

A digestão dos alimentos

The digestion of food

Otto Wolff¹

¹Médico antroposófico (1921 – 2003)

Artigo do periódico Weleda Nachrichten, n. 197, 1996. Publicado com autorização da Weleda.

Palavras-chave: Nutrição; digestão; *Artemisia composta*; *Choleodoron*; *Gentiana lutea*.

Key words: Nutrition; digestion; *Artemisia compound*; *Choleodoron*; *Gentiana lutea*.

RESUMO

Por meio da digestão o ser humano se mantém vivo. Os processos de digestão das proteínas, gorduras e carboidratos são brevemente revistos, assim como seus distúrbios mais frequentes. A falta do ácido gástrico leva à digestão incompleta das proteínas, o que pode ocasionar ou agravar problemas alérgicos. O processo de digestão das gorduras é realizado pela bile e varia a depender do horário do dia, pois durante o dia a bile está disponível em quantidades maiores que à noite. Os carboidratos têm a digestão relativamente mais fácil.

São citadas algumas indicações para o uso dos medicamentos *Artemisia composta*, *Choleodoron* e *Gentiana lutea*. Algumas causas de falta de apetite são abordadas, assim como a ação de alguns temperos.

ABSTRACT

The process of digestion keeps the human being alive. The digestion of proteins, fats and carbohydrates are briefly reviewed in this paper, as well as their most frequent disorders. The lack of gastric acid leads to incomplete digestion of proteins, which may cause or aggravate allergic diseases. The digestion of fats is made by the action of bile and varies depending on time of day – the available quantity of bile is bigger during the day than at night. Carbohydrates are relatively easier to digest. Some indications for use of the anthroposophic medicines Artemisia compound, Choleodoron and Gentiana lutea are cited. The author discusses some causes of poor appetite, as well as the action of some spices.

É sabido que sem nutrição tanto o animal como o ser humano morrem, mas por que razão eles têm de 'comer'?

Todos os seres vivos precisam ter uma provisão de vida para poderem viver. O animal e o ser humano dependem para isso de produtos que contenham vida e que por isso chamamos alimentos. Também a planta tem que 'comer'. Ela absorve a vida sob a forma de luz e tem a capacidade de transformar a luz em vida. Em última análise é a partir da planta que o ser humano e animal retiram a sua vida.

Já que o ser humano retira a sua vida dos alimentos, podemos ser levados a pensar que seria mais fácil injetar nele o alimento. Se fizéssemos isso, ele certamente morreria. Mas essa mesma substância, quando ingerida, lhe dá a vida. Mas então por que ela não pode ser injetada diretamente? Isto se deve ao fato de que a vida não é igual à vida. As formas de vida da planta, do animal e do ser humano são diferentes. Entre as diversas espécies dos animais temos que a vida, mais precisamente a proteína, de um gato é diferente da proteína de um cão. É um fato interessante que mesmo entre os seres humanos as proteínas, sendo portadoras da vida, também não são iguais. As diferenças entre os seres humanos são maiores do que as existentes entre as diferentes espécies de animais. Isto se deve ao fato de o ser humano ser um indivíduo.

Para evitar a absorção direta e perigosa de uma vida alheia (por exemplo, a animal) existe a complicada digestão. Sabemos há muito tempo que existem três tipos principais de alimentos: proteínas, gorduras e carboidratos. Também é significativo o fato de que não existe nenhum organismo vivo em que essas substâncias existam separadamente; elas precisam sempre agir em conjunto. Em função disso, existem também três diferentes tipos de digestão.

A *proteína* requer a forma mais ativa de digestão, que acontece no estômago, onde se produzem para isso sucos especiais, que são um ácido forte (o ácido clorídrico) e uma enzima, a pepsina. Esta combinação 'desnatura' a proteína, isto é, ela coagula e dessa forma pode ser atacada. A decomposição mais sutil ocorre no intestino por meio do suco produzido pelo pâncreas. Somente após um período mais prolongado de ação sobre as proteínas é que estas se decompõem em aminoácidos, os chamados componentes fundamentais da proteína. O sentido desta decomposição, na realidade uma destruição, reside no fato de que se desfazem as características peculiares desta proteína, ou seja, não se trata mais de uma proteína de galinha, de

vaca etc. Somente então estas substâncias, neste novo estado, sob a forma de minúsculos fragmentos, podem ser absorvidas pelo intestino, atingindo o fígado através da veia porta.

No processo de decomposição gradual das proteínas podem surgir distúrbios: a falta do ácido gástrico impede a decomposição da proteína em quantidade suficiente para permitir a continuação do processo. Essa proteína não decomposta irá sofrer a ação das bactérias existentes no intestino grosso. No entanto, essa decomposição acontece sob a forma de apodrecimento. Nesse processo surgem substâncias altamente tóxicas que são absorvidas pelo intestino e têm de ser eliminadas pelo fígado, o que significa uma sobrecarga para ele. A falta de formação do ácido clorídrico no estômago não impede apenas a decomposição das proteínas; juntamente com o alimento frequentemente ingerimos também bactérias que em geral são completamente inofensivas ou até mesmo mostram efeitos positivos. Por exemplo, no queijo encontramos bactérias que decompõem a proteína do leite, produzindo o aroma do queijo. Quando estas bactérias chegam ao intestino, elas são completamente inofensivas, a não ser que ingeridas em quantidades extremamente grandes. Mas podemos também ingerir bactérias patogênicas junto com os nossos alimentos, as quais são destruídas quando existe uma quantidade suficiente de ácido gástrico. Experiências com voluntários demonstraram que, por exemplo, uma infecção pelo cólera não vai para frente quando existe uma quantidade suficiente de ácido clorídrico. Mas quando este ácido está diluído, estas bactérias sobrevivem à passagem pelo estômago e podem provocar a doença do cólera. Esse conhecimento nos permite uma aplicação prática. Principalmente em regiões mais quentes e em situações onde a higiene não é das melhores, recomenda-se evitar a ingestão de verduras cruas e frutas, mas principalmente não tomar nenhuma bebida antes da refeição, para não diluir o ácido clorídrico. A adição de suco de limão, por exemplo, fortalece a proteção contra bactérias.¹

A proteína ainda não completamente decomposta pode ainda assim atravessar as paredes do intestino. O corpo reage a estas substâncias estranhas tentando eliminá-las através da pele (inflamação). Esta é uma das formas de manifestação da alergia. É sabido que um número cada vez maior de pessoas reage alergicamente a certos alimentos. Evitando tais produtos alimentares, desaparece a reação. Mas isto ainda não é suficiente. É preciso estimular a atividade digestiva do organismo (vide mais adiante).

As gorduras exigem bem menos trabalho da digestão. O tamanho das gotículas e aglomerados de gordura deve ser reduzido, para que possa haver em seguida a absorção pelo intestino. Este processo é realizado pela bile, que emulsiona as gorduras. No leite, no creme e na maionese essas gorduras já se encontram sob a forma de emulsão e por isso são em geral de digestão mais fácil. A bile encontra a massa alimentar no duodeno. Se o processo de emulsão já foi realizado, a gordura passa a ser decomposta em ácidos graxos e glicerina, os quais podem ser então absorvidos pelo organismo. A digestão das gorduras também depende do horário do dia: quando alguém come alimentos gordurosos à noite, como por exemplo, batatas fritas com maionese, isso se torna um desafio para a vesícula biliar, que nesse horário não está à disposição, pois à noite ela descansa. Com isto o organismo procura espremer as últimas gotas da vesícula, o que às vezes se manifesta como cólicas. Este, portanto, é um problema da vida rítmica. A mesma refeição, se ingerida ao meio dia, por exemplo, poderia ser digerida sem esse tipo de reação, pois durante o dia a bile está disponível em quantidades suficientes.

Os carboidratos são ainda mais facilmente digeridos, como mostra a experiência a seguir. Se mastigarmos um pedaço de pão ou uma batata durante alguns minutos, poderemos sentir um gosto adocicado na boca. Isso se deve ao fato de que a nossa saliva contém uma enzima (uma substância ativa) que transforma o amido do pão em glicose. É admirável o fato de que praticamente todos os legumes e plantas se compõem desta substância básica: a glicose. A condensação dos açúcares pode levar até à formação da celulose, que não é digerível. Este fenômeno também é observado no processo de lignificação de legumes e verduras muito velhos. O açúcar refinado, mesmo quando ingerido em grandes quantidades, não precisa ser digerido, pois o organismo o recebe como um produto acabado, o que leva em geral a um aumento da quantidade de açúcar no sangue (hiperglicemia), seguida por uma diminuição (hipoglicemia).²

O sentido da digestão não reside apenas no simples processo de decomposição das substâncias, mas muito mais no que este processo, agindo sobre substâncias inadequadas para o organismo, significa para a proteção do ser humano. Toda vida 'alheia' constitui um veneno para o nosso organismo. Nes-

se sentido, a digestão é em última análise autoproteção. Para obtermos a vida que está contida nos alimentos precisamos realizar um esforço, uma atividade interna. Esta atividade estimula as glândulas do organismo a produzir as enzimas digestivas. Uma manifestação típica da falta dessa atividade interna é a falta de apetite, que em muitos casos, no entanto, quer somente indicar alguma coisa. Na febre, o ser humano está ocupado em decompor a própria proteína, para eliminá-la. Em muitos casos, esse processo é necessário para eliminar uma proteína estranha ou antiga, a fim de que uma nova seja formada. É por este motivo que os pacientes com febre, em geral, não têm apetite, sendo a sua repulsa maior em relação às proteínas. Passada a febre, o paciente geralmente mostra um aumento do apetite. O apetite obviamente também é um problema anímico. Numa situação de tristeza ou de dor, falta-nos a atividade interna. Sentimo-nos cansados e não queremos saber mais nada do mundo.

As crianças podem apresentar falta de apetite pelo fato de serem superalimentadas. Trata-se neste caso de uma reação saudável.

O que podemos fazer no caso de enfraquecimento da capacidade digestiva, quando o ser humano não tolera muitas coisas e fica cada vez mais fraco? O que importa então é estimular o processo digestivo. A melhor maneira de fazer isto é por meio da utilização de bebidas e alimentos ácidos.

Pelo fato de que sempre houve pessoas que não comiam apenas porque estavam com fome, mas porque queriam saborear o alimento, acontecia que elas ainda não tinham fome na refeição seguinte. Para contornar este problema, inventou-se o aperitivo, ou seja, uma bebida leve, mas amarga, que é ingerida 20 minutos antes da próxima refeição. Do ponto de vista médico, esta medida pode ser considerada adequada, pois as substâncias amargas estimulam a digestão. Praticamente todas as plantas utilizadas em distúrbios intestinais e estomacais foram sempre amargas; elas ativam especialmente o pâncreas, mas também o fígado e a vesícula. Citaremos apenas algumas destas plantas: genciana, vermute, absinto e outras. A *Artemisia composta* Weleda (*Artemisia absinthium* TM / *Carum carvi* TM / *Geum urbanum* TM)* é uma feliz combinação que estimula as glândulas digestivas. Pela sua ampla atuação, este medicamento não é útil apenas em casos agudos de fraqueza digestiva,

*N.E.: Tanto *Artemisia composta* quanto *Choleodoron* não são simples associações de seus componentes, mas requerem processos farmacêuticos específicos para sua produção. Vide: Schleier R, Gardin NE. Os processos farmacêuticos antroposóficos. Arte Méd Ampl. 2008; 28(1-2): 42-8.

podendo também ser usado regularmente (10 a 15 gotas em água morna, 3 vezes ao dia, antes das refeições), fortalecendo todo o sistema digestivo.

Também distúrbios mais específicos podem ser tratados. Se a formação da bile é muito fraca e prejudica a digestão das gorduras, podemos utilizar o *Choleodoron* Weleda (*Chelidonium D1 / Curcuma D1*), tomando 10 gotas em água morna após as refeições.

Crianças reagem especialmente à genciana, sob a forma de *Gentiana lutea* diluição a 5%, 5 a 10 gotas após as refeições. Sempre foi uma arte preparar alimentos não apenas integrais, mas também apetitosos. Os temperos neste caso são especialmente importantes. Já se sabe há muito tempo que a mostarda e a raiz forte ajudam a digestão de carnes, ao passo que o tempero de curry (uma mistura de 10 temperos diferentes) ajuda a atividade do fígado e da vesícula. A pimenta, em especial a pimenta vermelha, atua de forma mais geral. O cominho, o anis e o funcho são especialmente indicados no caso de formação de gases. O próprio aroma de uma comida apetitosa já ativa as glândulas digestivas (ficamos com água na boca). Uma comida adequada e bem feita alimenta o corpo e a alma.

Em resumo, podemos dizer que é somente por meio da digestão que o ser humano obtém a vida, e isto acontece com base na atividade própria, a qual, no entanto, permanece completamente subconsciente. Em nossa sociedade de consumo forçamos o nosso sistema digestivo praticamente três vezes por dia. Sabemos também a que isto se deve. Muita carne, ovos e açúcar, por um lado, e por outro a falta de pão e legumes. O problema não acontece uma única vez, havendo sim uma sobrecarga contínua, que em muitos casos paralisa todo o sistema metabólico.

Rudolf Steiner descreveu em poucas palavras a relação entre comer e digerir: “O ser humano adoece ao comer e cura-se ao digerir”.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Wolff O. Die Naturgemässe Hausapotheke, Praktischer Ratgeber für Gesundheit und Krankheit. Stuttgart: Freies Geistesleben; 1991.
2. Wolff O. Zucker – Die süsse Sucht. Sociale Hygiene 151. Bad Liebenzell: Verein für Anthroposophisches Heilwesen e. V; 1996.