a raiva, a tristeza, o abandono e a mágoa perpassavam a sua voz.

A sua identidade sempre fora a da pessoa mais trabalhadora da sua empresa. Era isso que a fazia sentir que tinha um lugar no mundo. Antes de morrer, a mãe confessara a Jacquelyn o seu grande orgulho por ela ter feito os estudos universitários com boas notas e arranjado o emprego que tinha agora.

Por isso, a PTSD de Jacquelyn tinha várias camadas. Não tinha só que ver com Bridget tornar o escritório um ambiente desagradável; tinha que ver com Jacquelyn perder a noção de identidade. A sua vontade e o seu espírito estavam a esvair-se rapidamente e ela encaminhava-se para ter uma grave depressão.

Alan juntou-se à nossa conversa telefónica e afirmou que nada do que ele dizia servia para consolar Jacquelyn.

– É como se ela tivesse uma reação alérgica, sempre que lhe digo que é capaz.

– Tem possibilidade de pôr férias? – perguntei a Jacquelyn. Ela respondeu que tinha duas semanas de parte, por isso, aconselhei-o a pedir imediatamente esses dias.

Durante os catorze dias seguintes, implementámos uma poderosa restruturação do seu espírito e da sua alma.

Para começar, procurámos e reavivámos coisas que ela adorava fazer anteriormente, muito antes de a sua identidade empresarial ter tomado a dianteira. Fizemos uma lista de tudo o que alguma vez apreciara na vida. Alan foi buscar o velho jogo de *Scrabble* que jogavam durante o seu período de namoro. O próprio jogo em si, tão cheio de recordações, constituiu um poderoso primeiro passo para incentivar o espírito de Jacquelyn.

Ela começou igualmente a anotar num diário as experiências positivas que apreciava durante o tempo que passava longe do emprego. Por exemplo, ir passear o cão à noite era uma tarefa sua, antes de ter ficado demasiado atarefada e de Alan a ter substituído. Agora, reparava como o bairro era calmo e sossegado à noite, como o facto de o cão parar para cheirar as árvores a lembrava de respirar e como tantas pessoas por quem passava a cumprimentavam afetuosamente.

Para encontrar mais pontos de contacto positivos, Jacquelyn encomendou DVDs de programas televisivos de que gostava anteriormente. Alan sugeriu que começassem a aprender a dançar a valsa numa escola de dança local. Foram aos seus restaurantes preferidos que não tinham a oportunidade de frequentar há vários anos. Depois, decidiram passar um fim de semana numa estalagem de que guardavam recordações positivas.

À medida que a lista ia crescendo e as páginas do diário de Jacquelyn se iam enchendo, ela começou novamente a sentir-se capaz. Sentiu voltar a força interior, a essência de quem ela era – a sua alma. Ao nível físico, para a ajudar a repor as

reservas de glucose, Alan preparava-lhe todos os dias melão pela manhã e fazia-lhe batidos de fruta à tarde.

Neste ponto, falámos acerca de como a vida devia ser infeliz para Bridget. Ela devia ser uma pessoa muito magoada, para se mostrar tão odiosa, desonesta e irada; devia ser muito difícil estar no lugar dela. Criámos uma maneira de sentir piedade de Bridget. Jacquelyn apercebeu-se de que, apesar da sua fachada, Bridget não era nada forte, antes pelo contrário. Ela não tinha poder nenhum – e fora por isso que sentira a necessidade de pisar a colega. Isso permitiu a Jacquelyn ver Bridget sob uma perspetiva totalmente diferente.

Falámos do facto de o lugar de Jacquelyn no escritório sempre ter sido dela e continuar a sê-lo. O seu título não mudara. Era ela que estava lá há mais tempo e era a pessoa mais respeitada do departamento. Em vez de absorver diariamente a energia negativa de Bridget, Jacquelyn precisava de arranjar maneira de a envolver em carinho, amor e energia positiva.

Ao fim de duas semanas, Jacquelyn chegou ao trabalho e reparou em Bridget sentada no carro com o rádio no máximo – certamente a tentar abafar as mensagens negativas que ouvia dentro da sua cabeça. Uma tristeza abateu-se sobre Jacquelyn ao ver Bridget beber o café de sobrolho franzido, e reparou como as tentativas de domínio desta eram patéticas.

Jacquelyn bateu no vidro de Bridget.

– Queres entrar comigo?

Esta inclinou a cabeça.

– Hum, sim?

Ao entrarem no edifício, Jacquelyn passou o braço à volta de Bridget.

– És uma pessoa maravilhosa, e sabes que mais? Vejo que estás a lutar e quero que saibas que podes contar comigo.

Bridget pareceu ficar tão chocada que não conseguiu dizer uma única palavra. Ao longo do dia, Jacquelyn reparou que a outra não teceu um único comentário sarcástico.

Ao fim de alguns meses, quando a empresa passou por restruturações, Bridge defendeu que Jacquelyn ficasse à frente do novo departamento de criatividade. Bridget deve ter recebido um salário melhor, no seu novo e vago papel de gestão. Apesar disso, tranquila por saber que, provavelmente, se sentia muito mais realizada do que a colega, Jacquelyn aprendeu a aceitar o dom que lhe fora oferecido e a seguir em frente.

Capítulo 14

A Depressão

Quando perdi o meu melhor amigo de infância, tinha ele 21 anos, fiquei inconsolável. Aquele sujeito tinha sido o meu irmão de alma. Ele compreendera o meu dom de ouvir o espírito e o tipo de pressão a que isso me submetia durante a fase de crescimento, e levara-me a sério. Era uma das únicas pessoas na Terra que me compreendia. Quando soube que ele partira, foi como se também tivesse sido atropelado por um automóvel.

Por mais palavras de consolo com que o Espírito me brindasse, as minhas feridas não saravam. Sentia-me ferido, cheio de mágoa, irado, com medo. E também estava a sofrer pela família do meu amigo. Ao vê-los sofrer aquela perda inimaginável enquanto lidava com as repercussões do meu próprio choque, entrei numa depressão temporária. Aquilo era diferente de tudo o que eu já enfrentara na vida, mesmo durante as minhas dores de crescimento. Já nada fazia sentido.

No passado, conseguia ajudar as pessoas que sofriam de depressão porque o Espírito compreendia o seu pesar, mas eu não conseguia identificar-me com elas ao nível pessoal. Agora, estava no mesmo lugar onde elas tinham estado. A experiência deu-me uma visão do que os outros podem sentir quando enfrentam as suas provações.

Com o tempo, acabei por me curar. Ainda olho para trás e encaro a perda do meu amigo com grande tristeza, mas já não volto a entrar nesse

espaço mental de desespero. Aprendi que temos de ter paciência com a depressão. Mesmo que você sofra de depressão há cinco, dez anos, ou mais, tem de manter viva a esperança de que não será assim para sempre. A fé é essencial para recuperar da depressão. Você *tem* de se aguentar.

Se nunca sentiu a depressão na própria pele, certamente terá conhecido alguém que tenha passado por isso. Todos já tivemos entes queridos ou amigos ou colegas que disseram: «Estou deprimido.» Muitos dos que nunca sofreram de depressão clínica confundem-na com a experiência quotidiana de sentir tristeza uma vez por outra, e não entendem porque é que os que sofrem de depressão não conseguem pura e simplesmente «animar-se». A verdade é que há uma grande diferença entre uma pessoa sentir-se ocasionalmente em baixo e ter uma depressão clínica. Para algumas pessoas, trata-se de uma sensação que não tem descrição possível, é a vida a afundar-se. Outras, experienciam a depressão na sua forma mais grave. Ela ocorre em todos os níveis de gravidade e por todos os tipos de períodos de tempo.

Nas comunidades médicas, a depressão continua a ser uma doença que acarreta um grande mistério. Desde o início da humanidade que este fenómeno deixa as pessoas perplexas. É, provavelmente, a mais profunda de todas as doenças misteriosas do planeta, para não dizer do universo, pois reside no fantasma dentro da máquina – isto é, a alma (que se encontra no cérebro).

Neste capítulo, irei revelar importantes agentes desencadeadores da depressão. Irei ajudá-lo a descobrir a razão por trás dessa prisão e ajudá-lo a libertar-se.

Há quase vinte anos, uma cliente comparou o desencadear da sua depressão a ser deixada num comboio no meio do nada. O comboio afastou-se e ela ficou sozinha, sem qualquer caminho para casa. Não havia mais

comboios a passar na estação. Ela falou-me da depressão sentida como uma solidão que não a largava. Essa descrição ficou comigo desde então.

Se você sofre de depressão, quero que saiba: o comboio vai voltar para vir buscá-lo. Não precisa de continuar sozinho à deriva. Permita que este capítulo represente as luzes do comboio, assinalando a sua aproximação. Se seguir as recomendações que aqui transmito, encontrará o seu caminho até casa, rumo a um estado de espírito saudável.

Sintomas de depressão

Se você sofre de um transtorno depressivo, é provável que experiencie sintomas como tristeza; perda de interesse em atividades que lhe costumavam proporcionar prazer; lentidão de pensamento, fala e/ou movimentos; ou mesmo ideias de fazer mal a si próprio.

Como estes sintomas indicam, a depressão clínica é uma patologia muito grave.

Ao experienciar uma depressão, por mais duro que isso seja, é impossível partilhar o que está a passar com aqueles que se preocupam consigo e aceitar o seu amor e apoio. Mas pode largar mão de qualquer vergonha que sinta acerca da sua depressão. Há aspectos importantes desta doença que as comunidades médicas ainda não descobriram. Ao ler as secções seguintes, obterá novas tomadas de consciência sobre o que está por trás dos seus sintomas – e o que pode fazer em relação a eles.

Identificar e combater as causas principais da depressão

A maior parte das pessoas parte do princípio de que a depressão clínica tem origem na dor emocional, como, por exemplo, a tristeza grave e/ou a raiva suprimida. Isso descreve exatamente um tipo de depressão, mas trata-se de uma patologia complexa que pode derivar de um grande número de causas diferentes. Embora algumas delas tenham por base a emoção (por ex., uma perda traumática), outras são inteiramente físicas (por ex., metais pesados, Epstein-Barr).

A seguir, apresento as razões mais comuns por trás do transtorno depressivo. Qualquer destes problemas, só por si, tem força suficiente para desencadear a depressão. Porém, também é possível sofrer de vários ao mesmo tempo. Faça o possível por identificar os fatores que se aplicam ao seu caso.

Perda traumática

A razão mais óbvia para a depressão é um duro golpe ou uma série de golpes emocionais. Tipicamente, isso implica uma perda.

Alguns exemplos são a morte de um familiar (perda de um ente querido); a traição de um cônjuge (perda de confiança e de um relacionamento próximo); ser despedido de um emprego que o definia (perda de segurança e de identidade); experienciar um acontecimento que arrasa com planos há muito traçados (perda de direção e propósito); sofrer uma injustiça que o faz decidir que o universo é cruel (perda de fé); e ter um motivo para acreditar que vai morrer em breve (perda do seu futuro).

Como é evidente, diferentes pessoas reagem às situações de maneiras diferentes. Uma perda que coloca outra pessoa numa espiral depressiva

pode não o afetar a si na mesma escala, ou vice-versa. A disparidade de respostas deve-se, em parte, a variações da personalidade, à história pessoal e à química cerebral. O mais importante é o efeito que uma perda tem em *si*. Se ela o encher de sentimentos de intensa dor emocional, impotência e/ou ausência de esperança, isso pode ser o suficiente para dar início a uma depressão grave.

As comunidades médicas ainda não sabem que essas emoções traumáticas podem criar *microacidentes vasculares cerebrais* no cérebro – isto é, lesões do tecido cerebral a uma escala muito inferior da que é provocada pelos ataques isquémicos convencionais ou mesmo pelos ataques isquémicos transitórios (TIA). Esses microacidentes vasculares cerebrais são tão pequenos que nem se conseguem ver nos exames de ressonância magnética, TACs ou qualquer outra tecnologia de imagiologia de que dispomos atualmente. Eles podem dar origem a inúmeros problemas, incluindo qualquer dos sintomas de depressão clínica. Felizmente, podem ser curados com o tempo.

Um grande choque emocional pode desencadear uma descarga elétrica no seu cérebro. Há um motivo para o habitual aviso quando se transmite uma má notícia, «Talvez seja melhor sentar-se»: sabemos intuitivamente que o choque tem um efeito físico. Esta descarga pode ser tão intensa que chegue a «queimar um fusível» no seu cérebro, fazendo com que algumas partes dele se apaguem.

Este desligar constitui um mecanismo de segurança destinado a proteger a sua alma (que reside no seu cérebro) de ficar demasiado afetada. Quer se trate de uma traição, de saber que foi despedido do emprego ou de voltar ao seu automóvel e encontrar o vidro partido, uma experiência alarmante pode desencadear um impulso elétrico nos centros emocionais do cérebro, quase semelhante a uma onda a rebentar na praia. A depressão pode surgir quando

uma série de acontecimentos perturbadores ao longo do tempo acaba por fazer o mecanismo de segurança falhar e entrar em colapso.

Muitas vezes, as medidas de segurança deixam de funcionar devidamente quando as convulsões se acumulam. Imagine um castelo de areia na praia. A primeira linha de defesa contra a maré cheia é o muro que você constrói em redor do castelo – ele mantém-se de pé face à primeira onda forte e afasta a maré durante os primeiros vinte minutos. Depois, uma grande onda avança e dissolve o muro. Não faz mal, porque você construiu um fosso; o castelo continua intacto. Durante os próximos minutos, está tudo bem. E depois vem uma terceira vaga – e derruba o castelo.

Quando as nossas medidas de segurança mental param de funcionar normalmente, certas partes do nosso cérebro, os centros emocionais *não-posso-acreditar*, podem deixar de resistir. É possível que isso dê origem aos sentimentos de torpor ou pessimismo que surgem tantas vezes a par da depressão.

Há boas notícias, porém: nós podemos reconstruir os nossos recursos mentais. Com a nutrição adequada, os nossos mecanismos de segurança podem restaurar-se, de maneira a conseguirmos voltar a viver a vida num estado desperto e recuperar de acontecimentos inesperados. Com o tempo, podemos curar a nossa depressão.

Stresse traumático

Outra importante causa da depressão é o stresse grave e *contínuo*. Embora todos sintamos essa pressão de vez em quando – ela é inerente a estarmos vivos –, quando se sofre de stresse por um longo período de tempo, isso pode provocar um esgotamento.

Alguns exemplos disso são estar desempregado há vários meses e ter uma preocupação contínua sobre a maneira como irá pagar as contas, ser atingido por um processo que ameaça arruiná-lo em termos financeiros,

passar por um processo de divórcio litigioso e resistir a uma doença grave que o faz sentir-se com medo e impotente.

Embora no geral sejam as questões graves que provocam stresse traumático e contínuo para muitas pessoas, pequenos fatores de stresse também podem parecer traumáticos quando se acumulam. Temos de respeitar o facto de cada pessoa ter o seu nível de sensibilidade. Enquanto algo como uma carta perder-se no correio pode não ter grande importância para uma pessoa, para outra isso é passível de desencadear uma recordação do período em que um importante pagamento destinado a um credor desapareceu pelo caminho – ou pode ser mais uma coisa com que a pessoa não tem tempo de se ocupar durante o dia.

Alguma vez ouviu uma pessoa mais velha dizer-lhe que tudo é uma questão de perspetiva? É possível que, na adolescência, tenha ido à costureira buscar o seu vestido para o baile de finalistas, tenha ficado desiludida com o seu comprimento e não tenha recebido o apoio do seu avô: «Há crianças a morrer de fome em África e estás a chorar por causa de um *vestido*?!» Ou talvez tenha partido o pulso e se tenha queixado a uma colega da dificuldade de tomar duche com gesso no braço, tendo ouvido a resposta: «Bem, ao menos ainda *tens* o braço.» Provavelmente, estas afirmações (que mais parecem admoestações) não serviram de nada.

É certo que pode ser benéfico termos alguma noção de perspetiva sobre o nosso sofrimento, sair da nossa cabeça de vez em quando e tentarmos encarar as nossas vidas no grande esquema das coisas. Porém, o pensamento racional nem sempre ajuda em relação à nossa experiência emocional de uma situação. Ora passamos por grandes stresses nas nossas vidas terrenas, ora por stresses menos intensos. Estes últimos não deixam de ser difíceis. Temos de honrar os diferentes níveis de reação em nós próprios, bem como uns nos outros.

Ao nível físico, esses acontecimentos desencadeiam uma resposta de lutar-ou-fugir que faz as glândulas suprarrenais inundarem o nosso sistema de adrenalina. Isso seria bom se estivéssemos prestes a travar uma luta de morte com um tigre, ou a fugir por uma viela, perseguidos por um automóvel. Mas quando não conseguimos gastar a adrenalina que satura os tecidos dos nossos órgãos vitais – especialmente o nosso cérebro –, isso acaba por criar lesões que podem levar a uma grande depressão. A adrenalina torna-se um agente desencadeador que esgota os neurotransmissores e baixa a produção de melatonina, fazendo-o sentir-se perdido no mar, no meio do nevoeiro da depressão.

A disfunção suprarrenal

A depressão também pode ser provocada por uma causa meramente física. Nesses casos, ela pode surgir do nada, deixando-o confuso com o que poderá levá-lo a sentir-se tão mal.

Por exemplo, como já expliquei, as emoções intensas e/ou prolongadas podem inundar o seu cérebro de adrenalina corrosiva. Pode comparar a situação a encher o depósito numa bomba de gasolina: o seu automóvel precisa de combustível para andar, mas, se encher demasiado o depósito, o combustível irá estragar-lhe a pintura.

Mesmo que nunca tenha sido abalado por essas emoções, ainda assim, o seu cérebro pode ser afetado por essa sobrecarga, se as suas glândulas suprarrenais estiverem a funcionar mal, o que pode ser suficiente para criar um esgotamento com depressão.

Para ter a noção se isso constitui um problema para si – e, se assim for, para saber como curar as suas glândulas afetadas –, leia o Capítulo 8, «Fadiga Suprarrenal».

Infeção viral

As comunidades médicas desconhecem que milhões de pessoas sofrem de depressão devido a um vírus como o Epstein-Barr (descrito pormenorizadamente no Capítulo 3) ou à doença de Lyme (descrita ao pormenor no Capítulo 16). O vírus agarra-se aos seus nervos e inflama-os continuamente. Além disso, emite um veneno, uma *neurotoxina*, que inflama ainda mais os nervos e as células cerebrais. Isso perturba os sinais que são enviados do e para o cérebro... o que pode levar à depressão. Uma pequena carga viral no organismo que não cause outros sintomas pode criar uma depressão de base.

Metais pesados e outras toxinas

Outro tipo de depressão é a variedade *Tudo-é-perfeito*. Uma pessoa pode ter uma família amorosa, o emprego ideal, uma bela casa, e sentir gratidão por tudo isso. No entanto, chega de repente uma inexplicável nuvem escura que pinta tudo de um tom sombrio. Isso pode levá-la a sentir-se diferente, triste; pode fazer com que deixe de se sentir ela própria – como se faltasse algo; pode fazê-la deixar de ter vontade de se levantar da cama de manhã.

Os que rodeiam essa pessoa frequentemente não compreendem. «Tu tens tudo,» afirmam. «Qual é o teu problema?»

Este tipo de depressão é provocado por toxinas – e não por uma má atitude.

Devido à vida moderna habitual, com o tempo, o corpo acaba por acumular metais pesados tóxicos, em especial mercúrio, alumínio e cobre. Por exemplo, o atum e outros alimentos do mar contêm frequentemente mercúrio. A maior parte das latas de refrigerantes são feitas de alumínio. E é provável que a água da torneira chegue a sua casa através de tubos de cobre, além de estar cheia de fluoreto, um subproduto do alumínio que é tóxico.

Estes metais podem acabar por se estabelecer na zona do cérebro perto do tálamo e das glândulas pineal, pituitária e hipotálamo. Se houver um ambiente ácido associado a uma dieta rica em gorduras e um elevado teor de proteínas, os metais começam a oxidar, o que cria um terreno venenoso que contamina as células cerebrais e baixa a atividade elétrica. Esta perturbação, nesta zona específica do cérebro, pode criar um transtorno depressivo capaz de apanhar uma pessoa quando menos espera.

A oxidação não é necessariamente contínua. Se o escoamento de metais pesados tóxicos acontecer ocasionalmente, você apenas sofrerá de depressão de uma forma esporádica, sem qualquer razão específica para cada episódio.

As toxinas que não são compostas por metais também podem criar lesões nos neurónios e neurotransmissores que perturbam a capacidade de o seu cérebro funcionar. Entre as toxinas mais responsáveis pelas perturbações depressivas contam-se:

- **Pesticidas e herbicidas:** pode encontrar estes químicos se viver perto de um quintal, jardim, quinta ou campo de golfe pulverizado com estes produtos; ao caminhar num parque recentemente tratado; ao consumir alimentos não orgânicos, etc.
- **Formaldeído:** este químico é utilizado em milhares de produtos domésticos e também como conservante em alimentos processados.
- **Solventes:** os químicos usados na limpeza doméstica, de escritórios e de alcatifas criam gases que você respira todos os dias.
- **Aditivos alimentares:** o MGS, o aspartame, os sulfitos (usados como conservantes nos frutos secos, aperitivos à base de batata, e por aí em diante) e outros aditivos artificiais para alimentos

podem acumular-se no seu cérebro. Uma vez que comecem a desencadear episódios depressivos, o simples facto de beber uma lata de refrigerante pode originar um ataque.

Deficiência de eletrólitos

Para permanecer saudável, o seu organismo precisa de manter um certo nível de eletrólitos, que são os iões criados pelo sal e outros componentes dos seus fluidos corporais. Esses eletrólitos ajudam a manter e a enviar impulsos elétricos por todo o corpo – especialmente o cérebro, que é o centro da atividade elétrica do organismo. As pessoas que têm níveis mais elevados de mercúrio e outros metais pesados no cérebro precisam de mais eletrólitos do que o normal para compensar.

Imagine o seu cérebro como uma bateria de automóvel. Quando a solução de eletrólitos químicos da bateria está demasiado fraca, isso interrompe o fluxo elétrico interno e faz com que o carro não pegue. Da mesma forma, se tiver poucos eletrólitos, que deviam estar no sangue que irriga o seu cérebro (a bateria), isso pode perturbar gravemente a atividade elétrica e desencadear uma depressão. E, tal como uma bateria de um automóvel, você pode recarregar o seu cérebro para impedir o esgotamento – através da introdução de eletrólitos em quantidade suficiente.

Curar-se da depressão

Como pode ver, existem inúmeros agentes desencadeadores e explicações para a depressão. A coisa mais útil que pode fazer é combater qualquer ou quaisquer causas específicas que tenha identificado para a sua

depressão. O simples facto de saber o que está por trás do seu estado de espírito pode ter um enorme efeito em termos de validação e de cura.

É igualmente aconselhável que tome as ervas, suplementos e alimentos descritos nesta secção. Usando exclusivamente métodos naturais, poderá reforçar o seu tecido cerebral, as suas células nervosas e o seu sistema endócrino; estes desintoxicá-lo-ão e melhorarão o seu humor. Para mais informações sobre nutrição – que pode ter um efeito profundo na saúde mental –, leia a Parte IV, «Como Curar-se Finalmente».

Aí, também encontrará o Capítulo 22, «Meditações e Técnicas Que Curam a Alma». Essas páginas contêm exercícios que podem ajudá-lo a encontrar paz e validação à medida que recupera da depressão e retoma a sua vida.

Alimentos que curam

Alguns alimentos específicos podem ajudar a rejuvenescer o cérebro, remover metais pesados, repor os eletrólitos, curar o tecido cerebral e/ou combater as carências nutritivas associadas à depressão. Os artigos ideais a integrar na sua dieta para o alívio dos seus sintomas são os mirtilos silvestres, os espinafres, as sementes de cânhamo, os coentros frescos, as nozes, o óleo de coco, os rebentos, a couve, os alperces e os abacates.

Ervas e suplementos que curam

- **Vitamina B12 (sob a forma de metilcobalamina e/ou adenosilcobalamina):** fortalece o cérebro e o sistema nervoso central.
- **Espirulina (de preferência, oriunda do Havai):** essencial para remover metais pesados e outras toxinas do cérebro e do sistema nervoso central.

- **Iodo nascente:** apoia o sistema endócrino, incluindo a tiroide e as glândulas suprarrenais. Também elimina vírus e reforça o sistema imunitário.
- **Melatonina:** reduz a inflamação no cérebro. Estimula igualmente o crescimento de novos neurónios.
- **Ester-C:** esta forma de vitamina C repara neurotransmissores afetados e apoia as glândulas suprarrenais. Também ajuda a limpar o fígado e a remover toxinas do seu organismo.
- **Raiz de alcaçuz:** apoia o sistema endócrino, incluindo a tiroide e as glândulas suprarrenais. Afeta igualmente a capacidade de os vírus se deslocarem e reproduzirem.
- **Folha de *ginkgo*:** contém poderosos alcaloides que nutrem e fazem crescer os neurotransmissores.
- **Erva-cidreira:** reduz a inflamação e acalma o sistema nervoso central. Além disso, elimina os vírus que possam estar a inflamar os nervos.
- ***Ashwagandha*:** contribui para o bom funcionamento do sistema endócrino, incluindo a tiroide e as glândulas suprarrenais.
- **Vitamina D3:** fortalece o sistema endócrino, incluindo a tiroide e as glândulas suprarrenais. Elimina igualmente os vírus e reduz a inflamação.
- **GABA (ácido gama-aminobutírico):** apoia os neuropeptídeos e neurotransmissores, e acalma o sistema nervoso central.
- **EPA & DHA (ácido eicosapentaenoico & docosa-hexaenoico):** repara e fortalece o sistema nervoso central. Faça questão de adquirir uma versão vegetal (e não à base de peixe).
- **5-HTP (5-hidroxitriptofano):** reforça os neurotransmissores.
- **Complexo B:** ajuda a proteger todas as áreas do corpo de serem afetadas por uma crise emocional. Fortalece igualmente o

cérebro e o tronco cerebral.

- **Magnésio:** acalma o sistema nervoso central e relaxa a tensão muscular.
- **Papoila-da-califórnia:** acalma os neurónios hiperativos e apoia os neurotransmissores.
- **Kava-kava:** acalma o sistema nervoso central e reduz o stresse.
- **Rhodiola:** reforça o sistema endócrino, incluindo a tiroide e as glândulas suprarrenais. Estabiliza o sistema vascular.

HISTÓRIA DE CASO:
Uma Resposta Inesperada à Felicidade

Ellen sempre fora uma pessoa feliz. Amigos e familiares diziam que ela animava toda a gente. Sabia consolar qualquer pessoa que estivesse triste e deprimida, e era a âncora do seu casamento. Ela ansiava pelo nascer-do-sol e adorava planear fins de semana, futuras férias e as festas de aniversário das suas três filhas. Ellen amava a vida e era grata por cada dia. Ela sentia que a sua vida era perfeita.

Subitamente, aos 44 anos de idade, ao regressar a casa após umas férias com a família, Ellen começou a sentir-se estranha. Não conseguia bem explicar qual era o problema, mas parecia que sentia a falta de uma parte de si. Além de se sentir extremamente cansada, parecia que perdera a vitalidade e o gosto pela vida. Uma certa tristeza foi-se apoderando dela.

No início, Ellen interpretou-a como sendo uma depressão pós-férias e imaginou que iria passar. Ao longo dos meses seguintes, houve alturas em que parecia melhorar, e depois voltava gradualmente a piorar. Ela sentia que estava a perder-se. O marido, Tom, ficou extremamente preocupado. «Sinto a falta do teu sorriso de líder de claque», dizia-lhe. Ela sempre emanara luz e vivacidade, e agora, tudo era sombrio.

Em busca de respostas, Ellen consultou o seu médico, que a examinou e elaborou um perfil hormonal completo. Quando os seus níveis hormonais se revelaram normais, o médico concluiu que ela devia estar a sofrer de depressão e receitou-lhe antidepressivos.

– Veja se isto lhe dá algum alívio.

Ellen saiu do consultório mais deprimida do que quando entrou. O diagnóstico e a medicação pareceram-lhe muito estranhos. Ao partilhar a notícia, a família ficou tão

chocada como ela. Ellen começou a tomar os antidepressivos mas, sem qualquer explicação para o que motivava esses novos sentimentos nem quanto tempo durariam, sentia-se prisioneira dos químicos.

Decidiu procurar aconselhamento profissional. O terapeuta foi perentório ao afirmar haver emoções retidas que a estavam a prejudicar. Ellen esforçou-se por vasculhar o seu passado com aquela maravilhosa ajuda. O processo pareceu dar resultados e proporcionou-lhe um sistema de apoio que ela sentia ser essencial para a ajudar a resistir à depressão – porém, a depressão continuava presente.

Um ano após o início do problema, Tom resolveu levar a mulher para longe de tudo, fazendo outras férias. Achou que isso iria criar um movimento para diante. A família foi passar dez dias fora – e Ellen sentiu-se um pouco melhor. Voltara a tagarelar com as filhas, a planear com elas os trajes para as festas da escola e a levantar-se com o nascer-do-sol. Não era a mesma de antigamente, mas sentia uma melhoria de cinquenta por cento. Sentada no aeroporto, após as férias, à espera do voo de volta a casa, Ellen confessou a Tom que a viagem constituíra o impulso de que ela estava a precisar.

Assim que começou a desfazer as malas, porém, poucas horas depois de chegar a casa, foi-se abaixo de novo. Enroscou-se na cama e sentiu a depressão a acometê-la com mais força do que nunca. O sentimento permaneceu à medida que os dias iam passando e parecia que tinha vindo para ficar. Começou a chorar frequentemente – quando estava a lavar os dentes, a apertar os sapatos ou mesmo ao despertar, pela manhã. Já não tinha energia para se sentar na sala com Tom e as filhas, a ver o seu programa preferido dos domingos à noite.

Incapaz de tirar Ellen daquele torpor, o seu terapeuta aconselhou-a a fazer uma consulta comigo. Assim que comecei a fazer a leitura a Ellen, o Espírito alertou-me para um elevado nível de inseticidas nos seus órgãos, a par de vestígios de herbicidas. Expliquei as descobertas e Ellen de repente ficou em silêncio.

– Sente-se bem? – perguntei.

Começou a explicar-me que o marido mandava uma empresa de controlo de pragas tratar periodicamente o interior e o exterior da casa. Pedi a Ellen o calendário desses tratamentos e ela pediu a Tom para falar a partir de outro telefone. Ele explicou que, sempre que saíam, quer se tratasse de uma viagem de um fim de semana, quer de umas férias mais prolongadas, pedia ao vizinho para abrir a porta a uma empresa de extermínio de pragas, para eliminar os insetos. Mensalmente, mandava vir uma empresa de paisagismo tratar da relva e dos jardins com herbicidas.

Insisti que Ellen, Tom e as filhas saíssem imediatamente de casa, para ver se ela melhorava. Enquanto permaneceram em casa da sua mãe, Ellen começou a consumir alimentos e suplementos e a seguir um regime de desintoxicação – tal como descrevo nesta secção e na Parte IV deste livro – para se ver livre dos produtos químicos e dos metais pesados existentes no seu sistema, que estavam na

origem da depressão. (Tom também alinhou e, quanto às filhas, fizemos uma versão modificada deste programa para as ajudar a purificarem-se das toxinas.)

Ellen voltou à vida. Com a doença misteriosa resolvida, o protocolo de cura em dia, a sua confiança renovada, longe da exposição aos pesticidas e com o benefício acrescido das emoções que processara na terapia, sentiu-se melhor do que nunca. Ela e Tom resolveram pôr a casa à venda e começar de novo.

Capítulo 15

A Síndrome Pré-menstrual e a Menopausa

Ao longo de quase toda a história, as mulheres sempre encararam a *menopausa* como algo positivo. Embora as fizesse lembrar do envelhecimento, a menopausa punha termo, suavemente e sem dor, às dificuldades e inconvenientes da *síndrome pré-menstrual* (SPM) e da *menstruação*, resultava frequentemente num aumento da libido e permitia o sexo sem a preocupação de uma gravidez acidental.

No passado, as mulheres não iam ao médico para receber auxílio a respeito da menopausa, pois ela não as fazia experienciar problemas físicos ou sintomas de grande monta. As mulheres sentiam-se quase sempre *melhor* do que antes, quando se encontravam na perimenopausa, na menopausa e na pós-menopausa. Tratava-se de uma parte normal da vida que não requeria mais nada além da aceitação.

Era muito raro a literatura médica elaborada ao longo do século XIX referir a menopausa. Quando o fazia, quase nunca mencionava a menopausa como algo que provocasse sintomas, ou como uma dificuldade que requeresse cuidados médicos. Os afrontamentos e as palpitações cardíacas eram praticamente inexistentes.

Tudo isso mudou na era moderna, por volta de 1950. As mulheres nascidas a partir de 1900 foram as primeiras a experienciar suores noturnos, afrontamentos, fadiga, ataques de pânico, ansiedade, enfraquecimento dos

cabelos e dores nas articulações ao atingir uma certa idade. Em meados do século XX, uma onda de mulheres entre os 40 e os 55 anos consultavam os seus médicos devido a esses sintomas – e os médicos não sabiam o que pensar.

Eis que nasciam as doenças misteriosas e o equívoco das doenças autoimunes. Os clínicos nunca tinham ficado tão admirados.

Os médicos relataram a epidemia às companhias farmacêuticas, e, no início, era consensual que a questão existia apenas na cabeça das mulheres – não passava de uma síndrome de mulheres loucas. Elas sentiam a necessidade de inventar esses sintomas, pois, caso contrário, as coisas não faziam sentido. Tratava-se apenas de uma chamada de atenção, de um sinal de que estavam entediadas. Mandavam as mulheres inscreverem-se na PTA*.

Porém, ao longo da década de 50, a vaga de mulheres que apresentavam problemas de memória, dificuldade de concentração, oscilações de humor, aumento de peso, tonturas e outros sintomas foi aumentando. As companhias farmacêuticas e os médicos voltaram a reunir e decidiram que a única coisa que essas mulheres tinham em comum era a idade. A instituição médica decidiu que a causa devia ser hormonal – embora os homens estivessem a apresentar os mesmos sintomas na mesma altura. Imensos homens sofriam de afrontamentos; chamavam-lhes apenas «suor devido ao trabalho» (mesmo que um homem não estivesse a trabalhar quando tinha algum acesso) ou «suor nervoso». Os homens também tinham outros sintomas de «menopausa» – depressão, aumento do volume da cintura e esquecimentos, para referir apenas alguns. O problema não era notícia, porém, visto ser uma época em que as mulheres aprendiam a ser estoicas. A responsabilidade de prover o lar era pesada e, por isso, com medo de perderem as suas carreiras, elas ocultaram os seus problemas físicos.

Logo a seguir, nasceu o intuito, por parte das companhias farmacêuticas, de explorar as mulheres e ganhar com a falsa descoberta dos problemas hormonais femininos. Em finais dos anos 50, foi divulgada a notícia de que as mulheres deviam estar a sofrer de deficiências hormonais. À medida que a noção deste «problema feminino» foi adquirindo popularidade, os homens sentiram ainda mais pressão para se calarem acerca dos seus sintomas paralelos.

As mulheres já tinham enfrentado bastantes dificuldades até chegarem a este ponto. Tinham sido oprimidas e ouvido dizer que deviam reprimir as suas emoções, e só num período recente tinham adquirido o direito de voto – o direito de serem consideradas como seres humanos. Em meados do século, ainda parecia que estavam a lutar para fazerem ouvir a sua voz. Era fácil tirar partido das mulheres fazendo-as sentir-se ouvidas.

Os médicos estavam confusos com os misteriosos sintomas das mulheres, mas, ao menos, finalmente acreditavam nelas. Então, embora a medicina tivesse ido na direção errada em busca de respostas, as teorias foram acolhidas com júbilo, visto atribuírem um nome aos problemas de saúde femininos. Tratou-se de um esforço bem-intencionado da parte dos médicos.

A verdade é que os médicos de hoje continuam a atuar com base nesta falta de informação hormonal. Inúmeras mulheres ouvem dizer que é o desequilíbrio hormonal ou a menopausa a causa do seu sofrimento.

Isso não é verdade. Aliás, a menopausa está do seu lado. Quer creia quer não, o processo de envelhecimento abranda a seguir à menopausa. Não é essa a mensagem corrente. As mulheres pensam na menopausa como o desencadear do envelhecimento e dos problemas de saúde a ele associados – quando, de facto, é exatamente o contrário.

O envelhecimento mais rápido de uma mulher acontece entre a puberdade e a menopausa. Pense na rapidez com que o corpo de uma

rapariga começa a desenvolver-se após o primeiro ciclo menstrual: isso deve-se ao facto de as hormonas sexuais serem compostas de esteroides que aceleram o processo de envelhecimento. Ao reduzir os níveis de estrogénio e de progesterona, a menopausa também ajuda a salvaguardar a mulher dos cancros, dos vírus e das bactérias, que são atraídos pelas hormonas sexuais e destas se alimentam.

E eis a verdade acerca da *osteoporose*: não é que o facto de chegar à pós-menopausa torne uma mulher mais vulnerável à osteoporose óssea. É que a osteoporose demora décadas a desenvolver-se e, por acaso, revela-se quando uma mulher atinge uma certa idade. As comunidades médicas confundem esta coincidência com uma relação de causa/efeito, afirmando que os baixos níveis de estrogénios no organismo da mulher contribuem para a sua perda de massa óssea. A realidade é que as *hormonas sexuais* contribuem para a osteoporose – porque são esteroides, e os esteroides têm um efeito de dissolução dos ossos. Associados a infeções de elementos patogénicos como o vírus de Epstein-Barr, deficiências nutricionais e exercício inadequado, os estrogénios e a progesterona podem fazer com que uma mulher desenvolva osteoporose – muito antes da menopausa.

Isso não significa que as hormonas sexuais sejam negativas. É por causa delas que as mulheres são capazes de ter filhos. Sem essas hormonas, a vida humana não poderia continuar.

No entanto, o corpo tem os seus limites. Ele está disposto a pagar o preço pela capacidade de criar vida, desde que restrinja a maternidade aos anos entre a puberdade e a menopausa – para a manter em segurança.

As mulheres ouvem dizer que as hormonas sexuais são a fonte da juventude. A ironia é que a sua juventude não se deu quando você estava na casa dos 20, dos 30 ou dos 40. A sua verdadeira juventude surgiu antes da puberdade. Atingir a menopausa constitui uma maneira de se reconectar com esse período. A menopausa põe termo ao ciclo do sistema reprodutor

(e ao desgaste que ele provoca no seu organismo) e faz baixar os níveis de hormonas sexuais. Isso constitui a maneira natural de o corpo abrandar o envelhecimento, para você poder ter uma vida longa e saudável.

A menopausa e a vida a seguir à menopausa não são nada a temer. A menopausa em si não tem de ser um processo físico difícil, e a vaga de mulheres jovens que começaram a experienciar sintomas descritos como sendo hormonais não está a passar por uma menopausa precoce. Há fatores completamente diferentes em jogo – e existem poderosas soluções para eles. Você *pode* voltar a ter uma vida saudável e abraçar a vida em todos os seus estádios.

O que estava *realmente* por trás da primeira onda de «sintomas da menopausa»

Eis a história real: quando as mulheres começaram a apresentar sintomas, nos anos 50, que os médicos e as companhias farmacêuticas atribuíram à mudança de vida, faltou-lhes ter em conta três outros pontos em comum.

O primeiro era viral. Essas mulheres tinham nascido no início do século XX, quando o vírus de Epstein-Barr (VEB) e outros vírus começavam a estabelecer-se entre a população.

O VEB entra tipicamente na mulher durante a juventude e passa décadas a fortalecer-se, até ao ponto em que está pronto para se dar a conhecer sob a forma de uma doença inflamatória. A questão é que as mulheres afetadas pelas primeiras estirpes não-agressivas do VEB estavam na casa dos 40 ou dos 50 quando o período de incubação viral terminou e começaram os

sintomas. (Ao mesmo tempo, a inflamação da tiroide começou a afetar um grande número de mulheres. Para mais informações sobre este assunto, leia o Capítulo 6, «O Hipotiroidismo e a Tiroidite de Hashimoto».)

Então, se você tivesse nascido em 1905 e contraísse este novo vírus de Epstein-Barr na infância, em 1950 teria 45 anos de idade e faria parte da primeira geração a ter sintomas desta infeção viral epidémica. Ter-se-ia tratado apenas de uma coincidência o facto de essa ser a mesma idade da perimenopausa ou da menopausa. No entanto, provavelmente ouviria que a explicação para os seus afrontamentos, suores noturnos e fadiga era hormonal. Se a inflamação viral se apresentasse mais cedo ou mais tarde, ouviria a designação de perimenopausa ou, então, de pós-menopausa.

O segundo ponto comum entre as mulheres a quem era dito que estavam na menopausa na década de 50 era a exposição às radiações. Devido a um colossal erro histórico denominado fluoroscópio de sapataria – erro esse que foi varrido para baixo do tapete – as mulheres desta época foram expostas ao maior nível de radiações de sempre. Talvez estivessem mais seguras se vivessem na fronteira com a zona de evacuação de Chernobyl em 1986!

No seguimento da invenção do fluoroscópio de sapataria, era a última moda, nas décadas de 1920 a 1950, ir a uma sapataria e pôr as pernas e os pés dentro dessa espécie de raio-X. A ideia era que a radiografia ajudaria os vendedores a entender a estrutura óssea dos pés dos clientes, para os ajudar a encontrar os sapatos de sola de cortiça que melhor se lhes adaptavam. Porém, a dosagem das radiações não era examinada nem regulada, e não havia médicos presentes na loja. Era apenas um empregado de sapataria a carregar num botão letal a seu bel-prazer.

Isso acontecia a cada ida à sapataria, vezes e vezes sem fim. Imensas mulheres provavam sapatos como terapia, indo à sapataria semana sim, semana não. Isso poderia representar cerca de oitocentos tratamentos por

radiações ao longo da vida. E teve como consequência o grave envenenamento de milhões de mulheres através das radiações.

Quando chegou a década de 50, o fluoroscópio foi silenciosamente retirado das sapatarias, como se nunca lá tivesse estado. A medicina moderna começa a aperceber-se por esta altura que as radiações eram perigosas, e estou certo de que alguém nos bastidores terá estabelecido a ligação entre os novos problemas de saúde femininos e a longa e repetida exposição às radiações ao longo de várias décadas – porque era evidente que havia dezenas de milhares de mulheres a ter de fazer amputações de pés e de pernas devido ao cancro.

No entanto, em vez de apontarem para as radiações, os grupos de reflexão optaram por atribuir as culpas à menopausa – embora, para as mães e avós e bisavós dessas mulheres, a menopausa tivesse sido uma transição suave.

Ao mesmo tempo, verificava-se um terceiro agente desencadeador de falta de saúde: a exposição ao DDT. Na década de 1940, o DDT era usado em toda a parte. Era pulverizado nas colheitas, nos parques, e os miúdos, por graça, chegavam a lavar-se com a espuma deste pesticida quando o camião de DDT vinha pulverizar os subúrbios. Os vendedores de DDT batiam à porta das casas e vendiam às mulheres latas deste veneno para pulverizarem as suas flores e jardins. Para provar a sua segurança, os vendedores chegavam a borrifar uma maçã com DDT, comentando que era um suplemento nutritivo. Em meados de 1950, a utilização de DDT estava no auge, e os sistemas nervosos centrais e os fígados de inúmeras mulheres estavam sobrecarregados com esta toxina.

É incrível pensar que o risco foi ignorado durante tanto tempo. Se não fosse a obra de Rachel Carson, *Silent Spring*, em 1962, que chamou a atenção para os perigos dos pesticidas químicos, e acabou por levar à proibição do DDT e à fundação da Agência de Proteção Ambiental, o

mundo podia ter continuado sem ligar ao mal que estes pesticidas estavam a causar. Ainda assim, os críticos atacaram Carson e chamaram-lhe histérica – exatamente o mesmo termo usado para os sintomas misteriosos das mulheres na época. No final, porém, provou-se que ela tinha razão. Tudo o que ela passou para trazer à luz a verdade valeu a pena, pelas vidas que salvou.

(A propósito, não é coincidência que, quando a poderosa indústria química por trás do DDT sofreu um golpe da opinião pública a respeito dos seus aspectos nefastos, tenha começado a surgir uma nova indústria, que veio a tornar-se predominante: a dos tratamentos hormonais.)

Entretanto, a menopausa tornou-se o bode expiatório para dezenas de sintomas que, na realidade, tinham que ver com causas totalmente diferentes. Os sintomas erradamente atribuídos à menopausa incluíam suores noturnos, afrontamentos, fadiga, tonturas, aumento de peso, problemas digestivos, distensão abdominal, incontinência, dores de cabeça, oscilações de humor, irritabilidade, depressão, ansiedade, ataques de pânico, palpitações cardíacas, dificuldade de concentração, problemas de memória, insónias e outras perturbações do sono, secura vaginal, sensibilidade mamária, dores nas articulações, formigueiro, perda ou enfraquecimento dos cabelos, pele seca ou escamada, e unhas secas ou quebradiças.

Não devia fazer sentido para ninguém que um processo vital saudável e natural causasse estes problemas – em especial, visto isso nunca ter acontecido antes. Mas, ei, para quê pensar sequer em trinta anos de exposição intensa e não regulamentada a radiações, ao DDT e a agentes patogénicos virais?

Quando as mulheres começaram a experienciar aquilo que eram, na realidade, doenças autoimunes ou virais, doenças como a síndrome de fadiga crónica, a fibromialgia, a fadiga suprarrenal, o hipotiroidismo, outras manifestações do vírus de Epstein-Barr, o lúpus, a intoxicação por metais

pesados, a disfunção hepática e carências nutritivas – todas elas desencadeadas pela intoxicação por vírus, pelas radiações e pelo DDT da era moderna –, as comunidades médicas não conseguiram perceber as verdadeiras respostas. (De um modo geral, continuam sem ter em conta estes fatores.)

Foi o nascimento do argumento *Deve-ser-da-sua-cabeça*, e quando as mulheres recusaram este não-diagnóstico, numa altura em que os direitos das mulheres estavam a ganhar força, as hormonas constituíram a maneira ideal de as acalmar. Era mais fácil para os médicos dizer «É das suas hormonas» do que reconhecer «Não faço ideia do que se passa consigo». Antes de 1950, a opinião de um médico não era considerada algo taxativo. A partir de 1950, porém, a medicina moderna tinha a sociedade nas mãos. Pela primeira vez na história, o médico era tido como Deus.

A verdade sobre a terapia de substituição hormonal

As companhias farmacêuticas encorajaram ativamente a tendência hormonal quando se aperceberam de que podiam fazer milhares de milhões demonizando a menopausa e criando fármacos para a «curarem». No início da década de 60, foi lançada uma importante campanha promocional que afirmava que «as carências de estrogénio» constituíam a causa da maior parte das doenças sentidas pelas mulheres antes, durante e após a menopausa. As vendas de produtos que prometiam substituir os estrogénios supostamente em falta – denominados *terapia de substituição hormonal* (TSH) – dispararam em flecha.

A TSH já estava, aliás, em preparação há algum tempo. Quando os médicos começaram a diagnosticar as mulheres com problemas hormonais, as companhias farmacêuticas passaram a ter, subitamente, uma utilidade para as suas experiências laboratoriais com base em esteroides. Elas enviavam a seguinte mensagem às pacientes: «Nós vemos a vossa dor, por isso, desenvolvemos este tratamento revolucionário para vocês.» Na realidade, limitavam-se a aproveitar o momento ideal para os produtos que já estavam a ser desenvolvidos e ainda não tinham aplicação prática até ao momento.

Contudo, os produtos da TSH quase nunca tinham efeitos positivos. Em casos raros, a TSH reduziu alguns sintomas. Isto foi conseguido, porém, não ao combater genuinamente um desequilíbrio no organismo, mas sim agindo como um esteroide – ou seja, suprimindo a resposta do sistema imunitário à inflamação viral, às carências nutritivas e à exposição a toxinas como o DDT.

Ou seja, a TSH não tornou ninguém mais saudável. Pelo contrário, em alguns casos, ela ocultou doenças, impedindo temporariamente o sistema imunitário de reagir totalmente a elas e de as combater. Então, embora pudesse às vezes proporcionar um alívio dos sintomas, a TSH permitia que os cancros, vírus, bactérias e outros agentes continuassem a atacar os corpos das mulheres e a envelhecê-las rapidamente sem que elas se apercebessem – pelo menos, até os danos serem tão graves que já não era possível ocultá-los.

De repente, os médicos começavam a aperceber-se de um aumento do cancro e dos acidentes vasculares nas mulheres que estavam a fazer TSH. Era apenas um vislumbre dos verdadeiros problemas originados pela terapia de substituição hormonal, mas foi o suficiente para chamar a atenção. Quando as notícias vieram a lume, as vendas caíram – durante algum tempo. Em breve, outra campanha promocional afirmava que uma

adaptação dos produtos resolvera o problema, e a TSH voltou a adquirir popularidade.

Até que, em 2002, um grande estudo clínico denominado Women's Health Initiative, elaborado ao longo de uma década e envolvendo mais de 160 mil mulheres na pós-menopausa, detetou mais danos provocados pela TSH, concluindo que esta aumentava substancialmente o risco de cancro da mama, ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais. Ou seja, a terapia de substituição hormonal acelerava rapidamente o processo de envelhecimento. Mais uma vez, as vendas relacionadas com a TSH caíram abruptamente.

Quando vieram a público as descobertas sobre os perigos da TSH, ela devia ter sido proibida. Isso devia ter levado os investigadores a procurar as verdadeiras causas dos misteriosos sintomas das mulheres – levando-os a descobrir que as hormonas nunca tinham constituído qualquer problema.

Em vez disso, entrou em jogo outra estratégia: a *terapia de reposição hormonal bioidêntica* (TRHB).

A TRHB é mais segura do que os fármacos anteriores usados na TSH. Até que ponto? Ninguém sabe. Qualquer médico é suficientemente inteligente para saber que, neste momento, a TRHB continua na fase experimental. Encontra-se no início de uma jornada de trinta anos de etapas por tentativa e erro, tal como aconteceu à TSH em tempos. As tendências nos cuidados de saúde são tão poderosas que às vezes nada as pode travar. Para os médicos, uma tendência pode dar a sensação de se estar a seguir o flautista de Hamelin – ou seja, a seguir a melhor hipótese de continuar em paz com os colegas, de proteger o seu modo de subsistência e de dar esperança aos pacientes em busca de respostas. Trata-se de um equilíbrio difícil. Entre as mulheres, numa sociedade que favorece a juventude em detrimento da sabedoria, há uma forte tendência para aceitar qualquer comprimido ou creme da moda que se apresente como sendo a fonte da

juventude. Nem sequer o facto de se trazer a verdade à luz irá deter a tendência hormonal.

Por mais racional ou sedutora que seja a linguagem usada para promover a TRHB, aqui aplica-se a mesma questão básica: a menopausa é uma parte natural da vida, que não precisa de ser «curada». Não vale a pena correr riscos com um conceito perigoso que já causou danos tremendos.

Dito isto, se lhe apresentarem a TSH ou a TRHB como opções e, mesmo assim, quiser experimentar uma delas, sugiro que opte pela TRHB a partir de uma farmácia que faça produtos manipulados. Peça a receita a um médico altamente especializado com muita experiência em saúde holística e capaz de regular e equilibrar as dosagens com conhecimento e precisão – e que também encare a TRHB como um recurso temporário e periódico, e não como uma solução por um período indefinido. Outra alternativa é procurar um herborista, que lhe fornecerá ervas integrais para equilibrar o seu sistema hormonal.

Existem mulheres que usam a TSH sem obter qualquer alívio e mulheres que usam a TRHB sem obter qualquer alívio. Durante mais de vinte e cinco anos, tenho visto mulheres recorrer a ambas sem quaisquer resultados (à exceção do envelhecimento acelerado, apesar de todas as pretensões de que trará de volta a sua juventude) e centenas de médicos frustrados por não conseguirem fazer as suas pacientes melhorar com a terapia hormonal. Isto porque nenhuma delas combate as questões de saúde subjacentes, erradamente atribuídas à menopausa. Quando as pessoas sentem que estão a ter melhorias com a terapia hormonal, é porque ela deixou de ser receitada só por si e passou a ser receitada a par de uma grande quantidade de suplementos e de uma reformulação da dieta, e são os suplementos e a nova dieta que fazem a mulher sentir-se melhor.

As terapias hormonais, pelo facto de se basearem em esteroides, atuam como os fármacos imunossupressores. Os sintomas virais de uma paciente,

como as palpitações cardíacas e os afrontamentos (que o médico não identifica como tendo origem viral), podem acalmar com a TRHB, levando toda a gente a acreditar que a terapia está a resultar. E pense no sintoma da secura vaginal, que às vezes melhora com a TRHB. A secura vaginal é um sintoma de fadiga suprarrenal e não de perimenopausa ou menopausa – é por isso que este problema pode afetar mulheres na casa dos 20 ou dos 30 anos. Os esteroides da TRHB podem estimular as glândulas suprarrenais a segregar adrenalina; é isso que traz alívio temporário a algumas mulheres, a par do risco de disfunções hormonais a longo prazo.

Sim, é possível ter desequilíbrios hormonais. Porém, os sintomas a que os médicos chamam menopausa não têm que ver com as hormonas sexuais. Normalmente, estão relacionados com as hormonas das glândulas suprarrenais e da tiroide.

Os testes de saliva, sangue e urina não constituem uma maneira exata de determinar se as hormonas de uma mulher estão equilibradas. Esses métodos de análise são falíveis e, frequentemente, grosseiramente inadequados. Se a tiroide estiver a produzir menos hormonas do que devia (ou seja, se houver hipotiroidismo), então, as glândulas suprarrenais produzirão hormonas em excesso para compensar. A natureza destrutiva do excesso de produção de adrenalina destrói a viabilidade e exatidão das análises sanguíneas que avaliam os níveis de progesterona, estrogénios e testosterona.

As flutuações da temperatura corporal, a distensão abdominal, as tonturas, os suores noturnos, as palpitações cardíacas, a fadiga e outras perturbações referidas na secção anterior – estes sintomas, encarados em conjunto, são totalmente novos para as mulheres nos últimos sessenta anos. Não são as hormonas sexuais as responsáveis. Há um quadro mais amplo que está a ser ignorado. Não estou a tentar ser desmancha-prazeres, a querer provocar alguém ou a acusar médicos bem-intencionados de não terem

senão a melhor das intenções para as suas pacientes. Estamos todos a trabalhar para o mesmo objetivo: a saúde das mulheres. Todos queremos que as mulheres se curem verdadeiramente, daí a importância de veicular esta informação.

Seria mais fácil para mim repetir a conjetura e os conselhos que já circulam por aí. No entanto, em boa consciência, não posso fazê-lo. A única maneira de conseguir dormir à noite é saber que escutei o Espírito, que dei verdadeiras respostas às pessoas. Considero que vale a pena revelar as informações que constam deste capítulo se isso puder protegê-la. Quero apoiá-la na sua saúde, ajudá-la a evitar a doença crónica, o cancro e os acidentes vasculares cerebrais, como tenho feito com diversas mulheres durante todos estes anos. Quero que você viva até aos 90 ou 100 anos. Quero que seja feliz e livre.

A sua vida é preciosa. A sua alma é preciosa. É essencial que todas as mulheres conheçam a verdade acerca da menopausa. Isso significa terem oportunidades, tomarem decisões informadas. Porque, se você não compreender a verdadeira história, como pode tomar a decisão certa para si?

As nossas escolhas são-nos retiradas quando não nos são dadas as verdadeiras opções, informação e verdade. Há um ditado que diz: «Temos sempre escolha.» Não, se não dispusermos de todas as alternativas! Se a verdade for escondida num cofre e não tivermos acesso a ela, ou se se tiver perdido no passado e tiver sido esquecida, como poderemos tomar a decisão certa?

Os pormenores que forneço neste capítulo destinam-se a abrir esse cofre.

Se uma única pessoa se conectar com este capítulo e usar os seus segredos, que têm sido escondidos das mulheres, para se manter em

segurança e se proteger da pressão do grupo para seguir a multidão, então pelo menos uma pessoa pode ter uma vida melhor.

Compreender a menopausa hoje

O desfasamento entre a menopausa e os sintomas que descrevi neste capítulo tem vindo a tornar-se mais claro recentemente, à medida que as doenças que afetam as mulheres se têm tornado mais agressivas. Em vez de esperar várias décadas para atacar quando uma mulher está na casa dos 40 ou 50, algumas estirpes virais e cargas tóxicas afetam hoje mulheres jovens e até adolescentes. Se isto tivesse acontecido nos anos 40 e início dos anos 50, se mulheres de todas as idades tivessem apresentado sintomas misteriosos, talvez os profissionais de saúde tivessem pensado duas vezes antes de atribuir as culpas à menopausa. Ou talvez as companhias farmacêuticas e os investigadores tivessem criado um jogo diferente.

Porque é que os médicos continuam sem estabelecer a ligação? Eles não têm qualquer explicação para o que leva uma rapariga de 18 anos a ter «sintomas de perimenopausa» – ou uma de 25, ou uma de 30… Porém, isso está a acontecer a essas mulheres jovens a um ritmo alarmante; elas estão a experienciar o mesmo tipo de problemas que só costumavam afetar as mulheres de 40 ou 50 anos. Trata-se dos sintomas do vírus de Epstein-Barr, dos distúrbios da tiroide, e outros que tais – as mesmas doenças que estavam por trás do jogo de atribuir as culpas às hormonas, à perimenopausa e à menopausa, iniciado na década de 50. Aliás, a menopausa nunca esteve em questão.

A predominância dos mesmos problemas em mulheres cada vez mais jovens tornou isso muito claro. Embora os fluoroscópios de sapataria e o

DDT tenham sido retirados, as mulheres de hoje continuam rodeadas de toxinas ambientais, pesticidas, herbicidas, metais pesados e outros poluentes da era tecnológica – além disso, as velhas toxinas transmitidas pelas gerações anteriores continuam no nosso organismo. Ao mesmo tempo, sofremos epidemias de novas formas de cancros, vírus, bactérias e outras doenças derivadas dos venenos da nossa era moderna. Porém, a verdade está enterrada bem fundo, por baixo do ego, da ganância, do estatuto e da estupidez.

A propósito, os médicos não receitam a TSH nem a TRHB às raparigas de 18 anos. *Receitam*-lhes a pílula para o controlo da natalidade – que tem um efeito esteroide semelhante de suprimir os sintomas sem combater a sua origem. (É bem provável que as raparigas de 18 anos venham a ser aconselhadas a fazer a TSH e a TRHB no futuro. As mulheres com pouco mais de 30 anos com fadiga suprarrenal ou distúrbios da tiroide que não aparecem nos testes sanguíneos já estão a ser aconselhadas a seguir a TRHB.)

Outra coisa importante a entender é que o seu médico não pode testar com exatidão os seus níveis hormonais quando você apresenta os sintomas que descrevi acima, visto eles descontrolarem o seu sistema. Quando há uma diminuição da atividade das suprarrenais, isso também desequilibra os resultados dos testes. As leituras dos níveis de estrogénios e progesterona deixam de ser exatas. Milhões de mulheres com uma diminuição de atividade das suprarrenais têm recebido resultados de testes hormonais pouco precisos.

Quando uma mulher é aconselhada a seguir a TRHB e começa a melhorar, a terapia recebe parte dos louros. Porém, uma médica que recomende a TRHB é frequentemente, à partida, uma médica de tendência holística, e, por isso, irá recomendar uma dieta melhorada e bastantes suplementos nutricionais para eliminar simultaneamente as deficiências.

Também aqui, a mudança do paciente para um estilo de vida saudável constitui geralmente o verdadeiro fator da sua melhoria. Se você apresenta sintomas como os que descrevi acima neste capítulo, deve tentar descobrir qual a doença que lhes está na origem. Ler os outros capítulos irá, provavelmente, ajudar. E o mesmo acontece em relação aos conselhos das páginas que se seguem. Você merece ver-se livre da doença. Merece recuperar a sua vida.

Compreender a síndrome pré-menstrual

Sintomas como depressão, diarreia, distensão abdominal, ansiedade, insónia, enxaquecas e oscilações de humor são frequentemente atribuídos à SPM.

Isso não é exato.

Esses sintomas, tal como os supostos sintomas da menopausa, derivam, na realidade, de problemas de saúde subjacentes, como um sistema nervoso central sensível, a síndrome do intestino irritável, alergias alimentares ou intoxicação por metais pesados. Eles dão-se a conhecer nesta altura específica do ciclo feminino, porque o processo da menstruação gasta oitenta por cento das reservas do seu organismo. Os vinte por cento que restam não chegam para gerir os problemas de saúde que o sistema imunitário previne habitualmente.

Isso constitui mais um bom exemplo de como as comunidades médicas ainda estão longe de compreender a saúde feminina. Em vez de apontar para o sistema reprodutor como a razão para uma mulher sofrer durante o período, devemos encará-lo como um mensageiro.

Caso a leitora se debata com problemas que sempre atribuiu à SPM, aproveite este livro para explorar o que pode estar, de facto, na origem dos seus sintomas, e combata a verdadeira causa. Isso constitui a solução para um ciclo menstrual livre de stresse.

Combater os sintomas associados à síndrome pré-menstrual, à perimenopausa, à menopausa e à pós-menopausa

Os sintomas descritos neste capítulo, de um modo geral falsamente atribuídos à menopausa, são tão amplos que quase podem ser provocados por qualquer problema de saúde. Eles incluem a fadiga suprarrenal, as alergias alimentares, uma carga viral, uma disfunção hepática e o hipotiroidismo. Fazem parte de um quadro muito mais amplo do que os simples problemas hormonais. Esta secção propõe um conjunto de ervas, suplementos e alimentos para combater um grande número de vírus, bactérias, fungos e outras toxinas que incluem *provavelmente* o que quer que esteja na origem dos seus sintomas.

Esta secção também sugere ervas e suplementos capazes de ajudar a estabilizar os seus níveis hormonais e o seu sistema sexual, caso sinta necessidade de apoio nessa área.

E tenha em mente que a dieta pode desempenhar um papel muito profundo na redução dos sintomas discutidos neste capítulo. Encontrará mais informações acerca de como apoiar o seu organismo e ultrapassar a doença, incluindo pormenores sobre desintoxicação, na Parte IV, «Como Curar-se Finalmente».

Alimentos que curam

Quando se procura reforçar o sistema imunitário e apoiar o sistema reprodutor, os melhores alimentos em que podemos concentrar-nos são os mirtilos silvestres, o *tahini* de sésamo, o abacate, o feijão preto, os espargos, as maçãs, os espinafres, as uvas pretas e o pepino. Eles ajudá-lo-ão proporcionando diversos antioxidantes, prevenindo os afrontamentos, fornecendo nutrientes essenciais para fortalecer os órgãos vitais, reduzindo a inflamação e mantendo os níveis hormonais equilibrados.

Ervas e suplementos para combater os sintomas gerais

- **Prata coloidal:** elimina vírus, bactérias e outros micróbios ao contacto, e reforça o sistema imunitário.
- **Zinco:** elimina vírus, estimula o sistema imunitário e ajuda a proteger o sistema endócrino.
- **Raiz de alcaçuz:** auxilia as glândulas suprarrenais e ajuda a equilibrar os níveis de cortisol e de cortisona no organismo.
- **L-lisina:** afeta a capacidade de o vírus se movimentar e reproduzir.
- **Vitamina B12:** (sob a forma de metilcobalamina e/ou adenosilcobalamina): reforça o sistema nervoso central.
- **Iodo nascente:** estabiliza e fortalece a tiroide e o resto do sistema endócrino.
- ***Ashwagandha*:** reforça as glândulas suprarrenais e ajuda a equilibrar a produção de cortisol.
- **Pó feito a partir do sumo da erva de cevada:** limpa o fígado, ajuda a digestão e promove a alcalinidade.
- **Folha de oliveira:** elimina vírus, bactérias e fungos. Também promove a circulação sanguínea.

- **Monolaurina:** elimina vírus, bactérias e outros micróbios nocivos.
- **Espirulina (de preferência, oriunda do Havai):** fornece micronutrientes essenciais para reforçar o sistema endócrino.
- ***Ginseng*:** estimula as glândulas suprarrenais.

Ervas e suplementos para os sistemas reprodutores

- **Folha de cardo:** reduz a inflamação no sistema reprodutor.
- **Inhame:** ajuda a estabilizar os níveis de estrogénios e de progesterona.
- **Esquisandra:** ajuda a eliminar o excesso de estrogénios do organismo.
- **Baga do espinheiro:** auxilia os ovários.
- **Vitex (baga da árvore-da-castidade):** ajuda a estabilizar o ciclo menstrual (se ainda estiver menstruada).
- **Flor de trevo vermelho:** ajuda a eliminar hormonas nocivas depositadas nos órgãos.
- **Salva:** ajuda a proteger o colo do útero da proliferação de células anómalas.
- **Ácido fólico:** contribui para a recuperação do útero.
- **Complexo B:** fornece vitaminas essenciais ao sistema reprodutor.
- **Vitamina D3:** ajuda a estabilizar os sistemas reprodutor e imunitário.
- **Vitamina E:** promove a circulação sanguínea e reforça o sistema nervoso central.
- **EPA & DHA (ácido eicosapentaenoico & ácido docosa-hexaenoico):** nutre os tecidos profundos dos órgãos

reprodutores. Faça questão de adquirir uma versão vegetal (e não à base de peixe).

HISTÓRIA DE CASO:
Acabaram-se as Noites Sem Dormir

Valerie tinha 48 anos quando começou a notar alguns sintomas fora do comum. Para começar, passara a ter dificuldade em dormir a noite inteira. Às três da madrugada acordava e ficava deitada na cama sem conseguir dormir até às cinco e meia ou seis da manhã, altura em que por vezes conseguia voltar a dormitar. Começou também a sentir ocasionalmente palpitações cardíacas, afrontamentos diurnos e suores noturnos, a par de oscilações de humor. Deu por si sem paciência para a sua assistente e para os colegas da sua empresa de *design* de interiores, e um dia ouviu a sua filha de 17 anos, Molly, ao telefone com a irmã mais velha, que estava longe, na faculdade: «A mãe está hipersensível. Parece estar sempre zangada, e juro que a culpa não é minha.»

Valerie decidiu marcar uma consulta com o seu médico de família, o Dr. Fitzgerald. Ele fez-lhe um exame completo e tirou sangue para análises. Estava tudo normal, incluindo os níveis hormonais da tiroide. O Dr. Fitzgerald disse estar convencido de que ela estava a experienciar os primeiros sintomas da perimenopausa. Pediu um painel hormonal completo, cujos resultados indicaram ligeiros desequilíbrios dos níveis de DHEA e de testosterona, bem como uma redução da progesterona e dos estrogénios.

A perspetiva de experimentar a substituição hormonal não agradou a Valerie. Lembrava-se de a mãe ter adoecido devido à TSH nos anos 80. Esta parecia tê-la envelhecido quinze anos num curto período de tempo. O Dr. Fitzgerald conhecia a história da TSH, porém, e garantiu a Valerie que só receitava a TRBH elaborada numa farmácia de manipulados. Ela concordou experimentar e, durante três meses, tomou as hormonas bioidênticas sem quaisquer resultados. O Dr. Fitzgerald ajustou a medicação e recomendou outros três meses.

Embora tivesse concordado em prosseguir com a TRBH, Valerie também resolveu consultar outro médico para uma segunda opinião. Esse médico aconselhou-a a fazer medicação para a tiroide, apesar de os seus níveis hormonais estarem dentro dos valores normais. Valerie optou por experimentá-la durante seis meses mas, pouco depois de iniciar o tratamento, começou a ter sintomas como fadiga, depressão, confusão mental, mais noites sem dormir e palpitações cardíacas mais frequentes.

Nessa altura, uma amiga aconselhou-a a telefonar-me. A primeira coisa que surgiu na minha leitura foi que, sim, Valerie tinha um distúrbio da tiroide. No entanto, a medicação para a tiroide não estava a combater o problema – porque ele era viral.

Era um *vírus* que estava a causar-lhe fadiga e confusão mental. Estava igualmente a sobrecarregar-lhe o fígado, o que lhe provocava dificuldade em dormir, afrontamentos e suores noturnos. Isso esgotava o seu sistema nervoso e, consequentemente, afetava as suas emoções. E os resíduos virais no seu sistema nervoso tinham criado uma substância conhecida por biofilme, que estava a ficar presa na sua válvula mitral e a provocar-lhe palpitações cardíacas. Tratava-se de um caso clássico de carga viral a fazer-se passar por perimenopausa.

Valerie fez rapidamente o desmame da TRHB e da medicação para a tiroide. Além disso, iniciou um poderoso regime alimentar antivírus – que incluía a eliminação dos ovos e dos laticínios – e recorreu a suplementos para corrigir deficiências de minerais como o zinco e o iodo, da enorme importância para a sua doença.

Ao fim de um mês seguindo estas mudanças, a saúde de Valerie melhorou em oitenta por cento.

Ao fim de três meses, voltara a sentir-se normal.

Pelo facto de termos combatido as causas subjacentes aos seus sintomas, Valerie conseguiu recuperar a sua saúde.

Muitas vezes, os médicos não conhecem estas causas das doenças e deixam-se levar pela tendência hormonal. Valerie tinha decidido ignorar os seus painéis de testes hormonais e seguir os resultados ao nível de sintomas. Ela e a sua família são hoje mais felizes por causa disso.

---

* Parent Teacher Association (Associação de Pais e Professores). *(N. da T.)*

Capítulo 16

A Doença de Lyme

Há muito tempo que quero trazer a público a verdade sobre a doença de Lyme.

Mesmo agora, ao fim de várias décadas a ajudar pessoas a recuperar do Lyme, ainda me sinto um pouco relutante ao redigir este capítulo. Isto porque esta doença vem com uma pesada bagagem atrás – malas cheias de teorias erradas, desajustes clínicos e tendências equivocadas.

O que estou prestes a revelar pode causar controvérsia. Não é essa a minha intenção. Quero apenas que as pessoas compreendam o que é verdadeiramente a doença de Lyme e como podem recuperar dela. Tenho trabalhado e aguardado pacientemente, ensinando diversos médicos e clientes acerca do Lyme, enquanto espero que a investigação médica descubra a verdade. Porém, mais um ano passa… e outro… e as comunidades médicas limitam-se a seguir mais pistas falsas.

Ninguém tem décadas da sua vida para desperdiçar à espera de conhecer respostas para a razão da sua doença.

Se a verdadeira história não vier rapidamente à superfície, antes que o Lyme passe ao nível seguinte, as pessoas continuarão ignorantes. Dirigimo-nos para um ponto nas próximas duas décadas em que qualquer pessoa que apresente um conjunto de sintomas associado à artrite reumatoide, esclerose múltipla, fibromialgia, síndrome de fadiga crónica, vírus de Epstein-Barr,

fadiga suprarrenal, perturbações do trato intestinal ou distúrbios da tiroide fará exames para se verificar se tem Lyme, com testes falíveis – e acabarão por lhe dizer que sofre mesmo da doença.

Para compreender a confusão sobre o Lyme que grassa por aí, imagine uma bola de neve. Há muitos anos, ela começou a rolar por uma montanha abaixo, vindo a crescer cada vez mais. Não tardou muito, começou a engolir árvores, vida selvagem, postes telefónicos, cabinas – levando tudo à sua frente – ao mesmo tempo que ia aumentando de velocidade. Com um impulso enorme, quase imparável, ela tem engolido médicos bem-intencionados e aqueles que sofrem dos seus sintomas – e continua em frente. Agora, está prestes a criar uma avalancha na terra dos homens.

O mais fácil para mim seria afastar-me do seu caminho. Mas não é essa a minha maneira de proceder.

Pelos milhões de pessoas que poderiam ser engolidas pela loucura do Lyme nos próximos vinte anos – as nossas filhas e os nossos filhos, e as novas gerações de profissionais da saúde, médicos e curadores que irão continuar a partir de hipóteses ultrapassadas –, tenho de fazer os possíveis para evitar a avalancha.

Neste capítulo, irá aprender a verdade sobre a doença de Lyme – e irá aprender a proteger-se da armadilha do Lyme do século XXI.

Uma retrospetiva

Vamos recuar no tempo por alguns instantes, até novembro de 1975, quando foram pela primeira vez relatados «vários casos de artrite em crianças de Lyme» ao Departamento da Saúde do Estado do Connecticut.

Isto referia-se aos residentes de Old Lyme, Lyme e East Haddam, no Connecticut – a região que deu nome à doença.

Em primeiro lugar, recordemos a tecnologia da época: telefones de disco na parede da cozinha, nada de *voice-mail* e o primeiro gravador de cassetes lançado nos Estados Unidos pela *Sony*. No mundo da medicina, os miúdos eram operados às amígdalas como se estas fossem maçãs nas árvores, sem o menor entendimento da origem da amigdalite. Ainda hoje, continua a não haver entendimento clínico sobre o que provoca a amigdalite. Embora a tecnologia tenha tido avanços e recuos, quase não tem havido progressos no âmbito das doenças crónicas e misteriosas. Os sintomas que as crianças e alguns adultos na região de Lyme começaram a ter – fadiga crónica, dores de cabeça, dores nas articulações, etc. – eram sintomas conhecidos há décadas em todas as outras cidades do Connecticut, para não dizer em todos os Estados do país. Porém, de algum modo, nesta região perto de Lyme, a doença foi tratada como algo novo e irreconhecível. Os médicos, os investigadores e a população das cidades começaram à procura de um culpado – e escolheram o carrapato, porque um dos pacientes referiu ter visto um carrapato num veado poucas semanas antes de ter adoecido. É como um comboio a descarrilar por razões desconhecidas e um passageiro mencionar ter visto um veado a pastar 80 km atrás. As pistas não dizem nada, quer num caso, quer no outro. Embora ninguém pudesse explicar *por que razão* um carrapato havia de provocar a alguém a doença de Lyme, deu-se início a uma caça às bruxas à maneira do século XVII. Com base num mero boato, os veados e os carrapatos que neles se alojavam passaram a estar na mira.

Em 1981, um entomologista anunciou ter descoberto o elo que faltava – uma bactéria chamada *Borrelia burgdorferi*, que os carrapatos transmitiam aos seres humanos através da sua picada. Foi louvado pela sua descoberta,

que levou a uma série de pesquisas e testes focados nas bactérias e nos tratamentos para a doença de Lyme.

Era a «solução» ideal para as autoridades médicas. De qualquer modo, ninguém gostava de carrapatos, e a teoria de uma doença oriunda de um carrapato veio alimentar ainda mais o medo da natureza, já existente no seio da sociedade. As autoridades médicas acharam que podiam parar de procurar a resposta.

Infelizmente, todas estas «descobertas» estavam erradas.

Isto é algo que o leitor não ouvirá em mais lado nenhum: a doença de Lyme *não* é provocada por carrapatos.

E a doença de Lyme *não* é provocada pela bactéria *Borrelia burgdorferi*.

Quando a investigação estava em curso nas décadas de 70 e 80, era de supor que os investigadores tivessem percebido que o problema estava a acontecer por toda a nação – e era global. E, ainda hoje, era de esperar que alguém acordasse e se apercebesse de que centenas de milhares de pessoas que nunca se aproximaram sequer de um carrapato estão a ser diagnosticadas com a doença de Lyme.

Quanto à *Borrelia burgdorferi*, constitui um elemento do nosso ambiente, e existe em qualquer ser humano e animal neste planeta – incluindo os que são totalmente saudáveis. A verdade é que esta bactéria não representa qualquer perigo para a saúde... e tem zero ligações com a doença de Lyme. Se alguém com a doença de Lyme tiver um teste com resultado positivo à *Borrelia burgdorferi*, isso não tem qualquer significado.

Apesar disso, praticamente todos os esforços das comunidades médicas nas últimas décadas para descobrir métodos de diagnóstico e tratamento da doença de Lyme se têm baseado na falsa premissa de que esta é provocada por carrapatos e por bactérias.

Quando uma teoria errada começa a ganhar vida própria, ninguém vai querer admitir o erro e refutá-la. É o mesmo que construir uma casa a partir

de um projeto mal desenhado. Um trabalhador pode reconhecer um problema nas plantas, mas pensar duas vezes, visto não querer arranjar problemas nem correr o risco de perder o emprego. Nesta situação, por mais especializados que sejam os construtores que contratemos, e por mais sofisticados e belos que sejam os ornamentos, à primeira rajada de vento a casa irá abaixo.

Da mesma maneira, a aceitação de pressupostos errados por parte das comunidades médicas nas décadas de 70 e 80 teve como resultado um sofrimento inaudito para os pacientes que, não só não estão a ser ajudados, como, em muitos casos, são gravemente prejudicados por médicos bem-intencionados agindo com base em informações tragicamente incorretas.

Outra coisa que as comunidades médicas desconhecem é que existem múltiplas razões para as pessoas apresentarem sintomas associados à doença de Lyme. A versão mais antiga, que data de 1901, falava de sintomas relativamente brandos. A doença evoluiu para outras variedades e estirpes na década de 50. Depois, começou a evoluir para variedades ainda mais agressivas, até chegar aos sintomas do Lyme dos anos 70.

Por essa altura, a doença já estava, na realidade, a perturbar as vidas das pessoas em todo o mundo há quase sessenta anos, com os seus sintomas a serem sempre atribuídos a outras doenças, ou considerados pura e simplesmente «um mistério».

Hoje em dia, continuamos a lidar com essas doenças, e agora temos nomes para muitas delas, incluindo a síndrome de fadiga crónica; a fibromialgia; o vírus de Epstein-Barr; a esclerose múltipla; a esclerose lateral amiotrófica; o distúrbio da tiroide; o lúpus; o Parkinson; a doença de Crohn e a doença de Addison, e muitas outras. No entanto, elas continuam a dar origem a confusão generalizada, sendo muitas vezes consideradas nos diagnósticos de Lyme.

Os sintomas da doença de Lyme

A confusão quanto aos sintomas da doença de Lyme é enorme. Neste momento, todas as doenças autoimunes ou doenças misteriosas deste livro e todas as existentes apresentam sintomas que têm sido associados à doença de Lyme.

Se for consultar um especialista na doença de Lyme e lhe relatar *quaisquer* sintomas, ou mesmo um diagnóstico de EM, lúpus, fibromialgia, artrite reumatoide, SFC ou EM/SFC – estamos a falar de fadiga moderada e/ou fadiga persistente; dores musculares, fraqueza, contrações ou espasmos; síndrome das pernas inquietas; confusão mental; dores ou inchaço nas articulações; formigueiro nas mãos e nos pés – pode receber um diagnóstico de Lyme, quer os testes deem um resultado positivo ou negativo. No entanto, se for consultar um médico que não se foque no Lyme, pode receber um diagnóstico totalmente diferente. Tem tudo que ver com aquilo em que o médico foca o seu interesse e atenção.

Muitas vezes, digo aos meus clientes que ir a um especialista em Lyme é o mesmo que ir a uma loja de vassouras – sem se aperceber de que a única coisa que eles vendem são vassouras. Você diz ao funcionário que precisa de algo para esfregar os azulejos do duche, limpar líquidos do chão da cozinha e ver-se livre dos riscos nos vidros da sala de estar. Pouco importa que todas essas tarefas estejam fora do âmbito do que a loja vende; sairá sempre de lá com uma vassoura na mão.

O que a doença de Lyme é *verdadeiramente*

Tal como já referi, as comunidades médicas começaram por acreditar que a doença de Lyme era provocada por uma bactéria denominada *Borrelia burgdorferi*, transmitida pela picada de um carrapato que se aloja nos veados.

Recentemente, os médicos e investigadores começaram a aperceber-se de que podem ter-se centrado nas bactérias erradas nas últimas três décadas e meia. Os novos pacientes ouvem agora falar de outros engodos como a *Bartonella* e a *Babesia*, parasitas microscópicos. E os novos pacientes não estão a ser informados sobre o longo caminho percorrido pelos outros, a designação da *Borrelia* e as armadilhas com que eles se depararam. Não têm o benefício de ver essa perspetiva.

O leitor devia saber, aliás, que a *Bartonella* e a *Babesia* também são inofensivas e que quase todos nós somos portadores delas. Trata-se apenas de novas teorias que lançam o isco, prometendo respostas, mas devolvendo apenas conjeturas. Se quer saber, a *Bartonella* e a *Babesia* ainda estão para ser clinicamente encontradas num carrapato.

A verdade é que a doença de Lyme não é provocada por carrapatos, parasitas ou bactérias. A doença de Lyme é *viral* – e não provocada por bactérias ou parasitas. Quando as comunidades médicas acabarem por despertar para este facto, haverá esperança para os pacientes de Lyme.

A verdadeira causa do que tem sido designado por doença de Lyme varia de pessoa para pessoa. As que são portadoras de diferentes variedades de Epstein-Barr podem ter sintomas de Lyme, tal como isso pode acontecer com pessoas com o HHV-6 e as suas diversas estirpes. Os portadores de qualquer das diferentes estirpes de herpes-zóster podem apresentar sintomas de Lyme, com as variedades que não provocam erupção a dar origem aos casos mais graves, incluindo sintomas como inflamação cerebral e outras fragilidades do sistema nervoso central. O mesmo se verifica com qualquer tipo de vírus. Muitos exames sanguíneos feitos pelos pacientes de Lyme

também apresentam resultados positivos ao VEB ou ao citomegalovírus – e diversos pacientes têm o vírus sem que isso seja sequer detetado nos exames. Qualquer das variedades mais agressivas destes vírus pode estar por trás dos sintomas de um paciente de Lyme. Todos os vírus acima referidos pertencem à família do herpes e podem provocar febre, dores de cabeça, dores nas articulações, dores musculares, fadiga, dores no pescoço, dores nevrálgicas acompanhadas de ardor, palpitações cardíacas, quase todos os sintomas neurológicos e/ou outros sintomas que os médicos associam à doença de Lyme. Estes podem reduzir dramaticamente a qualidade de vida de um paciente e colocar-lhe graves desafios, se não forem devidamente tratados.

Mesmo que você apresente sintomas de qualquer destas infeções virais, pode conseguir evitar experienciar uma doença misteriosa classificada como Lyme se mantiver o vírus em estado latente. E se já apresentar sintomas mais graves classificados como sendo provocados pelo Lyme, há muita coisa que pode fazer para combater e ultrapassar a doença.

Como a doença de Lyme é desencadeada

Caso esteja a ser afetado por um acesso de infeção viral e o seu sistema imunitário se encontre invulgarmente fraco, pode vir a manifestar os sintomas de Lyme numa questão de dias. Muito mais comum, porém, é ser portador de um vírus sem saber que ele se encontra no seu sistema há vários anos – inclusivamente décadas – até que ataque.

Qualquer dos vírus que referimos tem tendência para se esconder no seu fígado, baço, intestino delgado, gânglios do sistema nervoso central ou outras áreas onde pode passar despercebido ao seu sistema imunitário. Um

vírus pode ganhar tempo até algum acontecimento físico e emocional traumático, uma dieta deficiente ou outro agente desencadeador (acerca do qual pode ler mais à frente) debilitar a pessoa e/ou proporcionar um ambiente que o torne mais forte. Nessa altura avança para inflamar o seu sistema nervoso central – o que enfraquece a capacidade do seu sistema imunitário de o combater.

Por exemplo, se você tiver acumulado um metal como o mercúrio no seu sistema, ele irá intoxicá-lo e afetar o seu sistema imunitário. Ao mesmo tempo, um vírus capaz de provocar os sintomas da doença de Lyme *adora* as toxinas dos metais pesados; são os seus alimentos preferidos e fortalecem-no. Este golpe duplo faz o vírus sair do seu estado latente e começar a produzir o seu «exército» viral.

Mais um exemplo: se lhe tiver morrido um familiar há pouco tempo, as suas emoções de stresse e de dor baixam as defesas do seu sistema imunitário. Ao mesmo tempo, elas fazem as suas glândulas suprarrenais produzir hormonas que constituem outro alimento preferido do vírus. O stresse grave é, por isso, um agente desencadeador muito comum na doença de Lyme.

Uma picada de carrapato encontra-se no *final* da lista de agentes desencadeadores comuns – *e não* de causas – desta doença, representando menos de 0,5 por cento dos casos de Lyme.

Também vale a pena notar que a sua saúde geral pode desempenhar um papel importante. Mesmo que duas pessoas tenham exatamente o mesmo tipo de infeção viral desencadeado pelo mesmo agente, aquela que comer melhor, fizer regularmente exercício e dormir suficientes horas de sono pode não ficar suficientemente fraca para ativar o vírus, ao passo que a que cuidar menos bem de si pode apresentar rapidamente os sintomas de Lyme.

Há milhões de pessoas em todo o mundo com sintomas de doença de Lyme devido aos agentes desencadeadores que apresento de seguida (por

ordem de predominância). Todos estes agentes podem fazê-lo andar de médico em médico, e acabar por o conduzir a um especialista em Lyme que, independentemente dos resultados dos seus exames, lhe diga que tem esta doença – sem sequer compreender verdadeiramente o que o Lyme é.

Os mais comuns agentes desencadeadores do Lyme

As substâncias e circunstâncias abaixo descritas não criam a doença de Lyme. Elas podem é *desencadear* patologias virais que têm estado latentes no seu corpo – patologias virais que vêm à superfície sob a forma dos sintomas que as comunidades médicas designam coletivamente por doença de Lyme. Os agentes desencadeadores encontram-se por ordem de predominância, com os mais comuns no topo e o menos comum no final.

1. **Bolor:** se tiver bolor numa casa ou escritório, passará muitas horas do dia a inalar esses fungos. Isso pode debilitar o seu sistema imunitário até chegar a uma rutura.
2. **Amálgamas dentárias à base de mercúrio:** se tiver amálgamas à base de mercúrio nos dentes (também denominadas de *chumbo*), um dentista bem-intencionado pode decidir removê-las todas para sua maior segurança. É um erro pois isso vai sobrecarregar o sistema imunitário. Deve ser feito amálgama por amálgama na medida em que o mercúrio tende a permanecer estável no lugar onde se encontra, ao passo que há uma grande hipótese de o processo de remoção acabar por fazer com que o metal passe para a sua corrente sanguínea.
3. **Mercúrio sob outras formas:** o mercúrio, *seja de que origem for*, é tóxico. Por exemplo, consumir frequentemente alimentos do mar, em especial peixes de grande porte como o atum e o peixe-espada, que contêm tendencialmente grandes quantidades

de mercúrio, pode acabar por esgotar o seu sistema imunitário e conduzir a uma infeção viral. Tenha sempre em atenção a exposição ao mercúrio. Mesmo na nossa era moderna, estamos sempre vulneráveis a entrar em contacto com ele, em especial na área da medicina. Faça a sua investigação e ponha em causa o que lhe está a ser disponibilizado a si, aos seus filhos e ao resto da família.

4. **Pesticidas e herbicidas:** se tiver venenos no seu relvado ou no seu jardim, ou se viver perto de uma quinta, um parque ou um campo de golfe pulverizados com estes produtos, estará a passar inadvertidamente algum tempo do seu dia a inalar os seus vapores. Isso tanto o prejudica a si, como alimenta a infeção viral com toxinas que a tornam mais forte.
5. **Inseticidas domésticos:** os *sprays* inseticidas, os *sprays* contra formigas e outros produtos tóxicos destinados a matar insetos acabam por o intoxicar também a si, reforçando assim a infeção viral.
6. **Morte de um familiar:** o trauma emocional de perder um ente querido enfraquece simultaneamente o seu sistema imunitário e reforça as infeções virais – que alimentam as hormonas resultantes das «emoções negativas» produzidas pelas suas glândulas suprarrenais.
7. **Coração destroçado:** a traição de alguém que amamos, um corte inesperado, um divórcio litigioso ou qualquer coisa que provoque um trauma emocional semelhante constitui um agente desencadeador comum das viroses.
8. **Cuidar de um ente querido doente:** também aqui, o trauma emocional enfraquece o sistema imunitário e fortalece os vírus.

9. **Picada de aranha:** as picadas de aranha são, na verdade, muito mais comuns como agentes desencadeadores dos sintomas da doença de Lyme do que as picadas de carrapato, representando cerca de cinco por cento dos casos desta lista. Se a picada deixar algum veneno da aranha na sua pele, pode dar origem a uma infeção capaz de enfraquecer o sistema imunitário. Aproximadamente uma em cada cinco vezes, apresentará igualmente uma erupção vermelha tipo «olho-de-boi».
10. **Picada de abelha:** tal como as picadas de aranha, as picadas de abelha são muito mais comuns como agentes desencadeadores dos sintomas da doença de Lyme do que as picadas de carrapato, representando cerca de cinco por cento dos casos desta lista. Se a picada deixar parte do veneno da abelha na sua pele, pode dar origem a uma infeção que enfraquece o seu sistema imunitário. Aproximadamente uma em cada cinco vezes, provocará igualmente uma erupção vermelha tipo «olho-de-boi».
11. **Medicamentos de receita médica «favoráveis aos vírus»:** os vírus proliferam com os antibióticos que, ao mesmo tempo, enfraquecem o sistema imunitário. Medicamentos como as benzodiazepinas têm um efeito semelhante. Se desconfia que pode ter uma infeção viral, consulte um médico e faça uma reavaliação dos medicamentos que está a tomar.
12. **Demasiados medicamentos de receita médica:** mesmo que um medicamento seja necessário para si numa dose moderada, a prescrição de uma dose exagerada pode descontrolar o seu sistema imunitário, favorecendo uma virose. Ou, se tiver vários médicos a receitar diferentes medicamentos, eles podem resultar num coquetel avassalador para o sistema imunitário.

13. **Abuso de drogas recreativas:** as drogas ilegais que contêm toxinas podem simultaneamente abalar o seu sistema imunitário e alimentar uma infeção viral.
14. **Stresse financeiro:** preocupar-se com a possibilidade de perder o emprego, de não conseguir pagar as contas ou mesmo de ficar sem casa pode levar a um grande número de fortes emoções negativas – incluindo o medo do fracasso, o medo da morte, a perda da autoimagem, o stresse e a vergonha – que podem enfraquecer a capacidade do seu sistema imunitário de combater uma infeção viral.
15. **Lesões físicas:** se torcer um pé, participar num acidente de viação ou experienciar outro tipo de lesão física, isso pode desgastar o seu organismo ao ponto em que o vírus se sente suficientemente forte para atacar, o que é duplamente verdade se precisar de fazer uma operação para tratar das lesões – porque a cirurgia é geralmente acompanhada de antibióticos.
16. **Nadar no verão:** quando está calor, as algas vermelhas acumulam-se nos lagos ou ao longo das praias. O seu consumo de oxigénio fomenta o crescimento de bactérias na água, que podem enfraquecer o sistema imunitário humano e ativar um vírus em estado latente.
17. **Vazamentos:** os metais pesados e outros produtos tóxicos podem escoar-se de antigas lixeiras para dentro de lagos próximos, em especial durante o tempo quente do verão. Nadar nesses lagos expõe-no a essas toxinas e reduz a capacidade do seu sistema imunitário de combater a infeção viral.
18. **Limpeza profissional de alcatifas:** os detergentes de limpeza de alcatifas tradicionais contêm produtos químicos que são altamente tóxicos para si. Além disso, muitas alcatifas, já de si,

têm agentes tóxicos, pelo que a «limpeza» só vem acumular venenos atrás de venenos. Se passar muito tempo no interior, irá respirar esses vapores tóxicos durante a maior parte do dia, o que pode enfraquecer o seu sistema imunitário e fortalecer os vírus. Evite isso adquirindo alcatifas «verdes» e detergentes orgânicos, e/ou recorrendo a um moderno serviço de limpeza de alcatifas «verde». Mesmo estes são questionáveis. Se for muito sensível, pondere retirar as suas alcatifas.

19. **Tinta fresca:** a maior parte das tintas acabadas de aplicar enchem o ar de vapores tóxicos. Se estiver numa casa ou escritório sem muita circulação de ar, pode acabar por enfraquecer o seu sistema imunitário e desencadear uma infeção viral.
20. **Insónia:** qualquer distúrbio do sono perturba o seu organismo, o que, com o tempo, pode igualmente vir a dar origem a uma infeção viral.
21. **Picada de carrapato:** embora as comunidades médicas estejam enganadas ao acreditar que os carrapatos *provocam* a doença de Lyme, as picadas de carrapatos podem ser *agentes desencadeadores* dos sintomas de Lyme. Tal como acontece com as picadas de aranha e de abelha, um ataque que deixa parte do bicho na sua pele pode dar origem a uma infeção, o que, por seu turno, enfraquece o seu sistema imunitário. E, se você tiver uma virose de base e a oportunidade for a ideal, pode bastar uma picada para ativar o surgimento de uma infeção viral. Essa infeção pode não ter nada que ver com a *Borrelia burgdorferi*; a *Borrelia não* é a bactéria ativa nesta infeção. Também aqui, ao contrário da crença popular, o carrapato é o

agente desencadeador *menos* comum desta lista, responsável por menos de 0,5 por cento dos casos de doença de Lyme.

Mesmo que um destes agentes acorde um vírus adormecido, este pode demorar algum tempo a concluir os seus preparativos de guerra – criar um exército de vírus «soldados» e lançar o ataque inicial. Nenhum destes agentes desencadeadores pode verdadeiramente infetá-lo com os vírus que provocam os sintomas de Lyme nem com as diversas bactérias que são falsamente associadas à doença de Lyme.

Se estiver a sofrer com aquilo que os médicos designam por doença de Lyme, é possível que tenha passado anos a acolher um vírus no seu organismo até chegar a adoecer. Há cerca de setenta e cinco por cento de probabilidades de um ou mais dos agentes desencadeadores acima referidos terem surgido nos últimos três meses a um ano antes do início dos sintomas.

Os antibióticos

A crença equivocada das comunidades médicas de que a doença de Lyme é provocada por bactérias (e, mais recentemente, parasitas) constitui um dos maiores erros da história da medicina moderna. Ela tem impedido diversas gerações que lidam com infeções virais de obterem o verdadeiro auxílio de que necessitam. Costumo chamar a isto a Armadilha de Lyme.

A maneira como os médicos lidam habitualmente com a doença de Lyme consiste em receitarem antibióticos, com o intuito de destruírem a *Borrelia burgdorferi* e outras bactérias como a *Bartonella*, e ainda parasitas como a *Babesia* – que, na realidade, não têm nada que ver com a doença de Lyme e não representam uma ameaça para a saúde. A *Borrelia*, a *Bartonella*

e a *Babesia* não atacam o sistema nervoso central, e os sintomas de um sistema nervoso central inflamado constituem o problema número um de todos os pacientes de Lyme. Enquanto as comunidades médicas não souberem esta verdade, continuarão a receitar antibióticos que não apresentam resultados positivos e deixam um rasto de destruição atrás de si. Isso não é meramente inócuo. É perigoso.

As variedades de antibióticos potentes desferem um duplo golpe num paciente de Lyme. E, como os pacientes de Lyme têm habitualmente sistemas neurológicos inflamados devido a infeções virais da família do herpes, esses antibióticos agressivos afetam os nervos. Alguns médicos defendem a impressão errada de que a dor e os outros sintomas do paciente nestas circunstâncias representam um sinal de progresso – o indicador de uma *reação de Herxheimer* benéfica, ou seja, que as bactérias estão a morrer à medida que o organismo se vai desintoxicando. Na realidade, os sintomas indicam que há algo de muito errado a acontecer.

Os antibióticos tendem a eliminar *todas* as bactérias, e não apenas as que são prejudiciais. As bactérias benéficas dos intestinos são vitais para a sua saúde, e a sua destruição pode causar danos aos sistemas imunitário e digestivo. Se um médico lhe receitar antibióticos agressivos durante mais de duas semanas, então, mesmo que tome diariamente probióticos, o seu intestino pode levar mais de um ano a recuperar da lesão. Alguns intestinos nunca recuperam completamente, ainda que o antibiótico seja administrado por via intravenosa. (Para mais informações sobre a saúde intestinal, leia o Capítulo 17.)

Os vírus que provocam a doença de Lyme *adoram* antibióticos. E os antibióticos agressivos são para os vírus o mesmo que o leite materno é para um bebé: fazem-nos crescer e ficar mais fortes.

Como o único importante inimigo natural das infeções virais que provocam sintomas de Lyme é o sistema imunitário, tomar um antibiótico

que compromete o sistema imunitário e, simultaneamente, fortalece o vírus é o mesmo que tentar apagar um incêndio com um barril de gasolina. Contudo, é assim que os médicos sempre trataram a doença de Lyme. Tomar grandes doses de antibióticos agressivos pode transformar um caso relativamente ligeiro de doença de Lyme numa grave crise de saúde... e, com o tempo, numa doença potencialmente perigosa. O mais trágico é que isso está sempre a acontecer.

Como os especialistas de Lyme da medicina integrada compreendem agora os danos que o tratamento à base da antibióticos tem provocado nos últimos vinte e cinco a quarenta anos, estão a começar a reduzir a dosagem de antibióticos e a associá-los a um apoio nutricional natural, incluindo a administração de vitaminas por via intravenosa. Porém, antes de lhes darmos uma medalha pelo feito, temos de reconhecer que a medicina ainda está muito longe de compreender que não são precisos *quaisquer* antibióticos – porque o Lyme tem origem viral. Os tratamentos alternativos populares, como a irradiação ultravioleta do sangue (UBI), também não resultam, pois funcionam com base na teoria equivocada de que o problema é bacteriano e se encontra na corrente sanguínea. Na verdade, os vírus que provocam os sintomas da doença de Lyme são principalmente de origem neurológica e nunca causam sintomas de Lyme quando se encontram no sangue. É quando se encontram nos órgãos e no sistema nervoso central que provocam problemas.

Enquanto os médicos acreditarem que o problema por trás dos sintomas é bacteriano, andarão perdidos no mar por entre o nevoeiro, em busca de um navio-fantasma – possivelmente à custa de milhões de pessoas. Vale a pena salientar que os vírus que provocam os sintomas da doença de Lyme têm, na verdade, muitos cofatores. Estes incluem: os Estreptococos A e B, a *E. coli*, a *Mycoplasma pneumoniae*, a *H. pylori* e/ou a *Chlamydophila pneumoniae*; além de bolores tóxicos e do fungo *Candida*. A *Bartonella* e a

Babesia, os parasitas que se popularizaram recentemente na área do Lyme e que não são mais prejudiciais do que a *Candida*, são igualmente cofatores.

Repare que estes cofatores não *criam* os sintomas conhecidos como sendo de Lyme. Para compreender como as comunidades médicas tomam estes cofatores por causas, imagine dois exércitos em combate, um exército (as comunidades médicas) a perseguir um exército em retirada (as bactérias). Quando o primeiro grupo de soldados rasos alcança finalmente o grupo que andou a perseguir e lhes faz um cerco apertado, descobre que o que vira ao longe não eram baionetas – eram mastros, trompetes e baquetas. O exército andou a perseguir o grupo errado. Durante todo o tempo em que os soldados rasos julgaram andar atrás do inimigo, estavam na realidade a seguir uma banda de infantaria. Da mesma maneira, a investigação médica tem andado a perseguir os mensageiros (as bactérias), enquanto o verdadeiro adversário (os vírus) passam despercebidos.

A maior parte dos danos graves são provocados pelas infeções virais que não são descobertas no paciente – ou que, ainda que descobertas, costumam ser descartadas. A ameaça não são os cofatores.

Além disso, as bactérias específicas que constituem cofatores para os vírus que estão por trás dos sintomas de Lyme são geralmente resistentes aos antibióticos, e, com o tempo, ainda se tornam mais resistentes. Se você tem sintomas de Lyme, mais uma razão para evitar tenazmente os antibióticos.

Há uma exceção à regra: não faz mal usar antibióticos ligeiros para combater uma infeção. Por exemplo, quando surge uma infeção normal de pele devido a uma picada de aranha, ou a uma picada de carrapato que deixa parte do bicho alojado na pele, o seu corpo combate a infeção criando uma erupção em anel ou uma erupção vermelha tipo «olho-de-boi» em redor da área. (Este «olho-de-boi» constitui o mais flagrante equívoco acerca da doença de Lyme.)

Neste caso, tomar um antibiótico menos agressivo não faz mal; os riscos a longo prazo dos antibióticos são suplantados pelo risco apresentado pela infeção a curto prazo. No entanto, sejamos claros: a infeção em si não é a doença de Lyme. E também *não* é a *Borrelia burgdorferi* presente na infeção. Essas infeções tipo «olho-de-boi» não passam de infeções por estafilococos provocadas pela introdução de resíduos estranhos por baixo da pele devido à pequena passagem aberta pela picada. Oficialmente, nunca ninguém encontrou a *Borrelia* numa lesão tipo «olho-de-boi», nem fez com ela qualquer cultura, nem com a *Babesia* ou a *Bartonella*.

Combater a doença de Lyme

Quando os sintomas crónicos da doença de Lyme interferem na vida das pessoas, isso pode ser devastador. A maior parte dos pacientes consultaram inúmeros médicos, tendo recebido respostas negativas ou um diagnóstico como EM, fibromialgia, AR, síndrome de Sjögren, enxaquecas, lúpus, SFC ou EM/SFC. Quando uma dessas pessoas acaba por consultar um especialista de Lyme, o diagnóstico de que tem a doença pode constituir um alívio; pode sentir que, finalmente, desvendaram o mistério.

Só nos Estados Unidos, mais de 500 mil pessoas por ano com sintomas do que são na realidade infeções virais estão a ser tratadas como se as suas doenças tivessem origem bacteriana – e atribuem-lhes a doença de Lyme. Esta patologia tem vindo a tornar-se o mais grave mal-entendido do nosso tempo. À medida que este diagnóstico for ganhando impulso, tornar-se-á o mais popular diagnóstico no futuro. Quer pacientes, quer médicos, ficarão impressionados com a validação que esta designação parece trazer, mesmo que não faça o menor sentido.

A designação «doença de Lyme» passará a ser atribuída a uma doença misteriosa que ninguém se apercebe dever-se a uma infeção viral. A designação não responde ao que está a afetá-lo. Podiam ter posto qualquer outro nome no lugar de Lyme. Em termos do conhecimento que o nome transmite, podia ser antes a *doença do queijo* ou a *doença-do-mal-estar*.

Como já desenvolvemos neste capítulo, é fundamental entender o que está por trás dos sintomas do Lyme, para poder proteger-se a si e àqueles que ama desta armadilha.

Se tiver atualmente 40 anos, só lá para os seus 65 ou 70 é que a instituição médica começará a aperceber-se do erro na forma como concebeu e tratou a doença de Lyme – e estou a ser otimista. Porém, se seguir diariamente e sem falhar todos os passos descritos nesta secção, pode levar a sua infeção viral a retroceder ao estado de dormência, tornando-a inofensiva.

O tempo que este processo irá demorar vai depender de um certo número de fatores, como o facto de ter uma estirpe mais ou menos agressiva do vírus, se tomou recentemente antibióticos, se vive num ambiente saudável ou tóxico, passível de desencadear e alimentar o vírus, e se se encontra nos estádios iniciais ou mais avançados da doença. Em termos gerais, o programa requer seis meses a dois anos para ser totalmente eficaz.

E não se fique pelas recomendações deste capítulo. Leia também a Parte IV, «Como Curar-se Finalmente», onde encontrará pormenores sobre a desintoxicação de metais pesados e tudo o mais de que precisa para se ver livre dos sintomas do Lyme. Toda a informação necessária para se ver livre desta armadilha – ou passar-lhe totalmente ao lado – está neste livro.

Você possui a capacidade de se curar. O seu corpo *quer* curar-se verdadeiramente e estar bem. Se der ao seu organismo o que ele precisa e

retirar os elementos improdutivos, pode aceder ao poder de cura que existe no seu âmago e recuperar.

Alimentos que curam

Certos alimentos que fomentam a cura podem ajudar o seu organismo a afastar os vírus que provocam os sintomas da doença de Lyme ou a recuperar desta. O anis-estrelado, os espargos, os mirtilos silvestres, os rabanetes, o aipo, a canela, o alho, os alperces e as cebolas são alguns dos melhores em que se pode centrar, visto serem passíveis de contribuir de diversas maneiras para a eliminação de vírus, desintoxicação, reparação de células cerebrais, recuperação do sistema nervoso central e outros processos de cura.

Ervas e suplementos que curam

- **Tomilho:** elimina os vírus por contacto. O tomilho é particularmente importante, visto atravessar a barreira hematoencefálica – ou seja, vai além da corrente sanguínea para eliminar vírus que invadiram o tronco cerebral e o líquido cefalorraquidiano.
- **Erva-cidreira:** elimina cofatores dos vírus que provocam os sintomas de Lyme, incluindo as bactérias Estreptococos, *E. coli*, *Bartonella*, *Babesia*, *Mycoplasma pneumoniae* e *Chlamydophila pneumoniae*, além do fungo da *Candida*. Isso reduz a tensão sobre o sistema imunitário.
- **Zinco:** reduz as reações inflamatórias a uma neurotoxina produzida por vírus da família do herpes.
- **Raiz de alcaçuz:** muito eficaz a afetar a capacidade do vírus de se deslocar e reproduzir.
- **L-lisina:** afeta a capacidade do vírus de se deslocar e reproduzir.

- **Raiz de *Lomatium*:** ajuda a expulsar do organismo excrementos virais e bacterianos e toxinas, e os resíduos tóxicos de células de vírus e bactérias.
- **Cogumelos *reishi*:** desenvolvem linfócitos, plaquetas e neutrófilos, que reforçam o sistema imunitário.
- **Prata coloidal:** elimina vírus por contacto.
- **Astaxantina:** um antioxidante que ajuda a restaurar o tecido cerebral e os nervos afetados pelo vírus.
- **Iodo nascente:** estabiliza e fortalece o sistema endócrino.

HISTÓRIA DE CASO:
A Armadilha do Lyme

Stephanie era uma feliz dona de casa que cuidava do marido, Edward, e dos seus dois filhos. Quando Edward a trocou por uma mulher mais nova, Stephanie viu-se obrigada a arranjar um emprego a vender cosméticos. Infelizmente, o seu patrão gostava de torturar os colaboradores com a ameaça de serem despedidos se não apresentassem resultados diários.

A dor da traição por parte do marido, o esforço físico e emocional que o emprego e tentar criar os filhos sozinha exigiam dela, e o stresse resultante da preocupação de perder esse emprego e ficar sem casa, tudo isto acionou vários gatilhos para o surgimento de uma infeção causada por um vírus que se encontrava no sistema de Stephanie há vários anos. No prazo de um mês, ele despertou do seu estado letárgico.

O vírus abandonou o lugar onde se ocultava no fígado de Stephanie e invadiu o seu sistema nervoso central. Ela começou a sentir-se extremamente cansada e preguiçosa, e a sua mente tornou-se confusa.

Preocupada, Stephanie dirigiu-se ao seu médico de família para realizar um *check-up*. O médico fez-lhe um exame completo e testes sanguíneos, mas não descobriu nada fora do normal.

– É apenas stresse – disse ele. – Deixe de se preocupar e vai ver que fica bem.

O nível de fadiga e confusão mental de Stephanie persistiam. E, à medida que o vírus se ia reproduzindo e alcançando os nervos das pernas, dos braços e dos ombros, ela começou a ter sintomas neurológicos que nunca experienciara. Sentia-

se particularmente perturbada pela dor na anca e no joelho esquerdos, que estava a interferir com a sua rotina diária de praticar *jogging*. De repente, quase tropeçava na sua perna esquerda, como se esta tivesse deixado de funcionar normalmente.

Regressou então ao médico de família, que continuava sem conseguir encontrar qualquer problema. Tendo em vista a sua dor nas articulações, o médico enviou-a a um reumatologista.

O reumatologista fez a Stephanie outro cuidadoso exame físico e análises ao sangue, focadas na artrite reumatoide. Também não conseguiu encontrar nada de mal.

– Está de perfeita saúde – concluiu o reumatologista. – Mantenha-se calma, repouse o suficiente, e esses problemas desaparecerão por si.

Por mais que Stephanie quisesse acreditar nisso, os sintomas não só persistiam, como aumentavam. Sentia-se permanentemente cansada, por mais que dormisse. Passou a sentir uma dor aguda no ombro esquerdo. A sua anca e perna do lado direito ficaram mais fracas, fazendo-a coxear ligeiramente. E começou a sentir uma ligeira ansiedade.

Enquanto partilhava as suas mágoas com os amigos, uma delas disse:

– O que estás a descrever é muito parecido com o que a minha prima Sally tem. E diagnosticaram-lhe a doença de Lyme.

– A doença de Lyme? – perguntou Stephanie. – Eu vivo na cidade. Não vou a uma floresta nem me aproximo de um veado há anos. Como podia ter sido picada por um carrapato?

– Não sei – respondeu a amiga. – Mas como mais ninguém te está a ajudar, podias ir consultar um médico especialista em Lyme. O que tens a perder?

Aquilo fez sentido para Stephanie, que foi consultar o Dr. Nartel, um especialista na doença.

O Dr. Nartel tirou uma amostra de sangue a Stephanie, para fazer dois tipos de exames: o ELISA e o *Western Blot*. Ambos os testes procuram principalmente anticorpos reagentes à presença da bactéria *Borrelia burgdorferi*. Contudo, o problema de Stephanie não era a *Borrelia burgdorferi*; era um *vírus*, por isso, os resultados das suas análises foram negativos.

O Dr. Nartel era suficientemente experiente para saber que não podia contar com esses testes, embora desconhecesse o motivo. Então, ao contrário dos médicos anteriores de Stephanie, levou os sintomas dela a sério.

– O que está a descrever corresponde à doença de Lyme – comentou. – Aconselho-a a fazer um tratamento de trinta dias de antibióticos, a tomar diariamente, sob a forma de comprimidos. Se o diagnóstico estiver correto, isso irá eliminar as bactérias que estão na origem da doença.

Aquilo fazia sentido para Stephanie: finalmente, um diagnóstico e validação. E ela concordou.

Durante o mês seguinte, não sentiu a menor diferença. Porém, os antibióticos não só eliminaram as bactérias nocivas, como as bactérias boas dos seus intestinos, o que, na realidade, *enfraqueceu* o seu sistema imunitário a longo prazo. Além disso, os antibióticos inflamaram as paredes do revestimento intestinal de Stephanie, causando uma gastrite dolorosa e espasmos.

O Dr. Nartel tinha previsto alguns destes problemas receitando igualmente probióticos. Porém, estes não bastaram para contrariar os efeitos secundários da medicação. Stephanie tinha dificuldade em digerir os alimentos, perdeu o apetite e sentia periodicamente ardor no estômago.

Ao fim de mais um mês, a fadiga de Stephanie e as suas dores nas articulações estavam pior do que antes do tratamento. E o mesmo acontecia em relação à sua confusão mental... que passara a incluir perda de memória periódica.

Extremamente preocupada, iniciou uma extensa pesquisa através de livros e da Internet. Se não tinha Lyme, concluiu que poderia ter SFC, fibromialgia, lúpus ou mesmo EM. Como o Dr. Nartel não podia ajudar, ela decidiu experimentar outro especialista em Lyme, o Dr. Maizon.

O Dr. Maizon fez uma gama mais ampla de análises sanguíneas do que os médicos anteriores de Stephanie e também recorreu a um teste laboratorial mais abrangente. Um dos resultados acusou a *Babesia* e a *Bartonella* – o que não era de surpreender, tendo em vista os diferentes tipos de bactérias e parasitas que uma pessoa pode ter, mesmo que não apresente os sintomas da doença de Lyme. Mesmo assim, Stephanie não sabia que a *Babesia* e a *Bartonella* são inócuas e não tinham nada que ver com os seus problemas no sistema nervoso central, por isso, descontraiu-se, sentindo que estava bem entregue.

E concordou de imediato quando o Dr. Maizon lhe disse:

– Precisamos de fazer um período de um a três meses de antibióticos por via intravenosa, e, desta vez, vamos usar uma medicação substancialmente mais forte.

O antibiótico mais forte, que era muito mais agressivo, levou-a a um nível diferente de dor e sofrimento. Ele alimentou e fortaleceu a infeção viral como o carvão alimenta um incêndio.

Ao fim de dois meses a tomar este antibiótico mais forte, a fadiga, as dores nas articulações, a confusão mental e a perda de memória de Stephanie tornaram-se tão graves que ela teve de abandonar o emprego. Além disso, desenvolveu dores nevrálgicas e espasmos por todo o corpo. Não conseguia cuidar devidamente dos filhos, pois tinha a necessidade de passar muito tempo na cama por dia.

O Dr. Maizon garantiu a Stephanie que o facto de ela ter piorado não constituía motivo para alarme.

– Significa apenas que os antibióticos estão a atuar – afirmou ele. – Chamamos a esta situação uma reação de Herxheimer. Acontece quando as bactérias mortas libertam as suas toxinas mais depressa do que o seu organismo consegue expeli-las.

O que o Dr. Maizon desconhecia era que, se o problema fosse bacteriológico, tal como ele pensava, os antibióticos só poderiam ter levado a uma melhoria substancial. A explicação que ele deu é, na verdade, uma racionalização da moda, criada pelas comunidades médicas para explicar por que motivo os pacientes *ficam* pior quando submetidos a um tratamento que devia fazê-los melhorar.

Na realidade, Stephanie estava com os nervos, já de si sensíveis e inflamados, ainda mais irritados pelos antibióticos agressivos, além de um aumento da carga viral. Mesmo assim, acreditou no médico... e foi piorando cada vez mais.

Ao fim do terceiro mês a tomar antibióticos, teve a sensação profunda de que, se prolongasse muito mais o tratamento, morreria. Aí, abandonou o Dr. Maizon. Porém, com o sistema imunitário comprometido e a infeção viral bastante mais forte, a sua doença tornou-se crónica.

Nessa altura voltou-se para outro especialista de Lyme que lhe receitou tratamentos naturais: multivitaminas, vitamina D, coenzima Q10 e muito óleo de peixe. Este médico sabia por experiência que não devia abusar dos antibióticos, por isso, quando Stephanie reparou que não havia qualquer mudança apenas com os suplementos, ele aconselhou-a a acrescentar apenas uma baixa dosagem de antibiótico. O seu argumento era de que ela estivera a tomar uma dose muito elevada, mas fracas doses diárias durante três meses permitir-lhe-iam recuperar.

O Lyme de Stephanie começara por ser um caso ligeiro, e poderia ter-se mantido assim, se ela não tivesse tomado antibióticos. Porém, quanto mais antibióticos tomava, mais abria o caminho para os seus sintomas de Lyme atingirem o máximo potencial. Agora, optando por dar mais uma oportunidade aos antibióticos, foi como se lhe entregassem uma arma carregada. Ao fim de seis semanas estava a sofrer de uma inflamação cerebral e de dores nevrálgicas tão fortes que levaram a crise a um ponto que ela sentiu ser impossível de gerir. Mal conseguia falar.

Abandonou o seu médico da altura e, em pânico, consultou uma série de novos médicos de medicina alternativa.

Tendo em conta a gravidade dos sintomas, um deles decidiu que ela afinal não tinha a doença de Lyme, mas sim a doença de Lou Gehrig (ALS).

Outro declarou que ela sofria de esclerose múltipla.

E outro ainda disse-lhe que ela tinha Guillain-Barré. (Na verdade, Stephanie *sofria* de uma forma de Guillain-Barré – que as comunidades médicas consideram ser uma doença específica, mas que é, de facto, outro nome para uma inflamação viral nevrálgica que afeta o cérebro. Isto constitui um excelente exemplo da confusão que existe à volta do Lyme.)

Por fim, Stephanie acabou por consultar um médico de medicina alternativa que, por acaso, era meu cliente. Ele encaminhou-a para mim, referindo tratar-se de uma emergência.

Depois de realizar uma leitura e uma visualização, a primeira coisa que fiz foi aliviar Stephanie a respeito da sua patologia.

– Sim – afirmei –, conheço bem esta doença. Ela não foi provocada por nenhuma picada de carrapato, mosca dos cavalos ou aranha – nem por bactérias. O Espírito diz que se trata de uma estirpe de um vírus de herpes-zóster que não provoca erupções, que atua sobre o sistema nervoso central provocando inflamação cerebral e que ganhou mais força graças aos antibióticos que tem estado a tomar.

O simples facto de saber o que estava, de facto, a acontecer tirou um grande peso das costas de Stephanie e deu-lhe a oportunidade de começar a curar-se. Ao mesmo tempo, ficou furiosa com os médicos que tinham transformado uma infeção viral relativamente branda numa patologia quase fatal. Se ela tivesse sido tratada com os métodos naturais adequados, teria evitado um ano inteiro de agonia.

– Tem o direito de estar zangada – disse-lhe eu. – Também deve saber que os seus médicos estavam genuinamente a tentar ajudar. Eles agiram com base nas suposições erradas surgidas há quarenta anos sobre a natureza desta doença. Milhares de outras pessoas passaram pelo mesmo. Agora, o que interessa é que saiba a verdade e consiga recuperar e curar-se.

Stephanie consultou os alimentos, ervas e suplementos recomendados neste capítulo, e seguiu as instruções deste livro para a Purificação de 28 dias. Havia uma grande quantidade de estragos a reparar. Ao fim de seis meses retomou as suas tarefas domésticas, necessitando apenas de uma sesta de duas horas a meio do dia para manter a energia. Ao fim de nove meses, estava novamente ativa na rua: caminhava sem coxear, levava os filhos de automóvel aos treinos de futebol, brincava cuidadosamente com o cão. Ao fim de um ano a seguir o programa natural para eliminar os sintomas virais por trás do seu diagnóstico de Lyme, Stephanie sentia-se melhor do que antes de iniciar a toma de antibióticos agressivos.

Com o tempo, ficou mais forte do que antes de tomar o primeiro antibiótico ligeiro. Acabou por recuperar totalmente a saúde, começou novamente a fazer *jogging* e retomou a sua vida normal.

Aquilo por que Stephanie passou foi um pesadelo. Dezenas de milhares de pessoas com sintomas idênticos sofrem um inferno semelhante todos os anos. O mais trágico é que muitas delas acabam por sofrer imenso.

A boa notícia é que toda essa dor e sofrimento podem ser evitados compreendendo a verdadeira natureza da doença de Lyme... e combatendo a verdadeira doença com os métodos certeiros abordados neste capítulo e no resto do livro.

PARTE IV

Como Curar-se Finalmente

Capítulo 17

A Saúde das Vísceras

Ninguém sabe o que acontece verdadeiramente quando os alimentos entram no estômago. O sistema digestivo constitui um milagre e um fenómeno para além da compreensão humana. Mesmo que se tenha um entendimento médico da maneira como ele funciona, não deixa de ser um grande mistério.

Toda a gente sabe que mordemos um pedaço de comida, mastigamo-la, engolimo-la, depois ela entra no trato intestinal, dá-se algum tipo de decomposição e expelimo-la. Sabemos que é assim que recebemos os nutrientes. E sabemos que, por vezes, o processo não corre assim tão bem, surgindo dores de estômago, mal-estar intestinal, ou algo pior.

Pelo simples facto de a medicina ter descoberto as enzimas digestivas, isso não significa que ela tenha desenvolvido uma compreensão total da digestão. Não significa que a medicina conheça a diferença entre Jack, *o Estripador*, e o Pai Natal no que diz respeito aos alimentos que podemos ingerir e à forma como o nosso organismo os processa.

A digestão é a parte menos financiada do estudo da fisiologia humana. Embora andemos por aí a fingir que é simples e que a ciência já percebeu tudo, ela continua a ser o elemento mais enigmático do funcionamento dos nossos corpos.

Ao contrário de certas doenças, em que posso dizer-lhe que, dentro de poucas décadas, é provável que a investigação venha a fazer todas as descobertas necessárias – no sentido das informações que constam deste livro –, a saúde das vísceras é outra conversa. O seu funcionamento secreto talvez nunca venha a ser descoberto pelas comunidades médicas deste planeta – e é por isso que este capítulo é fundamental.

As suas vísceras constituem a base da sua saúde. Isso torna os cuidados com o seu sistema digestivo o lugar ideal para iniciar a sua jornada de cura de dentro para fora.

As suas vísceras abrangem o estômago, o intestino delgado, o intestino grosso (que inclui o cólon), o fígado e a vesícula biliar. As vísceras são responsáveis por garantir a absorção dos nutrientes provenientes dos alimentos que você ingere, pela expulsão adequada de detritos e toxinas, e pela manutenção de um sistema imunitário forte.

Porém, elas não são apenas essenciais para essas funções quotidianas; as vísceras têm a sua própria força vital. A comida não é unicamente digerida pelo processo de decomposição dos alimentos (um processo que os cientistas ainda não conseguiram compreender totalmente). Existem importantes fatores espirituais e metafísicos envolvidos na digestão. É por isso que os seres iluminados do planeta aplicam técnicas como a mastigação lenta e completa; estar presente enquanto se come; rezar antes, durante e após as refeições; e tornar-se um com o alimento.

Imagine um rio a fluir pelo seu cólon. No leito do rio (o revestimento do cólon), existem milhares de diferentes estirpes de bactérias e microrganismos para manter um equilíbrio homeostático, de maneira que a água do rio não se torne tóxica (ou seja, que o intestino não se torne séptico e venenoso).

Tal como o rio tem um espírito, as vísceras também acolhem muito do espírito humano. Esse espírito é a sua essência, o seu eu, a sua vontade e a

sua intuição.

Alguma vez ouviu a expressão «pressentimento»*? Ou «reação visceral», ou «instinto»? Além disso, há ainda «O que te diz a tua intuição?» e «És cobarde, ou quê?» e «Senti-me devastado». Há as expressões «Estou esfalfado», «Odeio-o», «Corri até deitar os bofes pela boca» e «Tens imensa coragem». Quantas expressões existem por aí relacionadas com as vísceras? Isso deve-se ao facto de compreendermos, em certa medida, o papel integral que elas desempenham nas nossas vidas, muito além do físico. Entendemos que elas fazem parte do âmago de quem somos emocional e intuitivamente.

A sua força reside nas vísceras. Elas têm poros emocionais, e, por isso, as emoções podem, de facto, controlar as bactérias benéficas e prejudiciais que aí florescem. Uma má saúde ao nível das vísceras pode afetar, em grande medida, a sua intuição.

As pessoas são mais ou menos como as maçãs. Podemos ter uma maçã reluzente, com um aspecto perfeito, mas podre por dentro. Acontece o mesmo quando as vísceras de alguém contêm muitas bactérias nocivas e a pessoa tem, por exemplo, um carácter imoral, mas nunca se pensaria nisso ao olhar para ela. Também pode haver uma maçã com imperfeições no exterior, mas com o caroço mais intacto e saudável que se pode imaginar no interior. Uma pessoa tão decente e justa pode não ter um rosto feliz e repousado, ou pode não se vestir à moda nem parecer muito divertida a um nível superficial, mas ter as vísceras cheias de bactérias boas.

O ser humano pode ter entre 75 e 125 triliões de bactérias nas vísceras. Isso abre a porta às infeções provocadas por bactérias tóxicas e improdutivas, micróbios, leveduras, fungos, micotoxinas e vírus. Se não forem devidamente tratados, esses agentes patogénicos podem alterar e bloquear os seus instintos naturais e criar um campo favorável à proliferação de uma variedade de doenças ilimitada – a menos que as suas

vísceras possuam um equilíbrio de bactérias boas para contrariar esses efeitos.

Este capítulo trata dos problemas mais comuns das vísceras, incluindo a síndrome do intestino permeável, a má digestão, o refluxo gástrico, as infeções intestinais, a síndrome do intestino irritável, os espasmos gástricos, a gastrite e a dor generalizada no estômago ou perto do estômago. Também proporciona informações importantes acerca destas patologias, muito além do que é conhecido por parte das comunidades médicas. Além disso, esclarece um certo número de tendências improdutivas sobre a saúde das vísceras e os «remédios» da moda e partilha passos simples que você pode dar no sentido de curar genuinamente esta parte do seu corpo e recuperar a saúde.

Compreender a síndrome do intestino permeável

Uma patologia da medicina que dá azo a confusões é a *síndrome do intestino permeável*, também designada por *permeabilidade intestinal*. Os nomes, só por si, já causam perplexidade; trata-se das expressões que diferentes comunidades médicas utilizam para descrever diferentes patologias e teorias.

No essencial, a história do intestino permeável apresenta três facetas. Vejamos a primeira: o entendimento da comunidade da medicina convencional. A maior parte dos médicos e cirurgiões convencionais usa a expressão «intestino permeável» para uma doença grave que perfura o revestimento do trato intestinal ou do estômago e causa graves infeções sanguíneas, febres elevadas e/ou septicemia. Têm razão. A verdadeira

síndrome do intestino permeável é uma doença grave que provoca dor e sofrimento extremos.

A doença do intestino permeável pode resultar de úlceras profundas no revestimento do estômago. Ou pode derivar de estirpes bacteriológicas de *E. coli* que tenham desenvolvido bolsas no revestimento do trato intestinal; ou de superbactérias como a *C. difficile*, que dá origem ao *megacólon*; ou de *hemorragias*, *abcessos* ou *diverticulite*. A designação «intestino permeável» é aplicada quando uma destas patologias fere o revestimento do trato gastrointestinal e permite que os agentes patogénicos entrem para a corrente sanguínea.

Outra maneira como a síndrome do intestino permeável pode surgir é quando uma colonoscopia corre mal e se verifica uma perfuração do cólon. (Já tive clientes que necessitaram de longos internamentos hospitalares por este motivo.)

Seja qual for a causa, o verdadeiro intestino permeável provoca sintomas desagradáveis.

A segunda faceta da história é o entendimento que as medicinas alternativas, integrativas e naturopáticas têm da síndrome do intestino permeável. Essas comunidades médicas usam a expressão para descrever uma patologia em que leveduras, fungos como a *Candida* ou bactérias improdutivas escavam pequenos orifícios no revestimento do intestino, fazendo microníveis de toxinas entrar diretamente na corrente sanguínea, o que dá origem a uma grande diversidade de sintomas.

Esta teoria requer alguma adaptação.

Embora seja verdade que um ambiente visceral tóxico, incluindo bactérias improdutivas e fungos, pode contribuir em grande medida para a falta de saúde, associá-lo ao intestino permeável é enganador. Se estes elementos patogénicos atravessassem minimamente o revestimento gastrointestinal, daí resultariam sintomas como a febre elevada, infeção

sanguínea, dor extrema e/ou septicemia. «Intestino permeável» devia ser apenas usado para descrever a perfuração das paredes do trato digestivo.

Então, porque existem dezenas de milhares de pessoas que sofrem de fadiga, dores e mal-estar, prisão de ventre, mal-estar intestinal e refluxo gástrico a ouvir da parte dos médicos da medicina alternativa que sofrem de intestino permeável ou permeabilidade intestinal?

Porque há realmente alguma coisa a acontecer, e esta expressão mal compreendida representa a melhor teoria que os médicos têm para oferecer. No mundo da medicina convencional, milhões de pacientes recebem as classificações de síndrome do intestino irritável, doença celíaca, doença de Crohn, colite, gastroparesia ou gastrite para designar este tipo de sintomas – no entanto, as patologias continuam a ser misteriosas. Nalguns casos, os sintomas ao nível das vísceras não recebem qualquer diagnóstico.

Há uma explicação para estes misteriosos problemas das vísceras, que não correspondem, na verdade, ao intestino permeável. Designo-a por *permeabilidade à amónia* e constitui a terceira faceta da história.

A permeabilidade à amónia

Peço ao leitor que não confunda a permeabilidade à amónia com a recente tendência da «permeabilidade intestinal». A permeabilidade intestinal é apenas uma nova designação, criada para dar a ilusão de progresso à velha teoria do intestino permeável.

A permeabilidade à amónia é um acontecimento real. Para compreender do que se trata, é preciso aprender primeiro algumas coisas sobre a forma como o seu organismo processa os alimentos.

Quando você come, os alimentos descem rapidamente pelo estômago para poderem ser digeridos. (Se estiver a mastigar suficientemente devagar para a saliva se misturar com a comida, a digestão terá a sua fase inicial na boca.) Para os alimentos densos proteicos – por ex., carne de animais, frutos

secos e sementes, e legumes –, a digestão no estômago processa-se em grande medida através da ação do ácido clorídrico associado às enzimas, que decompõe a proteína em formas mais simples, passíveis de ser digeridas e assimiladas pelos intestinos.

Este processo é relativamente simples se o seu estômago contiver níveis de ácido clorídrico normais.

Se os seus níveis de ácido clorídrico baixarem, porém, os alimentos não serão suficientemente digeridos no estômago. Isso é comum quando a pessoa se alimenta sob stresse ou pressão. Quando as proteínas chegam ao intestino, elas não se encontram suficientemente processadas para as suas células acederem aos nutrientes, e a comida acaba por ficar aí a apodrecer. Chama-se a isso *putrefação intestinal* – o que cria *gás amoníaco* e pode dar origem a sintomas como gases, mal-estar digestivo, desidratação crónica ou, frequentemente, nada de relevante. Isso é apenas o início.

Em algumas pessoas, os níveis do benéfico ácido clorídrico diminuem e os ácidos nocivos ocupam o seu lugar. Uma pessoa pode viver com esta patologia durante muitos anos e não se aperceber disso. Eventualmente, os ácidos nocivos podem acabar por subir pelo esófago. (Se você sofrer de refluxo gástrico, são estes que o provocam, e não o ácido clorídrico do seu estômago. Este é um equívoco habitual; o mundo da medicina encara todos os ácidos estomacais e intestinais como sendo o mesmo.)

Uma questão relacionada com isto é que o revestimento das suas vísceras cria muco para o proteger dos ácidos nocivos. Se tiver muito muco a chegar à boca sem qualquer razão aparente, isso deve-se provavelmente ao facto de as suas vísceras estarem a tentar mantê-lo a salvo, devido aos ácidos nocivos que estão a atacar o seu revestimento estomacal e intestinal... e isso é sinal de que tem um sintoma que precisa de ser tratado. O muco também pode descer o trato intestinal e impedir a absorção adequada dos nutrientes.

Mas voltemos ao gás amoníaco. Eis a informação mais importante: quando os alimentos entram em decomposição no trato intestinal e produzem amónia, este gás tóxico tem a capacidade de flutuar, como um fantasma, saindo dos intestinos e passando diretamente para a corrente sanguínea. Chama-se a isto permeabilidade à amónia.

É o gás amoníaco que cria a maior parte das perturbações associadas à síndrome do intestino permeável. Isso não tem que ver com quaisquer infeções ou perfurações do intestino delgado ou do cólon. E também não é o fungo *Candida* a expelir toxinas através das paredes do intestino.

Há milhões de pessoas por aí com problemas da saúde digestiva provocados pela permeabilidade à amónia. Como já afirmei, o que muitos médicos de medicina alternativa diagnosticam como sendo a síndrome do intestino permeável não tem nada que ver com orifícios ou outras imperfeições das suas vísceras; não tem nada que ver com a expulsão de ácidos ou bactérias.

Não, é o gás amoníaco dos intestinos a passar para a corrente sanguínea... que, por sua vez, leva esse gás por todo o corpo. Além dos sintomas viscerais que já mencionei acima, a permeabilidade à amónia pode provocar mal-estar, fadiga, problemas de pele, sono agitado, ansiedade e muitos outros sintomas.

Neste ponto, tem toda a razão se perguntar: «Se tudo isto acontece devido à falta de ácido clorídrico no estômago, *qual é a causa disso*?» A principal razão para uma deficiência de ácido clorídrico é a *adrenalina*.

O que não se sabe é que não existe apenas uma forma de adrenalina. As suas glândulas suprarrenais produzem 56 tipos de misturas diferentes, em resposta a diferentes emoções e situações. E as que estão associadas a sentimentos negativos como o medo, a ansiedade, a raiva, o ódio, a culpa, a vergonha, a depressão e o stresse podem ser extremamente prejudiciais para diversas partes do seu corpo – incluindo a reserva de ácido clorídrico no

estômago. Então, se tiver estado sujeito a um stresse ou perturbação crónicos, pode ter sido o suficiente para reduzir o seu nível de ácido clorídrico – e a sua capacidade de digerir adequadamente os alimentos. Diferentes níveis de stresse e emoções que experienciamos na nossa vida quotidiana podem reduzir as bactérias benéficas e fazer proliferar as bactérias nocivas.

Também é comum os *fármacos com receita médica* criarem perturbações nos níveis de ácido clorídrico do estômago. Os antibióticos, imunossupressores, antifúngicos, anfetaminas e uma grande variedade de outros medicamentos aos quais o nosso organismo não se adaptou podem perturbar o equilíbrio químico do estômago.

O seu ácido clorídrico pode ser afetado se você comer em demasia qualquer tipo de proteína, como carne de animais, frutos secos, sementes e/ou legumes. (Se a proteína for oriunda de produtos verdes, rebentos ou vegetais, não tem o mesmo efeito.) Consumir muitos alimentos que associam gordura e açúcar (como o queijo, o leite gordo, bolos, bolachas e gelado) pode ter o mesmo efeito prejudicial sobre o ácido clorídrico.

Estas duas categorias de alimentos requerem muito mais esforço para serem digeridas do que os frutos ou legumes, colocando uma tensão enorme nas suas vísceras. Isso pode acabar por «esgotar» o ácido clorídrico do seu estômago e enfraquecer as enzimas digestivas. Se estiver a fazer refeições com um elevado nível de proteínas (por exemplo, frango, peixe ou carne) e tiver sintomas de um baixo nível de ácido clorídrico como gases, mal-estar no estômago, prisão de ventre, preguiça e/ou fadiga, comece a consumir menos proteína animal e limite-a a uma dose diária.

Há uma boa notícia no meio disto tudo. É possível recuperar os níveis de ácido clorídrico e fortalecer as enzimas com uma erva miraculosa que se encontra à venda em toda a parte.

Reconstituir o ácido clorídrico

A maneira de tratar a permeabilidade à amónia (que, como já referimos, é muitas vezes classificada como síndrome do intestino permeável ou permeabilidade intestinal) – e o primeiro passo no combate a qualquer outra questão de saúde ao nível das vísceras – consiste em reconstituir as reservas de ácido clorídrico do seu estômago e fortalecer o sistema digestivo.

Há uma maneira incrivelmente simples e eficaz de fazer isso: diariamente, com o estômago vazio, beba um copo de 47,3 cl de *sumo de aipo* acabado de fazer.

Pode não ser esta a resposta que esperava. Talvez não lhe pareça que o sumo de aipo seja *assim* tão benéfico. Porém, leve isto a sério. Trata-se de uma das maneiras mais profundas, se não *a* maneira mais profunda, de restaurar a saúde digestiva. É tão poderoso quanto isso. E lembre-se: embora hoje em dia haja muitos sumos de fruta por aí que são fantásticos para a sua saúde, tem de beber o seu sumo de aipo em jejum para recuperar a função digestiva.

Não se deixe enganar pela simplicidade disto. Encare-o como ter de fazer um projeto de dez páginas sobre um aspecto específico da vida quotidiana num certo período histórico. Se entregar um projeto que apresente uma visão geral da época, mas com apenas duas linhas sobre essa parte da vida quotidiana, a professora não ficará impressionada com todos os factos extra. Ela irá pensar por que motivo você não aprofundou o único tema que lhe atribuiu.

É assim que o seu estômago se sente quando está a tentar restaurar o ácido clorídrico. Um sumo de fruta com vinte ingredientes, dos quais apenas um é o aipo, constitui uma distração. Às vezes, quanto mais simples, melhor. O estômago quer sumo de aipo, e apenas sumo de aipo, para poder proceder à reparação profunda desta zona. Trata-se de um método secreto,

capaz de mudar por completo a vida de uma pessoa com uma patologia visceral.

Eis como fazê-lo:

- Lave um punhado de aipo de manhã, ainda em jejum. (Ou, se fizer isto mais tarde, espere pelo menos duas horas após a refeição anterior, de maneira que o estômago esteja de novo relativamente vazio.) Qualquer outro elemento no seu estômago irá prejudicar o efeito do aipo.
- Centrifugue o aipo. Não acrescente mais *nada*, pois qualquer outro ingrediente irá prejudicar o efeito.
- Beba o sumo *de imediato* – antes de ele oxidar, o que reduz o seu poder.

Isto funciona porque o aipo contém compostos de sódio e estes sais minerais estão ligados a muitos oligoelementos minerais e nutrientes bioativos. Se beber o sumo de aipo em jejum logo de manhã, isso irá fortalecer a digestão dos alimentos que ingerir durante o resto do dia. E, com o tempo, os sais minerais, os minerais e os nutrientes têm a capacidade única de restaurar por completo o ácido clorídrico do seu estômago.

Também é preciso que saiba que é comum ter não apenas um, mas vários problemas relacionados ao nível das vísceras. O resto deste capítulo capacita-o a resolver outros problemas nesta área.

Remover metais pesados tóxicos das suas vísceras

Na era moderna, é praticamente impossível não absorver uma certa quantidade de metais pesados tóxicos, como o mercúrio, o alumínio, o cobre, o cádmio, o níquel e o chumbo. Esses metais acumulam-se frequentemente no seu fígado, vesícula biliar e/ou intestinos. Como os metais pesados tendem a ser mais pesados do que a água existente no sistema digestivo e no sangue, eles afundam e instalam-se no trato intestinal – tal como o ouro assenta no fundo do leito de um rio.

Os metais pesados tóxicos são venenosos e, se começarem a oxidar, as suas escorrências químicas irão provocar mutações e lesões nas células próximas. Contudo, o maior problema dos metais pesados é que constituem o alimento principal das bactérias nocivas, fungos, parasitas e vermes. Isso significa que é provável que esses metais atraiam e sirvam de pasto ao Estreptococos A e B, à *E. coli* e às suas múltiplas estirpes, à *C. difficile*, à *H. pylori* e a alguns vírus. Quando estes elementos patogénicos consomem os metais pesados tóxicos, libertam um gás neurotóxico que se prende ao gás amoníaco e percorre o revestimento intestinal. Ou seja, a permeabilidade à amónia ganha um aliado, e esse aliado é a contaminação por metais pesados. A permeabilidade à amónia torna possível que o gás tóxico atravesse o revestimento intestinal.

Porém, não confunda as micotoxinas (toxinas fúngicas) com a permeabilidade. Atualmente, os médicos desconhecem que os agentes patogénicos criam neurotoxinas quando consomem metais pesados – e que essas neurotoxinas são muito diferentes das micotoxinas. As micotoxinas não conseguem criar os inúmeros sintomas criados pelas neurotoxinas; as micotoxinas tendem a permanecer no trato intestinal e a ser eliminadas pela defecação. Lembre-se disto quando ouvir falar cada vez mais sobre micotoxinas nos próximos anos. Não são elas as responsáveis pela doença autoimune. Não quero que o leitor seja influenciado por uma tendência

equivocada – o importante é melhorar e não ser distraído pela enchente de chavões que correm por aí.

Uma vez que os agentes patogénicos que referi se instalem, começam a inflamar as vísceras – isto é, começam a saturar os revestimentos dos seus intestinos ou do seu cólon. Eles libertam venenos diretamente para as vísceras através das neurotoxinas que produzem, e indiretamente através dos seus dejetos e resíduos tóxicos. É por isso que a maioria das pessoas desenvolve doenças como a SII, a doença de Crohn (uma inflamação do trato gastrointestinal) e a colite (uma inflamação do cólon – que é tipicamente uma infeção crónica do vírus herpes-zóster descrito no Capítulo 11, associado à bactéria Estreptococos).

Vistos ao microscópio, esses subprodutos de matéria viral morta e invólucros do vírus descartados assemelham-se muitas vezes à atividade de parasitas. Isso faz com que muitas análises de amostras de fezes sejam mal interpretadas, dando origem a inúmeros diagnósticos errados, o que significa que é frequentemente um erro quando alguém recebe o diagnóstico de parasitose. Trata-se de um dos erros mais comuns nos dias de hoje em relação à saúde visceral.

Embora os metais pesados possam dar origem a problemas caso não sejam alvo de tratamento, é relativamente fácil uma pessoa ver-se livre deles. Por isso, se tiver algum tipo de doença visceral, ou mesmo problemas digestivos crónicos, é melhor jogar pelo seguro partindo do princípio de que os metais pesados constituem parte do problema e tomar algumas medidas para os remover.

Eis algumas opções poderosas para remover metais pesados tóxicos do trato intestinal:

- **Coentros frescos:** consuma meia chávena por dia desta erva ao natural, polvilhada em saladas ou num batido.

- **Salsa:** consuma diariamente um quarto de chávena desta erva ao natural, polvilhada em saladas ou num batido.
- **Zeolite:** adquira esta argila mineralizada sob a forma líquida.
- **Espirulina (de preferência, oriunda do Havai):** se for em pó (que constitui a melhor maneira de remover os metais das vísceras), misture diariamente uma colher de chá em água ou num batido.
- **Alho:** coma dois dentes de alho cru por dia.
- **Salva:** consuma duas colheres de sopa por dia.
- **L-glutamina:** se for em pó (que é a forma preferível para remover os metais das vísceras), misture diariamente uma colher de chá em água ou num batido.
- **Folha de tanchagem:** faça uma infusão com esta erva e beba uma chávena por dia.
- **Flor de trevo vermelho:** faça uma infusão com duas colheres de sopa destas flores e beba duas chávenas de chá por dia.

A proteção natural das vísceras

Até hoje, a investigação médica ainda não descobriu que nascemos com uma penugem que recobre todo o trato intestinal. Estes pelos são microscópicos, pouco maiores que as próprias bactérias, e ajudam a proteger as suas vísceras da invasão de vírus, bactérias nocivas, fungos e vermes. Também atua como um porto seguro para milhares de milhões de bactérias benéficas.

Até ao século XIX, essa penugem durava toda a vida das pessoas.

Desde a Revolução Industrial, porém, temos sido atacados por toxinas ambientais, medicamentos sujeitos a receita médica e outros produtos químicos que podem queimar as vísceras, os metais pesados descritos na secção anterior. Para piorar a situação temos o stresse da vida moderna e a abrasiva adrenalina que a caracteriza. Em consequência disso, a penugem das vísceras pode ficar, em grande medida, destruída quando a pessoa chega aos 20 anos. Isso contribui para muitos dos problemas de saúde das vísceras com que as pessoas se debatem atualmente.

A razão pela qual a medicina ainda não descobriu esta penugem deve-se ao facto de a maior parte das operações aos intestinos serem feitas em pessoas com mais de 30 anos. Nessa fase, há muito que ela desapareceu. E nas biopsias intestinais feitas em bebés, essa penugem microscópica que serve de revestimento das vísceras não é o alvo mais importante.

Se você ainda tiver alguma desta penugem protetora, pode ajudar a poupá-la e reforçá-la ingerindo alimentos particularmente saudáveis para as suas vísceras. Estes incluem uma alface de qualidade (por ex., a romana, a roxa e a alface bola de manteiga); ervas antigas como os orégãos, o tomilho e a hortelã-pimenta; e frutos, principalmente bananas, maçãs, figos e tâmaras.

É igualmente importante evitar os alimentos que podem prejudicar a sua saúde. Para uma lista pormenorizada, leia o Capítulo 19, «O Que não Deve Comer».

Restaurar a flora visceral e aumentar a produção da vitamina B12

As bactérias boas das suas vísceras produzem a maior parte das reservas de vitamina B12 no seu organismo. Isso verifica-se principalmente no íleo, a parte final do seu intestino delgado, que é o centro principal desta absorção e produção da vitamina B12. Também é aí que ocorre a *metilação*.

Sempre que necessário, a vitamina B12 é absorvida através das paredes do seu íleo por vasos microscópicos que apenas são capazes de absorver esta vitamina, e nada mais. É a vitamina B12 produzida no íleo a mais reconhecida pelo cérebro. As enzimas impedem qualquer outra toxina ou nutriente de ser absorvido por estes vasos sanguíneos do íleo, bloqueando-os, assim, de entrarem na corrente sanguínea.

A ciência ainda está para descobrir esta informação.

Praticamente todas as pessoas nos Estados Unidos apresentam uma deficiência de vitamina B12 e/ou um problema de metilação. Estes problemas revelam-se de diversas maneiras. Em primeiro lugar, quando a metilação se processa de modo deficiente, ela pode impedir a verdadeira bioabsorção de micronutrientes essenciais e oligoelementos minerais. Em segundo, uma deficiência na metilação pode interromper o processo de conversão de vitaminas importantes e não ativas e outros nutrientes em mais pequenas versões bioativas passíveis de ser absorvidas pelo organismo. Em terceiro, um nível elevado do aminoácido homocisteína, devido a um fígado tóxico ou a uma alta carga de agentes patogénicos no organismo, que cria um grande número de subprodutos tóxicos, pode interferir na metilação, impedindo a conversão e a absorção adequada dos nutrientes.

Você produz toda a vitamina B12 de que precisa quando o íleo tem suficientes bactérias benéficas de um certo tipo. Estas também fortalecem a metilação, mas o ser humano tem-nas em pouca quantidade – ou seja, os microprobióticos que vivem naturalmente em certos alimentos entram no sistema digestivo quando os consumimos e preenchem o íleo. Não é

possível comprar esses microrganismos na loja sob a forma de suplementos probióticos ou obtê-los a partir de bebidas ou alimentos fermentados.

Quando se sofre de falta de ácido clorídrico, toxicidade proveniente de metais pesados e/ou permeabilidade à amónia, é provável que muitas das bactérias boas por todo o sistema digestivo morram. Isso inflama o íleo, o que tem diversas consequências negativas, como enfraquecer gravemente o sistema imunitário. Além disso, faz a produção de vitamina B12 das vísceras cair a pique ou parar por completo.

Não pode contar com as análises sanguíneas para detetar os níveis de vitamina B12, porque os laboratórios médicos ainda não conseguem detetá-los nas suas vísceras, nos seus órgãos e, em especial, no seu sistema nervoso. Embora tomar vitamina B12 possa prover a corrente sanguínea de forma que os níveis de vitamina B12 se revelem suficientes nos testes, isso não significa que esteja a entrar no seu sistema nervoso central, que precisa desesperadamente desta vitamina. Então, quaisquer que sejam os resultados das análises, tome sempre um suplemento de vitamina B12 de alta qualidade. (Procure-o sob a forma de metilcobalamina – idealmente associada à adenosilcobalamina – e não sob a forma de cianocobalamina. Com a metilcobalamina e a adenosilcobalamina, o seu fígado não precisa de se esforçar para converter a vitamina B12 numa forma utilizável.) A falta de vitamina B12 constitui uma verdadeira deficiência com consequências bem reais para a saúde. E, tal como referi anteriormente, quase todas as pessoas dos Estados Unidos sofrem, de algum modo, de uma deficiência de vitamina B12.

Além disso, tome algumas medidas para recuperar os níveis normais de bactérias benéficas nas suas vísceras. Os probióticos de cultura que se veem nas prateleiras das lojas de produtos naturais ou os alimentos fermentados que afirmam ter bactérias benéficas não constituem a solução, neste caso. A maior parte desses microrganismos, se não todos, morrerão no seu

estômago antes de chegarem ao intestino. E os probióticos produzidos em fábrica nunca alcançam essa última parte do intestino delgado, o íleo – que é a zona que deles mais necessita.

Há probióticos que se mantêm vivos nas vísceras e são responsáveis por restaurar a flora intestinal, inclusivamente no íleo. Estes são pouco conhecidos e não lhes reconhecemos o devido valor. Porém, são incrivelmente poderosos e podem mudar a sua saúde e a sua vida de uma maneira inimaginável. Quando as pessoas são saudáveis ao nível das vísceras, isso deve-se frequentemente ao facto de terem acidental e ocasionalmente consumido esses probióticos e microrganismos benéficos.

Onde poderá encontrá-los? Nos alimentos vivos, frescos.

Os probióticos especiais que vivem na fruta e nos legumes são aquilo a que chamo *microrganismos elevados* ou, por vezes, *probióticos elevados*, visto conterem energia de Deus e do Sol. Os microrganismos elevados não devem ser confundidos com os organismos nascidos na terra e os probióticos derivados da terra. Os microrganismos elevados são a opção mais regeneradora que há para as vísceras. Trata-se dos mesmos microrganismos que existem no íleo e que criam a vitamina B12 de que o organismo, e, em especial, o cérebro, carece.

Uma importante fonte de microrganismos elevados são os rebentos. A alfafa, os brócolos, o trevo, o feno-grego, a lentilha, a mostarda, o girassol, a couve e outras sementes semelhantes, quando germinadas, são microjardins vivos. Estas formas de vida nascente estão cheias de bactérias benéficas que irão ajudar as suas vísceras a ser saudáveis.

Repetindo o que já disse, estas bactérias benéficas são diferentes dos organismos e «pré-bióticos» que crescem na terra. Os microrganismos elevados encontram-se sempre acima do solo, nas folhas e na casca dos frutos e vegetais.

Se tiver acesso a uma quinta orgânica, a um mercado agrícola ou à sua horta, pode comer legumes e frutas que trazem microrganismos elevados à sua dieta. A chave aqui é consumir os produtos frescos, crus e sem lavar. (Embora seja seguro passar rapidamente por água.) Há milhões de probióticos e microrganismos revitalizantes na superfície desses alimentos. É imperativo usar o seu bom senso, porém, acerca de quando é seguro comer frutos e legumes por lavar. Faça-o apenas se conhecer a origem e tiver a certeza de não conterem tóxicos ou outros contaminantes que possam provocar doenças.

Ao apanhar um pedaço de couve do chão, pode ver uma película nas bolsas das suas folhas. Isso não é terra, nem sujidade, nem organismos provenientes da terra. Esta película é composta por microrganismos elevados – um probiótico de proveniência natural que ainda não foi lavado. (Não confundir com um pedaço de couve envolto em estrume, que é melhor enxaguar.) Ao comer a folha de couve, as bolsas de bactérias boas ficam dobradas e presas, indo frequentemente para além do estômago. Quando chegam aos intestinos, esses milhões de microrganismos têm um efeito fenomenal na digestão e no sistema imunitário, uma vez que vão até ao íleo e proveem a sua produção e reserva de vitamina B12.

Um pedaço de couve crua por lavar, tirada diretamente de uma horta orgânica – ou uma mão-cheia de rebentos de uma horta de varanda, ou uma maçã fresca, sem pesticidas, acabada de apanhar da árvore –, suplantam qualquer probiótico ou alimento fermentado criado na terra ou em laboratório. Se já ingeriu algum destes alimentos revestidos com microrganismos elevados alguma vez na vida, ele protegeu-o de algum modo, ainda que não tenha tido consciência disso. E quanto maior for o número de produtos frescos, livres de químicos, de ceras e por lavar que você consumir, mais benefícios irá obter.

Repare que os *pré-bióticos* têm uma popularidade recente. No fundo a expressão resume-se a comer certos frutos e vegetais que alimentam as bactérias produtivas das vísceras. A verdade é que todos os frutos e vegetais que podemos comer crus alimentam essas bactérias benéficas.

Outra coisa que pode fazer é tomar probióticos de qualidade comprados na loja ou criados na terra. No entanto, é melhor ingerir mais bactérias benéficas a partir de produtos vivos, pois nada se lhes compara. Ingerir os microrganismos elevados numa folha de vegetais frescos ou na casca da fruta é como passar a nove mil cavalos de potência, enquanto os probióticos de compra têm a força de um burro em miniatura.

Rejuvenescer a flora das vísceras com produtos crus, orgânicos e por lavar é a verdadeira forma de restaurar a saúde destes órgãos. Também é desta forma que se curam as mutações genéticas denominadas mutação no gene da MTHFR e outros problemas de metilação. Repare que a classificação das comunidades médicas, «mutação no gene da MTHFR», não é exata. As pessoas com esta doença não têm propriamente uma deficiência genética; o que se passa é que os seus organismos estão a sofrer uma sobrecarga tóxica que impede a conversão dos nutrientes em micronutrientes. Estes poderosos microrganismos podem baixar os níveis de homocisteína e inverter completamente qualquer diagnóstico de mutação deste gene.

Uma vez restabelecido o ácido clorídrico do seu corpo, removidos os metais pesados das suas vísceras e os alimentos irritantes da sua dieta, e revista a capacidade do seu intestino de produzir vitamina B12 restaurando as bactérias produtivas, qualquer problema de saúde intestinal que você tenha irá provavelmente desaparecer.

HISTÓRIA DE CASO:

Capaz de Comer Novamente

Desde a adolescência, a barriga de Jennifer de vez em quando ficava mais sensível. Tinha muitas vezes dores de barriga e, de vez em quando, prisão de ventre e diarreia. Jennifer nunca conseguia prever como a sua barriga iria reagir àquilo que comia. Durante a fase de crescimento, a sua imprevisível perda de apetite fora uma frequente fonte de fricção familiar à mesa.

Passou anos a consultar médicos. Um deles disse-lhe que ela devia querer chamar a atenção. Na realidade, atenção era a última coisa que ela queria. O seu verdadeiro desejo era ver-se livre da dor e do desconforto para poder dedicar-se às coisas que amava, como ser voluntária na associação protetora dos animais da sua localidade.

Por fim, aos 25 anos, um gastroenterologista diagnosticou-a com a síndrome do intestino irritável. Embora o especialista não o tivesse afirmado, aquele nome comprido significava apenas que Jennifer sofria de uma doença misteriosa.

Embora achasse reconfortante dispor de um nome para os seus sintomas, mesmo assim, isso não lhe trazia alívio.

Voltou-se então para a medicina alternativa. Encontrou um excelente médico que reparou que ela era alérgica ao glúten de trigo e aos laticínios como o leite e o queijo. Ele aconselhou-a a eliminar esses alimentos da sua dieta e a tomar muitos probióticos. No entanto, também concluiu que ela devia ter *Candida* e avisou-a que devia evitar todos os açúcares processados e naturais, incluindo a fruta.

Ao longo de seis meses, Jennifer experimentou o regime de dieta do médico: frango duas vezes por dia, muitos legumes frescos e saladas com atum ou ovos cozidos. Jennifer era rigorosa em relação às linhas de orientação alimentares – embora, aproximadamente uma vez por mês, fosse tomada pelo desejo de algo doce e sucumbisse a uma fatia de bolo em casa da avó. Começou a sentir algumas melhorias – deixara de ter diarreia. No entanto, continuava a debater-se com acessos de prisão de ventre, cãibras estomacais, distensão abdominal e dores.

Frustrada, Jennifer decidiu procurar outro médico de medicina alternativa. Este disse-lhe que ela não só tinha uma alergia ao trigo e aos laticínios, como sofria de *Candida* e tivera um resultado positivo no teste à síndrome do intestino permeável. Aconselhou-lhe uma dieta apenas composta por carne de vaca, galinha, ovos, peixe e vegetais de folha verde – ou seja, quase só proteína. Não devia consumir cereais nem qualquer tipo de vagens, nem vegetais amiláceos, embora pudesse comer de vez em quando uma maçã *Granny Smith*. Para tratar a proliferação da *Candida* e a síndrome do intestino irritável, o médico receitou ainda um produto de limpeza dos intestinos à base de ervas.

Ao longo de oito meses, Jennifer cumpriu a dieta à risca – sem quaisquer resultados positivos. Em vez disso, começava agora a sentir-se fatigada, com acessos de confusão mental e mais prisão de ventre, e a distensão abdominal

chegara ao ponto de a fazer parecer «grá», como ela dizia. Sentia-se pouco atraente e era sempre um desafio encontrar um lugar onde ela e a sua melhor amiga vegetariana pudessem comer. Ao fim de uma década a debater-se com o seu problema digestivo, Jennifer decidiu que a sua vida estava votada ao isolamento e ao sofrimento.

Até que, um dia, a mãe de Jennifer mencionou os problemas dela a uma amiga, que a encaminhou para mim. Logo na minha leitura inicial, o Espírito disse-me que as reservas de ácido clorídrico de Jennifer se tinham esgotado e era isso que estava a provocar a permeabilidade à amónia. As proteínas em putrefação nas suas vísceras estavam a criar gás amoníaco – o que dava origem a inflamação, a dores e à distensão abdominal que ela achava que a fazia parecer grávida.

Jennifer também tinha metais pesados no trato intestinal, e os microrganismos que são cruciais para a saúde do intestino delgado, incluindo o íleo, eram inexistentes. Era, de facto, alérgica ao trigo e a todos os outros cereais, e ao glúten, bem como às vagens, ao milho, ao óleo de canola e aos ovos, por isso, precisava de evitá-los. Para piorar as coisas, começou a desenvolver uma alergia às proteínas animais, visto elas não estarem a ser processadas e digeridas. Além disso, o seu fígado estava preguiçoso e sobrecarregado, devido ao excesso de proteína animal.

Para começar, aconselhei Jennifer a beber diariamente dois copos de 47,3 cl de sumo de aipo fresco simples.

– O meu último médico receitou-me um sumo com uma mistura de verduras – comentou ela. – Qual é a diferença?

Expliquei que as misturas de sumos não restauram os níveis de ácido clorídrico. Só o sumo de aipo acabado de espremer e tomado em jejum é capaz de o fazer.

Para parar de sobrecarregar o fígado com demasiada gordura, baixámos a sua ingestão de proteínas animais para uma dose de vez em quando. Em seu lugar, introduzimos todos os vegetais e frutas, nomeadamente abacate, banana, maçã, todo o tipo de frutos silvestres, papaia, manga, quivi, muita alface bola de manteiga e espinafre, bem como um quarto de chávena de coentros frescos em cada salada, para fazer a desintoxicação dos metais pesados.

Em contraste com a última dieta que Jennifer fizera, quase totalmente composta por proteína animal e praticamente nenhuma fibra, a fruta deste novo plano ajudou os alimentos a passarem pelo trato intestinal inflamado, proporcionando-lhe algum alívio da sua prisão de ventre.

Ao fim de uma semana, a distensão de Jennifer, que a fazia parecer «grá», reduzira substancialmente.

Ao fim de um mês, já não tinha prisão de ventre.

E, passados três meses, a dor, as cãibras, a confusão mental e a fadiga tinham desaparecido.

Com a recuperação dos níveis de ácido clorídrico, ela deixara de ter permeabilidade à amónia. O seu fígado também ficara livre para processar

devidamente gorduras e armazenar açúcares, o que lhe permitira perder os quilos a mais que acumulara com os anos.

Passara igualmente o verão a comer couve e tomates orgânicos e frescos por lavar, da horta da avó. Os microrganismos elevados que se encontram na superfície desses vegetais reconstituíram a flora das vísceras de Jennifer, em especial o íleo, permitindo ao seu organismo produzir mais vitamina B12.

No outono, Jennifer começou a trabalhar a tempo inteiro no abrigo para animais. Ela e a sua melhor amiga retomaram a amizade e passam agora as noites de sexta-feira a preparar alimentos à base de plantas para um grupo cada vez maior de amigos entre o pessoal do abrigo.

A vitalidade de Jennifer regressou. Ela agora pode comer ocasionalmente um ou outro alimento «proibido» numa festa ou em casa de um amigo, sem que o seu corpo tenha de pagar por isso. Ela nunca teve síndrome do intestino permeável, nem uma proliferação de *Candida* – embora estas sejam duas tendências de diagnósticos alternativos que desencaminham inúmeras pessoas.

---

* No original, «*gut instinct*». Algumas das outras expressões deste parágrafo têm apenas uma correspondência aproximada em português, e são, respetivamente: «*gut reaction*», «*gut feeling*», «*What does your gut tell you to do*?», «*What are you, gutless?* », «*I felt gutted*» «*I just about busted a gut*», «*I hate his guts*» e «*I ran my guts out*». *(N. da T.)*

Capítulo 18

Libertar o Cérebro e o Organismo de Toxinas

Nunca antes na nossa história fomos expostos a tantas substâncias venenosas. Estas incluem os metais pesados mercúrio, alumínio, cobre, chumbo, níquel e cádmio; a poluição atmosférica; os produtos farmacêuticos; os pesticidas, herbicidas e fungicidas; os plásticos; os detergentes industriais; o petróleo; as dioxinas dos nossos oceanos; e os milhares de novos produtos químicos introduzidos no nosso meio ambiente ano após ano. Estes venenos saturam as nossas reservas de água e acabam por cair do céu sob a forma de chuva.

A maior parte dessas substâncias são tão recentes que serão precisas décadas até a ciência reconhecer como elas são perigosas para a nossa saúde. E esses riscos só serão descobertos se o lucro e o bom senso seguirem na mesma direção, o que é pouco provável. Em grande medida, o *modus operandi* das indústrias é colocar os produtos no mercado o mais depressa possível – e lidar com as consequências mais adiante.

Na grande maioria, somos portadores de toxinas que nos acompanham durante quase toda a vida e se encontram alojadas profundamente. Esses velhos venenos são os mais poderosos. Os metais pesados tóxicos, por exemplo, podem oxidar-se com o tempo, eliminando as células em seu redor.

As toxinas apresentam diversas ameaças. Elas intoxicam diretamente o corpo, prejudicando o cérebro, o fígado, o sistema nervoso central e outras áreas vitais. Enfraquecem o sistema imunitário, deixando-o vulnerável à doença. E o pior de tudo é que atraem e alimentam cancros, vírus, bactérias e outros invasores que podem provocar graves problemas de saúde. Com efeito, essas toxinas são os principais agentes desencadeadores das atuais epidemias de cancro e muitas outras doenças, como a doença de Alzheimer.

Este capítulo identifica as principais toxinas e a maneira de evitá-las, para não estar continuamente a acumular estes venenos. Vivendo neste mundo, é impossível estarmos imunes a tudo o que é prejudicial, por isso, iremos concentrar-nos em reduzir ao mínimo a exposição, na medida do possível. Também iremos abordar a forma de remover as toxinas que já se encontram no seu organismo, para o proteger de potenciais doenças e mal-estar, fazendo com que seja mais fácil o seu sistema imunitário recuperar e apoiá-lo.

Você tem sempre a oportunidade de dar a volta às coisas. As páginas seguintes irão capacitá-lo para assumir o controlo sobre o seu bem-estar, de modo a poder assegurar-se de ter muitos anos de saúde pela frente.

O mercúrio

Durante quase dois mil e quinhentos anos, o homem tentou afirmar que o mercúrio era a fonte da juventude. Era considerado a cura derradeira para todas as doenças, o segredo para se viver para sempre e a fonte da sabedoria eterna. Na antiga medicina chinesa, o mercúrio era tão venerado que inúmeros imperadores morreram devido aos elixires deste metal que os

curadores juravam pôr termo a todos os problemas – o que não deixa de ser verdade, se encararmos as coisas de um ponto de vista bastante mórbido.

O mercúrio não era apenas um medicamento de eleição na Ásia Oriental. Por toda a Inglaterra e o resto da Europa, os elixires de mercúrio eram elogiados. Os preparados de mercúrio estavam também muito em voga quando se desenvolveu o Novo Mundo. Durante algum tempo no século XIX, as universidades médicas dos Estados Unidos e Inglaterra formavam médicos a torto e a direito, e o protocolo número um que ensinavam aos alunos era dar um copo de mercúrio a qualquer paciente que se sentisse mal – independentemente de idade, género ou sintomas. Esse «tratamento» constituía um método particularmente comum de forçar um aborto e tratar aquilo que se designava por «histeria feminina», e que se resumia a uma mulher ter opinião própria.

O século XIX não era propriamente a Idade da Pedra. Fora estabelecido que o mercúrio era uma toxina perigosa que destruía a vida de qualquer um que brincasse com ele, o consumisse ou simplesmente lhe tocasse. Há vários séculos que as pessoas assistiam aos milhões de pessoas que morriam devido à exposição ao mercúrio. Então, porque continuava a ser favorecido?

Um fator era o grande demónio industrial que estava por trás do mercúrio. Só por si, isso bastou para ele ser imposto como a tendência de cura milagrosa número um. Lembre-se, as tendências na saúde nunca pegam por serem eficazes.

O movimento do mercúrio acabou por ganhar velocidade em meados do século XIX. Os médicos eram mais acessíveis do que nunca para pessoas de todos os estratos sociais – o que parecia algo de bom. No entanto, à medida que um número cada vez maior de pessoas ia consultar esses novos licenciados da escola de medicina, era possível observar que cada vez mais desses pacientes apareciam com tremores incontroláveis, febres, loucura,

tiques nervosos, tremuras e uma algaraviada sem sentido. Tornou-se evidente que uma ida ao médico podia resultar num envenenamento.

Por exemplo, uma mulher e mãe de cinco filhos podia ter mandado o marido ao médico para receber ajuda a respeito da sua gota. Ao chegar a casa, este podia estar com alucinações, a gritar com os filhos e com os olhos tortos. Ao fim de uma única experiência como essa, a família ficaria farta.

No seguimento desta perceção generalizada, houve um período de vinte e cinco anos em que os consultórios médicos pareciam cidades fantasma. As pessoas preferiam arriscar a sina de ficar com o que quer que as afetava; sabiam que uma ida ao médico lhes daria menos hipóteses de sobrevivência. As universidades médicas sofreram a maior baixa de sempre.

Essa constituiu exatamente a abertura de que os profissionais e curadores de medicina natural precisavam para obter alguma credibilidade. Durante esse breve período, formas iniciais de homeopatia, tratamento quiroprático e outras variedades de medicina alternativa explodiram em popularidade.

Por fim, os consultórios dos médicos de medicina tradicional acabaram por recuperar e começaram a anunciar que já não receitavam bebidas de *quicksilver* (mercúrio líquido), e a medicina tradicional voltou a recuperar alguma credibilidade.

Porém, o demónio por trás do mercúrio continuava a querer que a população tivesse bastante exposição a ele, e por isso trabalhou noutras formas ocultas e criativas de entrar no sistema das pessoas. Não só as indústrias descarregavam mercúrio para todos os rios, lagos e correntes de água possíveis, como nasceram outras formas de medicamentos com mercúrio na viragem do século XX. Além disso, os dentistas continuavam a usar mercúrio nas suas amálgamas.

A produção de chapéus era uma das indústrias que recorria ao mercúrio – sob a forma de uma solução usada para acelerar o processo de feltragem.

É daqui que deriva a expressão «chapeleiro louco»; o chapeleiro médio sobrevivia apenas entre três a cinco anos depois de começar a trabalhar numa fábrica. E não eram só os operários que estavam expostos. Qualquer homem que usasse chapéu no século XIX e na primeira metade do século XX recebia uma infusão de mercúrio quando suava da testa. (O que me faz lembrar: não experimente chapéus antigos no mercado.)

Quase todas as doenças mentais da época eram devidas ao envenenamento por mercúrio. Os manicómios do século XIX e início do século XX estavam cheios de pessoas que sofriam de loucura e convulsões. E qual era o protocolo de tratamento? Bebidas à base de mercúrio, ou comprimidos de mercúrio para engolir. A depressão de Abraham Lincoln piorou em grande medida devido ao consumo de comprimidos de mercúrio – uma depressão que terá provavelmente começado a partir de alguns copos de elixires de mercúrio «medicinal».

O segredo sujo

Porque é que estou a dizer isto tudo acerca do mercúrio? Porque é o segredo sujo do qual não é suposto falar-se. Não é suposto você saber o efeito que o mercúrio teve na história, até ao presente. O mercúrio pode ser tóxico, inclusive em pequenas doses invisíveis. E não há nenhum aviso de perigo a dizer «CUIDADO – MERCÚRIO».

Por vontade do demónio do mercúrio, julgaríamos que este era inofensivo, ou mesmo bom, para nós. Melhor ainda, o mercúrio estaria totalmente oculto, e nem sequer saberíamos da sua existência. O mercúrio nunca desaparece – a não ser que tomemos medidas específicas para nos desintoxicarmos dele. Ele passa de geração em geração, há vários séculos. É praticamente garantido que os seus trisavôs e outros antepassados provaram elixires de mercúrio. Os seus pais têm mercúrio nos seus corpos e receberam-no dos pais deles. Esse mesmo mercúrio foi-lhe passado no ato

do nascimento. Alguns de nós temos no nosso organismo mercúrio com mais de um século.

O mercúrio lança uma sombra maléfica e desalmada que tem engolido muita gente. Este metal pesado tóxico passa a fazer parte de nós, e isso reflete-se na nossa saúde.

A ambição, a negligência, a obscuridade e a ignorância são os principais fatores que permitiram que o mercúrio se abatesse sobre a população. É provável que dono de uma mina de mercúrio no passado não se preocupasse se os operários vivessem apenas entre seis meses a três anos depois de começarem a trabalhar na mina – porque havia dinheiro a ganhar.

Que bem é que o mercúrio fez? Nenhum. Ele não fez *nada* por nós. *Nada*. É uma neurotoxina desnecessária. Podia ter sido substituída por algo mais seguro nas suas utilizações medicinais e industriais.

O mercúrio já desapareceu? Será que o pesadelo já acabou? Teremos ganhado bom senso e aprendido a evitá-lo a todo o custo para o bem da humanidade? Para bem da nossa saúde e bem-estar? Pelos nossos filhos?

«Nã». Ele limitou-se apenas a ficar longe da nossa vista e da nossa mente. Ainda há imenso mercúrio a consumir. Ele está constantemente nas nossas pontas dos dedos, de formas extremamente controversas.

Como mera consequência da vida moderna, com o tempo, o nosso corpo irá acumular metais pesados tóxicos como o mercúrio. Estamos continuamente expostos a esta toxina, pois ela esgueira-se pelas frestas. Em termos figurativos, ela escorre pelas frestas dos nossos sistemas de cuidados de saúde e industriais. O mercúrio penetra, literalmente, as fendas do cérebro. Todos temos algum nível de mercúrio nos nossos corpos. É inevitável.

Porque é que isso havia de nos preocupar?

Porque o mercúrio é um dos principais combustíveis dos cancros, vírus e bactérias. A exposição ao mercúrio provoca inflamação e pode tornar as

pessoas reféns de um grande número de sintomas e patologias, incluindo depressão, ansiedade, ADHD, autismo, transtorno bipolar, doenças neurológicas, epilepsia, formigueiro, dormência, tiques, contorções, espasmos, afrontamentos, palpitações cardíacas, perda de cabelo, perda de memória, confusão, insónia, perda da libido, fadiga, enxaquecas e distúrbios da tiroide.

Quantas vezes as pessoas ouvem dizer que são responsáveis pela sua própria depressão? Isso faz tudo parte do jogo do mercúrio de culpabilização-da-vítima. Esses sintomas depressivos são o mercúrio a falar pelo paciente sem o seu consentimento.

Por vezes, o mercúrio vai além da fase do refém e mata alguém, o que resulta na morte por Alzheimer, Parkinson, demência ou acidente vascular cerebral. É tão grave como isso. O mercúrio já prejudicou ou matou muito mais de mil milhões de pessoas.

Ninguém gosta do Alzheimer; é uma doença terrível e assustadora. Porém, ela tem vindo rapidamente a tornar-se uma doença comum – e é cem por cento provocada pelo mercúrio. É a primeira vez que o leitor ouve isto: o mercúrio é cem por cento responsável pela doença de Alzheimer. Nunca na sua vida ouvirá esta verdade em mais lado nenhum.

A indústria médica nunca responsabilizará o mercúrio por essa doença ou qualquer outra – porque os seus dedos apontariam na direção do Homem do Mercúrio, cujo verdadeiro nome desconhecemos. É ele o responsável pela primeira indústria deste tipo.

E isto é apenas o princípio no que diz respeito ao segredo sujo do mercúrio.

Se não podemos impedir o demónio do mercúrio de continuar a seduzir as pessoas, nos dias de hoje, a expor-nos a nós e aos nossos filhos a este metal pesado tóxico, podemos tomar o poder nas nossas mãos apercebendo-

nos de situações potencialmente prejudiciais. Para se proteger a si e à sua família, tem de pôr *tudo* em causa.

Também podemos assumir o controlo total da nossa saúde libertando os nossos corpos do mercúrio acumulado pelas gerações que nos precederam e pela exposição atual. Podemos tornar simples programas de desintoxicação parte da nossa rotina diária.

A sua vida é preciosa, sagrada e importante. Você merece saber como protegê-la.

Alimentos do mar

Uma das inúmeras maneiras através das quais ingerimos mercúrio é através dos alimentos provenientes do mar. Ele encontra-se em todos os peixes, mas assume tipicamente níveis mais elevados no atum, no peixe espada, no tubarão e em qualquer outro peixe gordo de grande porte. Isto porque os nossos oceanos estão poluídos com mercúrio, e o mercúrio resultante dos dejetos das fábricas (oriundo do passado e que continua a acumular-se ainda hoje) vai parar à salada de atum ou ao arroz de atum de alguém.

Pode mitigar este risco consumindo peixes pequenos, como as sardinhas e a cavala. O salmão selvagem também é suficientemente seguro para comer com moderação.

Amálgamas dentárias

As amálgamas dentárias são outra fonte comum de exposição ao mercúrio. Muitos de nós temos essas amálgamas na boca ou tivemo-las a dada altura.

Tem vindo a popularizar-se a prática de remover todas as amálgamas dentárias no consultório do dentista. Isso pode parecer sensato, e o mais adequado a fazer, mas tem de ser muito prudente em relação ao processo.

Remover todas as suas amálgamas ao mesmo tempo pode levar a um nível extremamente elevado de exposição ao mercúrio, independentemente das melhores técnicas e da proteção disponível no consultório do dentista. A exposição pode sobrecarregar o seu sistema imunitário, tornando-se passível de desencadear qualquer tipo de patologia.

Conheço pessoas que removeram dez amálgamas ao mesmo tempo, e, em resultado disso, as suas plaquetas baixaram tanto que elas iam morrendo.

É melhor só remover as amálgamas quando um dente assim o exige – como, por exemplo, quando uma amálgama se torna instável ou o dente está danificado. Se os seus dentes e as suas amálgamas estiverem em bom estado e, mesmo assim, estiver ansioso por remover as amálgamas, retire apenas uma de cada vez. Marque pelo menos um mês entre cada remoção.

Se já removeu todas as suas amálgamas, então é altura de fazer uma purificação para se proteger.

E se tiver novas cáries, escolha a melhor massa de cerâmica disponível – e saiba que qualquer coisa é melhor do que uma amálgama de mercúrio.

Desintoxicação de metais pesados

A melhor maneira de remover metais pesados é consumir os seguintes artigos cinco vezes ao dia:

- **Pó feito a partir do sumo da erva de cevada:** retira os metais pesados do seu baço, trato intestinal, pâncreas e sistema reprodutor. O pó feito a partir do sumo da erva de cevada prepara o mercúrio para a absorção total por parte da espirulina. Beba 1-2 colheres de chá misturadas em água ou sumo.
- **Espirulina (de preferência, oriunda do Havai):** expulsa os metais pesados do seu cérebro, sistema nervoso central e fígado,

absorvendo os metais pesados extraídos pelo seu sumo feito com o pó de erva de cevada. Tome duas colheres de chá misturadas em água, água de coco ou sumo.

- **Coentros frescos:** atuam profundamente, chegando a lugares difíceis de alcançar e extraindo metais acumulados há mais tempo. Misture uma chávena num batido ou sumo, ou acrescente à salada ou ao *guacamole*.
- **Mirtilos silvestres (apenas do Maine):** expulsam os metais pesados do seu cérebro. Além disso, curam e reparam quaisquer falhas criadas pela remoção destes, o que é particularmente importante para o seu tecido cerebral. É o alimento mais poderoso para reverter o Alzheimer. Consuma pelo menos uma chávena por dia.
- **Dulse do Atlântico:** une-se ao mercúrio, chumbo, alumínio, cobre, cádmio e níquel, e atravessa a barreira hematoencefálica. Ao contrário de outras algas marinhas, a dulse do Atlântico representa uma força poderosa para remover o mercúrio só por si. A dulse vai a lugares fundos e escondidos do organismo, procurando o mercúrio, unindo-se a ele e só o soltando quando ele sai do corpo. Tome diariamente duas colheres de sopa de flocos, ou uma quantidade equivalente de tiras, se forem em folhas inteiras.

Deve consumir estes cinco alimentos e suplementos separados vinte e quatro horas uns dos outros, para obter um efeito ideal. Se não conseguir integrá-los todos nesse plano, tente consumir dois ou três diariamente. Estes cinco poderosos alimentos removedores de metais pesados deixam um rasto de nutrientes essenciais para reparar os danos provocados pelos metais

pesados e restaurar o organismo. Se quiser um estímulo extra, acrescente bardana ao protocolo.

Não há no planeta maneira mais eficaz de remover metais pesados do que este processo. Se cumprir à risca este programa de desintoxicação de metais pesados por um longo período de tempo, poderá ver uma melhoria radical. Já vi pessoas terem melhorias miraculosas ao removerem várias gerações de mercúrio dos seus sistemas. Pouco melhor haverá a fazer pela sua saúde, além de retirar do organismo os metais pesados.

Repare que há por aí alimentos e ervas, como a clorela, anunciados como sendo benéficos para remover metais pesados. Tenha cuidado. Embora a clorela esteja na moda no mundo dos suplementos, a sua imprevisibilidade torna-a menos eficaz do que os artigos da lista acima indicada. A clorela não dá resposta no que diz respeito à proteção contra os riscos do mercúrio.

Poluição aquática

Nesta era moderna, mesmo com tudo o que aprendemos sobre os danos ambientais, as nossas reservas de água estão continuamente a ser poluídas.

Não há grande coisa a fazer para evitar a poluição aérea e terrestre (a não ser mudar-se para uma zona ecologicamente mais limpa). *Há* muito mais coisas que pode fazer em relação à água.

É possível evitar os agentes poluentes locais comprando água engarrafada. Se o fizer, verifique se as garrafas de plástico onde guarda a água não têm bisfenol A (BPA), um produto químico industrial que é um veneno. Embora os plásticos tenham os seus defeitos, a água engarrafada é

mais segura do que a água da torneira, que contém um nível muito mais elevado de subprodutos do plástico.

Também pode adquirir um filtro de alta qualidade para remover quaisquer toxinas da sua água da torneira. Se escolher esta opção, adquira um sistema que remova metais pesados, cloro e flúor. (Muitas comunidades acrescentam flúor à água, na crença equivocada de que é bom para as pessoas. Isso está longe de ser verdade. Trata-se, aliás, de um subproduto do alumínio – e é uma neurotoxina.)

Existem sistemas de purificação de água que utilizam um processo de osmose inversa e outros que produzem água destilada. Esses processos são altamente eficazes, mas, a par das toxinas, também retiram minerais benéficos. Se optar por um sistema desses, precisará de adquirir gotas de oligoelementos minerais iónicos para juntar à água, de maneira a restaurar os minerais sólidos removidos pela osmose inversa ou pela destilação.

Uma coisa excelente para juntar a *qualquer* água processada são umas gotas de sumo de limão ou lima acabados de espremer. A maior parte das águas perdem vitalidade devido à filtragem ou processamento. Isso tem tendência a matar a água, ao passo que acrescentar sumo de limão ou lima frescos a reativa e desperta, pois a água existente no limão e na lima está viva. Assim, a água fica mais capaz de se agarrar às toxinas para as expulsar do seu organismo.

Infusão anticloro/antiflúor

Para uma poderosa desintoxicação do cloro e do flúor dos seus órgãos e do resto do corpo, misture em partes iguais folha de amora, folha de framboesa, folha de hibisco e frutos da roseira-brava. Deite uma colher de sopa desta mistura de ervas numa chávena de água quente para fazer uma infusão.

Pesticidas, herbicidas e fungicidas

Estamos frequentemente em risco devido à exposição a pesticidas, herbicidas e fungicidas.

Uma via são os produtos convencionais. Os tomates não-orgânicos, por exemplo, são muitas vezes pulverizados a níveis extremamente elevados, não regulamentados. Podemos receber uma dose elevada de herbicida no nosso organismo pelo simples facto de ingerir tomates convencionais, bem como outros frutos e vegetais não-orgânicos. No mínimo, deve lavar quaisquer produtos oriundos da agricultura convencional que comprar, para retirar da superfície o máximo de toxinas possível. (Não se assuste de modo a rejeitar totalmente as frutas e legumes – os seus nutrientes são essenciais para a saúde.) Adquira produtos orgânicos sempre que possível.

Se consumir produtos de origem animal, eles devem ser, pelo menos, orgânicos, se não alimentados com ervas ou ao ar livre. Embora esses produtos não deixem de ter radiações provenientes do desastre nuclear de Fukushima em 2011, ao menos têm concentrações inferiores de pesticidas, herbicidas e fungicidas, porque os produtos não-orgânicos de origem animal contêm doses extremamente elevadas desses químicos, mais do que quaisquer frutas ou legumes pulverizados. (Adiante, encontrará mais informações sobre radiações.)

Os parques também são fortemente pulverizados com herbicidas e pesticidas. Tome precauções, como por exemplo usar uma manta (que lave a seguir), se tencionar sentar-se em zonas verdes públicas. Evite igualmente pulverizar químicos tóxicos no seu relvado, e tente conter-se no uso de inseticidas dentro de casa.

Infusão antipesticidas/anti-herbicidas/antifungicidas

Para remover pesticidas, herbicidas e fungicidas que se encontram profundamente enraizados no corpo, misture em partes iguais raiz de bardana, cravo vermelho, verbena de limão e gengibre. Faça uma infusão, usando uma colher de sopa da mistura de ervas por cada chávena de água quente.

Plástico

Nós rodeamos o nosso mundo de plástico. Pelos fabricantes deste produto, sairíamos da barriga das nossas mães envoltos em plástico.

Usamos sacos de plástico para envolver os alimentos e bebidas que compramos até chegarmos a casa, recipientes de plástico para organizar e arrumar alimentos e bebidas, película de plástico para cobrir alimentos e bebidas, e mais sacos de plástico para deitar fora os restos. As farmacêuticas também usam imensos plásticos. Em consequência disso, de uma maneira ou de outra o plástico acaba por entrar no nosso organismo.

Alguns tipos de plástico são relativamente benignos. No entanto, outros têm propriedades que promovem a inflamação, perturbam os neurónios e neurotransmissores do nosso cérebro, confundem as hormonas do nosso corpo e alimentam cancros, vírus e bactérias. É quase impossível distinguir entre plástico inofensivo e prejudicial.

Por isso, é boa ideia, por exemplo, usar sacos de pano para transportar os seus alimentos. Prefira os recipientes de vidro aos de plástico para guardar os seus alimentos. E, quando não puder evitar o plástico – por exemplo, ao comprar água engarrafada ou um processador de alimentos –, verifique se o fabricante usa plástico sem BPA e compatível com o ser humano.

Infusão antiplástico

Para libertar o seu organismo do plástico e de subprodutos do plástico, misture em partes iguais feno-grego, folha de verbasco, folha de oliveira e erva-cidreira. Deite uma colher de sopa da mistura de ervas por chávena em água quente, para fazer a infusão.

Produtos de limpeza

Os produtos de limpeza industriais destinam-se a destruir a sujidade e a fuligem – sem suficiente consideração pelo efeito que têm nas pessoas que respiram os seus vapores. Por exemplo, os produtos de limpeza industriais tradicionais usam químicos como o percloroetileno, o hidróxido de amónia, o ácido hidrossulfúrico e o nitrilotriacetato, que são perigosos para a saúde, em agentes de limpeza e solventes. E muitas alcatifas têm toxinas, pelo que a «limpeza» ainda vem acrescentar mais venenos. Se passar muito tempo dentro de casa, vai respirar esses vapores tóxicos durante a maior parte do dia, o que pode simultaneamente enfraquecer o seu sistema imunitário e desencadear uma patologia.

Uma solução consiste em eliminar as carpetes, em prol do soalho e dos tapetes individuais (mas esteja atento às patinas e selantes para soalho, que podem libertar vapores tóxicos ao serem aplicados). Em alternativa, pode comprar uma alcatifa «verde» e contratar um serviço de limpeza de alcatifas inteligente em termos ambientais – ou proceder à manutenção da sua alcatifa usando detergentes orgânicos. Tente igualmente evitar produtos de limpeza domésticos de uso comum. Existe à venda uma grande escolha de produtos de limpeza orgânicos disponíveis.

Outra fonte de toxinas a ter em conta é a roupa. As casas de limpeza a seco habituais usam químicos que penetram na pele e nos pulmões quando se usa as roupas dia após dia. Para evitar isso, procure casas de limpeza a seco «verdes».

Na mesma ordem de ideias, tenha em atenção que, ao comprar roupas novas, elas estão frequentemente cobertas de formaldeído ou de outros químicos cancerígenos, para evitar que fiquem enrugadas ou infestadas por míldio (isto é, fungos). Faça questão de lavar as roupas novas antes de as usar.

Infusão antissolventes de limpeza

Para reduzir os efeitos da exposição aos solventes, e para limpar o seu organismo de quaisquer desses químicos, misture calêndula, camomila, *fucus* e borragem em partes iguais. Para a infusão, deite uma colher de sopa desta mistura de ervas por cada chávena de água quente.

Radiações

Quando uma central de energia nuclear liberta radiações para a atmosfera – como aconteceu com a central nuclear Fukushima-Daiichi no seguimento do tremor de terra e do *tsunami* de 2011 no Japão –, as radiações permanecem para sempre, contaminando lentamente os alimentos, a água e a atmosfera mundial.

Não é possível fazer nada para evitar este tipo de radiação flutuante. Uma maneira de *limitar* a exposição às radiações causadas pelo desastre da central nuclear de Fukushima-Daiichi é ingerir alimentos mais abaixo na

cadeia alimentar. A verdade é que todos os nossos abastecimentos de carne, laticínios e aves têm elevadas concentrações de elementos radioativos. Esses animais comem grandes quantidades de ração ou de erva, que têm radiações provenientes da descarga da central nuclear. Trata-se de um processo denominado bioamplificação, que tem como resultado a acumulação de matérias tóxicas em concentrações cada vez maiores, consoante a sua posição na cadeia alimentar.

Não estou com isto a tentar assustar ninguém. Se quiser esquecer o que acaba de ler, eu compreendo.

Também pode remover as radiações do seu organismo e esforçar-se por limitar a sua exposição a todas as *outras* radiações. Por exemplo, se tirar radiografias no seu dentista, insista para que todas as outras zonas do seu corpo à exceção da boca sejam cobertas por um avental de chumbo ou outra proteção. Isso inclui a sua garganta, que pode desenvolver um cancro da tiroide devido à exposição às radiações. Tente, na medida do possível, reduzir as radiografias, mesmo que seja necessário recorrer a um processo digital. Além disso, qualquer que seja o médico, não diga imediatamente «sim» às radiografias. Se tiver dúvidas sobre a necessidade deste exame, não hesite em fazer perguntas. Por vezes, uma radiografia não é necessária, mas sim opcional para um problema médico específico.

Pela mesma ordem de ideias, coloque muitas questões acerca de qualquer tratamento médico que implique radiações. Por exemplo, se for uma mulher e fizer uma radiografia ao tórax, faça questão de ter um avental de chumbo a proteger o seu sistema reprodutor. Este nem sempre é disponibilizado, pelo que pode ter de o pedir.

Muitas vezes, há alternativas de tratamento menos agressivas, que apresentam riscos menores. As mulheres, por exemplo, devem considerar a possibilidade de realizar uma termografia (que usa imagiologia de

infravermelhos) para fazer o rastreio ao cancro da mama, em vez de se sentirem obrigadas a realizar mamografias.

O corpo humano é mais sensível às radiações do que os médicos pensam. Tente evitá-las, da mesma maneira que evita qualquer outro intoxicante.

Os vegetais marinhos representam uma maneira excelente de proteger os seus órgãos e glândulas das radiações. O medo de que a própria alga esteja saturada de radiações de metais pesados, podendo, por isso, prejudicar a sua saúde, é um engano. Assim, por exemplo, se comer uma mão-cheia de dulse que *tenha* apanhado quaisquer poluentes do mar, eles não serão descarregados no seu organismo. A dulse guardará as radiações e os metais pesados – e irá recolhendo ainda mais dessas toxinas ao percorrer o seu trato digestivo, acabando por expeli-las do seu organismo quando você expelir a alga. Tente escolher algas do oceano Atlântico, em vez do Pacífico. Estas terão mais capacidade de absorver toxinas do seu corpo.

Infusão antirradiações

Para fazer um antídoto para a exposição às radiações, misture *kelp* do Atlântico, dulse do Atlântico, folha de dente-de-leão e folha de cardo em partes iguais. Faça uma infusão com a mistura, deitando uma colher por cada chávena de água quente.

Mais métodos de desintoxicação

Água com limão

Uma maneira altamente eficaz de desintoxicar o organismo é beber dois copos de 47,3 cl de água em jejum ao acordar, misturando em cada chávena o sumo de meio limão acabado de espremer. O sumo de limão vai ativar a água, que conseguirá agarrar e eliminar as toxinas do seu corpo com mais facilidade.

Este método é particularmente eficaz para limpar o fígado, que trabalha à noite, enquanto você dorme, a reunir e purgar as toxinas do seu organismo. Ao acordar, é importante hidratar-se e purificar-se com água pura. Depois de beber a água, dê ao seu fígado meia hora para se purificar. Depois pode tomar o pequeno-almoço. Se fizer disto uma rotina, com o tempo a sua saúde melhorará substancialmente.

Para um reforço extra, junte à água com limão uma colher de chá de mel virgem e uma colher de chá de gengibre acabado de ralar. O seu fígado aproveitará o mel para recuperar as reservas de glucose, ao mesmo tempo que elimina toxinas profundas para ter mais espaço.

Sumo de folha de Aloe vera

Uma maneira excelente de desintoxicar o seu fígado e trato intestinal é ingerir diariamente o gel fresco de uma folha de *Aloe vera*. Para o preparar, corte uma secção de folha de aloés com 10 cm. (Isto se for grande, como são frequentemente as folhas de *Aloe vera* compradas nas lojas. Se usar uma planta de aloés plantada em casa, é provável que tenha folhas mais pequenas e mais finas, por isso, corte uma parte maior.) Abra a folha ao meio, como se fosse abrir um peixe para fazer filetes, cortando a pele verde e os picos. Retire o gel transparente, tendo o cuidado de não incluir o gel da base amarga da folha. Misture-o num batido ou beba-o puro.

Dieta de sumos

Outro componente útil do seu programa de *detox* é uma prática de «jejuns» de um dia, em que não consome nada além de sumos.

O seu sumo deve ser composto por aipo, pepino e maçã.

Se quiser, acrescente um pouco de espinafre ou coentros frescos, para variar. Os ingredientes básicos devem ser o aipo, o pepino e a maçã. Esta combinação tem o equilíbrio adequado de sais minerais, potássio e açúcar para estabilizar os níveis de glucose, à medida que o seu organismo se liberta de toxinas.

Faça cada sumo com entre 47,3 cl e 59 cl, e beba um de duas em duas horas. Entre cada sumo, não consuma mais nada, tirando água – de preferência, um copo de 47,3 cl de água uma hora após cada sumo. Deve acabar por beber seis sumos e seis copos de água ao longo de todo o dia.

Da primeira vez que experimentar, faça-o num fim de semana em que fique em casa. Se nunca tiver feito uma purificação, saiba que os venenos que ela traz à tona lhe poderão provocar desconforto. Se assim for, deite-se a descansar. Depois de ter feito este *detox* algumas vezes e de se sentir à vontade com ele, pode optar por expandi-lo para dois dias de jejum de sumos. Planeie ficar em casa pelo menos no segundo dia, para o caso de a sua energia ir abaixo. Para muitas pessoas, a energia até aumenta.

Pode fazer experiências com o sumo e acrescentar outros ingredientes – por exemplo, couve em vez de espinafre, ou um pouco de gengibre de vez em quando, para dar sabor, ou um pouco de coentros frescos. Porém, não exagere. O aipo, pepino e maçã libertam-no completamente de todas as toxinas. Se puser demasiado de qualquer outro ingrediente, estará a retirar espaço a estes ingredientes-chave.

Se fizer esta dieta de sumos de duas em duas semanas, deverá alcançar impressionantes resultados de desintoxicação e sentir-se verdadeiramente diferente.

Dieta de água

Uma versão mais radical da dieta de sumos é a dieta de água.

Para este *detox*, você consome *exclusivamente* água – mais especificamente, um copo de 47,3 cl de água de hora a hora, a partir do momento em que acorda até se ir deitar.

Visto não exigir qualquer esforço do seu corpo para processar seja o que for, está a dar um dia de férias ao seu sistema digestivo. Ele aproveitará esta pausa para «limpar a casa», expelindo toxinas que não tem habitualmente a oportunidade de processar.

Faça esta tarefa em casa. É provável que venha a sentir necessidade de urinar com mais frequência, o que pode ser incómodo no trabalho. Talvez experiencie igualmente quebras de energia ou emoções fortes. Nesse caso, não deve hesitar em deitar-se para repousar ou dormir.

Se gostar deste jejum e o achar útil, faça-o uma vez por mês durante três meses, no mínimo. Os resultados podem ser surpreendentes.

Saltar no minitrampolim

Outra maneira de desintoxicar é usar um minitrampolim conhecido por *rebounder**, onde se salta suavemente. Se o fizer dez minutos por dia, promoverá necessariamente a circulação por todo o sistema linfático, ajudando a desintoxicar o organismo em geral, especialmente o fígado.

Sauna de infravermelhos

Outro dispositivo surpreendentemente útil para desintoxicar é a *sauna de infravermelhos*, que emite luz de infravermelhos na sua pele com o propósito de cura. Os raios penetram profundamente no seu organismo, proporcionando benefícios como o aumento do fluxo sanguíneo e a

oxigenação do sangue, a remoção de toxinas da pele, a eliminação de dores e mal-estar, e a estimulação do sistema imunitário.

Habitualmente, poderá encontrar uma sauna de infravermelhos nos ginásios, centros de massagens e/ou centros de sauna locais. Use-a em sessões de quinze/vinte minutos duas vezes por semana. Deverá sentir-se imediatamente melhor após cada sessão.

Massagem

Desde o início da humanidade, aqueles que se amam colocam a mão sobre o outro, em seu apoio. A massagem é a nossa mais antiga forma de terapia, e continua nos dias de hoje a ser um dos mais poderosos métodos de cura. Uma massagem de corpo inteiro com a duração de quarenta e cinco minutos irá promover a circulação e ajudar a expelir toxinas, especialmente as do fígado.

A massagem estimulará provavelmente as suas glândulas suprarrenais e os rins, irá descontrair o coração e aliviar a tensão.

Idealmente, beba dois copos de 47,3 cl de água com limão ou com lima logo a seguir à massagem. Isso irá otimizar os efeitos desintoxicantes da sessão.

HISTÓRIA DE CASO:
Deter o Alzheimer

Era há muito alvo de brincadeira na família o facto de Whitney ser esquecida. Ao longo dos anos, ela perdera inúmeras vezes a carteira e as chaves, esquecera-se do número de telefone do emprego do marido, James, e chegara a esquecer-se várias vezes dos aniversários dos filhos. De cada vez que eles iam para o futebol, a filha de Whitney, Kenda, perguntava: «Mãe, esqueceu-se de alguma coisa?», antes de saírem porta fora. Os miúdos consideravam isso normal, e até divertido.

Isso mudou num Natal, quando Whitney tinha 53 anos. Todos se reuniram cedo para abrir os presentes na sala de estar – todos menos ela.

– Onde está a Mãe? – perguntou finalmente a sua filha Milley. Whitney costumava ser a primeira a chegar à festa.

James encontrou Whitney lá em cima, na casa de banho, a maquilhar-se como se fosse um dia de trabalho normal. Ele disse-lhe que os miúdos estavam à espera dela lá em baixo. Whitney olhou para James de sobrolho franzido mas acompanhou-o até à sala. Ao ver a árvore iluminada com o monte de prendas embrulhadas por baixo, ficou chocada. Já se esquecera de que era Natal.

James acompanhou Whitney ao médico de família, seguido de um neurologista e de vários especialistas. Afinal, o diagnóstico era Alzheimer. A família inteira ficou devastada com o prognóstico: Whitney tinha pela frente – na melhor das hipóteses – apenas três a cinco anos de vida de qualidade. Aquilo com que se deparavam era impensável. Os médicos disseram a James para pôr em ordem os assuntos familiares enquanto Whitney ainda estava bem de cabeça.

Timothy, de 17 anos, Milley, de 14 anos e Kendra, de 12 anos, já tinham idade para compreender a gravidade da situação. Milley começou a passar horas a procurar informação sobre a doença de Alzheimer na Internet e a ler sobre a destruição que ela provoca. Entre ataques de pânico, Kendra começou a escrever listas de auxiliares de memória para Whitney. Timothy saiu do liceu para poder ajudar a mãe tanto quanto ela permitisse.

A irmã de Whitney, Sharon, levou-a a vários médicos de medicina alternativa, em busca de uma resposta para reverter a doença. Numa das salas de espera, Sharon encontrou um artigo do jornal local que referia o meu nome associado a ajudar pessoas a curarem-se de doenças misteriosas.

Durante a minha primeira consulta com Whitney, o Espírito dirigiu a minha atenção para duas grandes bolsas de mercúrio no hemisfério esquerdo do cérebro dela. Estavam ali desde a sua infância. As bolsas de mercúrio estavam a oxidar rapidamente, dando origem a um escoamento que se espalhava, danificando o tecido cerebral e acelerando a doença.

O Espírito aconselhou um regime de desintoxicação de metais pesados imediato (tal como é descrito neste capítulo), associado a uma dieta com pouca ou nenhuma gordura. Isto porque uma dieta rica em gordura aumenta o nível de gordura no sangue, o que faz o mercúrio oxidar rapidamente. Uma dieta de frutos e vegetais ricos em antioxidantes e com baixo teor de gordura reduz, ou chega mesmo a parar, a oxidação e permite a desintoxicação total do mercúrio.

Whitney removeu todas as proteínas animais da sua dieta, devido à gordura que contêm, e usou apenas gorduras vegetais, como abacates, frutos secos, sementes e poucos óleos. Mudou a dieta, passando a consumir todo o tipo de frutos, em especial mirtilos silvestres, a par de grandes doses de vegetais como os espinafres, a couve e

os coentros frescos. Whitney também podia consumir batatas, batatas doces e outros vegetais amiláceos.

Com o tempo, esta dieta, saudável, desintoxicante, de apoio em termos de glucose e rica em antioxidantes, travou a oxidação. Os sintomas de Alzheimer de Whitney começaram a reverter.

Timothy voltou a inscrever-se no liceu e arranjou um emprego ao fim de semana num mercado de produtos orgânicos, para poder trazer para casa caixotes de produtos em promoção. Milley dirigiu as suas competências na Internet para a busca de receitas à base de plantas. E Kendra voltou a respirar e reuniu-se à irmã na cozinha, experimentando receitas de batidos.

Seis meses após o início do programa, as capacidades da memória de Whitney tinham voltado ao que eram antes do pesadelo da árvore de Natal.

Um ano depois de ter iniciado o programa, a sua memória estava melhor do que era antes do nascimento de Timothy.

As dietas da moda atuais nunca teriam permitido o nível de frutos e vegetais amiláceos de que Whitney necessitava para conseguir verdadeiramente vencer a doença. Uma dieta da moda teria sido dirigida para níveis mais elevados de proteínas, o que se traduz em níveis altos de gordura. Isso teria feito a doença progredir rapidamente – e não regredir.

Com a doença de Alzheimer de Whitney detida, a família está novamente à vontade. Hoje em dia, é pouco comum que se esqueça das chaves mas, quando isso acontece, ela, James e os miúdos limitam-se a rir.

---

* Designação em inglês. *(N. da T.)*

Capítulo 19

O Que não Deve Comer

Todos queremos ter o controlo total sobre a nossa saúde. Todos queremos ter liberdade de escolha.

Gostamos de decidir que roupa vestir de manhã e que sapatos calçar. Queremos a capacidade de nos afastarmos de alguém que tem um cigarro na mão, para não termos de inalar o fumo em segunda mão. Gostamos de escolher os alimentos que consumimos.

Queremos dizer o que vai para os nossos corpos, o que rodeia os nossos corpos e o que entra nos nossos corpos.

Isto é, a menos que a pessoa não se importe com nada disso. Você pode vestir roupas do número errado, respirar o fumo de cigarros, comer comida rápida e não se importar – mas sabe que está a fazê-lo. É uma opção sua, feita conscientemente, e isso tem de ser respeitado.

Mas, e se você *não se apercebesse* de que o que estava a fazer podia estar a prejudicá-lo ou a afetar a sua saúde? Isso anularia toda e qualquer alternativa.

E é exatamente isso que está a acontecer. As pessoas consomem alimentos, suplementos e aditivos que podem ser instigadores* e irritantes para a sua saúde, e limitadores da sua qualidade de vida – e não fazem ideia disso. Uma coisa é abusar de bolo de chocolate sabendo que isso pode acrescentar alguns centímetros à sua cintura. Outra coisa completamente

diferente é esse bolo conter um ingrediente que você não sabe que pode prejudicar a sua saúde, podendo chegar a roubar-lhe um ano de vida.

Todos os dias, as pessoas são aliciadas a consumir produtos tóxicos, irritantes e outras substâncias que prejudicam a saúde. Elas não têm qualquer poder em relação ao assunto, porque não sabem que isso está a acontecer. Isso retira a possibilidade de opção, liberdade, decisão e controlo.

É claro que você pode ter a atitude de pensar: «Bem, é só um bocadinho», ou «Aquilo que não te mata, torna-te mais forte», ou «Isso vai fazer-te ficar mais forte», ou «Toda a gente faz o mesmo», ou ainda «Não há de ser assim *tão* mau». Se você for perfeitamente saudável e tiver zero queixas, se for jovem e se sentir indestrutível, talvez não seja assim tão mau que alguns ingredientes tóxicos possam entrar no seu organismo sem o seu conhecimento.

Porém, se estiver minimamente preocupado com a sua saúde – se tiver quaisquer sensibilidades ou patologias, se já se debateu com a doença ou se estiver apenas preocupado com a prevenção –, é crucial que evite o máximo de agentes desencadeadores e irritantes possíveis. O seu organismo precisa de todo o apoio possível, para poder curar-se e, a seguir, manter uma saúde ideal.

No que diz respeito à sua saúde, não pode haver «O que não te mata, torna-te mais forte». Há séculos que isso é uma ideia popular errada. A verdade é que o facto de ingerirmos venenos não nos torna imune a eles. Antes pelo contrário: quanto mais venenos tiver no seu organismo, mais fraco e vulnerável irá ficar.

Entretanto, todos ouvimos falar de conservantes e aromas artificiais e sabemos que devemos evitá-los, com toda a razão. No entanto, existem outros ingredientes problemáticos que seria bom que soubesse que deve evitar. Esses ingredientes podem alimentar patologias virais, bacterianas e

fúngicas que conduzem à inflamação – e também causar danos no seu sistema digestivo, enfraquecer e confundir o seu sistema imunitário, sobrecarregar as suas glândulas e órgãos, afetar as células de qualquer parte do seu corpo, perturbar ou destruir os neurónios e neurotransmissores do seu cérebro, torná-lo ansioso e/ou deprimido, provocar acidentes vasculares cerebrais ou ataques cardíacos, etc.

Os profissionais de saúde não irão provavelmente avisá-lo acerca da maioria desses alimentos, aditivos e suplementos, porque não é do conhecimento comum que eles possam piorar substancialmente doenças já existentes, nem que possam desencadear novas patologias.

O leitor merece dispor de todo o conhecimento acerca daquilo que consome e dos efeitos que isso tem no seu organismo. Ao ler este capítulo, irá começar a proteger-se. Você *merece* proteger-se. Já é tempo de ter controlo e poder tomar uma decisão informada acerca daquilo que entra no seu corpo – isso constitui um importante passo para recuperar a sua saúde.

Milho

O milho foi em tempos uma das fontes de alimento essenciais da Terra.

Infelizmente, a tecnologia dos *organismos geneticamente modificados* (GMO) destruiu-o como alimento viável.

Os produtos e subprodutos do milho criam inflamação substancial. Trata-se de uma comida que alimenta vírus, bactérias, leveduras e fungos. Mesmo que veja milho anunciado como sendo não-GMO, há uma grande probabilidade de ainda poder desencadear algum tipo de patologia – e, mesmo assim, ser GMO.

Tente evitar *todo* o milho e *todos* os produtos que tenham como ingrediente o milho. Esses alimentos incluem as batatas fritas de milho, os tacos, as pipocas, os flocos de milho e qualquer coisa que contenha claramente xarope de milho ou óleo de milho. Entre estes, encontram-se ainda produtos menos óbvios, como os refrigerantes, as pastilhas elásticas, o xarope de milho com elevado teor de frutose (HFCS)*, a pasta de dentes, alimentos sem glúten e com milho no lugar do trigo, e tinturas à base de ervas em que se utiliza o álcool como conservante. (O mais provável é tratar-se de álcool à base de milho. Em vez disso, adquira as versões de tinturas sem álcool.)

Tente ler cuidadosamente a lista de ingredientes... e fazer o melhor que puder.

Não consumir produtos e subprodutos à base de milho pode ser muito difícil. Para uma refeição ligeira no verão, pode apreciar uma espiga de milho orgânico. Pela sua saúde, vale a pena cortar com o milho o resto do tempo.

Soja

A soja tem sofrido um destino semelhante ao do milho em termos de modificação genética.

A soja costumava ser um alimento saudável. Porém, hoje em dia pode partir do princípio de que qualquer produto de soja que encontre pode ter alguma contaminação de GMO ou conter MGS. Seja prudente ao comer vagens de soja, edamame, miso, leite de soja, vagens de soja, molho de soja, proteína vegetal texturada (TVP), pó de proteína de soja, produtos de carne artificial feitos com soja, etc.

Tente ao máximo evitar a soja. Se gosta mesmo de soja e se sente privado por não a consumir, opte pelas soluções mais seguras: tofu ou *tempeh* simples, orgânico, ou *nama shoyu* da melhor qualidade.

Óleo de canola

Atualmente, o óleo de canola é praticamente todo ele geneticamente modificado. E, independentemente disso, o óleo de canola cria imensa inflamação. É especialmente prejudicial para o seu sistema digestivo, podendo ferir os revestimentos dos seus intestinos grosso e fino, e é uma importante causa da síndrome do intestino irritável. O óleo de canola pode alimentar vírus, bactérias, fungos e bolor.

Além disso, o óleo de canola tem um efeito semelhante ao ácido das baterias no interior das artérias, criando danos vasculares significativos.

O óleo de canola é usado em muitos restaurantes e em milhares de produtos, frequentemente como alternativa de baixo custo ao azeite. Até cadeias de restaurantes de alimentação saudável optam pelo óleo de canola para manter os preços baixos, anunciando por vezes a canola como um alimento saudável. Infelizmente, mesmo que o óleo de canola esteja apenas minimamente presente num prato que contenha, além dele, apenas ingredientes saudáveis e naturais, deverá evitar esse prato, devido ao efeito destrutivo da canola.

Se estiver a lidar com uma doença misteriosa ou uma patologia, tente, a todo o custo, evitar o óleo de canola.

Açúcar de beterraba processado

Até agora, as beterrabas geneticamente modificadas são, acima de tudo, reservadas para fazer açúcar de beterraba. Deve, por isso, evitar produtos que contenham açúcar de beterraba processado, que alimenta cancros, vírus e bactérias.

Isto é algo diferente de ralar beterraba fresca e orgânica para a sua salada ou de fazer sumo de beterraba fresca. Se só consumir produtos orgânicos, a maior parte das beterrabas que comprar no seu mercado de produtos naturais ou no mercado agrícola podem ser consumidas em segurança.

Ovos

Os seres humanos comem ovos há milhares de anos. Estes foram, em tempos, um incrível alimento de sobrevivência nas regiões do planeta onde não havia outras opções alimentares em certas alturas do ano. Contudo, isso mudou na viragem do século XX – quando começaram as epidemias autoimunes, virais e bacterianas.

Uma pessoa come, em média, mais de trezentos e cinquenta ovos por ano. Isso inclui os ovos em si e todos os produtos que contêm ingredientes ocultos à base de ovo.

Se se debater com quaisquer doenças, como a doença de Lyme, o lúpus, a síndrome de fadiga crónica, fibroides, tumores ou fibromialgia, evitar os ovos pode fornecer ao seu organismo o apoio de que ele necessita para melhorar.

O maior problema em relação aos ovos é que são um alimento de eleição para o cancro e outros quistos, fibroides, tumores e nódulos. As mulheres com síndrome do ovário policístico (SOP), cancro da mama ou outros quistos e tumores devem evitar totalmente os ovos. Além disso, se estiver a tentar prevenir o cancro, a combater um cancro existente ou a evitar uma recaída, não os consuma. Retirar completamente os ovos da sua dieta proporcionar-lhe-á uma grande hipótese de reverter a doença e curar-se.

Os ovos também provocam inflamação e alergias; alimentam vírus, bactérias, leveduras, bolor, *Candida* e outros fungos; e dão origem a edemas no sistema linfático.

As pessoas diagnosticadas com *Candida* ou micotoxinas ouvem dizer frequentemente que os ovos são uma proteína boa e saudável que matará a *Candida* e as micotoxinas à fome. Nada pode estar tão longe da verdade.

Sei como os ovos são populares. Há uma tendência crescente que os promove como sendo um alimento importante para a saúde. Além disso, são deliciosos e divertidos de comer. No entanto, se os ovos fossem bons para nós nos dias que correm, eu promovê-los-ia como tal.

Laticínios

O leite, o queijo, a manteiga, o iogurte e outros produtos do género contêm uma quantidade de gordura substancial que representa uma sobrecarga para ser processada pelo sistema digestivo – e, em especial, o fígado.

Os laticínios contêm lactose, e a mistura de gordura e açúcar tem efeitos negativos na saúde, em especial se você for diabético. Além disso, a

gordura dos laticínios na sua corrente sanguínea é benéfica para vírus e bactérias.

Os laticínios também produzem muco, constituindo uma grande causa de inflamação e alergias.

São estas as questões que *sempre* se revelaram verdadeiras em relação aos laticínios, ainda que sejam orgânicos e provenientes de criação ao ar livre. E, agora, a prática convencional comum transformou um alimento problemático num alimento tóxico, através da pressão sobre a agricultura para administrar hormonas, antibióticos, milho e soja geneticamente modificados, assim como glúten a vacas, cabras e ovelhas.

Se quer um processo de cura suave, é melhor não ingerir quaisquer laticínios.

Carne de porco

Evite todo o tipo de carne de porco, incluindo presunto, *bacon*, produtos à base de carne de porco processada, etc. É difícil curar qualquer doença crónica enquanto se consome qualquer tipo de produto à base da carne de porco, devido ao elevado conteúdo de gordura presente neste alimento.

Peixe de aquacultura

O peixe de aquacultura é frequentemente criado em pequenos espaços fechados. Isso dá origem ao surgimento de algas, parasitas e outras doenças

– pelo que os criadores dão frequentemente antibióticos aos peixes e tratam a água com produtos químicos tóxicos. Isso torna o consumo de peixes de aquacultura arriscado.

Os peixes mais seguros que pode consumir são os que vivem em liberdade, como o salmão, o alabote e o arenque. Seja qual for o tipo que escolher, tenha cuidado com o mercúrio – em especial, no caso de peixes de maior porte, como o peixe-espada e o atum.

Glúten

O glúten é uma proteína presente em muitos cereais. As formas de glúten a que as pessoas são particularmente sensíveis encontram-se no trigo, na cevada, no centeio e na espelta (um tipo de trigo). (No que diz respeito à aveia, preste atenção ao facto de que a produção e o processamento levam, por vezes, à sua contaminação. Contudo, a aveia pode ser um alimento muito bom para as pessoas menos sensíveis. Procure pela designação «sem glúten».) Os cereais que contêm glúten também têm inúmeros alérgenos e proteínas que podem desencadear qualquer patologia. Eles criam perturbação e inflamação, em especial no trato intestinal e nos intestinos. Além disso, confundem o seu sistema imunitário – que constitui a sua principal defesa contra a doença –, podendo, frequentemente, desencadear a doença celíaca, a doença de Crohn e a colite.

A ingestão desses cereais dificulta muito a cura para o seu organismo. Se quer recuperar da sua doença o mais depressa possível, reduza o consumo de qualquer tipo de cereais.

MGS

O *glutamato monossódico* (MGS) é um aditivo alimentar usado em dezenas de milhares de produtos e pratos dos restaurantes. O MGS é um sal que ocorre naturalmente no ácido glutâmico (um aminoácido não essencial). Porém, não há nada de natural nos danos extremos que ele lhe pode provocar.

O MGS costuma acumular-se no cérebro, penetrando profundamente no tecido cerebral. Aí, pode provocar inflamação e inchaço, matar milhares das suas células cerebrais, perturbar os impulsos elétricos, enfraquecer os neurotransmissores, queimar neurónios, fazê-lo sentir-se confuso e ansioso, ou mesmo provocar microacidentes vasculares cerebrais. Além disso, enfraquece e afeta o seu sistema nervoso central.

O MGS é particularmente nocivo para quem tenha uma doença que envolva o cérebro ou o sistema nervoso central. Contudo, não existem quaisquer circunstâncias em que ele seja benéfico. Por conseguinte, trata-se de um aditivo que deve evitar *sempre*.

Como o MGS se encontra presente em inúmeros produtos, é essencial ler cuidadosamente as etiquetas dos alimentos. É igualmente importante saber o que procurar. O MGS encontra-se frequentemente «escondido» nos alimentos, devido à sua má reputação merecida. As seguintes expressões significam geralmente que o MGS é um dos ingredientes num produto: *glutamato, hidrolisado, protéase, carragenina, maltodextrina, caseinato de sódio, vinagre balsâmico, malte de cevada, extrato de levedura, levedura de cerveja, amido de milho, amigo de trigo, amido modificado, gelatina, proteína texturada, proteína de soro, proteína de soja, molho de soja, caldo e tempero.*

Aromas naturais

Qualquer ingrediente com um nome como *aroma natural* é um GMO escondido.

Aroma natural de cereja, aroma natural de laranja, aroma natural de limão, aroma natural de fruta... não são meros extratos de fruta, e não lhe são favoráveis. O mesmo se aplica a *aroma fumado, aroma de peru, aroma de carne de vaca, aroma natural de hortelã-pimenta, aroma natural de ácer, aroma natural de chocolate, aroma natural de baunilha,* e todos os seus primos com «aroma» e «natural». (Embora seja seguro utilizar extrato puro de baunilha.)

Cada tipo de aroma natural contém potencialmente inúmeros produtos e compostos químicos que constituem um risco para a saúde. Os aromas naturais têm passado inócuos e têm sido permitidos em milhares de lojas de produtos naturais, e são anunciados como sendo bons, seguros e saudáveis para si e para os seus filhos.

Mães, estejam atentas. Os aromas naturais são um dos truques recentes e mais furtivos, praticamente invisíveis, para ocultar os GMO. Tenha o cuidado de ler as etiquetas, para que, quer você, quer a sua família, possam evitar este ingrediente oculto.

Aromas artificiais

Os *aromas artificiais* podem representar qualquer um dos milhares de químicos criados em laboratório. Não corra riscos consumindo-os. Tanto

quanto possível, da melhor maneira que puder, não consuma aditivos químicos.

Adoçantes artificiais

A maior parte dos adoçantes artificiais atuam como neurotoxinas, visto conterem aspartame. Isso pode afetar os seus neurónios e o seu sistema nervoso central. A longo prazo, os adoçantes artificiais podem provocar ruturas neurológicas e acidentes vasculares cerebrais.

Se sentir falta de doces, consuma toda a fruta que quiser. A fruta combate a doença e tem importantes propriedades de cura.

Ácido cítrico

Em comparação com os outros aditivos deste capítulo, o ácido cítrico não é assim tão mau.

Dito isto, é altamente irritante para o revestimento do estômago e do trato intestinal, por isso, pode criar muita inflamação e mal-estar, se for sensível a ele.

O ácido cítrico (o aditivo) não é o mesmo que o ácido cítrico existente nos citrinos. Tente não confundir os dois. O citrino, em si, é um alimento que cura. Porém, o ingrediente isolado, o ácido cítrico, é frequentemente um derivado do milho.

Em especial no caso de ter algum tipo de dor abdominal, tenha atenção ao ácido cítrico nas listas de ingredientes e pondere evitar os alimentos em que ele está incluído.

---

* *High Fructose Corn Syrup*, no original. *(N. da T.)*

Capítulo 20

O Medo da Fruta

Cada um de nós é único – isso é algo que já está bem assente. Penso que todos estamos de acordo que cada pessoa é diferente e que cada alma é também diferente. Ninguém concordaria que a alma de Hitler era igual à de um santo.

E pense nas rochas. Existem rochas sedimentares, metamórficas e ígneas – e tantos tipos dentro de cada classificação. Há uma história por trás da formação de cada uma delas. Elas têm um ar diferente, desgastam-se de forma diferente e comportam-se de maneira diferente. É normal que uma pessoa tenha cuidado ao trepar uma parede de xisto, devido à tendência deste para se estilhaçar – não queremos desequilibrar-nos e cair ao chão.

E pensemos na água: será que todas as empresas de água engarrafada acham que a sua oferta é igual? Não, é por isso que as empresas de engarrafamento gastam fortunas a anunciar os benefícios específicos das suas marcas. E se você fosse comparar um copo de água potável com a água do seu autoclismo? Ou com uma poça da rua em Nova Jérsei. Ou com um pico nevado de uma montanha, acabado de derreter. Ou com a água de um aquário, ou banheira, ou piscina. É tudo água. Mas será toda igual? De modo nenhum.

Acontece o mesmo com o açúcar. Não pode pôr todos os diferentes tipos de açúcar no mesmo monte e dizer que são igualmente maus. Não pode

dizer «açúcar é açúcar».

No entanto, foi isso que aconteceu na nossa cultura. Em anos recentes, vieram a lume alguns fatores importantes sobre o modo como o açúcar processado é acrescentado a tantos alimentos – em especial, sob a forma de xarope de milho –, alimenta a obesidade, vírus, fungos, cancro e uma miríade de outras doenças. De repente, deflagrou um fogo na consciência dos cuidados de saúde coletivos acerca de *todo* o açúcar. Quer os médicos da medicina natural, quer os da medicina convencional declararam-lhe uma guerra bem-intencionada.

A baixa inocente daí resultante foi a fruta.

Fruta quase se tornou um palavrão.

E é tanto assim que se torna um pouco arriscado para mim começar sequer este capítulo. Parece tolo, mas é verdade. Porque o que eu revelo sobre a fruta nas páginas que se seguem vai contra o pensamento atual. Vai contra o condicionamento do medo da fruta.

O problema não é a fruta

Há uma tendência que tem vindo a desenvolver-se rapidamente: milhões de pessoas de todo o mundo que têm problemas de saúde consultam médicos, profissionais de saúde, nutricionistas ou curadores, e ouvem dizer, logo à partida: «Elimine a fruta da sua dieta.»

Os médicos que praticam a medicina oriental dirão que a fruta cria humidade no corpo. Os médicos que praticam a medicina ocidental dirão que a fruta alimenta a *Candida* e o cancro. Os dietistas e nutricionistas dirão que a fruta contribui para a diabetes. E os treinadores dirão que a fruta provoca um aumento de peso, ou mesmo obesidade.

Isto porque os profissionais de saúde e as comunidades médicas associam o açúcar da fruta ao xarope de milho (HFCS), com alto teor de frutose, ao açúcar de cana processado, à sucrose, à lactose e a outros adoçantes e açúcares. Eles estão a dizer às pessoas que o açúcar contribui para os seus problemas com a *Candida*, a levedura, o peso, o cancro, a diabetes, o sistema cardiovascular ou mesmo os dentes.

Na verdade, quem ingere assim tanto açúcar? Nas dietas convencionais, isso tornou-se uma novidade. Embora as pessoas ainda possam levar uma ou outra banana ou maçã na lancheira, em geral, a fruta é consumida a acompanhar outra coisa qualquer: os morangos no bolo de morango com natas, por exemplo, ou meia dúzia de mirtilos cristalizados sobre uma cobertura de manteiga e açúcar na tarte de mirtilo.

Então, será que os milhões de norte-americanos que sofrem de várias doenças estão mal por comerem uma maçã *Granny Smith* de vez em quando? Será que os milhões de pessoas com dentes cariados sobem para a cadeira do dentista para desvitalizar um dente por causa de uma clementina que comeram numa festa de Natal? A realidade é que, até uma pessoa comum que esteja preocupada com o consumo de açúcar ingere bastante acima de 227 kg de açúcar *refinado* por ano.

Não é o açúcar da fruta o responsável pela doença. Esse açúcar não é equivalente ao HFCS nem aos cubos de açúcar do café.

Não é a fruta que está a tornar as pessoas doentes.

Não quero dizer com isto que a frutose que foi processada e separada da fruta constitua uma fonte de alimentação ideal. No entanto, a fruta na sua forma total, cheia de água e com a sua polpa rica em fibra, é ideal para a saúde.

O consumo de fruta nos Estados Unidos caiu substancialmente em anos recentes. No ano 2000, cada norte-americano consumia em média 130 kg de

fruta por ano, ao passo que em 2012 esse volume caiu para uns meros 111 kg por ano, uma redução de cerca de quinze por cento.

Não esqueçamos que 111 kg de fruta não é muito. Em termos relativos, é o mesmo que consumir apenas cinco caixas de fruta durante um ano inteiro.

Não confunda meio quilo de fruta com meio quilo de açúcar. Meio quilo de *açúcar* é meio quilo de açúcar. Meio quilo de fruta é uma mistura única de fitonutrientes e outros fitoquímicos que dão vida, salvam a vida e sustentam a vida, detêm a doença e promovem a longevidade.

A fruta não tem assim tanto açúcar. Os frutos são compostos por água viva, minerais, vitaminas, proteínas, gordura, outros nutrientes, polpa, fibra, antioxidantes, pectina – e apenas uma fração de açúcar. Se quisermos comparar 45 quilos de açúcar refinado com a quantidade equivalente de açúcar que consumiríamos na fruta, isso corresponderia a milhares de quilos de fruta.

Desde 2012, a tendência de ódio à fruta tem vindo a acelerar. Dirigimo-nos provavelmente para uma redução de quarenta por cento em relação ao consumo de fruta *per capita* em 2000.

A tendência não devia ser essa.

Antes de a produção e o comércio do açúcar refinado se terem tornado uma grande indústria que transformou produtos como o açúcar de mesa e o HFCS em bens alimentares essenciais, podíamos contar com uma fonte de vida essencial. Essa fonte era a fruta. Desde o início da humanidade, dependemos da fruta em todas as suas variedades, para a nossa sobrevivência. A Árvore da Vida era um antigo símbolo de interconexão, fertilidade e vida eterna – baseada na lendária árvore de fruto. A fruta faz parte da nossa essência, é um elemento básico de quem somos. Não podemos sobreviver sem fruta neste planeta. Ela suplanta qualquer outro alimento em termos de nutrição.

Porém, o movimento atual da «saúde» no sentido das dietas com baixo teor de hidratos de carbono colocou a fruta na lista de espécies em vias de extinção, com o objetivo de a extinguir.

Será negação? Ignorância? Loucura? Não são pessoas sem instrução que estão a criar esta tendência. Estamos a falar de profissionais brilhantes, altamente inteligentes, de elevado nível em termos de medicina e nutrição. Se eles aconselham os pacientes a pôr de lado a fruta, deve ser por causa da sua formação, da falta de informação que grassa por aí ou pelos seus próprios interesses seletivos.

Já ouviu falar em queimar livros? Se a guerra antiaçúcar continuar em força, as árvores de fruto serão as próximas a arder.

Fruta e fertilidade

É essencial que as comunidades médicas comecem a distinguir entre os açúcares da fruta e tudo o resto. Caso contrário, a guerra contra o açúcar pode tornar-se mais perigosa do que qualquer pessoa imagina; ela pode provocar outras baixas de inocentes: as mulheres, e o futuro da humanidade.

Isto porque, sem frutos, a fertilidade está em perigo. As mulheres já enfrentam suficientes problemas de infertilidade, e os médicos bem-intencionados não fazem ideia de que, ao dizerem às suas pacientes para não comerem fruta, estão a contribuir para as dificuldades delas em conceber. O sistema reprodutor de uma mulher é como uma árvore que dá flor e precisa dos nutrientes adequados para dar fruto. E esses nutrientes derivam, bem, da fruta.

A fertilidade – e, acima de tudo, a saúde – depende especificamente da frutose e da glucose que ocorrem naturalmente na fruta, bem como dos

fitoquímicos associados a esses açúcares. O sistema reprodutor de uma mulher também conta com os antioxidantes antitumorais, anticancerígenos (e tantos outros componentes ainda por descobrir por parte da medicina) que só se encontram disponíveis na fruta, bem como os polifenóis, os bioflavonoides, a pectina, as vitaminas e minerais essenciais da fruta. Esses elementos ajudam a deter a síndrome do ovário policístico (SOP), a doença inflamatória pélvica (DIP) e a sobrecarga do sistema reprodutor – exemplos de patologias que provocam misteriosamente a infertilidade.

A linguagem frutífera

É com razão que a Bíblia menciona a fruta mais de trezentas vezes: porque a fruta é vital à essência de quem somos. A humanidade existe por causa do fruto que colhemos das árvores desde o início da espécie. Foi ele que nos permitiu vingar neste planeta.

A fruta é a divina expressão da sabedoria. Há milhares de anos que usamos a fruta na nossa linguagem para expressar verdades poderosas. Ainda hoje aplicamos expressões como «os frutos do nosso trabalho» e «uma árvore conhece-se pelos seus frutos».

Também falamos de frutos a respeito de prosperidade. Nos negócios, referimo-nos a uma colaboração «frutífera» e em os projetos chegarem à «fruição». Os gurus motivacionais que ensinam como alcançar a autonomia financeira referem-se a projetos «que dão fruto». Nós dizemos que as crianças são «fruto do ventre» e «fruto da carne». Avisamos contra os perigos do «fruto proibido» e escolhemos os «frutos mais fáceis de colher».

A presença de tantos frutos na nossa linguagem quotidiana significa que nos conectamos a algum nível com o significado da fruta. Não estarmos

conectados seria como obter o doce agradável de uma dose de frutose processada e nenhum dos benefícios da fruta na sua forma integral.

Para a verdadeira sabedoria da mente-corpo-espírito-alma-coração, precisamos de integrar fruta verdadeira e não adulterada nas nossas dietas. Só então começamos a pôr em prática todas essas expressões que apregoamos por aí. Quando a fruta passa literalmente a fazer parte de quem somos, as nossas vidas tornam-se tanto mais frutíferas.

Porquê evitar o alimento mais adequado para a nossa alimentação? Consumir frutos na sua forma plena pode tornar-*nos* plenos uma vez mais.

As antigas raízes da fruta

Os seres humanos cultivam fruta há milhares de anos, por todo o globo. Na Ásia, os pêssegos e os citrinos tinham uma importância histórica. Na Rússia, as maçãs e as peras eram essenciais. Em Inglaterra, eram os frutos silvestres e as uvas. No Médio Oriente, os figos, as tâmaras e as mangas tinham (e continuam a ter) um lugar de relevo. E, na América do Sul, as bananas e os abacates sempre desempenharam um papel vital na saúde e na cultura.

Remontando ao Jardim do Éden, a fruta constituía a base fundamental da dieta humana. Quando surgiu a agricultura e a civilização e se estabeleceram as rotas comerciais, eram aqueles que tinham a sorte que lhes enviassem fruta – os imperadores, reis, duques, condes, barões, cavaleiros e faraós – que viviam mais tempo.

Tendo acesso à fruta durante todo o ano, a doença não constituía para a realeza o problema que era para as pessoas de estatuto inferior. A plebe e outras pessoas comuns tinham de viver de cereais, papas, pedaços de carnes

desidratadas e alguns vegetais. Passavam a maior parte do ano sem uma única peça de fruta. Em consequência disso, eram afetados por carências nutritivas.

O escorbuto, uma doença que a investigação associou à carência de vitamina C mas também é resultado de uma deficiência de outros nutrientes que se encontram na fruta (ainda não descobertos pela ciência), era incontrolável nessas classes baixas. Muitas pessoas morriam de raquitismo, que lhes consumia os músculos e os ossos. Simples infeções constituíam igualmente uma ameaça, e os tumores não-cancerígenos que proliferavam com a proteína, a gordura e os cereais foram responsáveis pelo sofrimento de muitas pessoas neste período histórico – tudo porque não tinham acesso a fruta suficiente.

Entretanto, os afortunados reis do planeta tinham vidas mais longas e saudáveis devido ao sacrifício dos seus inferiores para trazer frutos de todo o mundo. Encomendavam laranjas, como nós encomendamos uma entrega de piza, e eis que as laranjas apareciam.

(A propósito, há mais açúcar numa piza do que alguma vez poderá encontrar num fruto.)

Esses governantes comiam constantemente frutos fora de época, apreciando o melhor que as outras regiões tinham para oferecer e recebendo centenas de nutrientes essenciais de proteção à vida.

Comer na época... e comer fora da época

Isto leva-me a outro tema: a tendência de comer os produtos da época.

Tem as suas vantagens. A popularidade de comer o que é da época leva as pessoas a irem aos seus mercados agrícolas em busca de fruta e legumes

frescos – e isso é maravilhoso, claro. Não há nada como apreciar a abundância local de cada estação.

A desvantagem é que a fruta fora de época (ou seja, frutos transportados de outras partes do país ou do planeta) começa a ter má fama. Algumas pessoas começaram a passar ao lado de especialidades como as amoras no inverno ou as laranjas no verão por não corresponderem à estação do lugar onde vivem. Isso é um crime para a sua saúde. Isso rouba-lhes os nutrientes que as protegem da doença, devido ao facto de elas se voltarem para outros produtos só para encher. A verdade é que esses frutos *são* da época... nos lugares onde foram produzidos.

Se o leitor fosse de férias no outono, do Michigan até ao Sul de Espanha, não comeria mangas frescas, embora elas não estivessem à venda nos mercados do local onde vive? Não reconheceria que diferentes partes do mundo têm épocas de produção diversas e diferentes variedades de produtos, permitindo-se apreciar essa especialidade?

Lá por não estar de férias, isso não significa que tenha de ignorar os frutos que vêm de fora, de avião. Foi assim que as classes dominantes sobreviveram e prosperaram durante milhares de anos – e, agora, o seu segredo de saúde está disponível para as massas.

Algumas pessoas estão menos preocupadas por não se encontrarem em sintonia com as estações do que com o impacto ambiental de transportar produtos de outras regiões. Isso é compreensível – embora, se é a poluição do transporte que o impede de comprar bananas do Equador, terá de repensar a utilização do automóvel, da máquina de lavar roupa, do computador, do telemóvel, o armazenamento de dados numa nuvem, a ida ao cabeleireiro, o uso de roupas modernas, o ato de encomendar uma entrega ao domicílio... e a lista não acaba aqui. Ficaria muito melhor se cortasse nessas áreas e se permitisse comprar peras da Nova Zelândia ou

meloa do México. Os benefícios que esses frutos terão para a sua saúde valem a pena.

Dito isto, se preferir eliminar da sua vida todas as práticas modernas como se estivesse na década de 1850, não sou eu que o vou impedir. Só quero que saiba que o facto de limitar a fruta na sua dieta aumentará a probabilidade de adoecer e reduzirá a sua esperança de vida.

A verdade sobre o amadurecimento

Outra ideia errada acerca da fruta é que não vale a pena comer se foi apanhada verde, antes de tempo, para poder aguentar o transporte e durar na prateleira do supermercado.

A verdade é que, se um fruto fosse verdadeiramente apanhado cedo de mais para ter valor nutricional, nunca chegaria a amadurecer e ninguém o conseguiria comer.

As árvores e as plantas que dão fruto têm uma base de dados interna ligada aos céus. Quando se ligam pelo número de horas suficientes durante a estação e quando as condições para o seu crescimento são adequadas, a Fonte Suprema envia o sinal, e os frutos entram na fase de amadurecimento. Neste ponto, qualquer que seja a altura em que forem apanhados, amadurecem na mesma e nutrem o seu organismo.

É verdade que não resulta escolher alguns frutos, como os frutos silvestres, antes de eles terem amadurecido na planta. Com outros frutos, porém, como as mangas, os tomates e as bananas, basta que passem esse limiar específico de crescimento, com o qual os agricultores estão bem sintonizados.

Hibridização

Não se deixe confundir ou preocupar com a hibridização ou cruzamento de espécies – não tem nada que ver com a modificação genética. A enxertia e a polinização manual constituem técnicas seguras que os seres humanos usam há milhares de anos para criar novas variedades de frutos. Trata-se de uma adaptação e evolução saudável do processo de cultivo. Embora seja verdade que os frutos tradicionais podem ser mais nutritivos, não deixe de provar os seus primos criados pelo processo de hibridização. Esses frutos não deixam de ser maravilhosos no combate ao cancro e outras doenças.

Fazer da fruta um hábito

A fruta tem propriedades que acalmam as suas glândulas suprarrenais, reforçam todo o seu sistema endócrino, reparam o seu sistema vascular, restauram o seu fígado e revitalizam o seu cérebro. Não existe outro alimento – ou comprimido – que fortaleça tantas funções do seu organismo como a fruta.

A fruta mantém o seu corpo de maneiras que a ciência ainda está longe de compreender totalmente. Ela representa uma necessidade absoluta.

O ser humano não consegue funcionar sem a glucose, o açúcar simples em que o seu organismo decompõe os alimentos. A glucose é o combustível do cérebro, do sistema nervoso e das células de todo o corpo.

Se você for um atleta – ou uma mãe que acumule muitas tarefas entre a casa e o escritório –, consumir apenas proteína animal, frutos secos e vegetais não lhe permitirá ter um bom desempenho. Também precisa de

alimentos com açúcar, e o açúcar de melhor qualidade está na fruta. Se tentar cortar todo o açúcar da sua dieta, mais cedo ou mais tarde o seu organismo irá obrigá-lo a «fazer batota» – porque todos os músculos do seu corpo funcionam à base de glucose – e a comer algo que lhe forneça o açúcar de que necessita. É bem provável que se vingue a comer algo que não lhe é benéfico em termos nutricionais, como os produtos de pastelaria, ou massa, ou chocolates.

Ficará muito melhor se adquirir o hábito de comer fruta todos os dias. Isso ajudará a reduzir os seus desejos de açúcar – e fará uma grande diferença para a sua saúde.

É melhor comer a fruta sozinha ou com legumes crus, em especial vegetais de folha verde. Isto porque o estômago digere mais rápida e facilmente a fruta e os vegetais crus. Em contrapartida, a proteína, a gordura, os hidratos de carbono complexos e os legumes cozinhados levam um tempo relativamente longo a digerir, por isso, se acrescentar fruta à mistura, esta ficará à espera da sua vez. Embora isso não faça muito mal, pode criar gases e outros desconfortos que o desencorajem de consumir fruta – e *isso* seria péssimo. Por esta razão, pondere consumir a fruta sozinha ou com legumes de folha verde ou outros vegetais crus. É preferível separar a ingestão de qualquer outro alimento em mais de uma hora.

A fruta é antidoença

Quase todos os profissionais de saúde e médicos aconselham os pacientes a evitar o açúcar processado, porque o cancro pode alimentar-se dele. Trata-se de um conselho excelente.

O problema é que esses profissionais de cuidados de saúde chegam muitas vezes ao ponto de apontar igualmente a fruta como uma fonte de problemas, devido aos açúcares que ela contém.

A fruta não alimenta o cancro. Ela é *anti*cancerígena. A fruta combate o cancro *mais eficazmente do que qualquer outro alimento*. Qualquer paciente com cancro que retire a fruta da dieta está a desistir da sua arma mais natural contra a doença.

Os vegetais também combatem o cancro, mas apenas com um quarto da eficácia. Se os médicos insistirem consigo para tirar a fruta da dieta, é melhor quadruplicar a ingestão de vegetais para compensar.

Quando os médicos aconselham os seus doentes com cancro a não consumir fruta, a ironia é que o cancro (e outras doenças) se alimenta de todos os alimentos à exceção da fruta e dos vegetais.

Na década de 60, havia uma tendência entre os viciados em cocaína de duplicar a ingestão de vitamina C para protegerem o organismo dos malefícios deste estimulante ilegal. Quanto mais vitamina C tomavam, mais cocaína julgavam poder ingerir.

Onde eu quero chegar é que, quanto mais bolo de chocolate, refrigerantes, proteína animal, leite, queijo, fritos, gorduras e outros alimentos além de frutos e vegetais consumir, tanto mais benéfico contrabalançar esta sobrecarga com maçãs, frutos silvestres, mangas, papaias, uvas, melões, quivis, laranjas, legumes e vegetais verdes, e outros alimentos semelhantes, para se proteger.

Se continuar a consumir outros alimentos além de fruta e legumes, não há garantia de vir a tornar-se resistente à doença. Porém, incorporar fruta em abundância na sua dieta será um passo positivo e proativo para contrariar os efeitos do cancro.

O cancro *não pode* alimentar-se do açúcar da fruta, que contém componentes essenciais como os polifenóis, incluindo o resveratrol, e

outros antioxidantes. Estes anticancerígenos não podem ser separados do açúcar da fruta; eles viajam em equipa.

A investigação que tem sido feita sobre o elo entre o açúcar e o cancro tem incidido na sucrose e no xarope de milho, com um alto teor de frutose. Ainda estão por realizar estudos adequados com peças de fruta frescas. Porém, os boatos vão ganhando força, e o medo da fruta corre o risco de fazer com que inúmeras pessoas se impeçam de ganhar resistência ao cancro e a outros problemas de saúde.

O cancro é uma doença que tem aumentado a um ritmo alarmante. Com o consumo de fruta a cair a pique, odeio imaginar qual será o desfecho disto. É mais um disparate pelo qual os nossos filhos e os filhos dos nossos filhos terão de pagar. Algumas coisas, como a dívida da nação, estão fora de controlo. Está na nossa mão, porém, garantir que as gerações vindouras saibam como manter-se saudáveis e não cair na armadilha das tendências.

A fruta não só combate o cancro, como elimina todos os tipos de vírus e bactérias. Certos frutos, como as bananas, os mirtilos silvestres, as maçãs e as papaias, são os mais poderosos destruidores naturais de vírus à face da Terra.

A fruta é igualmente vital para a saúde das suas vísceras – o que é essencial para um sistema imunitário saudável. Por exemplo, a pectina das maçãs, e a casca, a polpa e a fibra dos figos e das tâmaras, são excecionalmente eficazes a eliminar e/ou limpar tudo o que não pertence ao seu trato intestinal, incluindo fungos como a *Candida,* vermes e outros parasitas.

Se está preocupado com a possibilidade de a fruta alimentar a *Candida*, leia o Capítulo 9. Descobrirá que, em primeiro lugar, o açúcar da fruta é digerido tão rapidamente pelo estômago que, no espaço de minutos, entra diretamente para a corrente sanguínea, o que significa que o açúcar nunca chega ao seu trato intestinal, onde poderia alimentar a *Candida*. E, em

segundo, a fruta *elimina* as células de *Candida*. (A *Candida* raramente constitui, só por si, um problema substancial; ela é frequentemente um indicador da existência de mais algum problema no organismo.)

Outra ideia errada é a de que o açúcar da fruta faz mal ao fígado. Isso não podia ser mais falso. Esta tendência só serve para mostrar que há algo de errado no nosso sistema médico.

A expressão «fígado gordo» parece-lhe ser uma patologia derivada do açúcar da fruta? Não. *Não* é a peça de fruta ocasional que muitas pessoas comem a razão pela qual a doença hepática e os problemas de fígado são galopantes e têm vindo a aumentar.

Como o nome indica, um fígado gordo deriva de se consumir gordura. Quase todas as doenças hepáticas têm que ver com a proteína e a gordura, com as quais os vírus se dão bem. O problema é tantos alimentos gordos também terem um elevado nível de açúcares prejudiciais. E não são sempre os alimentos óbvios, mas também o leite gordo (que contém gordura de manteiga e lactose), um hambúrguer no pão (gordura animal e hidratos de carbono) e as batatas fritas (ensopadas em óleo) com *ketchup* (cheio de açúcar acrescentado). Portanto, algures pelo caminho, os profissionais de saúde ficaram com a falsa impressão de que a fruta faz mal ao fígado por ter açúcares naturais.

A melhor maneira de fazer alguém melhorar de uma doença do fígado e/ou da hepatite C é dar-lhe apenas frutas e legumes. É a resposta ao seu sofrimento.

Por falar do fígado, a hipoglicemia começa frequentemente devido a um fígado disfuncional que perdeu as suas reservas de glucose devido a uma dieta com um teor demasiado elevado de gordura e proteína. Neste caso, não é o açúcar o vilão, em especial o açúcar da maçã, dos frutos silvestres, da laranja, do melão, da banana, da manga, da papaia, do quivi e de outros frutos doces e deliciosos. A fruta *protege* o fígado, fornecendo a este órgão

a reserva de glucose de que ele necessita para funcionar, afastar a doença e estabilizar o açúcar no sangue.

Porque estou a defender a fruta? Quem se importa que os profissionais de cuidados de saúde digam aos pacientes para a evitarem, levando ao desaparecimento da prática de comer fruta?

Todos temos de nos preocupar, e *todos* temos de defendê-la, porque ela é essencial à saúde de *todos*.

É imperativo que as mulheres comam fruta suficiente, para poderem evitar a fadiga, cancros, tumores, vírus, DPC, SOP e outras doenças. É importante para o futuro dos nossos filhos, que estão a receber a mensagem de que não devem comer fruta.

Se estiver interessado que o seu fígado, rins e pâncreas entrem em rutura, dê ouvidos aos clínicos que aconselham uma dieta com um elevado nível de proteínas – e, por isso, um alto teor de gordura – e rejeitam o açúcar da fruta. Eu não alinho com nenhum programa de alimentação, dieta ou crença nutricional específica. Não sou contra os alimentos de origem animal. Só que, se os produtos de origem animal ocuparem o lugar da fruta na sua dieta, você não irá receber nutrientes suficientes para o protegerem a longo prazo.

A fruta é essencial para combater a doença. Sou testemunha disso nos meus clientes há mais de vinte e cinco anos.

Descanse. A fruta é sua amiga. Ela não provoca doenças. Aliás, nenhum outro alimento é tão eficaz na prevenção destas, eliminando os elementos patogénicos e recuperando o organismo.

A fruta como fonte da juventude

Pense no seguinte: a nossa sociedade está a comer menos fruta do que nunca, e mais proteína e gordura do que nunca. A esperança de vida e o consumo da fruta têm vindo a cair simultaneamente. Isso não é uma coincidência.

A longevidade é um termo popular nos dias de hoje. Todos querem conhecer o segredo de viver mais tempo. No entanto, há tantas pessoas cegas por uma mentalidade antiaçúcar que nem conseguem ver a verdade. De todos os alimentos limitados que nos restam no planeta, há apenas um grupo capaz de nos proporcionar uma vida mais longa. Provavelmente, já adivinhou: a fruta.

A doença de Alzheimer, a demência, a perda de memória e doenças neurológicas como o Parkinson e a esclerose lateral amiotrófica podem todas ser prevenidas através da fruta.

Isto porque, a fruta não só impede estas doenças, como previne a *oxidação* – que é o processo que nos envelhece. Trata-se do mesmo processo que faz meio quilo de carne ficar castanha após exposição prolongada ao oxigénio, da mesma forma que os nossos músculos se vão abaixo com o envelhecimento e a oxidação. Essencialmente, nós vamo-nos oxidando um pouco mais dia após dia – a menos que façamos algo contra isso. A melhor maneira de combater este processo é comer alimentos ricos em *antioxidantes*, que encontrará mais abundantemente, por uma grande margem, na fruta. Os antioxidantes da fruta podem chegar a *reverter* o envelhecimento.

A fruta mais poderosa do planeta é o mirtilo silvestre. A ciência ainda não percebeu totalmente as propriedades curadoras e adaptogénicas dos mirtilos silvestres. Eles constituem os alimentos mais ricos em antioxidantes disponíveis. Podem prevenir e reverter a doença. São o mais poderoso alimento para o cérebro.

Pode encontrar mirtilos silvestres na arca congeladora do seu minimercado local. E não confunda os mirtilos silvestres com os seus primos cultivados. Embora os mirtilos cultivados (arbusto alto) sejam um alimento nutritivo, não têm nada que ver com o superalimento que são os mirtilos silvestres (arbusto baixo). Cada mirtilo selvagem contém milhares de anos de informação de sobrevivência. Cada baga que você consumir permitirá que essa sabedoria entre no seu organismo, ajudando-o a adaptar-se a estes tempos de mudança.

Por isso, se quiser parecer e sentir-se mais jovem e viver mais tempo, introduza os mirtilos silvestres – além de uvas, ameixas, laranjas e outros frutos – na sua dieta.

Dispomos de um número de refeições limitado durante o nosso tempo de vida. Para uma pessoa média com um tempo de vida médio (que é mais curto do que era dantes), são cerca de 80 mil refeições. Como a fruta se está a tornar menos popular, ela pode estar presente em 10 mil dessas refeições – 15 mil, com sorte. Se os vegetais não fizerem, em grande medida, a diferença, são muitas oportunidades de nutrição que se perdem.

Se procura o bem-estar e a longevidade, cada refeição deve contar para si. Uma das melhores maneiras de o fazer é comer mais fruta – e não se deixar levar pelo jogo antiaçúcar.

A fruta é a verdadeira fonte da juventude.

Ser amigo da fruta

Se o leitor naufragasse numa ilha deserta e os únicos alimentos disponíveis fossem carne ou ovos, quando fosse salvo, dois anos mais tarde, a sua saúde seria uma desgraça devido à completa acidose de todos os

sistemas do organismo (não seria apenas um sistema do organismo a ficar ácido) – isto, se ainda estivesse vivo.

Porém, se naufragasse nessa mesma ilha sem mais nada além de abacates ou papaias ou bananas, ao fim do período de dois anos a sua saúde não só estaria melhor, como você se sentiria vibrante. Se não acreditar em mim, peça a alguém para experimentar!

O velho ditado, «Uma maçã por dia mantém o médico à distância», refere uma peça de fruta por uma razão. Não é «Um ovo por dia mantém o médico à distância», nem «Um bife de vaca por dia…», nem «Uma galinha por dia…»

O que não significa que não se deva comer galinha ou bife. Significa apenas que a fruta constitui a base da saúde – e já sabemos isto há muito tempo.

Para algumas pessoas, poderá ser apenas mais uma maçã por mês que introduzem na sua dieta – e é nessa maçã que assenta o seu bem-estar.

Hoje em dia, muitos de nós vivemos num mundo em que a fruta fresca se encontra disponível durante todo o ano – fruta que tem o poder de curar a doença, preveni-la, adoçar os nossos dias, dar-nos energia e devolver-nos as nossas vidas. Como já afirmei: as tendências de saúde não costumam tornar-se populares por resultarem. A crença de que todos os açúcares são iguais constitui uma dessas crenças poderosas, e infelizmente em franco crescimento. É ela que tem feito com que tantos profissionais da saúde se virem contra a fruta.

Se continuar a crescer a este ritmo, porém, haverá algum tipo de proibição da fruta. Teremos de camuflar os nossos framboeseiros, para não serem confiscados, e de nos esconder dentro de armários para podermos comer ameixas.

Quando ouvir de um amigo ou de um clínico que deve evitar a fruta, não se esqueça do que acaba de ler. A culpa por espalharem falsas informações

não é deles; limitaram-se a entrar a bordo do comboio das tendências. Mantenha a calma, e não se deixe levar pelo comboio. Agora já conhece a verdade.

Capítulo 21

A Purificação de 28 Dias

Os nossos corpos amam-nos incondicionalmente. Eles não nos julgam, nem nos culpam, nem guardam ressentimento. Dia após dia, todos os sistemas do nosso corpo – como o sistema linfático, o sistema endócrino e o sistema nervoso central – trabalham para nós sem a menor queixa. O sistema imunitário está constantemente pronto para o combate, vigiando todas as partes do corpo em busca de invasores.

Nós tomamos tudo isto como um dado adquirido. Comemos coisas que os nossos sistemas não apreciam, satisfazemo-nos com alimentos para consolar as nossas emoções e não para alimentar os nossos corpos e as nossas almas. Ao procurar petiscos, refeições, bebidas e sobremesas que afastam as emoções, os nossos corpos tornam-se vítimas do mal que fazemos à nossa alma. Ficamos confusos e deixamos de perceber o limite entre o que gostamos de comer e o que os nossos corpos necessitam.

Por fim, o corpo físico começa a dar mostras de desgaste. Começa a ter pequenas ruturas, a que se seguem as ruturas maiores. Imagine um carro que começa a andar com falta de óleo. Durante algum tempo, é possível continuar a andar à conta dos vapores mas, a dada altura, estes acabarão. Você ligará o carro, o motor aquecerá, provocará fricção e *bang* – queimará um fusível.

O corpo humano perdoa eternamente. O seu corpo quer curar-se. Ele é capaz de se curar. Mesmo ao fim de vários anos a ser ignorado, maltratado ou incompreendido, o seu organismo lutará por si como se mais nada nem ninguém pudesse fazê-lo. Quando você cuida dele de algum modo, o seu corpo tem a capacidade de se rejuvenescer e restaurar a partir das condições e doenças mais extremas.

Tem de pensar no seu corpo como um velho amigo em apuros. Imagine-*se* a estender uma mão e a ajudar esse amigo enquanto ele sobe uma ravina. É esse o seu compromisso de usar o seu livre-arbítrio e o poder da sua intenção para dar ao seu corpo o apoio por que ele suplica.

Quando nos conectamos com os nossos corpos, quando os escutamos verdadeiramente e lhes damos a nutrição por que eles anseiam, tudo muda. Acontecem verdadeiros milagres.

Muitos de nós crescemos neste mundo com uma escolha quase ilimitada do que queremos comer. Isso pode constituir um estado de espírito difícil de alterar. Pode parecer que as nossas rotinas alimentares são parte integrante de quem somos. Contudo, as dependências escondidas e os elementos pouco produtivos surgem frequentemente a par dessas opções.

Todos temos ânsias. É importante não confundir essas ânsias com a intuição. Podemos sentir um forte desejo de comer certos alimentos, e confundir esse desejo, pensando que é o nosso corpo a dizer-nos que precisamos daquele hambúrguer com queijo e *bacon*, ou daquela omeleta.

Porém, quando as pessoas comem tudo e mais alguma coisa, sujeitando o fígado, o pâncreas, a vesícula biliar, o coração e outros órgãos a mistelas gastronómicas gordurosas, perigosas, processadas e fritas a óleo, isso é porque a alma e o corpo estão desalinhados. Isso acontece porque as dificuldades que encontramos nesta Terra podem afetar as nossas almas. Procuramos maneiras de preencher literalmente o vazio com comida ou de afastar emoções desagradáveis – só que isso não funciona. Ingerindo

alimentos improdutivos, ficamos mais doentes. As nossas almas sofrem mais.

Se você está, de algum modo, a debater-se com problemas de saúde, o jogo tem de mudar. Comer alimentos restauradores – e eliminar os alimentos que causam problemas – é o aspecto mais importante para curar qualquer doença ou patologia.

O plano alimentar para a cura que apresento neste capítulo pode mover montanhas em termos alimentares. É como um botão de reinicialização para o seu organismo. O facto de seguir estas linhas de orientação durante quatro semanas ajudará a reduzir a inflamação da doença – e não apenas as patologias que abordo nestes capítulos, mas também muitas outras para as quais não tive espaço neste livro. Isso pode fazer uma enorme diferença em termos de saúde mental. E a purificação irá igualmente ajudar se você for saudável e quiser apenas perder peso ou se quiser manter e tirar o máximo partido do seu potencial.

Eu percebo que não é só o desejo que confunde as pessoas quanto aos alimentos certos a comer. São os artigos, as modas, os anúncios, a pressão de grupo e os conselhos da indústria de cuidados de saúde. Há sempre um novo superalimento nas notícias, uma nova história acerca desta ou daquela dieta, um novo boato sobre um alimento aparentemente saudável que, afinal, não nos faz bem.

Agora, pode ignorar tudo isto. O facto de se centrar durante 28 dias nas escolhas alimentares aqui referidas permitir-lhe-á parar de desperdiçar a sua energia na sobrecarga de informação proveniente do resto do mundo. E não tem que ver com qualquer tipo de privação; tem que ver com abundância. Esta deliciosa cura de purificação trouxe resultados profundos a inúmeros clientes. Mudou as vidas das pessoas. E pode mudar a sua vida.

Se seguir à letra estes conselhos, verá que o seu corpo irá responder de forma surpreendente. Ele estava pacientemente à espera que você

descobrisse esta informação e está pronto a colaborar consigo. Está pronto para carregar no botão de reinicialização. Está pronto para se curar.

O plano

É o seguinte: durante quatro semanas, coma apenas fruta e legumes crus.

Para obter os melhores resultados, siga o plano que apresento mais adiante durante os 28 dias. Embora seja esse o período de tempo ideal, até uma mera semana já lhe irá trazer resultados significativos. Outra hipótese é um dia de purificação por semana. E se não sentir que é a altura certa para experimentar a purificação, por qualquer período de tempo que seja, volte a sua atenção para as outras técnicas de cura ao longo do livro e apenas se dedique a este capítulo quando se sentir preparado. Por outro lado, caso a sua saúde esteja nas ruas da amargura, ou se tiver muito peso a perder, pode prolongar a cura além do primeiro mês.

Uma razão pela qual este plano é tão eficaz consiste no facto de tirar o máximo partido da nutrição que você recebe em cada refeição. A fruta e os vegetais crus contêm o mais elevado nível de nutrientes alimentares, sob a forma mais acessível para o seu organismo. Ao consumir estes nutrientes em tanta quantidade vai inundar o seu organismo com os elementos básicos de que ele necessita. As vitaminas, minerais, microrganismos e outros componentes nutritivos ajudarão a purificar e fortalecer todos os sistemas do seu organismo.

O sistema digestivo é um dos que beneficiam. A saúde digestiva tem um grande impacto na imunidade e na saúde geral. Habitualmente, a digestão implica uma enorme quantidade de energia física.

É praticamente como se o seu corpo tivesse uma lista de afazeres. Há as coisas que ele *tem* de tratar diariamente, como manter o seu coração a bombear e os seus pulmões a inflar e os alimentos a atravessarem o seu trato intestinal. Depois, há todas as coisas que ele *deseja* poder fazer – expulsar os detritos tóxicos, reparar tecidos essenciais, e muitas outras coisas – se tiver tempo e apoio para isso.

Imagine uma maçaneta de porta a abanar, em sua casa. Um dia destes, ela irá cair e você terá um problema. Todos os dias tem a intenção de a consertar, mas dá precedência a pagar as contas e fazer comida para a sua família e limpar a neve que se acumula lá fora – além de que a sua chave de parafusos desapareceu. O mesmo acontece com o corpo. Quando tem uma sobrecarga de alimentos difíceis de digerir e lhe faltam nutrientes cruciais, esses artigos da lista de desejos vão sendo sempre adiados.

O organismo processa os frutos e os legumes crus rápida e facilmente. Esses alimentos contêm igualmente enzimas vivas, o que torna a digestão ainda mais suave. Quando o seu corpo não está ocupado a processar gorduras e proteínas pesadas, ou aditivos e alérgenos, reserva algumas horas por dia para se reconstituir ao nível celular. É como se alguém lhe aparecesse à porta, pronto para limpar gratuitamente o seu caminho de entrada e os seus passeios, e, ao mesmo tempo, lhe entregasse uma caixa de ferramentas cheia. De repente, nada o impediria de consertar a maçaneta – ou os pregos salientes na porta, ou a torneira a pingar.

Repare que, embora a carne branca, o peixe, os cereais e os legumes amiláceos possam ter nutrientes úteis, também podem ser difíceis de decompor para o organismo. Quando os nossos corpos estão sobrecarregados pela doença ou a toxicidade, ou apenas pela preguiça, perdemos a capacidade de processar esses alimentos da melhor maneira. O plano que lhe proponho proporciona-nos a reinicialização de que precisamos para voltar a esses alimentos com maior vigor digestivo.

Além disso, ajuda a limpar e reparar a alma. À medida que o seu organismo se vai remineralizando, alcalinizando, desintoxicando e reparando, a sua alma aprende que os alimentos que dão força como a fruta são o verdadeiro sustento que lhe trará conforto. Quando voltar a emergir do outro lado dos 28 dias, os alimentos que sabe serem prejudiciais à sua saúde não terão a mesma influência que tinham antes.

A sua alma, espírito e corpo também funcionarão a uma nova frequência. Cada peça de fruta e cada folha de espinafre cru que come, contém uma vibração viva. Ao consumir estes alimentos estará a assimilá-la e regressará à vida.

Está pronto para dar um novo impulso ao seu processo de cura? Então, durante as próximas quatro semanas, coma os alimentos mais curadores do planeta – e nada mais.

Isto é, consuma frutas e legumes crus (de preferência orgânicos), não se esquecendo a importância de manter o consumo de gorduras a um nível reduzido. Limite igualmente o consumo de sal – junte apenas uma pitada de sal dos Himalaias a um prato, quando necessário. Mantenha a hidratação com bastante água, água de coco, infusão de ervas e/ou sumo fresco. (Uma infusão em água quente não destrói os nutrientes das ervas; liberta as suas propriedades.) Se sofre de uma doença para a qual este livro apresente um protocolo específico de suplementos e alimentos de cura, acrescente-os à mistura.

E é tudo. Prepare-se para dar início à cura.

Início da manhã

Comece o dia com uma bebida de purificação. O sumo de aipo, o sumo de pepino, a água com limão, a água de coco com espirulina do Havai, uma infusão de ervas, o pó feito a partir do sumo da erva de cevada reconstituído com água farão maravilhas, tirando o máximo partido da desintoxicação

que o seu corpo efetuou durante a noite, hidratando-o para o dia que tem pela frente.

Se as suas manhãs forem demasiado ocupadas, não faz mal saltar este passo e começar o dia com água lisa.

Pequeno-almoço

Faça um batido de fruta para o pequeno-almoço. Uma boa receita de base são: três bananas, duas tâmaras e uma chávena de frutos silvestres. Se isto não o saciar, não hesite em acrescentar mais bananas ou frutos silvestres. Não se prive – a intenção não é ficar com fome. A papaia, a pera e a manga também ficam deliciosas.

Outros elementos saudáveis para acrescentar em batidos são as verduras como um punhado de folhas de couve, espinafres ou coentros frescos; dois talos de aipo; uma colher de sopa de pó feito a partir do sumo de erva de cevada. Faça apenas questão que a fruta seja o ingrediente principal.

Meio da manhã

Faça outro batido de fruta seguindo a descrição acima (ou prepare duas doses logo de manhã, e tome a segunda nesta parte do dia).

Almoço

Ao meio-dia, prepare uma salada com espinafres, alface e pepino como base, e acrescente frutas a seu gosto. Os exemplos possíveis incluem frutos silvestres, fatias de manga, pedaços de papaia, uvas e gomos de laranja ou toranja. Para o molho, triture meio abacate e um punhado de coentros com o sumo de duas laranjas (acrescentando alho e/ou gengibre fresco para dar sabor, se desejar). Não se preocupe com a quantidade e verifique se comeu o suficiente para se sentir saciado.

Outros elementos que pode adicionar incluem couve cortada em juliana, aipo ou couve-flor; rúcula; rebentos; e cebolinha.

Meio da tarde

Quando se sentir com fome ao longo da tarde, vá petiscando frutos à sua escolha. Alguns bons exemplos incluem fatias de maçã ou de pera, tâmaras, laranjas e uvas. Vá debicando talos de aipo com cada dose de fruta. Uma colher de sopa de mel virgem também constitui uma excelente opção.

Jantar

Para uma sopa de espinafres cremosa para o jantar, junte dois molhes de espinafres, três tomates médios a grandes (ou uma quantidade equivalente de tomates-cereja), o sumo de uma laranja, um talo de aipo, um punhado de coentros frescos e um dente de alho (se desejar) numa misturadora de alta velocidade. Pode adaptar a receita acrescentando outras ervas ao seu agrado, como por exemplo o manjericão. Se quiser, enfeite com rebentos, cebolinhos cortados finos, rodelas de tomate, dulse do Atlântico e/ou ervas.

Também pode ser muito divertido comer este prato servido com «massa de pepino», que pode preparar com um cortador de legumes em juliana ou em espiral. Esses utensílios tornam muito fácil transformar os vegetais em faixas longas, finas e estaladiças. Lembre-se de que, embora o «esparguete de *courgette*» se tenha tornado popular (e seja muito mais saudável do que a massa de trigo), a *courgette* crua pode ser um pouco difícil de digerir. Se tem por prioridade a cura e a desintoxicação máximas, guarde a massa de *courgette* (e a cenoura e a abóbora-menina) para depois de concluir esta purificação.

Noite

Se ainda tiver fome após o jantar, petisque uma maçã e uma tâmara.

Modificações

Não precisa de seguir esta ementa exatamente igual todos os dias. Se quiser troque o prato do almoço pelo do jantar. Ou coma duas saladas. Ou um batido para o almoço ou para o jantar. Se quiser, também pode ir alternando diferentes saladas ou verduras para a sopa.

Não ligue à tendência que diz que demasiado de um legume de folha verde crua como o espinafre lhe irá fazer mal. Esta informação está errada. Se comer sopa de espinafre cru todos os dias durante um mês, será a melhor coisa que já fez por si próprio. Não tenha medo de comer as verduras que desejar.

Também não faz mal comer apenas um tipo de fruta a uma das refeições. Por exemplo, pode passar a manhã inteira a comer mangas, se sentir vontade disso. Pode equilibrá-las com alguns talos de aipo, se achar que é o melhor. Caso verifique que está a consumir muito de um alimento específico, muitas mercearias, cooperativas e agricultores vender-lhe-ão caixas desse produto com desconto.

Por falar em mangas, uma alternativa deliciosa para a refeição é o molho de manga, que pode fazer triturando manga, tomate, pepino, aipo, coentros frescos e alho (se desejar) na misturadora. Sirva em cascas de pepino, folhas de alface ou folhas exteriores de outras verduras.

E, em vez do molho de abacate e laranja para a salada, tente misturar algum guacamole, cobrir com ele a sua salada e borrifar tudo com sumo de lima.

Outro prato excelente para desintoxicar é uma mistura de maçã e couve-flor, ou maçã e repolho triturado.

A questão é que existem muitas opções. Não se esqueça do mantra: fruta e vegetais crus.

Eis mais algumas possibilidades:

Se sentir que as suas vísceras precisam de cura, comece o dia com um copo de sumo de aipo fresco sem mais nada, com o estômago vazio. (Para mais informação, leia o Capítulo 7, «A Saúde das Vísceras».)

Se a glicemia ou os níveis de energia forem uma preocupação específica, use a técnica de comer pouco muitas vezes ao dia, apresentada no Capítulo 8, «A Fadiga Suprarrenal».

Para uma desintoxicação verdadeiramente poderosa, experimente mais de uma semana sem abacates ou outras gorduras óbvias. Experimente igualmente não adicionar sal. Receberá suficiente sódio a partir da fruta e legumes.

E se, por um lado, se sentir bem com um nível de cura menos rápido, acrescente meio abacate ao jantar. Além disso, pode usar manteiga de coco crua, frutos secos e sementes, para juntar às suas saladas ou como base cremosa para servir de cobertura ou para molhar.

Pode ainda refrear as rédeas a esta dieta trocando a sopa de espinafres por uma refeição de vegetais cozinhados. Faça-os ao vapor, grelhados (com um pouco de óleo de coco), ou prepare uma sopa com vegetais como a abóbora, as batatas, os inhames, os brócolos, a couve-flor e/ou os espargos. Para facilitar ao máximo a digestão, coma-os com alguns rebentos crus, verduras ou aipo. Isto pode fazer parte de uma purificação menos intensiva, sendo excelente como transição para uma desintoxicação ou depois dela.

A Cura de Purificação

	EXEMPLO DE EMENTA 1	EXEMPLO DE EMENTA 2	EXEMPLO DE EMENTA 3
Ao Acordar	**Sumo de aipo**	**Água com limão e gengibre**	**Pó feito à base de sumo de erva de cevada** misturado com água
Pequeno-almoço	**Batido** bananas tâmaras amoras silvestres congeladas	**Batido** bananas tâmaras cerejas congeladas pó feito à base de sumo de erva de cevada	**Meloa**
Meio da Manhã	**Batido** Mesma receita que a anterior	**Batido** bananas papaia morangos gel de folha de aloés fresco coentros frescos	**Bananas com talos de aipo**
Almoço	**Salada** espinafre bebé alface bola-de-manteiga pepinos rebentos gomos de laranja **Molho feito na misturadora** sumo de laranja acabado de espremer abacate alho	**Salada juliana** espinafre couve bebé pepinos tomates cebola vermelha **Molho feito na misturadora** sumo de lima abacate coentros frescos alho	**Salada** espinafre bebé corações de alface romana pepinos tomates papaia coentros frescos **Molho feito na misturadora** tomates papaia cebolinhos dulse do Atlântico
Meio da Tarde	**Peras às fatias**	**Pêssegos às fatias com**	**Água de coco com**

	(muitas!) com talos de aipo	**morangos e framboesas**	**espirulina; Uvas com talos de aipo**
Jantar	**Sopa de espinafres** espinafre tomates aipo coentros sumo de laranja acabado de espremer cebolinhos *– Sirva com esparguete de pepino*	**Molho de manga** mangas tomates aipo pepinos coentros frescos alho *– Sirva com alface de folha vermelha*	**Mangas cortadas (em grande quantidade!)** *– Sirva com folhas de alface romana à parte*
Noite	**Maçãs cortadas às fatias com tâmaras**	**Infusão de ervas**	**Maçãs cortadas às fatias com tâmaras**

Fazer a transição

Quando estiver a adaptar-se a esta forma de se alimentar, pode sentir a falta de alguns alimentos de conforto. Na sua ausência, uma fonte de conforto é pensar que isto não é para sempre. A cura de purificação dura um mês. Se tiver 40 anos, já viveu 480 meses. Um mês passa num abrir e fechar de olhos.

Também pode vir a ter sensações emocionais e físicas desagradáveis durante o processo de desintoxicação. Após a fase de purificação inicial, em que a sua corrente sanguínea se irá purificar, o fígado começará a fazer o seu trabalho, libertando toxinas que tem vindo a acumular há muito – em alguns casos durante anos ou mesmo décadas. É natural que precise de um repouso extra durante este período, e de ser alvo de mais sensibilidade e carinho por parte dos seus entes queridos. (Para ler sobre o apoio espiritual, consulte o Capítulo 22, «Meditações e Técnicas de Cura para a Alma».)

À medida que as suas células se libertam das toxinas dos alimentos improdutivos que ingeriu no passado, é possível que certos desejos e memórias irrompam à superfície da sua consciência. Considere cada uma dessas tomadas de consciência como uma dádiva. É mais uma bolsa de toxinas a abandoná-lo. Se ceder ao desejo, isso pode dar-lhe alguma satisfação momentânea, mas irá travar o processo de desintoxicação e selar as toxinas restantes no fígado.

Esta purificação também pode proporcionar-lhe uma imensa felicidade. Nós não nos limitamos a suprimir as emoções negativas – também suprimimos a alegria. Por vezes, sentimo-nos sobrecarregados com as preocupações mundanas, por isso, não sentimos que merecemos ser felizes. Este plano de *detox* irá ajudá-lo a reiniciar esse pensamento. À medida que o seu organismo vai expelindo os resíduos tóxicos, o seu cérebro ganhará clareza. Pode dar por si a experienciar tomadas de consciência acerca de quem é verdadeiramente e quanto à direção que deseja para a sua vida. Abrace-as. Escute-as. A sua felicidade contribui para o bem da humanidade.

Quanto à transição no outro sentido: não vá comer uma piza de carne para festejar, no dia em que terminar a purificação. Não peça um bolo de chocolate com gelado. O seu fígado e o seu sistema digestivo ficarão sobrecarregados se reintroduzir logo grandes quantidades de gordura. Seja paciente com o processo. A pouco e pouco, aqui e ali, comece por introduzir alguns vegetais cozinhados, legumes, proteína magra, um pouco mais de gordura, ou alguns cereais saudáveis como a quinoa ou o arroz integral. Se quiser gozar da melhor saúde, afaste os alimentos referidos no Capítulo 19, «O Que não Deve Comer», para sempre da sua dieta.

E, caso se sinta tão bem com a purificação que tenha vontade de prosseguir ou de continuar a efetuar algumas modificações, como, por exemplo, acrescentar um pouco mais de abacate, frutos secos, sementes ou azeite virgem de pressão a frio, ou uma refeição cozinhada uma vez por

outra, não lhe digo que deva coibir-se de o fazer. Se quiser fazer da alimentação com base em vegetais e com baixo teor de gorduras o seu modo de vida, siga em frente.

As pessoas são todas diferentes. Cada um com as suas exigências nutricionais, diferentes circunstâncias de vida e financeiras, diferentes historiais de saúde, diferentes corpos… Algumas pessoas precisam da proteína animal nas suas vidas sem-*detox* para sentirem que está tudo bem com o mundo. Umas sentem que o que lhes dá energia é uma taça de arroz integral com salmão ao almoço. Outras, não.

Sinta por si. Leve as coisas dia após dia. Faça o que estiver certo para si.

Capítulo 22

Meditações e Técnicas de Cura para a Alma

Todos andam em busca da alma. Mesmo que não saibam, mesmo que não lhe deem esse nome, é isso que fazem.

Andamos em busca da alma, porque uma parte de nós se sente perdida, ou porque não nos sentimos completos, ou então, porque sentimos que não estamos a viver de acordo com o potencial da nossa alma.

Frequentemente, uma experiência negativa, ou uma série delas, leva uma pessoa a sentir-se alquebrada ou esgotada e a querer voltar a sentir-se completa. Isso constitui uma busca da alma. Pode assumir a forma de frequentar retiros, ir ouvir oradores inspiracionais, pedir conselho a entes queridos, começar a receber terapia ou quaisquer outras atividades. É o que fazemos quando procuramos curar-nos e elevar as nossas almas, para reforçar o nosso propósito de vida.

Por vezes, a busca da alma leva as pessoas a ficarem mais perto de si mesmas. Muitas vezes, fá-las sentirem-se mais perdidas do que nunca. À laia de «ajuda», é possível que já tenha ouvido a teoria de que a doença é apenas uma chamada de atenção. Talvez já tenha ouvido que, quando nos acontece alguma coisa de mal, fomos nós que a provocamos através de pensamentos errados.

Já o afirmei, e repito-o novamente: se você estiver doente ou a passar por uma provação como um divórcio ou uma perda, isso não foi

manifestado por si. Não foi você que o atraiu. Não se trata de nenhum castigo ou retribuição. Você não merece estar doente ou infeliz. A culpa não é sua.

Você merece curar-se. Merece ser feliz. Merece sentir-se completo.

Este capítulo irá ajudá-lo a compreender o que acontece às nossas almas quando encontramos provações e ensinar-lhe como trazer cura à sua própria alma. Os exercícios que descrevo constituem as verdadeiras respostas para os buscadores da alma. Por isso, prepare-se – está prestes a aprender os segredos de como reavivar a sua alma e espírito, encontrar a paz e sentir-se novamente em plenitude.

Desintoxicação emocional

Há um importante aspecto emocional na recuperação de qualquer lesão ou mal-estar – e em especial de uma doença misteriosa. À medida que o seu organismo se purifica de toxinas ou de uma carga viral, poderá descobrir que também se verifica uma desintoxicação emocional.

Por exemplo, se sofre de síndrome de fadiga crónica desde a universidade e aprendeu através deste livro que há um vírus por trás da sua patologia, é capaz de sentir um alívio, ou mesmo entusiasmo inicial, ao seguir as linhas de orientação deste capítulo e ver o seu corpo recuperar.

Porém, à medida que as suas células vão libertando essas toxinas físicas, pode haver bolhas emocionais que vêm à superfície. Talvez se sinta zangada com as pessoas que lhe disseram que a doença era psicossomática e sinta mágoa pelos anos que perdeu sentindo-se mal. Talvez tenha igualmente desejos intensos de alimentos que nutriam os elementos patogénicos ou contribuíam para a inflamação do seu organismo.

Este aspecto emocional é uma parte totalmente natural da cura. Console-se por saber que se trata de uma fase temporária e que não precisa de se envolver com tudo o que vem ao de cima. Irá sobrecarregar-se e correr o risco de permanecer no passado, se tentar processar conscientemente cada pequena coisa que vier à superfície. Dito isto, a validação é essencial para a sua recuperação. Considere este livro inteiro como a validação de que a sua dor é real, de que não foi você o causador da sua própria doença e de que merece viver uma vida saudável.

Durante uma desintoxicação emocional, o seu objetivo é libertar as emoções negativas e as memórias dolorosas (sempre que possível, a um nível subconsciente), substituindo-as por pontos de referência serenos e positivos. Quanto mais em paz estiver, melhor ambiente estará a criar para o sistema imunitário fazer o seu trabalho. É isso que este capítulo o ajudará a cultivar.

Se tiver uma doença ou patologia que ainda não combateu, este capítulo é essencial para se fortalecer, de maneira a conseguir enfrentá-la e curar-se.

Usando as meditações e técnicas seguintes, pode largar mão do passado a afirmar a vida que Deus – a Fonte Suprema, a Luz, o Divino – quer para si.

Formas de meditação

A *meditação* é um estado de ser que reformula o seu subconsciente para ficar mais em paz, o que cura a sua alma.

Mesmo que nunca tenha experimentado, é provável que esteja familiarizado com os métodos de meditação mais populares ou tradicionais, que implicam estar sentado numa sala em silêncio, escolher uma única

coisa em que se focar – por ex., um mantra, uma vela acesa – e entrar num estado de consciência mais pacífico.

Essa meditação é maravilhosa, e recomendada, *se* funcionar para si.

Contudo, essa não é, de longe, a única possibilidade. Qualquer atividade que ache relaxante, que reafirme a sua sensação de estar presente e que o ajude a recarregar pode ter uma qualidade meditativa. Essas atividades incluem andar de bicicleta, nadar (especialmente em água «viva», como um oceano ou um lago), fazer exercício de outras maneiras divertidas (por ex., dançar, saltar num trampolim), ouvir música, ler, rezar, permitir-se algum repouso suplementar, cuidar de um animal de estimação, aprender uma nova competência com pessoas novas, passar tempo com as pessoas que ama, receber uma massagem e tomar banho com sais de Epson e óleos essenciais.

Isto é apenas uma pequena seleção. É possível ter-se um passatempo único e específico – como limpar o filtro da máquina de secar roupa ou fazer exercícios de aritmética à mão. O que interessa é que acalme a pessoa porque cria ordem no seu universo. Tudo aquilo que lhe traga paz, que o faça sentir-se positivo e com esperança no mundo – se o fizer com uma consciência meditativa –, estará a promover a cura do seu corpo e da sua alma. E quando se sentir enraizado e otimista, é provável que encontre outras pessoas maravilhosas que amam estar consigo.

Além de desenvolver os seus *hobbies* específicos, também pode experimentar as seguintes formas de meditação que o Espírito me mostrou serem extremamente poderosas. São exercícios que podem parecer simples – mas que, compreendendo-se a sua profundidade, têm a capacidade de ajudar a reverter a doença, recuperar a alma e purificar a energia negativa para abrir espaço para a melhor vida possível.

Ondas na praia

É possível atingir um estado de cura meditativo superior observando as ondas numa praia – se souber sintonizar-se com elas. Vi inúmeros clientes verem-se livres de stresse pós-traumático, dor e sofrimento através desta técnica.

Sentado, de pé ou enquanto caminha pela praia, veja cada onda como uma vaga de energia que purifica a alma. Quando uma onda vier, imagine-a lavando quaisquer feridas de guerra e esfregando quaisquer emoções ou pensamentos nocivos. Quando a onda recuar, veja-a levar todas essas impurezas. A cada nova onda, deixe-se purificar de memórias venenosas, feridas de vidas passadas e manchas na alma. Veja-as ser todas levadas para o mar. Quando se sentir purificado, permita que cada nova onda traga força e renovação ao seu espírito e à sua alma.

Também pode colher benefícios banhando-se na água. Saiba que qualquer fonte de água natural – quer seja um lago, um rio, um riacho ou o oceano – está viva. Ao entrar na água viva, visualize as coisas que quer ver realizadas na sua vida.

Rodeado de árvores

Para tirar o maior partido da natureza, não basta apenas dar um passeio. Dedique alguns instantes a reconhecer o ambiente pacífico e em especial todas as árvores que se erguem em seu redor. Preste atenção aos seus sistemas de raízes. Pense nos minerais e na água que eles atraem bem do interior da terra, através dos seus troncos, pelos seus ramos. Enquanto se deixa rodear por esta profunda energia telúrica, visualize raízes a saírem dos seus pés e descendo pelo solo da Mãe Terrena.

Quando sentir intuitivamente que é altura de terminar esta gloriosa experiência de enraizamento, imagine que deixa as raízes protegidas e preservadas na terra enquanto se liberta e se afasta. Essas raízes continuam a fazer parte de si. Onde quer que se encontre, transcendendo todo o tempo

e espaço, pode atrair energia de cura a partir do lugar onde elas se encontram no solo.

Este é o mais poderoso tratamento de enraizamento disponível. Ele irá fortalecer todos os aspectos do seu ser. Irá reforçar a sua vontade de viver, revigorar o seu espírito para receber positividade e afastar a negatividade, e criar uma frequência fortalecedora para o corpo e a para a alma. Isso irá prepará-lo para se ver livre do medo e viver a vida no que ela tem de melhor.

Livre como um pássaro

A observação de pássaros é uma atividade de cura, pura e simplesmente porque o leva até à natureza. No entanto, ao focar-se verdadeiramente em ver e ouvir as aves, você eleva-a a uma das meditações mais iluminadoras que pode efetuar.

O canto das aves é a mais sagrada forma de música; as aves cantam as canções dos anjos e dos céus. O canto das aves repara fraturas da alma e pode reverter a doença. Isto porque a frequência destas melodias ressoa profundamente no nosso ADN, o que permite reconstruir o corpo ao nível celular. Se escutar os pássaros com respeito e apreço e não os tomar por garantidos, não há dúvida de que a sua vida começará a transformar-se.

Observar aves também é poderoso. Aqui na Terra, as nossas almas podem ficar presas e os nossos espíritos suprimidos. Ao testemunhar a liberdade das aves no seu voo, isso acende e liberta o espírito e parte a gaiola da alma. Além disso, um pássaro só aterra num lugar que considere seguro – e tem a capacidade de voar de lá se esse lugar não for adequado. Quando prestamos atenção à forma como um pássaro pousa num ramo ou no chão, isso ativa a nossa própria cura e promove uma sensação de segurança nas nossas almas.

Se o que procura for a cura, iluminação, conexão com o Divino, espiritualidade, sabedoria, compaixão, conhecimento e compreensão do seu propósito maior, então não procure o mocho. Procure o colibri. Admire o mocho como um animal abençoado e belo, mas siga o exemplo do colibri, que voa de dia e se alimenta do néctar das flores terrestres, ao mesmo tempo que procede à polinização. Esta é a maneira mais espiritual de comer e demonstra uma imensa sabedoria.

Para se curar, é essencial não dormir de dia como faz o mocho, e seguir o ensinamento do colibri e dormir de noite (com pequenas sestas de dia, se necessário).

Os colibris são trabalhadores da luz. De cada vez que vir um, reconheça-o como um verdadeiro símbolo sagrado da Luz. Veja-o como uma fada a espalhar a sagrada luz dos anjos. Permita que ele purifique os seus pensamentos e intenções, e depois deixe-o ir com um desejo ou uma prece. Ele levará a sua mensagem ao recetor certo.

Observar abelhas

Observar abelhas constitui uma meditação secretamente miraculosa. Enquanto as abelhas dançam de flor em flor, absorvendo o sol e distribuindo o pólen, elas emitem uma frequência de cura que reverte a doença e promove a restauração da alma e a restauração emocional. Isto é algo que não podemos compreender totalmente ao nível racional, mas que as nossas células compreendem. Ao tomar consciência das abelhas e pedindo ao seu corpo para entrar em sintonia com essa frequência, todas as células do seu corpo começarão a entrar em ressonância com tal vibração de cura.

Apanhar pedras

Quando quiser purificar-se de emoções negativas, dê um passeio na natureza e vá procurando pedrinhas que o chamem. Ao longo do passeio, escolha três que se sinta bem a segurar nas mãos. Atribua a cada pedra o nome daquilo que tem dentro de si e gostaria de libertar. Por exemplo, pode chamar às pedras Culpa, Medo e Raiva.

Mantenha as pedras na sua mesinha de cabeceira. Desenvolva uma relação com elas; tornem-se amigas. A frequência de cura dos minerais servirá de antídoto para tudo o que o afetar, quer seja de origem emocional, espiritual ou física.

Quando surgir naturalmente a altura em que sinta que as pedras fizeram o seu papel e que está pronto para as deixar partir, devolva-as à natureza e liberte-as junto de uma massa de água como um tanque, o mar, um lago, um rio ou riacho. A água viva irá purificá-las do veneno que retiraram de si, e você também ficará purificado.

Apanhar banhos de sol

Serão precisos séculos até os cientistas descobrirem todos os benefícios que o sol proporciona. Ele não só acalma e aquece, como os seus raios contêm elementos misteriosos que promovem reações bioquímicas nos nossos corpos que levam à produção de mais do que apenas vitamina D.

Basta ver a maneira como os nossos animais de estimação adoram encontrar uma parte do chão quente e iluminada pelo sol e se deliciam com isso. Todos os animais adoram apanhar sol – eles sabem que se trata de uma poderosa ferramenta de cura.

Para beneficiar do sol, passe diariamente algum tempo deixando a sua pele absorvê-lo. Tente habituar-se a quinze minutos de cada vez (tendo o cuidado de não apanhar nenhum escaldão). Se estiver numa altura fria do ano, arranje um lugar sossegado dentro de casa onde o sol entre por uma

janela, deixando os raios penetrar o seu ser, apaziguar a sua alma e curar o seu corpo.

Apanhar fruta

Apanhar fruta é uma das mais poderosas meditações que existem. É uma sagrada arte de respeito e gratidão para com a Mãe Terrena pelo milagre da fruta. Mesmo que o faça apenas uma vez na vida, trata-se de uma experiência que poderá reacender vezes sem fim, através do pensamento, para ativar a cura da alma.

Cada peça de fruta que ainda está na árvore é alimento vivo que se encontra ligado, através das raízes da planta, à água viva nas profundezas da Terra. Se for a um pomar comunitário, por exemplo, quando tocar numa maçã na árvore, as suas células ressoarão com a natureza enraizada da maçã, e a paz espalhar-se-á por todo o seu corpo.

Além disso, irá assumir naturalmente alongamentos e posições de cura ao tentar alcançar as maçãs e ao dobrar-se ou aninhar-se para as apanhar. A alegria no seu coração e na sua alma torna-se una com cada posição física, transformando a atividade numa cura singular para si. Embora exercícios como o ioga sejam belos, não deixam de ser criados pelo homem, por isso não irão ter o mesmo efeito de cura.

Apanhar frutos silvestres, ou até flores silvestres, tem o mesmo efeito. Desde que os seres humanos vivem neste planeta que apanhar frutos silvestres é uma celebração de abundância. Seguir esta tradição milenar aciona a antiga celebração da vida nas nossas almas e promove a cura.

Quando for apanhar morangos ou amoras ou framboesas ou maçãs ou pêssegos, medite em todos os meses de desenvolvimento que culminaram nesse momento. Primeiro, a planta começou como semente ou enxerto e cresceu até chegar ao tamanho necessário para ser fruto. Ao atingir a maturidade, não começou a dar fruto todos os meses do ano – não,

desenvolveu-se com as estações. Imagine a árvore ou arbusto no seu estado adormecido, quando devia parecer que nada estava a acontecer. A seguir, imagine as folhas a voltarem, os botões, os agricultores a cuidarem de tudo, as flores a rebentar e os polinizadores de visita. As nossas vidas também atravessam ciclos semelhantes. Quando tomamos tempo para nos concentrarmos nos ritmos da natureza, ativamos nas nossas almas a confiança e a fé de que os nossos esforços de viver uma vida boa darão os seus frutos.

Ver o seu jardim crescer Na mesma ordem de ideias, uma forma de meditação maravilhosa é cuidar do seu jardim. Pôr as mãos na terra para fazer crescer uma nova vida dá raízes ao seu corpo, fortalece o seu espírito e rejuvenesce a sua alma. Além do mais, a terra é portadora da alma da Mãe Terrena. Estar (literalmente) em contacto com isso coloca-o em sintonia com os ritmos naturais divinos. Se cultivar vegetais ou fruta, tem o benefício extra de comer os resultados do seu esforço, livres de toxinas e superfrescos. E se cultivar flores, pode depois dispô-las num vaso ou num cesto – o que constitui, só por si, uma excelente forma de meditar.

Ao trabalhar na horta ou fazer jardinagem, estará a absorver os sons da natureza, que são muito curadores. Mesmo que esteja a ouvir as máquinas de cortar relva e os automóveis ao mesmo tempo, os efeitos dos sons da natureza não serão abafados. Os chilreios dos pássaros, os zunidos das abelhas, o restolhar do vento nas árvores – tudo isto é uma banda sonora sagrada que, se sintonizar a sua mente com ela, lhe trará paz ao corpo e à alma.

Arrancar as ervas daninhas também pode ter um efeito profundo na sua vida. Se visualizar cada erva daminha que arranca do solo como um pensamento nefasto, uma emoção negativa, uma ferida de guerra, um caso de traição ou uma memória dolorosa que está simultaneamente a retirar da

sua alma e da sua mente, criará espaço para a abundância na sua vida. Tal como as ervas daninhas proliferam em redor das suas plantas especiais – captando a água e os nutrientes do solo, e fazendo sombra aos rebentos mais baixos –, essas «ervas daninhas» da consciência impedem os aspectos positivos da sua vida de florescer. Este exercício criará espaço para o surgimento de novas oportunidades na sua vida, aparentemente vindas do nada.

Se mora num apartamento, cultive plantas no parapeito da janela ou na varanda. Vá frequentemente ao parque e sintonize-se com os ciclos, a beleza e a abundância da natureza. E o equivalente urbano de arrancar ervas daninhas é limpar o seu apartamento. Se transformar essas atividades numa meditação, ao arrumar a roupa, aspirar, limpar o pó e doar artigos usados, estará a limpar detritos da sua mente e da sua alma.

Pôr a criatividade em prática

A arte pode ser imensamente benéfica, pelo estado meditativo, a sensação de controlo e os efeitos catárticos que promove. Contudo, há um aspecto inteiramente diferente da criatividade que precisa de conhecer para obter o maior benefício de cura: ao criar arte, você tem um público em seu redor ao nível angélico.

Quando você pinta, os anjos seguem cada pincelada sua. Ao escrever, eles leem cada palavra. Ao cantar ou tocar um instrumento musical, os anjos escutam cada nota. Os anjos assistem de cada vez que você está a ser criativo, seja de que modo for. Mesmo que nenhum ser humano veja ou ouça o que você faz, as suas artes criativas nunca se perdem no vazio. A criatividade não pode morrer. Ela tem uma força própria que vive além de nós e fica escrita no Universo.

Da próxima vez que se sentar a fazer um esboço – ou da próxima vez que se lembrar de uma maneira criativa de arrumar os almoços dos seus

filhos, ou de um incentivo criativo para os seus empregados –, imagine os anjos a aplaudi-lo. Fazer algo belo ou útil ou terapêutico (ou as três coisas) é um ato divino que fica registado nos céus.

Restaurar a confiança ao pôr-do-sol

Todos nós passamos por experiências que abalam a nossa capacidade de confiar. Até certa altura, isso é útil à sobrevivência. Uma abundância de inocência pode constituir a base de uma grande traição. E, como explico neste livro, até a fé inabalável num médico bem-intencionado pode ser perigosa para a sua saúde.

Porém, se sofrer uma traição traumática – por exemplo, ter sido traído por um cônjuge ou roubado por um sócio –, isso pode afetar a sua capacidade de confiar *seja em quem for*. E talvez o pior seja que isso pode pôr em risco a sua crença em si mesmo e na sua avaliação.

Pela mesma ordem de ideias, se lhe tiverem dito que está doente porque o seu sistema imunitário ficou descontrolado e está a atacá-lo, é possível que perca, de algum modo, a capacidade de confiar no seu próprio organismo. Além do mais, se lhe tiver sido transmitida informação errada numa situação em que – como acontece em muitas patologias deste livro – o verdadeiro culpado é um vírus ou bactéria, é possível que também perca a fé nos seus sentidos internos.

Esses golpes emocionais afetam a alma. Além disso, prejudicam a sua capacidade de acreditar completamente que é capaz de ultrapassar a doença e recuperar a saúde.

Uma maneira simples mas eficaz de curar esses danos é tomar consciência do pôr-do-sol. Ao fim do dia, fique alguns minutos a ver o Sol

pôr-se (sem nunca olhar diretamente para não prejudicar os olhos). Ou, se estiver dentro de um edifício que bloqueie a sua visão do céu, pense no Sol no período do ocaso. Se estiver habitualmente colado ao ecrã do computador a essa hora do dia, ponha um alarme no calendário para se lembrar de mudar o seu foco.

É possível que tenha uma sensação de perda quando o Sol se põe, como se um amigo se tivesse ido embora... com a promessa de regressar amanhã. É isso que faz esta técnica ressoar a um nível tão profundo: você encara o cair da noite como o conhecimento absoluto e irrefutável de que a luz irá voltar. Fazer este exercício no mínimo três vezes por semana mudará a forma como encara a vida – da melhor maneira.

Quando o Sol se erguer acima do horizonte na manhã seguinte, mesmo que esteja a dormir a essa hora, o seu corpo estará sintonizado com os ritmos da Terra. Você despertará para o facto de que, de acordo com o prometido, o seu amigo voltou. O Sol nasceu todos os dias da sua vida. E continuará a nascer durante o resto do seu tempo de vida no planeta. Ao conectar-se com esta verdade de que o Sol nunca o deixará ficar mal, a sua alma reaprenderá a confiança essencial, que ativará a energia de cura.

Ver para além das estrelas

Não é invulgar a alma de uma pessoa ficar afetada pela adversidade ou o stresse, em especial quando ela se debate com uma doença misteriosa durante vários anos. Foi por isso que Deus criou um mecanismo de segurança inerente para as nossas almas.

A maior parte da sua alma encontra-se aqui, dentro de si, na Terra. Lá em cima no éter, porém, para além das estrelas, Deus salvaguardou a

essência da sua alma. Os anjos protegem-na aí nos céus, para que, aconteça o que acontecer cá em baixo, a sua alma nunca deixe de estar segura. É um pouco como manter uma segunda chave de casa num cofre na garagem, para, caso a sua chave habitual desapareça, continuar a poder entrar em casa. Ou como guardar o seu computador portátil com uma senha de segurança e manter uma encriptação de segurança para o caso de se esquecer das suas credenciais de acesso. No mesmo sentido, Deus guarda as essências das nossas almas para além das estrelas, para o caso de nos perdermos.

E há tantas maneiras de as pessoas se perderem aqui na Terra… As almas podem ir-se fraturando ao longo da vida ou podem perder-se algumas partes. Os danos – quer sejam físicos ou emocionais, de vidas passadas, profissionais ou da infância – põem as pessoas em busca da alma. As adições de todas as formas e feitios também podem roubar a alma às pessoas. Há a adição ao álcool e às drogas, mas também a adição à comida, ao jogo, a adição a ver-se de uma maneira negativa, e muitas outras. As adições são um veneno capaz de afastar as pessoas para tão longe de si mesmas, que quase perdem a alma.

Porém, uma pessoa nunca pode verdadeiramente perder-se. Você tem sempre a capacidade de se reunir com a sua alma, devido ao método de segurança de Deus, que o Espírito me pediu para revelar aqui. Já não precisa de procurar essa sensação de totalidade.

Para recuperar a sua alma, todas as noites, passe algum tempo a olhar para o céu. Primeiro, familiarize-se com as estrelas; a sua alma tem uma conexão telepática com elas. Deixe ressoar a luz e a maravilha da existência destas durante alguns instantes.

Depois, mude o seu foco para o espaço *para além* das estrelas. Imagine que o seu verdadeiro lar é aí, num lugar livre do sofrimento. É o lugar a que alguns chamam Céu, Deus, a Luz ou o Infinito. Essas palavras talvez lhe

tragam associações desconfortáveis, e pode preferir não dar um nome ao seu destino. Seja como for, recorde-se de que uma parte de si reside nesse santuário, ileso às adversidades da Terra. Quando acabar por transitar deste mundo, é para lá que irá. Diga para si mesmo: *Este é um lar a que pertenço, e ao qual um dia regressarei com afeto.*

Dedique o tempo que quiser a este exercício. O objetivo é a repetição e o reforço. É possível passar apenas três minutos por noite a olhar para as estrelas e achar que a sua alma se rejuvenesce de uma forma surpreendente.

Para quem é que você trabalha?

Seja qual for o seu tipo de trabalho – quer seja enfermeira, terapeuta, caixa bancário, motorista de camião, solicitador, professor, artista, voluntário, dona de casa, executivo, trabalhador dos correios, empregada de mesa, editor ou membro de uma equipa de paisagismo –, pode haver determinadas razões para o fazer. Você trabalha por causa do ordenado, dos benefícios, para sustentar a sua família, para servir os seus clientes, para agradar ao seu patrão. Essa é a parte que todos conhecemos.

Se sentir o seu trabalho como um fardo, porém – se tiver um supervisor que o humilha, ou um horário extenuante –, então, é altura de mudar a sua maneira de pensar: faça o que fizer, onde quer que o faça, você trabalha para Deus. Repita isto em voz alta – usando os termos com que se sentir mais à vontade – todos os dias, conecte-se com isto, e *tudo* irá mudar.

De manhã, ao acordar, abra a porta ao dia e diga-o: «Eu trabalho para Deus.» (Ou, «Eu trabalho para a Fonte Suprema», «Eu trabalho para a Luz», «Eu trabalho para o Divino».)

Imagine que trabalha como caixa de supermercado. Em geral, chega ao seu turno e encontra um gerente atormentado e compradores atormentados, e é tudo o que consegue fazer para se aguentar sem chorar até chegar ao intervalo, porque não foi isso que imaginou para a sua vida. Você tinha planeado mudar o mundo.

Se iniciar o dia afirmando que trabalha para Deus, terá uma perspetiva diferente ao chegar à loja. O seu gerente pode estar igualmente atormentado, mas isso não é assim tão importante – você sabe que não é ele o seu *verdadeiro* chefe. Depois, quando os clientes começarem a pôr as suas compras na cinta transportadora, quando começar a processar vales alimentares e cartões de crédito, irá compreender que está a permitir que as pessoas se nutram. Talvez alguém na fila repare no seu brilho e peça um conselho – você pode mudar uma vida sem dar por isso. Ao final da semana, o seu gerente poderá estar a encará-lo de uma maneira totalmente diferente e convidá-lo a passar para a equipa de marketing.

Ao entender que tem um papel divino no mundo, você brilhará com a luz do propósito. Mais oportunidades que requerem os seus pontos fortes, que são únicos, começarão a vir até si. E se não se sentir sobrecarregado a ajudar o mundo, afirmar que trabalha para Deus dia após dia irá ajudá-lo a encontrar maneiras de abordar o trabalho ou de se conectar com outros que o ajudam a partilhar o fardo. Por maior que seja o seu desafio, se se recordar a quem pertencem verdadeiramente as suas tarefas, a sua vida mudará de uma maneira inédita.

Posfácio

Mantenha a Fé

A fé é algo imensamente em falta aqui na Terra. Mesmo que as pessoas acreditem em Deus, numa fonte suprema, há muita gente a perder a fé de poder curar-se da doença e de outras aflições e de ter êxito na vida.

É compreensível. Acontecem coisas más no mundo, das traições pessoais, à doença, à guerra. A reconciliação não é fácil. Quase três mil milhões e meio de pessoas no planeta não têm fé.

Contudo, uma parte da razão pela qual as coisas correm mal é *devido* a essa ausência de fé. Quando uma pessoa não acredita no bem que há no mundo, isso pode fazê-la comportar-se de uma maneira imprudente – o que é passível de ter consequências extremamente negativas para todos. Uma ação desse tipo pode levar inúmeras pessoas a pôr em causa o lado bom da humanidade, a duvidar da sua fé.

Umas vezes, essa imprudência surge sob a forma de violência. Outras vezes, encontra-se oculta – como as indústrias na viragem do século XIX que começaram a libertar produtos químicos tóxicos e metais pesados no nosso meio ambiente, fazendo as pessoas adoecer a torto e a direito com problemas como a gota, o cancro e as doenças mentais. Isso não aconteceu por o mundo ser um lugar inerentemente mau. Aconteceu porque as pessoas nos lugares de poder perderam a fé e um propósito mais elevado a dada altura do caminho, e, por isso, correram o risco de expor os operários fabris

e os habitantes das cidades a misturas químicas não testadas, tendo em vista o lucro.

Hoje em dia há tanta gente com problemas de saúde… Quando alguém está doente, ou os seus entes queridos estão doentes, e está sempre a ouvir histórias desanimadoras de pessoas a combater problemas de saúde, é fácil ficar de mal com a vida. É fácil sentir-se insegura, desprotegida, presa num mundo de deceção e de medo.

No entanto, lembre-se sempre desta verdade: você pode viver uma vida boa. *Merece* viver uma vida boa. *Há uma vida boa para si*. E a base de uma vida boa é a boa saúde. Você merece curar-se, aceder aos mecanismos de recuperação do seu organismo. Você merece ser feliz e estar bem.

Não é a vida a estragar tudo; são as pessoas que perdem o contacto com a sua essência e convicção, e, em consequência disso, fazem opções negligentes.

A coisa mais poderosa que você pode fazer face a isto é ter fé.

As pessoas sem fé andam por aí de olhos abertos em termos práticos, mas mantêm-se cegas para o auxílio proveniente das mãos de Deus e do Universo, que tenta alcançá-las. Elas podem criar um argumento convincente para não acreditarem e para convencerem os outros da frieza do mundo – e, nesse caso, agem como um cego a conduzir outro cego.

Não podemos permitir que os títulos dos jornais ou os nossos ensaios clínicos nos façam parar de acreditar. E precisamos de acalentar a nossa crença, para que ela passe a fazer parte da nossa alma, crescendo até se tornar uma fé que preencha todo o nosso ser. Isso requer prática.

Se tiver a sensação de que a fé é impossível de alcançar, experimente esta visualização simples: imagine a fé como uma corda dourada – uma corda de salvação – caída do céu. Imagine-se a alcançá-la e depois a puxá-la como se estivesse a tocar um sino lá em cima nos céus.

Com o tempo, se tiver fé, essa fé virá até si, entrará no seu coração, na sua alma, no seu espírito e no seu corpo. Por fim, quando sentir acender-se a fé e quando começar a viver na sua glória e virtude, muito mais se tornará visível. A sua convicção iluminará o caminho e poderá perceber igualmente como abandonar a via do desespero. Conseguirá assim restaurar a sua saúde.

Se levar a sério as lições deste livro, verá a sua vida transformar-se e compreenderá que Deus, o Espírito e o Reino Angélico querem verdadeiramente que sejamos bem-sucedidos. Então, tal como uma vela pode passar a sua chama a milhares de outras velas, você será uma luz no mundo, capaz de ativar a fé de inúmeras outras pessoas.

Muitas bênçãos na sua jornada.

Agradecimentos

Agradeço a Patty Gift, Anne Barthel, Reid Tracy, Louise Hay, Christy Salinas e ao resto da equipa da Hay House pelo vosso incrível apoio e fé neste projeto. Estarei para sempre agradecido pelo vosso entusiasmo e perícia.

Pela vossa bondade, generosidade e amizade, a minha gratidão para com Nanci Chambers e David James Elliott; Scott Cohn e Alayne Serle; Chelsea Field e Scott Bakula; Demi Moore; Naomi Campbell; Tanya Akim; David Somoroff; Kris Carr; Ann Louise Gittleman; Martin; Jean; Elizabeth, e Jacqueline Shafiroff; Carol e Scott Ritchie; Philip e Casey McCluskey; Dhru Purohit; Elise Loehnen; Ami Beach e Mark Shadle; e Caroline Leavitt. Aprecio profundamente o vosso encorajamento.

Aos médicos e outros curadores do mundo que ajudam tantas pessoas: têm a minha profunda admiração. Dr. Alejandro Junger, Dra. Christine Northrup, Dr. Richard Sollazzo, Dra. Deanna Minich, Dr. Ron Steriti, Dra. Nicole Galante, Dra. Diana Lopusny, Dr. Dick e Noel Shepard, Dra. Aleksandra Philips, Dr. Chris Maloney, Drs. Tosca e Gregory Haag, Dr. Dave Klein, Dr. Darren e Suzanne Boles, Dra. Deirdre Williams e o falecido Dr. John McMahon, Dr. Jeff Feinman e Dr. Robin Karlin – é uma honra tê-los como amigos. Grato pela vossa dedicação à área do bem-estar.

Agradeço a David Schmerler, Kimberly S. Grimsley e a Susan G. Etheridge por cuidarem de mim.

Um agradecimento especial também a Stephanie Tisone, Megan Elizabeth McDonnell, Ally Ertel e Robby Barbaro, Victoria e Michael

Arnstein, Muneeza Ahmed, Judy DeLorenzo, Nina Leatherer, Michelle Sutton, Alexandra Laws, Peggy Rometo, Ester Horn, Linda e Robert Coykendall, Hy Bender, Sabrina Gaffney, Glenn Klausner, Carolyn DeVito, Michael Monteleone, Bobby e Leslie Hall, Katherine Belzowski, Vibodha e Tila Clark, e Matt Houston.

Grato aos inúmeros clientes que atendi ao longo dos anos. Foi para mim uma alegria ver-vos transformar a vossa saúde.

Ruby Scattergood, este livro não seria possível sem o teu apoio na escrita e edição. Grato pelos teus conselhos literários. Salvaste-me.

Pelo vosso amor e fortalecimento, agradeço à minha família: à minha luminosa esposa; ao Pai e à Mãe; aos meus irmãos, sobrinhas, sobrinhos, tias e tios; aos meus campeões Indigo, Ruby e Great Blue; a Hope Pratt; a Marjorie e ao seu amado Robert Stark, que já não está entre nós; a Laura Covone; a Rhia Cataldo; a Kelly Lombardo; a Danielle Pickering; e a todos os meus entes queridos que se encontram do outro lado do véu.

Por fim, a minha gratidão a ti, Espírito, por seres o meu companheiro constante, o meu paciente professor – e, agora, por me ajudares a transmitir a tua mensagem de saúde e bem-estar ao mundo.

Acerca do Autor

Anthony William nasceu com a capacidade única de conversar com um espírito muito elevado que lhe transmite informações de saúde extraordinariamente precisas que são frequentemente avançadas para a sua época. Desde os quatro anos de idade, altura em que chocou a sua família ao anunciar que a sua avó, que não evidenciava quaisquer sintomas, sofria de cancro do pulmão (o que não tardou a ser confirmado através de exames médicos), Anthony usa o seu dom para «ler» as patologias das pessoas e dizer-lhes como recuperarem a saúde. A sua exatidão e a sua taxa de êxito sem precedentes como Médico Médium granjearam-lhe a confiança e o amor de milhares de pessoas em todo o mundo, entre as quais se encontram estrelas de cinema, estrelas do *rock*, bilionários, atletas profissionais, autores de *best-sellers* e inúmeras outras pessoas de todas as esferas sociais que não conseguiam encontrar maneira de se curarem até ele lhes fornecer as tomadas de consciência provenientes do Espírito. Anthony tornou-se igualmente um recurso precioso para os médicos que precisam de ajuda para resolver os seus casos mais complicados.

www.medicalmedium.com