

Fuja da Farmácia

**ALIMENTOS PARA
VOCÊ NÃO PRECISAR
DE MEDICAMENTOS**

Inclua em sua dieta aqueles
que reforçam sua imunidade,
combatem doenças e ainda
são deliciosos.

Inclui plano
alimentar de
21 dias!



Dr. Mehmet Oz

Fuja da Farmácia

*Alimentos para você
não precisar de medicamentos*

*Inclua em sua dieta aqueles que reforçam sua imunidade,
combatem doenças e ainda são deliciosos.*

Dr. Mehmet C. Oz

COM TED SPIKER E OS EDITORES
DE *DR. OZ THE GOOD LIFE*



COPYRIGHT © 2017 BY HEARST COMMUNICATIONS, INC.
DR. OZ THE GOOD LIFE IS A TRADEMARK OF HEARST COMMUNICATIONS, INC. ALL RIGHTS RESERVED,
INCLUDING THE RIGHT TO REPRODUCE THIS BOOK OR PORTIONS THEREOF IN ANY FORM WHATSOEVER.
FOR INFORMATION, ADDRESS SCRIBNER SUBSIDIARY RIGHTS DEPARTMENT, 1230 AVENUE OF THE
AMERICAS, NEW YORK, NY 10020. FIRST SCRIBNER HARDCOVER EDITION SEPTEMBER 2017.
PUBLISHED BY ARRANGEMENT WITH THE ORIGINAL PUBLISHER, SCRIBNER, A DIVISION OF
SIMON & SCHUSTER, INC.

COPYRIGHT © FARO EDITORIAL, 2019

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida sob quaisquer meios existentes
sem autorização por escrito dos editores

Título original FOOD CAN FIX IT

Diretor editorial PEDRO ALMEIDA

Preparação LUIZA DEL MONACO

Revisão GABRIELA DE AVILA, VIVIANE ZEPPELINI, FERNANDA CAMPOS, NINA RAMOS, DÉBORA
SAUAF, DIOGO DA COSTA RUFATTO E LUCIANA PAPALE

Capa JAYA MICELI

Projeto gráfico KRIS TOBIASSEN

Digramação e adaptação de projeto OSMANE GARCIA FILHO

Este livro reproduz as opiniões e ideias de seu autor. Seu objetivo é fornecer material útil e informativo a
respeito dos assuntos abordados na presente publicação. O autor e a editora não têm o propósito de oferecer
neste livro serviços profissionais da área médica nem da saúde, nem de nenhuma outra área. É recomendável
que o leitor consulte um médico ou profissional de saúde qualificado antes de adotar alguma sugestão
contida neste livro ou de tirar conclusões com base nele.

O autor e a editora se eximem de toda responsabilidade por qualquer tipo de dano, perda ou risco
provocados direta ou indiretamente pela utilização e pela aplicação dos dados publicados nesta obra.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Oz, Mehmet

Fuja da farmácia / Mehmet Oz; tradução de Fábio Alberti.

— São Paulo : Faro Editorial, 2019.

368 p. : il.

ISBN 978-85-9581-070-9

Título original: Food can fix it

1. Nutrição 2. Dietas 3. Culinária 4. Bem-estar 5. Hábitos
alimentares I. Título II.

19-0480

CDD 613.2

Índice para catálogo sistemático:

I. Alimentação saudável : Culinária 613.2



1ª edição brasileira: 2019

Direitos de edição em língua portuguesa, para o Brasil,
adquiridos por FARO EDITORIAL

Avenida Andrômeda, 885 – Sala 310

Alphaville – Barueri – SP – Brasil

CEP: 06473-000 – Tel.: +55 11 4208-0868

www.faroeditorial.com.br

INTRODUÇÃO

O poder do seu prato

Como os alimentos curam o seu corpo e energizam sua vida

Quero lhe pedir para que, neste exato momento, você pare o que está fazendo e pense na última coisa que comeu. Não importa se foi algo saudável ou não, se foi feito em casa ou se saiu de dentro de uma máquina. Não importa se foi algo simples ou se estava coberto de queijo. Você se lembra da aparência e do gosto desse alimento?

Agora pense nisso: você sabe o que aconteceu depois que comeu?

Claro que você deve saber a ideia geral do processo: parte dessa comida foi expelida do seu corpo, parte foi parar na sua barriga, no seu quadril ou nas suas coxas. Mas, além disso, você entende como o alimento interage com o seu universo biológico em todo o seu mistério e sua glória?

Cada ingrediente de cada pedaço de cada refeição que você ingere é passageiro em uma viagem pelo reino mágico formado por seus órgãos, células, tecidos e vasos sanguíneos variados. E eles não são passageiros passivos, que apenas se divertem e observam as atrações (“Ei, olha só as curvas desse intestino! Que legal!”). Esses passageiros atuam no funcionamento do seu corpo – tornam-se parte do seu modo de agir, de sentir e de viver.

Dentre todas as escolhas pessoais que podem ser feitas a respeito da sua saúde, nenhuma causa mais impacto do que a escolha da comida que você consome. Sim, a comida pode prejudicar você, mas também tem o poder de colocar seu corpo em ordem, de prevenir algumas doenças e até mesmo fazê-las regredir. Escrevi este livro para ajudar você a utilizar esse poder a seu favor e para compartilhar algumas das lições que aprendi sobre os alimentos, o ato de comer e a vida. Vou começar com as cinco que considero mais importantes:

A comida é um remédio. A palavra “fazenda” é traduzida por *farm* em inglês, e a semelhança dessa palavra com farmácia pode ser vista como mais do que uma mera coincidência, dependendo do olhar que lançamos sobre elas. Alguns dos melhores medicamentos do mundo são produzidos em nossas fazendas e vendidos em nossos supermercados, e estão prontos para entrar em ação no seu corpo se você souber o que escolher e como preparar. A comida certa pode até substituir aquele comprimido de suplemento diário (e todos os desagradáveis efeitos colaterais que ele causa).

A comida é uma borracha que pode apagar lapsos cometidos no passado em relação ao estilo de vida e aos hábitos nocivos à saúde.

A comida é uma bateria que energiza e prolonga a sua vida. Somente agora a ciência está avançada o suficiente para provar o que os nossos ancestrais podem ter descoberto por tentativa e erro, e uma quantidade enorme de novos estudos surge todo ano para confirmar o impacto que a comida exerce na longevidade.

A comida é sagrada e historicamente congrega as pessoas de uma maneira única. Quando você consegue combinar boa comida com bons sentimentos, você obtém uma fabulosa recompensa biológica, espiritual e emocional.

Comida pode colocar o seu corpo nos eixos, e eu vou lhe mostrar como.

Neste livro você encontrará um mapa: o caminho a ser trilhado para permitir que a comida torne a sua jornada melhor. Essa jornada começa com o meu Plano de 21 Dias (com 33 receitas, além de refeições rápidas), que lhe dará a oportunidade de reeducar seu corpo e suas papilas gustativas para que você possa iniciar

um compromisso vitalício com o ato de comer bem – deliciando-se com cada mordida que mudará seu corpo e sua vida. Eu vou lhe dar o conhecimento, as ferramentas e as estratégias que o ajudarão a curar ou prevenir os problemas que mais lhe afligem, porque a comida pode ser a solução para muitos problemas de saúde, grandes e pequenos, que podem ir desde o seu peso ou coração até a sua capacidade de combater um resfriado difícil, entre outros.

O nome que eu dou a essa abordagem é “opção pelo superalimento”. As pessoas têm usado com frequência o termo “superalimento”, muitas vezes erroneamente, insinuando a existência de um tipo de comida com propriedades mágicas, que possa restaurar completamente a sua saúde. Esse tipo de comida não existe. Eu não ofereceria a você uma lista com os “20 principais superalimentos”, porque uma dieta nutritiva não pode ser simplificada desse modo. Em vez disso, eu vou lhe propor uma filosofia alimentar que apresenta uma gama completa de alimentos que curam, incluindo centenas de vegetais, frutas, fontes de gordura e proteínas, temperos, ervas, chás e outros. *Todos* eles são superalimentos que trabalham duro em prol do seu corpo e, ao adotá-los, você não apenas desfrutará dos benefícios que trazem, como também tirará depressa as coisas ruins do seu prato. Não se trata de uma lista do que se pode ou não comer, mas de um estilo de vida proporcionado pelo superalimento.

Ao longo da minha caminhada pessoal e profissional, eu vi a comida modificar as pessoas. Na verdade, eu também mudei por causa da comida. Para explicar como isso aconteceu, vou recordar rapidamente alguns eventos da minha infância.

Em muitas cozinhas é possível encontrar o que podemos chamar de gaveta curinga. Você sabe do que eu estou falando – aquela gaveta

cheia de elásticos, tubos de creme hidratante pela metade, pilhas, uma página de receita arrancada de uma revista e todo tipo de tranqueiras como essas.

Quando eu era criança, a minha mãe mantinha uma gaveta curinga. E o que guardávamos nela? Apenas doces. Nada além disso.

Até hoje consigo me lembrar perfeitamente dela, do lado direito da pia da cozinha. Aquela gaveta nunca se esvaziava por completo: minha mãe a mantinha cheia como se fosse o tanque de gasolina do carro. Os doces que sobravam do Halloween? A gente punha na gaveta. Balas de menta esquecidas no bolso? Direto pra gaveta. Chocolate comprado por impulso na fila do supermercado? Pirulito ganho na barbearia? Chiclete achado no fundo da bolsa? Gaveta, gaveta, gaveta.

Essa arca do tesouro ficava cheia, e o meu trabalho era esvaziá-la.

Não é de se surpreender que eu tivesse tantas cáries quando era criança. Todos os dias, quando chegava da escola, eu comia algum doce. Relembrando agora, eu era realmente o exemplo perfeito do reflexo condicionado de Pavlov: via a gaveta, salivava, pegava a guloseima.

Eu gostaria de poder dizer que esse foi o pior dos meus hábitos alimentares, mas não foi. Eu estava na quinta série do ensino fundamental quando tomei conhecimento, pela primeira vez, dos efeitos de uma alimentação inconsequente. Eu me apaixonei, e o objeto do meu amor eram os sanduíches de marshmallow.

Para ser mais exato: pão branco, pasta de amendoim e creme de marshmallow.

Eu devorava sem hesitar duas unidades dessa mistura doce e grudenta todo santo dia durante o almoço. Até que certa tarde, quando eu estava na sexta série, um professor me abordou na cantina da escola e disse “Nossa, você está ficando corpulento, rapaz.” Ainda que eu não entendesse nada de nutrição e que

tivesse que procurar no dicionário a definição de *corpulento*, algo me dizia que os sanduíches provavelmente tinham alguma coisa a ver com aquilo.

Depois desse incidente, eu comecei aos poucos a prestar atenção às mudanças que os alimentos podiam acarretar. No entanto, a minha ficha só caiu de verdade quando eu comecei a jogar futebol na faculdade. Lá, o que nós aprendíamos sobre nutrição estava relacionado ao desempenho – o que devíamos comer para adquirir musculatura, o que precisávamos fazer em dia de jogo, como nos manter hidratados e coisas do tipo.

Os técnicos nos advertiam de que todo o treinamento duro (e muitas vezes doloroso) que realizávamos no campo ia por água abaixo se nós fizéssemos escolhas equivocadas na mesa de refeições. O modo que eles expunham a situação fazia tudo parecer muito simples: não era o suficiente apenas malhar e levantar pesos na academia; além desse esforço, eu também deveria ficar longe dos doces para que todo o progresso obtido no meu treinamento não fosse desperdiçado.

Essa foi a primeira vez que me lembro de ter visto as pessoas falando de comida pelo ponto de vista medicinal, com ênfase nos benefícios que ela pode proporcionar ao nosso corpo. A mensagem era a seguinte: futebol americano não se resume simplesmente a disputar jogos e levantar pesos. Nós tínhamos de nos alimentar bem para obtermos o melhor desempenho possível. Além dos estádios de futebol, eu acredito que essa verdade possa também ser aplicada a todos nós no estádio da vida: nós devemos comer para nos sustentar, para viver e para realizar nossas atividades do melhor modo que pudermos.

Eu presumia que os cursos na Faculdade de Medicina me ensinariam tudo o que eu precisava saber para diagnosticar as pessoas e conseguir curá-las. (Quando eu era criança, via os médicos como se fos-

sem Sherlock Holmes. O meu pediatra não apenas sabia tudo como também tinha o dom da adivinhação. Certa vez ele percebeu que eu era destro porque o meu ombro esquerdo ficava mais alto que o direito quando eu caminhava. Fiquei assombrado. Quem é que notava uma coisa dessas?) Eu estudei farmacologia, histologia, fisiologia, patologia... enfim, todas as “logias” que você possa imaginar.

Contudo, não existia curso de “comidologia”.

Não nos ofereciam nenhum curso nem material a respeito de nutrição. Como presidente do corpo estudantil, eu escutava os pedidos e sugestões dos outros estudantes e nós concluímos que precisávamos de um trabalho educativo que abordasse os efeitos da comida sobre a saúde. No início, a faculdade desenvolveu aulas sobre populações mal-nutridas ao redor do mundo, mas nós queríamos mais, queríamos saber como as vitaminas e os nutrientes trabalhavam junto com os sistemas do corpo. Naquele tempo não havia muitos dados disponíveis, então eu comecei a me envolver mais com pesquisas relacionadas à comida, trabalhando em ensaios que investigavam como os nutrientes agiam no corpo (nós fizemos isso injetando vitaminas diretamente nas veias das pessoas).

Mais tarde, como cardiologista e professor de cardiologia na Universidade de Columbia, eu pude constatar como a nutrição estava diretamente relacionada à saúde e à recuperação. Sim, nós podemos resolver muitos problemas com os nossos bisturis e as nossas técnicas. Nós fomos treinados para curar com o aço. Mas, além dessa abordagem, nós precisávamos de algo mais para obter sucesso. Por exemplo, ao fazer pesquisas com pacientes que haviam recebido corações artificiais, pudemos constatar que uma das melhores maneiras que tínhamos para prever os efeitos do procedimento na saúde deles era verificar a qualidade da sua nutrição antes e depois da operação. Nós ficamos surpresos ao

descobrir que, comparada a fatores de risco significativos tais como a complexidade da operação ou o tipo de equipamentos que usamos, a nutrição pode também ser um indicador importante das condições de saúde do paciente.

A verdade me chegou num estalo: os esforços que fazíamos durante a cirurgia seriam praticamente inúteis se depois as pessoas voltassem a devorar comidas gordurosas e sonhos recheados com creme. Eu me recordo de uma jovem mulher que precisava de uma cirurgia de ponte de safena porque suas artérias estavam bloqueadas. Depois da operação, e assim que a mulher pôde voltar a comer, seu marido levou para ela lanches, batatas fritas e refrigerante, ainda na cama do hospital. Essa cena me desnorteou. Sem querer, o marido a ajudou a invalidar todo o trabalho que havíamos feito. Mas eu também vi o contrário acontecer. Muitos pacientes conseguiram mudar más condições de saúde completamente – evitando cirurgias e outros tratamentos – apenas modificando sua dieta.

Como apresentador do programa *The Dr. Oz Show* e criador da revista *Dr. Oz The Good Life*, tenho tido inúmeras e preciosas oportunidades para acumular e compartilhar conhecimento. Nossa equipe publicou mais de mil artigos e produziu cerca de 1500 programas, sendo que um grande número deles teve como foco o universo da nutrição, que está sempre em constante transformação. Eu entrevistei algumas das figuras mais influentes em ciência alimentar e nutrição de universidades como Harvard, Universidade da Pensilvânia e Universidade de Stanford, e de hospitais de ponta dos Estados Unidos, como Cleveland Clinic, Mayo Clinic e o Hospital Presbiteriano de Nova York, onde trabalho. A minha função é apresentar de forma compreensível e consistente as minhas ideias e

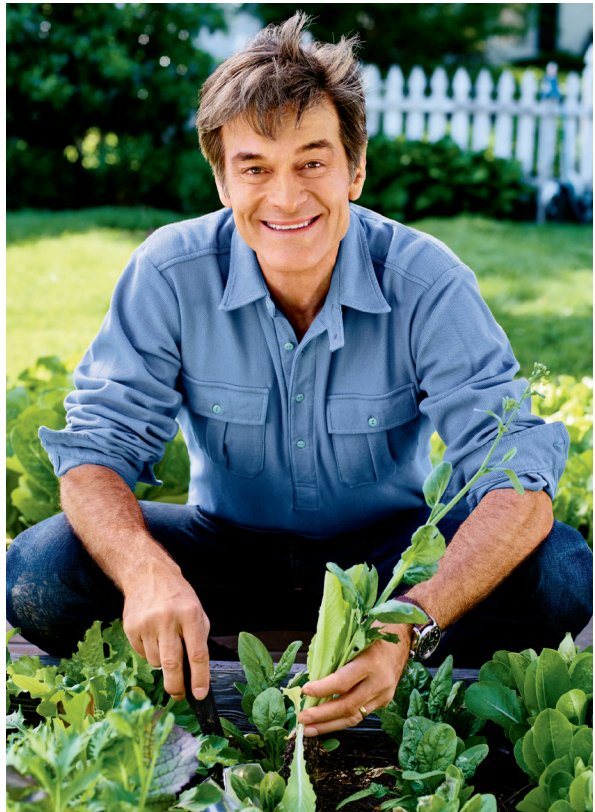
opiniões de outras pessoas para os meus espectadores e leitores. Cabe a mim juntar algumas das melhores ideias e estratégias, mesmo que elas venham de fontes diferentes.

As minhas fontes, aliás, não são sempre os cientistas; eu também converso com atletas, celebridades e pessoas comuns que experimentaram e descobriram estratégias alimentares que as ajudaram a melhorar o desempenho esportivo, combater uma doença ou perder peso. Nós os escutamos tanto no meu programa quanto na minha revista e aprendemos com seus esforços e seus êxitos no mundo real, onde filhos, cônjuges e chefes exigem a nossa atenção e onde a tentação nos espreita por trás de cada anúncio em letreiros luminosos.

No entanto, nenhuma influência que recebi no terreno da nutrição foi tão importante quanto a da minha esposa, Lisa, e da família dela. Quando conheci Lisa, aos 23 anos de idade, eu passei por um aprendizado que mudou a minha vida e me fez enxergar o que de fato era a comida. Lá estava eu, comendo bife com batata todas as noites, e eis que me aparece essa mulher com sua família, todos adeptos de um plano nutricional totalmente diferente do que eu conhecia. O pai de Lisa, o diretor médico Gerald Lemole, também era cardiologista, e uma pessoa muito famosa. Os pais de Lisa não eram fazendeiros, mas compartilhavam alguns dos princípios de gente ligada à terra. Os Lemoles cultivavam grande parte das suas próprias frutas, vegetais e ervas, ou compravam de fornecedores locais. Eles faziam chás medicinais. Só comiam grãos integrais e pão integral. Eu sempre optava por pão branco e grãos processados, mas eles usavam grãos dos quais eu nunca tinha ouvido falar. Foi maravilhoso aprender sobre um tipo de alimentação inteiramente novo. Comecei a comparti-

lhar refeições com eles e adorei não apenas a comida, mas também o modo diferente como se comportavam à mesa. Todos se reuniam e até partilhavam “leituras” durante o jantar – era recompensador para mim ouvir as notícias em nossas refeições familiares.

Os Lemoles eram, sem dúvidas, pessoas à frente do seu tempo, pois associavam nutrição e saúde instintivamente. Era fascinante vê-los usar a comida como fonte de juventude e vitalidade. Parecia que seus seis filhos nunca adoeciam, e até mesmo os seus bichos de estimação pareciam ser mais saudáveis que o normal.



Produtos frescos, como essas verduras da horta dos pais de Lisa, são grandes dádivas do verão. Coma bastante alimentos assim, sempre que puder.

Essa foi a base sobre a qual Lisa e eu construímos a nossa própria família. Ao longo dessas páginas eu vou colocar você dentro da cozinha da nossa família, não apenas para compartilhar nossas receitas favoritas, mas também porque a cozinha é o ponto mais importante da nossa casa. É na nossa cozinha que são celebrados grandes e pequenos momentos, questões são discutidas (e resolvidas) e energia é gerada. Eu quero o mesmo para você. Quero que a sua cozinha seja um lugar de felicidade e satisfação.

Minhas experiências tanto na vida quanto na ciência moldaram os princípios que me orientam com relação à comida e ao que a co-



A bancada da cozinha é onde nos reunimos para rir, interagir e preparar refeições. E até mesmo Philomena e John, nossos netinhos, dão uma mão.

mida pode (e não pode) resolver. Os sete princípios a seguir servem como base para grande parte do que você vai ler neste livro.

A comida pode ser uma resposta, mas não é a única. É indiscutível que a comida desempenha um papel importante no bom funcionamento do nosso corpo. A comida pode ajudá-lo a superar problemas envolvendo peso, doenças do coração, fadiga e muitos outros males (você lerá sobre os maiores males na próxima parte do livro). Mas eu também quero deixar uma coisa bem clara: a comida não pode resolver tudo.

Existem determinadas situações em que nós não sabemos com certeza que tipo de impacto a comida pode ter. Além disso, acredito que não seja preciso dizer que embora os alimentos proporcionem um benefício enorme, existem muitos males, doenças e distúrbios que exigem intervenções modernas, como cirurgia, medicação ou outros tratamentos. Cuidar de si mesmo muitas vezes significa buscar os recursos mais recentes disponibilizados pela área da saúde. Afinal de contas, um sanduíche de salmão não vai poder reparar um quadril danificado, mas uma cirurgia de prótese do quadril quase certamente poderá. Feita essa ressalva, você pode e deve usar a comida para evitar e reparar muitos males – e é muito provável que, ao fazer isso, você precise de menos intervenções tradicionais no futuro. Você pode realmente curar a si mesmo com suas refeições. Quer ter esse poder? Ótimo!

Diversos fatores exercem influência sobre a sua saúde, mas muitas vezes a comida é o mais importante deles. Diversos elementos tais como genética, exercícios, nível de estresse e hábitos (tais como fumar e outros vícios) determinam um importante papel em determinar quão saudável você é. As decisões relacionadas à comida

se mesclam a todos esses fatores, intensificando alguns e contrabalanceando outros, e todos operam conjuntamente para determinar seu bem-estar geral. Esses outros fatores não serão muito comentados aqui, porque eu quero me concentrar principalmente no poder da comida. Mas uma dieta não se sustenta isoladamente.

A meta não é o resultado imediato, e sim o hábito. Esse livro trata de curas para o corpo, não de soluções milagrosas. Não é como se você pudesse comer uma tigela cheia de nozes e fazer com que seu mau humor desapareça ou como se passar três dias tomando suco de repolho faça com que seu coração se torne mais forte do que um Boeing 747. Mas quando você troca suas dietas por deliciosos alimentos que se tornam habituais e o fazem feliz, você reverte os danos de maneira lenta, mas certa, restaurando a configuração original do seu corpo e dando a si mesmo a melhor chance de viver uma vida vigorosa e cheia de energia. Dito isso, os efeitos mais profundos no interior do corpo podem entrar em ação bem rapidamente (em nível biológico, as coisas começam a mudar dentro de duas semanas). E a mudança de hábitos alimentares pode fazer com que você se sinta diferente imediatamente.

Você deve usar o seu corpo como um laboratório. Dados da mais alta qualidade, oriundos de estudos científicos bem elaborados e avaliados por especialistas, compõem algumas das evidências que irei apresentar. Contudo, os mais importantes estudos sobre nutrição tendem a ser baseados demograficamente – ou seja, você não pode dizer que X causa Y, mas sim que existe uma relação entre X e Y. Isso significa que, embora uma grande quantidade de evidências nutricionais seja revelada, você terá de recorrer ao teste individual para saber como funciona no seu corpo. Não existe uma dieta perfeita que

possa ser adotada por todos, mas existem princípios essenciais que se mostraram valiosos para muitos.

Nós também podemos obter sugestões observando comunidades que fazem seus próprios experimentos simplesmente pela maneira como levam a vida. Por exemplo, eu vou falar sobre lugares do mundo onde a longevidade é maior entre as pessoas. Os conhecimentos dessas populações podem nos fornecer dicas sobre comida que ainda não foram verificadas a fundo pela pesquisa científica tradicional.

A minha abordagem principal é reunir as evidências mais significativas que estejam à disposição e traduzi-las para a minha família e para os meus amigos, tendo sempre em mente que tudo isso nos reconduz ao ponto que frisei pouco antes: você tem de usar o seu próprio corpo como uma espécie de laboratório. Faça tentativas, experiências e ajustes, e busque encontrar o que funciona para você.

O meu objetivo é fornecer um guia prático e abrangente para dar a você orientações básicas sobre o que comer e como comer, além de mostrar qual é a importância disso. Embora tenhamos todos a mesma estrutura, não funcionamos da mesma maneira. Quando você assume o controle, pode focar no que o ajuda a se sentir melhor, a viver de modo saudável e a obter cura quando necessário.

Você não tem como aprender se não estiver disposto a sair da sua zona de conforto. O grande músico e filósofo (bom, mais ou menos) Frank Zappa disse certa vez: “A mente é como um paraquedas. Não funciona se não estiver aberta”. Por isso, eu peço que você abra a sua mente a novos alimentos, que tente comer novamente alimentos que você acha que não gosta e que experimente novas maneiras de comer.

Na faculdade, eu dividi um apartamento com um talentoso jogador de basquete de quase dois metros

de altura. Certa noite ele estava vasculhando a nossa geladeira (que para ele também servia como descanso de braço) e, ao encontrar uma banana na prateleira de cima, me perguntou que gosto ela tinha. Eu não acreditei no que havia acabado de ouvir: aquele cara já era um homem feito e nunca tinha comido uma banana? Ele me contou que se lembrava de ter experimentado a fruta quando era uma criança pequena e de não ter gostado; depois ele não voltou a comer banana, mesmo sabendo que o potássio seria útil após longos treinos. Eu tentei convencê-lo a provar a banana e acabei conseguindo depois de muito esforço e alguma luta. Ele gostou e passou a comer bananas todos os dias, durante todo o tempo que ficamos juntos na faculdade. Eu conto essa história porque muitas pessoas fazem o que o meu colega de quarto fez: elas dizem “nunca mais” a alimentos que experimentaram apenas uma vez. Eu espero que você siga em frente numa jornada gastronômica na qual escolherá novas rotas, verá novas paisagens, e talvez expandirá as suas possibilidades, levando em conta alternativas que jamais havia considerado.

Comida boa não tem que ser sem graça.

Hoje em dia, as pessoas associam alimentação gostosa com porções de comida do tamanho de uma montanha e bons momentos com guloseimas açucaradas. A parte triste é que uma alimentação saudável é geralmente associada ao tédio – como ouvir um violino triste ao fundo enquanto você rói quatro ou cinco amêndoas e uma cenourinha. Ao longo dos anos eu venho tentando mudar esse discurso negativo a respeito da alimentação saudável e esse desafio é um dos mais frustrantes. Você consegue acreditar que comer pode ser bom para você e ser gostoso ao mesmo tempo? Quando você conseguir acreditar que essas duas coisas são possíveis, a verdadeira receita para o sucesso estará nas suas mãos.

Alimentos saudáveis ajudam a restaurar o planeta.

Se o seu corpo pudesse falar, ele lhe diria para comer seguindo as sugestões deste livro, abastecendo-se com alimentos que proporcionam energia duradoura e mantêm o seu equilíbrio biológico. E quer saber? Se o planeta tivesse uma voz, ele daria gritos de alegria se você seguisse essas sugestões. Isso porque você estaria diminuindo um pouco o consumo de carne vermelha e, com todas as suculentas iguarias à base de vegetais enchendo o seu prato, você nem mesmo chegaria a sentir falta dela. Sempre que substituímos proteína animal por algo que vem da terra, nós fazemos um imenso favor ao meio ambiente. O meu amigo David Katz, diretor do Centro de Pesquisa em Prevenção da Universidade de Yale, destaca um estudo recente que sugere que nós poderíamos cumprir grande parte da meta das reduções dos gases de efeito estufa, combinadas no Acordo de Paris, apenas trocando carne por feijão regularmente. Algo tão simples ajudaria a restaurar o meio ambiente e ao mesmo tempo rejuvenescer o seu corpo.

O ingrediente principal no maior número de refeições possível: alegria.

Este é um dos pontos cruciais deste livro: você não deve apenas amar os alimentos que come, mas também amar as pessoas com quem come. Dessa maneira, as refeições se transformam em lembranças. Sempre que puder, faça das refeições um momento para construir relacionamentos, fortalecer laços com antigos e novos amigos e aprender sobre a vida. Acima de tudo, se as refeições saudáveis lhe soam como uma obrigação, o deixam triste ou se você não sente ondas de felicidade quando elas tocam sua língua e descem pela sua garganta, então alguma coisa vai mal, e eu quero ajudar a consertar isso – para que a comida seja sua aliada na prevenção de doenças.

Esse não é um livro de receitas, embora esteja repleto de sugestões deliciosas. E também não é um livro sobre dieta, embora meu plano possa ajudar você a perder peso, caso necessário. E, por fim, também não é um manual, embora eu deseje que você aprenda muito com ele. De certo modo, *Fuja da Farmácia* é uma espécie de miscelânea que inclui todas essas coisas.

Eis o que você irá encontrar neste livro:

Parte 1: Os alicerces da alimentação. Logo no início, eu vou explicar basicamente de que maneira a comida interage com o seu corpo, para o bem ou para o mal. Os princípios biológicos que abordaremos explicarão por que comer o que está no meu Plano de 21 Dias. Também vou incluir truques e técnicas para o dia a dia que vão ajudar você a cozinhar bem, porque eu acredito que conhecer o material não é o mesmo que conviver com ele. Por fim, vou falar um pouco sobre os aspectos mais espirituais e sagrados do ato de comer e comentarei por que esses elementos são importantes e vão ajudá-lo no seu processo de cura. A fim de tirar o melhor proveito de suas refeições, é preciso que você realmente pense nos elementos biológicos, práticos e emocionais da comida. O quadro global dos três elementos irá lhe ajudar a compreender a biologia do seu corpo, tomar decisões inteligentes com relação à comida e assimilar seus novos e excelentes hábitos.

Parte 2: Alimentos-chave. Essa parte é o feijão com arroz do livro (com o perdão do trocadilho). Ela abrange alguns dos problemas de saúde mais comuns e temidos e lhe proporciona a abordagem alimentar essencial para saná-los ou preveni-los. Você pode se concentrar apenas nesta ou naquela doença isoladamente, de acordo com o seu interesse, mas eu recomendo que você leia sobre todas

elas para saber, por meio de uma visão abrangente, de que maneira a comida age como medicamento.

Parte 3: Para comer rezando. Essa seção explica como colocar em prática os seus conhecimentos sobre nutrição. Meu programa inclui o Plano de 21 dias com 33 receitas e lanches, uma desintoxicação opcional de três dias e estratégias para comer bem por toda a vida. Aqui você vai encontrar mais de cem receitas, além de ideias para colocar esse plano em prática todos os dias, até mesmo quando você estiver jantando fora. Você dará início ao processo de cura do seu corpo, fortalecendo-se contra uma multidão de ameaças à saúde e se divertirá fazendo isso, o que talvez seja o fator mais importante de todos.

Ao longo deste livro, vou tornar a sua leitura mais estimulante com curiosidades sobre comida. Algumas delas podem fazer você sorrir ou se surpreender. Não é a minha intenção preparar você para participar de um programa de perguntas e respostas ou fornecer material para entreter os convidados em uma festa; eu simplesmente adoro aprender sobre os diferentes modos de cultivar e preparar a comida e saber como suas propriedades nutritivas operam em nosso corpo. Quero compartilhar alguns dos fatos interessantes que descobri sobre café, frango, vinho, frutas e mais, porque é mais fácil compreender a importância das suas escolhas quando você tem informações a respeito da origem e da preparação da comida. E, além disso, o ato de comer se torna mais interessante.

Antes de começarmos, é importante que você se pergunte:

Qual é a sua versão da gaveta de guardar doces?

Eu lhe peço que a esvazie, não importa de que tipo seja. Porque nós iremos criar uma nova gaveta cheia de ingredientes nutritivos e refeições fáceis e deliciosas, e aprender a ver com outros olhos a mais poderosa – e saborosa – força medicinal da natureza.