

## GABINETE DE COMUNICAÇÕES HUBBARD

Saint Hill Manor, East Grinstead, Sussex

Remimeo

HCOB de 2 Agosto de 1973

### VIGOR

Nos últimos tempos fiz umas pesquisas. É isso principalmente que eu tenho andado a fazer. E, embora isto não seja a pesquisa principal, achei que a devia mencionar de passagem.

Há cerca de quatro séculos, a dieta do Homem passou por uma mudança radical. Antes disso, o que ele comia era Europeu e Asiático. Cevada integral, proteínas variadas, vários tipos de trigo e outros alimentos que, não sendo necessariamente abundantes, constituíam no entanto uma dieta radicalmente diferente daquela que é feita pelo Homem de hoje.

Com a descoberta do Novo Mundo, houve pela primeira vez abundância de AÇÚCAR. Até então, o açúcar vinha de algumas plantas raras e de colmeias e era caríssimo, caro demais para ser consumido pelas massas. Mas a riqueza das Índias Ocidentais não foi realmente o ouro. Foi o produto da cana sacarina: AÇÚCAR AMARELO e AÇÚCAR BRANCO.

As Américas também deram ao mundo muitas plantas novas como o milho (o alimento farináceo dos Africanos), a batata e outros hidratos de carbono, e hoje em dia uma parte assustadora da dieta Europeia e Africana é feita de plantas que foram originalmente encontradas na América. Todos estes alimentos consistem principalmente de hidratos de carbono, o que quer dizer que têm poucas proteínas.

Portanto, a dieta do Homem mudou. E as mudanças foram na direção do Açúcar e dos Hidratos de Carbono, afastando-se de uma dieta rica em proteínas.

E podemos dizer que com esta mudança se foi o vigor do Homem.

O Açúcar é algo enganador. Parece dar-nos energia. Mas faz isso porque ultrapassa a produção de açúcar do próprio corpo. O Álcool também engana. Aparentemente ultrapassa a capacidade de produzir açúcar, sendo essa a razão pela qual destrói o fígado. Por outras palavras, o açúcar em abundância ultrapassou os mecanismos básicos de produção de açúcar do corpo.

Açúcar, sem mais nada, torna alcalinos os processos estomacais e digestivos. Isto é o oposto do ácido. A comida carece de ácido para ser digerida. Por isso, quando não se come proteína nem se digere a comida, acaba-se por ficar num estado de subnutrição - uma interrupção geral das funções físicas devida à falta de nutrição adequada. Isto é só uma pequena parte da questão.

O Açúcar, que supostamente "produz energia", só o faz à custa da saúde física, pois o açúcar não faz um corpo, este só o consome.

O resultado de um alto consumo de açúcar e hidratos de carbono é sentir-se constantemente cansado - falta de vigor. Uma dieta de chocolates e coca-colas pode parecer introduzir energia mas, no fim, não vai sobrar nada do corpo para consumir essa energia!

Bom, hoje em dia dão aos bebés logo desde o início açúcar e hidratos de carbono como sendo uma "dieta aceitável". Nada de proteínas. O resultado são os bebés gordos que se vêm por aí como balões nos seus carrinhos de bebé. Começam a vida já a perder. O pouco que falta para os derrotar é-lhes dado pelas coca-colas e chocolates. E lá se vai tudo pela água abaixo. Fica-se assim com uma civilização cansada, sem resistência.

A degeneração pode ser invertida parando com as coca-colas e chocolates, e com o açúcar no café e no chá, e começando a concentrar-nos na ingestão uma boa percentagem de proteína. Após umas semanas ou meses começa-se a sentir o vigor. O corpinho começou a reconstruir-se.

Se queremos utilizar um carro temos de se lhe dar combustível e óleo adequados. Se queremos utilizar um corpo, temos de lhe dar o alimento adequado, e isso inclui proteínas.

Temos visto abordo muitas modas de dietas. Isso é o que elas eram. "Coma cenouras liquefeitas e você voará". "Mastigue só vitamina X e levará". Bom, dietas más desse género dão aos regimes alimentares um mau nome, como "maluqueira". Temos tido por aí maluquinhos de comidas que só comiam avelãs e ervas chinesas. Bem, isso é um assunto completamente diferente daquilo do que estou a falar. Acho que essas dietas não interessam a ninguém.

Eu estou a dizer que devemos mas é comer a nossa comidinha, em vez de vivermos de chocolates, coca-colas e leite e café com açúcar.

Se comer o hambúrguer e os legumes e não tocar nos chocolates e coca-colas, começa a ganhar muita energia. A comida demora muito mais a criar energia do que o açúcar.

A maioria dos corpos que andam por aí começam logo de início com fórmulas alimentares para bebés cheias de hidratos de carbono, passando assim a acreditar que se algo é doce, então é bom. Bem, a cocaína provavelmente também tem um sabor maravilhoso, mas não vai fazer um corpo e o vigor que transmite é realmente muito falso, e fá-lo destruindo o corpo.

A dieta do Homem mudou durante os últimos quatro séculos. E agora há muitas populações que vivem da previdência social e que estão doentes. E ele realmente continua a incitar aquilo que o pôs nesse estado - o açúcar e os hidratos de carbono.

A América vingou-se por ter sido descoberta e violada. Deu ao mundo massas de novos hidratos de carbono e, principalmente, deu ao mundo açúcar bruto em grandes quantidades. Uma vingança interessante.

L. RON HUBBARD

Fundador