

A surreal illustration of a woman with blonde hair, wearing a white, flowing dress, floating in a deep blue space filled with stars and nebulae. She is holding a large, colorful fish with a rainbow gradient on its body. The fish has a large eye and a small mouth. The woman's expression is serene as she looks up. The overall scene is dreamlike and ethereal.

Água, Mulas e Vacas

A vida surgiu nos
oceanos aquecidos
de outrora e evoluiu
com a água fria,
pura e cristalina,
a fonte da saúde
do ser humano.

LUIZ FERNANDO DONATO

The background is a deep blue space filled with stars and nebulae. A woman with blonde hair, wearing a white, flowing dress, is depicted in a floating, ethereal pose. In the foreground, a large, vibrant fish with a rainbow-colored stripe swims towards the right. The overall mood is dreamlike and cosmic.

Água, Mulas e Vacas

A vida surgiu nos
oceanos aquecidos
de outrora e evoluiu
com a água fria,
pura e cristalina,
a fonte da saúde
do ser humano.

LUIZ FERNANDO DONATO

"Toda vez que abrires um livro aprenderás algo"

你打開一本書每一次你會學到一些東西。

(Nǐ dǎkāi yī běnshū měi yí cì nǐ huì xué dào yíxiē dōngxi)

Inscrição no portal da Biblioteca Imperial da China existente há dois mil anos



Versão do século XVIII em tiras de bambu da obra "A Arte da Guerra", escrita por Sun Tzu (544-496 a.C.).

Tradução obtida via Google Tradutor: "Toda vez que você abrir um livro você aprenderá alguma coisa".

Arte captada na Internet.

À Divina Afrodite,
nascida na espuma da água do mar,
Deusa da Beleza e do Amor.



Eros e Afrodite formam o desenho da **Constelação de Peixes** no fundo do mar.
Arte de **KAGAYA YUTAKA**, do Japão. Nesta página, na capa, na contracapa final e nas páginas 42 e 77.
Captada na Internet e aguardando autorização para uso.

Afrodite e Eros fugindo de...

Afrodite, a Deusa da Beleza, e Eros, Deus do Amor, estavam em fuga desesperada e não havia lugar nos continentes, nas cidades, nos campos ou nas montanhas onde pudessem se esconder.

Tifão, o Deus da Seca, monstro gigante e cruel, filho de Gaia, a Terra, os perseguia.

Havia se apaixonado por Afrodite e não havia força na Terra ou no Olimpo, humana ou divina, capaz de detê-lo.

Aonde ia, tudo ficava seco, sem água, estéril.

A beleza divina de Afrodite, chamada de Vênus pelos romanos, não resistiria. A secura logo se refletiria em sua pele e poeira seca sairia de seu corpo.

Nenhum homem, nenhum deus ousava enfrentar a fúria daquele ente maligno. Quem o fizesse teria a falta de água e todas as penúrias como castigo.

A cabra Amalteia não se submeteu ao terror.

Desafiou Tifão e indicou para Afrodite e Eros o caminho que os levaria ao mar e à proteção do Deus dos Oceanos, o poderoso Poseidon, o único capaz de enfrentar o Deus da Seca.

Poseidon enviou os golfinhos para levar o casal ao seu palácio no fundo do oceano.

Ali viveram para sempre, protegidos pela imensidão das águas oceânicas.

Em retribuição, a Deusa da Fertilidade tornou os golfinhos símbolos do signo de Peixes na Astrologia Grega. Dizem os esotéricos que o signo de Peixes é a última etapa a ser cumprida pelo ser humano em seu aprimoramento.

É o patamar final, o mais elevado grau de evolução.

É signo de Água.

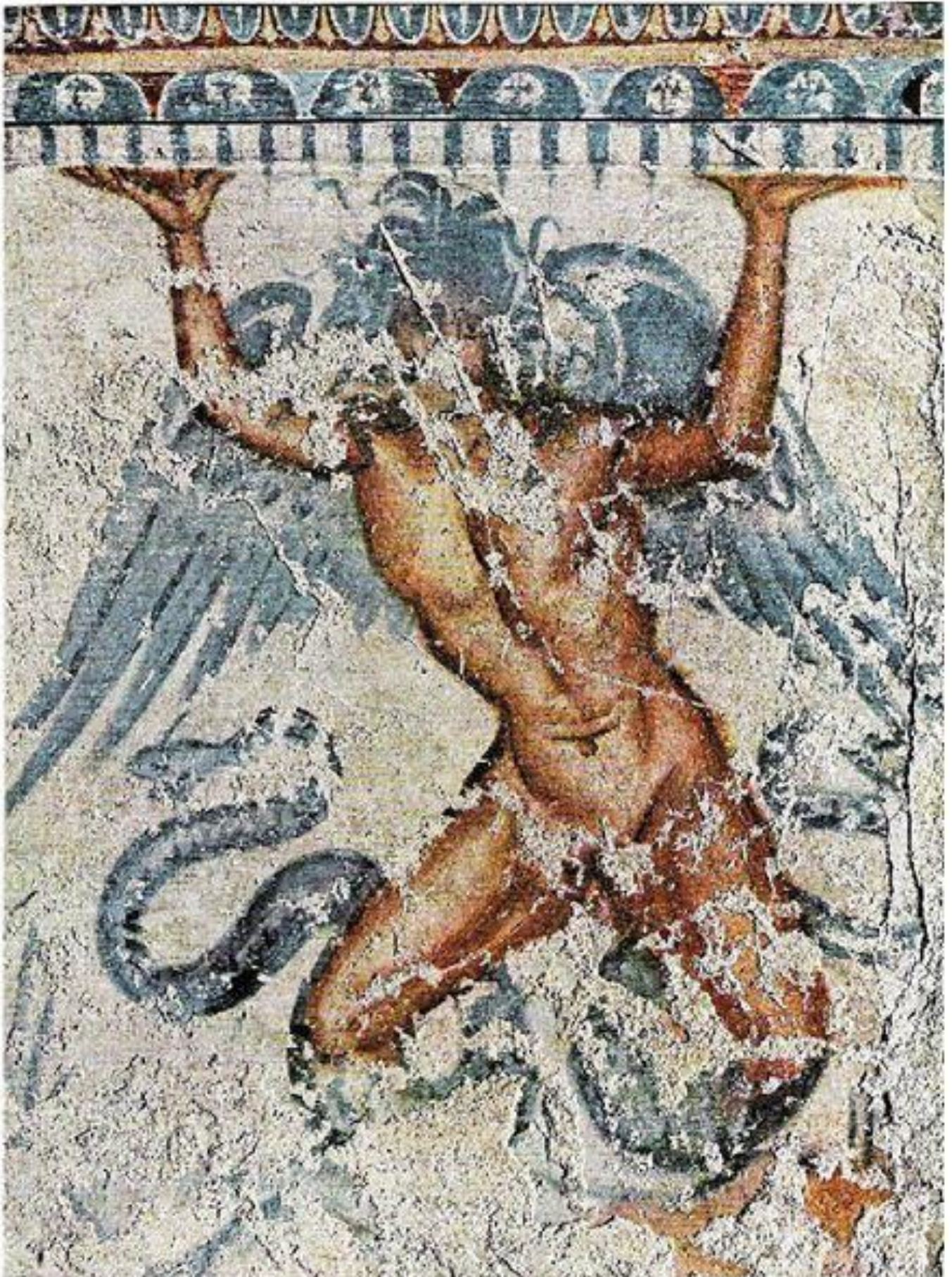
Seus representantes, os golfinhos, protegidos pelas águas dos oceanos, haverão de sobreviver quando o Deus da Seca se abater sobre os continentes com a ajuda de seus eficientes discípulos humanos que destroem as fontes de água pura, os rios e os lagos...

Até os sete mares os homens estão afetando por influência de Tifão, deus da praga mais destrutiva da Terra, a seca.

Continuando neste ritmo, o monstro vai atingir o seu objetivo e capturar Afrodite quando ela for obrigada a sair do fundo do oceano.

E a Deusa da Beleza ficará com a secura refletida em sua pele e poeira seca saindo de seu corpo, desidratada e fragilizada como acontece com as pessoas humanas teimosas que não bebem água.

...Tifão, o Deus da Seca que vai te pegar...



Afresco etrusco da "Tumba de Tifão", Tarquínia (a civilização etrusca teve seu apogeu entre 850 e 509 a.C., na Itália).

A Natureza é sábia

A água ingerida desce pelo sistema digestivo até o final dos intestinos.

A absorção da maior parte desta água pelo organismo ocorre no final do intestino grosso, na área denominada cólon descendente.

A primeira função primordial da água, a hidratação das células, tem início logo que esta água é levada para os rins, o que acontece rápido.

A água pura, limpa e cristalina, quando fria ou gelada, desce rápido se o estômago estiver vazio e vai limpando todo o sistema digestivo até o final do intestino grosso.

Com este procedimento, uma eficaz limpeza desta complexa e complicada área do corpo humano é realizada.

É a segunda função prioritária da água pura, acrescida pela ação de encharcar os dejetos parados no intestino grosso, auxiliando de forma notável na sua eliminação.

Este procedimento ocorrerá se houver sincronização exata entre o tempo de ingestão de elevado volume de água fria e sua excreção antes da ida para os rins, que pode acontecer entre quinze e vinte minutos.

É uma evolução básica da natureza que previne contra todos os males - incluindo o câncer -, protege o organismo e ajuda a emagrecer.

Experimente.



Uma bela demonstração do instinto natural do ser humano em sua plenitude selvagem (exceto pela fralda)...

Imagem captada na Internet

Preste atenção. É importante.

Descobri há pouco tempo estas informações inéditas e me obriguei a transferir este conhecimento ao maior número de pessoas o mais rápido possível. O texto foi escrito às pressas e tem diversas incorreções, inclusive gramaticais. Estamos corrigindo aos poucos e sem ajuda externa.

Tenha paciência e ajude. Meus olhos não enxergam mais os erros devido ao cansaço e a excessiva concentração no mesmo texto.

Todos poderão utilizar o método que estou ensinando neste estudo. É simples, natural, prático e traz resultados imediatos – no mesmo dia, se for possível. Vamos sanar o mais sério foco gerador dos problemas de saúde que acometem o ser humano que é a falta de consumo de água pura sincronizada com a limpeza simultânea do sistema digestivo e intestinal, origem de diversos males.

Meu texto não se prende às normas tradicionais da literatura de entretenimento.

É muito mais. É o seu futuro, o futuro de suas crianças que está sendo sedimentado aqui.

Um estudo vivo e dinâmico que deverá se desdobrar e se estender em outras partes e receber modificações com o objetivo de melhorar a comunicação e a leitura, o que pretendo realizar enquanto for possível. Pode ser que se torne um livro na plena acepção da palavra no futuro.

Prepare-se. Trata-se de leitura difícil por trazer extensa narrativa pessoal sobre fatos que não foram avaliados da forma correta antes. Ou, pior, não foram divulgados por quem conhece, possivelmente de propósito. Envolvem a saúde do ser humano e, por tabela, dos animais domésticos.

O assunto tratado é o que importa. O sistema digestivo e intestinal do ser humano, a área do organismo mais propensa a apresentar problemas e distúrbios. Os detalhes são fundamentais para a sua plena compreensão.

Prepare-se, repito. Não é um assunto fácil de ser abordado decorrente dos bloqueios e deformações que nos são impostos nesta sociedade castradora e opressiva em que vivemos – a origem de diversos males, inclusive.

Hoje, agora, neste momento, temos milhares (ou milhões) de homens morrendo de câncer na próstata decorrente das vergonhas que nos impedem de realizar o exame no ponto mais crítico de nossa masculinidade.

Não estamos sós.

Hoje, agora, neste momento, temos milhares (ou milhões) de mulheres morrendo de câncer na mama decorrente das vergonhas e vaidades que as impedem de se submeter ao exame nas chamadas "partes íntimas" em que amamentam suas crias.

Os piores males que acometem a Humanidade têm origem na falta de consumo da água pura na hora certa – em jejum e em volume elevado – e nas restrições, bloqueios e castrações psicológicas.

Sua saúde e bem-estar de hoje e do futuro dependem da atenção às nossas deduções e análises, informações, estatísticas e levantamentos.

Faz-se necessário superar estes hábitos arraigados e enraizados que construímos na vida. Iniciando pela eliminação imediata e urgente destas vergonhas, vaidades, pudores, castrações, opressões e dos conceitos deturpados que nos foram propositadamente impingidos desde sempre.

Leia e aprenda como atingir este objetivo.

Água & Vida

A vida surgiu com os primeiros organismos unicelulares na água dos oceanos aquecidos pelas convulsões tectônicas de outrora e evoluiu com a água fria, pura, limpa e cristalina.

Há quatro bilhões de anos, o planeta estava convulsionado e em adaptação às forças que regiam a formação do Universo.

O fator determinante era a sua distância do Sol, o centro do Sistema Solar, de onde vinha a força de gravidade que determina a posição dos planetas.

Originava-se desta estrela a energia e a luminosidade adequadas.

O tamanho da Terra e a sua constituição rochosa, sólida, proporcionavam as condições necessárias para que a água trazida pelos cometas e meteoritos fosse retida na superfície.

Luz, calor e água nos oceanos aquecidos pelas atividades vulcânicas do magma, constituíram o caldo efervescente ideal para que determinado conjunto de elementos químicos recebesse a energia necessária para se unir e iniciar a divisão em células idênticas.

A eclosão da vida teve início na água em ebulição, em passado distante.

Um fenômeno impossível de acontecer, provavelmente único em todo o Universo.

Aconteceu.

Por isto, estamos aqui escrevendo sobre este processo.

O que é fenômeno tão impossível de acontecer quanto foi a própria formação do planeta.

O eclodir da vida, em seguida, e a evolução dos seres animais e vegetais até atingir o patamar impossível da forma de vida supostamente inteligente, a humana.

O fato do ser humano ter capacidade mental para compreender e escrever sobre o que o rodeia e o surgimento da vida podem ser episódios únicos no Universo – o que não foi compreendido pelo *Homo Sapiens Sapiens* em sua inteira dimensão e a responsabilidade que isto lhe acarreta.

O único ser vivo dotado de inteligência em todo o Universo.

É possível. É provável.

Há um bilhão de anos, a situação do planeta estava menos convulsionada.

Cometas e meteoritos continuavam a se espatifar na crosta. Vulcões gigantescos explodiam sucessivamente. A atmosfera era tóxica e impossibilitava o desenvolvimento da vida.

Exceto nos oceanos.

A temperatura da água havia reduzido, tornando-se apropriada para que a divisão dos seres unicelulares tivesse evoluído e a vida multicelular mais desenvolvida pululava nos mares.

Os movimentos do planeta ao redor de seu eixo e na órbita solar evitavam o aquecimento ou o resfriamento excessivo, ao alternar calor e luz, frio e escuridão.

Havia equilíbrio cósmico, o sincronismo perfeito, estabelecendo as condições necessárias para que o elevado grau de aprimoramento da vida se efetivasse e até influenciasse o meio circundante, incluindo a quebra das moléculas da água por organismos minúsculos para obter a energia do oxigênio.

Parte deste gás subia para a atmosfera, até constituir exatos vinte e um por cento da capa gasosa que envolve e protege o planeta, permitindo o surgimento de plantas e animais fora da água.

Vida gerando vida, o ápice da evolução.

Animais e vegetais se aprimoraram na terra e no mar, até atingir a forma complexa dos dinossauros que dominaram o planeta durante cento e trinta e cinco milhões de anos, sem produzir nenhuma forma de vida inteligente.

Foram devidamente eliminados. Talvez por este motivo.

Em algum momento naquele período, ocorreram transformações genéticas em um pequeno animal, próximo ao tamanho de um ratinho.

As fêmeas passaram a produzir um líquido esbranquiçado em suas glândulas da pele. Suas crias, ainda geradas em ovos, passaram a lamber e se nutrir daquela excreção. Este procedimento único, inédito, trazia uma alternativa mais segura de sobrevivência para aquele ser.

Há sessenta e cinco milhões de anos todas as grandes formas de vida desapareceram.

Alguma catástrofe de elevadas proporções, como a queda de um meteorito de grande tamanho, provocou a extinção dos "lagartos terríveis".

Restaram os seres menores e os minúsculos. Pequenos répteis, peixes e aquele animalzinho de sangue quente que agora gerava crias no ventre e as nutria com o alimento produzido pelo organismo da mãe.

O domínio da Terra pela nova e muito evoluída forma de vida - hoje denominada mamífera -, estabeleceu-se de forma definitiva, abrangendo as áreas terrestres e os oceanos. Nos céus, somente os morcegos alçaram voo dentre os mamíferos, dividindo espaço com as aves, descendentes diretas dos dinossauros.

O lento resfriamento teve continuidade até chegar ao seu inverso: as eras glaciais, quando a Terra torna-se imenso bloco de gelo. Ao norte, as geleiras atingiam dez quilômetros de altura – com uma fachada vertical abrupta – afundando e aplainando morros e montanhas. Um terço do planeta congelava nos polos sul e norte.

Não importava qual fenômeno cósmico, sideral ou mesmo terrestre desabasse sobre o planeta. A vida se espalhara de todas as formas possíveis e em todos os cantos da crosta terrestre e marítima e havia se tornado irreversível.

Tudo foi se acalmando aos poucos, acompanhando o lento passar dos milhões de anos. A vida primitiva obtinha as condições necessárias para constituir formatos mais aprimorados.

A adaptação às baixas temperaturas se fez necessária. A água se tornou gelada nas áreas terrestres habitadas.

As eras glaciais perduravam por longos períodos de noventa mil anos, intercalados por dez mil anos mais aquecidos, como o atual, quando a área congelada ao redor dos polos reduz para um décimo do tamanho do planeta.

A água dos oceanos permanecia muito fria, especialmente nas profundezas. Nos continentes a água gelada, a neve, a chuva e os ventos determinaram as condições para a sobrevivência dos seres vivos.

Incluindo alguns homínídeos das terras mais quentes do sul que migraram para o norte em busca de alimentos, onde somente havia a água que encontrassem à disposição nos riachos, rios e lagos.

Água fria ou gelada, pura e limpa, corrente e cristalina.

Água & Esperança

Água é a primeira palavra neste estudo, para lembrar a você que é hora de largar o que estiver fazendo e ir beber o líquido precioso, a panaceia, a "cura para todos os males", a fonte da saúde e única alternativa para recuperar a Esperança.

Ouvi a recomendação de beber água fria antes da limpeza intestinal diária há vários anos.

Nunca entendi a lógica desta informação. Acreditava tratar-se de um destes achados pseudocientíficos que surgem na imprensa habitualmente. Algum tipo de argumento dos médicos para incentivar o consumo de água – o que é benéfico –, especialmente nas regiões de temperaturas mais amenas e frias do país e do mundo.

Havia a preocupação habitual com aqueles curiosos que sempre fazem deduções precipitadas, mal amparadas em estudos científicos e, muitas vezes, mal intencionadas. Algo tipo "café faz mal para a saúde...", ovo idem, com algum propósito comercial camuflado por trás. Todos conhecem pessoas de 80, 90, 100 anos que consomem regularmente tudo que não é aconselhável.

O problema é grave. As pessoas não sabem com exatidão o grau de importância da água para o organismo.

Satisfazem as necessidades de hidratação com refrigerantes e outras bebidas, esquecendo-se dos componentes hostis aplicados neles, como o açúcar em excesso, o sal para provocar mais sede e induzir a beber mais, os conservantes e aromatizantes e outras químicas nocivas.

Tem gente que se acha muito esperta ao gabar que "nunca bebe água...", substituindo-a por bebidas caras e alcoólicas que não suprem o organismo na forma adequada.

Morei 25 anos na Amazônia - onde se bebe muita água gelada para aliviar o calor sufocante - e nunca percebi alteração ou melhoria no funcionamento intestinal.

Este foi o detalhe que trouxe as minhas dúvidas iniciais. Algo em meu inconsciente avisava que faltava algo na informação, que ela estava incompleta. O instinto sempre nos aponta o caminho correto. Basta saber olhar para o lado certo.

Meu consumo de água aumentou devido ao calor. Não o bastante. Era habituado ao padrão do Sul de Minas e de São Paulo, onde se bebe água em temperatura ambiente direto do filtro de barro, sempre refrescante.

Contestava a sugestão de beber água fria antes da limpeza intestinal a versão popular que a água ingerida desce para o estômago e dali vai direto para os rins, onde é processada, cumpre sua função de hidratação das células e o excedente é eliminado via bexiga.

Não dava para entender como a água poderia auxiliar no funcionamento intestinal. Frutas e fibras, sim, sustentam-se em lógica incontestável para ajudar nesta tarefa diária que pode ser bem complicada. Em alguns casos, é sempre complicada.

A oportunidade de obter esclarecimento sobre a tal água fria ocorreu através de uma soma de fatores acumulados em toda a minha vida, até chegar ao convívio durante três anos com um dedicado estudante de medicina de nome bem clássico, Vitor Henrique de Filippi Leal.

Originário de Santos, Campinas e de São José do Rio Pardo, "dom" Vitinho está ingressando agora no quinto ano da Faculdade de Medicina da Unifenas, em Alfenas, aqui no Sul de Minas.

O "dom" vem da comenda que recebeu da Ordem de São Lázaro junto com o seu pai, o médico radiologista Vitor Leal, e por ser membro do Rotary adulto em idade precoce. Ele faz por onde. Grafarei o "dom" em maiúscula na hora adequada.

Foi este (ainda um garoto) quem disse as palavras exatas que se somaram ao que estava latente em meu pensamento, para esclarecer o que eu precisava saber. O detalhe técnico e preciso, em síntese.

– Vitinho, qual é o percurso da água no organismo humano?

Em sua resposta, explicou Vitinho que "a água morna auxilia na digestão e desce mais lentamente pelo sistema digestivo. A água fria ou gelada tem a passagem liberada com mais rapidez no estômago, passando pelo intestino delgado e indo até o final do intestino grosso onde é absorvida pelo organismo e enviada para os rins para cumprir a sua função de hidratar as células".

Minha dedução foi instantânea: esta era a solução definitiva e bem de acordo com as minhas expectativas, colocada em prática logo na manhã seguinte.

Minha intuição avisava – e tinha certeza – que havia algo de muito lógico no tal copo de água. Faltava algo. Faltava a normalidade desta informação desde sempre.

A frase "tem a passagem liberada (...) até o final do intestino grosso" era a diferença, o detalhe que o meu inconsciente procurava.

Ingeri logo cedo – de estômago vazio –, um litro inteiro de água gelada dividida em duas tomadas de vinte minutos de separação entre elas. Duas horas depois – após a digestão do café-da-manhã –, repeti o procedimento, ingerindo mais um litro de água gelada. Eu não sabia o tempo certo da descida da água e não queria cometer erros.

Havia feito no dia anterior o habitual consumo de frutas e alimentos com fibras – laranja com bagaço, mamão, ameixa, manga, alface –, para dar a imprescindível ajuda à Natureza.

Enquanto aguardava a descida da água – que é rápida mesmo – pratiquei diversos tipos de exercícios dando ênfase aos movimentos de abaixamentos que propiciam melhor liberação dos dejetos à moda oriental – o que também ocorre nos sertões deste Brasil.

Se a água somente vai para os rins no final do intestino grosso – o que eu não sabia ou não atinava com a informação – significa que ela estará junto aos dejetos prontos para eliminação durante algum tempo após ter sido ingerida e se este material contiver bastante água, facilita tudo.

Foi exatamente o previsto o que aconteceu, acrescido de outro fator tão importante quanto este, do qual somente me conscientizei tempos depois. Aliás, foram diversas constatações de benefícios obtidos com este procedimento. Até hoje estou a me surpreender com novas e inéditas descobertas e deduções.

Em seus infinitos testes de aprimoramento genético baseado na fórmula de tentativa-e-erro, a Natureza procurou soluções inusitadas para todas as necessidades dos seres vivos, inclusive levando a água até o final do intestino para limpar o sistema digestivo dos restos alimentícios, o que vale para as espécies animais, notadamente os mamíferos, onde se incluem os humanos.

Como afirmei, a Natureza é sábia.

O termo exato para definir o que ocorreu é impressionante, seguido por um inacreditável.

Em tempo absolutamente recorde: alguns segundos para eliminar tudo de vez. Não houve nenhum outro adjetivo melhor e mais apropriado que me viesse à mente naquele momento além destes dois: impressionante e inacreditável.

Penso que até ouvi o badalar dos sinos, o troar dos canhões, o toque das cornetas... Comemorava em minha mente a libertação absoluta e final destes grilhões que nos prendem por toda a vida às dúvidas se teremos ou não teremos um bom funcionamento intestinal, dia após dia, todos os dias, cotidianamente.

Era a vitória indiscutível, o domínio sobre o organismo usando da fonte da vida para isto. A água.

A velocidade de saída dos dejetos, sem ter nenhum espasmo, sem nenhuma cólica, foi o primeiro espanto que tive. A quantidade também, muitas vezes maior do que o habitual. Naquele momento, a cor escura não chamou minha atenção.

Os sinos badalavam por diversos motivos.

Nesta sociedade capitalista e individualista, todos os valores – melhor dizendo, a falta de valores – se voltam exclusivamente para a obtenção de riquezas. Até entre os médicos – a profissão efetivamente mais nobre que existe – o que é um paradoxo.

Tudo gira em torno do dinheiro de tal forma que ficamos de "pé atrás" até quando nos sugerem beber água. A pergunta mental padrão e instantânea é "quanto vou pagar por isto"?

Os efeitos do meu primeiro tratamento foram logo narrados ao quase doutor Vitinho Leal. De imediato, ele incorporou a hidratação pela manhã aos seus hábitos diários, com excelentes resultados e logo transmitiu aos seus familiares.

Compartilhei minhas informações e incredulidade com todas as pessoas com as quais eu tinha liberdade para falar sobre isto, mulheres na maioria – além de algumas desconhecidas nas ruas.

Fiquei fascinado e não conseguia me conter – e não queria mesmo me conter. Era a minha contribuição definitiva para reduzir as agruras da raça humana. Meu propósito de vida estava se realizando.

E corri a espalhar aos quatro ventos a boa nova que eu trazia para quem tivesse ouvidos para ouvir.

A receita perfeita que recomendo é beber dois a quatro copos de água fria ou gelada logo ao acordar e aguardar de dez a vinte minutos, praticando alguma atividade física neste tempo, antes da limpeza intestinal diária.

Repeti este relato nos ouvidos das amigas ou conhecidas e mesmo para desconhecidas que esbarravam comigo na rua, nas lojas, nos supermercados, na biblioteca – onde eu estivesse e surgisse a oportunidade.

Retornava em alguns dias para conferir a reação das meninas, especialmente as mais cheinhas, acreditando piamente que seria recebido de volta com beijos e abraços e juras de agradecimento eterno.

Quem dera.

Ao reencontrar as amigas (especialmente aquelas que conheciam e confiavam em meus estudos), fiquei perplexo com a resposta padrão. Todas afirmavam que "ainda não haviam experimentado", como se fosse uma nova fórmula mágica que emagrece, a dieta milagrosa.

Não dava para acreditar.

Havia um trauma antigo - que induzia esta necessidade de transmitir este inédito e precioso conhecimento - para o qual eu tinha, enfim, a solução.

Ocorreu no final de 1988. Era algo que eu nem fazia ideia que podia acontecer com uma pessoa. Nunca havia lido sobre isto nos livros, revistas e jornais... ou ouvido alguém falar a respeito.

A Irmã Psicóloga aproximou-se de mim e de minha esposa – hoje Primeira Ex –, em nossa casa, com a expressão absolutamente transtornada. E disse a frase assustadora:

– Faz oito dias que o meu intestino não funciona...

Eu não sabia onde enfiar a cara, não sabia o que falar ou sugerir e me incomodei ao ser envolvido em algo que associei aos problemas peculiares das mulheres. E ainda falou olhando para mim, logo ela, psicóloga, ligada de certa forma à área de saúde.

Nunca esqueci aquele episódio.

Agora, vinte e cinco anos depois, eu posso responder: "– Beba água fria, muita água fria... agora!"

Como efeito direto dos procedimentos de hidratação posteriores, comecei a perceber o fim do inchaço habitual na barriga e a medir a visível – e também inacreditável e impressionante – perda de peso que estava ocorrendo comigo. Tornei-me cobaia de meus próprios estudos involuntariamente.

A perda dos quatro a cinco quilos que obtive nos cinco meses iniciais de prática do processo que denominei de "hiper-hidratação" era proveniente da limpeza dos resíduos alimentícios acumulados ao longo do tempo nos intestinos delgado e grosso.

Este é um fato real que se sucede com todas as pessoas desde os primeiros anos de vida, tendo alguns tipos de alimentos mais facilidades em deixar partículas grudadas nas paredes dos intestinos.

E o melhor, o ideal: a limpeza é realizada ao contrário, através da ingestão de elevada quantidade de água pura e fria com o estômago vazio.

Escapei, por tabela, dos constrangimentos da tradicional limpeza que é recomendada para todas as pessoas com mais idade e obrigatória para os idosos.

Aquela tal que você terá que fazer algum dia, efetuada de baixo para cima, para ficar bem explicado, restrita ao percurso do intestino grosso, de um metro e meio em média, não atingindo o intestino delgado que tem em torno de sete metros.

Meu novo método, sem qualquer tipo de constrangimento é feito em casa e abrange todo o sistema digestivo e intestinal – origem de múltiplos problemas de saúde das pessoas humanas.

Para reforçar, optei pelo dia sim, dia não. A recomendação dos médicos afirma que é normal a limpeza intestinal de três vezes ao dia ou em até três dias.

Com este método de hiper-hidratação, uma vez por dia será o suficiente por ocorrer limpeza mais efetiva.

Em média, meu peso era 75 quilos, atingindo aos poucos os atuais 78, com picos de 80. Retornou aos 74, 75 quilos e começou a chamar a atenção da minha plateia cativa feminina.

Minha pressão arterial subiu nestes três anos de Alfenas como nunca havia ocorrido antes, chegando a 14 por 9, 15 por 9. Nervoso com a minha situação pessoal e familiar – outra excelente fonte dos males diversos que nos acometem.

Nem quis saber de consultas, como é o habitual, exceto se ocorresse uma situação extrema. Há sempre o temor de se sentir – ou de ser mesmo – espoliado. Perceber que o seu problema simples foi ampliado de propósito para atender aos nefastos propósitos financeiros.

Após o início da hiper-hidratação, da aplicação do Do-In – método chinês de cura com os dedos, similar à acupuntura -, da física diária que eu nunca havia praticado antes e com uma alimentação bem balanceada, a pressão arterial voltou aos originais 12 por 8 e por aqui continua.

O pensamento que me conduziu para este "Ovo de Colombo" era, como sempre, muito simples.

É mais condizente comparar ao Elixir da Longa Vida, à Fonte da Juventude de Ponce de Leon, à Ambrosia servida aos deuses do Olimpo ou à Pedra Filosofal de Nicolas Flamel, devido aos aspectos de proteção à saúde que ela envolve.

É a Panaceia, o "remédio para todos os males" natural, abundante, eficaz e sem contraindicações.

Água, apenas. Água fria, pura, limpa e cristalina.

Tacizinha e Raíssa, duas lindas amigas que trabalham no Cine Art Café de Alfenas, quase entraram em pânico quando falei que elas teriam "tendência à obesidade". Pensaram logo nesta obesidade mórbida de 200, 300 quilos que se vê hoje em dia.

Tratei de corrigir logo para "tendência a adquirir alguns quilos a mais", o que trouxe visível e audível alívio para as meninas... Evitei assim o risco de perder duas discípulas quase fiéis por temer o comportamento habitual das pessoas de "apagarem mentalmente o problema que se pressupõe insolúvel", decorrente da angústia natural que isto traz.

Eu acabaria sendo "apagado" se insistisse. Mas, bem sabia que a terapia de choque é a única que funciona.

A tendência à obesidade é padrão básico de comportamento desta sociedade capitalista, onde se estimula incessantemente o consumismo desenfreado, objetivando o lucro máximo. Por mais verdadeiro que seja, o alerta sobre os riscos de obesidade causa traumas nos ouvidos sensíveis de nossas meninas.

Dizer que é uma tendência para adquirir alguns quilos extras agrada mais e se torna um aval para permanecerem neste perigoso jogo de comer e beber de forma desregrada, sem fim, sem controle, objetivando e planejando para um futuro distante que nunca chega fazer dietas extremistas, exageradas e desmioladas.

O risco é muito elevado. Pode um dia chegar ao ponto de "não retorno".

Tacizinha é a Tacielle de Paula Galdino, gerente do Cine Art Café onde compartilhamos a paixão pelo cinema.

Algum dia, quem sabe, ela conseguirá inaugurar o almejado Cine Clube e assistiremos em tela grande clássicos do passado tipo "Kashemusha", "Ran", "Xógum", "Lawrence of Arabia", "Inferno no Pacífico" e aqueles outros que somente se pode assistir em tela de cinema das grandes.

Raíssa de Paula Costa atende no caixa do cinema.

Fiz a explanação sobre os benefícios da água fria para ambas e para a Milielle, a Michelle, a Divânia e sua linda filha Anna Camilla, as meninas do Cine Art Café de Alfenas e minhas testemunhas desde o início destas descobertas e deduções, ocorridas em julho de 2013.

Taci ouviu com atenção e foi direta na pergunta, objetiva como sempre.

Separou o que lhe interessava no contexto das minhas explicações sobre os benefícios variados de se ingerir dois a quatro copos de água gelada, dez a vinte minutos antes da limpeza intestinal - ressaltando, ainda, que "não ia dar tempo..."

Descartou para bem longe o princípio básico desta sugestão que é auxiliar a resolver os problemas comuns de funcionamento do intestino, que ela diz (e acredita) que não tem, e "tascou":

– "Isso" emagrece?

"Isso" não apenas emagrece.

"Isso" limpa resíduos que acumulamos desde os primeiros anos de vida no sistema digestivo e elimina os riscos das doenças provocadas pelo material velho acumulado nos intestinos.

"Isso" proporciona múltiplos benefícios que nunca cansaremos de repetir e relembrar, como a hidratação do corpo, e mais uma lista quase infindável abrangendo todo o organismo.

Tacielle é mãe da rebelde Giulia – e bota rebelde nisto –, de 15 anos, cujo rosto e perfil lembram as estátuas gregas de Afrodite e o gênio forte se revela em frases curtas:

– Eu detesto beber água! – bradou, exatamente neste tom que você imaginou...

Uma pena. Se tivesse este hábito, seu corpo estaria acompanhando a beleza do rosto, compondo um conjunto de desorientar a rapaziada, de parar o trânsito no Rio de Janeiro.

O raciocínio é simples para explicar o comportamento destrambelhado desta juventude sem cérebro.

"Se a gente pode ter todos os prazeres do mundo ao alcance das mãos nas lanchonetes e nas barracas de lanches – ofertando incessantemente os refrigerantes, as batatas fritas, os hambúrgueres, os chocolates, as frituras variadas, delícias de todos os sabores – porque vamos ocupar nosso precioso tempo com esta coisa sem sabor, sem prazer que é a água, não é? Uma perda de tempo que pode ser bem aproveitado com um delicioso e refrescante refrigerante, um sorvete bem incrementado, devidamente açucarado até o infinito."

Nasce daí a minha admiração pelos valores de todas as culturas orientais.

A nipônica, em especial, e a chinesa, no período anterior ao domínio colonial e a influência cristã dos povos ocidentais. A busca do equilíbrio, da harmonia e do aprimoramento mental e físico é notável.

Grupos de japoneses, chineses, coreanos, vietnamitas, cambojanos – de todos os povos orientais – espalham-se pelos parques de todas as localidades compondo um visual de beleza sem igual, como tudo o que fazem, quando praticam em sincronia a milenar arte marcial Tai Chi Chuan, uma dança bem lenta que traz múltiplos benefícios para o corpo e a mente e prepara a pessoa para o combate.

Algum dia eu chego lá. Ao Oriente e a este grau de aprimoramento.

O resultado desta disciplina pode ser visto através dos índices de obesidade do mundo. Os menores estão na Coreia e no Japão.

O contrário ocorre na Arábia Saudita, também por razões culturais de tempos longínquos.

Lembrei-me, para explicar este fato, da novela da Rede Globo denominada "O Clone", parcialmente filmada no Marrocos.

Foi uma das poucas que perseverei em assistir por ter o sangue árabe do meu avô paterno, Elias Donato (Domit, o nome original), de Homs, na Síria, e da admiração pela cultura islâmica, especialmente ao direito de ter quatro dedicadas e submissas esposas escondidas atrás dos véus...

Justificou minha atenção o debate sobre a clonagem de seres humanos, as danças árabes, as paisagens urbanas e do deserto e as pétalas da sabedoria muçulmana proferidas pelo carismático tio Ali, representado pelo ator Stênio Garcia.

– É muito estranho este hábito dos ocidentais de ingerirem bebidas geladas com a comida quente quando o certo é tomar chá quente para auxiliar a digestão...

Realmente, para o povo árabe – que prefere *"mulheres grandes e bonitas, a mulher que enche uma cama..."*, como também afirmou tio Ali – o conselho é bem válido, pensava eu.

Estava bem enganado. Não há dúvidas sobre a eficácia do chá quente para auxiliar na digestão, proporcionando conforto estomacal.

O uso da água fria pode ficar para outros momentos, especialmente aqueles próximos da hora da limpeza intestinal – quando se torna imprescindível.

Sem a água fria a operação ocorrerá a seco. A seco, repito.

Deveriam criar leis semelhantes ao combate ao fumo para as bebidas alcoólicas (que matam crianças nos pontos de ônibus) e contra este desajuste comportamental da alimentação desastrada e inconsequente que se vê para todos os lados.

O alvo inicial é o famigerado refrigerante, responsável direto pela obesidade mórbida, colesterol alto, infartos.

Um caso gravíssimo contra a saúde pública.

Os donos do dinheiro, ao correr risco de perdas, vão criar as fórmulas adequadas para eliminar de vez os males provenientes da ingestão destes produtos.

O que move o mundo é o dinheiro, como já se disse por aí, não é?

Estou exagerando, eu sei. É fúria contida. Vamos pela alternativa mais simples e implantar nas escolas a "hora de beber água", todos formando filas rumo aos bebedouros, instalados em locais acessíveis, todos com a garrafinha de meio litro de água na mão.

O futuro de uma nação, afinal, constrói-se na infância, na adolescência...

A resistência mais destrambelhada contra os meus ensinamentos partiu de quem eu deveria ter previsto com antecedência.

Lógico, da minha Bianquinha Bebê – uma garotinha que nasceu propensa a tornar a vida das pessoas que a rodeiam num cataclismo, numa hecatombe permanente. Está se aprimorando nesta arte com o passar dos anos, dedicando-se com inteligência e sagacidade. Sabe tirar das pessoas o seu melhor e o seu pior, nos extremos possíveis.

Bianquinha, a minha Destrambelhada Bebê, é a Bianca dos Santos, filha da Nelminha Maria dos Reis, recepcionista do Hotel Dourado, em Alfenas.

Uma pequena guerreira samurai, uma boneca de porcelana frágil e feroz. Muito branquinha – "Bianca de Neve" – tem seus cabelos bem longos e pretos, lisos ou alisados, vai saber, olhos grandes, bonitos e escuros, bem expressivos, quase à moda Capitu, de quem tem a alma.

Fui "adotado" por ela três anos atrás, quando estas inexplicáveis forças do destino determinaram o meu regresso à terra natal, onde minha família materna vive há gerações.

Era um resgate de algo que ficara incompleto e disto eu sabia. Só não sabia a razão, a origem. Agora, com este trabalho sobre as águas, compreendi tudo.

Quando ouvi a resposta da minha Capituzinha Bebê ao lhe perguntar se estava bebendo água fria para ajudar na limpeza intestinal, como eu havia lhe explicado – e ela, de forma surpreendente, ouvira com atenção - uma cinta bem larga ou um "rabo de tatu" seria o mais indicado.

É um assunto mágico, afinal.

Traz respostas concretas, efetivas, evidentes, lógicas e fáceis de entender para toda a população que anseia por soluções simples, práticas, definitivas e de baixo custo para os seus males crônicos supostamente inevitáveis e insanáveis.

Ao mesmo tempo, todo o nosso instinto natural se insurge pela clara noção de que falta algo, falta uma informação deveras importante e relevante. Beber água da forma correta, nas horas certas, por exemplo.

Às vezes, dá a impressão que a omissão tem algo de proposital.

Na resposta da minha Maluquinha Bebê – quase surpreendente, não viesse de onde veio – tive a oportunidade de ouvir alguém elencar a sucessão mais mirabolante de argumentos sem pé nem cabeça para não fazer algo que sabe e tem certeza que é bom.

– Não. Eu não quero emagrecer, quero engordar para a festa no final do curso e, depois, nas férias, eu paro de comer, fico anoréxica e emagreço de novo...

Alguém aí contesta o uso da cinta e do "rabo de tatu"?

Ela quer engordar para deixar o vestido reservado para a ocasião bem justo e sensual. Afinal, aos 19 anos, cursando o final do primeiro ano de Direito, está em pleno apogeu físico e deve usufruir disto.

O problema esbarra no andar dos anos. Se ela pretende esticar a sensualidade por muito mais tempo que o previsto, só bebendo muita água pura e fria logo ao acordar, de preferência.

Bastaria ter um mínimo de bom-senso.

É possível compreender tudo, até a falta de lógica elementar desta alimentação destrambelhada que se vê para todos os lados.

O que não pode, nunca e jamais, é ficar sem beber água.

Está inserido nos códigos instintivos das espécies animais e vegetais do planeta Terra. Qualquer bicho selvagem ou doméstico que se aproxime da água abaixa e bebe.

Padecemos demais nesta vida por ignorar as leis da vida natural do planeta Terra.

A evolução da inteligência trouxe benefícios que garantiram a sobrevivência da raça humana. O problema foi o excessivo afastamento da vida nas florestas, nas montanhas, no meio-ambiente onde nossos ancestrais precisavam compreender em sua plenitude o que os cercavam para preservarem a vida.

Inclusive beber bastante água fria.

– **Eu não estou entendendo mais nada, Vitinho...** – comentei com meu jovem amigo, consternado. – Todas as meninas parecem maravilhadas com a informação que estou compartilhando, dizem que vão aplicar o método e... nada! O que acontece?

Vitinho entrou em medicina na Unifenas aos 17 anos.

Foi "adotado" pelas pessoas que convivem com ele por sua generosidade, educação e formação excelentes. É pessoa que se situa num patamar bem acima das veleidades humanas que assistimos ao nosso redor.

Obteve a aprovação no concorrido vestibular logo ao terminar o segundo grau. Optou por se matricular ao invés de se dedicar aos cursinhos e aos estudos desgastantes para entrar numa Federal de Medicina ou na Universidade de São Paulo, o que seria o mais certo.

O bom-senso do pai – também Vitor Leal, assim como o avô, o patriarca português da família – prevaleceu, penso eu. A saúde do nosso jovem aprendiz poderia sofrer fortes desgastes com os excessos de estudos preparatórios e vestibulares disputados.

Decidiram resolver a questão sem se conscientizarem que havia algo mais nesta armação do destino: "dom" Vitinho Henrique de Filippi Leal estava predestinado a ter uma conversa casual em futuro não muito distante.

Além de se dedicar com atenção especial aos estudos, ele mantém um bom nível de conhecimento sobre assuntos diversificados. Penso até que a informação sobre rapidez da descida da água fria ou gelada, com o estômago vazio, tenha ocorrido por maior atenção dele às aulas.

É notável a indiferença dos profissionais de saúde para informação tão relevante.

Se assim tivesse ocorrido e se a informação da ida imediata da água fria para o final do intestino grosso fosse bem divulgada, teríamos desde sempre pregação mais intensa da parte dos médicos e de todos os profissionais da saúde, sobre este salutar hábito de beber água fria para ajudar no funcionamento intestinal e não apenas para se hidratar, como se ouve sempre.

Não é o que ouvimos deles.

Nem eles sabem, a bem da verdade.

Os médicos e os demais profissionais de saúde também não fizeram a dedução lógica da conjunção entre a descida da água ao cólon descendente do intestino grosso e o momento certo para hiper hidratar o material a ser eliminado.

Vão adotar o método muito rápido e escreverão estudos e teses sobre estas deduções.

A origem desta pressa estará no que observam diariamente nos hospitais quando abrem os pacientes secos e ressecados que nunca tomam água...

Nesta altura da vida – encerrando o primeiro ciclo de sessenta anos computados pela sabedoria chinesa no Horóscopo Zodiacal –, finalmente consegui entender este processo digestivo de forma definitiva. Com a colaboração decisiva de um (ainda) estudante de medicina... Minha indignação contra os médicos de todas as especialidades com os quais convivi durante a minha vida foi imensa. Minha fúria às vezes ficava incontida.

Como é possível que um fato real, concreto, positivo como este, que auxilia em tudo que se refere ao sistema intestinal e ao organismo, acabando com os desconfortos, melhorando demais a saúde, evitando o câncer de intestino proveniente exatamente deste material acumulado por décadas no sistema digestivo e outros benefícios, não nos foram transmitidos desde sempre?

Lembrava-me da falta de propaganda nas redes de televisão, nas revistas e nos jornais, incentivando o uso de fio dental – o de limpar os dentes e não o usado nas praias. Tem propaganda de bebida alcoólica com as melhores mulheres disponíveis no mercado. De venda de carrões de todos os preços. De baladas, de festas, disto e daquilo. Mas, sobre o fio dental ninguém fala uma palavrinha sequer. Por quê?

Claro. O uso disseminado deste eficiente artefato que foi incorporado aos hábitos de higiene bucal do país há pouco tempo pode acabar de vez com as cáries. Usando-se o fio, escova e creme dental são necessários apenas para manter o bom hálito. Então, onde estão as propagandas sobre o fio dental?

A resposta do Vitinho Leal foi incisiva e concreta – ficando claro que a palavra incisiva aqui empregada nada tem a ver com dentes e fio dental.

– Seu Luiz (não consegui movê-lo a me chamar de modo informal nestes três anos de convívio, quando compartilhamos a divertida vivência com os moradores fixos do Hotel Dourado, um flat residencial misto com hotel, a maioria estudantes universitários...).

E continuou: "É exatamente isto o que ocorre. As mulheres vão ao médico com frequência muito maior que os homens e parecem se preocupar com a saúde. Na verdade, entra tudo por um ouvido e sai pelo outro e quase nunca cumprem o que lhes foi recomendado, ao contrário dos homens que não gostam de ir ao médico, mas, quando vão, executam todas as determinações".

Para estas meninas teimosas o consumo irrefreável de refrigerantes é bem mais agradável. Beber água – e gelada, ainda por cima – inclusive nos dias frios, é exigir demais, não é?

Foi neste ambiente de descrença e de desesperança com a insensatez feminina que uma informação se incorporou ao recente (e monumental) conhecimento que adquiri sobre os efeitos da água.

Este novo componente demonstrou ser tão poderoso quanto o que aqui discutimos, com a igual serventia para a raça humana, diferenciando-se pela inversão do uso da mesma água que estamos tratando neste estudo e colocava em nossas mãos, enfim, vários outros informes importantes a serem transmitidos para auxiliar a espécie humana em sua difícil missão de sobreviver no planeta Terra.

Não importava, sequer, que parte destas novidades abrangesse as agruras da vida passada nos reservados... Afinal, quantos males que vivenciamos se originam exatamente dos problemas intestinais? O método de abordagem agora deveria ser o mais traumático possível.

A guerra estava declarada.

"Que meus exércitos sejam as pedras, as árvores e as aves no céu."

Carlos Magno, rei dos francos, em frase que lhe é atribuída e citada por Sean Connery em "Indiana Jones e a Última Cruzada", em cena magistral desta obra de arte cinematográfica, perfeita para nossas conclusões seguintes.

Wander Alves de Oliveira é fazendeiro em Pontalina, Goiás. Ele e a esposa Simone não conseguem mais desgrudar da cidade e do Hotel Dourado. Vem um numa semana e lá vem o outro na seguinte, atrás da linda filha Andressa que está cursando Odontologia na Universidade Federal de Alfenas – Unifal MG.

Amigo, comunicativo, divertido e alegre, Wander se incorporou ao nosso convívio e se tornou parte fundamental dele.

Certo dia, nesta fase de avaliações sobre os efeitos da água fria para a limpeza intestinal, ele estava ouvindo nossas reclamações sobre a resistência das mulheres quando trouxe sua contribuição que não podemos designar de outra forma senão com o adjetivo monumental:

– Lá em Pontalina, a Emater sugere que se forneça água morna para as vacas...

Monumental, como afirmei acima e repito, era o tamanho desta informação.

A simbiose, a interligação com a nossa bandeira de luta para emagrecer nossas gordinhas, para livrar as pessoas deste fardo intestinal que se acumula por toda a vida, para informar qual o melhor jeito de facilitar nosso problema diário e melhorar a saúde em geral, recebeu a informação que trazia embutida a argumentação que precisávamos para aplicar uma terapia de choque nas meninas resistentes:

– Água morna engorda as vacas, Leandrinha.

Eu nunca havia visto o "dom" Vitinho Leal tão vermelho como naquele momento, quando compartilhávamos o café-da-manhã no Hotel Dourado.

Leandrinha Nogueira, uma menina bonita e inteligente que estuda Ciência da Computação na Unifal, havia me convidado para assistir a uma palestra em Semana de Estudos na faculdade.

Como a organização do evento estava em suas mãos, não encontrei espaço para transmitir a informação sobre a água fria como retribuição pelo carinho que sempre me tratou.

Eu estava ficando angustiado com a situação. Havia pressa, havia urgência em transmitir as boas novas para todos que pudessem me ouvir, em especial as pessoas mais queridas.

A oportunidade surgiu naquela manhã, por volta das oito horas, quando o próprio Vitinho provocou o inusitado ocorrido ao recusar meu convite para compartilharmos a mesa da frente, de onde poderíamos apreciar as passagens das lindas meninas da cidade pela frente do hotel.

Decorrente de suas manias bem assumidas, ele prefere a mesa de trás, de onde vigia tudo o que se passa ao seu redor. Ainda insisti porque mantínhamos conversa com um engenheiro que se sentava numa mesa lateral, bem em frente à dele. Se eu me sentasse na cadeira seguinte teria uma coluna me ocultando.

Vitinho resistiu, repito, inexplicavelmente. Sua educação impede este tipo de conduta. E provocou a situação da Leandrinha sem querer...

Enrolei o suficiente preparando meu lanche matinal até que o engenheiro terminou e saiu. Sentei-me com o Vitinho, deixando a mesa da frente liberada, onde Leandrinha logo ocupou.

Ela estava bem em frente, olhando direto para nós. A oportunidade se abriu de vez, a hora havia chegado.

– Água morna engorda as vacas, Leandrinha.

Meus exércitos de vacas e bois, mulas, burros, asnos e jumentos, cavalos e éguas entravam em posição de combate e a única alternativa era a vitória absoluta em nossa missão.

Falei sem muito pensar, movido pela ansiedade em transmitir a informação de forma mais eficiente. E eu precisava testar a terapia de choque.

Leandrinha olhou perplexa para o Vitinho, sem entender nada. Nem eu entendi o rubor facial absoluto que ele teve, provocado pelo meu suposto disparate e pela formação humana e religiosa que herdou de sua família.

Apressei-me em explicar para a Leandrinha que o contrário é verdadeiro, o consumo de água fria ajuda a emagrecer ao auxiliar no funcionamento intestinal e o método de comparação com as vacas era a forma traumática para obter algum sucesso em minha divulgação, uma difícil empreitada.

Efetivamente, estou para ver método mais eficaz. E mais perigoso.

Coloquei num e-mail para minha filha Carina e meus filhos Guaraci e Iagê sobre a tal terapia de choque:

"O resultado é perfeito. O trauma é definitivo. E o risco de levar um sopapo é imenso."

A eficácia desta nova informação para as mulheres está sendo mais evidente devido ao novo método. Ou seja, elas gostam mesmo de complicar as coisas da vida, não é?

E teve início a divulgação simultânea – desta vez para os amigos pecuaristas – sobre os benefícios da água morna para o gado bovino.

A resistência se repetiu com os fazendeiros. Alguns sabem e nada fazem. A maioria desconhece a notícia sobre o efeito da água morna para as vacas, ouvem com atenção e perplexidade e... nada!

Está se processando a mesma descrença e desinteresse anterior das mulheres.

Nem o resultado comprovado de aumento real da produção de carne e leite em até setenta por cento demove a vontade dos homens dos campos.

São milhares de anos acumulados de exploração dos animais domésticos para a sobrevivência humana, tornando-se difícil quebrar hábitos incorporados desde sempre.

E há os custos. Mesmo as soluções simples de se levar água para os pastos em tonéis expostos à luz do sol para amornar, exige investimentos e cuidados com a qualidade da mesma por ficar parada.

Entre os grandes criadores, nas fazendas modelos, com a devida assistência de agrônomos, veterinários e especialistas de elevado nível, ocorre, com certeza, o pleno aproveitamento desta informação para o aumento na produção de carne e leite.

Deduzimos que isto pode ocorrer, inclusive, com as criações de ovelhas, cabras, porcos e, acredite, até os peixes comem melhor quando a temperatura da água está mais elevada.

No inverno, conforme explanou o próprio Wander, com conhecimento direto de piscicultura, a comida que era consumida nos meses mais quentes sobra flutuando na água fria do viveiro e os peixes passam a consumir a gordura corporal acumulada para sobreviver no inverno.

A tirada cômica ficou para o nosso "dom" Vitinho Leal, futuro salvador de Cabo Verde, antiga colônia portuguesa em África e único torcedor da Portuguesa num raio já comprovado de cem quilômetros ao redor da região metropolitana da grande Alfenas.

– As tartaruguinhas lá de casa param de comer nos dias mais frios...

A parte cruel no processo de oferecer água fria aos bovinos é a dor que eles sentem nos dentes por não terem proteção em sua única arcada dentária, a inferior (isto você não sabia: os bovinos não têm dentes em cima).

Essa dor provoca o consumo de água abaixo de suas necessidades, suficiente apenas para assegurar a sobrevivência, refletindo em queda acentuada na produção de leite e carne.

Bois, vacas e búfalos são muito grandes. Para abastecer esta massa corporal precisam comer durante muito tempo, longo demais se comparado aos humanos.

Quando não estão colhendo o capim, estão ruminando, ou seja, devolvendo dos três estômagos para a boca. Mastigam de novo para quebrar bem as fibras das plantas e melhor aproveitar todos os nutrientes.

A postura quadrúpede dos bois e dos outros mamíferos similares, com as quatro patas no chão e a coluna vertebral na horizontal, auxilia a saída da massa fecal e não ocasiona diversos tipos de males que acometem o ser humano por ter se adaptado ao andar ereto para sobreviver.

Quando são obrigados a ingerir água fria, o processo de ida imediata e com rapidez da água nesta temperatura para o intestino grosso leva consigo parte da alimentação ainda não aproveitada.

Isto obriga o animal a comer mais do que realmente necessita, causando-lhe cansaço e estresse que refletem na quantidade de leite e na qualidade da carne, além de maior desgaste na dentição por ter que mastigar e ruminar ainda mais, o que encurta a sua vida útil.

Alimentando-se com o duro e afiado capim, que dentes podem resistir ao atrito, afinal? Quanto mais a dentição resistir e durar, mais tempo de boa produção os pecuaristas terão com o seu rebanho.

Sebastião Thiers, produtor de queijos em Alfenas e amigo de toda a vida, fornece diariamente para seu rebanho leiteiro o soro restante do processo em temperatura de trinta graus. Disse que os animais bebem o líquido aquecido com prazer visível.

Sugeri a ele que usasse seu sistema de vapor na caldeira do laticínio para fazer um teste diurno e noturno com algumas de suas vacas, ofertando água morna e fria, simultaneamente. De preferência para aquelas com menor volume de produção de leite. Estamos aguardando o retorno.

Em outra conversa com o senhor Geraldo Swerts, também criador de gado leiteiro em Alfenas, ficamos sabendo que os cavalos preferem água fresca e corrente. Tem lógica. A movimentação ágil destes animais, carregando pessoas e carroças, difere do andar lento e pesado do gado bovino. Sentem calor e sede com mais frequência, evidente.

Comparamos as mulas aos seus parentes, os cavalos, para obter um título neste trabalho capacitado ao maior grau possível de efetividade na terapia de choque, única alternativa para que as pessoas saiam desta indolência e tomem uma decisão definitiva em suas vidas que lhes trará benefícios permanentes e deixem de ser, como as mulas, teimosas.

Ou seja, levantar o traseiro da cadeira e ir beber água, agora.

Bastava que as pessoas, os fazendeiros em especial, olhassem para as necessidades de todos os animais domésticos conscientes dos benefícios que eles trouxeram para a espécie humana. Eles garantiram a nossa sobrevivência e desenvolvimento.

Meus estudos, que tiveram início com a recomendação da água fria para emagrecer as meninas redondinhas, ampliou-se demais com as descobertas dos efeitos benéficos da água morna para engordar as vacas.

Foi um resgate em minha história familiar, com certeza. Sou descendente direto, pelo lado materno, de pecuaristas de gado leiteiro da raça holandesa, as famílias Paulino da Costa, Barbosa e Rocha, que se instalaram na região desde as origens remotas de nossa Alfenas.

Está comprovado que dar nome para as vacas leiteiras aumenta a produção. Música relaxante para acalmá-las também.

Segundo o Cristian Pires, estudante do primeiro ano de Odontologia na Unifal, seu pai, também dentista, é criador de gado leiteiro em São João Del Rei. Contou-lhe que a água ofertada aos animais concorrentes nas exposições e concursos de vacas leiteiras é morna para aumentar a produção.

E ele continua a ofertar abundante água fresca e corrente aos seus animais.

Então, quem aí adora um leitinho bem quente com chocolate em dia de inverno gelado?

Mesmo que não ocorresse aumento algum da produção de leite ou de carne – fato cientificamente comprovado –, basta atender determinadas opções dos animais para reduzir o desgaste e o estresse, o que há de refletir em mais tempo de vida e de produção.

Perguntei para todos os fazendeiros conhecidos como era a água que forneciam para seus animais. Os relatos que ouvi foram impressionantes – alguns até aterrorizantes.

"Seu" Paulo Paiva, dono da fazenda Santa Tereza, situada entre os municípios de Fama e Paraguaçu, na região de Alfenas, comentou que mantinha água fresca e corrente à disposição das vacas desde sempre.

Certo dia, por outra necessidade, mandou construir um depósito de água que ficava exposto ao sol.

Era só chegar a hora que a água estava aquecida e a manada se esquecia de vez da água fresca e corrente e passava a disputar o acesso ao depósito improvisado a tapas e pontapés...

Melhor dizendo, a chifradas e esbarrões, incluindo total desrespeito à hierarquia natural do rebanho.

O ajudante encarregado das vacas leiteiras, indignado com o desprezo dos animais com a água corrente e limpa, não entendia a razão de tamanha disputa pela água parada.

A mesma incompreensão trazida há milênios pelos criadores de gado bovino na História Humana porque as pessoas avaliam as necessidades dos animais domésticos e das outras pessoas baseadas nas suas.

Criadores de gado relataram que, entre 10 e 16 horas, ocorria uma súbita disparada das vacas leiteiras rumo ao bebedouro. Todas queriam a primeira água, a água de cima, a mais aquecida pelo sol.

O primo Marçal Paulino da Costa sabia desta sugestão da água morna para o gado há tempos, através do Globo Rural. Nada fez, conforme é o padrão habitual dos criadores de gado em rebanhos maiores ou menores que se espalham por todo o Brasil e o mundo. Seus bois de engorda bebem a água fria do açude em sua fazenda denominada Capão Escuro, no bairro Ferradura, em Alfenas.

E tivemos o caso mais angustiante que nos incomodou bastante, também relatado pelo Wander.

Conta ele que o riacho na parte baixa do pasto corria solto com água fresca e abundante. Mais acima, nas curvas de nível do terreno onde a água da chuva fica retida em cacimbas, pisoteada e suja, era onde ocorria a disputa mais brava para beber aquilo que parecia água.

"– Gado gosta é de 'água suja'..."

Acredite, eu ouvi isto, com todas estas palavras. Não foi o Wander, lógico.

Seja você mesmo a sua cobaia para verificar os efeitos da água fria na limpeza intestinal e imagine o resultado disto com as vacas, bois, cabras, ovelhas e peixes...

Nas imensas planícies de capim formadas após a derrubada das florestas na Amazônia e no Centro-oeste brasileiro, criou-se o hábito de preservar algumas poucas palmeiras de babaçu, o que proporciona uma visão que abala as convicções de uma pessoa que tenha olhos para ver.

Naqueles dias de muito sol quando a temperatura ultrapassa os níveis do suportável, fazendo que todos fiquem sufocados de calor, manadas inteiras de bois nelores, todos bem brancos, se espremem debaixo da ínfima sombra destas palmeiras.

É de doer o coração.

A ingratidão dos homens com os animais que asseguraram a sobrevivência humana é sem fim, sem limites.

Agem contra si mesmos, contra seus interesses, melhor avaliando.

Reduzir o estresse dos animais resulta em aumento notável da quantidade e da qualidade da carne e do leite, proporcionando lucros maiores.

Existem estudos oficiais que comprovam um aumento real de setenta por cento na produção de carne e leite quando se fornece água morna para as vacas, e, possivelmente, para os porcos, cabras, ovelhas e até mesmo, como citamos e já está comprovado, para os peixes.

Divulgar estes estudos em conjunto com as minhas deduções sobre a eficiência da água fria para a limpeza intestinal humana é a melhor contribuição para a espécie humana (e bovina, e caprina, e suína...) que pude conceber até hoje.

Estas sementes plantadas e em processo irreversível de germinação a partir da minha cidade no Sul de Minas – a metrópole estudantil chamada Alfenas –, é o ápice de realização que um ser humano com o meu caráter e com a minha índole poderia almejar.

O que é bom de um lado (água fria para limpar o sistema digestivo e intestinal do ser humano) prova que o contrário é tão bom quanto, a água morna para engordar as vacas.

O problema é a resistência das pessoas originária da acomodação aos hábitos praticados desde sempre.

A teimosia das meninas mais cheinhas (meu alvo predileto) e das pessoas em geral que ignoram o tão recomendado consumo de frutas e fibras para auxiliar na digestão, por si só nos deixa perplexos.

Agora, obtivemos a notícia impactante e impossível obtida junto aos fazendeiros que, mesmo quando mostramos a possibilidade real de aumento na produção, permanecem céticos e sem ânimo algum para se mover neste sentido.

Até parece que isto, para eles, se tivesse lógica, já estaria sendo praticado desde o início dos tempos de domesticação de animais pela raça humana.

Realmente.

Então, que tal partir para uma volta ao mundo, indo ver os criadores de gado nos países onde a temperatura cai tanto no inverno que a neve cobre tudo e a água congela nos rios e lagos?

Estados Unidos, Canadá e Argentina, França e Suíça, e outros grandes produtores de leite e carne, algumas com qualidade superior ao leite e à carne do Brasil.

Qual será a temperatura da água oferecida aos animais nestas regiões, notadamente na Suíça, onde se produz diversos tipos de queijo de fama mundial. Alguma dúvida?

O ideal é que o rebanho tenha à sua disposição água morna e água fria, abundante e limpa, deixando aos animais a escolha da água que devem tomar em determinados momentos do dia e da noite.

O instinto e a sabedoria natural dos animais são bem superiores àquelas que os seres humanos lhes imputam.

Conhecer o percurso dos alimentos e da água no organismo humano e animal é fundamental ao aproveitamento dos nutrientes e à obtenção da hidratação mais eficaz, ocasionando a melhoria na saúde e na qualidade dos produtos originários das criações.

A importância destes três aspectos abordados neste estudo – incentivar o consumo de água pura para a melhoria da saúde, da água fria para emagrecer as pessoas e da água morna para engordar as vacas – terá que ser, necessariamente, encarada com maior seriedade por todos os envolvidos no desenvolvimento do país.

Ao governo cabe estimular linhas de financiamento para os criadores de animais domésticos – bois de corte, vacas leiteiras, cabras, ovelhas... – incrementando a adoção das formas mais eficientes para fornecer água morna e fria simultaneamente, limpa e abundante, de dia e de noite.

Penso que a elevação da qualidade do leite e da carne decorrente da redução do estresse permanente dos animais justifica este empreendimento, ampliando o destaque mundial do Brasil neste setor, hoje o maior produtor de carne bovina do mundo (nada mal, não é?).

Montagens associadas de laticínios e complexos similares para produção de queijos ou doces, por exemplo, onde seja necessário ter sistemas de aquecimento de água em caráter permanente e em proporção suficiente para também atender a demanda dos animais traria benefícios e lucros.

Utilizando-se as mesmas áreas de pastos hoje existentes, com a água morna ocorrerá melhor aproveitamento do alimento. Este fator propiciará o aumento do número de animais por hectare.

A melhoria do padrão de vida das criações refletirá, inclusive, na redução das doenças e na possível prorrogação do tempo de vida e de produção.

Para a saúde pública nacional e mundial estes estudos trazem tamanhos benefícios que podem – e devem –, ser encampados pelo governo e por toda a população.

Algo parecido com estas campanhas em defesa dos animais, propondo somente se alimentar de produtos de origem comprovada, exigindo respeito aos animais e ao meio-ambiente.

Podemos obter outra contribuição ao meio-ambiente, bem de acordo aos tempos atuais de preocupação exacerbada com a preservação das florestas e dos mananciais de água.

Importante o bastante para incentivar a abertura de financiamento bancário massivo objetivando mudar o sistema de fornecimento de água nas fazendas de criação de bovinos e de acordo com as leis de proteção aos córregos, açudes, rios, lagos e lagoas existentes na legislação ambiental brasileira:

Tanques de água expostos ao sol e espalhados pelas pastagens, como é sugerido pelo sistema de Pastoreio Racional Voisin, evitam o pisoteio e a contaminação proveniente das patas dos bois e de seus dejetos nos córregos e riachos que acabam sujando os rios e as represas que abastecem nossas cidades.

O método de pecuária racional do cientista francês André Voisin - criando a rotação de pastagens, entre outras técnicas -, tornou-se referência mundial e deu ênfase à "preferência" do gado bovino pela água morna decorrente da dor nos seus dentes.

Não existe nenhuma referência à ação da água fria na excessiva limpeza dos nutrientes que não foram absorvidos pelo animal como estamos veiculando aqui. Nenhuma.

Prevenir o câncer... bebendo água.

Os índices de câncer são baixos nas áreas próximas da Linha do Equador, incluindo grandes cidades com poluição urbana intensa, como Recife e Belém, Salvador e Manaus, onde há elevado consumo de água gelada.

Morei na Amazônia – o meu Cáucaso –, nas cidades de Manaus e Porto Velho, por vinte e cinco (longuíssimos) anos e vi este fato narrado abaixo com os meus próprios olhos.

Em todas as empresas existem grandes refrigeradores exclusivos para água logo na entrada, bem acessíveis. São caixas grandes de aço inox, com motores de freezer adaptados. Água abundante e gelada à disposição dos funcionários e clientes, buscada intermitentemente pelas pessoas. Bebem aos litros, aos borbotões.

Há uma ansiedade visível aos olhos quando o povo da terra, de pele escura e avermelhada, índios ou mestiços de índios com nordestinos brancos e negros, estão tomados pelo calor tropical. Não há conversa, não há sorrisos, não há nada até que se satisfaçam ingerindo água gelada, muita água.

O mesmo procedimento se repete com o "vou tomar banho" várias vezes ao dia. Dá a impressão que é o povo mais higiênico do planeta, exceto pelo fato que não usam sabonete. Apenas se refrescam. O banho indígena.

Em Manaus, onde vivemos entre 1982 e 1985, há um acordo tácito entre as pessoas da região que consideram a geladeira da casa onde estiverem como um local de acesso sem restrições, poupando as pessoas de pedir aquilo que deve ser compartilhado por todos: a água gelada.

Levamos um baita susto, no princípio. Logo nos adaptamos às realidades daquele mundo verde, que inclui a retirada das sandálias na porta da casa e entrar descalço – o que é hábito bem educado, semelhante ao praticado nos últimos milênios no Japão, o que não é surpreendente quando se trata da Terra do Sol Nascente, também chamada Terra dos Deuses.

O risco de câncer colorretal (intestinal) e de outros tipos de doenças é baixo nas regiões mais quentes do Brasil e do planeta, como a Amazônia, o Centro-Oeste e o Nordeste brasileiro, nos locais onde existe acesso aos refrigeradores e onde o consumo da água gelada é elevado durante o ano todo.

Os gráficos e mapas comparativos comprovam esta argumentação.

Vitinho afirmou que poderia ocorrer um "viés de confusão" decorrente da miséria nos trópicos, provocando a morte prematura das pessoas antes que as doenças tivessem maturidade suficiente para progredirem.

Procurei os dados das grandes cidades destas regiões onde ocorressem outros fatores de risco como a poluição do ar, sonora, estresse elevado e outros aspectos agravantes.

Pronto. Índice de câncer colorretal muito baixo. Os mapas estão anexados no fim deste estudo.

Alguns casos de cânceres de vários tipos que aparecem nas estatísticas do INCA – Instituto Nacional do Câncer – originam-se, com certeza, dos cidadãos vindos das regiões de temperatura mais amena que preservam a resistência ao consumo elevadíssimo de água dos habitantes originais dos trópicos.

Até a obesidade é visivelmente menor nestes lugares.

Noventa e seis por cento dos casos de câncer de intestino ocorrem no intestino grosso, por razões genéticas ou associadas aos resíduos não eliminados. A hiper-hidratação pode evitar este problema, uma das causas de morte mais elevadas do mundo, notadamente nos países mais frios.

Múltiplos outros benefícios são somados, a saber: a excreção precoce das pedras dos rins pelo alto consumo de água; redução de outros tipos de cânceres; limpeza intestinal mais eficaz; melhora da pressão sanguínea e de outros problemas cardíacos; queda da obesidade; eliminação das infecções no aparelho urinário; diabetes; problemas uterinos e menstruais; circulatórios; problemas ósseos; bronquites e problemas pulmonares e outros males que acometem a população humana do planeta Terra.

E, por tabela, dos animais domésticos.

Águas de Março nas florestas de Rondônia

Vilhena, a cidade que abre a Amazônia para o povo do Sul, em Rondônia, com altitude que ameniza o excesso de calor, estaria sob "O Domínio das Águas"?

– Ilda conhece tudo o que você diz sobre a água... Bebe dois copos cheios todos os dias, ao acordar e em jejum... Disse que todos fazem isto lá em Vilhena e ela sabe muito bem que a água previne o câncer e várias outras doenças graves...

Ilda é a Clemeilda Soares da Cruz, irmã da Marlene, que é esposa do José, mãe do Gustavo e do Lucas. Marlene trabalha no Hotel Dourado, na cozinha do café-da-manhã. Nasceu sob Gêmeos, lógico.

Não se viam há onze anos – idade do Lucas, o agitado filho caçula, cuja gravidez foi o fato que antecipou o retorno da família de Vilhena, onde estavam de férias, para Alfenas. Este episódio determinou o fim das possibilidades que estavam sendo aventadas de permanência da família - o filho Gustavo estava com oito anos -, sob o calor tropical da região.

Nunca mais se viram e perderam a mãe, em Vilhena, neste período. Havia chegado a hora de rever a irmã mais velha e os outros parentes do sul. E lá vieram as três, de avião até Campinas, de van até Varginha e de ônibus até Alfenas. Dois mil e quinhentos quilômetros, aproximados.

Ilda trouxe as duas lindas filhas para conhecer a família distante.

Mayara, de 14 anos, a guerreira amazônica, pratica luta livre e participa de competições oficiais da modalidade. Sua natureza bélica lhe rendeu um corpo escultural, padrão Globeleza, gênio forte e espírito decidido. Prestou atenção com ouvidos, olhos e mente às sugestões que lhe fez para aprimorar sua arte. Inclusive escrever poemas para acalmar o ânimo combativo, como faziam os guerreiros samurais.

Samara, dez anos, é um furacão-mirim. Tem o cabelo muito grande e muito encaracolado. Nasceu em 24 de julho, dia da Jennifer Lopez, e parece ter herdado o mesmo comportamento decidido.

Desabou da cadeira e nem se fez de achada. Lucas se apaixonou pela priminha na primeira olhada. "Se você sair para a rua, quando eu voltar e ficar sabendo disto, eu brigo com você!" Bem típico de quem nasceu no Ano do Cavalo das Águas de 2012...

O quadro que a Marlene pintou, logo cedo no café-da-manhã, antes que eu pudesse conhecê-las, causou-me a impressão que o domínio das águas já estaria ocorrendo em Vilhena, em Rondônia e em toda a Amazônia. Incluindo a parte da prevenção contra o câncer e outras doenças que podem ser controladas pela água, que formam lista extensa.

Penso que nos vinte e cinco anos vivendo na Amazônia paguei todos os pecados possíveis da minha parte e os do meu pai, que era um farrista incorrigível. Foram três anos em Manaus e vinte e dois em Porto Velho. Um castigo sem fim. A minha rocha do Cáucaso, como era a de Prometeu. Parte de mim ainda está aprisionada naquele mundo, através dos meus três filhos.

Vi de perto, de muito perto, a ansiedade da gente natural da região e de alguns forasteiros, em beber água gelada aos borbotões de uma só vez. E repetem o procedimento, após aplacar a sede inicial, de forma mais comedida, sempre que se aproximam de um refrigerador.

Ninguém fala nada, ninguém comenta sobre isto, nem os médicos, nem os profissionais de saúde da região. Beber água gelada é fato natural, desencadeado pelo calor que nunca dá trégua o ano inteiro.

Até os sulistas radicados na região e habituados ao baixo consumo de água de filtro se adaptam à água gelada, aumentando a quantidade em volume insuficiente para os objetivos mostrados neste estudo.

Faz cinco anos que saí da Amazônia e hoje eu sei que a falta de consciência humana sobre a importância de se beber água, muita água fresca, fria ou gelada (deixem a água morna para eles, os outros) é fundamental para a preservação da vida e para a melhoria da saúde das pessoas.

Um assunto que deveria ser dominante nas relações humanas deste sempre.

Minhas deduções e a experimentação que pratiquei comprovaram que a eficiência da limpeza intestinal ao contrário – ingerindo um grande volume de água fria em jejum matinal – é assunto bem original, não havendo em parte alguma, inclusive via Google, qualquer referência a este procedimento específico.

A forma impositiva que tenho procurado transmitir para todos os que me cercam sobre as boas novas que descobri ainda não se espalharam da forma devida.

É um embrião nascido nesta terra muito agradável de viver, Alfenas, como são todas as cidades do interior de Minas Gerais, pela simpatia do povo e a beleza das meninas.

Em todo o período vivido naquela vastidão sem fim que é a Amazônia, nunca ouvi nenhum comentário mais preciso e mais técnico sobre o consumo correto da água fria para auxiliar no funcionamento intestinal e para preservar a saúde em geral.

Meus filhos podem ter transmitido a informação sobre as minhas descobertas para amigos e conhecidos. O que não seria possível, em função do pouco tempo, era que o assunto estivesse sendo divulgado com tamanha dimensão.

O que estaria acontecendo em Vilhena, afinal?

Parece que eu havia esquecido que nos tratos humanos a gente sempre deve dar o devido desconto para toda e qualquer coisa que a gente escuta, não é? E assim ocorreu, como sempre ocorre.

Demorei a descer para conhecer as três viajantes e fiquei preocupado em não chegar a tempo. Poderiam ter saído. Logo que vi a Ilda constatei que algo não batia, não estava certo.

Marlene tem o plexo solar grande e está com o peso em faixa de risco elevado, mesmo não sendo compulsiva com a alimentação. Atingiu o seu tamanho atual de forma rápida e súbita – como sempre acontece – e não fica se questionando e nem entra em paranoia com este problema. Às vezes, modera um pouco. Às vezes.

Ouvi antes o comentário que a Ilda estaria tão acima do peso quanto a irmã. Era um impasse que somente pude entender depois. Se ela praticava a hiper-hidratação desde sempre, como poderia ter peso elevado, afinal?

Ilda aumentou de peso na área glútea, problema mais comum com as mulheres e o contrário do que havia ocorrido com a Marlene.

Algo estava muito errado nesta história.

Entrei na cozinha e logo fiquei admirado com as meninas que, além de bonitas, são especiais. E desandei a perguntar para a Ilda sobre a tal informação das águas em Vilhena.

Então, pude ver que tudo estava como sempre. Assim é a vida.

O mérito nesta história é da Ilda, exclusivamente.

Há dois anos, preocupada com o próprio peso, buscou informações na Internet e achou uma página que orientava a pessoa a "tomar seis copos de água logo cedo, em jejum, e aguardar quinze minutos para escovar os dentes e tomar café..."

A comprovação que o mérito é apenas da Ilda está no comportamento das meninas Mayara e Samara que não acompanham a mãe nesta técnica e vão padecer por isto num futuro não muito distante. Minha terapia de choque incluiu cobrar da Ilda o cuidado com a hidratação das preguiçosas logo cedo.

Dedicada ao esporte da luta livre há algum tempo, Mayara captou o espírito da coisa e percebeu a importância da água bebida na hora certa para o seu aprimoramento físico. É bom que perceba porque algum dia terá que parar com as práticas físicas e a eclosão do corpo é inevitável quando não é prevenida da forma correta.

E ainda impliquei com as duas para que consumissem frutas, verduras e legumes.

– Mas as frutas são tão caras! – rebateu a Mayara.

Ilda me acompanhou na imediata negativa nesta afirmação, originária de quem fica namorando com os olhos as frutas deliciosas, imensas e perfeitas, originárias das indústrias agrícolas com as suas fazendas de plantios especiais que se espalham pelos grandes supermercados com preços exorbitantes.

Muito melhor, afirmei para elas, é a fruta de época colhida na árvore ou compradas nas feiras e bancas simples da periferia. Se for da região, o preço sai mais em conta. Sem pesticida, sem conservantes e sem manipulações hormonais, de preferência.

Vilhena é parte da Amazônia onde existem baixos índices de ocorrência de câncer pelo hábito natural de se beber muita água – fria ou gelada, de preferência – para amenizar o calor exaustivo e sufocante.

Previnem as demais doenças com este procedimento, sem saberem que é efeito direto da limpeza do sistema digestivo e intestinal provocado involuntariamente. Acrescido da hidratação natural em bom volume de água.

A exceção está no câncer de pele que atinge os sulistas de pele muito branca e avermelhada, de origem europeia, que imigraram para o norte ensolarado. Rondônia tem o pior índice de câncer de pele do Brasil.

Regiões tropicais onde ocorre elevado consumo de água fria para refrescar o calor têm incidência de câncer cinco vezes menor em comparação com as áreas de temperatura baixa do planeta Terra, onde se concentra a maior parte da população humana, hoje em sete bilhões de pessoas.

O Povo do Sul, gaúchos, catarinenses "barrigas verdes" e paranaenses – além de brasileiros do Sudeste, Nordeste e Centro-Oeste, espalharam-se pela Amazônia e estados situados próximos, como Goiás, Tocantins, Maranhão, Bahia, Mato Grosso do Sul e Mato Grosso.

Descendentes de italianos, alemães, poloneses, é gente de pele muito branca, avermelhada, típicas do norte da Europa. São movidos pela paixão extremada pela terra para plantar e criar animais.

Foram eles, junto com os mineiros, paulistas, capixabas, fluminenses e todos os outros brasileiros migrantes que fizeram a revolução agrícola do país.

Tornamo-nos os maiores produtores de carne bovina do mundo – bois da raça nelore brancos em sua maioria. A soja, a cana-de-açúcar para produzir álcool, e várias outras culturas e criações transformaram o Brasil no celeiro do mundo – um destino certo e traçado para a nossa terra.

O tamanho do país e sua integridade populacional e linguística em oito milhões e quinhentos mil quilômetros quadrados foi garantida pela fuga de Dom João VI da fúria de Napoleão Bonaparte, que se tornou, assim, o patrono da unificação do Brasil sob a coroa real...

Dom Pedro I fez a independência e com o seu filho, Dom Pedro II - o melhor e mais longo mandatário que o Brasil teve em sua história -, garantiram as dimensões continentais do país.

O clima cheio de sol e de chuvas, água abundante (com exceção do Nordeste) e as terras férteis e planas, determinaram a vocação natural do Brasil para a agricultura e pecuária.

Caboclos e índios das regiões de excessiva incidência solar se protegem dos raios infravermelhos e ultravioletas com sua pele morena ou vermelha escura e se hidratam com muita água.

O Povo do Sul, como sabemos, bebe pouca água.

Este é o principal motivo para o percentual ainda existente de câncer na Amazônia, com certeza.

A família de Marlene e Ilda saiu do Paraná nos idos dos anos 1970, rumo ao território de Rondônia. A origem do pai e da mãe é do Nordeste, a cor da pele morena clara.

Aprenderam a saborear a carne de jacaré e de tartaruga, de tambaqui e de tucunaré e do peixe vermelho gigante chamado pirarucu. Com a farinha grossa de macaxeira, típica da região.

Nadam nos igarapés com piranhas e arraias rodeando, sem riscos.

São amazônidas para sempre. Que bebam muita água, então.

O tempo real que a Ilda praticava o método da ingestão da porção (reduzida por ela para dois copos grandes de água fria ao acordar, em jejum), era de dois anos, menos do que imaginei ao ouvir a Marlene.

Foi benéfico para a Ilda, lógico, em vários aspectos.

Faltou o "pulo do gato". O detalhe crucial do sincronismo correto entre beber elevado volume de água fria e o posterior funcionamento intestinal dentro da faixa de tempo anterior a ida desta água para os rins.

Este é o mérito maior dos meus estudos: o sincronismo orgânico perfeito determinado pelo elevado consumo de água e a limpeza intestinal feita em quinze a vinte minutos depois, em jejum completo de preferência e reforçado pelo consumo anterior de fibras e pela prática física simultânea.

"Pulo do gato"? Preciso criar uma frase melhor para simbolizar o meu método...

Ilda adotou meu sistema de imediato, sem restrições, sem qualquer tipo de dúvida ou questionamento. Relatou a perda de quatro quilos nestes dois a três meses.

Melhorar a saúde e reduzir o peso. Precisa mais?

Pedi para a Ilda o site da Internet que a havia induzido ao consumo de água em jejum. Deu trabalho, mas ela conseguiu. Esta atitude de ir atrás de respostas, demonstra que ela estava e está determinada e com motivação pessoal forte para conseguir a redução do seu peso.

Marlene, ao contrário da Ilda, não está nem aí. A paixão de sua vida não lhe cobra nada neste sentido, está plenamente satisfeito e feliz com a esposa, então, para que se desgastar com as pavorosas dietas?

– Para a sua saúde, menina teimosa!

A insistência do sobrinho médico Marcelo no seu ouvido entra de um lado e sai do outro bem rápido.

"Tô nem aí..." é a frase padrão das Marlenes deste mundo.

Esta resistência toda é apenas e tão-somente uma mera questão biológica... e evolutiva.

Meu trunfo em demover sua falta de vontade em se adaptar aos copos de água diários e em jejum foi a irmã Ilda que tem uma motivação efetiva para querer emagrecer: a cobrança do marido, como eu deduzi.

O mínimo, pelo menos, eu já obtive.

Marlene "testou" o método e levou um baita susto com a sua eficácia. Não tem mais dúvidas. Sabe que é bom, que funciona, e alega ter ficado "traumatizada" para arrumar uma desculpa de nem se lembrar desta obrigação diária "muito difícil e complicada" que é beber água, muita água, antes da ida ao banheiro...

E tem as outras invenções de desculpas como o "horário de trabalho".

Cansei. Desisti de ficar insistindo para não correr o risco de ser "apagado". Aquilo que nos causa angústia a gente "apaga", quando possível, não é?

Tenho o trunfo da Ilda, pelo menos, martelando em seu ouvido ao telefone sobre os resultados obtidos. Isto quando o Lucas não lhe toma o celular e fica numa conversa sem fim com a tia...

O estudo localizado pela Ilda é o "Cura d'Água". E eu ainda insisto em usar as palavras "coincidência" e "casualidade". Basta ler este trecho específico da página (www.curadagua.com.br). Entre tantos artigos similares abordando o assunto "água" e a Ilda tinha que se fixar naquele que fala sobre os índios...

"Esta Cura da Água pode parecer inconcebível, mas os índios comprovam que ela é fundamental e recomendada. Beber uma considerável quantidade de água, de uma só vez, torna o cólon mais eficaz para produzir sangue renovado, realidade conhecida em termos médicos como "Hematopoiese", formação de glóbulos sanguíneos."

"Em geral devido à insuficiência do cólon, o homem se sente esgotado, adoece e dificilmente consegue se curar. Se o cólon estiver limpo, então os alimentos que ingerimos várias vezes por dia serão completamente absorvidos pelas dobras da mucosa do cólon que os transforma em sangue novo e fresco para o organismo. Esse sangue novo se encarrega de curar as nossas doenças e ele é considerado como a principal força do restabelecimento da saúde... a Cura da Água nos tornará sadio e prolongará a nossa vida."

Estou reproduzindo a página da Internet na sua forma original no final do livro com as suas incorreções, inclusive. Foi o único site onde li referência direta ao consumo de volume elevado de água e a consequente melhora na limpeza intestinal.

Em texto que publicarei no futuro, se houver futuro, vou explicar a minha versão para as razões biológicas e evolutivas que determinaram a obesidade e outras distorções humanas modernas.

São dados incontestáveis por se basearem em números e estatísticas.

Prepare-se.

A sabedoria indígena

Analisar a saúde dos grupos humanos isolados, ainda "selvagens", na Amazônia, África, Ásia e Oceania, pode trazer informações valiosas para o chamado homem moderno.

Existe câncer entre eles?

A hidratação básica – como todos sabem - mantém vivo todos os organismos, incluindo o humano.

A hiper-hidratação com a água pura, limpa e cristalina, como todos os animais praticam se tiverem acesso permanente à água, assegura a limpeza do sistema digestivo, intestinal, renal, cardíaco e tudo mais que assegura uma boa saúde.

É o que estamos divulgando neste estudo.

Este comportamento ancestral sempre foi praticado pelo ser humano durante a evolução. Ocorre agora, neste exato momento, entre as tribos indígenas isoladas nos cinco milhões de quilômetros quadrados da Amazônia.

Bebem muita água fria e corrente para amenizar o calor. Tomam banhos nos igarapés e nas lagoas desde o alvorecer, única hora mais fria na selva e no decorrer do dia várias vezes.

Em 1500, os navegadores portugueses da frota de Cabral aprenderam com as lindas índias os benefícios deste hábito que se estendeu até os nossos tempos – com as exceções de praxe.

Os exames de saúde em geral feitos entre índios recém-contatados pelos indigenistas da FUNAI – Fundação Nacional do Índio – nestas últimas décadas podem servir de prova para nossos estudos.

Em tribos nativas da América nascem crianças com alterações genéticas similares àquelas que temos ao redor.

Quando nascem gêmeos, um deles será sacrificado, mesmo se for perfeito.

A mãe índia somente pode cuidar de um dos filhos, carregando-o nas costas, enquanto cuida de suas obrigações diárias, como plantar e colher a mandioca e preparar o peixe, base da alimentação das tribos.

Isto é impossível com duas crianças crescendo ao mesmo tempo.

Não há possibilidade de contar com a ajuda das outras mulheres do seu grupo. Se alguma quiser assumir este encargo, a tradição religiosa impede. Uma das crianças traz o bem e a outra o mal, dizem os sábios da tribo.

Cabe ao pajé dizer qual das crianças carrega os aspectos malignos para ser eliminada.

Acredito que a condenação tem que ser cumprida pela mãe ou pelo pai da criança escolhida, pois ambos eram "culpados" pela grave desfeita contra toda a tribo. Este nascimento "maldito" provocaria tempos de infortúnios para todo o seu povo.

Para os olhos da sociedade urbana, ocidental e cristã pode parecer cruel e primitivo. Não é.

É a lei da sobrevivência na selva. Basta imaginar o que aconteceria se houvesse outra mulher para cuidar da criança - uma tia, irmã ou avó. Como ela produziria o leite necessário para amamentar a criança?

E, se ocorresse um nascimento de gêmeos num momento em que não houvesse nenhuma mulher disponível? Uma hora a criança é eliminada, na outra é poupada. Causaria distúrbios.

Este comportamento nasceu da sabedoria instintiva de todos os animais – inclusive dos humanos ancestrais. Sempre eliminam os mais fracos e sem condições de sobrevivência ou que trouxessem dificuldades para se desenvolver, como seria o caso de gêmeos na selva amazônica.

O ursinho polar chamado Knut, do zoológico de Berlim, na Alemanha, tornou-se famoso em todo o mundo. Foi abandonado pela mãe, sem motivo aparente. Morreu antes dos quatro anos. A fêmea sabia ao olhar em seus olhos o mal que havia nascido com a cria. Assim se sucedeu.

Para evitar estes problemas, a tradição oral foi criada entre as tribos para justificar o ato, aliviando um pouco a dor daquela perda: "uma criança traz o bem e a outra traz o mal."

Ao mesmo tempo, usam do episódio raro para provocar um tratamento de choque entre os membros do grupo ao alertá-los das maldições que vão desabar sobre todos. Isto desvia o pensamento, levando-os a esquecer da morte dolorosa e cruel da criança.

Precisam cuidar dos vivos e ficar bem atentos. Lei da selva, lei da sobrevivência.

Conheci uma linda índia que nasceu condenada à morte. Sua tribo teria que sacrificá-la, mesmo estando saudável, enterrando-a viva ou de forma semelhante. O mais provável seria este método, devolvendo-a para a terra, sem agressões físicas.

Jamais, penso eu, a afogariam e jamais jogariam o seu corpo na água dos rios, para não contaminá-la, como fazem na Índia – absurdo praticado por supostas razões religiosas.

A garotinha havia nascido com um grave erro genético que lhe determinou a condenação irreversível.

Era um problema sério que os limitados recursos medicinais dos curandeiros jamais poderiam sanar.

Não vou comentar qual era a alteração para não causar consternação. É assunto bem complicado e basta saber isto.

A mulher que salvou a criança era do Rio de Janeiro e estava na tribo por alguma circunstância que desconheço. Tomou para si a responsabilidade. Levou a pequenina para os bons hospitais da Capital Federal daquela época.

A criança ficou muito bem de saúde, perfeita. É pessoa muito feliz, alegre, divertida, uma primavera viva.

Pude conhecê-la há pouco tempo. Penso que estava com cinquenta anos ou perto disto. Bem casada com um descendente de poloneses que lhe proporcionou viagens pela Europa para conhecer os parentes na Polônia.

Vejam só. Condenada à morte numa tribo selvagem das selvas brasileiras, ela sobrevive e ainda vai causar impacto na Europa...

Tiveram um casal de filhos. A moça é de beleza notável, fruto do choque sanguíneo. Um método excelente de aprimoramento animal e humano.

Deveriam praticá-lo mirando no exemplo brasileiro, a maior nação mestiça do mundo. Também a mais divertida, a mais alegre, a terra do futebol, do samba e das mulheres mais bonitas e bem nutridas de corpo (em outras palavras, gostosas) que se tem conhecimento.

Até as "minhas" japonesas, chinesas e coreanas ficam mais lindas quando se misturam com brasileiros. Um presente dos céus que a gente conseguiu reproduzir...

Menos submissas, é verdade. Melhor dizendo... bravas demais. Se quiserem entender o que estou falando, vejam as imagens dos concursos Garota Nissei na Internet.

A tribo da nossa Índia é do Mato Grosso. Não sei se havia alguma interação maior com o povo branco e cristão que possa ter levado a alguma mistura de sangue.

Nossa Índia (não me recordo seu nome e não poderia citá-lo sem autorização expressa), dizia ser de descendência inteiramente indígena.

Recordava-se das histórias contadas pelos mais velhos sobre o conflito com os brancos que invadiram suas terras. Poucos sobreviveram. As mulheres eram capturadas com laços, feito bichos do mato – o que não deixavam de ser, bichos do mato, bichos humanos, como somos todos nós.

A anomalia genética é tão complicada e rara que eu nunca havia tomado conhecimento sobre algo parecido. Desinibida e muito falante, a nossa Índia não tem o menor pudor em comentar o fato.

Era, e é, estarrecedor.

Tornou-se o seu "cartão de visitas". É a forma que usa para ter a atenção plena das pessoas que lhe rodeiam. Ninguém consegue se concentrar em outro assunto quando ela começa a contar a sua história.

Basta o início, "nasci numa tribo de índios selvagens do Mato Grosso...", suficiente para despertar a curiosidade latente das pessoas de nossa dita "civilização" com estes seres abstratos das selvas.

Sempre ouvimos falar sobre eles, sempre estão em filmagens na televisão, lemos sobre eles nos livros de história e de literatura como a obra-prima "Quarup", de Antônio Callado.

Trombamos com índios autênticos nas ruas e nunca percebemos. Pensamos que nunca vimos um índio. Pelo menos em trajes naturais – nus – com certeza.

É o ser humano em seu estado mais primitivo possível.

Vi alguns em casas da FUNAI em Manaus e Porto Velho, de longe. Deitados em redes, na indolência característica, a vida passando bem lentamente...

Em vinte e cinco anos de Amazônia, imaginem só, nunca estive em uma tribo indígena.

E eis que no Sul Maravilha me aparece em nossa frente uma Índia autêntica que era mesmo muito bonita na juventude. Aquele tipo de beleza onde não existe outro adjetivo melhor que o contumaz "exótico e selvagem".

O polonês ficou pirado com ela e assim é até hoje.

Dizem as boas línguas que o povo branquela do norte, da Europa, inclusive os puristas alemães da raça ariana nazista, ficam malucos quando se deparam com as nossas mestiças, mulatas e negras.

Nós também, não é?

Hoje eu uso o mesmo processo do cartão de visitas da Índia para atrair a atenção das pessoas.

Quem eu encontro em situação favorável e que me desperta a atenção, utilizo a pergunta que mexe com os instintos primários e primitivos mais ancestrais.

– Já tomou água hoje?

O impressionante é a ânsia das pessoas abordadas em compreender melhor algo que deveria ter existido como comportamento básico e instintivo desde sempre. Ninguém sabe e todos querem saber tudo. Não ficam alheios. Todas as atenções dos olhos, dos ouvidos e da mente se concentram no que eu vou falar.

Nossa índia fala na bucha, sem a menor piedade para com seus ouvintes qual problema a acometeu ao nascer. Daí vem o choque. A atenção para ela redobra, duplica.

Está curioso? Ansioso em saber qual era o problema? É pior do que você pode imaginar. Muito pior.

Foi operada e o problema desapareceu por completo. Restou-lhe a cicatriz da operação que ela exhibe com a maior satisfação. Ninguém tira os olhos, os ouvidos e o pensamento daquele rosto.

Até o corpo das pessoas ao redor se viram por inteiro no rumo em que ela estiver.

É mágico. Vi tudo isto com os meus próprios olhos e também me virei para ela.

Nunca tive oportunidade anterior, nem nos livros, de ter conhecimento sobre os problemas de saúde dos índios de toda a América – do Sul, Central ou do Norte, exceto a famigerada sífilis, provavelmente levada pelos marinheiros da frota de Cristovão Colombo para a Europa.

Outras versões contestam esta explicação apontando outra origem para este grave problema transmitido nas relações sexuais.

Li sobre os males trazidos pelos espanhóis em 1492, que dizimaram milhões de índios e até hoje continua matando índios isolados quando ocorre qualquer tipo de contato com os brancos.

Gripe, sarampo, varíola e meros resfriados típicos dos povos da Europa, Ásia e África, regiões mais populosas do planeta e com a domesticação de animais mais diversificada e prolongada, origem da maior parte destas doenças.

Jared Diamond explica bem este processo em sua obra "Armas, Germes e Aço".

Nas tribos selvagens e isoladas de índios da Amazônia, entre os grupos de negros na África e nativos das florestas tropicais da Indonésia –, existem vários na situação peculiar e rara de isolamento absoluto.

Penso que não deve ocorrer registro de doenças desenvolvidas pela urbanização humana, tipo câncer, problemas renais, cardíacos, diabetes ou semelhantes. Basta verificar os estudos médicos pertinentes.

Só não há solução para o problema de saúde quando ele é proveniente da picada do mosquito da dengue ou da malária – uma doença africana trazida pelos navios negreiros –, ou da doença de Chagas, proveniente do inseto denominado barbeiro.

Fortalecer o organismo com a ação de hidratação e higienizadora proveniente da ingestão de muita água pode auxiliar na prevenção destes males. Na dúvida, acendamos velas para todos os deuses, não é?

Caso parecido com este da nossa índia apareceu na televisão há pouco tempo, acometendo uma criança branca. É o tipo de notícia que me causa mal-estar e mudo rápido de canal.

Existem anomalias entre os humanos, isto é natural. Algumas são estarrecedoras, como a da minha amiga feliz. E também nascem gêmeos entre os índios. Nas ruas, vestidos como os habitantes das cidades, os índios passam despercebidos, são como todos os outros.

Talvez nasçam também com outras alterações genéticas comuns aos povos urbanos e supostamente civilizados – hermafroditas ou com a cauda ancestral a prova irrefutável de nossa origem primata.

A conclusão, para surpresa da maioria das pessoas é que somente existe um único ser humano subdividido nos atuais sete bilhões de habitantes do planeta Terra.

Todos podem cruzar entre si e gerar filhos que também geram filhos. Não são estéreis como as mulas.

A Humanidade é esta multiplicidade de cores, estaturas, gostos e características próprias. Incluindo as anomalias genéticas inevitáveis em todas as nossas diferentes tribos, que acometem até mesmo aquelas que se julgam "superiores" – o que também é uma contingência biológica comum aos seres humanos, julgar a si mesmo como um ser "superior". Em algum texto futuro eu explico isto.

Compreender a origem do ser humano e a sua natureza tem que se iniciar com estudos sobre os povos isolados restantes na Terra além dos primatas com a mesma origem do homem, como os chimpanzés, os bonobos e os gorilas. Os orangotangos, nativos da Oceania e sul da Ásia, são os mais sábios antropóides ("semelhante ao homem"). São notáveis.

Vamos, então, em busca destas informações.

Iniciando pelo câncer. Existe isto entre os índios isolados? A vida deles é curta demais para dar tempo de desenvolver alterações que induzam ao surgimento dos males que padecemos pelo tempo de vida?

Há respostas. Falta fazer a pergunta certa.

Que pernas!

Existem algumas ocorrências de câncer no Norte e no Nordeste do país, regiões que bem sabemos são muito quentes durante o ano inteiro. As explicações que eu precisava para compor o quadro sobre a existência destes índices que persistem bateram em minha porta de forma inesperada.

Desci para o café às nove horas deste horário de verão – que acho ótimo, oito horas para mim – após beber meio litro de água gelada às sete horas, cuidar de algumas anotações urgentes do nosso texto e me concentrar naquilo que não posso ficar relapso, que é a prática física enquanto assisto ao jornal na televisão.

Sessenta levantamentos de cadeira pesada; sessenta segundos de curvatura para a coluna; sessenta disto e daquilo até completar uma hora. Faltaram as sessenta abdominais que esqueci por distração. Cuido dela mais tarde.

Mais meio litro de água gelada após os exercícios, exigida pelo esforço.

Desci e recebi um sorriso inesperado e surpreendente da Nelminha – mãe (que parece irmã) da Tayara Cristina Reis, irmã enfermeira da Caçulinha Bebê. As três têm o mesmo tipo físico que eu não vou dizer nem sob tortura que é delicioso de se apreciar para não arrumar confusão com o Laércio e o Nel. Nem pensar.

Nas mesas do café do Hotel Dourado havia uma família lanchando com as características típicas dos nordestinos. Conversa vai, conversa vem e me informaram que eram de São Luís do Maranhão e estavam passeando pelo Sul Maravilha.

Havia um casal de aproximados cinquenta anos, um casal mais jovem, de vinte e poucos, e um garoto de oito ou nove anos. O casal mais velho eram os pais do rapaz, a moça era a nora e o garoto o neto.

A senhora é do tipo de mulher nordestina ou nortista com expressão séria, cor bem morena. Dava para saber de longe que é gente com a qual não se brinca. Foi simpática e isto me abriu a oportunidade para eu entrar pelo caminho das águas.

Boa esta, "o caminho das águas..."

Pensei que o pai, negro e magro, fosse advogado. É dentista. A mãe sim - é advogada atuante, como o filho. A bonita e caladinha nora – com um par de pernas que o short muito curto deixava bem exposto, daquelas que deixam a gente meio grogue – estuda administração. O garoto era dos bem agitados, com jeito de bom de bola e de querer tudo o que vê pela frente. Um estigma desta geração.

"Gente do Norte bebe muita água", lembrei-me, ao ver o garoto exigir da mãe a ida imediata ao banheiro. Certamente que já o fizera ao acordar e isto era indício do hábito, imaginei. Para o garoto, daqueles que correm debaixo do sol nas praias e nos campinhos de futebol, até que pode ser. Para o resto, surpreendentemente não. Logo, descobri a razão.

– Eu bebo muita água – afirmou a matriarca, convicta e segura de si. E acrescentou, apontando para o marido:
– Ele não bebe água.

Em seguida, pegou sua bolsa e tirou caixas grandes de medicamentos. Percebi que eram para o coração. Entregou ao marido – que também gosta de reggae jamaicano, fazendo eco aos meus elogios às belezas de São Luís, à influência francesa e caribenha e ao centro histórico bem cuidado.

– Se o senhor beber bastante água, especialmente em jejum ao acordar, vai cuidar de sua pressão alta em pouco tempo.

O filho, que não desgrudava do celular, virou-se para mim, sorrindo e satisfeito com a minha observação e a referendou ao afirmar "ter ouvido esta informação recentemente na televisão..."

A senhora advogada, a mesma que afirmou "beber muita água", ainda cuidou de dizer que "bebe um copo de água antes de dormir", quando a interrompi para lhe dizer que não ia ter enfarte nunca graças a este hábito.

Esta informação me foi transmitida recentemente por uma enfermeira, a Eliete Aparecida da Silva, na Drogaria dos Lagos, do amigo Beto. Disse ter aprendido sobre isto na faculdade, no início do curso.

Ao lado, na farmácia, enquanto Eliete falava, um homem com uma barriga imensa, inchada, prestava atenção à nossa conversa. Entrou no assunto sobre a água e logo afirmou ter extraído pedras dos rins que dariam para encher "dois copos dos grandes..."

Garantiu ter aprendido a beber dois litros de água por dia. Fiquei com sérias dúvidas se ele comporta mesmo assim ou se está enganando a si próprio.

– Beba meio litro de água fria ao acordar e meio litro logo em seguida, sincronizando com a limpeza intestinal diária e você vai ficar livre das pedras para sempre.

Vamos aguardar as notícias futuras.

O nome dele é Luiz Carlos Campos e é vendedor de remédios. Está sempre visitando o Beto que, pelo jeito, ainda não se convenceu com a minha insistente pregação sobre a água.

A origem desta atitude está no mesmo princípio das meninas teimosas e dos fazendeiros resistentes. Como é possível que algo tão lógico e tão banal jamais tenha recebido a divulgação necessária?

Apenas e tão-somente beber água pura, muita água.

Não dá mesmo para reprogramar a mente da pessoa para que ela acredite que algo tão simples, tão lógico, tão banal e tão fácil não tenha sido divulgado desde sempre na ordem natural dos fatos que envolvem a espécie humana, não é?

Voltemos à advogada maranhense que afirmou ainda atuar por quatro anos na justiça antes de se aposentar e que me cortou quando eu disse que São Luís é o meu local predileto no Norte do país...

– É Nordeste!

É sim, a metade leste é Nordeste. A parte oeste é amazônica e inclui aquelas florestas sem fim, intermináveis. Sobrevoei a região em diversas oportunidades e cada vez que o fazia sempre ficava pasmo com a infinitude verde. Imagina a vida proliferando lá em baixo, em cada centímetro quadrado, em cada trecho da floresta.

Somos obrigados a exagerar e afirmar que é tudo monumental nas terras amazônicas.

Mexi com os brios regionalistas da nossa advogada – simpática em circunstâncias de viagem de turismo e, pela expressão facial, não seria muito bom se bater com ela nos tribunais, com certeza.

Meu regionalismo se voltaria para a exuberância selvagem da Amazônia em detrimento da aridez, da secura, da vida difícil do Nordeste, caso tivesse ligações maiores com o Maranhão.

– Sarney liberou créditos da Amazônia e do Nordeste para nós – lembrou a advogada.

Não foi o que eu disse?

Não deu resultado. A miséria do interior do Maranhão é assustadora, um buraco sem fundo, como é também no Piauí, Ceará, Bahia, Pernambuco, norte de Minas, Alagoas, Sergipe, Rio Grande do Norte, Paraíba... Falta a água que sobra na Amazônia.

– Eu bebo um copo de água ao acordar, de manhã, e um antes de almoçar... – completou nossa advogada, orgulhosa.

É o efeito ar-condicionado.

Todos os benefícios que ambos obtiveram cursando universidades (dos tempos antigos, que eram sérias) se perderam. Deixaram para trás os hábitos naturais do povo das regiões quentes do país e do mundo que é beber toda a água que for possível. Gelada, de preferência.

As salas são refrigeradas em todas as estruturas da Justiça. Nos escritórios, idem. É impossível trabalhar com assuntos que exigem concentração mental se debatendo com o calor e o suor escorrendo.

Nos consultórios dentários, então, nem pensar.

O efeito ar-condicionado e o acesso financeiro aos "substitutos" da água – refrigerantes, sorvetes, bebidas alcoólicas – além do hábito de se beber pouca água dos sulistas que se mudaram em grande número para estas regiões, respondem pelo que resta de casos de câncer.

E a moça das pernas roliças continuou quietinha a cuidar do filho. Que pernas! Ela vai precisar de muita água para conservar aquele corpão. Muita água.

Tenho absoluta certeza que em nenhum estudo semelhante a este e direcionado para os grupos humanos isolados das regiões tropicais associou o elevado consumo de água fria, corrente, pura, limpa e cristalina com o inexistente aparecimento de doenças provenientes da baixa ingestão de água, das quais ninguém fala.

É coisa de cinema...

O futuro de uma nação constrói-se na infância e na adolescência, com o suporte imprescindível dos mestres nas salas de aula, nas bibliotecas, nos conservatórios musicais, nos centros esportivos, nos teatros e nos cinemas.

Sempre vou ao cinema na quinta-feira. É dia mais barato, com pouca gente – às vezes nenhuma.

Assisti ao filme *Oblivion*, de ficção científica, absolutamente só na sala dois, a menor. Nunca havia assistido a um filme tão bem assistido – em cinema de verdade – em toda a minha vida. Nem uma pessoa para desviar a minha atenção, nem um som de respirar ou de tosse, nada. Filme de rolo, à moda de "Cine Paradiso", com direito aos eventuais incêndios da película.

Espero que esta experiência mágica de ver o filme só não se repita. Torço para que as salas estejam lotadas de domingo a domingo no Cine Art Café de Alfenas – e de São José do Rio Pardo, onde vive a família do "dom" Vitinho Leal, de Machado, de Pouso Alegre... Em todos os cinemas do Brasil e do mundo para não fechar mais as salas – outra hecatombe cultural do planeta Terra com certeza não provocada pela minha Hecatombe Bebê.

Imagina assistir duas obras-primas como "Avatar" e "Titanic" na telinha miúda da televisão... (ambas do gênio James Cameron, nascido no Ano do Cavalo de Troia de 1954 como este que aqui escreve). Noventa por cento do fascínio vai embora. Verdadeiros apaixonados não se conformam com isto. Prefiro não assistir em TV ao filme épico que perdi nas telas grandes. Tenho uma lista em haver imensa.

Rever na telinha pode ser, em hora sem mais nada para fazer. Sem excessos. Proibi a mim mesmo este prazer há décadas porque fico por conta. Não deixei tomar conta de minha vida. Tenho coisas mais importantes para fazer, coisas que culminaram nestes presentes estudos.

Resta-me o eventual presente que me dou na quinta-feira, às vezes na segunda ou terça-feira – os dias mais baratos e mais vazios. Somente uma vez assisti a um filme em sábado lotado.

Lógico, obra da minha "Juno" Bebê de estimação.

Vimos o segundo "Thor". Quase gostei do filme, abordando tema que me fascina, a mitologia viking.

Ter recebido o convite pela primeira vez para ver um filme e ter a companhia da minha Valquíria Bebê ocupou minha mente em período integral (para quem não sabe, Valquírias são as guerreiras vikings que voavam em cavalos com asas nas batalhas e escolhiam os mais bravos mortos em combate que iriam para o Valhala).

Afinal, um coroa de cabelos brancos, precocemente envelhecido, ao lado de uma Elfinha Bebê, era demais para a minha mente. Passear pelas ruas, sentar na praça, conversar horas ao estilo mestre e discípula (ou, melhor, a feiticeira e seu aprendiz: aprendo mais com ela do que o inverso...). Mas, ir ao cinema?

Mal vi o filme. Não saía da minha mente o pensamento fixo: "O que a Wandinha Addams Bebê está aprontando agora? Qual é a armação da vez?" Ainda não descobri. Mas, que tem, tem.

Há poucas semanas, fui assistir "Capitão Philips", com Tom Hanks, na única opção que havia, dublado. Isso tira boa parte do meu prazer. Não dava para perder, sob qualquer hipótese. As cotações do filme estavam altas, a história é real e está se repetindo neste momento.

O filme narra um ataque de piratas da Somália contra um imenso navio cargueiro americano, na costa oriental, no "chifre" da África, a região onde teve início toda a aventura humana no planeta Terra.

Imagine que tudo ali continua como era há milênios, exceto pelas metralhadoras e fuzis nas mãos dos habitantes originais que eram pescadores. Os grandes navios pesqueiros dos países ricos acabaram com a fartura milenar de peixes. Restou a alternativa da pirataria, como era há mil e há dez mil anos.

Tacielle conseguiu impedir minha entrada na sala de exibição em tempo: – Na próxima semana vem a cópia legendada...

Ufa!

Na quinta-feira seguinte, cheguei perto das nove horas neste horário de verão que eu não ligo a mínima há vários anos. Oito horas para mim, cedo o bastante para esticar a noite depois do filme... Quem dera fosse em diversões noturnas, quem dera.

Como eu afirmei antes, não posso me desconcentrar daquilo que venho buscando a vida inteira. Então, nada de barzinhos, festas ou similares. Nada disto. Estico bem minha noite no horário de verão, mantendo os meus horários e aproveitando os melhores programas da televisão que sempre se iniciam mais tarde, além das leituras, arrumações, os rituais de quem (sobre) vive só e isolado.

Entreí no prédio do Cine Art Café e me deparei com o Felipe Carneiro, o cinéfilo absoluto.

Felipe pesa em torno de 140 quilos. Se for menos, ainda assim vai ser muito. É o que hoje se tornou comum demais, o obeso mórbido. A mente perspicaz e muito ativa o conduziu aos deleites da arte cinematográfica. O preço desta atividade sedentária e incentivadora do consumo incessante de guloseimas foi chegar ao ponto de risco total para ele e para milhões de humanos urbanizados.

Desde julho deste Ano da Serpente do Mar de 2013 venho divulgando para quem tem ouvidos para ouvir e mente para pensar sobre os benefícios da água fria na limpeza do sistema digestivo e intestinal humano, acrescido com o processo de aumento da produtividade com a água morna para vacas e bois.

Faltava-me a convicção plena sobre os efeitos deste método para o emagrecimento efetivo. Tornei-me a minha única cobaia até hoje – muito bem sucedido nisto, aliás. Se alguém me ouviu e praticou com efetividade ainda não me trouxe notícias.

Exceto o nosso "dom" Vitinho que é bem magro e consciente em sua alimentação balanceada. Não bebe, não fuma e não come besteiras – com raras exceções. Para ele, ficam os bons resultados de um funcionamento intestinal regular e sob o domínio das águas...

Senti dor de consciência ao ver o Felipe – que estava ainda mais inchado. Deveria ter me lembrado. Procurado por ele. Felizmente, aprendi que forçar certas situações sempre redundava em fracasso absoluto. Deixar a vida nos trazer os encontros certos e fortuitos é mais prudente.

Felipe é uma figura carismática e inteligente, entende muito de cinema. Rápidas conversas antes da sessão das quintas foram suficiente para a identificação plena nas análises sobre um tema predileto e comum para ambos.

Sob qualquer hipótese, eu não teria a convicção de hoje para expor a técnica, apresentando argumentos e resultados incontestáveis. Iniciando pela barriga – adquirida aos vinte e cinco anos, quando estudava e trabalhava em São Paulo, sina inexorável, invencível, uma batalha perdida na origem – que sumiu...

– Eu não perdi peso – expliquei. – Eu eliminei a "barriga velha"...

Felipe me ouviu como eu nunca havia sido ouvido antes – uma atenção redobrada. Parecia que estava a ouvir a música de seus filmes prediletos. Foi uma conversa rápida, resumida e sem entrar em maiores detalhes. A sessão estava para se iniciar.

São palavras novas que nunca lhe foram ditas. Recomendar beber água, muita água, é comum e já se tornou até cansativo. Todo mundo recomenda beber água e ninguém explica nada melhor do que é para "hidratar o corpo". Só por isto? Tem água nos refrigerantes, nos sorvetes, nos sucos...

Mandar fazer dieta, sugerir parar de comer é o apogeu dos insultos aos obesos, um terror, um incômodo permanente. Os mais perspicazes como o Felipe medem o grau de inteligência das pessoas pelo tempo que levam para entrar no assunto "fazer dieta" e pela sugestão que vão ouvir de forma inevitável sobre a melhor forma que existe para emagrecer.

Eu apenas sugeri que ele bebesse muita água fria ou gelada ao se levantar pela manhã, de estômago vazio. Meio litro a um litro de água, o que ele suportasse. E pedi que aguardasse um pouco a descida da água para depois fazer a limpeza intestinal.

Não bati na tecla furada de "não comer", pelo contrário. Ainda o instiguei a dar a imprescindível ajuda para a Natureza saboreando, no dia anterior, uma deliciosa manga, laranja com o bagaço, ameixa, mamão...

Pedi que ele medisse seu peso e sua pressão antes e depois do tratamento, anotasse tudo e me repassasse para acrescentar em meus estudos. Insisti, preocupado com a resistência que observei nas meninas e nos fazendeiros. A resposta que ouvi trouxe algum alento.

– Eu posso fazer isto todos os dias?

Preciso escrever mais alguma coisa?

O peixe morre pela boca...

Comer à moda francesa, o paraíso da gastronomia, é saborear para satisfazer o desejo e sair da mesa querendo voltar. Aplacar a gula, a vontade de comer até se empanturrar, torna o prazer um fardo ruim, uma péssima lembrança...

Fiz a degustação do chá conforme sugerido pelo "tio Ali", de "O Clone", no saboroso restaurante "Tia Cecília", de Alfenas, denominado assim em homenagem à dona Cecília Siqueira, esposa do seu Caboclo, mãe do José Miguel e da Dedé, hoje esposa do Dito e mãe da Maria e do Danilo, sogra da Ana Maria e avó do Eduardo e do Pedro.

Fica em frente ao prédio onde existia a casa em que fui criado, uma quadra abaixo da praça principal de Alfenas, do lado oeste.

São pessoas que estão em minhas memórias mais antigas. Dedé tem a idade de minhas irmãs mais novas e eram muito amigas.

A melhor parte do chá no restaurante – que se mantém com padrão de higiene, qualidade e atendimento elevados – é não ter que pagar. Oferta da casa a ser bebida em pequenos copinhos de plástico. Eu extrapolava, pegando meio copo dos grandes, a medida de líquidos que acompanham minhas refeições há vários anos.

Mais precisamente quando a medida da calça jeans 42 pulou para 44 e, súbito, passou a exigir 46.

Cortei metade do meu lanche noturno. Foi um duro período. Eram dois sanduíches de pão francês recheados de queijo com carne de boi ou de frango ou de porco e mais o tomate o ovo a alface... (é isto mesmo que você leu, "a" alface é o correto...) .

Continuei a fazer os dois sandubás (ótima criação este tal de sanduba). Comia o primeiro e ficava latejando de vontade de comer o segundo. A resistência era tão feroz quanto a tentação. Dava até suor frio nas mãos.

– Por que você não faz o sanduíche com um pão maior? – ousei perguntar ao Paulinho, dono da lanchonete "Crazy Dog" em Porto Velho, onde se saboreava o melhor sanduíche de carne desfiada de boi que já provei.

Foi a primeira vez que vi o Paulinho fechar o permanente e muito simpático sorriso e responder brusco:

– O tamanho é menor à moda francesa para o cliente sair da mesa com vontade de voltar...

Lição bem aprendida e bem aplicada em minha vida, amigo Paulinho.

Hoje, se me arrisco a comer quarta parte do que seria o segundo sanduíche, pesa em meu estômago, estraga meu prazer. Minhas calças continuam 44 e, agora, com a hiper-hidratação, tendem ao 42...

O outro restaurante de Alfenas onde tenho privilégios especiais é o Karícia, do amigo Tédinho, filho da dona Zuleika e do senhor Rafael que vieram de Bambuí para formar a irmã em medicina e nunca mais voltaram. O diminutivo vem de Tdson. Algum dia a dona Zuleika, diretora de colégio aposentada, poderá me explicar a origem desta sua inovação.

Depois, eu vou explicar para a dona Zuleika qual é a razão que está por trás da mania nacional de criar nomes diferentes para os filhos, alguns bem estapafúrdios.

Diogo Mainardi, ex-colunista da revista Veja, classificou esta mania como "A nossa única arte". Algum dia ele vai entender melhor esta questão que pode determinar o desenvolvimento do Brasil.

Ah, sim, ia me esquecendo da netinha da dona Zuleika. Recebeu o nome de Serena que eu nunca me atentei a ele e teria dado para minha filha ou para outra filha que me fosse trazida de presente.

Pensando melhor, o nome Serena nunca caberia em minha filha Carina, brava demais. Culpa da data em que nasceu.

Bom, ainda estamos em tempo... e à espera de um milagre.

A menina Luciana, a bonita baianinha que atende à noite, teve um probleminha no baço e um dia vai se cansar de minhas implicações, tipo, "beba mais água", "como mais verduras" e vai beber mais água e comer mais verduras só para eu parar de implicar. Daí ela vai ficar cheia de saúde de novo.

Suelene e Neila são as minhas duas morenas de escola de samba que trabalham no horário da manhã. Juraram que iam aplicar o método da água fria, inclusive para as suas lindas crianças. Vamos ver. Estou prevendo o momento em que vou ouvir o "eu ainda não experimentei..."

A Glutona Bebê ousou traçar um sanduíche tipo montanha na minha frente, há tempos. Nunca mais parei de bater e malhar no seu ouvido sobre o que ela estava plantando para os próximos sessenta ou setenta anos. Ou até mais.

– Você vai virar um bucho! Aliás, já está um bucho!

Buchinho Bebê estava na recepção do hotel, falando com a mãe, encostada no balcão. Eu estava ao lado dela, implicando com o seu inchaço evidente.

"Dom" Vitinho estava atrás, fora da visão dela e ficou aflito.

Sussurrou preocupadíssimo: "Elas ficam bravas quando a gente diz que estão gordas, 'seu' Luiz..." – visivelmente preocupado com a dura abordagem.

Obesinha Bebê já se acostumou e nem dá bola. Foi vencida pela persistência, insistência e lógica de raciocínio incontestável: ou cuida ou padece.

Foi um prenúncio.

No dia seguinte, o confronto com a Leandrinha teve a sua primeira rodada na presença de meu encabulado e respeitoso amigo quase-médico "dom" Vitinho Henrique de Filippi Leal, o Terceiro.

"Casca Grossa" Bebê...

Tem uma coisa de lascar que eu preciso contar para vocês.

Imaginem só que a minha Teimosa Bebê, a personagem real mais presente nos meus estudos e supostamente a primeira que deveria incorporar meus ensinamentos junto com o Vitinho, após duas horas ao telefone, finalizou a ligação com uma reclamação.

Adivinhem qual...

"- Meu intestino não funciona há dias..."

Vão só ouvindo...

Ela está "muito ocupada" com a faculdade das sete às onze horas, o estágio das quatorze às dezoito horas, e, acredite, ela "fica com preguiça" de usar o vaso...

Como eu disse antes, alguém aí contesta o uso do "rabo-de-tatu" ou da cinta?

E quando não dá mais para segurar, ela vai a seco. A seco!

- É o melhor caminho para ter problemas de saúde evitáveis como o câncer...

Adianta falar? Não. É mania de pessoa "velha".

Dezenove anos, hoje. Não muda mais. É a sina do individualismo exacerbado, histórica e determinante deste lado ocidental e cristão do globo terrestre.

Pessoas magras ou bem resolvidas devem usar este sistema da água fria para regularizar seus intestinos e evitar os males dos resíduos acumulados com o tempo – e vão comer bem melhor graças à limpeza do sistema digestivo.

Uma operação de guerra...

Verifique e marque seu peso, sua pressão arterial, a medida da cintura e faça exames laboratoriais ao iniciar o procedimento sugerido até se sentir melhor e repita a medição para acompanhar a evolução – ou, melhor, a regressão dos dados. São notáveis.

Tecnicamente falando, é minha última esperança para reverter os males inevitáveis que nos acometem no correr dos anos, dos muitos anos.

Poderia e deveria se tivesse conhecimento do processo de hidratação, usufruir disto em toda a minha vida. Bastaria saber o óbvio. Beber água, muita água, água pura e cristalina.

Um procedimento instintivo e natural que deveria – e poderia – estar estabelecido de forma autônoma e até impulsiva, à moda amazônica. Em climas quentes, frios ou amenos, não importa.

Água, apenas. Fria ou na temperatura ambiente. Basta que seja água pura, sem misturas. Muita água.

Minha vida passou a girar em torno de garantir um bom funcionamento intestinal a cada dois dias, iniciando todos os dias, às sete horas da manhã, com uma garrafa de meio litro de água logo ao sair da cama, antes de qualquer outra atividade.

Beber água gelada logo cedo é difícil no princípio e demora um pouco para a gente se acostumar. Você cria o hábito, ele se torna uma necessidade premente, urgente, da qual não se pode mais ficar sem.

E assim tem sido comigo. Quanto mais água eu bebo, maior é a vontade de beber água. Devo ter despertado os instintos ancestrais e criado um reflexo condicionado, o que tem beneficiado meu organismo em todos os aspectos.

Depois da água, frutas. Mais fibrosas preparando para o dia seguinte. Menos fibrosas após a limpeza intestinal – maçã, banana, goiaba...

Para os dias de preparação anterior, laranja com o bagaço branco – um remédio sem igual para eliminar os gases e ajudar os intestinos. Manga, que é a minha segunda fruta predileta. Ameixa em fruta ou seca, abacate; caqui; abacaxi...

O que mais estiver à disposição, preferencialmente de graça ou de época, com preço baixo e das árvores frutíferas da região onde não colocam pesticidas: as frutas mais feias nas feiras populares são as melhores.

A manga e o abacaxi ainda produzem o excelente suco da casca. Uma manga grande produz mais de meio litro de suco grosso e saboroso que não amarga no dia seguinte. Idem, o abacaxi que ainda pode render uma deliciosa geleia com a sobra.

A primeira fruta predileta, imbatível, resquício da infância, é a pera d'água verde do Sul de Minas, bem verde (tinha que ser "d'água", não é?) – a única que me faz ir à feira de domingo, quando é época, trazida pelo amigo Odilon, de Machado, bem ajudado pelo amigo Carlinhos. Não ficam sem a pera d'água verde.

Inclua o consumo diário de tomate, brócolis, cenoura, batata assada – a mais salutar –, moranga cozida, pepino e todos os demais legumes e verduras e você estará pronto para viver tempo longo e saudável, se não esquecer a água.

Por culpa direta destes maus tratos a que submeti o meu organismo e meu sistema intestinal em particular nos últimos cinquenta e nove anos – desde sempre, melhor dizendo –, por ignorância pura e absoluta, hoje eu estou sendo obrigado a pagar esta conta.

Para quem tem o hábito de jantar comidas pesadas e salgadas, resta uma digestão lenta demais. Os pesadelos são garantidos. Eu tinha o hábito "normal" de jantar e bebia. Pouco, mas bebia – cerveja, a bebida habitual. Vinho, a predileta.

Por este motivo, eu afirmei que a minha vida atual gira exclusivamente em torno de garantir bom funcionamento intestinal a cada dois dias, o dia sim seguido pelo dia não.

Qualquer falha nesta sequência, no meu caso, acaba causando algum tipo de desconforto. Antecipando para o dia seguinte ou atrasando por motivos alheios à minha vontade, desaba em meu organismo as consequências ruins do terceiro dia, ocorrido três vezes nestes últimos seis meses, desde o início da hiper-hidratação.

Em todas elas, a minha Intempestiva Bebê, com suas aparições sem aviso, tirando-me daquilo que ela denomina de "rituais", foi a culpada direta.

O chamado da Cri Cri Bebê é a melhor expectativa que tenho nestes três anos em Alfenas, com a vida travada dentro do meu mundo de rituais diários, cotidianos, repetitivos – a minha "zona de conforto", que é tão segura e garantida quanto é sufocante e opressiva. O "Feitiço do Tempo", com Bill Murray, ao vivo e em cores.

Não estou sozinho, eu sei. Ao meu redor e no mundo inteiro existem milhões nesta situação. Alguns jovens demais para deixar que tal situação se instale e ali permaneça.

Voltemos à minha Impossível Bebê. O instinto que a move é perfeito para chegar nos piores momentos possíveis. Uma arte natural e sem o menor planejamento.

Ter a oportunidade de conviver, mesmo que seja por pouco tempo, com a minha Pestinha Bebê, é sempre o que posso almejar para sair da rotina opressiva.

A escolha é minha. A decisão me pertence inteiramente. Se não for a hora certa, a Incontrariável Bebê não me encontra. Quando encontra, estava escrito que assim se sucederia.

Decidi não tomar decisão alguma em minha vida, especialmente que possam afetar outras pessoas – para o bem ou para o mal, incluindo até os meus filhos.

Uma versão pessoal do Taoismo, construída inconscientemente e aos poucos, originária de uma soma de fatores que me conduziram ao local onde estou, o Hotel Dourado, em Alfenas, surgindo aqui as condições imprescindíveis para que eu elaborasse o presente estudo.

Em outras situações e seria provável que não ocorresse jamais.

Espero que tenha serventia para as outras pessoas, para todas as pessoas.

Para mim, para a minha autoestima, descobrir por dedução própria que é possível ter domínio sobre o organismo nestas funções, é o ápice que eu poderia desejar na vida.

Sim, eu sei. Sempre há o risco de saborear um prato perfeito e ter um baita distúrbio intestinal.

Tenho escapado desta síndrome há tempos, bem ajudado neste quesito pela alimentação saudável que procuro observar, incluindo a total abstinência alcoólica – e eu gosto de apreciar uma boa bebida, sim.

Um bom vinho é a porta do paraíso, especialmente se estiver muito bem acompanhado. Alguém tipo Grazi Massafera, a primavera personificada. Como isto é impossível, fico sem beber.

A minha Bebadazinha Bebê está sempre a me relatar os seus porres "homéricos" (não sei a origem desta expressão e não consigo imaginar que o historiador grego Homero, há quase três mil anos, tivesse sido um bêbado contumaz se sequer há certeza de sua existência).

O episódio mais divertido que ela me relatou – bêbada, lógico – foi aquele que extrapolou toda a sua educação tradicionalista mineira, que a deixou perplexa com a própria ousadia.

Numa festa, um amigo lhe perguntou se tinha alguma tatuagem – rezando para que fosse uma daquelas nos recantos mais íntimos e que ela se dispusesse a lhe mostrar, abrindo as portas do paraíso para uma eventual noite perfeita.

Eis que a minha futura Advogadinha Bebê, talvez sem perceber as intenções maliciosas e camufladas do amigo (o que é impossível e improvável), ou não querendo perceber por desinteresse absoluto pela figura (o que é possível e provável), tascou sem dó e sem pensar:

– Não, lógico que não! Imagina se eu tiver que tirar a roupa para algum cliente algum dia!

Resposta perfeita para que o dito-cujo aprendesse a elaborar melhor suas cantadas, deixando claro que era até possível e provável...

Por coisas assim, espontâneas e destrambelhadas, ela me é tão especial. E, lógico, por ter "adotado" um maior abandonado, eu.

Voltemos aos rituais e ao malfadado terceiro dia. O primeiro episódio ocorreu na fase inicial, quando o procedimento de limpeza do sistema digestivo e intestinal não estava completo. Era objeto de curiosidade de minha parte saber o que aconteceria no terceiro dia.

Ter adotado o dia sim, dia não, havia sido inédito e impensável para quem manteve a rotina padrão e diária por toda a vida anterior.

Incluindo os habituais incômodos quando fatos externos ou do próprio organismo e eu não conseguia completar a operação a contento todos os dias, dia após dia, cotidianamente...

Os especialistas da área médica relatam este fenômeno como "sensação de não ter saído tudo" e a pessoa força demais, por tempo excessivo, causando traumas físicos e psicológicos.

Inverti este problema desde julho de 2013. A cada dois dias eu tenho, literalmente, um espanto inacreditável e impressionante (não dá para explicar sem os adjetivos, entenda).

Onde eu estava? Ah, sim, a interrupção da minha rotina pela Desinibida Bebê.

Penso que exagerei em tudo no dia terceiro dia inicial preocupado que estava com a experiência inédita. Devo ter ingerido de dois a três litros de água gelada ao longo de duas a três horas, o primeiro litro em jejum, ao acordar.

O consumo de frutas, verduras e legumes do dia anterior havia sido propositadamente exagerado.

Devo ter feito perto de duas horas de física direcionada antes de realizar a limpeza.

A limpeza foi uma hip... hip... hurra! Um exagero. Mais demorada em alguns segundos. E assustadora.

Fiquei bem traumatizado por um longo tempo, evitando a repetição do terceiro dia de todas as formas possíveis. Realizei até algumas hiper-hidratações noturnas – agora sem maiores consequências na madrugada porque o organismo se adapta rápido – para não cair no terceiro dia.

Até o dia em que a minha Imprevisível Bebê ligou da recepção e disse:

– Se quiser me ver tem que descer agora!

Exatamente neste timbre de voz ardido e impositivo que você imaginou.

Só algo muito sério me impediria de ir ver a minha Ardida Bebê. Daí, atender ao pedido de acompanhá-la até ali perto e voltar logo, pode se tornar ir muito longe e por muito tempo.

Neste dia, ao final do passeio, a surpresa:

"– Vamos ao cinema?" – num baita sábado lotado e mais caro...

Dispensar a companhia da minha Impositiva Bebê? Jamais. Mesmo que a sombra escura do terceiro dia estivesse à espreita no horizonte, com todas as nefastas perspectivas que poderiam acontecer.

Vai decorrer longo tempo para eu acreditar que escrevi essa frase... "nefastas perspectivas..." Eu, hem.

No dia seguinte, domingo, o terceiro dia quase perfeito ocorreu. Bem menos traumático, felizmente.

Às 17 horas, inesperadamente, eis que chega a minha Inesperada Bebê no hotel, com uma vasilha na mão. Era a primeira vez que aquilo estava acontecendo. Disse que "havia feito o almoço e trouxe para eu experimentar..."

Insistiu para que eu "almoçasse" (de novo) naquela hora... Estava na expectativa da minha aprovação. Às cinco horas da tarde! Deixei para o almoço do dia seguinte, sob protestos. Estava saboroso e saudável – ela tem sido uma aluna disciplinada e perspicaz aos meus ensinamentos de comer com moderação, especialmente em cortar o sal.

Até aí, tudo bem. Na segunda, às onze da manhã, hora impossível para mim, ela liga da recepção e diz para eu descer e levá-la para almoçar...

Não tive alternativa. Recusar um convite devido às circunstâncias e do pressentimento que havia alguma armação da Astuta Bebê atrás daquilo tudo – cinema, almoço... – e fui obrigado a dizer que não podia ir.

O castigo dura uma semana, infalivelmente. Ela não telefona e não aparece. Eu fico aguardando a poeira abaixar. Daí, surge um fato novo e ela não resiste, precisa me contar urgente...

E nem se lembra do passado.

Coisas de quem nasceu no signo de Libra sob a proteção de Astreia, Deusa da Justiça; Atena, Deusa da Sabedoria; Afrodite, Deusa da Beleza e Apolo, Deus do Sol e da Música, no Ano da Loba das Florestas de 1994, dois signos de inteligência elevada, idênticos aos meus.

O que eu devo fazer?

Sempre me perguntei o que eu GOSTARIA de fazer, o que eu PODERIA fazer e, o mais difícil, o que eu DEVERIA fazer. Melhor dizendo, o que eu DEVO fazer em função das minhas verdadeiras obrigações de vida. Todos têm a sua

O "gostaria" pertence ao mundo dos sonhos.

Fico a imaginar vivendo numa daquelas magníficas casas japonesas, muito limpas, onde se tiram os sapatos ao entrar e sandálias macias estão à disposição. Quimonos de seda aconchegantes. Criadas aguardando na porta para atender ao menor pedido, usufruindo o melhor que a vida pode oferecer a um homem.

Especialmente a esposa ideal, a mulher japonesa, a samurai.

"Alguém já disse que a vida ideal é viver numa casa de campo inglesa, ter um cozinheiro chinês, casar com uma mulher japonesa e ter uma amante francesa".

Lin Yutang, escritor chinês, em "Com Amor e Ironia".



Pearl S. Book, Nobel de Literatura de 1958, em "O Patriota", como eu escrevi antes, explicou em detalhes saborosos e minuciosos sobre a esposa japonesa. Leia para entender esta e outras artes do Japão.

No final da Segunda Guerra Mundial, em 1945, ocorreu um grave e imprevisível problema com as tropas de ocupação americanas nas terras nipônicas: as nipônicas.

Leis militares dos Estados Unidos foram aprovadas com urgência para coibir o elevado e inesperado número de casamentos entre os soldados (e oficiais!) americanos e as moças japonesas. Um fenômeno, um exagero.

A explicação é simples e lógica. Basta comparar o gênio ruim das independentes, grandes e furiosas mulheres americanas com as pequeninas, dedicadas, carinhosas, submissas (quando querem...) e grandes financistas japonesinhas para entender o episódio.

Nos últimos milênios o povo da Terra dos Deuses convive com a apreciação do desabrochar das flores das cerejeiras, o teatro Nô, as gueixas, a visão do Fujiyama, as florestas, o mar, o pôr-do-sol.

É a vida em função da arte, da beleza.

Depois de desabar da cadeira vamos, embalados pelos sonhos, analisar a segunda parte.

O que eu "poderia" fazer. O que se pode fazer porque está ao nosso alcance. O que é possível fazer dentro de nossas possibilidades.

É possível ir atrás dos desejos que pode ser um sonho dos bons – o das japonesas - ou algo mais complicado, tipo escalar o Everest, que me parece uma piada grotesca – ou de qualquer sonho que as pessoas possam ter.

Basta sentir dentro de si a vontade e a determinação que tudo se realiza, mesmo que nunca seja da forma perfeita que almejamos.

E tem, finalmente, o que eu "deveria fazer".

Primeiro, vamos transportar a indagação para o presente. É a pergunta que nunca se cala, aquela que abrange tudo em nossa vida, ecoando em nossa mente de forma incessante, permanente, incluindo ir tomar água neste momento ou não ir e os problemas mais sérios que englobam todo o nosso futuro e o de quem nos cerca:

O que eu devo fazer?

Qual a nossa verdadeira responsabilidade na vida, aquilo que temos a obrigação de realizar e para a qual somos programados desde o nascimento e até mesmo no momento instantâneo de nossa concepção?

Poucos sabem com exatidão qual a sua real obrigação na vida.

No meu caso, descobrir a importância de usar a água para limpar o sistema digestivo e intestinal, um avanço fundamental na evolução dos mamíferos sobre o qual ninguém fala nada, ninguém sabe nada.

E transmitir este conhecimento para quem tiver ouvidos para ouvir e mente para pensar.

O início da busca deste conhecimento – que sempre esteve bem na frente dos olhos de todos – tem a ver com a minha vida inteira e sempre estive me preparando para esta obrigação. Tudo o que vivi do bom e do pior conduzia para este momento atual, o dia de hoje e para o que estou fazendo neste exato momento – manuscrevendo este texto.

O fascinante foi o que ocorreu neste período anterior, iniciado neste ano de 2013, por volta do domingo 14 de julho (nada a ver com a queda da Bastilha, símbolo da Revolução Francesa, mas tem a mesma dimensão em termos de saúde humana e animal). Pode ter sido na segunda, dia 15. Não sei a data correta. Foi o momento em que reencontrei o nosso "dom" Vitinho Leal, após o seu retorno das férias da faculdade.

A pergunta estava pronta e minha percepção mental estava aberta e armada para ouvir e sincronizar a lógica de raciocínio que conduziu ao que você está lendo exatamente agora, quando perguntei a ele qual é o percurso da água no organismo humano.

Logo eu que tenho o hábito de anotar tudo com o dia, a hora e o local para alguma avaliação futura – incluindo um monte de baboseiras que o meu instinto aponta, e não falha, como importante – deixei de marcar o dia exato da minha primeira e muito bem sucedida operação hiper-hiper-hidratação.

(Por favor, não reclame se eventualmente eu repetir alguma frase ou raciocínio já escrito antes porque sempre há uma sequência que exige a repetição ou é necessidade de destacar a importância do que está sendo tratado, algo tipo "beba água, agora...").

Minha escrita é em folhas duplas de caderno brochurão, com as folhas soltas, uma revista de apoio no meio para a letra fluir, escritas com a caneta Bic normal. Depois, repasso para o computador e reviso. A melhor parte da revisão é cortar os excessos. Isto é ótimo. O texto vai ficando cada vez mais limpo, mais deslizante. Tem hora que o texto corre bem demais. Tem hora que empaca num raciocínio que nem eu consigo entender de onde tirei aquilo e o que estava querendo dizer.

Mas, há uma sequência de fatos que eu preciso deixar registrada aqui. Mesmo porque este é um estudo feito por mim e para mim. Assim, posso me dar ao direito de escrever o que entendo como necessário.

Mantenho, apenas, a atenção focada para a utilidade que este material possa ter em ajudar outras pessoas. Isto é parte do meu caráter, do meu jeito de ser e é o que eu preciso fazer.

Trata-se do embrião deste "quase-livro". Foi um e-mail enviado para minha única filha mulher, Carina Lage Donato, no dia do seu aniversário, 18 de novembro, quando completou 31 anos em 2013.

Nasceu no Ano da Loba dos Lagos de 1982.

Anotei muitos dados sobre os meus procedimentos de limpeza do sistema digestivo com a água, incluindo a confecção de alguns textos de uma ou duas páginas, feitos com toda a má vontade possível. Todo o conhecimento adquirido estava urrando em meu cérebro sobre a necessidade de transmitir minhas descobertas e deduções ao mundo o mais breve possível.

Verbalmente, sim, eu estava falando até demais. O espantoso era que todo mundo parava quieto e mudo, com toda a atenção dos olhos, dos ouvidos e da mente para o que eu estava explicando.

A importância daquilo tudo se destacava.

No dia 14 de novembro de 2013, quinta-feira, véspera do feriado da "república" (uma data que deveria ser de luto para o povo brasileiro), somente foi possível sair às três da tarde para escrever nos computadores da Biblioteca Municipal – meu local predileto na cidade.

Eu ia preparar com antecedência o e-mail de felicitações para minha filha e enviar no dia do seu aniversário, segunda-feira. Não havia preparado o que seria importante transmitir. Estava tenso e preocupado.

O texto teria finalidades múltiplas e precisaria ser muito bem elaborado e eu não estava com nenhuma convicção de atingir este objetivo. Por isto, decidi antecipar a escrita para a quinta e ter tempo para melhor refletir. Desci apressado e certo que aproveitaria bem o tempo antecipado.

Quem dera...

Adivinha quem estava na recepção aguardando a minha descida bem naquela hora "importante" que eu havia estipulado e que perdera importância instantaneamente... Havia tempo para o e-mail.

Pois sim, ela mesma, minha Lobinha Bebê. Foi-se a minha tarde e parte da noite. Se ela aparece e interrompe algo planejado antes, significa que ia dar errado.

Nossa proteção mútua ocorreu várias vezes. Constatar este tipo de eventos enriquece meus estudos sobre o comportamento humano e as estranhas energias que dominam tudo ao nosso redor sobre a qual eu nada entendo.

Somente pude retornar ao meu objetivo de escrever o e-mail na própria segunda-feira, dia 18, à tarde. O tempo era bem curto, em cima da hora.

Não sei o que houve. Algo estava definitivamente determinado e não posso crer noutra alternativa apesar de não acreditar em nada. Havia tempos que eu não conseguia escrever um texto daquele, rápido e, para as minhas necessidades, tão bem escrito.

Bem no dia do nascimento de minha única filha mulher, a primogênita. A data em que a minha vida achou seu rumo.

A obrigação de dar um nome para aquela criança – nem sabíamos com antecedência se nasceria menina ou menino por decisão de não fazer o ultrassom – determinou o rumo do conhecimento que busquei nestes últimos trinta anos. Nestes textos é possível assimilar parte deste aprendizado.

Para que seja possível compreender a sequência dos fatos que atingiram o dia de hoje, onde estou escrevendo compulsivamente como não fazia há muito tempo e os temas a serem abordados e transmitidos estão se acumulando em múltiplas anotações, em textos iniciados aguardando complementação, textos prontos para digitação e revisão – ou seja, estou literalmente "transbordando" –, faz-se necessário que o e-mail original seja transcrito na íntegra.

Para sua melhor compreensão, observe que o texto apresenta o resumo inicial das ideias e conclusões que estavam latejando em meu inconsciente, prontas para divulgar aos seres humanos (e aos não humanos também, para deixá-los menos "enfizados").

São as informações que faltavam desde sempre para propiciar a necessária melhoria no padrão de vida da Humanidade, através da (desculpem-me) libertação do jugo sem fim imposto pelos intestinos.

E preservar os prazeres de uma boa alimentação, o que é muito bom. A pílula de proteína pode ficar para os futuros astronautas de Marte, por enquanto.

Ainda na tecla do futuro próximo e do mais distante, atente-se ao assunto com a dona Stella.

É premonitório.

Alfenas, segunda-feira, 18 de novembro de 2013, 20h20min.

Filha,

Você deve se recordar da conversa divertida que tivemos com dona Stella, avó do Erick, quando eu pedi que ela proferisse "três desejos ao gênio da lâmpada..."

Depois da resposta padrão, tipo "dinheiro, saúde e felicidade", eu revelei o meu propósito ao dizer que meus pedidos eram a "vida eterna, o conhecimento absoluto e o poder da cura em minhas mãos..."

Dona Stella, mesmo tendo a mente muito lúcida e uma natureza livre e divertida, trouxe suas convicções religiosas à tona, e bradou, entre espantada e incrédula:

– Então você quer ser um deus?

O raciocínio rápido pegou-me de surpresa. Isso não havia passado pela minha mente. Não analiso os fatos, sejam eles quais forem, sob a influência dos dogmas cristãos. Meu pensamento, especialmente sobre a capacidade de curar, refletia apenas aquilo que se esconde em meu inconsciente.

Mas, consegui me sair muito bem na resposta:

– E onde a senhora pensa que o ser humano vai chegar com toda esta evolução que estamos vendo com os nossos olhos?

Dona Stella, da altura de seus oitenta anos, não teve dúvidas ao compreender o meu pensamento e se incorporar a ele.

O objetivo de recordar este caso é demonstrar o quanto a minha mente tem buscado a compreensão da vida humana, procurando ficar distante destes desequilíbrios emocionais que atravancam a nossa vida nesta mesquinha miúda, pequena, insensata e pobre de espírito que vivenciamos e presenciamos.

Há exatos 31 anos, naquele 18 de novembro de 1982, às 20 horas e 20 minutos (horário real, de inverno), seu nascimento trouxe a motivação que eu precisava para dar um sentido mais nobre, mais elevado e mais importante para a minha tarefa na vida. E consegui. Ou, melhor, você conseguiu despertar dentro de mim esta busca incessante por respostas que, hoje, estão muito mais avançadas do que as de ontem e amanhã novas surpresas me aguardam.

Foi por conta deste conhecimento que decidi tomar a decisão definitiva de minha vida de "não tomar decisões" e de não interferir na vida de quem quer que fosse, nem mesmo dos meus filhos.

Eu estava praticando os princípios do Taoísmo sem ter maiores conhecimentos sobre esta filosofia chinesa (alguma eventual leitura em outras circunstâncias) e estava praticando o mesmo que Eckhart Tolle (16 de fevereiro de 1948) fez ao ficar sentado numa praça durante dois anos até atingir a súbita compreensão que ele buscava sobre a vida a partir da lógica de seu conhecimento pessoal.

Não consigo tomar decisões e nem buscar caminhos ou alternativas. Estou absolutamente travado, em síntese. O que bate na minha porta, seja lá o que for, eu me dou o direito de aceitar ou recusar.

Convites para ir beber nalgum bar, então, estão riscados de minha vida. O convívio humano está restrito ao mínimo possível, exceto para a minha bebê Bianquinha – a única capaz de tumultuar meu monótono e previsível dia-a-dia –, além da Carla, uma balzaquiana que me procura bastante. Ambas librianas, lógico.

Nem mesmo me permiti, até hoje, a ter um computador no apartamento, mesmo dos antigos para digitar meus textos e fazer os cálculos numéricos que você bem conhece. Eu voltaria a passar noites em claro...

E é sobre estes cálculos que preciso falar com você e seus irmãos.

Vou evitar entrar em detalhes neste texto. Os espiões estão à espreita (aquele e-mail que lhe enviei sobre a ação que eu pretendia mover por conta da fusão de duas ações em meu nome na busca da internet, acabou detectado pelo sistema e foi corrigido... perdemos uma boa causa por danos morais e materiais).

Conseguí chegar a um fator de redução num daqueles estudos, os mesmo que me levaram a mover a ação na Justiça Federal. Estou tentando achar alguma forma de transformar em site de venda desse produto. Existem vários na Internet e nenhum deles apresenta este tal fator de redução que obtive que já atinge de 56 a 73 por cento.

Espero ter logo a oportunidade de transmitir para vocês este conhecimento antes que se perca comigo se alguma casualidade ocorrer.

Outros dois estudos que completei, junto com algumas pessoas de ótimo padrão de evolução humana que convivem comigo no hotel, teve início quando ouvi (não sei se foi da sua mãe) que "a água fria auxilia o funcionamento intestinal". Fiquei muitos anos intrigado, tentando compreender este processo.

Faz três anos que convivo com um estudante de medicina, hoje passando para o quinto ano, que é uma figura excepcional. Nasceu no dia 2 de abril de 1992, Ano do Primata das Lagoas do Japão, Ariano. É uma mente que se situa bem acima dessa massa humana. O nome é Vitor Henrique de Filippi Leal – já lhe falei sobre ele antes e o apoio que me deu para fazer os exames pré-operatórios dos quais consegui me livrar por enquanto (e, espero, para sempre).

Fisicamente é idêntico ao Guaraci, com a diferença que o "dom" Vitinho me ouve, acompanha meus raciocínios e mostra perspicácia nas análises que constrói. O "dom" vem da comenda que recebeu, aos 22 anos, da Ordem de São Lázaro, além de ter obtido a "maioridade" no Rotary antes da idade padrão.

Certo dia, perguntei ao Vitinho qual é o percurso da água no organismo humano. A resposta foi certa para completar meu pensamento: a água morna auxilia na digestão e a água fria tem passagem direta pelo estômago, intestino delgado, indo de imediato para o final do intestino grosso onde, se não for eliminada, passa rápido para os rins onde executa suas funções nas células e parte é eliminada via bexiga.

A dedução foi lógica: bastava que eu tomasse um litro de água gelada de dez a vinte minutos antes do funcionamento intestinal para ver o resultado. Fiz isso, ajudando a minha causa consumindo no dia anterior mamão, bagaço de laranja, manga e executando físicas (acredite se quiser: hoje eu faço física de uma hora ou mais pelo menos três a quatro vezes por semana) apropriadas ao intento.

O resultado é um espanto absoluto.

Em síntese: os efeitos benéficos são inacreditáveis ao se beber dois a quatro copos de água fria ou gelada, dez a vinte minutos antes de se fazer a limpeza intestinal diária. Os adjetivos "impressionante e inacreditável", mesmo com todo o exagero aparente, são pequenos para o que eu vi acontecer com meu próprio organismo.

Perdi quatro quilos em dois meses. Recuperei o apetite que havia perdido há anos.

Então, ao tentar transmitir para as pessoas conhecidas – mulheres, lógico – sobre esta solução simples e prática para limpar o organismo e emagrecer, observei a natural resistência delas, que fingem ouvir a sugestão de "beber muita água fria ou gelada" e continuam no mesmo consumismo de refrigerantes e frituras. Decidi mudar meu método de abordagem para uma terapia de choque:

– Você sabia que a vaca engorda bebendo água morna?

O resultado é perfeito. O trauma é definitivo. E o risco de levar um soco é imenso.

"Dom" Vitinho nunca ficou tão vermelho na vida quanto naquele café da manhã em que estávamos sentados na mesma mesa e eu perguntei isto para a doce Leandrinha que não entendeu nada em princípio e, depois, deu boas gargalhadas com a história.

Também sobre este assunto (das vacas) estou produzindo textos que tentarei enviar para todos os órgãos de imprensa possíveis. A maioria dos fazendeiros desconhece este fato. Existem estudos que provam um aumento real de 70% na produção de carne e leite quando se fornece água morna para as vacas, porcos, cabras e até mesmo para os peixes. Essa é a minha melhor contribuição para a espécie humana (e bovina, caprina...) que pude construir até agora.

Imagina se este estudo conseguir elevar a produção de carne e leite no mundo, com o mesmo número de animais e área de criação...

A parte cruel é que as vacas e os bois sentem dor nos dentes com a água fria.

Então, filha, meu presente de aniversário para você, hoje, 18 de novembro de 2013, é esta sugestão de beber bastante água fria ou gelada, dois a quatro copos, especialmente na parte da manhã ou à tarde, antes da limpeza intestinal. De noite pode acarretar em muitas levantadas da cama no meio da madrugada, né?

Um beijo do seu pai e parabéns pelo seu dia.

Post Scriptum1: O dia 18 de novembro, para mim, é o dia mais importante de minha vida, mais até que o meu 18 de fevereiro, e a importância dele foi acirrada em dobro no dia 24 de novembro de 1984 e quadruplicada no dia 14 de junho de 1986.

P. S. 2: Sim, filha, eu tenho respostas sobre a vida humana no planeta Terra que nunca li nem vi em nenhum lugar. Sem pretensões.

P. S. 3: Ganhei um livro sobre o Do-In e outro sobre o I Ching. Não dei maior atenção para eles e quase que os repassei. Mas, "maktub", estava escrito que estes dois estudos precisavam entrar de vez na minha vida e assim se sucedeu. Hoje, faço tratamentos diários de Do-In assistindo aos jornais da TV, filmes e antes de dormir. E o Do-In ainda me trouxe a capacidade de "curar pela mão...", conforme o meu "desejo".

Já o I Ching trouxe respostas às minhas buscas (sobre os cálculos, não sobre previsões) que me deixaram perplexo. Este é outro estudo que preciso transmitir para vocês o mais breve possível. Estou pensando na melhor estratégia para isto. O ideal seria pessoalmente, por causa das inúmeras explicações técnicas e logísticas do projeto que montei e os imprescindíveis esclarecimentos a respeito deste assunto. E envolve boas possibilidades de um ganho elevado.

P. S. 4: O único site que encontramos sugerindo água morna para as vacas é o denominado Pastoreio Racional Voisin. Enviei em anexo parte deste estudo sobre a água morna e o início do meu texto sobre o assunto para você repassar aos seus conhecidos que criam animais.

A carta que eu não enviei.

Dona Stella,

Espero que a senhora esteja ótima.

Não sei se houve alguma influência sua em provocar o pensamento dos meus "três desejos" naquela época, quando mantivemos ótimas conversas recheadas de café bem saboroso.

Algo me fez recordar aquela conversa específica quando escrevi o e-mail para Carina, bem atrasado para cumprir o prazo até vinte horas do dia 18 de novembro, quando ela completou 31 anos. Renasci junto com a minha filha naquele dia, em 1982, dando início a busca culminada com este estudo.

Consegui atingir o almejado "conhecimento absoluto" na ação da água pura, fria, limpa e cristalina para prevenir os males através da limpeza intestinal correta e eficiente. Isto é suficiente e ainda restou um universo de aprendizado pela frente, felizmente.

A "cura pelas próprias mãos" é conhecimento milenar dos chineses, através do Do-In, acupuntura com os dedos que tem me auxiliado em pequenos problemas tipo dor de cabeça e similares. Para os outros males, basta ter equilíbrio e beber muita água. Podemos até inverter situações graves.

Quanto à "vida eterna", ela se concretizará em alguns minutos, quando eu acionar a tecla do computador para enviar este estudo. Tem o formato de livro e alguma pretensão literária. Sua utilidade é incontestável e espero que auxilie as pessoas o máximo possível.

Como eu lhe disse, o ser humano está predestinado para algo muito maior do que esta vida pequena voltada apenas para os seus interesses pessoais.

Algo muito maior do que podemos até mesmo imaginar.

Disse o poeta e preciso dele para expressar meu pensamento com clareza: com certeza, o Universo conspira em nosso favor.

Um grande beijo, com afeto.

Luiz Fernando Donato

As mulas são burras?

"A mula empaca para não morrer... O cavalo continua a andar debaixo de açoite até ter um colapso físico e desabar no chão..." (comportamentos idênticos aos de certas pessoas, não é?).

"... Benjamin - o burro - era o animal mais idoso da fazenda, e o mais moderado. Raras vezes falava e, normalmente, quando o fazia, era para emitir uma observação cínica – para dizer, por exemplo, que Deus lhe dera uma cauda para espantar as moscas e que, no entanto, seria mais do seu agrado não ter a cauda nem as moscas..."

"A Revolução dos Bichos", de George Orwell. Obrigatório.

Eu havia perguntado ao Wander e sua esposa Simone se eles sabiam a origem da teimosia das mulas que empacam e não andam mais, mesmo quando surradas por chicotes e açoites, um fato que originou na História Humana a fama de animais difíceis de lidar.

Wander é fazendeiro antigo e de família. Sabe da orientação da Emater de Goiás sobre a água morna para o gado bovino e não aplica o método, repetindo o comportamento padrão de pecuaristas do país e do mundo.

Conhece muitas coisas da vida devido à sua inteligência e capacidade de comunicação onde se sobressaem o bom-humor permanente e uma visão da vida descontraída, alegre, como são todos em sua família.

Wander e Simone e os filhos Andressa e Wander Filho emigraram para os Estados Unidos onde viveram por dois anos na capital da Geórgia, Atlanta. Lamentam até hoje a decisão de voltar, motivada pela grande família de ambos, a maioria vivendo em Pontalina, Goiás.

Fiquei perplexo quando respondeu que não sabia a razão da mula empacar. Nem ele nem a Simone, também bem informada e bem articulada. São pessoas de elevado padrão de vida lá nos ermos do Brasil Central.

Eu pensava que a gente do campo sabia desta virtude das mulas, dos burros, dos asnos e dos jumentos. É fato antigo na história entre os homens e os animais domésticos. Gerou diversos episódios que vão do pitoresco ao trágico. Ninguém sabe a razão das mulas empacarem, nem os carroceiros, acreditem.

Ficaram surpresos com a minha informação, o que também me surpreendeu.

O sujeito montado no animal não se cansa, não está carregando fardo nas costas, nem está correndo por horas a fio. E desce o açoite no lombo do bicho, sem dó.

Se for um cavalo comum, o peão nem vai perceber o cansaço da montaria e só vai se dar conta da besteira que fez quando der com a cara no chão e o animal estiver estirado e morto ao seu lado. E o sujeito ainda vai praguejar e chutar o lombo do bicho "inútil".

A mula empaca. O burro, o asno e o jumento também. E não tem açoite nem chicote que os faça se mexerem. Quem é o "burro", quem é a "mula", quem é o "jumento" nesta história?

Nasceu daí o título do livro e o tema principal do nosso trabalho sobre o poder da água, explorando a má fama da teimosia das mulas (que preferem beber água fria) e as vacas que engordam com a água morna.

Uma jogada de palavras para ressaltar a teimosia das meninas ligeiramente acima do peso que insistem nesta ingestão suicida de montanhas de guloseimas de forma permanente, cíclica, infundável. Nunca estão satisfeitas.

Dormem sonhando com o que vão comer no dia seguinte. Às vezes, no meio da noite, retornam para a cama, empanurradas, e nem se lembram de escovar os dentes. Usar o imprescindível fio dental, então, nem pensar. Estão exaustas demais para outra coisa. Exceto se vier a fome noturna de novo.

Ao acordarem pela manhã, o primeiro pensamento se volta de imediato para o café-da-manhã, as guloseimas ingeridas antes do almoço e do almoço – que é uma chatice obrigatória pois preferem os petiscos e guloseimas, lógico. E assim por diante.

Não se lembram de beber água, nunca.

Simone tem juízo com a água. Anda com duas garrafinhas de meio litro para todos os lados, uma vermelha e a outra azul. Faltava-lhe a orientação sobre a importância de se beber água na hora certa. Em jejum, ao acordar, a mais importante. Já iniciou a prática diária.

Andressa não. É a idade, 19 anos. Muito jovem e muito bonita, tem um corpo de tirar o fôlego da rapaziada, sempre bem exposto pelos shorts curtíssimos. Se quiser ficar assim pelos próximos sessenta anos, vai ter que aprender a beber água, muita água.

Vamos ao Nobel?

Desta vez foi a Simone quem me ajudou. Parece característica da família, pelo menos comigo. Mais uma contribuição decisiva para os meus estudos graças a uma experiência pessoal dela.

Vou dividir com ambos o meu Nobel de Economia, com certeza.

O Nobel de Medicina, lógico, com o nosso "dom" Vitinho Leal.

Ambos são prêmios seguros e certos.

A dúvida permanece para o que vou dividir com a minha Inspiração Bebê. Chegaremos ao Nobel de Literatura?

Bom, temos os próximos sessenta anos pela frente, não é?

Vamos parar de brincar e falar sério?

Eu havia mostrado para a Simone a fase inicial das análises até a informação sobre a água morna que engorda as vacas.

Com o seu bom-humor permanente e contagiante, marca registrada da família, ela havia se divertido muito com as histórias que envolveram o risco de levar alguns sopapos das meninas mais cheinhas quando eu fazia alusão às vacas.

Em seguida, ao ler o título "Vacas, Mulas e Água Fria", criado sob a inspiração do livro "Armas, Germes e Aço", do Jared Diamond, pelo "dom" Vitinho Leal, Simone não conseguia parar de rir.

É o efeito psicológico que eu procurava.

Quem nada sabe sobre o livro, fica intrigado com o título e vem atrás de informações. Quem sabe, fica convicto do acerto e eficácia da chamada de atenção ao nosso público alvo que é toda a Humanidade.

– Você e sua risada impossível de se conter é o maior aval que tenho sobre o impacto do título e da incontestável utilidade de nosso trabalho.

Em certo momento, consegui encaixar uma pergunta quando a Simone parou para tomar fôlego de tanto rir, sobre a ordem das palavras do título.

O título provisório anterior estava longo e dando trabalho. Todo o meu pensamento estava nas frases: "Água fria emagrece as mulas; água morna engorda as vacas; água pura previne os males..."

A briga para traduzir para algo mais sintético estava se prolongando até a inspiração do Vitinho:

- Faz igual ao Jared Diamond e coloca "Mulas, Vacas e Água Fria".

Pronto. Não havia mais dúvidas. "Armas, Germes e Aço" trouxe nova contribuição para a minha evolução pessoal. E me recordei de "Povos, Genes e Línguas", de Luigi Luca Cavalli-Sforza que preciso ler urgente.

Apenas inverti por conta da sonoridade, contrariando o Vitinho. Mudei para "Vacas, Mulas e Água Fria".

Comentei com a Simone, Wander e Andressa sobre tal sequência de raciocínios e perguntei se haveria alguma nova sugestão deles.

– Coloca a "Água Fria" em destaque... – respondeu a Simone, agora muito séria.

Simone tem uma ligeira briga com o peso. Nada exagerado. O normal para a mãe de dois filhos – a Andressa e o Wander Filho. Este, aos 16 anos, está revelando apetite voraz para traçar as garotinhas de Pontalina e região...

– É um arraso – ressaltou a Andressa, falando do irmão mais novo.

Há alguns anos, Simone embarcou numa sugestão que estava sendo veiculada e apregoada de se "beber água morna ao acordar, em jejum total..." Para emagrecer, claro. Até hoje ela tem trauma ao se lembrar do gosto horrível da água morna. E não perdeu nem um grama de peso com a dita cuja.

– Água fria é uma delícia de se beber logo cedo... – fez questão de ressaltar.

Especialmente para quem vive nas regiões mais quentes, como é o interior de Goiás. Wander diz que consome água gelada aos galões. Não respondeu ou se respondeu eu não registrei, se bebe a água em jejum, logo cedo. Ou, fugiu da resposta para não levar bronca...

É difícil mesmo, no princípio. Falta o hábito. Especialmente, nos períodos mais frios do ano. Tem que ser disciplinado, não deixar de beber a água pura, limpa e cristalina logo que acordar.

Eu mesmo quase fugia da obrigação em alguns dias. Fazia estripulias para dar uma rasteira em mim mesmo e quase conseguia. Quase.

De meio litro a um litro ao acordar, impreterivelmente. Nem há o que discutir sobre o que é lógico.

Sim, já sabemos. Chá quente ajuda na digestão. Melhor beber água morna do que não beber. Mas, a água fria é muito melhor. Basta se acostumar, trazendo de volta a memória ancestral da evolução dos mamíferos e humana. Vira hábito bem rápido e você não consegue ficar sem.

No total, incluindo café, leite, frutas, a água dos alimentos, os sucos (e repito: de casca de abacaxi ou manga saí de graça e são muito saudáveis), devo ingerir de três a quatro litros de água ao dia, em média.

O reflexo mais notável continua a ser a gradual e constante perda de peso que estou tendo. Atingi os 72 quilos, hoje, início de janeiro de 2014 e estou preocupado. Não vou e nem posso abrir mão da hiper-hidratação, em especial a mais importante que é a anterior em meia hora à limpeza intestinal.

E o efeito mágico permanece firme, felizmente. É o "hip... hip... hurra!" que, às vezes, acontece no primeiro "hip...", outras no segundo "hip... hip...", e nunca, até hoje, passou do "hip... hip... hurra!"

Três segundos, no máximo. O que é o máximo. O máximo de libertação do jugo dos intestinos (agora sem ter pudor com adjetivos, frases piegas e exclamações exageradas: é direito adquirido).

É fato constatado cientificamente que as pessoas magras vivem mais – o povo japonês, comedido em tudo, que o diga, com a sua alimentação baseada em arroz, peixe e comidas leves. Os índices baixos de câncer colorretal na Terra dos Deuses deve ter explicação neste fato.

O problema maior dos japoneses, dos chineses e dos mongóis é o elevado número de casos de câncer de esôfago e estômago. Pode ter explicação no hábito de tomar pouca água fria e beber muito chá com temperatura elevada, presumo.

Voltando aos líquidos, o refrigerante, o suco e a cerveja, mesmo gelados, além do chá, do leite e do café, param no estômago, onde são processados pelo ácido estomacal.

A água fria não. Passa direto. Se estiver em jejum matinal ou de estômago vazio – duas a três horas após as refeições ou os lanches –, a água fria desce rápido e vai limpando o caminho. Quanto maior a quantidade de água, neste caso, melhor.

No início do tratamento, então, que sejam litros.

Não são humanos.

Pessoas supostamente humanas surram as mulas que empacam. Sabia disto? Tem gente assim no planeta Terra. Não fazem parte da Humanidade, com certeza.

Outras têm dificuldades em se readaptarem ao consumo da água, frutas, verduras e os legumes oferecidos pela Natureza desde o princípio dos tempos. Garantiram a sobrevivência da espécie humana.

Isto tudo é de uma "burrice" completa, não é?

Podemos deduzir que a suposta teimosia da mula e do burro, que empacam e não andam mais mesmo quando surrados com violência, tem muita inteligência.

Pressionado pelo prazo ou pela urgência para concretizar o seu objetivo, o homem que conduz o animal, mesmo se estiver consciente do risco que a situação atingiu, vai forçar o animal ao extremo. Galopando, carregando fardos, puxando carroças e até arrastando toras de árvores.

Cavalo e éguas se submetem, não reagem. Chegam ao limite final e desabam, prostrados ou mortos.

É comportamento idêntico ao das nossas meninas teimosas. Chegam ao limite extremo e continuam a se empanurrar. Algumas (e alguns) prosseguem nesta sina até morrer por consequência dos excessos ingeridos que afetam a saúde em geral, o coração em particular e o diabetes se torna inevitável.

Ou permanecem vivos por muito tempo, obedecendo aos ditames daquele destino traçado e irreversível, tão determinante quanto o alcoolismo, a dependência das drogas e o comportamento suicida ao volante.

Aliás, são todos suicidas inconscientes. Querem morrer. Querem se livrar desta agonia que é a vida onde a busca incessante pelos prazeres é impossível de ser vivida.

É a pior síndrome que existe e foi a que desabou de forma acirrada sobre a mente dos jovens destas últimas gerações. O consumismo desenfreado comandando este comportamento – incluindo adquirir bens materiais inúteis e a ingestão de guloseimas sem fim, além das drogas, do sexo compulsivo, do álcool.

É comportamento contrário às leis da Natureza. É agressão permanente contra si mesmo. É viver sob forte ansiedade, em permanente planejamento e expectativa das formas mais estrambólicas possíveis para atingir o prazer absoluto, permanente, infindável.

E não há nada que possamos fazer. A decisão cabe a cada pessoa, exclusivamente.

O jogo de palavras do título "Água, Mulas e Vacas" surgiu por mero acaso. Pode ser que existam mesmo forças desconhecidas que determinam tudo na vida humana que teriam inspirado esta criação literária. É um fato que simplesmente não levo em consideração nem analiso sob quaisquer aspectos, por decisão tomada.

O duplo sentido é perfeito para nossos objetivos com estes estudos e sua necessária divulgação, a mais ampla e eficiente possível.

"Vacacas obesas e mulas teimosas", são palavras duras e pesadas para a nossa autoestima, dentro do espírito da terapia de choque que penso ser a única alternativa para trazer as pessoas à reflexão.

É tarefa muito difícil nesta sociedade consumista, exibicionista, materialista, entregue à busca inconsequente e desenfreada pelo prazer absoluto, imediatista, do agora, deste momento, do já – o que tem, teve e terá graves consequências.

É a raiz da criminalidade descontrolada que estamos vivendo e que está batendo em nossas portas em ritmo cada vez pior – uma guerra civil não declarada e não assumida pelo sistema.

O descalabro da saúde, da educação, da vida em si neste Brasil tem origem nestes problemas citados e acrescidos da meta de vida traçada para insuflar as pessoas a obter toda a riqueza possível, a qualquer custo, o mais rápido possível e despendendo o menor esforço.

A Mega-Sena, por exemplo.

O culto à beleza eterna e sob quaisquer condições pode – e deve - ser substituída pela vida equilibrada e saudável – com muita água fresca à disposição – eliminando de vez esta parafernália de medicamentos e tratamentos caros e agressivos ao organismo. Esta seria a alternativa mais viável se houvesse bom senso.

Água, apenas. Fria para os humanos e muare. Morna para as vacas, bois, cabras e... peixes!

É o remédio perfeito se houver equilíbrio mental suficiente para evitar os males originários de sua falta.

Respondendo ao título deste capítulo, as mulas não são "burras", nos dois sentidos. Asno, burro e jumento é o mesmo animal com denominação diferente.

O cavalo, o burro e a zebra africana são as três espécies de equídeos mais numerosos. São parentes próximos, são bem parecidos e não são idênticos. Isto se prova pelo resultado do cruzamento entre eles.

Cavalo cruzando com jumenta (burra, asna) ou égua com jumento (burro, asno) gera a mula ou o mulo, classificados de muare. O mulo e a mula são anomalias criadas pelo homem e são estéreis, não geram crias, não importa com quem cruzem, nem entre eles.

As zebras cruzadas com cavalos ou jumentos também geram crias estéreis. São difíceis de lidar e respondem mal ao domínio do homem, decorrente do meio selvagem onde evoluíram, a África.

Na antiga Londres, na época das muitas carruagens que congestionavam as ruas lamacentas, houve um lorde mais excêntrico que usava zebras para conduzir seu transporte. São ótimas mordedoras e vão ficando cada vez mais ranhetas com o envelhecimento, igualzinho a certa Ranheta Bebê que nos rodeia...

Jared Diamond contou sobre as zebras em "Armas, Germes e Aço", a fonte de inspiração do nosso título pelo "dom" Vitinho – que nem leu esta obra-prima... Agora ele vai ler. E rápido.

Não leu, também, o livro intitulado "O Físico", de Noah Gordon, obra obrigatória para todos e imprescindível aos médicos e profissionais da saúde.

Um inglês vivendo na Bagdá dos anos 1000, em plena Idade Média, aprendendo medicina com os sábios árabes sem poder abrir os corpos dos defuntos para estudar o mal que os havia acometido devido às restrições religiosas. Usavam porcos, em substituição.

Há semelhança notável entre o organismo dos suínos e dos humanos.

Os fetos, na fase inicial, são idênticos. Aliás, os fetos de quase todos os mamíferos são muito parecidos, podendo até causar confusão, inclusive mamíferos marinhos - orcas, golfinhos, baleias, focas...

Há cem anos, o transporte humano era feito pelos cavalos, burros, jumentos e mulas, puxando carroças, carruagens, bondes sobre trilhos ou montados em selas. Isto ocorria em todas as grandes cidades do mundo, incluindo Londres, Paris, Nova Iorque, São Paulo e Rio de Janeiro. O resultado era volumosa quantidade de estrume dos animais misturado com a lama nas ruas. Uma imundície notável, um problema insolúvel.

Não havia o que se pudesse fazer até a chegada da madrugada e a redução no trânsito para limparem, quando era possível.

Hoje, nas cidades do Brasil – e de algumas outras nações bem atrasadas e subdesenvolvidas, como a nossa – os cavalos, os burros, os jumentos e as mulas continuam nas ruas. Mudou apenas o tipo de imundície que provocam em suas motos ou nos seus carros, caminhões, ônibus e outros.

Especialmente nas motos.

Três tipos de energias humanas distintas movem esta estupidez.

A ganância, a ânsia pelas riquezas, é geral. São afobados, cheios de pressa demais, fominhas que querem ganhar muito. Causam grandes estragos.

Os aventureiros, arrojadados e inconsequentes, são incapazes de prever o risco, acham-se imbatíveis, invulneráveis. Também causam estragos.

E temos, enfim, os piores. Os suicidas inconscientes. Sequer sabem que são suicidas. Quando agem para realizar o impulso interior não se importam se carregarem outros junto. São perigosos.

Quanto ao estrume, saiu das ruas e foi parar no cérebro desta gente afobada, fominha, imbatível, suicida. Nem os burros, os jumentos, os asnos e as híbridas mulas agem de forma tão estúpida.

Não querem morrer, não podem morrer. Por isto, empacam.

Sobra para os humanos, os cavalos e as éguas a incapacidade de enfrentar o fim previsível e certo. Uma sina traçada e irreversível.

É a pressa sem fim de terminar o que não tem fim até começar tudo outra vez. Pressa infundável, impaciente, ligando o nada a lugar nenhum, por nada e sem motivo, um vazio absoluto, a busca do ter, do consumismo, do ter pelo ter, ter, ter, ter e ter...

Felizmente para os equídeos, os veículos motorizados os livraram desta dureza de vida.

E os humanos mortos - ou, pior, definitivamente paralisados -, tomaram o seu lugar.

Triste sina a dos seres humanos que não sabem empacar na hora certa, como as mulas. Triste sina.

É a continuidade disto que estamos construindo para o futuro de nossas crianças.

Melhor, estamos destruindo o futuro de nossas crianças com muita competência, notável competência.

"...Folgado, Sete-de-Ouros endireitou para a coberta. Farejou o cocho. Achou milho. Comeu. Então, rebolcou-se, com as espojadelas obrigatórias, dançando de patas no ar e esfregando as costas no chão. Comeu mais. Depois procurou um lugar qualquer, e se acomodou para dormir, entre a vaca mocha e a vaca malhada, que ruminavam, quase sem bulha, na escuridão."

"O Burrinho Pedrês", conto de João Guimarães Rosa em "Sagarana". Imperdível.

Vamos falar de higiene?

"Textos ayurvédicos antigos declaram que se os membros e outras partes do corpo fossem apropriadamente esfregados e limpos, o corpo se manteria saudável e doenças seriam evitadas."

Trecho da página 77 do "Kama Sutra no Prazer Feminino", compilados há dois mil anos pelo sábio hindu Vatsyayana Mallanaga das prosas e dos escritos datados de mil anos antes.

Hígia, filha de Asclépio e irmã de Panaceia, era a Deusa da Saúde e da Higiene para os gregos da Antiguidade Clássica. Há três mil anos, ou até mais, os antigos helenos que habitavam as terras da moderna Grécia e Macedônia e vasta área ao redor, tinham plena noção da importância de se observar os rituais da higiene com o objetivo de proteger a saúde.

No Kama Sutra da Índia (citado acima) observamos este conhecimento ocorrendo na mesma época.

No Egito Antigo, os faraós e a nobreza raspavam os cabelos para evitar contaminações, entre vários procedimentos voltados para a limpeza pessoal e higiene.

Panaceia – palavra grega que também se traduz como "remédio para todos os males" – era a Deusa da Cura. Ela e sua irmã Hígia se contrapunham às malignas Deusas da Doença e da Imundície, encarregadas de eliminar os humanos que não cuidavam de si mesmos ou que se deixavam enfraquecer pelas mazelas da vida, abrindo caminho para que os Males se instalassem.

Sabiam, naquela época, sobre os aspectos mentais que nos enfraquecem, os transtornos psicossomáticos.

Então, vamos falar de higiene?

Melhor: vamos falar da falta de higiene.

Vamos falar da falta de higiene total, absoluta, absurda, abusiva, exorbitante, espantosa, inacreditável, monumental, assustadora, imensa, ignorante, estúpida, gigantesca, avassaladora, incrível, inconcebível, infinita, ilimitada, sem fim, podre, nojenta, escatológica, medieval, primitiva, persistente, insistente, enraizada, arraigada, imperante, dominante, impingida.

Vamos falar da falta de higiene incentivada social e culturalmente.

Vamos falar da falta de higiene aceita e tolerada.

Vamos falar da falta de higiene machista. Quando é feminista e feminina é o caos definitivo. E existe isto!

Vamos falar da falta de higiene desta gente sem noção.

Desta gente sem noção de higiene. Sem noção dos riscos da falta de higiene.

Dos riscos que colocam na própria boca o tempo todo insistente e incessantemente.

Vírus, bactérias, fungos e todos os tipos de vermes possíveis – e os impossíveis também.

É inconsciente.

A pessoa não consegue transferir para si mesma os critérios de higiene apregoados insistentemente nos programas de rádio, de televisão. Não conseguem transferir e se integrar ao pensamento que aquilo é para ela. Não conseguem superar hábitos de vida arraigados.

Exceto quando são obrigadas a isto. A única solução para o que não tem solução, pelo visto.

Sinônimo para falta de higiene é falta de respeito. Consigo mesmo e com os outros. "Respeito é bom e conserva os dentes...", como dizia a Segunda Ex, minha Dragão de Estimação.

Não é possível compreender a passividade e a aceitação das pessoas com a nojeira que se vê para todos os lados. Em alguns destes lugares, os proprietários não comem o que é vendido ali.

Não por economia.

Vamos analisar um ditado chinês repleto de sabedoria, escrito em passado bem distante? Leia isto:

Todas as doenças entram pela boca...

Assim como todas as perturbações saem da boca.

A interdição dos restaurantes, padarias, lanchonetes, lanches e todos os demais que vivem de fornecer alimentação para as pessoas e são incapazes de ter respeito pelas pessoas – que lhes pagam e sustentam – era medida a ser tomada pelo próprio povo.

Confiar nos "fiscais" das prefeituras encarregados deste setor, é tolice. Eles não estão lá para cumprir com as suas obrigações. A única preocupação é quanto vão receber de verba corrupta para fecharem os olhos e nunca enxergarem a imundície, a falta de higiene e outros detalhes que serão poupados no texto para não contaminar mais o ambiente, bem perto do sórdido.

Nunca fecham o estabelecimento.

Bastaria um com as portas fechadas por ordem das prefeituras para que o alarme fosse dado e todos tratassem de se proteger. Os donos do dinheiro aprendem rápido. Hoje, seu aprendizado é como comprar corruptos e se dar bem. São mestres nesta arte, em ambos os lados.

Exceto em casos como o da boate de Santa Maria, no Rio Grande do Sul, onde a omissão dos políticos e de seus cupinchas – a mesma praga que está aqui, ao nosso redor, no país inteiro – provocou a morte absurda, inacreditável e injustificável de centenas de jovens.

A palavra absurda consta nos dicionários como o que é "contrário ao bom senso, à razão, ao costume ou a qualquer tipo de verdade ou modelo estabelecido". Este modelo estabelecido se refere ao ideal de proteção à saúde e de higiene que teremos num futuro bem distante, pelo visto.

Este comportamento modelo existe em algumas sociedades humanas. O único ponto de referência que tenho, com certeza, é o padrão de limpeza do povo do Japão, da Terra dos Deuses, que cuidam destes detalhes de forma completa e obsessiva há milênios.

A posição contrária, imaginem, é a China, terra-mãe dos japoneses.

O problema chinês tem origem na falta de água crônica em toda aquela área territorial equivalente a um continente. Sete mil litros de água por habitante é a média mundial. Na China, é de dois mil. Suficiente apenas para aplacar as necessidades de hidratação e da agricultura básica de subsistência.

Em comparação, Manaus, capital do Amazonas, no coração da Amazônia brasileira, onde a temperatura dificilmente baixa de 30 graus, o consumo de água é o maior do Brasil. Cada habitante consome, em média, 220 litros por dia. Em determinadas áreas, atingem 600 litros. Os 220 litros, multiplicados pelos 365 dias do ano, totalizam 80 mil litros.

Basta para se ter uma ideia do problema chinês?

Este é o motivo que orienta o governo chinês a "importar água": soja e outros produtos agrícolas que demandam elevada quantidade de água em seu crescimento. Isto é exatamente "importar água".

Isto é inteligente.

Na sequência, falarei sobre chineses e japoneses.

Observem as diferenças entre estes dois povos oriundos dos mesmos ancestrais sobre a higiene.

Igualam-se no respeito aos mais velhos e nos hábitos de consumir comidas e bebidas quentes.

O banho chinês

É assunto sério a falta de água na área rural da China. Para melhor compreensão vou transcrever o início do livro "A Boa Terra", da escritora e missionária americana, Pearl S. Buck, Nobel de Literatura de 1938. Fiquei perplexo quando li este livro há vários anos, este capítulo abaixo em especial:

"Era o dia do casamento de Wang Lung. Mas, nesta manhã, ele não esperou. Pulou da cama e abriu as cortinas. Era um amanhecer escuro e avermelhado, e pela pequena abertura quadrada de uma janela, onde o papel esfarrapado esvoaçava, brilhou uma nesga de céu cor de bronze. Ele foi até a abertura e rasgou o papel.

– É primavera e não preciso disso — resmungou.

Envergonhava-se de dizer em voz alta que queria que a casa parecesse em ordem naquele dia. A abertura era tão apertada que mal dava para sua mão passar e ele a meteu para fora a fim de sentir o ar. Uma brisa suave soprava do leste, uma brisa amena e murmurante e plena de chuva. Era um bom presságio. Os campos precisavam de chuva para frutificar. Não choveria naquele dia, mas em pouco tempo, se aquele vento continuasse, haveria água. Isso era bom. Ontem, ele dissera ao pai que, se aquele sol abrasador e inclemente continuasse, o trigo não espigaria. Agora era como se o céu tivesse escolhido esse dia para lhe desejar boa sorte. A terra daria frutos.

Entrou depressa na sala central, vestindo as calças no caminho e amarrando na cintura a faixa de tecido de algodão azul. Ficou de peito nu até acabar de aquecer a água para se banhar. Foi até o alpendre que servia de cozinha e, no lusco-fusco, ao lado da porta, surgiu a cabeça de um boi que mugiu fundo para ele. A cozinha era feita dos mesmos tijolos de barro que a casa, grandes quadrados de terra tirada de seus próprios campos, e coberta de palha de seu próprio trigo. Daquela mesma terra, seu avô, na juventude, fabricara também o forno, que os muitos anos de preparação de refeições haviam cozido e enegrecido. Em cima dessa estrutura de barro erguia-se um caldeirão de ferro fundo e redondo. Ele encheu esse caldeirão parcialmente de água, tirada de cuia de um jarro que estava ali perto, mas com cuidado, pois a água era preciosa. Em seguida, após hesitar um pouco, levantou o jarro e esvaziou toda a água do caldeirão. Naquele dia, lavaria o corpo inteiro. Desde criança no colo da mãe, ninguém olhava seu corpo. Hoje, alguém olharia, e ele desejava estar limpo. Passou por trás do forno, e, escolhendo um punhado de capim seco no canto da cozinha, dispôs tudo delicadamente na boca do forno, tirando o melhor partido de cada folha. Depois, com uma pederneira e um pedaço de ferro velho, produziu uma centelha e ateou fogo à palha.

Aquele era o último dia em que precisaria acender o fogo. Acendera-o todas as manhãs desde que a mãe morrera havia seis anos. Acendia o fogo, fervia a água, despejava-a numa tigela e levava-a ao quarto onde o pai estava sentado na cama, tossindo e tateando à procura dos sapatos no chão. Todas as manhãs nesses seis anos, o velho esperara o filho vir lhe trazer água quente para aliviá-lo da tosse matinal. Agora pai e filho poderiam descansar. Estava chegando uma mulher na casa. Nunca mais Wang Lung teria que se levantar inverno e verão ao romper da aurora para acender o fogo. Poderia esperar deitado na cama, e também teria uma tigela de água trazida para ele, e se a terra fosse fecunda, haveria folhas de chá na água. Em alguns anos, às vezes era assim. E se a mulher se cansasse, haveria os filhos dela para acender o fogo, os muitos filhos que ela teria de Wang Lung. Wang Lung parou, quando lhe ocorreu a idéia de crianças correndo pelos três quartos da casa. Sempre parecera que três quartos era demais para eles, na casa meio vazia desde a morte de sua mãe. Estavam sempre tendo que resistir aos parentes que viviam mais apertados — o tio, com sua interminável prole, sugerindo:

– Ora, como dois homens sozinhos podem precisar de tanto espaço? Pai e filho não podem dormir juntos? O calor do corpo do jovem confortará a tosse do velho.

Mas o pai sempre respondia:

– Estou poupando minha cama para meu neto. Ele aquecerá meus ossos na minha velhice.

Agora os netos iam chegar, netos atrás de netos! Teriam que colocar camas ao longo das paredes na sala central. A casa estaria cheia de camas. O fogo no forno morreu enquanto Wang Lung pensava em todas as camas que haveria na casa meio vazia, e a água começou a esfriar no caldeirão. A figura sombria do velho apareceu no portal, segurando no corpo as roupas desabotoadas.

Tossia e cuspiu dizendo ofegante:

– Como ainda não tem água para me esquentar os pulmões?

Wang Lung ficou olhando para ele, depois caiu em si, envergonhado.

– Essa lenha está úmida — resmungou detrás do fogão.

– O vento úmido...

O velho continuou tossindo obstinadamente, sem parar, até a água ferver. Wang Lung encheu uma tigela, e então, pouco depois, abriu um pote vitrificado que estava numa aba do fogão, tirou dali mais ou menos uma dúzia das folhas secas enroladas e espalhou-as na superfície da água. O velho arregalou os olhos gulosamente, mas logo começou a reclamar.

– Por que você é perdulário? Tomar chá é comer dinheiro.

– É o dia — respondeu Wang Lung com uma risada curta. — Tome e se reconforte.

O velho pegou a tigela com os dedos enrugados e nodosos, resmungando e emitindo pequenos grunhidos. Observou as folhas se desenrolarem e se espalharem na superfície da água, incapaz de admitir beber o precioso líquido.

– Vai esfriar — disse Wang Lung.

– É verdade... é verdade... — disse o velho alarmado, e começou a tomar grandes goles do chá quente, com uma satisfação animal, como uma criança fixada na comida. Mas não estava tão distraído a ponto de deixar de ver Wang Lung enchendo temerariamente uma funda tina de madeira com a água do caldeirão. Levantou a cabeça e olhou para o filho.

– Essa água toda dá para fazer uma espiga frutificar — disse subitamente.

Wang Lung continuou despejando a água até a última gota. Não respondeu.

– Alto lá! — gritou o pai.

– Não lavo meu corpo desde o Ano-novo — disse Wang Lung em voz baixa.

Ficou com vergonha de dizer ao pai que queria ter o corpo limpo para uma mulher o ver. Saiu depressa, levando a tina para o quarto. A porta estava meio solta no caixilho de madeira empenada e não fechava direito, então o velho correu para a sala central, pôs a boca na abertura e gritou:

– Vai ser ruim se acostumarmos a mulher assim — chá de manhã e esse banho todo!

– É só um dia — gritou Wang Lung. Depois acrescentou:

– Vou jogar a água na terra quando terminar e não será tudo desperdício.

... deixou o pai e saiu ainda de manhãzinha. Apesar da aurora vermelho-escura, o sol subia nas nuvens do horizonte e faiscava no orvalho que cobria os pés de trigo e de cevada. O lavrador que havia em Wang Lung distraiu-se um instante e ele parou para examinar os brotos que saíam. Estavam vazios ainda e esperando a chuva. Ele cheirou o ar e olhou com ansiedade para o céu. A chuva estava ali, nas nuvens pretas, no vento abafado. Ele compraria um bastão de incenso e o colocaria no pequeno templo do Deus da Terra. Num dia como aquele faria isso."

Vamos ao Japão?

É fascinante observar os detalhes da vida privada do povo da Terra dos Deuses, incluindo os rituais complexos de higiene pessoal praticados há dois mil anos, onde se destacam o banho coletivo e a liberação das tensões na água fervente – a vida em equilíbrio é possível, saibam.



Imagem captada na internet.

As informações que estou transmitindo sobre os hábitos de higiene do povo da Terra dos Deuses podem ser lidas em obras da literatura nipônica ou sobre assuntos japoneses, como os livros escritos por James Clavell.

Quatro obras-primas sobre o Oriente foram produzidas por este anglo-irlandês nascido na Austrália e radicado nos Estados Unidos. Destacou-se também como roteirista em Hollywood e em outros livros. Estou utilizando parte dos seus textos para dar uma ideia mais precisa sobre o assunto em pauta.

Na ordem cronológica, para se situar de forma correta no tempo e no espaço, o primeiro (grande) livro que deve ser lido é "Xógum", envolvendo fatos históricos determinantes da história do Japão ocorridos em 1600. Inclui personagens reais e de ficção em trama muito bem elaborada.

A tomada da ilha de Hong Kong pelos ingleses, em 1841, durante a Guerra do Ópio é o tema do segundo livro, "Tai-Pan". A balança comercial estava em desequilíbrio em favor da China, com as exportações de chá, bebida que os ingleses adotaram com voracidade pouco tempo antes. Não tendo nenhum produto que interessasse aos chineses, a opção britânica foi forçar a abertura dos portos da China para o comércio com a droga originária das plantações de papoula da Índia, o ópio.

Voltamos ao Japão de 1862 em "Gai-Jin", a fase de ocidentalização forçada do Japão. A opção pelo isolamento durava desde 1638, com a expulsão dos últimos padres jesuítas pelos herdeiros do xógum Tokugawa Ieyasu.

Quatro navios de guerra movidos pela inédita propulsão a vapor, de bandeira norte-americana, invadiram a baía de Tóquio em julho de 1853, sob as ordens do Comodoro Matthew Calbraith Perry. Foi o primeiro ato de guerra iniciado pelos Estados Unidos que culminaria, noventa anos depois, com o ataque dito "traçoeiro e inesperado" ao porto de Pearl Harbor.

Em "Casa Nobre", retornamos para a Hong Kong dos tempos atuais. Mais precisamente para o ano de 1963, o mesmo período em que James Clavell esteve na ilha coletando dados para o livro denominado "Tai-Pan".

São leituras obrigatórias, vibrantes e reais. Todos os fatos de ficção acrescentados pelo autor tiveram base no comportamento habitual dos povos envolvidos e nos episódios exóticos e pitorescos que a população local nunca esquece. São as lendas e folclores populares que permanecem e se aprimoram no correr dos séculos.

O banho japonês

O melhor texto que consegui ler sobre o banho coletivo japonês é o que vou transcrever do livro "Xógum.

O capitão inglês "John Blackthorne" – o "Anjin-sam" - do navio holandês Erasmus, naufragado na costa do Japão, em maio de 1600, baseado na vida de William Adams (1564-1620), relata a sua primeira e inesquecível experiência com o banho japonês. Observem os detalhes. São fascinantes.

Nestes dois textos iniciais, Mura, o líder da aldeia onde o navio holandês naufragou, tentava obrigar o renitente estrangeiro a tomar banho. O diálogo foi travado em português, língua ensinada pelos padres jesuítas que haviam se estabelecido no Japão desde 1543, e dominada pelo piloto inglês.

"Lavaram-no e ele não saíra do estado de coma. O médico não achava prudente mergulhá-lo num banho propriamente dito até que despertasse.

— Talvez devêssemos nos lembrar, Mura-san, de que não sabemos como o bárbaro realmente é – dissera com cauteloso bom senso. — Sinto muito, mas poderíamos matá-lo por engano. Obviamente ele está no limite de suas forças. Devemos praticar a paciência.

– Mas e os piolhos no cabelo dele? – perguntara Mura.

– Por enquanto terão que ficar aí. Compreendo que todos os bárbaros os tenham. Sinto muito, mas eu aconselharia paciência.

– O senhor não acha que poderíamos ao menos lavar a cabeça dele? – dissera a esposa. – Seríamos muito cuidadosas. Tenho certeza de que a senhora supervisionaria nossos pobres esforços. Isso ajudaria o bárbaro e manteria nossa casa limpa.

– Concorde. Podem lavar a cabeça dele – dissera a mãe com determinação."

Dias depois. Blackthorne havia acordado e estava zozinho. Mura tentava convencê-lo a tomar banho:

"– Limpar. Banho, por favor.

– Não entendo.

Mura chegou mais perto e franziu o nariz com desagrado.

– Fede. Mau. Como todos os 'portugueses'. Banho. Esta casa limpa.

– Tomo banho quando tiver vontade e não cheiro mal! – encolerizou-se Blackthorne. – Todo mundo sabe que os banhos são perigosos. Você quer que eu pegue o defluxo? Acha que sou algum maldito estúpido? Suma daqui e me deixe dormir!

– Banho! – ordenou Mura, chocado com a explosão de raiva do bárbaro, o cúmulo dos maus modos. E não era só que o bárbaro cheirasse mal, como de fato cheirava, mas, pelo que lhe constava, fazia três dias que ele não se banhava corretamente, e a cortesã com toda a razão se recusaria a deitar-se com ele, por maior que fosse a sua paga. Esses estrangeiros horríveis, pensou.

Surpreendente! Como seus hábitos são surpreendentemente imundos! Não importa. Sou o responsável por você. Você aprenderá bons modos. Vai tomar banho como um ser humano e a Mãe vai saber aquilo que quer saber. – Banho!

– Agora saia antes que eu o arrebeite em pedaços! – Blackthorne encarou-o furioso, gesticulando para que se fosse. Houve uma pausa momentânea e os outros três japoneses apareceram com três das mulheres. Mura explicou resumidamente o que estava acontecendo, depois disse a Blackthorne com determinação:

– Banho. Por favor.

– Fora!

Mura avançou sozinho para dentro do quarto. Blackthorne levantou o braço para frente, não querendo ferir o homem, só para empurrá-lo. De repente soltou um berro de dor. De algum modo Mura lhe atingira o cotovelo com o lado da mão e agora o braço de Blackthorne pendia, momentaneamente paralisado. Furioso, atacou. Mas o quarto rodou, ele caiu de cara no chão, houve outra dor paralisante, penetrante, nas suas costas e ele não pode se mover.

– Por Deus... – Tentou levantar-se, mas as pernas se curvaram ao seu peso.

Depois, calmamente, Mura estendeu o dedo pequeno, mas duro como ferro, e tocou um centro nervoso na nuca de Blackthorne. Houve uma dor ofuscante.

– Meu bom Jesus...

– Banho? Por favor?

– Sim, sim – ofegou Blackthorne através de sua agonia, atônito de ter sido dominado com tanta facilidade por um homem tão minúsculo e agora fazer indefeso como qualquer criança, pronto para ter a garganta cortada.

– Por favor, desculpe-me, capitão-san – disse Mura, fazendo uma profunda reverência, envergonhado pela perda de dignidade do bárbaro, que jazia deitado ali, gemendo como um bebê de peito.

Sim, sinto muito, pensou, mas tinha que ser feito. Você me provocou além de tudo o que era razoável, mesmo para um bárbaro. Grita como um lunático, perturba minha mãe, rompe a tranquilidade de minha casa, incomoda os criados, e minha esposa já teve que substituir uma porta 'shoji'. Eu não podia permitir que a sua óbvia falta de educação continuasse sem oposição. Ou permitir-lhe ir contra os meus desejos na minha própria casa. Na realidade é para o seu próprio bem. E depois, não é tão mau assim, porque vocês, bárbaros, na realidade não têm dignidade a perder. Exceto os padres – eles são diferentes. Ainda cheiram horivelmente, mas são os ungidos de Deus, o Pai, portanto têm muita dignidade. Mas você... você é um mentiroso e um pirata.

Não tem honra. Que surpreendente! Bradando ser cristão! Infelizmente isso não vai ajudá-lo em absoluto. O nosso 'daimio' odeia a verdadeira fé e os bárbaros, e os tolera só porque tem que tolerá-los. Mas você não é português nem cristão, portanto não é protegido pela lei, neh? Assim, ainda que você seja um homem morto, ou pelo menos um homem mutilado, é meu dever fazer que você siga o seu destino estando limpo.

– Banho muito bom!

Ajudou os outros homens a carregar Blackthorne, ainda entorpecido, através da casa, pelo jardim, ao longo de um caminho coberto do qual ele sentia muito orgulho, e para dentro da casa de banho. As mulheres vinham atrás."

Blackthorne começava a demonstrar apreço pelas virtudes naturais de um banho bem tomado, repetindo o fenômeno dos portugueses que aportaram no Brasil em 1500 e aprenderam a apreciar o banho indígena.

"Blackthorne tinha consciência da sua camisa encharcada. E do mau cheiro. Pelo Senhor Deus, eu tomara um banho, pensou, o repentinamente sorriu, lembrando-se.

Mura e os outros o haviam carregado para dentro da sala quente naquele dia e o deitaram num banco de pedra, com os membros ainda adormecidos e movendo-se lentamente.

As três mulheres, lideradas pela velha, começaram a despi-lo o ele tentara detê-las, mas cada vez que se movia um dos homens lhe apertava um nervo e o deixava impotente; apesar do muito que xingou e praguejou, continuaram a despi-lo até deixá-lo nu.

Não que se sentisse envergonhado de ficar nu na frente de uma mulher, acontecia simplesmente que o ato de despir-se era sempre realizado privadamente e esse era o costume. Além disso, não gostava de ser despido por ninguém, especialmente por aqueles nativos incivilizados. Mas ser despido publicamente como um bebê indefeso e lavado como um bebê com água quente, contendo sabão e perfume, enquanto todos tagarelavam e sorriam vendo-o de costas, era demais.

Mura dissera com enorme gravidade:

– Capitão-san, Mãe-san lhe agradece, o melhor dia da vida dela, agora morre feliz! – e inclinaram-se, ele e os outros, ao mesmo tempo. Foi nessa altura que Blackthorne percebeu o cômico da situação e começou a rir. Os outros ficaram surpresos, depois se puseram a rir também, a risada levou-lhe a potência embora, a velha ficou um pouco triste, e disse isso, o que o fez rir ainda mais, assim como a todos.

Em seguida deitaram-no gentilmente no imenso calor da água profunda, que ele não conseguiu suportar muito tempo; estenderam-no ofegante sobre o banco mais uma vez. As mulheres o enxugaram e depois apareceu um velho cego. Blackthorne jamais conhecera massagem. Inicialmente tentara resistir aos dedos esquadrinhadores, mas depois se deixou seduzir pela mágica deles o se viu quase como um gato enquanto os dedos descobriam as nodosidades e davam passagem ao sangue ou ao elixir que espreitava por sob pele, músculos e tendões.

Depois, ajudaram-no a ir para a cama, estranhamente fraco, meio em sonho, e a garota estava lá. Foi paciente com ele, e depois de dormir, quando ele teve força, tomou-a com cuidado.

Não lhe perguntou o nome e de manhã, quando Mura, tenso e muito assustado, o arrancara do sono, ela já se tinha ido.

Blackthorne suspirou. A vida é maravilhosa, pensou."

A memória das pessoas apaga as vicissitudes passadas, incluindo aquelas de pouco tempo atrás...

"O banho, a massagem, a comida e as duas horas de sono haviam-no revigorado incalculavelmente. As criadas de banho, todas de peso e força, haviam-no esfregado, ensaboaram-lhe o cabelo, trançando-o depois num rabo caprichado, e o barbeiro lhe aparara a barba. Deram-lhe uma tanga limpa, um quimono e um sash, tabis e sandálias para os pés. Os futons sobre os quais dormira estavam limpíssimos, assim como o quarto. Parecera tudo um sonho e, acordando de um sono sem sonhos, perguntara-se momentaneamente qual era o sonho, aquele ou a prisão."

Nesta parte seguinte, Blackthorne estava em conversas com o líder "Toranaga" – nome usado por Clavell para designar Tokugawa Ieyasu, que se tornaria o Xógum do Japão, chefe militar cujo clã dominaria o país, isolando-o do resto do mundo até 1854. Em 1868, teve início a ocidentalização do Japão, a era Meiji.

Mariko, uma samurai de origem nobre, educada pelos jesuítas, fazia a tradução da conversa. O relato é sobre o povo Inuíte, do Polo Norte, denominado de "esquimó" pejorativamente – "comedores de carne crua".

"– Vivi entre eles por quase um ano. Ficamos presos no gelo e tivemos que esperar o degelo. A comida deles é peixe, focas, ocasionalmente ursos polares, e baleias, que comem cruas. O maior refinamento deles é comer gordura de baleia crua.

– Ora, vamos, Anjin-san!

– É verdade. E vivem em pequenas casas redondas, feitas inteiramente de gelo, e nunca tomam banho.

– O quê? Nunca? – espantou-se ela.

Ele sacudiu a cabeça, e resolveu não lhe contar que os banhos eram raros na Inglaterra, mais raros até que em Portugal e na Espanha, que eram países quentes. Ela traduziu. Toranaga balançou a cabeça, não acreditando.

– Meu amo diz que isso é exagero demais. Ninguém poderia viver sem banho. Nem povos incivilizados.

– A verdade é essa, 'honto' – disse ele calmamente, e levantou a mão. – Juro por Jesus de Nazaré e pela minha alma, juro que é verdade.

Ela o observou em silêncio.

– Tudo?

– Sim. O Senhor Toranaga queria a verdade. Por que eu mentiria? Minha vida está nas mãos dele. É fácil provar a verdade... não, para ser honesto seria muito difícil provar o que eu disse, os senhores teriam que ir lá e ver por si mesmos. Certamente os portugueses e espanhóis, que são meus inimigos, não vão me apoiar. Mas o Senhor Toranaga pediu a verdade. Ele pode confiar em mim para dizê-la.

Mariko pensou um instante. Depois escrupulosamente traduziu. Finalmente:

– O Senhor Toranaga diz que é inacreditável que um ser humano viva sem banho.

– Sim. Mas as terras frias são assim. Os hábitos são diferentes dos seus, e dos meus. Por exemplo, no meu país, todo mundo crê que os banhos são perigosos para a saúde. Minha avó, Granny Jacoba, costumava dizer: "Um banho ao nascer e outro ao esticar as canelas".

– É muito difícil de acreditar.

– Alguns dos seus hábitos aqui são muito difíceis de acreditar. Mas é verdade que tomei mais banhos neste curto período de tempo que estou no seu país do que em toda a minha vida antes. Admito francamente que me sinto melhor com eles. – Ele sorriu. – Não acredito mais que os banhos sejam perigosos. Portanto lucrei vindo aqui, não?"

Transformar aquilo que nos oprime pela obrigação de fazer – tomar banho todos os dias, por exemplo – em fonte de prazer e de bem viver é o passo seguinte do viver em equilíbrio e com paciência.

"E, como sempre, retribuiu-lhe a reverência e seguiu pelo corredor até os fundos da casa, saiu para o jardim e tomou o caminho circundante que levava à casa de banho, de taipa.

Uma criada tirou-lhe a roupa, ele entrou e se sentou, nu. Outra criada o esfregou, ensaboou-o e verteu-lhe água em cima para lavar a espuma e a sujeira.

Depois, completamente limpo, gradualmente – porque a água estava muito quente – entrou na imensa banheira de ferro e deitou-se.

– Jesus Cristo, isto é formidável – exultou ele, e deixou que o calor se infiltrasse nos músculos, os olhos fechados, o suor escorrendo pela testa.

Ouviu a porta se abrir, a voz de Suwo e "Boa noite, amo" seguido de muitas palavras em japonês que não compreendeu. Mas naquela noite estava cansado demais para tentar conversar com Suwo.

E o banho, conforme Mariko explicara muitas vezes, 'não é meramente para limpar a pele. O banho é um presente que Deus ou os deuses nos deram, um prazer conferido por Deus, para ser apreciado e tratado como tal'."

A limpeza intestinal do povo japonês é feita logo cedo.

As latrinas eram compartilhadas por homens, mulheres e crianças sem qualquer tipo de constrangimento ou pudor típicos dos ocidentais. Até os chineses se espantam com a liberdade que o Povo do Japão tem com o próprio corpo. Ninguém olha para quem estiver ao seu redor. Seria falta de respeito impensável.

Ao anoitecer, é hora de descarregar o nervoso do dia em banhos coletivos duradouros. A pessoa, nua, senta-se em banqueta e é ensaboada pelas criadas. O sabão é retirado com baldes de água.

Depois, é o momento de se esquecer dos problemas na piscina de água fervente (literalmente) onde ficam por longo tempo. Saem da água, secam-se em toalhas macias e felpudas. Em seguida, é hora de receber as massagens com fins terapêuticos.

Após todos estes procedimentos higiênicos e relaxantes, é chegada a hora de se dedicar aos pratos da refinada culinária nipônica e aos prazeres que somente uma gueixa pode oferecer. Não necessariamente incluindo algum tempo nos futons, os colchões de dormir dos japoneses.

Cantar, representar, tocar as músicas prediletas de seus clientes e travar boas conversas para aliviar as tensões eram as funções primordiais das gueixas. De forma menos rígida no seu treinamento, a profissão ainda é muito conceituada no Japão. A prostituição, a sombra oculta do trabalho das gueixas, é penalizada com severas leis naquele país.

A vida em equilíbrio absoluto é feita desta forma. Saboreia-se de tudo na medida certa para não estragar pelo excesso. No mapa mundial da obesidade, o Japão e a Coreia estão em último lugar. São os povos menos obesos do planeta Terra. A exceção é formada pelos lutadores de sumô, a tradicional e antiga luta entre gigantes do Japão.

Meus ensinamentos são universais e tenho certeza que eles vão aprender rápido (como sempre) sobre as virtudes infinitas da ingestão de água, muita água, na hora precisa, sincronizada para se obter o melhor que ela pode oferecer.

Começando pelas crianças nas escolas e a "hora de beber água".

Voltemos ao "Xógum" para entender melhor o respeito humano existente entre o povo nipônico e a liberdade de comportamento que eles trazem em sua memória ancestral coletiva sobre os direitos que a pessoa tem sobre seu próprio corpo, ressaltando de novo a limpeza intestinal ou o ato de esvaziar a bexiga.

"Mariko estava usando um pesado roupão de banho de algodão, amarrado frouxamente, e uma toalha em torno da cabeça para proteger o cabelo. Toda noite, assim que a massagem dele começava, ela vinha tomar banho, às vezes sozinha, às vezes com Fujiko.

– Pronto, sua vez agora – disse ele, começando a se levantar.

– Oh, por favor, não. Não desejo perturbá-lo.

– Então vamos compartilhar o banho. Está magnífico.

– Obrigada. Mal posso esperar para lavar o suor e o pó.

Ela tirou o roupão e sentou-se no minúsculo assento. Uma criada começou a ensaboá-la, enquanto Suwo esperava pacientemente, junto da mesa de massagem. – E exatamente como um feriado de escola – disse ela, igualmente feliz.

A primeira vez que Blackthorne a vira nua no dia em que nadaram, sentira-se grandemente afetado. Agora a sua nudez, em si mesma, não o tocava fisicamente.

Vivendo juntos em estilo japonês, numa casa japonesa, onde as paredes eram de papel e as salas serviam a múltiplas finalidades, ele a vira despida e parcialmente vestida muitas vezes. Chegara até a vê-la satisfazendo necessidades fisiológicas.

– O que é mais normal, Anjin-san? Os corpos são normais, e as diferenças entre homens e mulheres são normais, neh?

– Sim, mas é, hum, é que fomos educados de modo diferente.

– Mas agora o senhor está aqui e os nossos costumes são os seus costumes, e o que é normal é normal. Neh?

Normal era urinar ou defecar ao ar livre se não houvesse latrinas ou baldes, simplesmente erguendo o quimono ou abrindo-o, agachando-se ou ficando em pé, todos os demais polidamente esperando sem olhar, raramente havendo divisórias para a privacidade. Por que se deveria exigir privacidade?

E logo um dos camponeses vinha coletar as fezes e as misturava com água para fertilizar as plantações. O excremento humano e a urina eram a única fonte substancial de fertilizante do império. Havia poucos cavalos e bovinos, e nenhum outro recurso animal em absoluto. Portanto cada partícula humana era guardada e vendida aos fazendeiros de todo o país.

E depois de se ter visto os bem-nascidos e os humildes abrindo ou levantando o quimono, e ficando em pé ou agachando-se, não há muito com que se sentir embaraçado."

Vamos apreciar a vida vivida em equilíbrio, voltada para a beleza, a paciência e o bem-viver?

Funciona assim:

— (...) Esta hospedaria é considerada a mais bonita e famosa de Izu. É bonita, neh?

"E era. Cada casa minúscula erguia-se sobre pilares elegantes, tinha varandas circundantes e quatro degraus, feitos das melhores madeiras, tudo polido e brilhando. Ficavam todas separadas cinquenta passos da vizinha e cercadas por jardins bem tratados dentro do jardim maior por trás dos altos muros de bambu. Havia riachos, tanques de lírios, quedas d'água, árvores floridas em abundância, com perfumes diurnos e perfumes noturnos, um aroma doce e voluptuoso. Caminhos de pedra, limpos, cobertos com delicados telhados, levavam aos banhos centrais, frio, quente e muito quente, alimentados por fontes naturais. Lanternas multicoloridas, criados e criadas felizes, e nunca uma palavra áspera para perturbar os sinos das árvores, a água borbulhando e os pássaros cantando nos aviários."

Vamos assoar o nariz?

"Expulsar os demônios" de dentro de si, assoando o nariz com energia, é figura de linguagem na China para a prática que traz resultados na melhora da saúde.

É hábito milenar dos chineses. Não importa o lugar onde estejam, na rua, na praça ou em casa. Quando a gente da terra, moldada em cinco, dez ou vinte mil anos de construção desta civilização, sente qualquer incômodo nos pulmões ou nas vias nasais, eles expelem imediatamente.

Há fundamentos saudáveis neste comportamento que se tornou transtorno nacional na China capitalista.

Hordas de turistas estrangeiros invadiram o mundo nos últimos quarenta anos. Buscam os lugares exóticos, diferentes, movidos pelo espírito de aventura e desbravamento. É fenômeno de massa recente, originário da estabilidade social e econômica dos países mais ricos.

Enriquecem os cofres da China, Índia, Tailândia e Camboja. Até o Vietnã, arrasado pela guerra desnaturada, tornou-se destino turístico cobiçado. Quanto mais distante e diferente, melhor.

Nos dias de hoje, a evolução tecnológica dos grandes aviões de cruzeiros, dos transportes terrestres e dos navios de luxo, provocou uma revolução nos costumes sedentários e limitados das pessoas. Em especial, aquelas do primeiro mundo com recursos elevados, vindo de aposentadorias e poupanças, aplicações bem sucedidas ou ótimos salários em moeda forte, como o dólar.

Muito dinheiro acompanha esta salutar febre mundial das viagens turísticas, proporcionada por esta fome de viver, de viver muito, de ter uma vida muito bem vivida.

Cuidar bem dos viajantes é política de governo, hoje em dia, com total apoio dos comerciantes e dos povos de lugares fascinantes como as praias paradisíacas do Pacífico, do Caribe e das ilhas gregas.

Falando da Grécia, temos as ruínas e os lugares onde a história ocidental foi escrita como a conhecemos. O Egito das pirâmides. As savanas e florestas infestadas de feras da África.

O Brasil tenta chegar aos números que deveria ter.

No inverso, é um sucesso. Perdemos muito na balança com esta remessa de divisas para o exterior, exportando gente que vai comprar sapatos na Quinta Avenida de Nova Iorque ou visitar a Disneylândia... O programa no exterior mais trouxa que poderia existir.

Seria uma piada grotesca se não fosse tão imenso o custo desta brincadeira que pretende transformar este país de quarto mundo em suposta potência com o uso de caneta, papel e leis montadas para a manutenção dos poderosos de plantão para sempre.

Se ainda fosse uma mudança nascida nas escolas... e a caneta teria valor e não preço.

No Oriente, templos budistas e xintoístas, palácios, castelos e muralhas são contemplados ao mesmo tempo em que se depara com os costumes e hábitos de um povo diferente, culturalmente vindo de passado distante.

Dizem que expelir rápido o que se acumulou no sistema respiratório é para "expulsar os demônios..."

Sim, estão certos, absolutamente certos. Ao assoar o nariz com a maior energia possível, expelem-se os germes, as bactérias e os outros organismos vivos que flutuam à nossa volta, no ar que respiramos.

A alternativa de uma boa assoada pode não resolver de todo, pode não resolver nada.

Pior é ficar com o sistema respiratório cheio, como a gente vê por aí nos dias frios de inverno, pessoas falando com voz nasalada de tão sobrecarregados que estão seus pulmões, fungando o tempo todo ao lado da gente. É de lascar. Pura ignorância de longa origem.

A mesma ignorância que leva as pessoas a não lavarem as mãos. Ou, quando o fazem, fazem tão mal feito que dá na mesma. Ou até pioram a situação ao usarem papel toalha reciclado.

É uma civilização que anda em transportes futurísticos – aviões movidos a jato, trens bala, navios transoceânicos voltados ao turismo, carros e tudo mais com notável avanço tecnológico. Vive cercada de todos os luxos e conforto possíveis e é muito rica.

Só não aprenderam a lavar as mãos da forma correta, nem mesmo quando usam o banheiro. Um sujeito faz isto pouco se importando com os outros e o outro idem, pouco se importando com o um. Os dois vão se contaminar com a imundície um do outro e ambos se merecem.

Lambem os dedos quando contam dinheiro (!) e ao folhear revistas, jornais ou papéis manipulados por outros.

Não assoam o nariz. Quando espirram movidos pelas forças da Natureza, limpam o nariz na gola da camisa, dirigindo um carrão de luxo de alguns milhares de dólares.

Não bebem água. Ignorância total (ignorância vem de ignorar, ignorar é desconhecer o assunto).

Em "O mundo segundo os brasileiros", um programa independente para a televisão, muito bem feito, exibido pela Rede Bandeirantes somente se vê e se ouve os entrevistados. São brasileiros que vivem em todas as partes do mundo e mostram as curiosidades da cidade escolhida.

Estávamos em Praga, na República Checa.

Uma "drag queen" brasileira comentava que a cerveja é mais barata que a água no país.

– Então, para que beber água se podemos beber cerveja?

– Para evitar o câncer. – respondo eu.

Basta este exemplo para se ter uma ideia do consumo de água pura, limpa e cristalina no coração cultural e histórico do mundo ocidental, a Europa.

Explica os índices de câncer cinco vezes maiores do que os apresentados nos países dos trópicos, onde se bebe um exagero de água gelada o tempo todo (e de cerveja estupidamente gelada, também).

Há sete milhões de anos, na África, nosso ancestral primata foi impelido a buscar refúgio nas inóspitas savanas. Havia a água da chuva, dos rios e dos córregos. Fria, sempre.

Beber água aquecida em forma de chás, cafés e achocolatados, é comportamento recente na História Humana. Sorvetes e cervejas idem.

Não existia uma avaliação mais precisa até agora sobre os efeitos do baixo consumo de água fria. Os índices de câncer e de outros males explicam tudo, enfim.

Vamos a uma cerveja, então? Beber água para que, não é?

Este hábito de assoar o nariz de forma bem escandalosa – um padrão de comportamento milenar – virou caso de polícia na China. Leis foram feitas para proibir o povo de manter sua saudável pratica de saúde existente desde tempos remotos.

O povo da terra nem percebe quando alguém assoa o nariz ao seu lado. Não significa nada. É salutar e pronto. Ninguém percebe. Ninguém se incomoda.

Estavam enojando os ricos turistas ocidentais, os mais gastadores. Os mesmos que nunca assoam o nariz e que estão sempre fungando e falando nasalado. Os mesmos que recheiam os índices de doenças respiratórias em todos os invernos.

Os mesmos que são mais propensos ao câncer e aos outros males provenientes da absoluta falta de higiene. Muitos quase nunca tomam banho, incluindo profissionais respeitados em diversas atividades humanas, até da área médica.

Argumentam, acreditem, que "o banho faz mal para as células..."

Professores de medicina, inclusive. Boa argumentação para justificar a falta de higiene e a preguiça medonha de tomar banho.

Deviam se mirar no exemplo do Japão. O banho é um ritual diário e sagrado. Sua hora é aguardada com paciência e prazer por todos os japoneses. Este povo "mata as células" do corpo todos os dias com a água fervente insuportável para os ocidentais em seus banhos comunitários. E são os mais longevos e saudáveis humanos viventes do planeta Terra.

Só não sei dizer se bebem água.

Europeus e americanos, eu não tenho dúvidas, os índices de câncer comprovam.

Sobre os japoneses, estou confuso. O baixo índice de câncer colorretal pode ser proveniente da alimentação leve e baseada em arroz e peixe. O elevadíssimo número de casos de câncer de esôfago e estômago deve ter origem na ingestão elevada dos chás e alimentos excessivamente quentes – até o saquê é aquecido.

E do baixo consumo de água fria, pura e cristalina, óbvio.

Meu banho diário é à moda japonesa. O que significa ter uma banqueta no box para ensaboar sentado e com a água fechada. Ainda não adquiri o direito a uma banheira ofurô de água fervente, nem aquelas duas lindas japonesinhas reservadas para mim desde o princípio dos tempos, para preparar o meu banho e esfregar as minhas costas...

Praga de ex-mulher pega mesmo. Acreditem.

É a hora diária da minha limpeza nasal, debaixo da água, auxiliado pelo vapor da água quente e com muita pressão de ar.

Não é bom falar demais, especialmente sobre você mesmo. Este foi um duro aprendizado que a vida me trouxe, incluindo a leitura de "1984", de George Orwell. Quem leu não se esquece da parte que fala sobre nunca revelar seus medos... porque isto pode ser usado contra você.

Neste caso, evito falar mais do que devo para não atrair os maus espíritos – que não existem, é lógico.

Vou apenas comentar por cima. Graças aos meus obsessivos procedimentos de higiene diária, o consumo de frutas – notadamente a laranja com bagaço – e o crescimento da ingestão da água fria em jejum, tenho ficado livre destas pragas que acometem a todos nos meses mais frios. São cinco invernos, ingressando no sexto desde que retornei ao Sul Maravilha.

Que assim permaneça por muito tempo, espero.

Nas cidades do Sul de Minas, com as suas grandes casas de antigamente, sem calefação, o vento gelado penetrava nas frestas do telhado. Criava o hábito das pessoas se ensaboarem debaixo da água quente.

Hoje, isto aumenta em demasia o custo da água e da energia elétrica.

O aquecimento da água ocorria (como ainda ocorre em algumas fazendas) através do sistema de serpentinas acopladas ao fogão à lenha, o que reduzia seu custo para zero. A água quente – fornecida naquela época com baixo custo – amenizava a sensação de frio.

Hábitos permanecem e dificilmente a gente consegue mudar. Nunca consegui ficar sem chuveiro elétrico em plena Amazônia. Aprendi pelo menos a finalizar o banho com a água fria.

Vamos analisar o outro lado destes cuidados com a higiene, agora. A higiene excessiva.

As mesmas pessoas que colocam as velinhas de aniversário em cima do bolo comemorativo, devidamente "soprado e cuspidor" pelos aniversariantes, passaram a exacerbar com o outro lado da questão.

Excesso de cuidados com a limpeza e a superproteção das supermães geram crianças com poucos anticorpos, abertas às alergias e facilidade para contrair os males. Equilíbrio é necessário em todos os comportamentos humanos. Até mesmo na higiene.

"- São iguaizinhos aos frangos de granja... Basta um ventinho mais forte e cai tudo morto no chão..."

Palavras da Vanda, assistente do Irmão Dentista, em 2010, em Contagem, MG. Mulher de inteligência privilegiada para a qual faltou a oportunidade na vida. Eu me recordo diariamente sobre seu conceito ao misturar água natural com a água gelada...

"-Não mistura por questões de física..."

Vamos analisar uma terapia de choque eficiente? É muito simples.

Nos banheiros da piscina de um clube, vários homens tomavam banho e se trocavam. Um deles, um só, apenas um, calçava chinelos de plástico debaixo do chuveiro. Inquirido por que, a resposta serviu para que todos os outros passassem a usar chinelos no banho para sempre, inclusive este que aqui escreve:

- Tem gente que elimina os líquidos no banho... (em outras palavras, lógico).

Nunca mais eu me separei dos chinelos. De borracha, para evitar o outro choque. O elétrico.

Os pardais da China

A busca do equilíbrio e da harmonia manteve a China unida e em patamar acima da barbárie durante milênios. Não obedecer aos ensinamentos do passado milenar tem sido o maior castigo imposto ao povo chinês nestes últimos cem anos. E tudo tende a piorar.

Os dirigentes comunistas da China capitalista estão cometendo o mesmo erro de estratégia de Mao Tsé Tung. Em determinado momento do início de seu governo, algum "gênio" (urbano, com certeza) deduziu que as safras agrícolas estavam sendo dizimadas por um tipo de praga terrível. Se houvesse mobilização popular maciça, poderia ser devidamente eliminada. E assim fizeram.

O povo chinês foi incentivado pelos discursos do imperador Mao, o líder maior, o infalível, o que nunca cometia erros. Não havia dúvidas quando Mao falava. Por bem ou por mal, era obedecido.

Mao Tsé Tung havia descoberto o único culpado pela fome que acometia a população de um bilhão de chineses (uma "parcela do problema...") que utilizam área produtiva reduzida. A maior parte do país é um deserto seco e estéril.

Não era culpa dos métodos arcaicos de plantio, nem das tentativas frustradas de impingir ao povo milenar da China as fazendas coletivas.

A fome na China era culpa de um único ser: o pardal.

A mobilização popular foi muito eficiente. Em pouco tempo, todos os pardais foram eliminados em seus ninhos ou mortos. Outros pássaros foram incluídos na mortandade que abrangia, além dos pardais, os ratos, as moscas e os mosquitos, chamados "as quatro pragas", quase exterminadas em toda a China.

No Brasil, os pardais foram trazidos pelos navegantes e se tornou uma praga por não ter predador natural e é um contumaz destruidor de ovos das outras espécies. Na China, é parte do meio-ambiente e tem a sua integração natural.

A expectativa se fez presente. Teriam chegado ao fim os dias de fome no país mais populoso do planeta Terra, o mesmo que havia construído a civilização incomparável, montada sobre os princípios do equilíbrio e da harmonia?

Não foi o que aconteceu.

Sem o seu predador habitual, os gafanhotos proliferaram de forma inédita e atroz. E destruíram de vez as plantações em todo o território chinês.

Sobrou pouco para a população faminta. O desastre foi multiplicado infinitas vezes. De 30 a 50 milhões de pessoas morreram na chamada "A Grande Fome".

Não respeitaram a base de sustentação da história da China. O equilíbrio.

Culpados de todas as formas foram apontados e a morte desabou sobre o povo chinês como nunca havia ocorrido em dez mil anos de história. A morte covarde.

Não há futuro sem o respeito milenar à sabedoria popular, aos ditados do povo. Ouçam o povo. Não o induzam. Ouçam, apenas.

Para aplacar o nojo dos ocidentais que nunca tomam banho e não lavam as mãos após usar o banheiro, surge a nova política de proibir a eliminação dos incômodos pulmonares e nasais no momento em que eles surgem.

Estão agradando quem nunca assoa o nariz e fica a fungar em nossos ouvidos...

Aumento garantido em cem por cento sobre o risco de desenvolver doenças originárias deste material acumulado nos pulmões. Mais pernicioso e nojento do que assoar o nariz nas ruas. Infinitas vezes.

Lembram-se do filme "De Volta Para o Futuro", o terceiro da série, quando Marty McFly (Michael J. Fox) e o cientista Emmett Brown (Christopher Lloyd) vão parar no Velho Oeste? Tempos saudáveis aqueles. As escarradeiras ficavam à disposição... Inclusive para outros usos, como e vê nesta obra-prima cinematográfica.

Os chineses vão ter prejuízos com estas medidas pró-ocidentais, como ocorreu com os pardais.

Que venham os turistas. E que se conformem e aceitem os hábitos do povo. Em suas terras de origem são intransigentes. Absoluta e totalmente intransigentes. Visitem a França para compreenderem isto. Inclusive sobre higiene. Ou melhor, sobre nenhuma higiene...

A saúde pública será afetada por esta proibição incabível e contrária aos hábitos milenares. O custo será muito maior do que as rendas deixadas pelos turistas estrangeiros.

Resta aos chineses, e isto eles sabem fazer com maestria, ensinar para as crianças o hábito saudável e imprescindível de beber água pura e em jejum.

Este procedimento hidrata os pulmões, dissolve o material pernicioso e evita seu acúmulo, saindo naturalmente pela respiração. Todo o organismo é beneficiado pela hidratação correta e sincronizada para se obter as melhores potencialidades da água.

Praticando natação este processo se sucede por si só.

O formato do capitalismo chinês, dotado de uma voracidade igual à dos insetos sobreviventes após a eliminação dos pardais, poderá causar dano ao mundo inteiro. Falta equilíbrio, de novo. Só há exageros nesta política. Estão destruindo as águas e o ar que respiram com a industrialização arcaica e mantida à força para assegurar os menores preços dos produtos no mercado mundial.

Sempre que a China adotou sistemas políticos e econômicos ocidentais, o prejuízo foi imenso para todos os lados, incluindo o marxismo, o pior de todos, o mais trágico, causando a morte de milhões e a destruição do seu patrimônio histórico milenar durante a armação intitulada "Revolução Cultural", a fórmula adotada para camuflar o fracasso no campo e na economia.

Penso que os dejetos humanos continuam em plena utilização em todo o Oriente, como era há dois mil e quatro mil anos no passado. Os turistas já reclamaram do cheiro? Henfil comenta sobre os postos de coleta (latrinas feitas de tábuas) colocados em sequência nas estradas da China em seu livro "Henfil na China", excelente como tudo o que este Aquariano do Ano do Primata das Florestas de 1944 sabia fazer.

Reclama disto, reclama daquilo e logo teremos a repetição da fábula do homem do campo indo para a feira com o burro e os três filhos. O risco é grande de encerrar a história com os quatro carregando o burro nas costas.

Voltar ao passado, buscar o equilíbrio, viver em harmonia. Estas são as alternativas para o povo chinês.

E o mundo vai respirar melhor e bem aliviado. Se houver tempo.

Os sábios da medicina do Oriente se dedicavam a prevenir as doenças e os problemas de saúde, usando plantas e produtos de origem animal.

No Ocidente, operar e utilizar equipamentos científicos com avanços tecnológicos é a ciência médica primordial.

A soma destes conhecimentos é o ideal para os profissionais em ambos os lados do planeta Terra. Se permanecerem isolados em seus mundos carregarão restrições.

No princípio, era o caos...

Lembre-se que estamos tratando da sua saúde, dos seus filhos, de sua família, o que nos permite abordar assuntos difíceis e importantes, incluindo um dos aspectos das minhas constatações pessoais mais complicados: o cheiro.

Vai pular o capítulo? Não, não vai. E, se for, vai voltar. Então, vamos abrir a mente e descobrir que há uma alternativa para a libertação definitiva do terror intestinal que a todos acomete graças à matéria prima que propiciou o surgimento da vida, a água pura, limpa e cristalina, bebida em excesso e em jejum, de preferência.

Vamos lá, enfim. Foi difícil entrar neste assunto.

Desde o início de tudo e por conta das minhas manias, a primeira experiência com a hiper-hidratação foi hiper mesmo, em torno de dois a três litros de água gelada ingeridos em duas horas.

Tirei do banheiro as toalhas de banho e de rosto, o pote com as escovas de dente, pasta dental, fio dental e a escova de cabelo. Uma toalha de rosto de reserva ficou à disposição.

E foi o primeiro "hip... hip... hip... hurra!" inicial, a criação.

Não tive dor abdominal. Nem depois em todo este período de sete meses de consumo elevado de água. Antes, também, dificilmente este problema me acometia, decorrente do consumo de frutas – o bagaço da laranja, em especial -, verduras e legumes que foi se elevando gradualmente.

Logo após, optei por arejar o ambiente antes de entrar para tomar um banho daqueles, à moda japonesa.

O ar estava pesado, havia algo no ar. Não consegui me atentar no momento.

Lavei minhas mãos bem lavadas, como sempre faço todos os dias, várias vezes ao dia, à moda hospitalar. Duas a três ensaboadas – dependendo de onde eu havia estado antes – de quinze segundos cada, incluindo a limpeza bem feita da palma, do dorso, da mão inteira, dos punhos, dos dedos, tudo.

É a fórmula perfeita para se livrar dos vários tipos de males transmitidos pela falta de higiene em geral e com as mãos, especialmente. A mais eficiente fonte de contaminações de todos os tempos para estes primatas humanos (a maioria permanece nas cavernas da Pré-História em relação aos cuidados de higiene consigo mesmos).

Sai do banheiro e fui espalhar na minha varanda, fumando um merecido cigarro após a batalha que aparentava perdida desde o princípio dos tempos e que eu havia obtido a primeira vitória.

Eu estava perplexo, triunfante. Não conseguia acreditar no que havia ocorrido.

A pesada prática física anterior, a hiper-hidratação, o montante velho acumulado e eliminado com velocidade, volume, cor e aspecto inéditos, deixaram-me cansado, prostrado.

Dez a quinze minutos depois, voltei para tomar meu banho.

Havia deixado a porta de ligação com o quarto fechada e a janela do banheiro aberta, acreditando que seria suficiente para purificar logo o ar.

Não havia despertado a minha atenção neste sentido. Os outros aspectos envolvidos dominavam meu pensamento.

Entrei... E sai bem rápido. Era impossível ficar ali dentro. Levou uma hora, com ventilador no máximo, para tornar o ambiente menos inóspito. Como eu afirmei no título, "no princípio, era o caos..."

Minha memória olfativa voltou aos tempos da Amazônia, num átimo, obrigando-me a lembrar de um fato que envolve uma inhaca quase humana que eu havia apagado da existência e esquecido há tempos...

A pessoa aqui denominada "Anta" era um obeso padrão "abacaxi". Grande em cima e embaixo, na mesma proporção, descendo quadrado, como um armário. A calça necessariamente alta, quase no peito e bem presa ao cinto para não desabar.

Um sujeito ruim, de índole perversa. Os olhos estreitos, de ratazana, sempre vigiando e farejando.

Uma lembrança maligna do passado. Um teatro em dois sentidos. A "Anta" sabia do meu bom-senso, da minha educação e de meus princípios e usava disto para se impor. Com a ajuda de outro que eu não podia atacar sob hipótese alguma, por restrições de ordem moral.

Algo que ambos jamais conseguirão entender o que significa.

Era uma situação perdida desde o seu princípio. Algo pelo qual não valia a pena lutar, não valia a pena perder tempo, não valia nada. Prolongou-se além do que o necessário, apenas. A típica situação travada e infinita que nunca destrava e nunca tem fim, movida pela obsessão ao dinheiro, como sempre.

Minha convicção era única. Nada ali estava ocorrendo por acaso e o destino se encarregaria de corrigir as distorções. E assim se sucedeu, como sempre.

E pude ver com os meus olhos o que vou narrar agora. Olhos, ouvidos e narinas, melhor dizendo.

A "Anta" faz parte de comunidade de adoradores pagãos do Deus da Gula, uma sociedade secreta capaz de atos impensáveis para satisfazer as necessidades de se empanturrar em caráter permanente, sem fim.

Tem origem na História Humana e se aprimorou na antiga Roma Imperial. Eram praticados pelos mesmos adeptos do grupo da "Anta" que forçavam a saída do que haviam acabado de devorar para poder continuar a se empanturrar. O filme "Satiricon" mostra algo deste tipo.

Tem até filme atual sobre este clube, chamado "A Comilança". Assistam e se enojem.

Todas as semanas, impreterivelmente, eram dedicadas aos incessantes preparativos para as reuniões repetitivas e vulgares. Contava-se apenas o excesso de tudo, de cerveja, de carne assada, de arroz e feijão. Nunca variavam em nada.

Pantagruel, o faminto, detestaria.

Certo dia, entrei no escritório e a "Anta" ficou olhando com um olhar mais azedo, piorado, em guarda absoluta, em extrema expectativa sobre a reação que eu teria.

Não havia alternativa. Era um espanto, uma hecatombe olfativa.

– Que diabos de cheiro é este??? – exclamei, surpreso.

Aquilo não poderia ter origem humana.

Ao invés de ter uma resposta simples e objetiva, esclarecendo o ocorrido, o que eu vi, ouvi e presenciei foi uma das mais escatológicas reações de um ser que se pressupõe humano. Nem os gorilas, nem os elefantes, nem as antas repetiriam o que eu vi e ouvi... e tranquei a respiração para não sentir.

Não me lembro com exatidão das palavras que a "Anta" usou, como se estivesse me perguntando, em total desequilíbrio, porque eu estava me metendo no que não era da minha conta.

– O que foi? O que foi?

Algo assim, bufando, transtornada. Parecia o filme "Mulheres à Beira de Um Ataque de Nervos..." de Pedro Almodóvar.

Era impossível entrar ali e mais impossível permanecer no meio daquilo. Nunca havia presenciado algo tão escatológico (repeti propositadamente, para enfatizar esta palavra perfeita neste caso). Tão absurdo que ultrapassava o limite do nojento, do asqueroso em termos olfativos.

Havia algo de podre em Rondônia.

O autor da "obra" foi um amigo da "Anta". Um motorista de caminhão bom de conversa e membro não muito ativo do clube dos glutões. Participava por causa da origem pobre, paupérrima e em comum, no Nordeste. Pobre de espírito, inclusive, e em especial, no caso específico da "Anta".

Foi uma circunstância normal da vida, inevitável. O motorista chegou ao local para visitar o conhecido glutão aqui denominado "Anta", a vontade bateu forte e era necessário que ele descarregasse o fardo.

O detalhe era o tamanho e a péssima situação do tal fardo – o cheiro denunciava a precariedade da saúde do nosso educado e boa-praça motorista. Espero que tenha se recuperado e que esteja bem. O reservado que ele utilizou era de uso dos donos, diretores e clientes da empresa, com acesso direto pelos escritórios e recepção.

Com certeza, ele tinha consciência que a situação estava grave e fez menção de ir aos reservados da parte externa do prédio, usados pelos funcionários.

Também era o local mais adequado e mais ventilado para quem estivesse com tamanho problema intestinal. A insistência da "Anta" obrigou o motorista a se expor daquela forma.

Felizmente, não cheguei a tempo de ter a parte auditiva afetada pelo descabro que deve ter sido ouvido em todo o quarteirão.

Meu pessoal logo me informou sobre o ocorrido. Nada demais, não fosse a reação da "Anta" e onde ela permaneceu.

Deve ser algum princípio de solidariedade entre amigos. Algo até notável que, em determinados casos, haja complacência. Bastava sair do ambiente pelas próximas duas horas que tudo se resolveria. Com todos os ventiladores disponíveis ligados na velocidade máxima.

Sai logo do prédio e não vi se algum cliente, vendedor ou visitante teve que compartilhar daquilo.

E lá permaneceu a "Anta", refestelada em meio à calamidade olfativa que lhe comprazia de alguma forma...

Em "Memórias de Uma Gueixa", de Arthur Golden, aparece caso semelhante.

A jovem "Chiyo" – que se tornaria a famosa gueixa "Nitta Sayuri", recém-chegada ao "okiya", a casa das gueixas, com apenas nove anos, em 1929 –, conta na página 52 um episódio de embrulhar o estômago sobre a gueixa mais velha, aposentada e dona do local.

Como o nosso assunto é sobre saúde e a informação vem de um livro que é sucesso no mundo, além de ter gerado um excelente filme, vamos narrar o ocorrido.

Não pensem que ficou gravado na memória e tive que ir atrás para recuperar o texto. Nada disto

Vou à tarde para a Biblioteca Pública de Alfenas – ligação afetiva e cultural que tenho há cinquenta anos.

Temos ali quatro velozes computadores à disposição e tempo concedido de forma bem tolerante pela diretora Ana Maria, a Dalva, a Ionara, a Aliene e o Santana, além dos inúmeros livros e das pessoas especiais que frequentam o local.

Na semana passada, Ana Maria chamou minha atenção para um livro que estava sendo devolvido. Pronto. Era o único tema que eu me dedicaria simultâneo aos meus estudos que estão me ocupando de forma integral.

Estou escrevendo muito, quase de forma compulsiva na parte da manhã. Se eu não administrar meu tempo, fico por conta de manuscruver. A pilha está alta. Mantenho a digitação e a revisão do material e faço muitos acréscimos à tarde e, às vezes, até às vinte e uma horas na biblioteca.

Quando volto ao apartamento, é a hora em que tento me afastar dos escritos para que as ideias se reestruturem. Se houver um bom programa na televisão, melhor.

Tentei até voltar a ler a revista "Veja". Tenho uma pilha de revista em atraso, um fato muito raro, repassadas pelo amigo Edson Geraldo Pereira (o único que respondeu com um sonoro "tem lógica" quando sugeri que usasse a água fria em quantidade elevada de dez a quinze minutos antes da limpeza intestinal... O único!)

Edson tem uma banca no mercado central e é bom leitor, bem informado, um cinéfilo apaixonado. Teria sido um advogado daqueles (que quebram a banca)...

O livro mostrado pela Ana Maria, lógico, era "Memórias de Uma Gueixa", que está se revelando tão bom quanto o filme. Ideal para aliviar a tensão e reaprender alguns detalhes de uma boa escrita.

Voltemos, então, ao Japão e às nossas lindas gueixas.

Cheguei ontem à página citada, de número 52 e não resisti a transcrevê-la por se encaixar com perfeição ao texto deste artigo, sobre o caos, em trecho narrado pela linda "Chiyo":

"A verdade era que a 'Vovó' não gostava de ficar sozinha. Mesmo quando precisava usar o vaso, fazia 'Titia' ficar parada do lado de fora e segurar sua mão para ajudá-la a equilibrar-se ali agachada. O odor era tão extraordinário que a pobre 'Titia' quase quebrava o pescoço tentando afastar a cabeça o mais possível daquilo."

Primeiro, o detalhe "agachada". É o método oriental. Também é feito desta forma na zona rural brasileira e de outras partes do mundo. Auxilia o funcionamento intestinal. A posição sentada nos vasos de cerâmica prejudica esta importante função do organismo.

Segundo, o uso dos dejetos humanos como excelente fertilizante sempre foi muito difundido em todo o Oriente, inclusive no Japão, o que provocava incessante busca dos agricultores pelo "rico" material. O cheiro dos dejetos era comum, abrangia os campos de cultivo e, conforme o sentido do vento, as cidades.

Arthur Golden não teria motivos para criar este episódio de sua imaginação, pressuponho. Só podemos concluir que ele ouviu este relato da gueixa Mineko Iwasaki, sua confidente, sua inspiração e sua algoz nos tribunais.

O odor exagerado da velha senhora chamou tanto a atenção da jovem aprendiz de gueixa que ela reproduziu o fato dezenas de anos depois. Ficou gravado em sua memória.

Terceiro, o próprio exagero do odor. Mesmo se tratando de uma senhora envelhecida, a alimentação à base de peixes do mar e arroz faz os japoneses da Terra dos Deuses terem um dos menores índices de câncer intestinal entre todos os países do mundo, além de ser o povo mais longevo da Terra, especialmente as mulheres.

Em contrapartida, o provável excesso de bebidas e comidas quentes – chás, saquês – classificam no topo o Japão, a China e a Mongólia em incidência de câncer de esôfago e estômago.

Pode ter sido este o motivo do odor podre da gueixa aposentada.

Ou da falta de ingestão da água fria para limpar o sistema digestivo e intestinal.

A única referência ao consumo de água neste livro aparece na página 320, onde "Sayuri" comenta sobre um cliente embebedado pelo saquê: *"... e quando tudo acabara sentou-se e falou comigo longo tempo, tomando copos de água para ficar sóbrio"*. Imagina isto. Beber água para curar a bebedeira...

Vamos saborear mais alguns detalhes do banho japonês, desta vez narrado pelas sublimes gueixas em "Memórias de uma gueixa"? Imperdível. E ajuda a desinfetar o ambiente, não é?

"Sayuri" comenta sobre a sua mestra "Mameha", gueixa famosa (são baseadas em personagens reais):

"Mas de vez em quando eu tinha o privilégio de escutar uma gueixa que realmente era inteligente, e com certeza Mameha era uma delas. Aprendi muito ouvindo suas conversas. Por exemplo, se um homem lhe dizia "Está quente, não acha?". Ela sabia uma dúzia de respostas. Se ele era velho e devasso, ela talvez lhe dissesse: "Quente? Talvez seja apenas por estar rodeado de tantas mulheres lindas!" Ou se fosse um jovem empresário arrogante que parecia não conhecer seu lugar, ela talvez o tirasse do sério dizendo: "Aqui está você sentado com meia dúzia das melhores gueixas de Gion, e só consegue pensar no clima?"

Uma vez quando eu a observava, Mameha se ajoelhou ao lado de um homem muito jovem, que não podia ter mais que dezenove ou vinte anos. Provavelmente não estaria numa festa com gueixas se não fosse seu pai o anfitrião. Naturalmente ele não sabia o que dizer nem como se portar com gueixas, e estou certa de que estava nervoso.

Mas virou-se corajosamente para Mameha e lhe disse: "Quente, não é?" Ela baixou a voz e lhe respondeu mais ou menos isto:

"- Bem, você certamente tem razão a respeito do calor. Devia ter me visto quando saí do banho esta manhã! Habitualmente, quando estou completamente nua sinto-me refrescada e relaxada. Mas esta manhã havia gotinhas de suor cobrindo minha pele ao longo das coxas, e da barriga, e... bem, outros lugares também.

"Quando o pobre rapaz largou a taça de saquê na mesa seus dedos tremiam. Estou certa de que jamais esqueceu essa festa com gueixas, pelo resto da vida."

Na página 418, "Sayuri" explica alguns detalhes sobre o banho japonês coletivo dentro de uma adaptação mais ocidentalizada para não escandalizar muito este povo cristão puritano:

"Chegamos à nossa estalagem uma hora antes do pôr-do-sol. Os outros admiraram o quarto onde ficaríamos todos juntos, mas eu estava tão agitada que só podia fingir. Era espaçoso como o maior aposento da Ichiriki, e lindamente mobiliado em estilo japonês, com tatames e madeira polida. Uma longa parede era inteiramente de portas de vidro, diante das quais ficavam extraordinárias plantas tropicais – algumas com folhas do tamanho de um homem. Um passadiço coberto levava entre as folhas até as margens de um rio.

"Quando a bagagem estava arrumada, todos estávamos prontos para um banho. A estalagem providenciara biombos dobráveis que abrimos no meio do quarto para termos privacidade. Vestimos nossos trajes de algodão e saímos por uma sucessão de passadiços cobertos, levando pela densa folhagem a uma luxuosa piscina de água quente no outro extremo da estalagem. As entradas de homens e mulheres eram protegidas por divisórias e havia locais separados, forrados de azulejos, para as pessoas se lavarem. Mas quando estávamos imersos nas águas escuras das fontes termais, e saíamos para além das divisórias, homens e mulheres ficavam juntos na água. O diretor de banco fazia brincadeiras com Mameha e comigo, pedindo-nos que pegássemos certo pedregulho ou galhinho na margem, naturalmente para nos ver nus. Tudo isso enquanto seu filho conversava com a Abóbora, e não levamos muito tempo para entender que os peitos de Abóbora, bastante grandes, ficavam flutuando expostos na superfície enquanto ela prosseguia com seu jeito de sempre, sem notar nada.

"Talvez você ache estranho que todos tomássemos banho juntos, homens e mulheres, e que planejásemos dormir todos no mesmo quarto naquela noite. Mas na verdade gueixas fazem esse tipo de coisa o tempo todo com seus melhores clientes – ou pelo menos faziam no meu tempo. Uma gueixa que valoriza sua reputação jamais será apanhada sozinha com um homem que não seja o seu 'danna'. Mas banhar-se inocentemente num grupo como aquele, com aquela água escura nos envolvendo... isto já é outra coisa. E quanto a dormir em grupo, temos até uma palavra para isso: zakone, 'peixes adormecidos'. Você imagina um cardume de cavalinhas jogadas juntos num cesto, acho que é isso que significa.

"Tomar banho assim em grupo era inocente, como estou dizendo. Mas isso não significa que nunca uma mão roçasse onde não deveria, e eu pensei muito nisso mergulhada ali na fonte quente. Se Nobu fosse um homem de provocar, poderia ter flutuado em minha direção. E depois de conversar um pouco poderia de repente tocar no quadril ou... bem, na verdade, quase em qualquer lugar. O passo seguinte seria, conforme as conveniências, eu dar um grito e Nobu uma risada, e tudo acabaria ali..."

É questão cultural. Faz parte da alma do povo nipônico de forma tão intrínseca que a gente se espanta com um comentário deste tipo, narrado na página 198, também por "Sayuri":

"Não fingirei que nunca vinha gente pobre a Gion, mas raramente víamos alguém como aqueles camponeses famintos, pobres demais até para tomarem banho..."

Voltando ao assunto que intitulamos o "Caos", a "Anta" se enquadra neste tipo de pessoas que todos detestam. Sua alternativa para conseguir ter relacionamentos é comprando as pessoas. No seu caso, ao entuchar comida padrão montanha no bando de glutões.

Espero que todos eles se incluam na leva de gente que vai se beneficiar com os meus estudos.

Que sejam muitos. Que sejam todos. É o que espero.

Retomando ao presenciado pelos médicos e demais profissionais de saúde nos hospitais, todos os dias, cotidianamente, dia-a-dia, quando abrem o abdômen de seus pacientes secos e ressecados por falta de água em quantidade adequada, há outro componente além do observado visualmente: o cheiro.

Ter ou não ter... atitude

Marcelinha tem dez anos e tem algo que falta para muitos adultos que é a capacidade de ver o que deve ser visto, discernir o que é bom e tomar a decisão certa e definitiva.

Prefiro não escrever à noite. Posso me envolver em análises aprofundadas ou disparar na escrita de algum texto sem fim e atravessar a madrugada.

A primeira luz do alvorecer sempre me acorda. Se não consigo dormir de quatro a cinco horas, meu dia está perdido, sem concentração.

Ontem, de forma inédita, decidi adiantar a verificação dos e-mails e a digitação de textos manuscritos e revisados no computador da recepção do Hotel Dourado.

Não uso computador em meu apartamento devido ao mesmo risco citado acima, de olhar para a janela e se espantar, "puxa, já é dia..."

Enquanto aguardava a liberação do equipamento, eis que me aparece pela frente, chegando para se hospedar, duas pessoas queridas que eu não via há tempos.

Percebi logo que o peso delas havia aumentado e fiquei preocupado. Precisava aproveitar o momento para transmitir o máximo de informações sobre a hiper-hidratação e seu sincronismo correto para o perfeito aproveitamento de todas as potencialidades do líquido vital, a água.

Ana Cristina Gonçalves de Abreu Souza é professora doutora em Ciências Humanas e Letras na Universidade Federal de Alfenas, a Unifal-MG.

Marcela é sua filha caçula, irmãzinha das também lindas Gabriela e Manuela.

Gabi estuda Jornalismo na PUC de São Paulo, bem ao lado do teatro Tuca, a universidade invadida pelas tropas de choque do coronel Erasmo Dias, em 22 de setembro de 1977.

Eu estava lá, com uma linda estudante de Sociologia da USP.

"– Quem for da USP fica deste lado de cá!"

Imagina o timbre de voz típica do autoritarismo militar e dobre o tom para ter ideia do impacto daquela chamada nos corações e mentes de todos nós.

Houve um site com a relação completa dos mais de quinhentos estudantes e ativistas presos naquela noite. Desapareceram com ele, propositadamente. Alguém se incomodou.

Fomos levados ao quartel Tobias de Aguiar – o mesmo que dá nome a uma tropa de elite da polícia paulista, a Rota – Rondas Ostensivas Tobias de Aguiar–, onde ficamos em cercados demarcados no grande pátio até o amanhecer.

Infiltraram alguns agitadores e as notícias assustadoras de agressões circulavam entre a turma toda. Fomos todos devidamente fichados, fotografados e marcados pela experiência, minha primeira e única participação mais ativa nos campos de combate contra a ditadura na época.

Acho que não basta para pedir uma indenização do governo, não é?

A inteligente mocinha Gabi, bem novinha, conseguiu um estágio na revista "Cláudia", do Grupo Abril. Um início de carreira promissor. É para quem pode.

Vivem em Jacareí. Ana leciona em Alfenas, onde passa a semana toda. Morou um longo tempo neste nosso hotel residencial misto com hotel comercial, até alugar apartamento próximo da universidade.

Quando traz a família para um passeio simultâneo ao trabalho ficam hospedados conosco.

Não era o meu horário de ir à recepção ontem, dez e meia da noite, muito menos com a pasta de plástico transparente, com os textos e o material do livro que transporto sempre até a biblioteca, onde deixo bem visível a capa provisória impressa com o título "Água, Mulas e Vacas".

Sempre me recolho cedo e fico por conta de minha arrumação, meu lanche, leituras, meu seriado CSI, na TV Record – um exercício de inteligência usado para desvendar crimes –, os filmes e as longas conversas com a minha Matraca Bebê que, às vezes, vira a minha Sabiá Bebê e debulha os versos das suas canções prediletas, especialmente aquelas que se supõe compostas pelo Chico Buarque.

E faço a prática simultânea do Do-In, a cura milenar chinesa com os dedos, semelhante à Acupuntura.

Era um encontro programado por energias que não podemos compreender. "Estava escrito".

– Meu livro está quase pronto, Ana...

Falou em livros, em literatura, em leituras e ela se volta inteiramente para ver, ouvir e captar o sentido da notícia, da sua profundidade. Marcelinha também, como boa filhinha de peixe que é.

Leram o título sorrindo para a novidade e franziram a testa como todos fazem ao se deparar com esta coisa inexplicável, "Água, Mulas e Vacas..."

Para não deixar o entusiasmo se dissipar, apressei-me em explicar todo o contexto.

Quando tomaram consciência da dimensão do assunto, mesmo cansadas, carregadas de malas e por conta do horário tardio, ficaram divididas, querendo ouvir, querendo subir...

Eu estava consciente da situação e preocupado em não ter outra oportunidade como aquela, tratei de passar o mais importante bem rápido.

Além do carinho que sinto por elas, houve uma palavra indevida da minha parte há tempos que deixou a Professora Doutora Ana possessa comigo por conta da minha intromissão em assunto que não era da minha alçada.

Paguei caro por isto, eu sei. Mas, repetiria tudo da mesma forma, sem pestanejar.

Gabi, a nossa futura repórter, estava na Nova Zelândia, participando daqueles programas de jovens que ficam em casas de família pelo mundo inteiro.

Eu e a Ana conversávamos bastante sobre as notícias recebidas, especialmente sobre os nativos das ilhas, os maoris, que haviam enfrentado a força de ocupação inglesa – muito bem armada e disposta de canhões e armas de fogo – com lanças e tacapes. Deram muito trabalho ao exército britânico.

A jovem viajante Gabi havia saído da rota tradicional que leva a maioria aos Estados Unidos, Canadá, Inglaterra e Austrália para aprimorar o domínio da língua inglesa. Gabi queria mais.

Não lhe bastaria ir apenas com a finalidade do estudo da língua. O restante, o contexto da vida nestes países mais procurados, todos conhecem através dos filmes, seriados e do noticiário.

Onde, então, haveria o algo mais, o inédito, o desconhecido?

Hong Kong, no sul da China, e Singapura, na Malásia, ambas na Ásia e originárias da colonização inglesa, poderiam ser interessantes. Haveria o risco de se desviar do propósito básico que era o aprimoramento em inglês que mescla muito com as línguas orientais nestas duas cidades-estados.

A Nova Zelândia era o porto distante e desconhecido, a terra dos aventureiros e desportistas dos extremos, onde tem neve nas montanhas e calor tropical nas praias, ao mesmo tempo, e o inglês é predominante.

Precisa mais?

– Gabi vai antecipar a volta em um mês e dez dias...

Fiquei perplexo.

Uma viagem tão longa e aguardada por tanto tempo pela menina Gabi, distante onze mil quilômetros de casa, do outro lado do globo terrestre e teria que voltar antes da data prevista.

Não era nenhuma questão familiar urgente. Não era problema financeiro – tudo estava pago há tempos. Não era a vontade da Gabi por conta de algum tipo de saudades ou cansaço da estada. Uma futura jornalista não pode ter estes luxos.

O que havia ocorrido, afinal? Espremi a Ana no café-da-manhã, local onde sempre nos esquecíamos da hora em infundáveis conversas. Não aparecia nada que pudesse me convencer da necessidade do ato. Insisti. E insisti de novo.

Enfim, percebi tudo. Não podia falar com todas as palavras para não ouvir negativa veemente, obrigando a nossa doutora a cair nas teias das inverdades não condizentes com a sua ética e ela não daria o braço a torcer.

Era saudade.

Mamãe estava com saudades da filhinha. Muita saudade. Não falei isto e nem parei de espremer a nossa sábia professora doutora federal, que foi devidamente espremida até não restar mais caldo algum.

Não lhe restou alternativa senão sair à francesa, com toda a delicadeza típica de uma bela mulher com formação intelectual. Encerrou a discussão sem fim, com uma simples frase:

– Você não me entende mesmo!

Estou tentando entender a frase até hoje.

Só faltou distribuir algumas louças e bolos pelo chão, o que seria uma consternação para a nossa diletta Marlene – a que tudo ouve e tudo sabe, esquecida que fica ali dentro da cozinha.

Ana levantou-se e foi embora, furiosa.

É o instinto mais poderoso de todas as formas de vida do planeta Terra, regendo até as plantas que fazem o impossível para garantir sua reprodução perene. É biológico. Existem filmagens da mamãe crocodilo gigante, com a carapaça de couro dura, dentes de rasgar e aprisionar até búfalos, olhos frios e ferozes de réptil, levando na boca com cuidado os ovos das crias.

O que podemos apreciar aqui é a natureza da fêmea - aquela que carrega a cria grudada ao corpo e sua insistência em prorrogar este tempo de forma ilimitada -, contrapondo-se com a índole do macho e sua ansiedade pelos espaços de caça e de aventuras mundo afora.

Fica difícil falar a mesma linguagem em duas situações tão distintas quanto fundamentais para a sobrevivência humana e a de todos os animais. Ana querendo a filha de volta, o marido aceitando para evitar discussões. Particularidades destes tempos novos. A filha que viaja. A mulher que determina. O homem que foge das discussões inúteis e infundáveis, sabiamente.

E o xereta se intrometendo, sem compromisso.

Ana tem três filhas mulheres, bem melhor de lidar e mais de acordo com a sua índole dominante.

Filhos homens, logo aos doze, treze anos, é um sufoco permanente. A Natureza chama para um mundo de descobertas e desafios que se apresentam para o desenvolvimento de suas habilidades. E lá vão eles testar os limites que podem atingir.

Com o choque, perdi as nossas ricas conversas do café-da-manhã. Até ontem, finalmente.

Algum tempos após subirem, quase meia noite, eu ainda na recepção e a voz bonita da Marcelinha ecoou pelos corredores, escadas e apartamentos do hotel – certamente que debaixo da água do chuveiro.

Jô Soares zombou os cantores de banheiros uma vez, dizendo que no chuveiro todos se espantam com o "vozeirão". O espaço restrito é propício à propagação do som. Um estímulo aos barítonos improvisados que se entusiasma com o timbre atingido.

Era inédito ouvir alguém cantando daquela forma, naquela hora. Algo estava se prenunciando.

Fim da cantoria e logo aparece a Marcelinha na escada, de pijama. Vinha em busca de água fria. "Deve ser um hábito dela", pensei, concentrado em digitar no computador.

De manhã, no café, eu sentado na mesa próxima da porta da cozinha e eis que reaparece a Marcelinha e vai direto beber água, sem me perceber ali...

Ana desceu em seguida e lhe perguntei se a pequena tinha aquele costume há tempos. Eu não estava percebendo os resultados de uma boa hidratação em seu corpo.

– Desde ontem. – respondeu a Ana.

Acrescentou que a pequena havia aderido à ideia logo que subiram para o apartamento, situado no início do primeiro andar, contribuindo para a propagação da melodia. E quis colocar em prática a adesão ao consumo de água em jejum. Por isto, ela desceu à noite.

Como sempre, a gente pensa que o que aconteceu é mero acaso. Duas vezes seguidas, somando o encontro na chegada delas ao hotel e na saída, de manhã. Acasos, né?

A informação lhes foi transmitida e elas captaram toda a sua dimensão de forma muito rápida.

A filhotinha – que deve ter transmitido as notícias para as duas irmãs – sentiu as vibrações positivas da sugestão que eu apresentei, pesou, mediu e não deve dúvidas em aderir de imediato. Não existe contra indicação para beber água, se bem sabemos das coisas da vida, não é?

Marcelinha comandou a decisão com a mãe e com certeza está espalhando as boas novas para quem tiver ouvido para ouvir, onde quer que ela vá.

– Só água... que é de graça! – completou a Ana, feliz.

Ana é capacitada à compreensão e análises das informações com a rapidez que a sua mente privilegiada proporciona. Não tiveram sombra de dúvidas, ambas. A mãe, uma doutora. A filha, em breve. Marcelinha sabe que seu futuro tem uma esperança e uma certeza, com este conhecimento.

Ela agora tem o domínio de alternativa para vencer de vez o estigma que se apresentava como certo e irreversível, condenação para toda a vida, jamais revertida. A obesidade permanente, perene, irreversível.

Agora, veremos. Vai demorar até colhermos os primeiros resultados. Marcelinha não tem os resíduos acumulados no sistema digestivo e intestinal sobrecarregado como o das pessoas mais velhas, o meu caso.

A função da água, para ela, será a limpeza dos resíduos imediatos, absorvidos há pouco tempo, antes que se prendam de forma permanente nas paredes dos intestinos, além da eliminação dos excessos ingeridos. Ao facilitar a limpeza intestinal e a perda de peso logo se tornará visível.

Além de captar a essência do meu pensamento de forma concisa, ambas fizeram as perguntas complementares exatas. Foram duas conversas ligeiras – na chegada tardia e na saída com hora marcada para a viagem de retorno.

– Quanto tempo em jejum, após as refeições. Duas horas?

Repeti a importância maior da primeira água ao acordar e em jejum absoluto, e completei com a recomendação de repetir às onze horas e às dezessete horas, três horas após as refeições, em média, quando a digestão estiver completa.

Estas são, para mim, as três águas fundamentais – além da prioritária que deve ocorrer entre quinze e vinte minutos antes da limpeza intestinal, sincronizando a descida rápida da água com a eliminação conjunta dos dejetos. No restante do tempo, bebam quanta água possível. Pura, limpa e cristalina, de preferência.

Fiz os meus experimentos em horários diferentes por contingências casuais. Parece-me, até agora, que o funcionamento intestinal logo cedo, após beber bastante água em jejum é imbatível, o mais eficiente.

Tenho uma ajuda extra vinda do hábito de nunca jantar. Meu lanche noturno é reduzido, menor que o café-da-manhã e um terço do almoço. Tenho sempre um bom apetite pela manhã, o que é ótimo, e saboreio uma fruta a cada uma ou duas horas.

Carlinhos, marido da Ana e pai das três irmãs, é ciclista de oitenta quilômetros diários, hidratado e com barriga. Falta-lhe beber água na hora certa.

As crianças, em sua fase mais tenra, até os doze anos, são assim como a Marcelinha. Aprendem rápido e sabem discernir aquilo que vai lhes trazer benefícios reais.

A citada "hora de beber água" deve ser implantada em todas as escolas do planeta Terra e vai trazer a solução para o futuro. O futuro delas, bem entendido, das nossas crianças, aquelas que vão construir o dia do amanhã.

Vão aprender rápido, muito rápido, como sempre acontece com os pequeninos. E vão transferir estes princípios e valores para quem tiver ouvidos para ouvir (e cérebro para pensar, coisa rara de se encontrar).

Nestes seis meses iniciais de pregação incessante para todos que tive a oportunidade de divulgar as boas novas, algumas crianças me ouviram e se mantiveram em silêncio, atentas, olhando bem no fundo dos meus olhos, medindo, analisando.

Sei que algumas estão dizendo para as suas mães, neste momento, "mãe, vamos beber água agora..."

Marcelinha foi diferente dos adultos, foi decisiva.

Para melhor exemplificar o comportamento da mocinha (ora, dez anos, né?), o melhor que a minha mente pode criar foi uma adaptação da célebre frase atribuída ao maior comandante militar da história de Roma em todos os tempos, Júlio César: "Veni, vidi, vici".

"Vim, vi, ouvi, bebi água e venci... e cantei para celebrar."

Marcelinha Gonçalves de Abreu Souza, dez anos, o futuro. Com uma garrafinha de meio litro de água na mão, a arma mais poderosa de todos os tempos para garantir a boa saúde.

Quem tem o hábito de jantar vai se sobrecarregar a noite inteira, padecer da digestão lenta, pesada, dos pesadelos e da falta de apetite ao amanhecer, o que provoca a permanência de tempo longo em demasia com o estômago vazio, o que é ruim.

O organismo interpreta como a possibilidade de carência de suprimentos e trata de formar um estoque regulador para as emergências futuras. Ou seja, transforma os nutrientes em gordura e coloca nos lugares de estocagem. Os mais notáveis são a barriga e os glúteos.

As grávidas me ouvem!

Acreditem, são as únicas pessoas humanas neste lado ocidental e cristão do globo terrestre que arregalam os olhos e olham no fundo dos meus olhos quando eu faço a pergunta:

- Já bebeu água hoje?



Meu "alvo predileto": mulheres grávidas de bebês que vão nascer no Ano do Cavalo de Troia de 2014, um ano longo, iniciado às 19h 40min 35s do dia 30 de janeiro de 2014. Acaba às 21h 49min 18s do dia 18 de fevereiro de 2015 (a "minha" gente, de novo...). Totaliza 384 dias 2h 8min 3s.

Lilian foi a grávida mais bonita que pude ver de perto nestes quase sessenta anos de vida (faltam seis dias...). Estava na mesa da frente do café-da-manhã do Hotel Dourado, linda e sozinha.

Sozinha não, o pequenino Tiago lhe fazia companhia.

Parecia prestes a sair para lidar com este mundo danado e complicado. O tamanho da barriga de sua mãe era tão notável quanto a expressão bonita no rosto que brilhava como brilham as grávidas felizes.

Entrei de sola, curioso em saber qual o dia que estava previsto para o nascimento. Acreditei que poderia ser o dia 18, bem próximo. Não, não é neste dia. Está marcado para maio.

A única certeza é que vai nascer no agitado Ano do Cavalo de 2014, regido pela Madeira, como foi o ano de 1954, Ano do Cavalo de Troia - o cavalo de madeira mais famoso da história...

Se nascesse em Aquário, no período de conjunção com Peixes, como é o meu caso, teria a capacidade dobrada de pensamento, soma de Aquário/Peixes com o Ano do Cavalo.

Em Áries, seria movido pelo destemor, um Cavalo de Guerra.

O signo previsto de Touro vai lhe deixar com os pés mais firmes no chão, coisa difícil para quem é do Ano do Cavalo. Só não é bom provocá-lo demais... Um Cavalo Taurino típicos das touradas de Madrid.

A pergunta seguinte, que sempre faço primeiro, foi a determinante:

- Já bebeu água hoje?

Os olhos da nossa linda Miss Mamãe brilharam de satisfação e de consciência tranquila com esta obrigação. Lilian bebe muita água, inclusive no jejum da manhã, por ter tido um problema nos rins aos dez anos.

Mera casualidade. "O bem e o mal determinam o destino". Arthur Golden em "Memórias de uma Gueixa".

Completo a informação dizendo que tomou dois copos logo cedo, hoje. Um tio havia insistido com ela há tempos sobre a importância de beber muita água. Lição bem aprendida e bem aproveitada em sua vida.

Lilian não sabia da sincronização entre a água bebida em jejum e o funcionamento intestinal após quinze minutos. Ouviu com muita atenção e jurou que cuidaria disto.

Ninguém sabe. E quem sabe não transmitiu da forma correta e eficaz. Propositadamente, penso eu.

É o seu segundo filho. O primeiro está com três anos e seu nome é Alexandre.

Eu não disse nada, naquele momento. Apenas me lembrei, de imediato, da herança histórica que o garoto havia recebido com este nome: as características valentes de todos os chamados Alexandre, certamente.

Meu amigo Mário viu e ouviu isto uma vez e ficou perplexo.

Comentava sobre certo sobrinho de sua esposa, a dona Olímpia.

Dizia o amigo Mário que o rapaz aprontava demais em cima de motocicletas, um exagero de estripulias e manobras arriscadas. Ouvi e foi o bastante para eu perguntar:

- O nome dele é Alexandre?

É.

E foi o amigo Mário quem arregalou os olhos, desta vez...

Logo após a primeira conversa com a Lilian, eis que chega o maridão sortudo. Quase dois metros de altura. Foi o primeiro Alexandre que tive conhecimento até hoje que não quebrou nenhum braço ou perna caindo dos telhados ou das árvores. E estava explicada a origem do nome do primeiro filho, pouco condizente com algo que pude perceber na Lilian. Ela não combina com este nome.

- Pode deixar que ele vai compensar tudo o que o pai não aprontou... – vaticinei.

A explicação para o comportamento mais tranquilo do pai Alexandre está no dia do seu nascimento, dez de fevereiro de 1971, o Ano do Javali dos Rochedos Metálicos. A inteligência de Aquário conteve seu espírito aventureiro para o risco de quebrar a cabeça ou a perna. O pequeno Alexandre já demonstra a prevista impetuosidade, relataram ambos.

Não houve tempo para eu perguntar a data exata em que o primogênito nasceu. Com três anos, é possível que tenha sido no Ano do Tigre das Rochas de Metal de 2010. Neste caso, impetuosidade em dobro. Vai se dar bem com o seu irmão do Ano do Cavalo de Troia, possivelmente Taurino.

São de Guaxupé e vieram resolver alguns problemas. Pararam no Hotel Dourado para lanchar.

Ou para me conhecer. Vai saber, não é?

Lilian disse que está comendo muito. A barriga conseguiu me enganar na previsão da data de nascimento. O rosto não inchou e permanece fino, com a pele lisa e sedosa. Assim como o restante do corpo onde se podia observar. Estava muito bem, em síntese.

Fiquei com a impressão que todo este bem-estar e disposição são provenientes do seu hábito de beber água logo cedo e manter o padrão de consumo o dia inteiro.

Lilian é do Ano do Cavalo das Montanhas de 1978, único Cavalo competente nas artes das finanças. É mais condizente, neste caso, denominar Ano da Potranca Montanhês. Tem um filme de 1982 com Kirk Douglas que mostra os cavalos das montanhas descendo ribanceiras a galope. Imperdível. O nome original é "The Man From Snowy River", traduzido para a tolice piegas "Herança de um Valente".

Lilian vai combinar bastante com o seu cavalinho Tiago (que vai dar coice até na sombra, prepare-se mamãe), do mesmo modo que ocorre com o pequeno Alexandre. São anos de inteligência elevada. Não adianta bater. Não adianta discutir ou se impor pelos gritos. Só o diálogo inteligente freia a duplinha.

Este texto acima foi escrito em 12 de fevereiro em homenagem à nossa linda grávida Lilian. Faltou completar a linha de raciocínio, algo fugiu do meu cérebro. Um dia volta. O texto abaixo foi escrito para atender à urgência na voz do Wander quando comentei sobre a receptividade das grávidas para a sugestão de beber água em jejum:

"- Tem que acrescentar no livro agora!"

Nem antes e nem depois...

Como se explicam estas coisas inexplicáveis?

Wander, este nosso amigo peão matuto e campeiro lá dos sertões de Pontalina, acostumado com o trato das vacas e bois, cavalos e mulas, vem parar aqui neste Sul Maravilha para dizer as palavras exatas, em frações de segundo, que complementavam o meu raciocínio duramente construído durante os últimos dois a três meses, além dos sessenta anos anteriores!

- Nem antes e nem depois – referindo-se ao único período em que as mulheres grávidas ouvem.

Meu amigo havia me surpreendido ao descer as escadas na hora em que eu estava saindo. A pressa, logo cedo, era para conferir se alguma remessa financeira havia chegado ao Banco. Acabou a pressa. Meu amigo estava em busca da nossa linda Andressazinha para o feriado prolongado da Paixão, na sexta-feira, somado ao Tiradentes na segunda.

Eu nem sabia dos feriados, concentrado como estava na difícil, chata e detalhista revisão deste estudo inicial para remessa de texto mais razoável e menos truncado do que o anterior. Problemas originários da pressa e do excesso de ideias "transbordando".

Ontem, a surpresa foi a aparição do Vitinho na biblioteca às dezesseis horas. Programou a vinda para Alfenas combinando com a data da reunião do Rotary, como sempre ocorre nas terças. Problemas de documentos na Unifenas o obrigaram a vir, fato que não ocorria há quatro meses.

O período do quinto ano é interno em hospital de Poços de Caldas. Ficou atolado de trabalho e perto de São José do Rio Pardo, para onde corre nos fins de semana e fica pertinho da mamãe nascida no Ano do Cavalo do Fogo de Apolo/Febo de 1966; do papai Ano do Dragão dos Rochedos de Metal, de 1964; do irmão Ano do Rato Silvestre do Deserto de 1996, além do cachorrinho e das tartaruguinhas...

Vitinho e Wander surgiram num momento difícil para mim. Penso que me preparei durante a vida toda para chegar a esta conclusão parcial dos meus estudos.

Muitos foram os fatores da vida normal de uma pessoa que contribuíram para a minha evolução e outros que aparentavam atrasar e atrapalhar este caminho.

No primeiro caso, o nascimento de meus filhos. No segundo, as necessidades de obter recursos financeiros para a sobrevivência, o que me afastou do Sul Maravilha e nos levou aos confins da Amazônia.

Desde os meus dezesseis anos eu já sabia que aquela terra selvagem e sem fim era o local para onde eu precisava ir, mesmo sem saber a razão. Não sabia nada, apenas que iria para lá. Isto em Alfenas, no Sul de Minas, distante três mil quilômetros e sem ligação alguma com a Amazônia. Vai entender.

Era o local onde eu cumpriria o meu aprendizado essencial, a minha rocha do Cáucaso que me aprisionaria pela eternidade. Trinta mil anos para o meu "eu" mitológico, o deus-titã Prometeu. Trinta anos para mim? Se for, falta pouco tempo, felizmente...

Para atingir este conhecimento, o destino me fez imposições difíceis. Não foram duras nem cruéis, apenas difíceis. Consequência direta do meu desapareço com as riquezas materiais, o que provocou a situação de isolamento que vivo hoje.

A conclusão do primeiro texto ocorreu no dia 18 de fevereiro, como todos já sabem, ao completar o meu ciclo de sessenta anos. Uma remessa atabalhoada, certamente.

O que importa é que o meu estudo está solto e correndo mundo.

A razão de ser de tudo isto é transmitir este conhecimento, concluída agora com a constatação que as únicas pessoas humanas que efetivamente me ouvem nesta parte do mundo são as mulheres grávidas, aquelas que brilham até no escuro, e nossas espertas crianças.

Em nossa rápida conversa na recepção, Wander ouviu esta observação minha com redobrada atenção, enquanto aguardava o chamado da filha para a viagem de volta. E fez a afirmação que me surpreendeu.

Como se explica? Nem antes e nem depois, com certeza.

Coisas desta nossa sociedade movida pelo individualismo exacerbado.

Se não for algum tipo de conceito ou dogma impingido desde a mais tenra idade neste processo de condicionamento mental e lavagem cerebral que todos padecem desde o nascimento, nada mais entra em nossas mentes. Nem mesmo se lembrar de beber água em jejum.

Exceto, como descobrimos finalmente, as nossas lindas grávidas.

O baque é visível e audível. Os olhos se arregalam tentando enxergar dentro de nossa mente. A respiração acelera. O corpo se vira para melhor ver e ouvir e captar a essência da mensagem que esta sendo transmitida. Os ouvidos não ouvem outra coisa mais. O pensamento se fixa para interpretar a plenitude do que está sendo falado.

- Me deu sede esta conversa!

Foi a segunda grávida de minha nova vida, tão linda quanto a primeira, quem disse estas palavras. Apontei o local da água filtrada e gelada para onde ela acudiu rápido.

Inexplicável.

Após todos os fracassos com as meninas teimosas e com outras pessoas conhecidas, eu estava perdendo as esperanças, sem saber qual rumo tomar e o que fazer para dar mais eficácia à transmissão deste conhecimento.

Somente o Vitinho cumpriu com o que lhe é benéfico e lógico, apesar do relato de "muita pressa" para ir ao hospital todos os dias, logo cedo, o que não lhe dá tempo para a descida correta da água.

- Acorda mais cedo! – rebati.

O ápice do meu fracasso, lógico, é a Terrível Bebê. Bebe mais água, é verdade. Mas, de resto...

Hoje, ainda: "- (...) e fiquei com a consciência pesada por ter comido uma porcaria..."

Estou ouvindo os sinos badalando para a minha Resistente Bebê???

Lilian, a primeira grávida, foi a minha redenção. A nossa redenção, melhor dizendo. De todos nós.

Nunca havia visto uma moça grávida tão linda. Fiquei tão fascinado com ela que percebi ter incomodado o marido sortudo. Uma miss.

Eu sempre soube, desde a gravidez da Primeira Ex, em 1982, que a mulher brilha nesta fase, de ofuscar.

A reação da segunda grávida – não me lembro seu nome – foi um baque visível, diferente da Lilian que tem disciplina.

Reação natural a esta palavra recheada de magia que desperta em nosso inconsciente ancestral toda a evolução da vida animal, mamífera, humana.

Água.

Minha nova estratégia de choque para abalar as estruturas destas meninas renitentes, apelando para o lado emocional mais forte que existe dentro delas:

"– Se você não quiser aderir ao consumo elevado de água pura e da alimentação saudável o problema é seu... mas, não é correto fazer isto com os seus filhos e você deve dar exemplo."

Acertei em cheio no alvo, não é?

"Você pensa muito!"

Foi a acusação mais séria e inesperada que tive na vida, proferida pela Segunda Ex, vinte e dois anos mais nova, a minha "Dragão Fêmea de Estimação"...

Agora vamos trabalhar outra origem dos males tão poderosa quanto não beber água pura.

Pensar muito.

Não exatamente no sentido que fui acusado. No meu caso, apenas pensamentos, exercícios de imaginação buscando respostas ocultas por trás de eventos que aparentam normais. E continuo assim. O resultado desta mente agitada – outra acusação séria que recebi na vida – é o estudo que você está tentando ler.

O problema é outro e é muito sério. Ou seja, o aspecto psicossomático. Para quem não entende o que é isto, é a sua mente trabalhando contra você mesmo.

Melhor dizendo, o nada.

"... O que ele temia? Não era medo ou temor. Era um nada que ele conhecia muito bem. Tudo era um nada e um homem era um nada também. Era só isto e luz era tudo o que necessitava e um pouco de limpeza e ordem. Alguns viviam naquele nada e nunca o sentiam, mas ele sabia que tudo era nada y pues nada y nada y pues nada. Nosso nada que estais no nada, nada seja o vosso nome, teu reino é nada e nada seja a vossa vontade, assim no nada como no nada. O nada nosso de cada dia nos daí hoje, nada e nada os nossos nada assim como nós nada a quem nos nada, e não nos deixei em nada, mas livrai-nos do nada, pues nada. Salve nada cheio de nada o nada está convosco..."

"Um lugar limpo e bem iluminado", conto de Ernest Hemingway.

Medo. Ódio. Raiva. Euforia. Pesar. Ansiedade. Adoração.

Estes são os desequilíbrios emocionais. Uma espoleta biológica os faz disparar de forma incontrolável. Foram importantes no passado distante para assegurar a evolução humana. Hoje não servem para mais nada e mais nada e nada e mais nada... Só para causar distúrbios e problemas na convivência humana – vivendo excessivamente próxima nos centros urbanos modernos, um fenômeno existente há pouco tempo na História Humana.

Raiva de tudo, até de si mesmo, que explode de forma súbita e inexplicável, incontrolável.

Ódio rancoroso que atravessa a vida inteira, remoendo por dentro como um câncer, causando males imensos. Inclusive câncer. Inveja. Medo. Pena de si mesmo, a origem das depressões. "– Pobre de mim..."

Euforia desequilibrada, seguida de tristeza, pesar, consciência pesada por aquilo que aprontou na noite passada, movido (ou, pior, movida) pelo álcool, as drogas, as chantagens machistas que as meninas de hoje não têm mais argumentos para escapar do assédio inevitável...

Paixão exagerada por pessoas ou objetos que são um nada e mais nada e nada. Um nada.

Ciúmes, inconformismos, desejos, vontades.

A ansiedade vinda da vontade de ter, ter, ter...

Sina desta geração nascida após a catástrofe política do Brasil em 1964.

Angústia por não satisfazer seus desejos. Os desejos inexistentes, habilmente plantados e instigados pelo mercantilismo. Tensão permanente, infundável.

Pressa demais para alcançar o nada. O nada vezes nada e vezes nada e vezes nada. O nada.

A impaciência absoluta, total.

Basta ou quer mais?

Fique sabendo que você ajuda muito a obter os problemas que lhe acometeram. Os que virão pela frente, também. Talvez tudo seja inteiramente sua culpa. Desde um mero resfriado – falta de lavar as mãos da forma correta, inclusive – até os piores tipos de câncer.

O início desta sua atuação supostamente passiva vem de você não suprir o seu organismo da forma adequada. Além de não beber água pura, fica a substituí-la por esta gama de produtos industrializados nocivos, feitos para tirar o dinheiro dos trouxas, dos quais você faz parte atuante e ativa.

Nos alimentos, a mesma coisa se repete.

Os desejos de ter. Os desequilíbrios emocionais, a falta de paciência.

A conclusão é inevitável. Você é o culpado. Não reclame quando a situação se tornar grave, irreversível.

Louise L. Hay é americana. É uma daquelas pessoas que vêm coisas inexplicáveis, enxergam muito, nascem sabendo.

"Você Pode Curar a Sua Vida" é o título de sua obra mais conhecida. Louise tem uma resposta sobre o padrão mental que proporcionou cada tipo de mal que nos acomete. Até acidentes eventuais.

A pergunta que ela pede que a pessoa faça para si mesma quando encara qualquer tipo de problema é *"quais seriam os pensamentos que criaram isto em mim?"*

A sugestão é procurar a causa mental e ver se vale para você. Se não, sente-se em silêncio, tranquilize-se. Em paz, pergunte-se o que pode estar acontecendo. E vá repetindo várias vezes: *"Estou disposto a soltar o padrão em minha consciência que criou esta condição"*.

Tenho uma amiga de vida inteira com o nome de Amaryllis Franco de Carvalho, originária de família de mestres tradicional da nossa Alfenas.

Amaryllis tem uma daquelas missões de vida que deixa as pessoas com olhos para ver pensativa, perplexa. Tem um casal de filhos adultos especiais. Não andam e mal se comunicam. O pai fugiu da responsabilidade, desapareceu.

Outro dia Amaryllis passou de carro e mostrou de longe a mão enfaixada. E gritou que havia sido o papagaio.

- Coitado do papagaio - gritei de volta...

Depois fui vê-la, o que eu não faria naquele dia. A ocasião exigia a minha presença.

- Coitado do papagaio – insisti.

Minha amiga não estava entendendo nada e não sabia se ria ou se ficava possessa.

- Coitada de mim! – foi logo rebatendo, dona do seu bom-humor permanente.

Não cedi, não recuei.

E arrematei: "Coitado do papagaio que pagou caro por conta do problema que está se abatendo sobre você e acabou sobrando para ele..."

Em cheio.

Amaryllis estava absolutamente tensa. Em alguns dias, uma semana no máximo, ia ter audiência na Justiça contra o ex-marido fujão e relapso. Ele não ajuda em nada, nem com algum dinheiro para os meninos.

Sobrou para o papagaio, sem querer. Algum movimento brusco, errado e fora do habitual, movido pelo nervosismo, e o pássaro caiu de sua mão. Teve que se segurar com o bico, que corta muito.

No caminho do bico, lá estava o dedo da menina Amaryllis.

- Deixa este processo para lá. Larga mão disto porque não vai dar em nada. Ele não tem estrutura psicológica para suportar esta situação e só vai piorar para você mesma este problema...

Sugeri para Amaryllis a leitura do livro escrito pelo Diogo Mainardi, "A Queda", sobre seu filho Tito que sofreu paralisia cerebral ao ficar sem oxigênio no parto.

Para cada tipo de problema, inclusive os acidentes como este da Amaryllis e seu "pagagaio" (estou imitando meu filho Guaraci aos dois anos...), a Louise tem uma explicação da origem e uma frase para atenuar o problema que deve ser repetida para se fixar em sua mente.

Acidentes se originam na incapacidade de defender-se, rebelião contra a autoridade e crença na violência. *"Liberto o padrão interior que criou isto. Estou em paz. Tenho valor."*

Repita esta frase várias vezes, Amaryllis, para não entrar na faixa de risco de novo.

Para ajudar no funcionamento intestinal? *"Com facilidade e conforto deixo ir o que não preciso mais na vida"*.

O efeito é real – com muita água fria e fibras para reforçar, lógico.

Quer dar uma ajuda geral em tudo que se refere ao intestino grosso? Repita: *"Sou livre. Liberto o passado. A vida flui através de mim com facilidade. Deixar ir é fácil."*

Problemas nos intestinos originam-se do medo de largar o que está velho e não é mais necessário. *"Com facilidade e liberdade deixo ir o velho e alegremente dou boas-vindas ao novo."*

Em várias situações no passado pude comprovar a eficácia dos estudos da Louise. Três foram especiais.

Tive forte crise de ciática por volta de 1998. Era uma fase difícil em todos os aspectos possíveis, originárias do conflito com um ex-sócio e com a citada "Anta".

Na segunda ou terceira crise, quando a dor na perna aparece de forma súbita e a pessoa pode até cair, a Primeira Ex, mãe de meus três filhos, mostrou o texto do livro da Louise sobre ciática onde pude ler que o mal se originava da hipocrisia, do medo da falta de dinheiro ou temor em relação ao futuro.

Bastou ter consciência destes agentes psicossomáticos para que o mal desaparecesse de vez da minha vida. E passei a vigiar este comportamento em outras pessoas.

Graças ao horário de Rondônia, uma hora antes do Sul Maravilha, eu podia me dar ao prazer de assistir ao programa do Jô Soares.

Certa noite, lá vem ele reclamando da ciática que o paralisava de tanta dor.

Mais tarde, no mesmo programa, José Eugênio Soares, conhecido como o "Jô Soares", o "Jô", comentou que estava em acertos de salário com uma diretora da Rede Globo conhecida por jogar duro...

Neste caso, podemos eliminar a parte de "problemas financeiros" ou "medo do futuro..."

No outro caso, estávamos em 2002, em plena Copa do Mundo da Coreia e do Japão.

Galvão Bueno havia capitalizado para si toda a responsabilidade pelo sucesso ou fracasso do Brasil nos jogos. Estava uma pilha. Imaginem como ficou o ambiente ao seu redor.

No último jogo, final entre Brasil e Alemanha – os dois maiores campeões, junto com a Itália –, um confronto inédito e notável nas copas, faltava alguém na equipe de transmissão: Arnaldo César Coelho, o simpático juiz de futebol aposentado e comentarista da Rede Globo.

Adivinhem porque ele ficou no hotel?

Deve ter projetado mentalmente mil formas diferentes de matar o Galvão Bueno...

Meninas, sabem qual é a origem dos cravos e das espinhas? Estas intrusas horrendas são reflexos da falta de apreço para consigo mesmas.

Entenderam? Vou explicar.

Quando olhar no espelho veja a sua beleza por mais que ela esteja em falta. Ficar se achando feia dá nisto, espinhas e cravos. Ajuda bastante mudar seu pensamento, lavar melhor o rosto e comer frutas para ajudar na limpeza intestinal. E, lógico, beber muita água, além de repetir: *"Sou uma divina expressão da vida. Eu me amo e me aceito bem aqui onde estou agora."*

Para enriquecer esta matéria de alerta e como tem tudo a ver com os assuntos prioritários deste estudo, vou transcrever quais as razões para se desenvolver câncer do livro "Você Pode Curar Sua Vida", de Louise L. Hay:

Mágoa profunda. Ressentimento antigo. Grande segredo. Pesar devorando a si mesmo. Carregando ódios. "O que adianta?"

Repita: *"Com amor perdoo e liberto todo o passado. Escolho encher meu mundo de alegria. Eu me amo e me aprovo."*

Tumores malignos se originam de alimentar velhas mágoas e abalos, acumulando remorsos. *"Amorosamente eu deixo ir o passado e volto minha atenção a este novo dia. Tudo está bem."*

Tumores no cérebro vêm de crenças incorretamente computadas, teimosia, recusa em mudar velhos padrões. *"É fácil para mim reprogramar o computador de minha mente. A vida é toda feita de mudanças e minha mente é sempre nova."*

Tem uma da Louise bem divertida: sabem qual é uma das origens da prisão de ventre? Avareza.

Da paciência...

"— Posso perguntar-lhe o que quer dizer com "paciência", senhor? — disse Omi, instintivamente sentindo que Toranaga desejava que a pergunta fosse feita.

Toranaga ainda olhava para a garota, entusiasmado com ela. — Paciência quer dizer conter-se. Existem sete emoções, neh? Alegria, ira, ansiedade, adoração, pesar, medo e ódio. Se um homem não cede a elas, é paciente. Eu não sou tão forte quanto poderia ser, mas, sou paciente. Compreende?

— Sim, senhor. Com toda a clareza.

— A paciência é muito necessária num líder.

— Sim.

— Aquela senhora, por exemplo. É uma distração para mim, bela demais, perfeita demais para mim. Sou simples demais para uma criatura tão rara. Por isso resolvi que ela pertence a outro lugar.

— Mas, senhor, mesmo como uma das suas damas menores... — Omi pronunciou a cortesia que os dois homens sabiam ser um fingimento, embora obrigatória, e o tempo todo rezava como nunca rezara antes, sabendo o que era possível, sabendo que nunca poderia pedir.

— Concordo totalmente — disse Toranaga. — Mas um grande talento merece sacrifício.

Ainda a observava jogando o leque, pegando o leque da criada de volta, sua alegria contagiante. Então a vista das duas mulheres foi obscurecida pelos cavalos. Sinto muito, Kiku-san, pensou ele, mas tenho que passá-la adiante, instalá-la fora do meu alcance rapidamente. A verdade é que realmente estou gostando demais de você..."

Trecho de "Xógum", de James Clavell. Palavras do personagem "Toranaga" que se tornaria o grande líder unificador do Japão em 1600. Baseado na história real de Tokugawa Ieyasu, cujo clã dominou a Terra do Sol Nascente desde a decisiva Batalha de Sekigahara em 1600 até a Restauração Meiji em 1868.

Ouçam... É a voz do Imperador!

Ao ouvirem a voz do Imperador sugerindo que "é importante beber água fria em jejum", cento e trinta milhões de japoneses acordarão no dia seguinte com o copo de água na mão.

Há uma dificuldade natural ao transmitir conceitos e valores que fogem do padrão habitual e estabelecido desde sempre nesta sociedade cristã, ocidental, capitalista e essencialmente consumista em que vivemos.

Todo mundo se acha neste lado do globo terrestre.

É o apogeu do individualismo da espécie humana, jamais visto em outro momento da história. Cada pessoa pensa (e tem certeza) que é absolutamente única no Universo, inigualável e insuperável.

Há forte conteúdo biológico, cultural e religioso embutido nisto. A pessoa tem certeza sobre aquilo que pratica e não vai aceitar sugestão alguma sobre algo que altere seus hábitos e suas manias.

Como, por exemplo, beber água em jejum. Não é comportamento estabelecido antes. Não foi estimulado na infância e na adolescência. Daí nasce esta resistência que também teve origem na evolução humana (algum dia eu explico as razões evolutivas).

O contrário está exatamente ao nosso contrário. Ou seja, do outro lado do mundo.

Basta uma frase do Imperador Akihito - ou da Imperatriz Michiko ou do Príncipe Herdeiro Naruhito ou da Princesa Consorte Masako - e cento e trinta milhões de japoneses vão acordar no dia seguinte com a garrafinha de água fria na mão. E todos os povos do Oriente também vão ouvir a sugestão imperial.

Desta lógica de raciocínio nasceram minhas convicções que o impacto destes estudos será maior no Oriente.

Consequência natural do comportamento disciplinado dos asiáticos, acrescida da sabedoria natural peculiar - gerada pela busca da harmonia e do equilíbrio - e da capacidade pragmática de assimilar o que lhes parece bom e útil e melhorar seus princípios.

E o Povo do Oriente continuará a viver mais tempo, com mais equilíbrio e melhor do que nós.

Para o Povo da Europa do Norte e para o Povo da América do Norte de origem anglo-saxônica, germânica e escandinava (das religiões protestantes, lógico), o proveito será tirado no aumento da produção bovina (e ovina e suína e caprina...) de carne e leite com a água morna.

Vão deixar para as suas crianças o aprendizado da água fria em jejum, as crianças que vão construir um futuro ainda mais rico e com mais saúde.

Para o Povo Mestiço do Brasil, o Povo Latino Americano de origem espanhola e indígena, acrescido dos Povos Negros da África, suas restrições e resistências terão a sua continuidade inevitável e poucos aproveitarão deste conhecimento, como sempre.

Uma sina histórica e determinante.

Estes estudos poderão ter importância efetiva para alguns seres humanos que passaram da barreira dos sessenta anos e não veem boas perspectivas pela frente. Jovens que padecem de algum tipo de mal, fato que lhes propiciou mudança na forma ortodoxa de pensar, possivelmente.

Poucos, no geral, terão plena compreensão das nossas informações e as adotarão de imediato. A maioria não terá noção nem interesse. Julgam-se invulneráveis.

Exceto os médicos e os profissionais de saúde. A origem da pressa pode ser vista na propaganda ideal para demover as pessoas teimosas: filmes do sistema digestivo e intestinal ressecado. O impacto seria assustador.

A prova que eu tenho da rapidez na assimilação destes conceitos novos, inéditos, revolucionários, pela classe médica é o nosso "dom" Vitinho Leal, óbvio.

Nem relatei direito a minha experimentação inicial e ele já partiu para a aplicação consciente do método. Cursava o quarto ano de Medicina na Unifenas. Se assim não fosse, ele não teria dúvidas da mesma forma. Nem se tivesse onze anos como a Marcelinha. Ele nunca teria dúvidas e nunca deixaria passar esta oportunidade para melhorar sua vida e sua saúde – e de seus familiares, lógico.

A eles pertence o futuro.

Antes que algum engraçadinho se manifeste:

Sim, eu sei. As melhores partes deste "quase-livro" são as citações das obras-primas da literatura mundial.

Em meu favor conta que foram as minhas leituras e associações de ideias que as resgataram.

Repetindo este procedimento com constância, pode ser que eu elabore algo muito meu e a altura destes gênios citados... (os engraçadinhos, bem entendido). Tudo é possível para quem gosta de ler.

O tempo a mais que disponho para atingir este vislumbre pode ter se prolongado com as minhas descobertas sobre as virtudes da água.

Usar trechos de livros que marcaram minha vida é exercício mental que enriquece a minha escrita, penso eu.

Em especial, sobre episódios que (ainda!) não pude vivenciar, como o banho japonês com as divinas gueixas...

Definitivamente, a vida não é justa, não é? Ou, melhor: "neh?".

- Os livros de Pearl Sydenstricker Buck "O Patriota" e "A Mulher Imperial", este sobre a última imperatriz da China, T'Zu Hu Hsi, são imperdíveis. Ou seja, não perca e não passe batido.
- Obras de Ernest Hemingway? Todas, de preferência na sequência em que foram publicadas para acompanhar sua evolução, incluindo os contos propositadamente incompletos. O ápice é "O Velho e o Mar". O Nobel de Literatura lhe foi conferido no Ano do Cavalo de Troia de 1954, lógico. E, lógico, ele não pode ir para a Suécia porque havia caído de avião na África - e saiu ileso! Ao embarcar em outro avião, ainda na África, o aparelho explodiu... Ele não saiu ileso, desta vez. Coisas de Hemingway.
- James Clavell "orientou" e nortearia meu pensamento para o Oriente, enfim...

Perdido por um, perdido por dez...

Vou resgatar uma preciosidade da literatura nacional em homenagem à minha Capitu Bebê. Nada a ver com o nosso texto. Apenas e tão-somente para incentivar a leitura do que vale a pena ser lido.

O trauma é antigo. As leituras obrigatórias nos forçavam a "engolir" aquilo que os Donos da Verdade julgavam necessário, contrariando o instinto da pessoa. Um abuso, uma tolice sem tamanho. Causa repulsa, isto sim.

Assim foram as minhas remotas experiências com os autores nacionais. Insuportáveis.

Até que eu trombei com a minha Helena Bebê, em abril de 2011, quando ela estava com dezesseis anos. Uma apaixonada pelas obras de Machado de Assis – coisa rara entre os jovens destes tempos pós-tragédia de 1964.

"Dom Casmurro" foi o objeto de nossa primeira conversa mais séria. E adivinhem a frase inicial desta Capciosa Bebê: "- O Bentinho era gay!"

O tempo verbal também não bate. Seria: "- O Bentinho é gay". Trata-se de um personagem real, vivo nas páginas de Machado de Assis.

Tive que reler quarenta anos depois, incentivado pela minha Polêmica Bebê e, finalmente, quebrei o trauma antigo. Uma obra-prima da literatura mundial.

Estamos no final do século XIX, em 1899, ano da publicação do livro no Rio de Janeiro. Uma época distante quando se cultuavam usos e costumes rígidos demais, que nada têm a ver com esta liberdade desvairada que se vê hoje.

Libertinagem, melhor dizendo. Nada a ver com liberdade – atributo para quem pode e não para quem quer.

Vou reproduzir os capítulos intitulados "Olhos de Ressaca" (parte), seguido por "O Penteado". Texto dos mais sedutores e deliciosos da literatura mundial.

Capitu e Bentinho, ambos aos quinze anos de idade.

É a prova da masculinidade daquele cujo maior castigo na vida era a impossibilidade de gerar um filho, levando a sua jovem, linda e apaixonada esposa a procurar outra forma de cumprir sua determinação de vida, ser mãe.

O melhor amigo, por que não? O mais confiável, com certeza.

O penteado

Capitu deu-me as costas, voltando-se para o espelhinho. Peguei-lhe dos cabelos, colhi-os todos e entrei a alisá-los com o pente, desde a testa até as últimas pontas, que lhe desciam à cintura. Em pé não dava jeito: não esqueceste que ela era um nadinha mais alta que eu, mas ainda que fosse da mesma altura. Pedi-lhe que se sentasse.

— Senta aqui, é melhor.

Sentou-se. "Vamos ver o grande cabeleireiro", disse-me rindo. Continuei a alisar os cabelos, com muito cuidado, e dividi-os em duas porções iguais, para compor as duas tranças. Não as fiz logo, nem assim depressa, como podem supor os cabeleireiros de ofício, mas devagar, devagarinho, saboreando pelo tato aqueles fios grossos, que eram parte dela. O trabalho era atrapalhado, às vezes por desazo, outras de propósito para desfazer o feito e refazê-lo. Os dedos roçavam na nuca da pequena ou nas espáduas vestidas de chita, e a sensação era um deleite. Mas, enfim, os cabelos iam acabando, por mais que eu os quisesse intermináveis.

Não pedi ao Céu que eles fossem tão longos como os da Aurora, porque não conhecia ainda esta divindade que os velhos poetas me apresentaram depois; mas, desejei penteá-los por todos os séculos dos séculos, tecer duas tranças que pudessem envolver o infinito por um número inominável de vezes. Se isto vos parecer enfático, desgraçado leitor, é que nunca penteastes uma pequena, nunca pusestes as mãos adolescentes na jovem cabeça de uma ninfa... Uma ninfa! Todo eu estou mitológico. Ainda há pouco, falando dos seus olhos de ressaca, cheguei a escrever Tétis; risquei Tétis, risquemos ninfa; digamos somente uma criatura amada, palavra que envolve todas as potências cristãs e pagãs. Enfim, acabei as duas tranças. Onde estava a fita para atar-lhes as pontas?

Em cima da mesa, um triste pedaço de fita enxovalhada. Juntei as pontas das tranças, uni-as por um laço, retoquei a obra alargando aqui, achatando ali, até que exclamei:

— Pronto!

— Estará bom?

— Veja no espelho.

Em vez de ir ao espelho, que pensais que fez Capitu? Não vos esqueçais que estava sentada, de costas para mim. Capitu derreou a cabeça, a tal ponto que me foi preciso acudir com as mãos e ampará-la; o espaldar da cadeira era baixo. Inclinei-me depois sobre ela, rosto a rosto, mas trocados, os olhos de uma na linha da boca do outro. Pedi-lhe que levantasse a cabeça, podia ficar tonta, machucar o pescoço. Cheguei a dizer-lhe que estava feia; mas nem esta razão a moveu.

— Levanta, Capitu!

Não quis, não levantou a cabeça, e ficamos assim a olhar um para o outro, até que ela abrochou os lábios, eu descí os meus, e...

Grande foi a sensação do beijo; Capitu ergueu-se, rápida, eu recuei até à parede com uma espécie de vertigem, sem fala, os olhos escuros. Quando eles me clarearam, vi que Capitu tinha os seus no chão. Não me atrevi a dizer nada; ainda que quisesse, faltava-me língua. Preso, atordoado, não achava gesto nem ímpeto que me descolasse da parede e me atirasse a ela com mil palavras cálidas e mimosas... Não mofes dos meus quinze anos, leitor precoce. Com dezessete, Des Grieux (e mais era Des Grieux) não pensava ainda na diferença dos sexos.

Evolução ou regressão humana?

Por maior que seja o sacrifício inicial de se reaprender a beber água pura e cristalina é algo tão arraigado em nossa memória ancestral nestes milhões de anos de evolução da vida que volta a ser um hábito permanente, acessível, de graça e imprescindível.

É bom saber que esta água que estamos consumindo tem origem desde a formação do Universo. Foi trazida para a Terra pelos cometas e meteoritos que infestavam o cosmo.

Muitos estão rodeando o sistema solar neste momento carregando água.

É a mesma água que outrora saciou a sede dos dinossauros herbívoros e carnívoros, mamutes e leões das cavernas, guerreiros romanos e cartagineses, mongóis e chineses, cristãos e muçulmanos.

Basta lembrar que este líquido composto de duas moléculas de hidrogênio e uma de oxigênio – H₂O – somente se fixou na superfície rochosa deste planeta por uma soma de acasos siderais impossíveis de acontecer.

Nenhum outro planeta do sistema solar tem estas condições perfeitas para a existência da vida – e vida supostamente inteligente, a humana.

De todo o Universo, provavelmente.

Se for assim – e mesmo não sendo assim – a responsabilidade da espécie humana pelo atributo da inteligência que lhe foi proporcionado como a arma de defesa e ataque mais eficiente que jamais existiu, é muito maior do que estas pequenas coisas da vida cotidiana.

Algo existe, com certeza. Algo pré-determinado, provavelmente. Algo maior que podemos imaginar.

Se o ser humano continuar neste desenvolvimento físico, mental e tecnológico, qual será o limite, qual será a dimensão que poderá atingir?

A evolução deste mamífero denominado pelos cientistas de *Homo Sapiens*, incluindo alguns poucos *Homo Sapiens Sapiens* e muitos *Homo Sapiens Neanderthalensis* – conheci vários -, descendente dos primatas antropóides, assim como os primos chimpanzés e os tios gorilas, somente foi possível quando o primeiro ancestral, o denominado "elo perdido", foi obrigado por algum tipo de cataclismo a descer das árvores e a ingressar nas hostis savanas africanas.

A alteração no meio-ambiente original obrigou este símio a se elevar nos quartos traseiros para ver os predadores à distância, libertando as mãos para pegar e manipular os alimentos.

Pagamos preço alto por desafiar a estrutura evolutiva que nos deu origem, proveniente dos mamíferos que têm as quatro patas no chão e a coluna vertebral na horizontal.

Dores nas costas em diversas escalas, desajustes nas posições dos órgãos e do sistema digestivo e intestinal, gerando problemas diversificados.

A conquista definitiva da evolução ocorreu quando um dos nossos ancestrais distantes, movido por instinto recém adquirido, pegou um galho quebrado no chão e partiu a cabeça de um animal ou de outro macho em disputa pelas fêmeas.

Não bastassem os desgastes naturais das adaptações evolutivas e chegamos ao patamar tecnológico mais avançado da Humanidade com o pior problema de saúde pública originando da falta de hábito de beber água em quantidade equivalente às necessidades de nossa estrutura física e mental.

E insistem em dizer que somos dotados de inteligência...

Não ocorria com o pequeno mamífero original, do tamanho de um ratinho silvestre, com os primatas, nem com os homínídeos ou com os Homens de Neandertal.

Muito menos com os burros, os asnos, as mulas, os jumentos e os jegues. Nem mesmo com os cavalos.

O corpo humano possui cerca de 70% de água em homens adultos e 75% em mulheres adultas.

Um dos órgãos do corpo humano que concentra muita água é o cérebro. Setenta e cinco por cento em relação ao seu peso.

A bebida alcoólica provoca desidratação por estimular a excessiva eliminação de líquidos. Os rins precisam cumprir sua função de hidratar as células e buscam água em todo o organismo, inclusive no cérebro. Adivinha, então, ô esperto, qual a origem da dor de cabeça e da sede que nunca se aplaca na manhã pós-bebedeira.

Desidratação. Dá para acreditar nisto? O ideal é se hidratar antes, durante e depois– e aprender esta arte para sempre. A de beber água, bem entendido.

O que comprova definitivamente que o ser humano parece ter regredido com toda esta evolução.

Paradoxal.

Estaremos nos tornando fósseis vivos como já foi alardeado? Secos e ressecados como múmias por falta de beber água e de nos desidratar de tanto ingerir álcool?

A única alternativa para demover as pessoas deste apego exacerbado aos seus critérios de vida retrógrados, ultrapassados e perniciosos é a terapia de choque, infelizmente.

Nisto se inclui a falta de hábito de beber água pura e cristalina, corrente e fria – como sempre foi no decorrer dos séculos e milênios por todos os seres vivos deste planeta.

Afinal, onde não houvesse água não haveria vida.

É paradoxal, repito, e até incompreensível.

Então, dá para se convencer e tirar este traseiro da poltrona e ir beber água pura e cristalina de origem sideral ingerida antes pelos tiranossauros rex?

Isto é científico.

Cada uma das moléculas da água que você vai beber ainda hoje terá hidratado inúmeros seres no passado distante de um bilhão de anos. Possivelmente algum tiranossauro rex

O que somos nós, os humanos, afinal?

A fórmula perfeita para dominar bilhões de humanos é inverter a sua natureza animal, primata e instintiva e transformá-la em algo parecido com um suposto "ser superior".

Hidratar é a primeira função da água, a vital. Sem a água só duramos quatro dias.

Limpar o organismo é a segunda. Se não eliminarmos os resíduos com muita água, padeceremos dos males mais graves.

A função prioritária da água é hidratar. Disto nos sabemos muito bem. Todos sabem - os animais e as plantas mais do que nós, pelo visto.

Esta hidratação vital pode ser obtida com a ingestão de qualquer tipo de líquido ou de alimento que contenha água. Poucos são os alimentos totalmente secos, como a farinha de mandioca ou de milho, propositadamente ressecada no seu processo de cozimento.

Leite, café, chá, sucos, vitaminas, frutas, carnes, arroz, feijão, batata, couve, alface, cenoura, tomate e todos os demais alimentos básicos de nossa alimentação contêm água.

Quando o organismo sente a falta vem a sede. Um sinal do organismo que é preciso se hidratar, somente disparado quando chegamos ao limite.

Nunca deveria disparar. Prevenir é sempre mais inteligente e mais saudável para o corpo.

Comentei antes que matar a sede com cervejas e outras bebidas alcoólicas provocam inversão de sinal no organismo. Soa um aviso interno de que há excesso de líquidos a ser eliminado. Isto causa desidratação.

A ressaca é inevitável e junto vem a desagradável dor de cabeça. Beber água antes, durante e depois da bebedeira ajuda a evitar o mal-estar. E ensina a beber água.

Até aí, como dissemos, todo mundo sabe. Nada de novo. Exceto sobre a bebida alcoólica. Bebem para matar a "sede" e ficam desidratados. Cada uma que a gente fica sabendo...

O que ninguém fala, nem os médicos, é a segunda função prioritária articulada pela evolução dos seres vivos, dos animais e, especialmente, dos mamíferos, que é a utilização da água pura em grande volume para limpar o sistema digestivo e intestinal, os rins e todos os demais órgãos do corpo.

Deduzimos isto quando obtivemos a informação (que é de conhecimento de muita gente) sobre a área de absorção da água pelo organismo. Situa-se no cólon descendente, no final do intestino grosso, logo na área de acúmulo dos dejetos para eliminação.

O tempo de permanência desta água naquela região é curto.

A natureza não poderia prever que a evolução do ser humano alteraria padrões de comportamento instintivos, naturais. A postura ereta e os hábitos humanos provocam sérias restrições ao ato de eliminar os dejetos.

Deveria ocorrer onde quer que se esteja, não importando as condições ao redor, exatamente como fazem todos os animais na vida selvagem ou domesticada – exceto os cães de madame, esta anomalia cruel gerada pelo ser humano, castigados se não "seguirem as regras da casa".

Uma monstruosidade. Além de causar o padecimento de vários males aos descendentes dos ferozes lobos selvagens, agora "humanizados". Cachorro-de-madame. Uma tristeza.

Segurar a vontade por contingências externas é sempre muito grave, saiba disto.

Observem as vacas, os cavalos, as cabras e os elefantes, o universo dos animais.

Deu vontade, sai na hora, onde estiver. Não importa o que se suceda ao seu redor. Isto é natural, é necessário, é fundamental. Facilitado em sua plenitude se houver a prévia ingestão de água.

O formato do esterco dos bois revela se o animal está se hidratando da forma correta, como se lê nos estudos especializados. Se há diferença no formato, revela baixo consumo de água e a culpa é do criador.

Em síntese, observar o comportamento natural e sem restrições dos animais mamíferos, primatas em especial, é a melhor forma de prevenir os males adquiridos pela Humanidade durante a evolução e a formação das civilizações urbanizadas de forma intensiva.

Acrescente os males nascidos das coibições e bloqueios originários das regras e normas de vida em sociedade, para piorar. É uma distorção da vida natural causadora do elevado número de humanos internados em hospitais. Ou mortos.

Sociedades tribais com pouca ou nenhuma convivência com os seres humanos supostamente "evoluídos", como nós, estão livres de diversos problemas e doenças resultantes deste modelo de desenvolvimento adotado por este mamífero primata que se julga "superior e divino".

É possível que existam grupos de pessoas que imitem o comportamento animal como norma de vida assimilada e escolhida por afinidade ou instinto. Vi algo parecido com isto em um dos episódios do seriado CSI Las Vegas, ótimo, aliás.

Se alguns destes grupos repetirem a vivência dos primatas, serão privilegiados em vários aspectos. Alguns dos seus membros que tenham a índole dominante dos gorilas poderão formar haréns recheados de fêmeas e crias (acho que até isto eu já vi, também...).

Dos orangotangos, onde eu me enquadro, temos a sábia decisão de se afastar das mazelas oriundas da convivência muito estreita com os seus iguais - que nunca são exatamente iguais.

Chimpanzés machos são selecionados pelas fêmeas por características que lhes parecem importantes para gerar crias mais aprimoradas. O critério é exclusivamente delas, sem dominação e sem coações – que também seria respondida com muita ferocidade.

E temos os bonobos. E viva a liberdade!

É uma bagunça total, institucionalizada. São pequenos chimpanzés que vivem numa orgia absoluta, sem restrições, sem formas de domínio – exceto pela sedução.

Uma divertida forma de vida que é bem imitada por algumas tribos urbanas.

Houve um motivo sério para se coibir o comportamento natural, primata e instintivo do ser humano. Afinal, não há outra forma de se obter o controle sobre a outra pessoa do que transformar o seu comportamento primitivo e natural em supostos "pecados".

A pessoa, seja homem, seja mulher, vai continuar a fazer o que o instinto lhe determina. O que deve ser feito, obedecendo às forças do inconsciente. Depois, terá que arcar com as restrições da sociedade por ter "transgredido" as normas.

O mais eficaz método de domínio e submissão do homem pelo homem jamais existente, em síntese.

Mais eficiente do que o domínio pela força armada – que sempre pode gerar a contrapartida.

Mais eficiente que a escravidão humana; a dominação pelos meios econômicos ou por qualquer outra forma de imposição da vontade de uma pessoa sobre o seu semelhante – às vezes contados em milhões de humanos.

Neste caso, em bilhões.

Esta fórmula perfeita que domina bilhões é aquela que inverte a natureza animal, primata, instintiva e natural do ser humano e o transforma em algo parecido com um suposto "ser superior".

Uma imensa, incomensurável e inacreditável balela, isto sim.

As principais descobertas deste estudo foram:

O efeito da ingestão de volume elevado de água em jejum para realizar eficiente limpeza do sistema digestivo e intestinal - de cima para baixo.

A sincronização orgânica perfeita entre a rápida descida da água fria até o cólon descendente - onde ficam os dejetos prontos para eliminação - e o funcionamento intestinal com auxílio desta água em quinze a vinte minutos.

A comprovação destes dados através de estatísticas mostrando os baixos índices de males como o câncer nas regiões tropicais, onde o consumo de água gelada é elevado.

A dedução paralela para compreender que a preferência instintiva do gado bovino pela água morna resulta da excessiva eliminação de nutrientes pela água fria – além da dor nos dentes causada pela falta de proteção na arcada dentária destes animais, obrigando os animais ao consumo insuficiente deste líquido vital.

Um brado de libertação...

O pior castigo para quem não pratica este salutar hábito de beber muita água desce junto – literalmente falando – ao tentar eliminar os dejetos a seco. A seco! ... Quanta ignorância.

Todos os alimentos que ingerimos desde os primeiros anos de vida deixam resíduos em nosso sistema digestivo e intestinal. Penso que principalmente no intestino delgado, onde os nutrientes dos alimentos são processados e absorvidos pelo organismo. E mais outro tanto no intestino grosso, a parte final, onde a água é conduzida aos rins, no chamado cólon descendente, que antecede o reto, a parte final do intestino.

É um notável aprimoramento atingido pela evolução da vida dos mamíferos e do homem este ponto de absorção da água pelo organismo ao possibilitar a limpeza de todo o sistema intestinal e a hidratação dos dejetos antes de sua definitiva eliminação.

Quando iniciei os procedimentos da hiper-hiper-hidratação, levei algum tempo para entender o volume e a cor escura do material eliminado pelo sistema hip hip hurra! – que, espero, vire um brado mundial...

O volume, atualmente, está bem mais reduzido em relação ao período inicial. A cor se clareou até atingir o grau que presumo seja excelente. Eram os resíduos acumulados em cinquenta e nove anos que estavam sendo gradativamente – ou abruptamente – eliminados para sempre. Isso é a libertação plena, acreditem.

Mesmo tratando-se de assunto que para os ouvidos ocidentais soa escatológico, temos que lembrar o fator prioritário disto tudo, a saúde.

Ainda perguntei para um médico, em 1995, se eram os males do corpo que afetavam os intestinos ou se era o contrário, os intestinos que provocavam os males que padecemos.

– O intestino é o centro de tudo, de todos os problemas. – afirmou.

E não falou nada da água. Nada! Não consigo acreditar nisto.

Todas as graves doenças que afetam o organismo humano – exceto por razão genética – originam-se exatamente da falta de água em sua quantidade necessária para a manutenção permanente do corpo, facilitando as contaminações pelos agentes externos, como o vírus da gripe.

O organismo desidratado, fragilizado, abre caminho para todos os males.

Um padrão de comportamento habitual desta sociedade – e anormal para a evolução humana. Os índices gerais dos diversos tipos de câncer provam esta tese. Nos países frios não se bebe água para aliviar o calor. A consequência é esta que estamos levando ao conhecimento das pessoas.

A primeira impressão que tive após o resultado inicial da hiper-hidratação de dois litros de água gelada num espaço de duas horas, foi classificada mentalmente como um "vapt-vupt", exatamente no tempo para se pronunciar estas palavras.

Descobri, neste momento, que o maior benefício da hidratação prévia para o perfeito funcionamento intestinal é evitar praticá-lo a seco... A seco, repito. Dá para acreditar que isto existe na História Humana?

A eliminação intestinal com uso da água fria é tão eficaz que dá sede logo depois. A maior parte da água utilizada para o processo deve ser eliminada junto, imagino.

A palavra "enfezada", conforme nos lembrou "dom" Vitinho Leal, significa o que está escrito nela. Ou seja, a pessoa com dificuldades de eliminação dos dejetos, vai ficar "enfezada".

O tempo de utilização do vaso, com a ingestão da água fria, pode se reduzir para segundos, minutos. Isto traz benefícios, evita problemas e desaconselha ler nesta hora que deve ter toda a concentração para a sua realização bem feita. Além de ser bem pouco higiênico.

Converso sempre sobre o método de hidratação com o Beto, da Drogaria dos Lagos - é o José Roberto Vieira, farmacêutico e rotariano tradicional em Alfenas.

Ele deduziu que o uso da água de forma sincronizada para ajudar na limpeza intestinal acarreta na melhoria dos problemas de fissuras e hemorroidas por não existir esforço na eliminação dos dejetos e devido à rapidez que o procedimento é realizado, em alguns segundos.

Como afirmei antes, os dois adjetivos que dominaram minha mente foram "inacreditável" e "impressionante". Ambos estão me acompanhando desde julho neste inacreditável e impressionante ano de 2013 (para mim).

E criei a palavra hiper-hidratação para dar ênfase ao significado logo após a primeira conversa com "dom Vitinho" (que tem sido o mais fiel escudeiro nos pareceres da área médica e nas avaliações do meu texto, onde estabelecemos a possível existência de um "viés de confusão": a opinião dele está atrelada à sua participação em toda a história, desde o início, por isso ele diz sempre que o texto "está ótimo"... um revisor suspeito).

Pratiquei a hiper-hiper-hidratação diária e permanente com o intuito de provocar a hidratação de todo o organismo e somar forças na limpeza do sistema intestinal com toda a água que eu ingerisse desde o amanhecer, quando tomo logo meio litro. E coloco o relatório no papel sempre.

Quando anotei, neste início de dezembro de 2013, pela primeira vez a palavra composta hiper-hiper-hidratação, meus olhos e minha mente visualizaram aquilo que representava melhor que o vapt-vupt os efeitos desta limpeza do sistema digestivo e intestinal ao contrário.

Foi um rugido que externou dentro de mim, parecido com o proferido pelo Tom Hanks em "O Náufrago" ao produzir o fogo e urrar "eu fiz o fogo!" para toda a ilha deserta, para os coqueiros que se espalhavam por toda a praia, para os pássaros e os pequenos bichos e insetos que eram os únicos seres vivos ao seu redor.

"– Eu libertei os meus intestinos!", seria o tal rugido.

Tão importante quanto a queda da Bastilha e tão imenso como o oceano que rodeava o gerente da companhia de transporte de cargas e encomendas sobrevivente ao desastre com o avião onde viajava.

E a síntese da palavra composta que eu criei, hiper-hiper-hidratação, tornou-se o grito de guerra bradado aos quatro ventos pelos guerreiros de todos os tempos em todas as vitórias militares em todos os continentes e em todos os sete mares do planeta Terra:

"HIP... HIP... HURRA!"

Atenção, não se deixe enganar!

Quando você consumir elevada quantidade de água de uma só vez, pode ocorrer um reflexo nos intestinos que induzam a uma súbita vontade de ir correndo para o banheiro. É imprescindível que você segure e aguarde de quinze a vinte minutos. Não ceda!

Os médicos chamam de "movimento peristáltico". Ocorre após as refeições, habitualmente.

É um sinal do organismo avisando que acabou de entrar grande volume de material no estômago e se faz necessário "abrir espaço" com a eliminação do excesso de dejetos do cólon descendente. A vontade pode ficar muito forte.

A água precisa chegar ao intestino grosso para fazer o efeito necessário. Se não segurar, se não aguardar a descida da água, a saída vai ocorrer a seco... e ressecada.

Domine a vontade acirrando a prática física. Atenua a situação e é fundamental para se obter a limpeza intestinal eficaz. Ajuda demais, melhor afirmando. Pode ser algum tipo de ginástica parada ou uma caminhada no quintal, nos corredores, nas escadas. Não pode é ficar ser dar um empurrão ao seu organismo.

Lembre-se que é impossível que o resultado seja completo sem preparar seu intestino antes. As fibras das frutas, verduras, legumes, cereais, coalhadas, iogurtes, leites fermentados e mais uma infinidade de produtos de seu agrado estão à sua disposição bem ali, no mercadinho da esquina.

Atletas e pessoas que têm o hábito de tomar muita água podem, eventualmente, conseguir a sincronização entre o volume elevado de líquido ingerido e o tempo certo para a limpeza intestinal. Eventualmente, repito.

O ideal é a pessoa ter o domínio da hora de funcionamento do intestino. Basta fazer a sincronização orgânica ideal. Na hora que lhe for adequado.

Lembre-se que o alimento leva duas a três horas para ser digerido e demora quatorze horas em média para chegar ao cólon descendente. Conhecer estes detalhes é importante para que você possa controlar melhor o seu organismo.

Minha fórmula de hidratação atual...

Após sete meses de avaliações, não tenho mais dúvidas: a hidratação em jejum, ao acordar, é a mais eficiente para a limpeza geral do sistema digestivo e intestinal e a responsável pela redução do meu peso em seis quilos.

Para a limpeza intestinal, estabeleci o que chamo de sincronismo orgânico perfeito. Aprenda urgente:

Estou manuscrevendo no meu apartamento de manhã. É o momento para o meu pensamento decolar e por ter adotado um novo método de consumo de água diário, muito bem sucedido.

É a hiper-hidratação matinal. Dois litros de água divididos em quatro tomadas de meio litro cada, ingeridas entre as sete da manhã e o meio-dia. Fiquei livre do excesso de levantadas à noite que ocorria quando eu insistia em beber água até tarde e permaneço muito bem hidratado o dia todo.

Inicie sem tomar remédios, sem escovar os dentes. Apenas lave a boca com a água, bochechando.

A cada dois dias, concentro o volume de água em três litros para auxiliar na limpeza intestinal. São mais duas garrafas de meio litro separadas em vinte minutos, intercaladas com a física de uma hora.

Mal dá tempo de sentar. Foi-se o tempo do "hip... hip... hurra!..." e só sobrou o "h... urra!"

Um espanto.

Eram 78, 79 quilos de peso total. Hoje, estamos entre 71 e 72. Estou preocupado. Não tenho noção de onde meu peso vai chegar, estou me alimentando muito melhor e continuo emagrecendo. E dobrou o meu apetite, inexistente antes. E voltei a ter paladar, perdido há tempos.

Até a calça Lee americana "original" do Paraná de número 42, na medida exata, foi-se... Chegarei ao número 40 em breve (a calça Lee ou Lewis, americana Mesmo, original Mesmo, é uma dívida histórica comigo Mesmo que nunca vou conseguir cumprir – algum tipo de praga que certa pessoa me fez...)

Só à base de água, muita água, água pura, água limpa, água sem misturas, água fria, água gelada, em jejum absoluto de preferência.

Início, ao acordar, com meio litro às sete horas; mais meio litro às sete e trinta (antes do café-da-manhã); mais meio litro às dez horas e me preparo para a limpeza intestinal com a prática física de uma hora, intercalada com três garrafas de meio litro de água gelada, iniciadas às onze horas, outra em vinte minutos e a terceira em quarenta minutos.

É tática perfeita que pode ser aplicada na hora mais conveniente para a pessoa. Vale a pena. Vários problemas serão eliminados junto com os dejetos e com este excesso de água.

Depois, à tarde e à noite, somente os sucos habituais, o café e, conforme o calor, um ou outro copo de água para aplacar a sede que eu nunca sentia antes e hoje está ao meu lado sempre, lembrando-me de hidratar meu organismo. Parece que fiquei viciado em... água.

Esteja devidamente preparado com o consumo de alimentos favoráveis ao funcionamento intestinal no dia anterior. Pronto. Você terá a limpeza do sistema digestivo e intestinal perfeita e eficiente para prevenir todos os males, emagrecer e ficar de bem com a vida.

"... A energia que está circulando no interior do corpo se une, de forma automática, à energia que está fora. Isso é como se fosse um copo dentro de um balde de água. A água que se encontra dentro do copo é a mesma do balde inteiro."

"A Alquimia do Movimento", em "Tai Chi Chuan", de Wu Jyh Cherng, página 38.

A magia está no ar, acreditem...

Foi o sorriso mais bonito, mais importante e mais marcante que recebi na vida, por volta dos oito anos: da bibliotecária Júnia Westin.

- Posso emprestar um livro?

Alguma coisa parecida com isto. Sei que eu era um pirralho sardento e muito branquelo. Sei que ninguém sorria para mim, nem a minha gente. Uma resposta atravessada, má vontade ou qualquer coisa do gênero e eu poderia não retornar nunca mais.

Se a informação que recebi estiver correta, foi a Júnia Westin quem me deu aquele sorriso inesquecível, o único que volta à memória quando se trata de sorrisos recebidos na vida. Deveria ser norma para quem atende nas bibliotecas do mundo inteiro. Simpatia, alegria, sorrisos, gente de bem com a vida.

Cumpri um compromisso ao escrever este material, realizado em três fases.

A primeira, no nosso hotel residencial, o Hotel Dourado, a parte manuscrita, feita em folhas de caderno grande, brochurão. A ligação com os donos é de vida inteira, com importantes interações antigas.

Ali, meus estudos foram acompanhados desde o início pela Nelminha (mamãe da "Buzunguinha" Bebê), pela Marlene Soares da Cruz, Josi Bernardes, Tatiane Silva, Maria Margarida de Jesus, Luzia Maria da Silva, Silvana Helena, Cidinha, José Alves Taveira, dentre outros. Não entra nesta conta a mãe da Jackeline Souza Santos, minha artista predileta: saxofonista, pianista e dançarina desde os dez, onze anos...

Com a chefe Maria Teresa Darido da Silveira, tive embates sérios sobre os benefícios de se beber muita água.

A segunda parte – digitação e consultas em livros - foi na mesma Biblioteca Pública de Alfenas que frequentei desde os idos de 1960, com uma longa ausência de trinta e seis anos.

Fui muito bem atendido pela diretora Ana Maria Silva, a Ionara Evangelista de Carvalho, a Dalva Maria Fidelis, a Aliene Eleonora de Carvalho, o José Carlos Santana e a dona Maria José Pires Ferreira, além do amigo e rato-de-biblioteca João Bosco Garcia de Aguiar, além de muitos outros frequentadores contumazes que cansaram de esbarrar comigo nestes últimos três anos e meio.

Súbito, apareceu o SERAC em minha vida, o terceiro ponto. O paraíso. Bem ao lado da biblioteca, inaugurado desde setembro de 2013 e eu não era "guiado" para lá. Até tentei, sem saber. Estava escrito. Eu precisava terminar o livro em sua fase inicial dentro da biblioteca, como agradecimento distante ao sorriso da Júnia Westin. Assim se sucedeu. Somente em abril deste 2014, o "acaso" me trouxe a informação.

Aliás, o "acaso" tem nome e é uma senhora muito brava que é muito bom ter como amiga e não me autorizou a colocar seu nome... Coisas do "acaso".

Oito computadores de primeira linha, banda larga muito rápida, poltronas almofadadas e – acreditem – até fones de ouvido novos em folha! O paraíso. Além do atendimento especial que o pessoal dá para todos que procuram pelo local e para mim em especial

É o Serviço de Atendimento ao Cidadão da Câmara Municipal de Alfenas, reinaugurado pelo vereador Hemerson Lourenço de Assis (Sonzinho do PT), presidente da Câmara.

O quadro funcional é chefiado pela bacharela em Direito Karina Shiromi Pereira Nonoyama Carvalho, nossa nissei de origem antiga em Alfenas, do extinto Hotel Tóquio, que é a gerente de Relações Interfaces, e composto pelos funcionários Rogério de Souza e João Gonçalves Fernandes.

Também tive o apoio dos estagiários Adriana Fernandes Braga, Letícia Barbosa Rocha da Costa, Stela Maris Damasceno, Marcelo Marques Lopes, Rafael Gabriel Simão e Emerson Bernardes Santos.

Em informática, eu estaria com a vida complicada sem o apoio do pessoal dos Centros de Processamentos de Dados: André Luiz de Oliveira, da Câmara; Ricardo Pieroni e Jeferson Guilherme Lemos Terra, da Prefeitura.

Eu sempre soube que havia uma obrigação de vida para eu cumprir. E sabia que era assunto sério que deveria ser transmitido aos povos. Nunca fiz a menor ideia do que se tratava até estabelecer a conexão entre o uso da água e a limpeza do sistema digestivo e intestinal, cujo resultado mais notável é a prevenção de doenças, além do acréscimo do uso da água morna para aumentar a produção bovina.

O detalhe que ninguém sabia. A mais importante atuação da água pura no organismo, depois da hidratação. Mérito do meu conhecimento e das minhas deduções. Isto ninguém vai me tomar. Assim espero.

"Sombra e água fresca..."

Se eu pretendesse divulgar um estudo, teria obrigatoriamente que apresentar alguma utilidade, sem risco de trazer ao conhecimento do público algo que pudesse causar prejuízo. É característica fundamental de meu caráter.

– Por que você não escreve para algum jornal? – inquiriu, bruscamente, o amigo Mário com toda a educação que lhe é peculiar, surpreendendo-me de forma inédita nestes três anos de Alfenas.

Até então, somente um primo pensou ter a liberdade de me perguntar o que eu estava fazendo e respondi que estava fazendo o mesmo de sempre, o que encerrou a conversa e ele continuou sem saber o que eu estava fazendo e eu também.

Mário Pereira Borges é o amigo ideal. Um contador de histórias nato. Tivesse nascido nas arábias e viveria desta função milenar, prestigiada entre os povos do Oriente Médio e da Ásia. Um reflexo das culturas que deram origem ao homem moderno.

Nada consegue tirá-lo de seu permanente bom-humor e de sua alegria com a vida, com a família, amigos, trabalho, saúde. Concorde com tudo o que lhe é dito como verdade indiscutível, sem nunca contestar. Instado a dar a sua opinião, sempre a tem na ponta da língua de acordo com o perfil do amigo da hora.

Vive muito bem assim. Está em paz consigo mesmo e com o Universo. É um privilegiado.

Trombei com o Mário e sua esposa dona Olímpia – que cronometra pacientemente as infindáveis horas de casos que o marido precisa contar aos amigos que vão trombando em seu caminho – em avenida afastada do centro da cidade.

Entrei de sola no assunto da água fria, a hidratação sincronizada com o funcionamento intestinal e seus benefícios. Eu desconfiava que o amigo Mário não estivesse repassando para sua esposa o que eu vinha martelando em seu ouvido há tempos.

Definitivamente, constatei que estas colocações que faço sobre a água fria para os humanos e a água morna para as vacas, baseadas nas explicações sobre a anatomia humana que hoje domino, surpreendem a todos.

O que é surpreendente.

Deveria ser assunto velho desde os tempos mais antigos.

Em sua oficina, nas lojas externas do Hotel Dourado, onde afia alicates de unha – numa quantidade que me deixa perplexo – e faz alianças de ouro e gravações de placas com a sua letra bem elaborada, Mário e eu mantivemos conversas prolongadas e divertidas nestes últimos três anos.

Há poucos meses, consegui tirá-lo do sério sem nada falar. Ouvi uma bronca peculiar, absolutamente inédita. Ele estava cansado de me ver sem ter uma ocupação fixa, um "trabalho" dentro do conceito peculiar que os seres humanos fazem desta palavra, que implica em indispensável atividade física conjunta para se justificar.

A mente pensando não conta, exceto quando produz.

– Por que você não escreve para algum jornal?

Aquilo doeu. Todos os meus próprios questionamentos sobre a tal missão de vida que nós temos veio à tona. Minha mente estava bem produtiva e totalmente empacada em termos de transmissão aos humanos, até então. E respondi, sem a menor boa vontade:

– Eu me formei em jornalismo e nunca me considerei um jornalista. O que me agradava mais era a atividade de editor de revistas e jornais... Ter a idéia, montar o material e ir até a distribuição final. O que também não é, com certeza, o que eu tenho que fazer na vida, pois seria apenas pelo dinheiro...

Nestes três anos, Mário teve a oportunidade de ouvir pequena parte dos raciocínios que construí aos poucos sobre a vida, os quais ele somente se deu ao trabalho de aturar por sua infinita paciência.

Falei coisas, inclusive, que se chocavam de frente com os conceitos de vida próprios de sua personalidade e dos valores adquiridos no desenrolar da sua vida, além daqueles que nos são impingidos desde tenra idade, os mais graves e sérios.

Continuei a argumentação, afirmando que "se eu fosse escrever, teria que colocar no papel o que penso e seria uma confusão danada, um conflito direto com estes supostos 'valores' cultuados nesta sociedade".

Com a sua pergunta inicial e inédita, o amigo Mário cutucou ferida antiga, uma briga comigo mesmo que me custou caro, muito caro.

Tecnicamente, não acredito em nada. E não duvido – o que não quer dizer que eu não tenha dúvidas – de todas as teorias religiosas, espirituais, mitológicas de todos os matizes. Seja lá o que for dito, por mais sem pé nem cabeça que aparente ser, tudo tem uma origem, uma razão de ser. Entender este detalhe é o que faz a diferença.

Quando alguém pergunta qual é a minha religião, respondo que eu "estudo as religiões", o que deixa o assunto sem explicação e encerra por ali mesmo, o que é bem melhor.

Se eu tivesse que fazer uma escolha, seria voltada para as admiráveis imagens que existiam há 30, 40 mil anos da Mãe-Terra. Foram representadas em diversos materiais, como o marfim dos mamutes.

Uma mulher muito gorda, de grandes seios e prenhe, sem traços no rosto para simbolizar todas as mulheres, como a denominada "Vênus de Parzadzik". Diversas foram achadas em escavações de povos que não tinham possibilidade de estabelecerem contatos entre si.

Leia a série "Os Filhos de Terra", de Jean M. Auel para compreender isto. São seis volumes grandes que valem cada página. O primeiro, denominado "Ayla, a Filha das Cavernas" (também denominado "O Clã do Urso da Caverna"), é imperdível. Virou filme com a Daryl Hannah em 1986, muito bom.

Cultuar a Mãe Natureza me parece bem mais razoável e lógico do que estas crenças nos símbolos masculinos surgidas após a fixação do homem no solo decorrente do início da agricultura, ocorrida entre dez e dezoito mil anos no passado.

Apesar da minha formação na faculdade de Jornalismo, trabalhar em jornal ou revista para noticiar fatos ou eventos nunca me interessou, exceto em duas ou três situações num passado distante. Não tenho o instinto investigativo do jornalista nato e nem faria questão de ter.

E eu já havia desistido desta empreitada de divulgar para as pessoas aquilo que aprendi de útil.

Todo o conhecimento que adquiri – que é meu e exclusivamente meu, como todo o conhecimento de cada pessoa pertence apenas a ela – não teria serventia para nada. Morreria comigo, hoje ou num futuro breve ou distante.

Talvez tenha nascido destas características de minha personalidade a admiração irrestrita que tenho pelo Império Japonês da era samurai. Guerreiros natos, inigualáveis, que obedeciam ao bushido – o código de honra – de forma absoluta.

O tempo era dividido em treinamentos intensos das artes de combate, seguidos de horas de contemplação das belezas da vida, incluindo as divinas gueixas ou escrever os curtos poemas denominados haikai.

Acalmavam o espírito da guerra com a poesia.

Um detalhe que me fascinava estava na administração das finanças da casa do samurai. Era função inferior que cabia somente às mulheres. Por isto, as japonesas são tão competentes neste setor: não podiam ocorrer erros nem perdas.

São as melhores esposas que um homem pode almejar. Submissas e, ao mesmo tempo, guerreiras samurais plenamente capacitadas ao combate; atenciosas, silenciosas, competentes, conscientes e totalmente entregues... por opção e sem perder sua dignidade.

Leia "O Patriota", de Pearl S. Buck, Nobel de Literatura em 1938, para entender isto.

As mineiras das Minas Gerais eram assim no passado. Eram. Dona Olímpia e minha mãe, com certeza.

Meus combates são feitos com a mente e, às vezes, com a caneta. Poesia eu não tenho nenhuma e não sei se chegarei a este grau de evolução.

Agora, perder meu tempo precioso – nem assistindo aos filmes clássicos que me agradam demais eu me permito – com atividades cujos fins são meramente comerciais e financeiros é o fim da linha para mim.

Amarguei isto antes e não tenho boas recordações.

Sem nenhuma pretensão ao citar o nome do Henfil, neste aspecto ele é o meu mentor – além da minha admiração por todos os seus trabalhos, especialmente o "Golpe na Caatinga", magistral.

Consta que ele desistiu de vinte contratos com órgãos da imprensa, reservando apenas dois para a sua manutenção. Ganhar dinheiro e ficar ocupado com estes compromissos estava afetando sua criatividade.

Coisas de quem pode. Daqueles que nascem sabendo.

Eu fico com a minha parte da incompetência absoluta para assuntos financeiros, por opção.

Tenho muita competência para ver oportunidades de ouro onde ninguém mais vê. Falta o impulso mortal, o sangue fervendo nas veias para atingir estes objetivos materialistas.

Esta febre me acomete quando descubro algo da dimensão deste estudo que estou (finalmente, um trabalho!) apresentando para quem tiver ouvidos para ouvir, olhos para enxergar e mente para pensar.

As provas são indubitáveis.

Espero que o amigo fique mais calmo e entenda porque fico parado, sonhando, na sombra e tomando água fresca...

Ah, sim, ia me esquecendo. O título "Sombra e Água Fresca" foi criação posterior e espontânea do Mário, sem querer. Tudo a ver com o nosso tema.

CONTATOS

Este trabalho está em seu início. Novos dados estão sendo coletados, deduções deverão ser processadas.

É um estudo vivo e dinâmico. Sua participação em todos os aspectos é imprescindível, inclusive enviando relatos sobre os resultados obtidos com esta sugestão de uso da água.

Agradecemos toda a colaboração e aceitamos patrocinadores (urgente!). Participe.

Se lhe for possível, retribua nossa dedicação aos estudos que lhe darão um viver melhor e com mais perspectivas de futuro e de esperança.

Banco Santander – agência 3011 conta 60010069-3

Caixa Econômica Federal – agência 2848 conta 013. 00003363-2

Alfenas, terça-feira, 18 de fevereiro de 2014, 21h.

Luiz Fernando da Costa Donato – Jornalista registrado MTB nº. 11. 631 SP – Cásper Líbero, 1979.

Contatos: luizfernandodonato@globomail.com

Rua Manoel Pedro Rodrigues, 72 – Centro – CEP 37. 130-000 ALFENAS, MINAS GERAIS

Fones: (35)3292. 4895 – 3291. 9978

Acompanhamento na área de Medicina: Vitor Henrique de Filippi Leal

Acompanhamento na área rural: Wander Alves de Oliveira

Acompanhamento na área literária e emocional: Bebê Bebadazinha, Maluquinha, Destrambelhadinha...

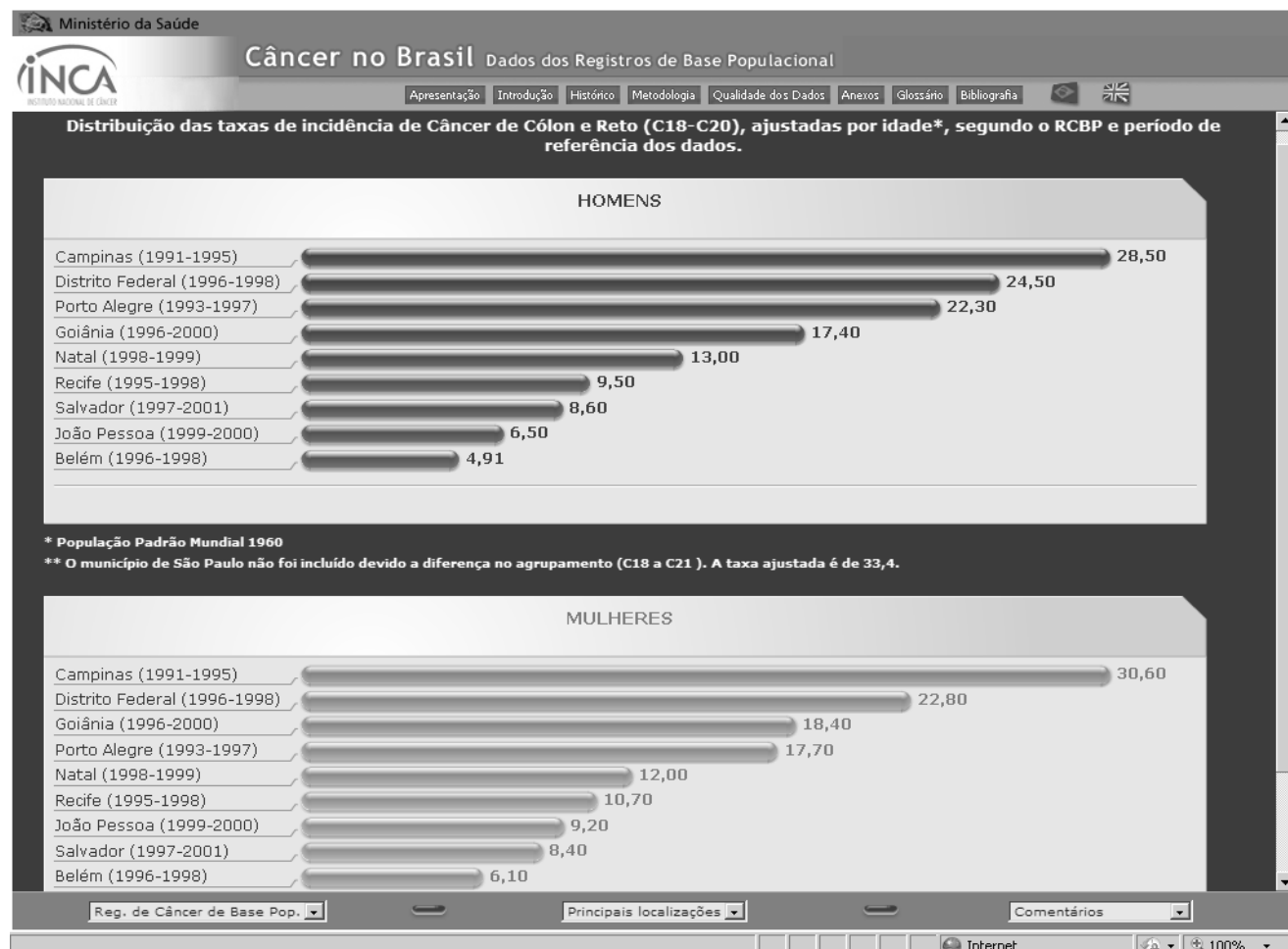
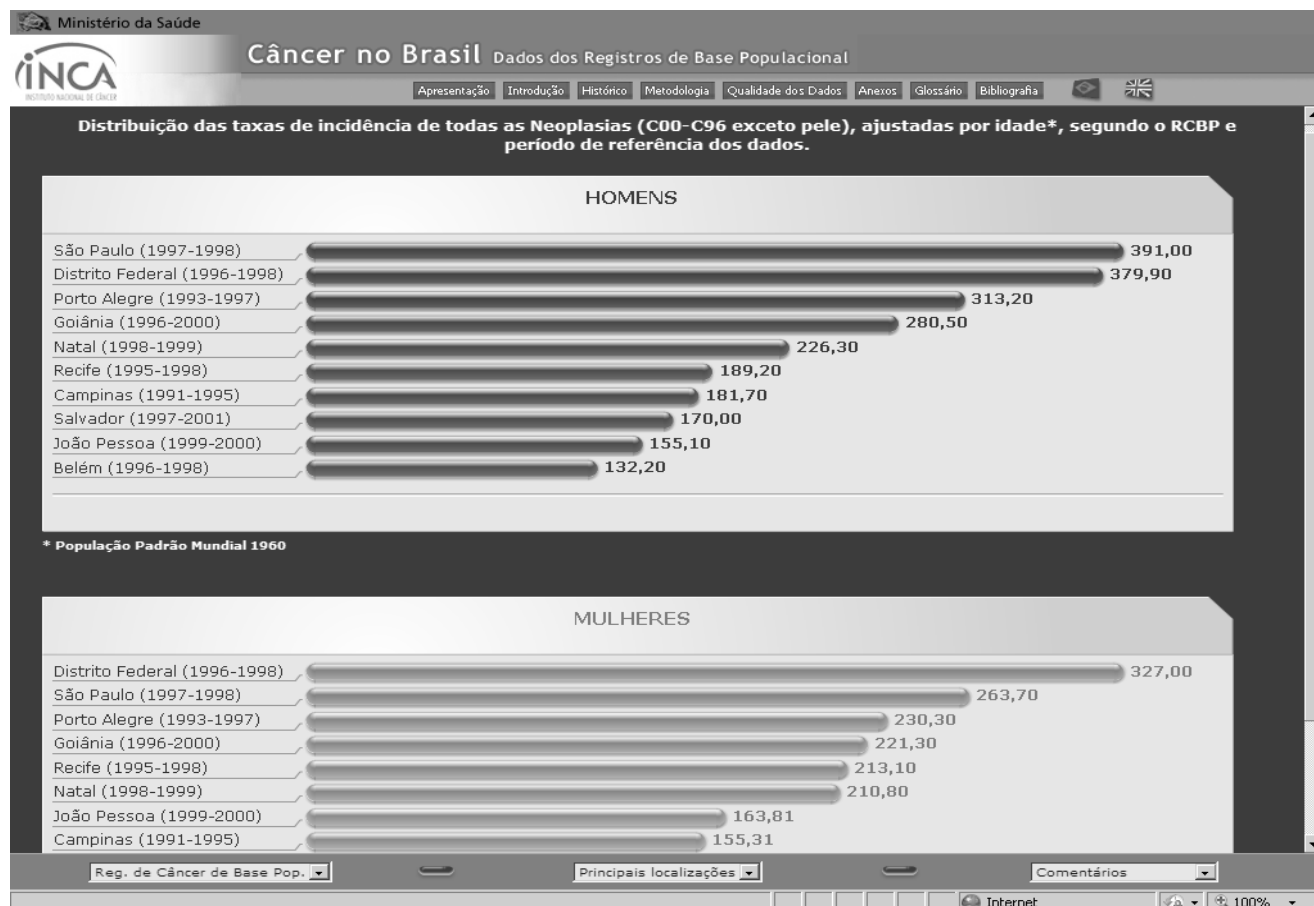
"Só seremos universais se conhecermos e amarmos nossa aldeia."

"Se queres ser universal, começa por pintar a tua aldeia."

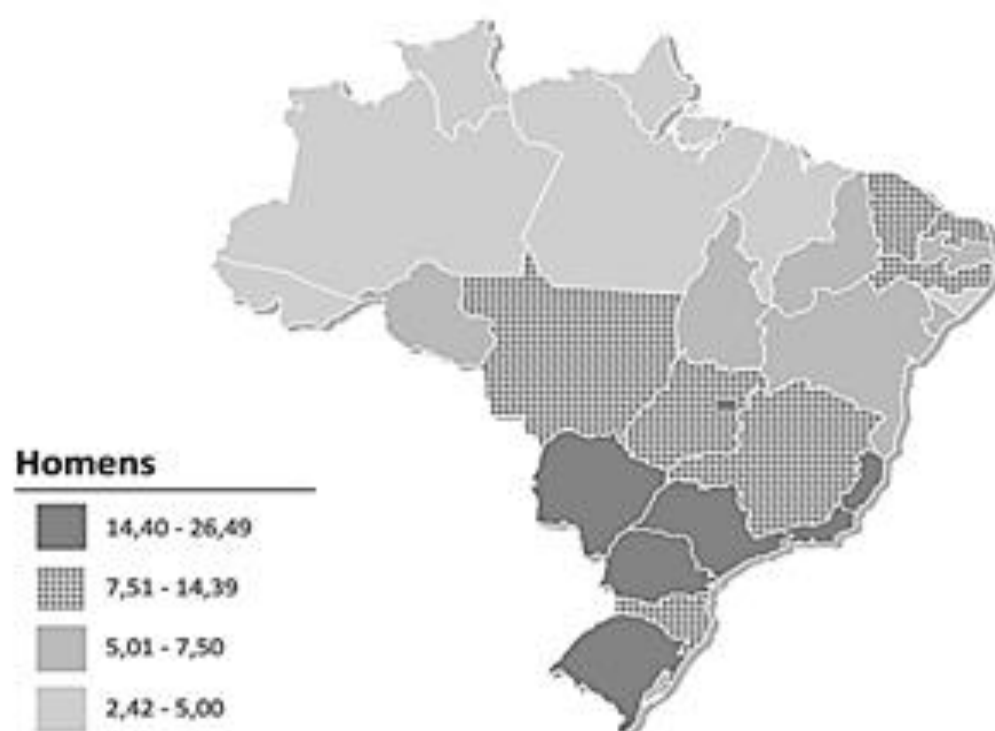
"Canta tua aldeia e serás universal"

Leon (Liev) Tolstoi

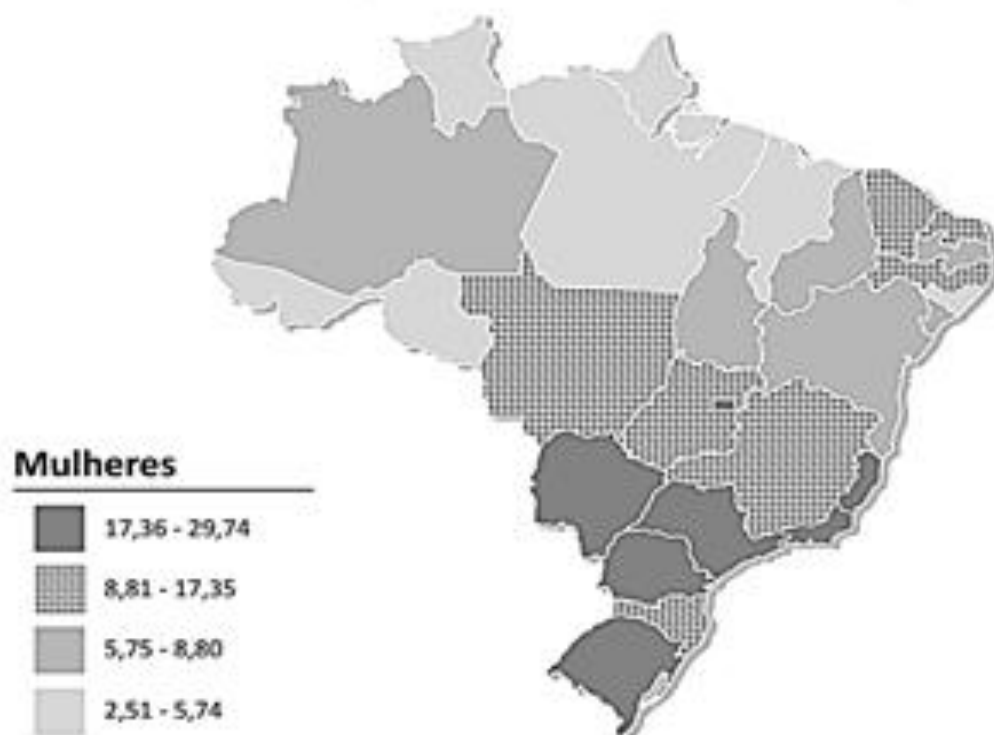
INCA – INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER – ESTIMATIVA DE INCIDÊNCIA NO BRASIL EM 2014:



Representação espacial das taxas brutas de incidência por 100 mil homens, estimadas para o ano de 2014, segundo Unidade da Federação (neoplasia maligna de cólon e reto)



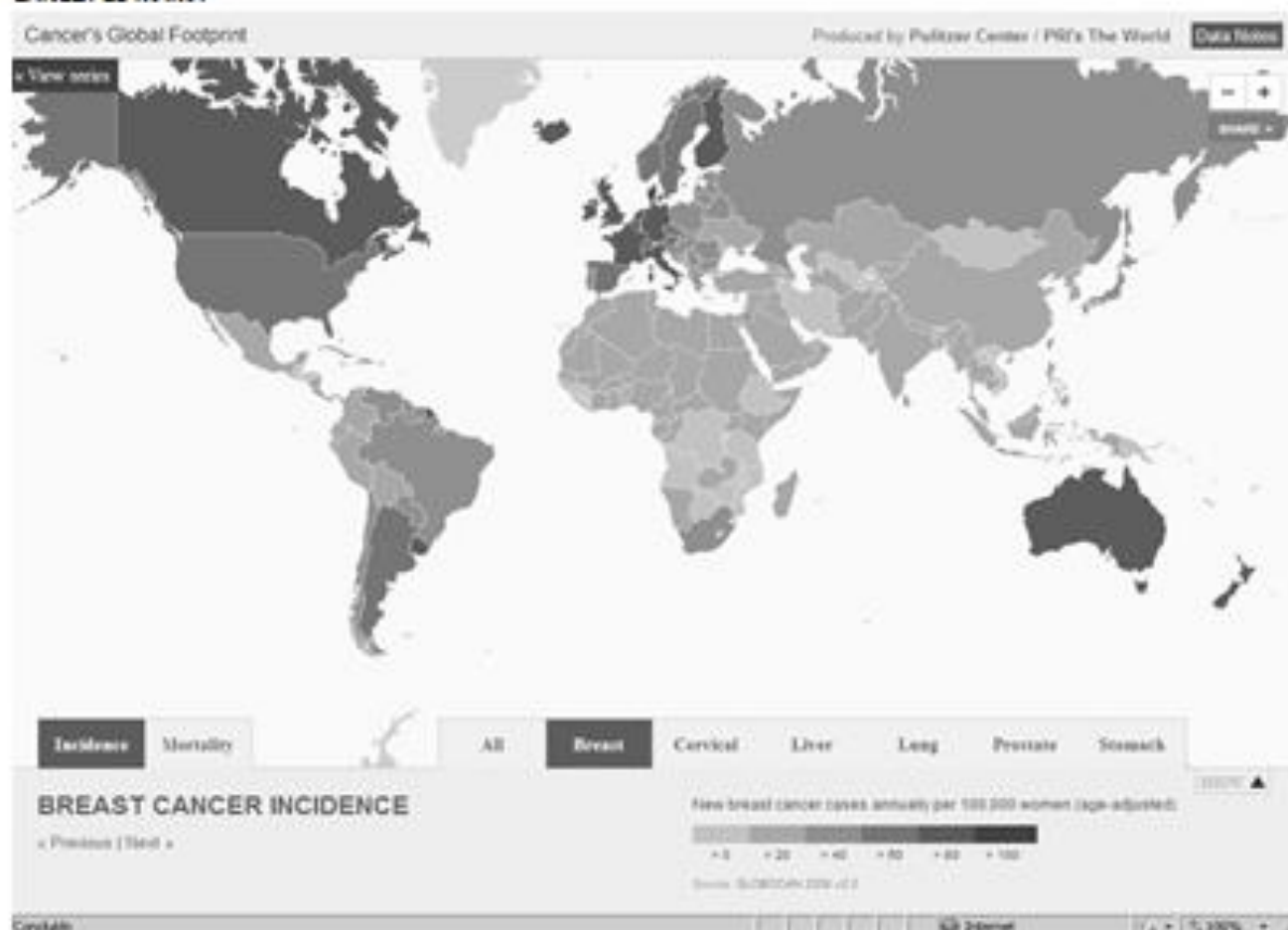
Representação espacial das taxas brutas de incidência por 100 mil mulheres, estimadas para o ano de 2014, segundo Unidade da Federação (neoplasia maligna de cólon e reto)



INCIDÊNCIA GLOBAL DE TODOS OS TIPOS DE CÂNCER – Observem a faixa entre os trópicos.



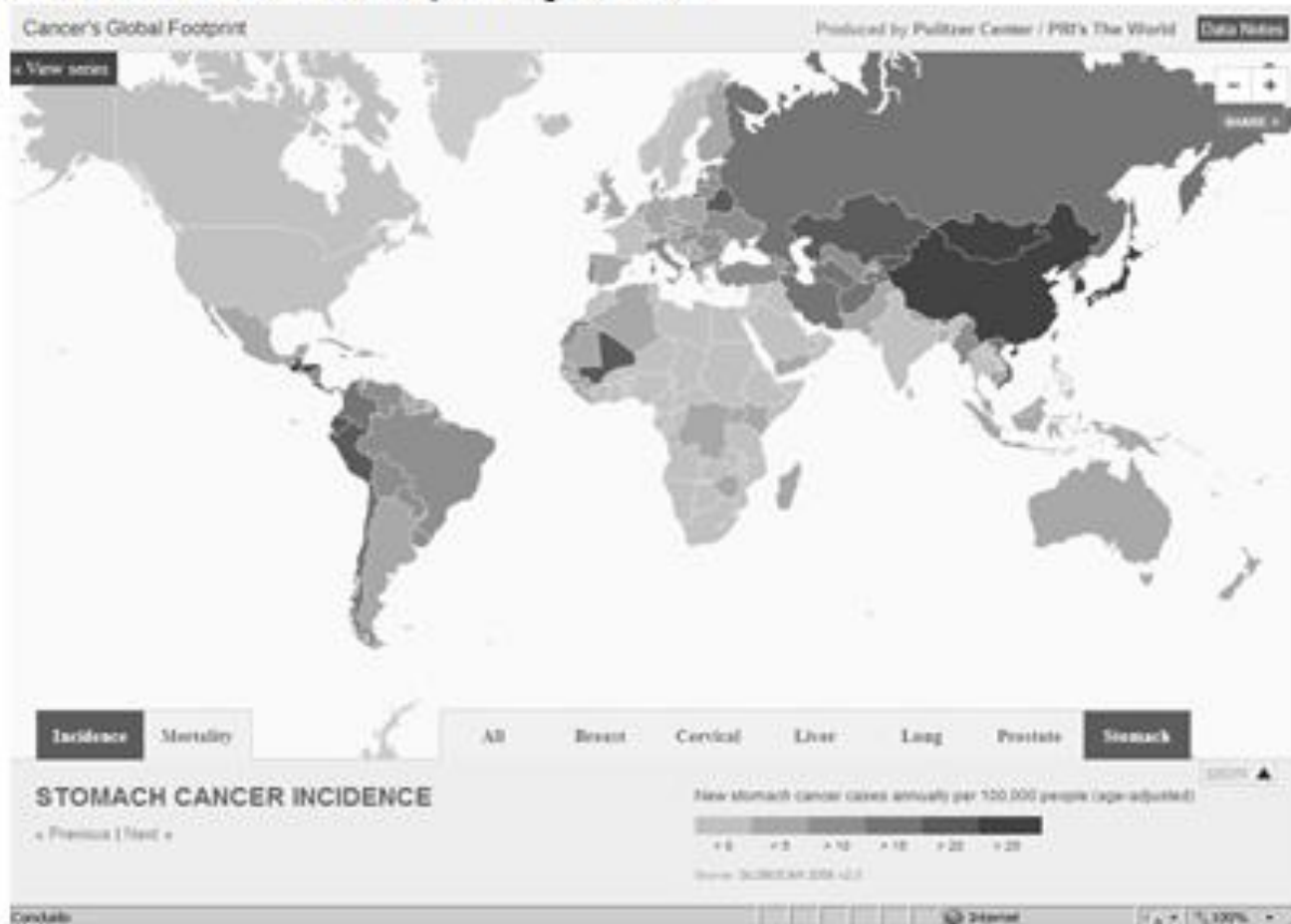
CÂNCER DE MAMA



CÂNCER DE PULMÃO



CÂNCER DE ESTÔMAGO – Observem o Japão, a Mongólia e a China.



MORTES POR CÂNCER DE ESÔFAGO – Observe a Mongólia - Oesophagus cancer world map - Death - WHO2004. svg



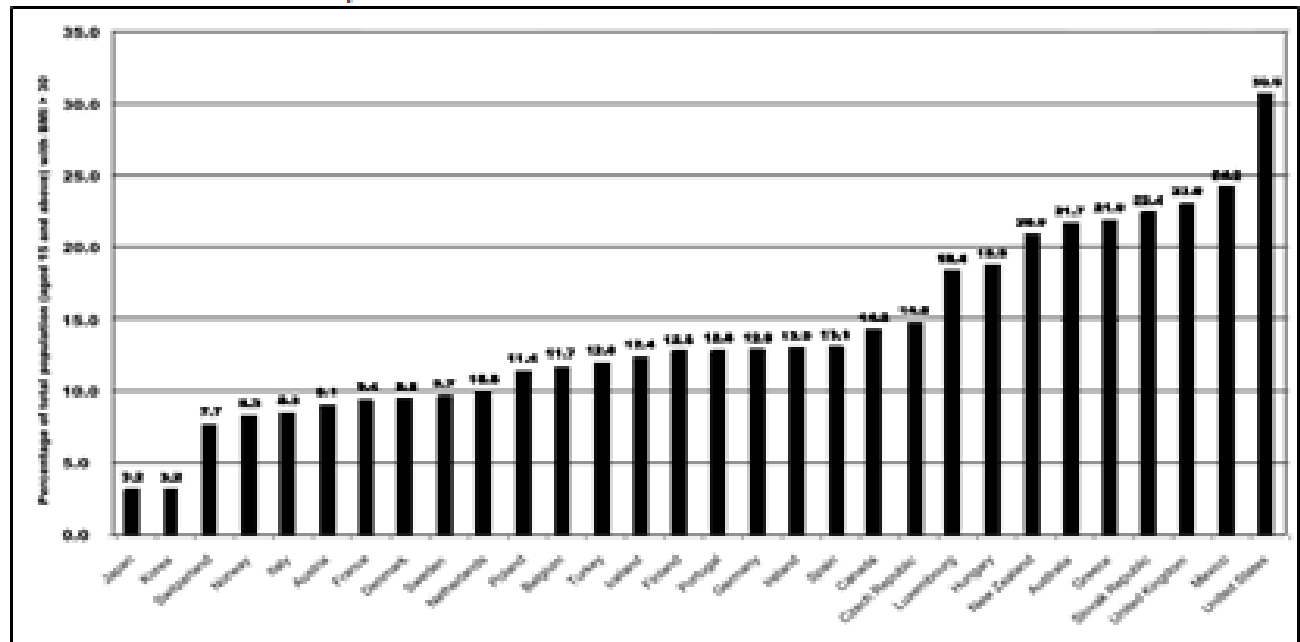
CÂNCER DE ESTÔMAGO - Stomach cancer world map – Death



CÂNCER COLORRETAL - Colon and rectum cancers world map – Death – WHO2004. svg



OBESIDADE NO MUNDO - Obesity in the world



MAPA MUNDIAL DA OBESIDADE MASCULINA - World map of Male Obesity, 2008. Svg.



MAPA MUNDIAL DA OBESIDADE FEMININA - World map of Female Obesity, 2008. svg – Observem a Arábia Saudita.



Gráficos captados na Internet.

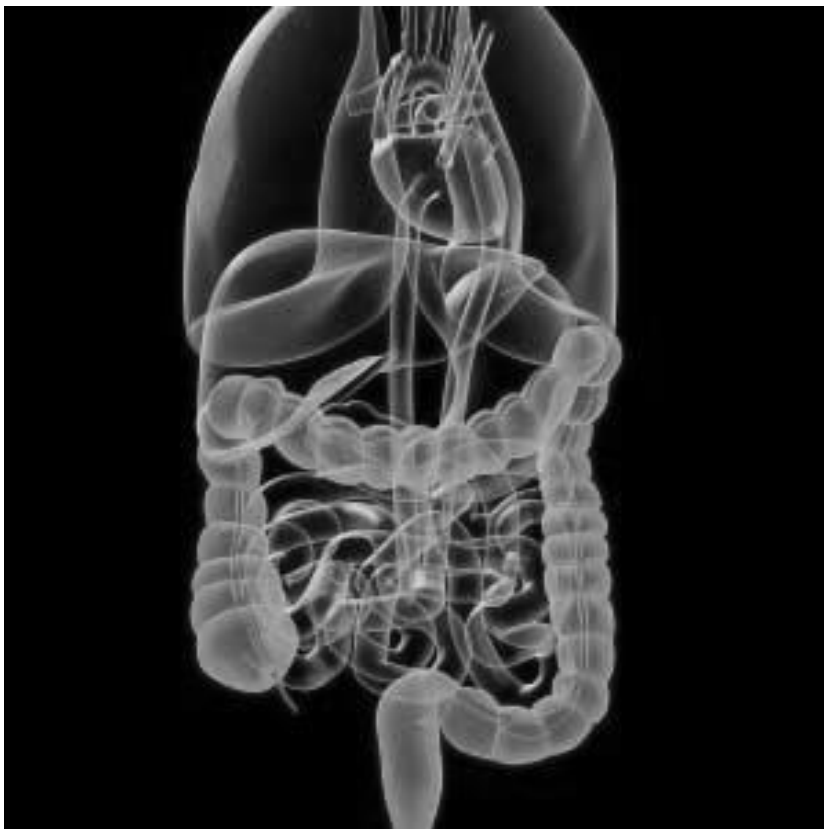
Novo teste de câncer colorretal pode evitar colonoscopia

Menos invasivo, obtêm índices de detecção mais confiáveis

Katherine Harmon

A colonoscopia pode ser uns dos exames mais incômodos a que podemos nos submeter. No entanto, atualmente ainda é uma das melhores maneiras de detectar sinais precoces de câncer colorretal, doença que atinge mais de 142 mil americanos a cada ano e mata mais de 51 mil. [No Brasil, segundo dados de 2006, são atingidas cerca de 25 mil pessoas por ano.]

iStockphoto/Eraxion



Pesquisadores anunciaram recentemente sucessos iniciais de um teste não-invasivo com excelente precisão na detecção do câncer. "Esse teste superou nossas expectativas", relatou David Ahlquist, professor de medicina da Mayo Clinic, e colaborador do estudo. O teste, que está sendo desenvolvido pela Madison, Wisc. , detecta sinais reveladores de metilação do DNA cancerígeno em amostras de fezes.

Em um estudo com cerca de 1. 100 indivíduos, o teste obteve uma taxa de precisão de 8% em detectar o câncer – que ainda pode ser removido cirurgicamente. "Seria difícil encontrar outro teste não-invasivo nesse intervalo", disse Ahlquist. Outros métodos de seleção, como exames fecais e de sangue, podem detectar o câncer, mas geralmente faltam indícios de lesões pré-cancerígenas. O novo teste também registra mais de metade (cerca de 64%) das lesões pré-cancerígenas.

E, ao contrário do método convencional de teste baseado em pequenas câmeras (inseridas, através de um tubo, pelo reto) para detectar sinais de câncer, o novo teste é muito menos invasivo. A colonoscopia notoriamente deixa de constatar pistas precoces do câncer do lado direito do cólon, porque atua mais acima no trato digestivo.

O novo teste tem atualmente uma taxa de falso-positivos de cerca de 10%, mas pode coletar muito mais informações do que o necessário para os exames. Embora muitos adultos desenvolvam pólipos, menos de 10% acabam se transformando em câncer. Um estudo adicional do teste deverá ser realizado antes que ele possa ser submetido à aprovação da FDA.

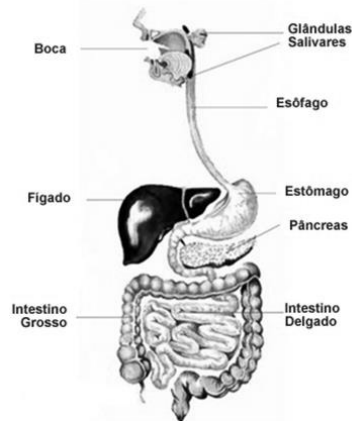
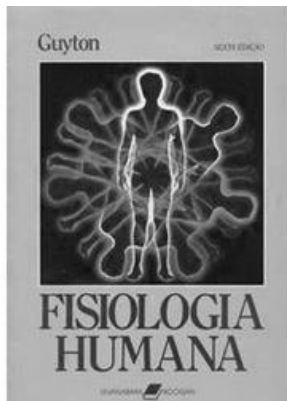
(Texto captado na internet).

http://www2.uol.com.br/sciam/noticias/novo_teste_de_cancer_colorretal_pode_evitar_colonoscopia.html

"FISIOLOGIA MÉDICA"

Vitor Henrique de Filippi Leal, 5º ano de Medicina na Unifenas

Arthur Clifton Guyton (1919-2003) foi um médico fisiologista americano. Nasceu em Oxford, Mississippi, filho do Dr. Billy S. Guyton, respeitado oftalmologista e otorrinolaringologista, que se tornou Reitor da University of Mississippi Medical School, e Kate Smallwood Guyton, professora de matemática e física que foi missionária na China antes do casamento. Nos anos 50, Guyton ficou famoso com suas pesquisas na área de fisiologia cardiovascular, e sua relação com a circulação periférica. Sua principal inovação foi a utilização de conceitos de engenharia e análise de sistemas no estudo da circulação sanguínea. Text book of Medical Physiology se tornou o livro-base do estudo de fisiologia nas escolas médicas. As oito primeiras edições foram escritas inteiramente por Guyton, sendo que a primeira foi escrita em 1956. A partir da nona, a obra foi escrita com a colaboração de John E. Hall e, a 11ª edição foi lançada após o falecimento de Guyton em um acidente de automóvel.



Segundo Guyton (2006), escritor do livro *Fisiologia Médica*, o principal meio fluído da célula é a água, com exceção das células de gordura, corresponde de 70 a 85% de seu conteúdo. Ou seja, o corpo humano é composto na sua grande maioria deste líquido que encontramos em abundância em nosso país. A água está relacionada a diversas reações químicas que necessitamos para a nossa sobrevivência.

Para entendermos melhor então sua ação em relação ao funcionamento intestinal, vamos pontuar alguns assuntos:

1. **Sistema Digestório:** composto por boca, faringe, esôfago, estômago, intestinos delgado e grosso e ânus. Para nossos estudos a importância encontra-se no Intestino Grosso.
2. **Intestino Grosso:** "O intestino grosso é composto pelo ceco, pelo colo (que pode ser dividido em ascendente, transverso, descendente e sigmoide) e pelo reto". [...] "O colo é a parte maior, na qual ocorre a absorção da água e dos sais minerais não absorvidos no delgado" - Linhares e Gewandszajder, 2011.

É neste ponto então que o estudo começa a ser realizado.

Sabemos que "cerca de 1500 mililitros de quimo passam normalmente através da válvula iliocecal para o intestino grosso a cada dia. Grande parte da água e dos eletrólitos nesse quimo é absorvida no cólon, sobrando menos de 100 mililitros de líquido para serem excretados nas fezes" (GUYTON, 2006).

Em outras palavras, o quimo é o alimento que já foi degradado por todo o trato gastrointestinal anterior. Ele chega ao intestino grosso então com uma quantidade de 1500 mL em média, e ao passar por este, quase toda a água é absorvida restando apenas 100 mL para serem eliminados nas fezes. A água do nosso estudo tem importância exatamente neste ponto.

Ação da Água:

Fazendo a **hiper-hidratação** recomendada no texto iremos proporcionar os seguintes benefícios:

1. Com a ingestão da água provocaremos o "Reflexo Gastrocólico – distensões do estômago e . do duodeno geram um estímulo para o aumento do peristaltismo intestinal e assim a eliminação das fezes" (GUYTON, 2006). Quando o estômago se encontra cheio, mesmo por alguns instantes que seria no caso da água, desencadeamos esse reflexo. Com ele aumentam-se os movimentos intestinais e facilita a eliminação dos dejetos.
2. Evitamos a Constipação: grande quantidade de fezes ressecadas devido à absorção da água. Como foi demonstrado anteriormente, o quimo sofre grande absorção ao chegar ao intestino grosso. Se não for eliminado rapidamente ocorre o movimento de peristaltismo retrógrado, intensificando a absorção e tornando as fezes cada vez mais ressecadas (Souza, 1999). Lembrando que a composição das fezes corresponde a $\frac{3}{4}$ de água e o restante de matéria sólida. Em outras palavras, estaríamos hidratando as fezes e facilitando a sua eliminação. Fato este corroborado pela pesquisa mostrada no Jornal Americano de Gastroenterologia (*The American Journal of Gastroenterology*, 2013): os resultados suportam recomendações clínicas para tratar a constipação com aumento líquido. E que líquido seria melhor para o nosso organismo do que a água?

Associação com fibras:

As fibras alimentares são os polissacarídeos vegetais da dieta, como celulose, hemiceluloses, pectinas, gomas, mucilagens e a lignina (não polissacarídeo) que não são hidrolisados pelo trato gastrointestinal humano.

Podem ser divididas em 2 grupos:

Fibras Solúveis: Pectinas, gomas, mucilagens e algumas hemiceluloses. A fração solúvel das fibras traz benefícios à saúde, porque apresentam efeito metabólico no trato gastrointestinal, retardam o esvaziamento gástrico e o tempo do trânsito intestinal, diminuem a absorção de glicose e colesterol. Protege contra o câncer colorretal.

Fibras Insolúveis: Celulose e algumas hemiceluloses. Fazem parte da estrutura das células vegetais e são encontradas em todos os tipos de substância vegetal. Constitui uma parte muito pequena da dieta (1g/dia) e ocorre principalmente em frutos com casca comestível e sementes. Não se dissolvem na água, aumentam o bolo fecal, aceleram o tempo de trânsito intestinal pela absorção de água. Melhorando a constipação intestinal, anulando o risco de aparecimento de hemorróidas e diverticulites (inflamação da parede do intestino).

Onde podemos encontrá-las:

Celulose: Frutas com cascas, farinha de trigo, farelos, sementes.

Características: Retém água nas fezes, aumenta o volume e o peso das fezes, favorece o peristaltismo dos cólons, diminui o tempo de trânsito colônico, aumenta o número de evacuações e insolúvel em meio alcalino e solúvel em ácido.

Hemicelulose: Grãos de cereais, farelo de trigo, soja e centeio.

Características: Aumenta o volume e o peso das fezes, favorece o peristaltismo dos cólons, diminui o tempo de trânsito colônico, aumenta o número de evacuações, e a maior parte é solúvel em água.

Pectina: Frutas cítricas, principalmente a casca é rica em pectina, maçã, batata, limão, laranjas, legumes e vegetais.

Características: Forma matriz da parede celular em conjunto com a hemicelulose, tem alta capacidade hidrofílica, retarda o esvaziamento gástrico, aumenta a excreção de ácidos biliares, proporciona substrato fermentável para as bactérias do cólon, reduz a concentração plasmática de colesterol e solúvel em água.

Gomas: Farelo de aveia, farinha de aveia, farelo de cevada. Características: Têm alta capacidade hidrofílica, retardam o esvaziamento gástrico, proporcionam substrato fermentável para as bactérias do cólon, reduzem a concentração plasmática de colesterol, melhoram a tolerância à glicose e solúveis em água.

Mucilagens: Sementes e algas (agar-agar). Características: Capacidade gelificante (formam um gel e arrastam gorduras, poluentes e metais pesados contidos nos alimentos), retardam o tempo de esvaziamento gástrico (dificultando picos glicêmicos), proporcionam substrato fermentável para bactérias do cólon, reduzem o colesterol, melhoram a tolerância à glicose e fixam os ácidos biliares.

Lignina: Grão integral, ervilha, aspargos. Características: Não é carboidrato, resistente à ação de enzimas e bactérias, fixa os ácidos biliares e insolúvel em meio ácido.

Podemos observar então, que as fibras são imprescindíveis também para o bom funcionamento intestinal.

Juntamente com a água tem um papel importante para a formação das fezes, sua integridade e consistência e evita ainda várias complicações faladas anteriormente.

Referências:

1. Guyton, Arthur C. , 1919-2003. Tratado de Fisiologia Médica/ Arthur C. Guyton, John E. Hall; tradução de Barbara de Alencar Martins... [et al.]. - Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.

2. Linhares, Sérgio. Biologia Hoje / Sérgio Linhares, Fernando Gewandszajder. São Paulo: Ática, 2010. Volume 02.

3. Association of Low Dietary Intake of Fiber and Liquids With Constipation: Evidence From the National Health and Nutrition Examination Survey. Alayne D Markland, Olafur Palsson, Patricia S Goode, Kathryn L Burgio, Jan Busby-Whitehead et al. The American Journal of Gastroenterology. Nature Publishing Group- May 1, 2013. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3786707/?tool=pubmed>

4. Souza, Virginio C. Tosta de. Coloproctologia, 4ª edição. Editora - Medsi Editora Médica e Científica Ltda, 1999.

5. Relacionado a parte nutricional. Disponível em:

<http://www.sonutricao.com.br/conteudo/macronutrientes/p7.php> - <http://www.medipedia.pt/home/home.php?module=artigoEnc&id=35>

Intestino grosso – anatomia e fisiologia

O intestino grosso é a última parte do tubo digestivo e a sua principal função consiste em armazenar temporariamente os resíduos da digestão e preparar os dejetos para a sua eliminação.

Intestino grosso - Cego

É um órgão cilíndrico oco de 1,5 a 1,8 m de comprimento e com cerca de 5 a 8 cm de diâmetro: começa na parte inferior direita do abdômen, como continuação do intestino delgado, e dispõe-se como uma moldura no interior da cavidade abdominal, terminando, por fim, no ânus. Distinguem-se três partes: o cego, o cólon e o reto.

Situado na parte inferior direita da cavidade abdominal, é a primeira parte do intestino grosso. É no cego que acaba o íleo, a última parte do intestino delgado, que através da válvula ileocecal deixa passar o conteúdo intestinal em direção ao cego. Com cerca de 7 a 8 cm de comprimento e 9 cm de diâmetro, o cego prossegue para cima com o cólon e termina para baixo num fundo de saco no qual surge uma excrescência tubular denominada apêndice cecal.

Os segmentos do cólon

O cólon constitui grande parte do intestino grosso e divide-se em quatro segmentos:

- O cólon ascendente, com cerca de 15 a 20 cm de comprimento, dirige-se para cima pelo lado direito do abdômen até quase à altura do fígado, onde forma um ângulo (ângulo hepático);
- O cólon transversal, com cerca de 30 a 60 cm de comprimento, que atravessa a cavidade abdominal da direita para a esquerda, como se fosse uma grinalda, passando por baixo do estômago até chegar à altura do baço, onde forma outro ângulo, denominado ângulo esplênico;
- O cólon descendente, com cerca de 20 a 25 cm de comprimento, que desce pelo lado esquerdo do abdômen até chegar à pélvis;
- O cólon sigmoide ou sigma, com cerca de 30 a 40 cm de comprimento, que descreve uma forma de S no interior da pélvis, antes de chegar ao reto.

Reto e canal anal

O reto é a última parte do intestino grosso. Com cerca de 15 a 20 cm de comprimento e com um diâmetro muito variável nas suas diferentes partes, desce pelo centro da pélvis e termina no ânus, orifício que o coloca em contato com o exterior. A parte superior, denominada ampola retal, é a parte mais dilatada do órgão e onde fica armazenada a matéria fecal até ao momento da sua expulsão. Os últimos 2 ou 3 cm do reto correspondem ao canal anal, onde se podem encontrar formações musculares particulares, o esfíncter anal interno e o esfíncter anal externo, que regulam a defecação.

Parede do intestino grosso

O intestino grosso diferencia-se do delgado não só pelo seu maior diâmetro, mas também pelo seu aspecto externo, já que apresenta nos seus regulares intervalos estreitamentos através dos quais se constituem uma espécie de sacos, denominados haustras. Na parede do intestino grosso verificam-se quatro capas:

- A capa mucosa cobre todo o interior do órgão e engloba glândulas e células epiteliais especializadas na produção de muco e na absorção de líquidos.
- A capa submucosa é formada por um tecido conjuntivo largo, que contém uma considerável rede de vasos capilares sanguíneos, nódulos linfáticos e fibras nervosas.
- A capa muscular é, por seu lado, composta por duas capas de fibras musculares, uma circular e outra longitudinal.
- A capa serosa, a mais externa, é uma delgada túnica de tecido fibro elástico correspondente a uma extensão do peritôneo, membrana que cobre os órgãos presentes na cavidade do abdômen.

Funções do intestino

A principal função do intestino grosso consiste em preparar os resíduos da digestão provenientes do intestino delgado para a posterior eliminação para o exterior. Os resíduos alimentares chegam ao intestino grosso em estado semi líquido, enquanto transitam pelo cólon vai sendo absorvida uma grande quantidade do seu conteúdo em água, acabando por adotar a consistência das fezes. Para além disso, as bactérias da flora intestinal atacam compostos alimentares que não foram digeridos previamente, assegurando assim a sua decomposição. Por outro lado, as glândulas intestinais segregam muco, que se mistura com os resíduos sólidos e com muitas das bactérias presentes no canal, formando-se assim a matéria fecal.

Informações adicionais - A flora bacteriana intestinal

No intestino grosso do ser humano habita uma grande quantidade de microrganismos que não são prejudiciais para a saúde, pois desempenham uma ação muito benéfica. Trata-se de uma convivência pacífica e vantajosa: os microrganismos alimentam-se dos nutrientes que o nosso organismo não aproveita, obtendo o nosso organismo, por outro lado, diversas vantagens. Por exemplo, algumas bactérias sintetizam vitamina K e diversas vitaminas do complexo B, que o nosso organismo trata de absorver. No entanto, o mais importante é que a presença destas bactérias, em condições normais completamente inofensivas, impede que outros micróbios patogênicos se estabeleçam no intestino, pois competem pelo alimento ou produzem substâncias que lhes são nocivas.

Os movimentos do intestino grosso

No intestino grosso produzem-se automática e ritmicamente diferentes tipos de movimentos. Uns são segmentários e estão destinados a misturar o conteúdo e a favorecer o seu contato com as paredes do órgão, de modo a facilitar a absorção de água. Outros são propulsivos, pois fazem avançar, através da sequencial contração dos diferentes segmentos, o conteúdo do cego para o reto, local onde a matéria fecal se vai acumulando e fica retida até que, no momento da defecação, se estendem os esfíncteres anais e é expulsa para o exterior. (Texto da Internet).

CURA D'ÁGUA

Site localizado na Internet constando referências diretas ao consumo intenso de água, citado antes:

<http://www.curadaqua.com.br/curadaqua.htm>

"Objetivos da Cura - O tratamento de uma ou outra das seguintes doenças: Medicina interna: dores de cabeça, hipertensão, anemia, reumatismo, paralisia geral, obesidade, taquicardia (palpitação do coração), astenia (cansaço geral). Tosse, asma, bronquite, tuberculose. Meningite, doenças hepáticas, uropatia (rins). Mipo-ácide, piose gástrica, ulceração do intestino, hemorroidas, diabetes. Onalmologia, menorragia ou palmica dos olhos, cansaço da vista. Otorrinolaringologia, zumbido nos ouvidos, renilo, sinusite. Ginecologia, câncer do útero, menstruação irregular, icucorreia, câncer do seio."

"Esta Cura da Água pode parecer inconcebível, mas os índios comprovam que ela é fundamental e recomendada. Beber uma considerável quantidade de água, de uma só vez, torna o cólon mais eficaz para produzir sangue renovado, realidade conhecida em termos médicos como "Hematopoiase" (*1), formação de glóbulos sanguíneos. Isto é possível pela ativação das dobras das mucosas que se encontram ao cólon do intestino é que absorvem os elementos nutritivos dos alimentos que ingerimos e os transforma em sangue novo e fresco. Esta história foi publicada por um antigo escritor e professor japonês de uma Universidade Médica. Em geral devido a insuficiência do cólon, o homem se sente esgotado, adoce e dificilmente consegue se curar. O cólon de um adulto mede aproximadamente 2,5 cm de comprimento (*2) podendo absorver os elementos nutritivos que o corpo recebe. Se o cólon estiver limpo, então os alimentos que ingerimos várias vezes por dia serão completamente absorvidos pelas dobras da mucosa do cólon que os transforma em sangue novo e fresco para o organismo. Esse sangue novo se encarrega de curar as nossas doenças e ele é considerado como o principal força do restabelecimento da saúde. Em outras palavras a Cura da Água nos tornará sadio e prolongará a nossa vida."

"História do Autor - Eu encontrei há trinta anos, um homem de certa idade. Esse homem embora bastante idoso, parecia muito robusto e de uma saúde extraordinária. Eu o saudei e perguntei se sofria de alguma doença. Ele me respondeu, há muito tempo eu não sofro de nenhuma moléstia. Anos atrás, quando tinha 20 anos sofria de gastrite e fiquei acamado por uns dez anos. Durante este tempo me tratei com cinco médicos que me prescreveram todo tipo de medicamento e injeção sem resultado. A seguir, um velho amigo meu me disse que conhecia uma terapia que eu poderia experimentar: todas as manhãs ao levantar não lave a boca e beba 42 onças (aproximadamente dois copos de água de 1,3 litros) sem interrupção (uma após outra). Evite comer antes de deitar. Ele me ensinou, segui suas instruções e os seis copos de água. Em menos de uma hora senti necessidade de urinar três vezes, tomei meu café da manhã normal e no almoço comi achando a comida deliciosa como não acontecia há tempo. Na manhã seguinte tomei a mesma quantidade de água, evacuei, então todos os resíduos estagnados nos meus intestinos. Estou com 68 anos e nunca mais fiquei doente na minha vida. Minha esposa também usou a mesma terapia, pois ela estava muito gorda e com problemas de saúde, obteve a sua cura e conseguiu emagrecer 8 quilos no espaço de dois meses."

"Pontos a Considerar - Existem alguns particulares que devemos considerar e observar a respeito de uma cura d'água. Uma pessoa que está doente pode achar difícil beber 6 copos de água de uma só vez, mas se tiver paciência, experimenta o andar ou o comer alguns momentos (entre 2 a 3 copos para o outro fazer espaço de alguns minutos). Poderão então conseguir tomar toda a quantidade de água exigida. Após ter bebido toda a água (6 copos) deve fazer respiração profunda no leito e massagem no abdômen, o que ajuda a passagem de água no cólon, modo a lavar as dobras da mucosa intestinal."

"Tempo de Cura para cada Doença (*3) - Gastrite - a experiência prova que as pessoas que sofrem de gastrite obtêm a cura d'água durante uma semana. Hipertensão – após um mês. Gastritepstone – queda do órgão após três dias. Constipação – um dia. Diabetes – uma semana. Câncer – um mês. Pulmões, Tuberculose – três meses. Artrite e reumatismo – um mês.

O muito ou pouco de água que se consegue tomar, principalmente no início seguramente traz bons resultados. Aconselha-se aumentar aos poucos (se não conseguir na primeira vez), até chegar aos seis copos. Aconselha-se ainda, colocar a água que vai beber de noite num recipiente, de modo que os resíduos ou elementos químicos se depositem no fundo da vasilha durante à noite. É importante após tomar a água, massagear o abdômen ou fazer ginásticas e exercícios. Sabendo-se que 90% do nosso organismo é composto por água esta cura não pode ser prejudicial de modo algum. Está provado que é benéfica."

Observação: o texto original foi mantido e os detalhes com algum tipo de esclarecimentos estão abaixo.

(*1) **Hematopoiase** (também conhecida por hematopoeise, hemopoese e hemopoiase) é o processo de formação, desenvolvimento e maturação dos elementos figurados do sangue (eritrócitos, leucócitos e plaquetas) a partir de um precursor celular comum e indiferenciado conhecido como célula hematopoiética pluripotente, célula-tronco ou stem-cell. As células-tronco, que no adulto encontram-se na medula óssea, são as responsáveis por formar todas as células e derivados celulares que circulam no sangue. (Wikipédia).

(*2) O **intestino grosso** completo mede um metro e meio, em média. As medidas separadas das divisões deste setor final do sistema digestivo estão na matéria específica apresentada nas páginas anteriores.

(*3) Estes **prazos** apresentados não parecem ter consistência alguma.

Penso que iniciar e manter a hiper-hidratação é o que importa. Se ocorrer a reversão de algum mal instalado no organismo, tanto melhor. Prevenir os males, sim, é uma certeza que podemos ter se a disciplina for mantida da forma devida.

Não consegui estabelecer contato com o provável criador deste site. O "Fale Conosco" só abre quando pedimos "em nova guia" e nos remete a um e-mail cancelado: <mailto:apmacedo@visaonet.com.br>.

VACA ENGORDA BEBENDO ÁGUA MORNA

ESTE FOI O ÚNICO TRABALHO NA INTERNET RECOMENDANDO FORNECER ÁGUA MORNA PARA O GADO. NÃO LOCALIZAMOS MAIS NADA, INCLUSIVE DOS ÓRGÃOS AFINS, COMO A EMATER.

Pastoreio Racional Voisin, também conhecido pela sigla **PRV** é uma técnica empregada na produção animal, idealizada pelo pesquisador francês André Voisin e se constitui também em uma alternativa agroecológica para a criação de animais:

Água no piquete – Os bovinos são animais gregários que exercem dominância uns sobre os outros. A dominância é um estado que faz com que alguns animais tenham posição mais elevada do que outros, num determinado rebanho. Assim, por exemplo, é possível que num lote de 10 vacas, tenhamos 2 vacas dominantes, que são aquelas que bebem a melhor água, a mais limpa e quente. Somente depois disso, é que animais de posição social intermediária, bebem água. Por último, aqueles animais que não exercem nenhuma dominância vão beber água.

O gado bovino não tem esmalte nos dentes e sente muita dor, ao beber água gelada. Por isso, devemos colocar bebedouros em lugar ensolarado e de preferência com uma tubulação que fique com o “lombo de fora” (parte não enterrada) para que seja aquecida pelo sol, principalmente em épocas frias. O fornecimento de água gelada ao gado inibe o consumo da mesma e isso tem uma implicação direta sobre produtividade de leite. Vacas que não tem acesso à água morna podem ter sua produção reduzida em até 70 %. Numa propriedade é muito fácil observar se uma vaca está passando sede, pois seu estrume fica no solo com o formato dos anéis do intestino. Já uma vaca que não passa sede, o estrume “cala” no pasto, formando um círculo perfeito, é o que Machado (2004) chama de “estrume de personalidade”.

Uma “unidade de gado maior” (UGM) é o equivalente a 500 KG de peso vivo. Pois bem, uma UGM pode consumir até 80 l de água por dia. Uma indicação prática é considerar a necessidade de 5 l de água por litro de leite produzido (Machado, 2004).

A água deve ser fornecida no piquete em que o gado está pastoreando, por isso todos os piquetes devem ter a água à vontade para consumo voluntário. A água deve ser de boa qualidade e morna. Jamais fornecer água de riachos rochosos com água fria, pois isso impede os animais de consumir água conforme sua necessidade de produção (vão consumir só para a sua manutenção).

Uma dica prática é fazer as linhas mestras de transmissão de água sob o fio central dos piquetes, deixando um “T” com registro para cada quatro piquetes. Uma dica importante é medir a vazão que dá na “linha mestra” de fornecimento de água. Para um rebanho de até 40 vacas de 500 kg, uma linha mestra de mangueira de $\frac{3}{4}$ de polegada é suficiente para um bom fornecimento de água.

Trabalho do engenheiro agrônomo ecologista Paulo Henrique Mayer, baseado nos estudos de A. Voisin:

http://www.agroecologiaemrede.org.br/upload/arquivos/frm_exp_geral_ex_anexos_0_898_CARTILHA_PASTOREIO_RACIONAL_VOISIN.pdf



FOTO DE BEBEDOURO PRÓPRIO PARA AS PASTAGENS DE GADO BOVINO SUGERIDO NO ESTUDO DENOMINADO PECUÁRIA RACIONAL VOISIN –



AÇUDE PADRÃO DO BRASIL.... (Foto captada na Internet)

Este estudo está vivo...

... e adquiriu vida própria às 21 horas e 3 minutos do dia 18 de fevereiro deste ano de 2014, Ano do Cavalo de Troia, quando o remeti via e-mail para Sua Majestade, a Rainha Sílvia da Suécia, filha de mãe brasileira, a minha rainha, através da Embaixada da Suécia em Brasília e da Embaixada do Brasil em Estocolmo.

Também o enviei para as pessoas do meu círculo, simultaneamente.

O texto foi encaminhado com o embrião, a primeira montagem do futuro livro, longe da forma definitiva, para deixar a data marcada de forma oficial. Meus sessenta anos.

Realizei com este ato parte das minhas obrigações, aquilo que devo fazer na vida, penso eu.

Com o meu gesto, o presente estudo deixou de ser meu. É de vocês, de todos.

Em especial das únicas que me ouvem: as grávidas, as crianças, o futuro.

E-MAIL PARA A RAINHA SÍLVIA DA SUÉCIA

De: **Luiz Fernando da Costa Donato** <luizfernandodonato@globomail.com>

Data: **18 de fevereiro de 2014 21:03**

Assunto: **ÁGUA PARA PREVENIR O CÂNCER**

Para: **ambassaden.brasilia@foreign.ministry.se - stockholm@brazilianembassy.se**

Com cópias para: Carina, Guaraci, Iage, Bianca, Vitor, Wander/Simone, Zeze/Marlene, Vanessa, Tacielle, Olimpia/Mário, Felipe, Evaldo, Thirza, Edson, Luizferreira, Leandra/Fernando, Charles, Daniela/Suyani, Marciosantos, Joaomaria, Marciopaiva, Luizguilherme, Renatinha, Anabreu/Marcela, Gutao, Brunna, Thirza.

Excelentíssimo Senhor Embaixador,

Em anexo, o projeto inicial de um livro que trata do uso correto da água pura na prevenção do câncer e de vários outros males que acometem a Humanidade em geral e, de forma notável, os países de temperatura mais baixa, como é a Suécia.

Esta análise é inédita. Não existe nada parecido em sites da Internet sobre tal abordagem específica, descoberta casualmente por mim, conforme está explicado no texto.

Peço-lhes que encaminhem para Sua Majestade, a Rainha Sílvia da Suécia, por ser a pessoa mais adequada e capacitada a dar vida aos meus estudos e para garantir sua divulgação necessária e urgente.

Fui obrigado a me impor um prazo de remessa e isto comprometeu a qualidade do texto. Faltam revisões, inclusive gramaticais, o que providenciaremos a partir deste momento para o futuro despacho do material definitivo para publicação.

Cordiais Saudações,

Luiz Fernando da Costa Donato

Rua Manoel Pedro Rodrigues, 72 – Centro - CEP 37. 130-000 ALFENAS, MG – BRASIL



<http://abrigorainhasilvia.wordpress.com/about/> - <http://abrigo.se/>

Senhores Diretores do Abrigo Rainha Sílvia,

Solicito seus préstimos para avaliarem o estudo em anexo e o seu devido encaminhamento para Sua Majestade, a Rainha Sílvia da Suécia.

Este livro foi enviado para todas as embaixadas onde tem pessoas que falam língua portuguesa em todos os países e em Brasília, Lisboa, Maputo, Luanda, Díli, Bissau, São Tomé, Cidade da Praia, Funchal e outras.

Atenciosamente,

Luiz Fernando Donato

ÁGUA, MULAS E VACAS - O Livro

Mai 23 em 5:30 PM **De: Luiz Fernando da Costa Donato** para: Afeganistão <afghan.emb_brasilia@yahoo.com>, Albânia <embassy.brasilia@mfa.gov.al>, Alemanha <embaixada.alemanha@clix.pt>, Angola <emb.angola@mail.telepac.pt>, Antígua e Barbuda <foreignaffairs@ab.gov.ag>, Argentina <embargpi@mail.telepac.pt>, Argélia <embaixada-argelia@clix.pt>, Armênia <consuladosp@republicadaarmenia.com>, Arábia Saudita <saudiembassy@netcabo.pt>, Austrália <austemb@oninet.pt>, Azerbaijão <info@azembassy.org.br>, Brasil - Lisboa <embrasilport@mail.telepac.pt>, Brasil - Suécia <stockholm@brazilianembassy.se>, Bulgária <ebul@mail.telepac.pt>, Bélgica <lisbon@diplobel.org>, Cabo Verde <info@embcv.pt>, Canadá <lisbon@dfait-maeci.gc.ca>, Chile <echile.pt@mail.telepac.pt>, China <chinaemb_br@mfa.gov.cn>, Chipre <chigre@clix.pt>, Cingapura <singemb_bsb@sgmfa.gov.sg>, Colômbia <brasilia@cancilleria.gov.co>, Congo RD <rdc.lisambport.ch@gmail.com>, Coreia do Norte <embrpdcoreia@hotmail.com>, Coreia do Sul <emb-br@mofat.go.kr>, Croácia <croemb.brasilia@mvpei.hr>, Cuba <embacuba@uol.com.br>, Dinamarca <lisamb@um.dk>, Egito <egyptembassy@ip.pt>, Emirados Árabes Unidos <uae@uae.org.br>, Eslovênia <vli@gov.si>, Espanha <embespt@correo.mae.es>, Estados Unidos <acsinfo@aopaulo@state.gov>, Estônia <jsaukas@cimcorp.com.br>, Filipinas <brasilape@brturbo.com.br>, Finlândia <sanomat.lis@formin.fi>, França <ambafrance@hotmail.com>, Grécia <ambagrelis@mail.telepac.pt>, Guiné-Bissau <embaguiBrasil@gmail.com>, Hungria <mission.brz@kum.hu>, Indonésia <kbribrasilia@embaixadaindonesia.org>, Iraque <iraqem-lisboa@netcabo.pt>, Irlanda <brasilieambassy@dfa.ie>, Irã <secretaria@iremabassy.com>, Israel <press@lisboa.mfa.gov.il>, Itália <ambasciata.lisbona@esteri.it>, Japão <comunicacaojapao@bs.mofa.go.jp>, Letônia <embletonia@mail.eunet.pt>, Lituânia <emb.lituania@mail.telepac.pt>, Luxemburgo <embaixada.luxemburgo@clix.pt>, Líbia <embliabia@terra.com.br>, Malta <maltaconsul.recife@gov.mt>, Marrocos <sifmar@emb-marrocos.pt>, Moçambique <embaixada@mozambique.org.br>, México <embamex.port@mail.telepac.pt>, Nigéria <nigerlis@mail.telepac.pt>, Noruega <emb.brasilia@mfa.no>, Palestina <embaixadapalestina@terra.com.br>, Panamá <panembliboa@netc.pt>, Paquistão <parepbrasilia@yahoo.com>, Paraguai <embaparlisboa@kpnnet.pt>, Peru <embperport@mail.telepac.pt>, Polónia <embpol@mail.telepac.pt>, Portugal <embaixadadeportugal@embaixadadeportugal.org.br>, Qatar <qatar.lisboa@mofa.gov.qa>, Reino Unido <ppa@lisbon.mail.fco.gov.uk>, República Dominicana <embajadom@mail.ptprime.pt>, República Tcheca <lisbon@embassy.mzv.cz>, Romênia <romenia@solar.com.br>, Rússia <np71fn@mail.telepac.pt>, Suíça <Vertretung@lis.rep.admin.ch>, Suécia <ambassaden.brasilia@foreign.ministry.se>, São Tomé e Príncipe <Op4369@mail.telepac.pt>, Sérvia <serviaemba@netcabo.pt>, Tailândia <thai.lis@mail.telepac.pt>, Taiwan <tecc@netcabo.pt>, Timor Leste <etta-lx@netc.pt>, Tunísia <at.brasilia@terra.com.br>, Turquia <embassy.brasilia@mfa.gov.tr>, Ucrânia <npp23415@mail.telepac.pt>, Uruguai <urulusi1@mail.telepac.pt>, Venezuela <asistenteembajador@gmail.com>, África do Sul <embsa@embaixada-africadosul.pt>, Áustria <lissabon-ob@bmaa.gv.at>, Índia <indiaembcom@mail.telepac.pt>

Senhoras Embaixadoras e Senhores Embaixadores,

Escolhi enviar meu livro por e-mail para as embaixadas existentes em Brasília e em Lisboa baseado na certeza do elevado grau de responsabilidades que a atividade diplomática tem para com os povos de suas nações e a que todos carregamos com os destinos da Humanidade no planeta Terra.

Ampara-se esta escolha, também, na existência de profissionais com o conhecimento devido da língua portuguesa e capacidade de melhor tradução dos textos. Desta forma, poderão concretizar remessa ao governo de seus países e aos órgãos de saúde e pecuária dos aspectos mais decisivos de meus estudos.

Tenho convicção que as descobertas que pude realizar com o uso devido e correto da água pura, limpa e cristalina poderão auxiliar a todos na redução substancial das doenças – inclusive o câncer – e de várias outras aplicações práticas e urgentes.

Até mesmo para ampliar a produção de carne e leite do gado bovino.

Autorizo a divulgação ampla e urgente destas informações inéditas sobre a segunda função vital e básica da água, após a hidratação: a limpeza correta de todo o sistema digestivo e intestinal.

Leiam e aprendam como utilizar para si mesmos e seus familiares esta fórmula simples e fácil de ser aplicada.

Decorrente da pressa em iniciar a divulgação destes dados, decidi enviar um e-mail com a primeira parte do livro em 18 de fevereiro último para a Embaixada da Suécia em Brasília e para a Embaixada do Brasil em Estocolmo.

O objetivo era levar o estudo para as mãos da Rainha Sílvia da Suécia. É filha de mãe brasileira, domina o português falado no Brasil e é pessoa de nossa elevada estima e admiração.

Peço-lhes o devido respeito aos direitos autorais do livro – ainda em fase de correções e ampliações – bem como todo o apoio financeiro possível para darmos continuidade aos estudos.

Alguns deles abordam diversos aspectos do comportamento humano, especificamente voltados para a compreensão dos desequilíbrios humanos causadores de tantos traumas e violências.

Tenho respostas concretas, baseadas em dados numéricos e estatísticos incontestáveis.

Despeço-me com a convicção plena que toda a atenção necessária será dada às informações contidas neste estudo.

Alfenas, Minas Gerais, Brasil, 24 de maio de 2014.

Atenciosamente

Luiz Fernando da Costa Donato

Post Scriptum: Solicito a remessa de cópia traduzida na língua original de seus países para fins de arquivo, se por ventura ela for realizada.

O Pote de Pandora e...

Pandorinha Bebê bateu forte a certa altura da conversa sobre a Mitologia Grega, incomodando-me bastante. Fez a pergunta que não deve ser feita, questionou aquilo que estava estabelecido há milênios, fazendo jus ao seu nome e ao gênero humano a que pertence, o feminino.

Fiquei surpreso e em situação sem alternativas, sem respostas.

- Quer dizer que a Esperança é uma coisa ruim? - perguntou, raciocinando sem flexibilidade ou tolerância e decretando incisiva a sua sentença:

- Se foi a única coisa que sobrou no Pote de Pandora, de onde saíram todos os males que assolam a Humanidade, então a Esperança também é um mal.

Se os sábios gregos da antiguidade disseram que apenas havia sobrado a Esperança no Pote de Pandora, de onde saíram as doenças, a inveja, o ódio, a miséria, a violência, quem a minha Intransigente Bebê pensa que é para ficar perguntando aquilo que não é para se perguntar porque é inquestionável e não deve ser debatido nem discutido?

Ainda por cima lá vem a Intolerante Bebê desclassificando a única coisa que nos resta que é a Esperança...

Pensei rápido e, naquele momento, não achei argumento convincente.

Não gostei de não ter esta resposta e de não ter pensado nisto antes, muito antes. Faltou um estímulo como este que me deparei agora.

E renasceu - lá nas profundezas da mente - a dúvida histórica que lateja embutida no inconsciente de todos nestes últimos três mil anos: por quê? Por que havia sobrado a Esperança no Pote de Todos os Males? O que tem a Esperança a ver com os males?

Súbito, meses depois, ficou claro.

Não havia Esperança antes. Não havia necessidade de ter Esperança. No paraíso não existiam problemas. Para que ter Esperança se tudo era perfeito?

Lógico e evidente. Quantos de vocês leitores são mentalmente lerdos como eu?

A Esperança é contingência dos males que desabaram sobre os homens, o castigo imposto pelo Deus dos Deuses, Zeus, pela afronta que lhe fizeram.

Prometeu, o deus-titã, moldou o homem à imagem e semelhança dos deuses com o barro. Vendo-os padecer pela falta de proteção contra o frio e o ataque das feras, decidiu cometer o ato impensável e roubou o fogo sagrado do Olimpo para assegurar a sobrevivência de sua criação.

Zeus o castigou ordenando que fosse acorrentado às rochas do Cáucaso. Seu fígado seria devorado pelos abutres todos os dias, dia após dia, por toda eternidade.

Para acalmar a fúria do todo-poderoso, os homens fizeram uma oferenda, matando um touro. Esconderam a carne e queimaram para Zeus o couro e os ossos, achando que eram muito experts e que fariam Aquele-Que-Tudo-Vê de trouxa.

Ainda tem gente agindo assim até hoje. Gente que nunca aprende.

A penitência aos homens foi a criação da primeira mulher.

Zeus ordenou aos deuses do Olimpo que concedessem o melhor atributo para aquela que estava predestinada a atormentar os homens para sempre.

Hefesto, Deus dos Vulcões, moldou-a em argila. Afrodite lhe deu a beleza. Atena a sabedoria. Hera a curiosidade. Hermes, o Deus dos Ladrões, deu-lhe a persuasão e a habilidade de nos fazer de trouxas...

São ótimas nesta arte, aliás.

Que presente, que tormento! Estes deuses...

E a primeira mulher, chamada Pandora, "a que tem todos os dons", foi enviada aos homens com um grande pote lacrado e ordens de não o abrir nunca.

Elas obedecem? Não, nunca. Estas mulheres... E restou no Pote de Pandora somente...



...a Esperança

ÍNDICE GERAL

Afrodite flutuando no oceano (arte de Kagaya Yutaka , do Japão)	capa
Biblioteca Imperial da China	3
Afrodite e Eros fugindo de...	6
...Tifão, o Deus da Seca	7
A Natureza é Sábia	8
Preste atenção. É importante.	9
Água & Vida	10
Água & Esperança	12
"Que meus exércitos sejam as pedras..."	20
Prevenir o câncer... bebendo água.	25
Águas de Março nas florestas de Rondônia	26
A sabedoria indígena	30
Que pernas!	33
É coisa de cinema...	35
O peixe morre pela boca...	37
Uma operação de guerra...	39
O que eu devo fazer? (Arte de Kagaya)	42
As mulas são burras?	48
Vamos ao Nobel?	49
Não são humanos.	50
Vamos falar de higiene?	53
O banho chinês	55
Vamos ao Japão?	57
O banho japonês	58
Vamos assoar o nariz?	63
Os pardais da China	66
No princípio, era o caos	68
Ter ou não ter... atitude.	73
As grávidas me ouvem! (Arte de Kagaya)	77
Nem antes e nem depois...	79
Você pensa muito!	81
Ouçam! É a voz do Imperador...	85
Antes que algum engraçadinho se manifeste	86
Perdido por um, perdido por dez	86
O penteado	87
Evolução ou regressão humana?	88
O que somos nós, os humanos, afinal?	89
As principais descobertas deste estudo	91
Um brado de libertação	92
Atenção, não se deixe enganar!	93
Minha fórmula de hidratação atual...	94
A magia está no ar, acreditem...	95
"Sombra e água fresca..."	96
Contatos	98
INCA – Instituto Nacional do Câncer - 2014	99
Gráficos do Câncer e da Obesidade no Brasil e no Mundo	100
Novo teste de câncer colorretal pode evitar colonoscopia	105
Fisiologia Médica	106
Intestino grosso - anatomia e fisiologia	108
Site Cura d'água	109
Vaca engorda bebendo água morna	110
Este estudo está vivo...	112
E-mail para a Rainha Sílvia da Suécia	112
Primeira remessa de e-mails para as Embaixadas em países de língua portuguesa	113
O Pote de Pandora - texto integral (arte de Howard David Johnson , nascido em 1954)	114
Tabela de Controle	117
O Pote de Pandora (arte de Kagaya Yutaka)	contracapa

TABELA DE CONTROLE: PESO - MEDIDAS + Exames Semestrais

NOME: _____ IDADE: _____

PRIMEIRO DIA DO RESTO DE SUA VIDA (AGORA MAIS SAUDÁVEL): ____/____/____

[illegible]

TABELA DE CONTROLE: PESO - MEDIDAS + Exames Semestrais

NOME: _____ IDADE _____

PRIMEIRO DIA DO RESTO DE SUA VIDA (AGORA MAIS SAUDÁVEL): ____/____/____

[illegible]

O Pote de Pandora e...

Pandorinha Bebê bateu forte a certa altura da conversa sobre a Mitologia Grega, incomodando-me bastante:

- Quer dizer que a Esperança é uma coisa ruim? - perguntou, raciocinando sem flexibilidade ou tolerância e decretando incisiva a sua sentença:

- Se foi a única coisa que sobrou no Pote de Pandora, de onde saíram todos os males que assolam a Humanidade, então a Esperança também é um mal...

...E a primeira mulher, chamada Pandora, "a que tem todos os dons", foi enviada aos homens com um grande pote lacrado e ordens de não o abrir nunca.

Elas obedecem? Não, nunca.

Estas mulheres...

E restou no Pote de Pandora somente...

...a Esperança