

Princípios Atemporais de Dietas Tradicionais Saudáveis

Índice

[Sobre o Dr. Weston A. Price](#)

[Características das Dietas Tradicionais – 11 Princípios](#)

[Diretrizes](#) Dietéticas

[Perigos](#) Dietéticos

Confuso sobre Gorduras?

[Os](#) Vários Papéis da Gordura Saturada

[Os](#) Ativadores Lipossolúveis

[O](#) Que Há de Errado com a Nutrição “Politicamente Correta”?

[Dietas](#) Tradicionais vs. Dietas Modernas

Mitos e Verdades Sobre Nutrição

[Mitos](#) e Verdades Sobre a Soja

[Fórmula Infantil de Soja: Pílulas](#) Anticoncepcionais para Bebês

[Doença Coronariana: O](#) que os Especialistas Dizem

[Princípios](#) da Odontologia Holística

[A Fundação Weston A. Price](#)

[Seja um Membro da Fundação Weston A. Price](#)

Sobre o Dr. Weston A. Price



No começo dos anos 1930, um dentista de Cleveland chamado Weston A. Price (1870-1948) iniciou uma série de investigações únicas. Seu retrato à esquerda é uma cortesia oferecida pela [Price-Pottenger Nutrition Foundation](#) (Fundação de Nutrição Price-Pottenger) que detém o copyright.

Por mais de dez anos, ele viajou por partes isoladas do mundo para estudar a saúde de populações intocadas pela civilização ocidental. Seu objetivo era descobrir os fatores responsáveis por boa saúde bucal. Seus estudos revelaram que cáries dentárias e arcadas dentárias deformadas que resultam em dentes tortos e apertados são resultado de deficiências nutricionais, não defeitos genéticos hereditários.

Os grupos que Price estudou incluíram vilarejos remotos na Suíça, comunidades Gaélicas nas Hébridas Exteriores, povos indígenas nas Américas do Norte e Sul, povos das ilhas da Melanésia e Polinésia do Mar do Sul, tribos Africanas, Aborígenes Australianos e os Maori da Nova Zelândia. Aonde quer que fosse, Dr. Price descobriu que dentes lindos e alinhados, livres de cáries, boas

estruturas físicas, resistência a doenças e belos traços eram típicos de grupos nativos em suas dietas tradicionais, ricas em nutrientes essenciais.

Quando Dr. Price analisou os alimentos usados pelos povos isolados ele descobriu que, em comparação com a dieta americana de sua época, eles proviam pelo menos quatro vezes mais vitaminas solúveis em água, cálcio e outros minerais, e pelo menos DEZ vezes mais vitaminas lipossolúveis, provenientes de alimentos de origem animal como manteiga, ovas de peixe, frutos do mar, vísceras, ovos e gorduras animais – os mesmos alimentos ricos em colesterol então evitados pelo público Americano e taxados como pouco saudáveis. Esses povos tradicionais saudáveis sabiam instintivamente o que os cientistas da época do Dr. Price haviam descoberto recentemente – que essas vitaminas lipossolúveis, vitaminas A e D, eram vitais para a saúde por atuarem como catalisadoras da absorção mineral e uso de proteínas. Sem elas, não conseguimos absorver minerais, não importa o quão abundantes eles sejam em nossa comida. Dr. Price descobriu um nutriente solúvel em gordura adicional, o qual ele chamou de Ativador X, que está presente em fígados de peixes, em frutos do mar, vísceras e manteiga de vacas alimentadas com grama verde de crescimento rápido na primavera e no outono. Todos os grupos indígenas tinham uma fonte de Ativador X, que agora acreditamos ser a vitamina K2, em suas dietas.

Os grupos isolados investigados pelo Dr. Price entendiam a importância da nutrição pré-concepcional para mães e pais. Muitas tribos exigiam períodos de alimentação especial antes da concepção, no qual alimentos de origem animal densos em nutrientes eram dados aos homens e mulheres jovens. Esses mesmos alimentos eram considerados importantes para mulheres grávidas e lactantes e crianças em desenvolvimento. Price descobriu que eles eram particularmente ricos em minerais e em ativadores lipossolúveis encontrados apenas em gorduras animais.

Os povos isolados que Price fotografou – com seus corpos esculpidos, facilidade de reprodução, estabilidade emocional e ausência de doenças degenerativas – estão em forte contraste com as civilizações modernas que sobrevivem com os “alimentos deslocados do comércio moderno”, incluindo açúcar, farinha branca, leite pasteurizado, alimentos com baixo teor de gordura, óleos vegetais e itens de conveniência cheios de conservantes e aditivos.

As descobertas e conclusões do Dr. Price são apresentadas na sua obra clássica, *Nutrition and Physical Degeneration* (Nutrição e Degeneração Física). O livro contém fotografias impressionantes de pessoas indígenas belas e saudáveis que ilustram de um jeito inesquecível a degeneração física que acontece quando grupos humanos abandonam dietas tradicionais nutritivas em favor de alimentos de conveniência modernos.

As fotografias feitas por Dr. Weston Price ilustram a diferença de estrutura facial entre aqueles que praticam dietas nativas e aqueles cujos pais adotaram dietas “civilizadas” feitas de alimentos processados e desvitalizados. Os Seminoles “primitivos” mostrados à esquerda têm rostos largos e atraentes com pleno espaço para as arcadas dentárias. A menina Seminole “modernizada” à direita, filha de pais que abandonaram suas dietas tradicionais, tem uma face estreita, com dentes aglomerados e baixa imunidade para doenças. Cortesia de fotografias da Price-Pottenger Nutrition Foundation (Fundação de Nutrição Price-Pottenger), que detém os copyrights. Todos os direitos reservados.



Características das Dietas Tradicionais – 11 Princípios

1. As dietas de povos saudáveis, não-industrializados não contêm alimentos e ingredientes refinados ou desnaturados, como açúcar refinado ou xarope de milho rico em frutose; farinha branca; alimentos enlatados; leite pasteurizado, homogeneizado, desnatado ou baixo em gordura; óleos vegetais refinados ou hidrogenados; pós de proteína; vitaminas sintéticas; ou aditivos tóxicos e corantes artificiais.
2. Todas as culturas tradicionais consomem algum tipo de alimento de origem animal, como peixe e frutos do mar; aves terrestres e aquáticas; mamíferos terrestres e aquáticos; ovos; leite e derivados; répteis; e insetos. O animal inteiro é consumido, carne, vísceras, ossos e gordura, com preferência para vísceras e gorduras.
3. As dietas de povos saudáveis, não-industrializados, contêm pelo menos quatro vezes os minerais e vitaminas solúveis em água, e DEZ vezes mais vitaminas lipossolúveis encontradas em gordura animal (vitamina A, vitamina D e Ativador X, que agora acreditamos ser vitamina K2) do que a dieta média Americana.
4. Todas as culturas tradicionais cozinhavam alguns de seus alimentos, mas todas consumiam parte de seus alimentos de origem animal crus.
5. Dietas primitivas e tradicionais têm alto teor de enzimas e bactérias benéficas de alimentos lacto fermentados: vegetais, frutas, bebidas, laticínios, carnes e condimentos.
6. Sementes, grãos e nozes são embebidos, germinados ou fermentados para neutralizar os antinutrientes que ocorrem naturalmente, como inibidores de enzimas, taninos e ácido fítico.
7. O teor total de gordura das dietas tradicionais varia de 30% a 80% das calorias, mas apenas cerca de 4% das calorias provêm de óleos poliinsaturados que ocorrem naturalmente em grãos, legumes, nozes, peixes,

gorduras animais e vegetais. O equilíbrio das calorias da gordura está na forma de ácidos graxos saturados e monoinsaturados.

8. Dietas tradicionais contêm quantidades praticamente iguais de ácidos graxos essenciais ômega-6 e ômega-3.
9. Todas as dietas tradicionais contêm alguma quantidade de sal.
10. Todas as culturas tradicionais fazem uso de ossos animais, normalmente na forma de caldos de ossos ricos em gelatina.
11. As culturas tradicionais tomam medidas para a saúde das gerações futuras, fornecendo alimentos especiais de origem animal ricos em nutrientes para futuros pais, mulheres grávidas e crianças em crescimento; esperando intervalos adequados entre as gestações; e ensinando os princípios de uma dieta correta aos jovens.

Veja uma seção inteira em nosso site que cobre em detalhes nossos 11 Princípios Dietéticos das Sábias Tradições!

Diretrizes Dietéticas

1. Consuma alimentos inteiros, não processados.
2. Consuma carne bovina, cordeiro, caça, vísceras, aves e ovos de animais alimentados com pasto.
3. Consuma peixes selvagens (não criados em cativeiro), ovas de peixe e frutos do mar de águas não poluídas.
4. Consuma produtos lácteos integrais de vacas criadas no pasto, de preferência crus e/ou fermentados, como leite cru, iogurte integral, kefir, manteiga fermentada, queijo cru integral e creme azedo fresco (sour cream).
5. Use gordura animal como banha de porco, sebo de boi, gemas de ovos, creme de leite e manteiga livremente.
6. Use apenas óleos vegetais tradicionais – azeite de oliva extra virgem, óleo de gergelim extraído por prensagem, pequenas quantidades de óleo de linhaça extraído por

prensagem e óleos tropicais – óleo de coco, óleo de palma e óleo de palmiste.

7. Consuma óleo de fígado de bacalhau regularmente para garantir ao menos 10,000 UI de vitamina A e 1,000 UI de vitamina D por dia.
8. Coma frutas e vegetais frescos, de preferência orgânicos. Use vegetais em saladas e sopas, ou levemente cozido no vapor com manteiga.
9. Use grãos integrais orgânicos, legumes e nozes que foram preparados de molho, germinados ou fermentados para neutralizar ácido fítico, inibidores de enzimas e outros antinutrientes.
10. Inclua em sua dieta regularmente alimentos lacto-fermentados ricos em enzimas: vegetais, frutas, bebidas e condimentos.
11. Prepare caldos caseiros a partir de ossos de aves de pasto, carne bovina, suína e de cordeiro alimentados com ração não-transgênica e de frutos do mar selvagens. Use generosamente em sopas, ensopados e molhos.
12. Use água filtrada para cozinhar e beber.
13. Use sal integral (não refinado) e uma variedade de ervas e temperos para deixar a comida mais interessante e estimular o apetite.
14. Faça seu próprio molho de salada usando vinagre cru, azeite extravirgem e uma pequena quantidade de óleo de linhaça expresso por prensagem.
15. Use adoçantes tradicionais com moderação, como mel cru, xarope de bordo, açúcar de bordo, açúcar de tâmaras, suco de cana-de-açúcar desidratado (vendido como Rapadura) e estévia verde em pó.
16. Use apenas vinho ou cerveja não pasteurizados com estrita moderação nas refeições.
17. Cozinhe apenas em panelas de aço inoxidável, ferro, vidro ou cerâmica de boa qualidade.
18. Use apenas suplementos naturais, extraídos de alimentos.

19. Garanta um bom tempo de sono, exercícios e luz natural.
20. Tenha pensamentos positivos e pratique o perdão.

Perigos Dietéticos

1. Não consuma produtos alimentícios processados como biscoitos, bolos, refeições prontas, refrigerantes, molhos embalados, etc. Leia os rótulos!
2. Evite todos os adoçantes refinados como açúcar, dextrose, glucose, xarope de milho alto em frutose e sucos de fruta.
3. Evite farinha branca, produtos feitos com farinha branca e arroz branco.
4. Evite todas as gorduras e óleos hidrogenados ou parcialmente hidrogenados.
5. Evite todos os óleos vegetais poli-insaturados industrializados feitos de soja, milho, cártamo, canola ou semente de algodão.
6. Evite alimentos cozidos ou fritos em óleos poli-insaturados ou óleos vegetais parcialmente hidrogenados.
7. Não pratique veganismo. Produtos de origem animal trazem nutrientes vitais não encontrados em alimentos vegetais.
8. Evite produtos que contenham proteína em pó pois eles geralmente contêm carcinogênicos ou proteínas danificadas formadas durante o processamento. Da mesma forma, evite carnes magras, aves sem pele, leite com baixo teor de gordura e claras de ovo sem gema. O consumo de proteínas sem os cofatores que ocorrem nas gorduras animais pode levar a deficiências, especialmente de vitamina A.
9. Evite leite processado, pasteurizado; não consuma produtos com leite UHT, leite baixo em gordura, leite desnatado, leite em pó ou produtos que imitem leite.
10. Evite ovos, carnes e peixes de criação industrial.

11. Evite carnes e salsichas ultraprocessadas.
12. Evite sementes, nozes e grãos rançosos e mal preparados encontrados em granolas, pães de crescimento rápido e cereais matinais extrusados, pois eles bloqueiam a absorção de minerais e causam desconforto intestinal.
13. Evite frutas e vegetais enlatados, pulverizados, encerados e irradiados. Evite alimentos geneticamente modificados (encontrados na maioria dos produtos de soja, canola e milho).
14. Evite aditivos alimentares artificiais, especialmente MSG (Glutamato Monossódico), proteína vegetal hidrolisada e aspartame, que são neurotoxinas. A maioria das sopas, misturas de molhos e caldos e a maioria dos condimentos comerciais contêm MSG, mesmo que não esteja indicado no rótulo.
15. Evite cafeína e substâncias relacionadas no café, chá e chocolate.
16. Evite alimentos que contenham alumínio, como sal comercial, fermento em pó e antiácidos. Não use panelas de alumínio ou desodorantes que contenham alumínio.
17. Não beba água fluoretada.
18. Evite vitaminas sintéticas e produtos alimentícios que as contenham.
19. Evite bebidas destiladas.
20. Não use Micro-ondas.

Confuso sobre Gorduras?

As seguintes gorduras tradicionais ricas em nutrientes têm alimentado grupos populacionais saudáveis há milhares de anos:

Para Cozinhar

- Manteiga, de preferência de vaca alimentada com pasto
- Sebo de carne bovina e cordeiro

- Banha de porco
- Gordura de frango, ganso e pato
- Óleos de coco, palma e palmiste

Para saladas

- Azeite com alto teor oleico
- Óleo de gergelim extraído por prensagem e óleo de girassol com alto teor oleico (em pequenas quantidades)
- Óleo de linhaça extraído por prensagem (em pequenas quantidades)

Para Vitaminas Lipossolúveis

- Óleos de *fígado* de peixe prensados a frio, como óleo de fígado de bacalhau (não os óleos de peixe, que não fornecem vitaminas lipossolúveis, podem causar uma overdose de ácidos graxos insaturados, ficam rançosos devido ao processamento e geralmente vêm de peixes de cativeiro).

ATENÇÃO: Os seguintes fatores podem causar câncer, doenças cardíacas, disfunção do sistema imunológico, esterilidade, dificuldades de aprendizagem, problemas de crescimento e osteoporose:

- Todos os óleos hidrogenados e parcialmente hidrogenados
- Óleos líquidos processados industrialmente, como soja, milho, cártamo, semente de algodão e canola
- Gorduras e óleos (especialmente óleos vegetais poli-insaturados) aquecidos a temperaturas muito elevadas no processamento e na fritura.

Os Vários Papéis da Gordura Saturada

Gorduras saturadas, como a manteiga, gordura da carne, óleo de coco e óleo de palma, tendem a ser sólidas em temperatura ambiente. De acordo com o dogma da nutrição convencional, essas gorduras tradicionais são culpadas pela maior parte das doenças modernas – doenças cardíacas, câncer, obesidade, diabetes, mau funcionamento das membranas celulares e até desordens do sistema nervoso como esclerose múltipla. No entanto, muitos estudos científicos indicam que é o óleo vegetal líquido processado – que está carregado de radicais livres formados durante o processamento – e o óleo vegetal endurecido artificialmente – chamado gordura trans – que são os culpados nestas condições modernas, e não as gorduras saturadas naturais.

Os humanos precisam de gorduras saturadas porque temos sangue quente. Nossos corpos não funcionam à temperatura ambiente, mas sim à temperatura tropical. As gorduras saturadas fornecem a rigidez e estrutura adequadas às membranas e tecidos celulares. Quando consumimos muitos óleos insaturados líquidos, nossas membranas celulares não têm integridade estrutural para funcionar adequadamente, tornam-se muito “moles” e quando consumimos muita gordura trans, que não é tão macia quanto as gorduras saturadas à temperatura corporal, nossas membranas celulares ficam muito “rígidas”.

Ao contrário da visão aceita, que não tem base científica, as gorduras saturadas não obstruem as artérias nem causam doenças cardíacas. Na verdade, o alimento preferido para o coração é a gordura saturada; e as gorduras saturadas reduzem uma substância chamada Lp(a), que é um marcador muito preciso da propensão a doenças cardíacas.

As gorduras saturadas desempenham muitos papéis importantes na química corporal. Eles fortalecem o sistema imunológico e estão envolvidos na comunicação intercelular, o que significa que nos protegem contra o câncer. Eles ajudam os receptores nas membranas celulares a funcionar corretamente, incluindo os receptores de insulina, protegendo-nos assim contra o diabetes. Os pulmões não podem funcionar sem gorduras saturadas, razão pela qual as crianças que recebem manteiga e leite gordo sofrem menos frequentemente de asma do que as crianças que recebem

leite com baixo teor de gordura e margarina. As gorduras saturadas também estão envolvidas na função renal e na produção de hormônios.

As gorduras saturadas são necessárias para o funcionamento adequado do sistema nervoso, e mais da metade da gordura do cérebro é saturada. As gorduras saturadas também ajudam a suprimir a inflamação. Finalmente, as gorduras animais saturadas contêm as vitais vitaminas lipossolúveis A, D e K2, de que necessitamos em grandes quantidades para sermos saudáveis.

Os seres humanos têm consumido gorduras saturadas de produtos animais, laticínios e óleos tropicais há milhares de anos; foi principalmente o advento do óleo vegetal processado moderno que causou a epidemia das doenças degenerativas modernas – e não o consumo de gorduras saturadas.

Os Ativadores Lipossolúveis

O cerne da pesquisa do Dr. Price tem a ver com o que ele chamou de “ativadores lipossolúveis”, vitaminas encontradas nas gorduras e carnes orgânicas de animais alimentados com capim e em certos frutos do mar, como ovos de peixe, mariscos, peixes oleosos e óleo de fígado de peixe. Os três ativadores lipossolúveis são a vitamina A, a vitamina D e um nutriente que ele chamou de ativador X, agora considerado vitamina K2, a forma animal da vitamina K. Nas dietas tradicionais, os níveis desses nutrientes essenciais eram cerca de dez vezes maiores do que os níveis em dietas baseadas em alimentos do comércio moderno, contendo açúcar, farinha branca e óleo vegetal. Dr. Price referiu-se a essas vitaminas como ativadores porque servem como catalisadores para a absorção de minerais. Sem eles, os minerais não podem ser utilizados pelo corpo, por mais abundantes que sejam na dieta.

A pesquisa moderna valida completamente as descobertas do Dr. Price. Sabemos agora que a vitamina A é vital para o metabolismo de minerais e proteínas, a prevenção de defeitos congênitos, o desenvolvimento ideal de bebês e crianças, a proteção contra infecções, a produção de hormônios de estresse e hormônios sexuais, a função da tireoide e olhos, pele e ossos saudáveis. A vitamina A é esgotada pelo stress, infecção, febre, exercício intenso, exposição a pesticidas e produtos químicos industriais, e consumo excessivo de proteínas (daí as nossas advertências contra o consumo de excesso de proteína na forma de carne magra, leite desnatado e proteínas em pó).

Pesquisas modernas também revelaram os vários papéis desempenhados pela vitamina D, necessária para o metabolismo de minerais, saúde óssea e do sistema nervoso, tônus muscular, saúde reprodutiva, produção de insulina, proteção contra depressão, e proteção contra doenças crônicas como câncer e doenças cardíacas.

Vitamina K2 exerce um papel importante no crescimento e desenvolvimento facial, reprodução normal, desenvolvimento de ossos e dentes saudáveis, proteção contra calcificação e inflamação de artérias, síntese de mielina e capacidade de aprendizado.

A literatura moderna sobre dieta e saúde está repleta de informações erradas sobre as vitaminas lipossolúveis. Muitos autores de saúde alegam que humanos podem obter níveis adequados de vitamina A, a partir de alimentos vegetais. Mas os carotenos presentes em alimentos vegetais não são a verdadeira vitamina A. Em vez disso, eles servem como precursores que são convertidos em vitamina A no intestino delgado. Humanos não são bons conversores de vitamina A, especialmente quando bebês ou quando sofrem de diabetes, problemas de tireoide ou desordens intestinais. Assim, para uma saúde ótima, humanos precisam de alimentos animais contendo quantidades generosas da verdadeira vitamina A. Da mesma forma, muitos alegam que uma quantidade adequada de vitamina D pode ser obtida por uma pequena exposição diária à luz solar. Mas o corpo apenas produz vitamina D quando o sol está diretamente acima, isto é, nos meses de verão, ao meio-dia. Para a maior parte do ano (e até mesmo no verão para quem não pratica banho de sol), humanos devem obter vitamina D a partir de alimentos. Quanto a vitamina K2, a maioria dos livros de saúde menciona apenas seu papel na coagulação sanguínea, sem reconhecer os muitos papéis vitais executados por esse nutriente.

As vitaminas A, D e K2 trabalham sinergicamente. Vitaminas A e D dizem às células para fabricar certas proteínas; após as enzimas celulares fazerem essas proteínas, elas são ativadas pela vitamina K2. Essa sinergia explica relatos de intoxicação por ingestão de vitaminas A, D ou K2 isoladamente. Todos os 3 nutrientes precisam vir juntos na dieta ou o corpo desenvolverá deficiências nos ativadores que estão em falta.

Os papéis vitais dessas vitaminas lipossolúveis e os altos níveis encontrados nas dietas de povos tradicionais saudáveis confirmam a importância de gado alimentado de pasto. Se animais domésticos não estão consumindo grama verde, vitaminas A e K2 estarão em falta na sua composição de

gordura, vísceras, na gordura da manteiga e nas gemas de ovos; se os animais não são criados sob a luz do sol, faltará vitamina D nesses alimentos.

Por ter se tornado tão difícil a obtenção dos ativadores lipossolúveis adequados na dieta moderna, Dr. Price recomendou óleo de fígado de bacalhau para fornecer vitaminas A e D, junto de uma fonte de vitamina K2, como manteiga de animais alimentados com pasto ou o que ele chamou de óleo de manteiga alto em vitaminas, feito pela centrifugação em baixas temperaturas de manteiga feita com leite de vacas alimentadas com grama de crescimento rápido. (O queijo envelhecido e a gordura de patos e gansos são outras excelentes fontes de vitamina K2.) Consumidos em quantidades generosas durante a gravidez, lactação e no período de crescimento, esses nutrientes garantem o desenvolvimento físico e mental ótimo pra crianças; consumidos por adultos, esses nutrientes os protegem de doenças agudas e crônicas.

É importante escolher o óleo de fígado de bacalhau com cuidado, pois muitas marcas contêm muito pouca vitamina D, com potencial toxicidade da vitamina A. Para marcas recomendadas, consulte westonaprice.org/cod-liver-oil/.

O que há de Errado com a Nutrição “Politicamente Correta”?

“Evite Gorduras Saturadas.”

As gorduras saturadas desempenham muitos papéis importantes no corpo. Elas proporcionam integridade à parede celular, promovem o uso de ácidos graxos essenciais pelo corpo, melhoram o sistema imunológico, protegem o fígado e contribuem para ossos fortes. Os pulmões e os rins não funcionam sem gordura saturada. As gorduras saturadas não causam doenças cardíacas. Na verdade, as gorduras saturadas são o alimento preferido para o coração. Como seu corpo precisa de gorduras saturadas, ele a produz a partir de carboidratos e excesso de proteína quando não há o suficiente na dieta.

“Limite o colesterol.”

O colesterol dietético contribui para fortalecer a parede intestinal e ajuda bebês e crianças a desenvolverem um cérebro e um sistema nervoso saudáveis. Os alimentos que contêm colesterol também fornecem muitos outros nutrientes importantes. Apenas o colesterol oxidado, encontrado na

maioria dos leites e ovos em pó, contribui para doenças cardíacas. O leite em pó é adicionado ao leite em 1% e 2%.

“Use mais óleos poli-insaturados.”

Os poli-insaturados em mais do que pequenas quantidades contribuem para o câncer, doenças cardíacas, doenças autoimunes, dificuldades de aprendizagem, problemas intestinais e envelhecimento prematuro. Grandes quantidades de gorduras poli-insaturadas são novas na dieta humana, devido ao uso moderno de óleos vegetais líquidos comerciais. Até o azeite, uma gordura monoinsaturada considerada saudável, pode causar desequilíbrios a nível celular se consumido em grandes quantidades.

“Evite carne vermelha.”

A carne vermelha é uma rica fonte de nutrientes que protegem o coração e o sistema nervoso; Estes incluem vitaminas B12 e B6, zinco, fósforo, carnitina e coenzima Q10.

“Reduza os ovos.”

Os ovos são o alimento perfeito da natureza, fornecendo excelentes proteínas, uma gama de vitaminas e ácidos graxos importantes que contribuem para a saúde do cérebro e do sistema nervoso. Os americanos sofriam menos de doenças cardíacas quando comiam mais ovos. Os substitutos do ovo causam morte rápida em animais de teste.

“Restrinja o sal.”

O sal é crucial para a digestão e assimilação. O sal também é necessário para o desenvolvimento e funcionamento do sistema nervoso.

“Coma carnes magras e beba leite desnatado.”

A carne magra e o leite desnatado carecem de vitaminas lipossolúveis necessárias para assimilar as proteínas e os minerais da carne e do leite. O consumo de alimentos com baixo teor de gordura pode levar ao esgotamento das reservas de vitamina A e D.

“Limite o consumo de gordura em 30% das calorias.”

Trinta por cento das calorias na forma de gordura é muito pouco para a maioria das pessoas, levando a níveis baixos de açúcar no sangue e fadiga. As dietas tradicionais continham de 30% a 80% de calorias na forma de gorduras saudáveis, principalmente de origem animal.

“Coma de 6 a 11 porções de grãos por dia.”

A maioria dos produtos de grãos é feita de farinha branca, desprovida de nutrientes. Aditivos na farinha branca podem causar deficiências de vitaminas. Produtos integrais podem causar deficiências minerais e problemas intestinais, a menos que sejam devidamente preparados.

“Coma pelo menos 5 porções de frutas e vegetais por dia.”

As frutas e legumes recebem em média dez aplicações de pesticidas, desde a semente até ao armazenamento. Os consumidores devem procurar produtos orgânicos. A qualidade conta!

“Coma mais alimentos à base de soja.”

Os alimentos modernos à base de soja bloqueiam a absorção de minerais, inibem a digestão de proteínas, deprimem a função da tireoide e contêm potentes agentes cancerígenos.

Dietas Tradicionas Versus Dietas Modernas

Dietas Tradicionais Maximizam Nutrientes

Dietas Modernas Minimizam Nutrientes

Alimentos de solo fértil

Alimentos de solo esgotado

Vísceras preferidas em vez de carnes musculares

Carnes musculares preferidas, poucas vísceras

Gorduras animais naturais

Óleos vegetais processados

Animais no pasto

Animais em confinamento

Produtos lácteos crus e/ou fermentados

Produtos lácteos pasteurizados ou
ultrapasteurizados

Grãos e leguminosas de molho e/ou fermentados

Grãos refinados e/ou extrusados

Alimentos à base de soja com longa fermentação,
consumidos em pequenas quantidades

Alimentos de soja processados industrialmen
consumidos em grandes quantidades

Caldos de Ossos

Glutamato Monossódico (MSG), sabores artifi

Adoçantes não refinados

Adoçantes refinados

Vegetais lacto-fermentados

Picles processados e pasteurizados

Bebidas lacto-fermentadas

Refrigerantes modernos

São não-refinado

Sal Refinado

| | |
|---|--|
| Vitaminas naturais presentes na comida | Vitaminas sintéticas tomadas isoladamente ou adicionadas aos alimentos |
| Cozimento tradicional | Micro-ondas, radiação |
| Sementes tradicionais, polinização aberta | Sementes híbridas, sementes geneticamente modificadas |

Mitos e Verdades Sobre Nutrição

Mito: As doenças cardíacas na América são causadas pelo consumo de colesterol e gordura saturada de produtos de origem animal.

Verdade: Durante o período de rápido aumento das doenças cardíacas (1920-1960), o consumo americano de gorduras animais diminuiu, mas o consumo de gorduras vegetais hidrogenadas e processadas industrialmente aumentou dramaticamente (*USDA-HNIS*).

Mito: A gordura saturada obstrui as artérias.

Verdade: Os ácidos graxos encontrados nas obstruções das artérias são principalmente insaturados (74%) dos quais 41% são poliinsaturados (*Lancet* 1994 344:1195).

Mito: Os vegetarianos vivem mais.

Verdade: A taxa anual de mortalidade por todas as causas de homens vegetarianos é ligeiramente superior à dos homens não vegetarianos (0,93% vs 0,89%); a taxa anual de mortalidade por todas as causas de mulheres vegetarianas é significativamente maior do que a de mulheres não vegetarianas (0,86% vs 0,54%) (*Wise Traditions* 2000 1:4:16-17).

Mito: A vitamina B12 pode ser obtida de certas fontes vegetais, como algas verde azuladas e produtos fermentados de soja.

Verdade: A vitamina B12 não é absorvida de fontes vegetais. Os produtos

modernos de soja na verdade aumentam a necessidade de vitamina B12 do corpo (*Soybeans: Chemistry & Technology* Vol 1 1972).

Mito: Para uma boa saúde, o colesterol sérico deve ser inferior a 180 mg/dl.

Verdade: A taxa de mortalidade por todas as causas é maior em indivíduos com níveis de colesterol inferiores a 180 mg/dl (*Circulation* 1992 86:3).

Mito: As gorduras animais causam câncer e doenças cardíacas.

Verdade: As gorduras animais contêm muitos nutrientes que protegem contra o câncer e doenças cardíacas; taxas elevadas de câncer e doenças cardíacas estão associadas ao consumo de grandes quantidades de óleo vegetal (*Federation Proceedings* July 1978 37:2215).

Mito: As crianças se beneficiam de uma dieta com baixo teor de gordura.

Verdade: Crianças com dietas com baixo teor de gordura sofrem de problemas de crescimento, dificuldades de desenvolvimento e dificuldades de aprendizagem (*Am J Dis Child* 1989 May;143(5):537-42).

Mito: Uma dieta com baixo teor de gordura fará com que você "se sinta melhor... e aumentará sua alegria de viver".

Verdade: Dietas com baixo teor de gordura estão associadas ao aumento das taxas de depressão, problemas psicológicos, fadiga, violência e suicídio (*Br J Nutr* 1998 Jan;79(1) 23-30).

Mito: Para evitar doenças cardíacas, devemos usar margarina em vez de manteiga.

Verdade: Quem come margarina tem o dobro da taxa de doenças cardíacas do que quem come manteiga (*Nutrition Week* 3/22/91 21:12).

Mito: Os americanos não consomem ácidos graxos essenciais (AGEs) suficientes.

Verdade: Os americanos consomem muito de um tipo de AGE (AGEs ômega-6 encontrados na maioria dos óleos vegetais poli-insaturados), mas não o suficiente de outro tipo de AGE (AGEs ômega-3 encontrados em peixes, óleos de peixe, ovos de galinhas alimentadas com pasto, vegetais e ervas verde escuro, e óleos de certas sementes, como linhaça e chia, nozes e em pequenas quantidades em todos os grãos integrais) (*American Journal of Clinical Nutrition* 1991 54:438-63).

Mito: A “dieta do homem das cavernas” era pobre em gordura.

Verdade: Em todo o mundo, os povos indígenas procuravam e consumiam gordura de peixes e mariscos, aves aquáticas, mamíferos marinhos, aves terrestres, insetos, répteis, roedores, ursos, cães, porcos, bovinos, ovinos, caprinos, caça, ovos, nozes e produtos lácteos. (Abrams, *Food & Evolution* 1987).

Mito: Uma dieta vegetariana irá protegê-lo contra a aterosclerose.

Verdade: O Projeto Internacional de Aterosclerose descobriu que os vegetarianos tinham tanta aterosclerose quanto os carnívoros. (*Laboratory Investigations* 1968 18:498).

Mito: Dietas com baixo teor de gordura previnem o câncer de mama.

Verdade: Um estudo recente descobriu que as mulheres que seguiam dietas com muito baixo teor de gordura (menos de 20%) tinham a mesma taxa de câncer de mama que as mulheres que consumiam grandes quantidades de gordura. (*New England Journal of Medicine* 2/8/96).

Mito: O óleo de coco causa doenças cardíacas.

Verdade: Quando o óleo de coco foi oferecido como 7% das calorias a pacientes em recuperação de ataques cardíacos, os pacientes tiveram maior melhora em comparação com controles não tratados, e nenhuma diferença em comparação com pacientes tratados com óleos de milho ou cártamo. As populações que consomem óleo de coco apresentam baixas taxas de doenças cardíacas. O óleo de coco também pode ser um dos óleos mais úteis para prevenir doenças cardíacas devido às suas características antivirais e antimicrobianas. (*Journal of the American Medical Association* 1967 202:1119-1123; *American Journal of Clinical Nutrition* 1981 34:1552).

Mito: As gorduras saturadas inibem a produção de prostaglandinas anti-inflamatórias.

Verdade: Na verdade, as gorduras saturadas melhoram a produção de todas as prostaglandinas, facilitando a conversão de ácidos graxos essenciais. (“Tripping Lightly Down the Prostaglandin Pathways,” westonaprice.org).

Mito: O ácido araquidônico em alimentos como fígado, manteiga e gema de ovo causa a produção de prostaglandinas inflamatórias “ruins”.

Verdade: As prostaglandinas da série 2 que o corpo produz a partir do ácido araquidônico estimulam e inibem a inflamação em circunstâncias

apropriadas. O ácido araquidônico é vital para o funcionamento do cérebro e do sistema nervoso (*Ibid*).

Mito: Carne causa câncer de cólon

Verdade: A Argentina, com maior consumo de carne bovina, tem taxas mais baixas de câncer de cólon do que os EUA. Os mórmons têm taxas mais baixas de câncer de cólon do que os adventistas do sétimo dia vegetarianos (*Cancer Research* 1975 35:3513).

Mitos e Verdades Sobre a Soja

Mito: O uso da soja como alimento remonta a muitos milhares de anos.

Verdade: A soja foi usada pela primeira vez como alimento durante o final da dinastia Chou (1134-246 aC) somente depois que os chineses aprenderam a fermentar os grãos de soja para fazer alimentos como *tempeh*, *natto* e *tamari*.

Mito: Os asiáticos consomem grandes quantidades de alimentos à base de soja.

Verdade: O consumo médio de alimentos à base de soja na China é de 10 gramas (cerca de 2 colheres de chá) por dia e até 60 gramas em partes do Japão. Os asiáticos consomem alimentos à base de soja em pequenas quantidades como condimento e não como substituto de alimentos de origem animal.

Mito: Os alimentos modernos à base de soja conferem os mesmos benefícios à saúde que os alimentos à base de soja tradicionalmente fermentados.

Verdade: A maioria dos alimentos modernos à base de soja não são fermentados para neutralizar as toxinas da soja e são processados de uma forma que desnatura as proteínas e aumenta os níveis de substâncias cancerígenas.

Mito: Os alimentos à base de soja fornecem proteínas completas.

Verdade: Como todas as leguminosas, a soja é deficiente nos aminoácidos metionina e cistina contendo enxofre. Além disso, o processamento moderno desnatura a frágil lisina.

Mito: Alimentos fermentados de soja podem fornecer vitamina B12 em dietas vegetarianas.

Verdade: O composto que se assemelha à vitamina B12 da soja não pode ser utilizado pelo corpo humano; Na verdade, os alimentos à base de soja fazem com que o corpo necessite de mais vitamina B12.

Mito: A fórmula de soja é segura para bebês.

Verdade: Os alimentos à base de soja contêm inibidores de tripsina que inibem a digestão de proteínas e afetam a função pancreática. Nos animais de teste, as dietas ricas em inibidores de tripsina levaram ao crescimento atrofiado e a distúrbios pancreáticos. Os alimentos à base de soja aumentam as necessidades de vitamina D do corpo, necessária para ossos fortes e crescimento normal. O ácido fítico nos alimentos à base de soja resulta na redução da biodisponibilidade de ferro e zinco, que são necessários para a saúde e o desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso. A soja também carece de colesterol, também essencial para o desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso. Megadoses de fitoestrógenos em fórmulas de soja têm sido implicadas na tendência atual de desenvolvimento sexual cada vez mais prematuro em meninas e de desenvolvimento sexual atrasado ou retardado em meninos.

Mito: Alimentos à base de soja podem prevenir a osteoporose.

Verdade: Os alimentos à base de soja podem causar deficiências de cálcio e vitamina D, ambos necessários para ossos saudáveis. O cálcio dos caldos de ossos e a vitamina D dos frutos do mar, banha e vísceras previnem a osteoporose nos países asiáticos – e não nos alimentos à base de soja.

Mito: Os alimentos modernos à base de soja protegem contra muitos tipos de câncer.

Verdade: Um relatório do governo britânico concluiu que há poucas evidências de que os alimentos à base de soja protejam contra o câncer de mama ou qualquer outra forma de câncer. Na verdade, os alimentos à base de soja podem resultar num risco aumentado de câncer.

Mito: Os alimentos à base de soja protegem contra doenças cardíacas.

Verdade: Em algumas pessoas, o consumo de alimentos à base de soja reduz o colesterol, mas não há evidências de que a redução do colesterol reduza o risco de desenvolver doenças cardíacas.

Mito: Os estrogênios da soja (isoflavonas) são bons para você.

Verdade: As isoflavonas da soja são desreguladores fito endócrinos. Em níveis dietéticos, podem prevenir a ovulação e estimular o crescimento de células cancerígenas. Comer apenas 30 mg de isoflavonas (cerca de 30 g de

proteína de soja) por dia pode resultar em hipotireoidismo com sintomas de letargia, prisão de ventre, ganho de peso e fadiga.

Mito: Os alimentos à base de soja são seguros e benéficos para as mulheres usarem na pós-menopausa.

Verdade: Os alimentos à base de soja podem estimular o crescimento de tumores dependentes de estrogênio e causar problemas de tireoide. A baixa função tireoidiana está associada a dificuldades na menopausa.

Mito: Os fitoestrogênios nos alimentos à base de soja podem melhorar a capacidade mental.

Verdade: Um estudo recente descobriu que mulheres com níveis mais elevados de estrogênio no sangue apresentavam níveis mais baixos de função cognitiva; nos nipo-americanos, o consumo de tofu na meia-idade está associado à ocorrência da doença de Alzheimer na terceira idade.

Mito: As isoflavonas de soja e o isolado de proteína de soja têm status GRAS (geralmente reconhecido como seguro).

Verdade: Archer Daniels Midland (ADM) retirou recentemente seu pedido ao FDA para obter o status GRAS para isoflavonas de soja após uma onda de protestos da comunidade científica. A FDA nunca aprovou o status GRAS para proteína isolada de soja devido à preocupação com a presença de toxinas e carcinógenos na soja processada.

Mito: Alimentos à base de soja são bons para sua vida sexual.

Verdade: Numerosos estudos em animais mostram que os alimentos à base de soja causam infertilidade em animais. O consumo de soja reduz os níveis de testosterona nos homens. O tofu foi consumido pelos monges budistas para reduzir a libido.

Mito: A soja é boa para o meio ambiente.

Verdade: A maior parte da soja cultivada em todo o mundo é geneticamente modificada para permitir que os agricultores utilizem grandes quantidades de herbicidas, criando escoamentos tóxicos.

Mito: A soja é boa para os países em desenvolvimento.

Verdade: Nos países do Terceiro Mundo, a soja substitui as culturas tradicionais e transfere o valor acrescentado do processamento da população local para as empresas multinacionais.

Fórmula Infantil de Soja: Pílulas Anticoncepcionais para Bebês

Bebês alimentados com fórmula à base de soja têm de 13.000 a 22.000 vezes mais compostos de estrogênio no sangue do que bebês alimentados com fórmula à base de leite. Os bebês alimentados exclusivamente com fórmula de soja recebem o equivalente estrogênico (com base no peso corporal) de pelo menos cinco pílulas anticoncepcionais por dia.

Os bebês do sexo masculino sofrem um “aumento de testosterona” durante os primeiros meses de vida, quando os níveis de testosterona podem ser tão elevados como os de um homem adulto. Durante este período, os bebês rapazes são programados para expressar características masculinas após a puberdade, não apenas no desenvolvimento dos seus órgãos sexuais e outras características físicas masculinas, mas também na definição de padrões no cérebro característicos do comportamento masculino.

Nos animais, a alimentação com soja indica que os fitoestrógenos da soja são poderosos desreguladores endócrinos. A alimentação infantil com soja reduz os níveis de testosterona em macacos saguis machos em até 70% e não pode ser ignorada como uma possível causa de padrões de desenvolvimento perturbados em meninos, incluindo dificuldades de aprendizagem e transtorno de déficit de atenção. Crianças do sexo masculino expostas ao DES, um estrogênio sintético, tinham testículos menores que o normal na maturação.

Quase 15% das meninas brancas e 50% das meninas afro-americanas apresentam sinais de puberdade, como desenvolvimento dos seios e pelos pubianos, antes dos oito anos de idade. Algumas meninas apresentam desenvolvimento sexual antes dos três anos de idade. O desenvolvimento prematuro das meninas tem sido associado ao uso de fórmulas de soja e à exposição a mimetizadores ambientais de estrogênio, como PCBs e DDE.

Estudos em animais indicam que o consumo de quantidades superiores às mínimas de fitoestrógenos durante a gravidez pode ter efeitos adversos no feto em desenvolvimento, no momento da puberdade mais tarde na vida e nos padrões de pensamento e comportamento, especialmente na prole masculina.

Para obter uma lista completa de referências e mais informações sobre os perigos dos produtos modernos de soja, visite nossa [seção "Alerta Soja!"](#).

Doença Coronariana: o que Dizem os Especialistas

“Em Framingham, Massachusetts, quanto mais gordura saturada se ingere, mais colesterol se ingere, mais calorias se ingere, menor é o colesterol sérico das pessoas. . . descobrimos que as pessoas que comiam mais colesterol, comiam mais gordura saturada, comiam mais calorias pesavam menos e eram mais ativas fisicamente”. – William Castelli, MD, Director, The Framingham Study

“A hipótese da dieta-coração tem sido repetidamente demonstrada como errada e, no entanto, por razões complicadas de orgulho, lucro e preconceito, a hipótese continua a ser explorada por cientistas, empresas de angariação de fundos, empresas alimentares e até agências governamentais. O público está sendo enganado pelo maior golpe de saúde do século.” – George Mann, ScD, MD, Former Co-Director, The Framingham Study

“Uma análise dos valores de colesterol. . . em 1.700 pacientes com doença aterosclerótica não revelou nenhuma correlação definida entre os níveis séricos de colesterol e a natureza e extensão da doença aterosclerótica.” – Michael DeBakey, MD, Famous Heart Surgeon

“A literatura relevante [sobre doença coronariana] está permeada de material fraudulento que visa converter evidências negativas em evidências positivas no que diz respeito à hipótese lipídica. Essa fraude é relativamente fácil de detectar.” – Russell L. Smith, PhD

“Qualquer que seja a causa da doença coronariana, não é principalmente uma alta ingestão de gordura saturada.” – Michael Gurr, PhD, Renowned Lipid Chemist, Author of authoritative study on CHD

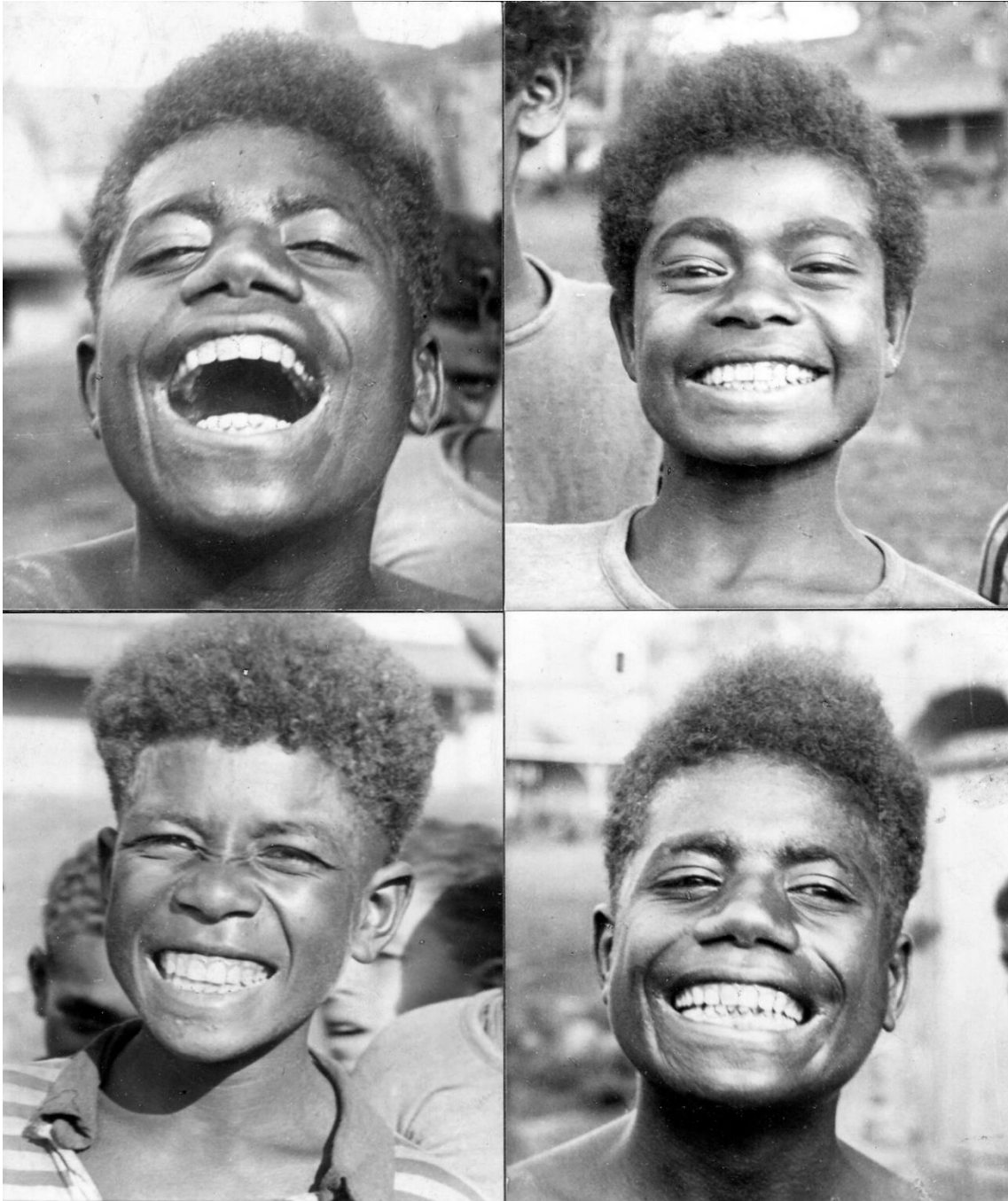
Mais uma vez, observe que a Fundação Weston A. Price é sustentada exclusivamente por contribuições de membros e doações privadas e não aceita financiamento das indústrias de carne ou laticínios.

Princípios da Odontologia Holística

Além de seu trabalho em nutrição, o Dr. Price conduziu uma extensa pesquisa sobre os efeitos destrutivos dos tratamentos de canal, detalhada em seu trabalho de dois volumes, Infecções dentárias orais e sistêmicas e

Infecções dentárias e doenças degenerativas. As suas conclusões, ignoradas pela comunidade odontológica ortodoxa durante mais de cinquenta anos, estão a ganhar aceitação renovada à medida que os profissionais holísticos descobrem que o primeiro passo para a recuperação de doenças degenerativas envolve frequentemente a remoção de todos os canais da boca do paciente. Os princípios da odontologia holística, baseados na pesquisa de Weston Price, são os seguintes:

- Coma alimentos integrais ricos em nutrientes, devidamente cultivados e preparados.
- Evite tratamentos de canal. Se você tiver canais e suspeitar que eles estão causando doenças, vá a um dentista experiente para removê-los.
- Evite obturações com mercúrio (amálgama). Se você tiver obturações de amálgama e suspeitar que elas estão contribuindo para problemas de saúde, vá a um dentista holístico especializado na substituição de obturações de mercúrio.
- A ortodontia deve incluir medidas para alargar o palato.
- Quando for necessário extrair dentes, faça-o de forma a evitar deixar o osso maxilar com cavitações, que podem se tornar focos de infecção.



O Dr. Price descobriu consistentemente que povos isolados e saudáveis, cujas dietas continham nutrientes adequados provenientes de proteínas e gorduras animais, não apenas gozavam de excelente saúde, mas também tinham uma atitude alegre e positiva em relação à vida. Ele observou que a maioria dos reclusos de prisões e asilos apresentam deformidades faciais indicativas de deficiências nutricionais pré-natais. Cortesia de fotografias da Price-Pottenger Nutrition Foundation (Fundação de Nutrição Price-Pottenger), que detém os copyrights. Todos os direitos reservados.

A Fundação Weston A. Price

A Weston A. Price Foundation é uma instituição de caridade sem fins lucrativos e isenta de impostos fundada em 1999 para divulgar a pesquisa do pioneiro da nutrição Dr. Weston Price, cujos estudos de povos isolados não industrializados estabeleceram os parâmetros da saúde humana e determinaram as características ideais das dietas humanas.

A Fundação dedica-se a restaurar alimentos ricos em nutrientes na dieta americana através da educação, pesquisa e ativismo e apoia uma série de movimentos que contribuem para este objetivo, incluindo instrução nutricional precisa, agricultura orgânica e biodinâmica, alimentação de gado a pasto, fazendas apoiadas pelas comunidades, rotulagem honesta e informativa, terapias parentais e nutritivas preparadas. Os objetivos específicos incluem o estabelecimento do acesso universal ao leite cru limpo e certificado através de Uma Campanha pelo RealMilk (www.realmilk.com) e a proibição do uso de fórmulas de soja para bebês através do seu projeto "Alerta Soja!".

A Fundação pretende estabelecer um laboratório para testar o teor de nutrientes dos alimentos, especialmente da manteiga produzida em diversas condições; realizar pesquisas sobre o Fator "X", descoberto pelo Dr. Price; e determinar os efeitos dos métodos tradicionais de preparação no conteúdo e disponibilidade de nutrientes em alimentos integrais.

O conselho e os membros da Fundação Weston A. Price permanecem unidos na crença de que a tecnologia moderna deve ser aproveitada em prol das tradições sábias e nutritivas dos nossos antepassados, em vez de usada como uma força destrutiva para o ambiente e a saúde humana; e que a ciência e o conhecimento podem validar essas tradições.

A revista trimestral da Fundação, *Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts* (Tradições Sábias em Alimentação, Cultivo e Arte da Cura), dedica-se a explorar a validação científica das tradições alimentares, agrícolas e médicas em todo o mundo. Apresenta artigos esclarecedores e instigantes sobre pesquisas científicas atuais; dietas humanas; agricultura não tóxica; e terapias holísticas. Além disso, serve como fonte de alimentos cultivados e processados de forma consciente. Um extenso sistema de [capítulos locais](#) também ajuda os consumidores a encontrar alimentos saudáveis disponíveis em suas comunidades.

Seja um membro da Fundação Weston A. Price

[A associação](#) à The Weston A. Price Foundation® é a sua oportunidade de receber nossa revista trimestral informativa *Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts* e apoiar nossos projetos e objetivos, incluindo:

- Alimentos Densos em Nutrientes
- Gorduras Tradicionais
- Lacto-Fermentação
- Caldo é lindo
- Uma campanha pelo leite de verdade
- Nutrindo Nossos Filhos
- Verdade na Rotulagem
- Paternidade Preparada
- Alerta Soja!
- Água que dá vida
- Agricultura Não Tóxica
- Pecuária alimentada com pasto
- Terapias Nutritivas
- Agricultura Apoiada pela Comunidade

“Eu desafio qualquer um a encontrar uma revista de saúde mais inovadora, transformadora e provocativa do que a *Wise Traditions*. A cada edição, fico impressionado com a destruição irrestrita de Mitos e com as distorções impostas a nós por fontes convencionais e alternativas.”

–MB, Nicasio, CA

“*Wise Traditions* atrai pessoas de todas as origens. Pessoas com praticamente nenhuma formação científica ou de saúde consideram esta publicação fácil de compreender e altamente prática para fazer mudanças positivas e muitas vezes dramáticas na sua saúde. E alguns dos profissionais de saúde mais avançados dizem-me que descobrem continuamente informações em *Wise Traditions* que aumentaram a sua eficácia à medida que praticam as artes de cura.”

–CC, Milwaukee, WI

“Quando *Wise Traditions* chega, paramos tudo e lemos cada página.”

–RP, Baltimore, MD

[Clique aqui para se tornar um membro!](#)

[Clique aqui para ler mais artigos em tópicos como câncer, gorduras trans e colesterol.](#)

Você ensina, você ensina, você ensina! - Últimas palavras de Dr. Weston A. Price, 23 de Junho, 1948