

# 1

## Por onde começar

Muitos dos meus pacientes embarcaram em uma nova vida, se transformaram em filhotes novamente, quando troquei a alimentação deles para uma dieta com ossos carnudos crus e um pouco de restos de comida. Filhotes que desde cedo comeram uma dieta mais natural cresceram saudáveis e fortes e raramente precisaram de cuidados veterinários. Talvez eu não devesse ter ficado surpreso; porque a Natureza faz maravilhas de inúmeras maneiras e uma dieta com ossos carnudos crus e um pouco de restos de comida se aproxima da dieta natural dos cães selvagens. Como e porque alimentos naturais fazem maravilhas são questões que ainda precisam ser respondidas.

Por enquanto, portanto, podemos nos apegar aos benefícios e alimentar nossos cães com ossos carnudos crus. Esse guia básico o colocará em contato com as necessidades internas de nossos cães de maneira fácil. Ao longo do livro faço referência aos ensinamentos da Natureza para que, ao se deparar com uma dúvida, você possa fazer o mesmo. À medida que você adquire confiança você pode dividir suas descobertas. Diga a seus amigos e vizinhos “lembrem-se da Natureza” quando quiser que eles saboreiem a simplicidade e a alegria de alimentar cães da maneira natural.

Assim que você começar, muitas situações irão ajudá-lo a reforçar esse compromisso:

- A expressão de contentamento nas carinhas peludas;
- O gostoso som produzido por dentes quebrando ossos;
- Pets lindos, fortes, em forma, livres de doenças debilitantes;
- Despesas veterinárias que diminuem ou desaparecem;
- A Alimentação Natural oferece incentivo para humanos também. Você perceberá que a Natureza não rotula seus elementos, nem distingue entre comida e medicamento. Alimentos naturais curam e previnem uma série de doenças – são o medicamento ideal.
- Você sairá do carrossel comercial da indústria de junk-food para pets e da profissão veterinária e se tornará parte de um movimento por um mundo melhor, livre de insalubridade e de sofrimento.
- Você adquirirá confiança como resultado de uma compreensão mais profunda e contato mais íntimo com a Natureza.

### **Não é novidade**

Não é novidade, nós apenas nos esquecemos disso e deixamos interesses comerciais tomarem conta. Hipócrates, o famoso médico grego do século 5 AC, disse: “Deixe seus medicamentos guardados se puderes curar seus pacientes com alimentos.”

Animais selvagens instintivamente sabem o que é bom para eles. Para estarem saudáveis eles precisam se alimentar bem. Daí a disposição de um leão para enfrentar um búfalo adulto. Imagine se seu jantar viesse correndo na sua direção, uma tonelada de músculos e ossos, com intenção de te atropelar. Para os grandes gatos selvagens a importância de uma dieta correta exige que eles se arrisquem toda vez que sentem fome.

Lobos, os predecessores dos nossos cães domésticos, são levados de maneira semelhante a fazer imensos esforços para permanecerem bem alimentados e saudáveis. Correr na neve densa exige energia e, uma vez que eles partem para o ataque, lobos arriscam levar coices dos cascos afiados.

Na Austrália, dingos, cães que escaparam à domesticação, levam uma vida dura nas montanhas e regiões áridas. Eles não têm tapete ao lado da lareira no inverno ou o conforto do ar-condicionado no verão. Em vez disso, eles precisam capturar as presas certas e dependem de oportunidades para se acasalarem. Em áreas com abundância de ovelhas e cabras fáceis de abater, matilhas de dingos ainda preferem caçar cangurus e wallabies (“primo” do canguru).<sup>2</sup> Sim, o importante é obter qualidade de carnes e ossos. Os instintos naturais dos dingos os levam a fazer um esforço maior para obter o melhor – alimento de boa qualidade e remédio têm um preço.

Se você assiste ao canal de TV Discovery Channel verá carnívoros fazendo o que a Natureza pretendia – caçando e consumindo grandes carcaças de outros animais. Se nossos cães de estimação tivessem a oportunidade, eles estariam fazendo o mesmo.

Note: Caçando carcaças, não caçando carne. O nome que damos a animais predadores é carnívoro, o que significa comedor de carne. Mas isso é só uma parte da verdade. Se alimentarmos leões, lobos ou cães com carne e nada além de carne, problemas aparecem. É essencial que predadores tenham bastante osso em suas dietas para que seus próprios ossos cresçam fortes. Se descrevêssemos nossos animais predadores como caracacívoros, acredito que estaríamos a meio caminho andado de compreender suas necessidades alimentares e, portanto, de nos prepararmos para atender a essas exigências – carcaças inteiras de outros animais.

A essa altura você deve estar um pouco nervoso. Provavelmente, você e seus pets vivem em um local civilizado, bem distante da Natureza mostrada nos documentários do Discovery Channel. Por favor, relaxe. Precisamos de fundações sólidas. Precisamos entender o que a Natureza pretendia. Uma vez feito isso, teremos uma base firme sobre a qual construiremos uma alternativa composta por ossos carnudos crus e restos de comida que ofereçam praticidade, economia e eficiência para contemporâneos proprietários de pets.

## **Químico e físico - comida e medicamento**

Contemplemos por um momento o que predadores selvagens obtêm ao comerem as carcaças inteiras de outros animais ao contrário da gororoba enlatada ou croquete seco retirado de um pacote - a suposta comida, mas não remédio, de um típico animal de estimação. Os químicos, os quais chamamos de nutrientes, encontrados nas carcaças são ideais para fornecer energia, crescimento e o reparo corporal de que os carnívoros precisam. Porém, mais do que isso, a qualidade e quantidade adequada de nutrientes garante o funcionamento ideal de todos os sistemas corpóreos. E é isso o que significa estar em boa saúde – sistemas corpóreos livres de estresse, funcionando bem e dando suporte uns aos outros. Por isso podemos dizer que a dieta apropriada oferece benefícios medicinais.

O grande plano da Natureza também se faz presente na forma física e textura do alimento. Carnívoros precisam de nutrientes – proteínas, gorduras, minerais, vitaminas e elementos-traço (substâncias requeridas em pequenas quantidades) – e esses nutrientes precisam ser crus, duros e mastigáveis. Ao rasgarem e destroçarem carcaças (ou pedaços grandes de ossos carnudos crus), carnívoros também lavam, escovam e promovem o polimento de seus dentes e gengivas. Nós humanos mantemos a higiene

dental escovando os dentes e passando o fio dental após cada refeição. Os carnívoros escovam seus dentes e passam o fio dental enquanto comem. Dentes e gengivas limpos são uma parte essencial do que estar saudável significa.

A maioria dos pets alimentados com rações processadas tem dentes sujos, repletos de placa, e gengivas doloridas. As bactérias na placa produzem gases fétidos – é daí que vem o mau hálito. O mau hálito já é ruim por si só, mas é o impacto das gengivas e dos dentes acometidos, a doença periodontal, no restante do organismo que é o principal motivo de preocupação. Pesquisas mostram que animais com doença periodontal são mais propensos a sofrer de doenças hepáticas, renais e problemas do sistema imunológico. Animais acometidos assim podem estar sofrendo queda vertiginosa de saúde. Puxar e rasgar carne crua presa a ossos exige tempo e esforço – e portanto, confere outros benefícios. Músculos das mandíbulas, pescoço e peito ganham exercício, sucos digestivos fluem e os sistemas neurológico e imunológico são estimulados. A força vital dos carnívoros os leva a devorar carcaças. Puxar e rasgar seus alimentos estimula o fluxo de substâncias químicas ao cérebro, que por sua vez ajudam a ajustar os sistemas imunológico e hormonal – essa é a essência do bem-estar.

As enzimas digestivas do estômago e intestinos foram feitas para trabalhar em cima de alimentos que contenham uma determinada composição física e química. No cólon (intestino grosso), animais saudáveis possuem uma grande população de bactérias necessárias para as etapas finais da digestão. Quando o equilíbrio correto e físico é desregulado bactérias não benéficas proliferam – o que resulta em maus odores, diarreia e problemas mais graves. Você notou que citei nutrientes adequados como proteínas e gorduras, mas que os carboidratos nem foram mencionados? Isso é porque cães não possuem exigências conhecidas para carboidratos na dieta deles. Carboidratos derivam dos amidos nos grãos e dos açúcares das frutas. Celulose, outro carboidrato, confere às plantas sua estrutura fibrosa e favorece o acúmulo de bolo fecal dos herbívoros. Uma fatia de pão ocasional ou um pouco do resto de macarrão provavelmente não fará mal ao seu cão. É a ingestão constante de grãos das rações comerciais – que não são quimicamente e nem fisicamente adequadas – que fazem um mal intenso. Os grãos dos alimentos processados é mal digerido e resulta em fezes moles e volumosas que sujaram parques e jardins pelo mundo afora. Pets alimentados com carcaças cruas ou com uma dieta baseada em ossos carnudos crus produzem uma fração desses excrementos. Os odores são mínimos e as fezes, no sol, ficam brancas como giz.

## **Ceticismo saudável**

Se a Natureza acertou em cheio como foi que nós, como sociedade, erramos tão feio? Eu poderia adiantar várias respostas, mas um denominador comum parece ser nossa crença mal justificada nos supostos especialistas. Durante a evolução humana, nossos ancestrais, vivendo em cavernas e abrigos improvisados ofereceram aos ancestrais dos cães modernos uma dieta excelente – carcaças inteiras quando disponíveis, do contrário, ossos carnudos crus, vísceras e restos de outros alimentos. Provavelmente, nossos ancestrais dedicavam pouca ou nenhuma reflexão à dieta de seus cães. Eles faziam o que vinha naturalmente. Para nós, nossos pensamentos e ações estão condicionados às palavras de especialistas. Discutimos alimentação não em termos de como jogar uma carcaça para fora da caverna, mas em termos de calorias, proteínas e gorduras e uma gama de conceitos específicos implantados em nossas mentes por especialistas.

Quando o assunto é o aspecto prático da alimentação dos nossos pets os especialistas da indústria de rações tomaram conta. Grãos cozidos e pulverizados em latas e em sacos não deixam muita opção e se valem de atraentes embalagens nas prateleiras dos supermercados. Especialistas em propaganda e marketing desenvolvem os comerciais de TV e especialistas que trabalham para departamentos de regulamentação do Governo autorizam a produção de produtos inadequados e perigosos promovidos com uma constante corrente de informações equivocadas.

No decorrer de alguns anos, com nossos pets adoecendo do coração, rins, sistema imune, doenças periodontais e dermatológicas, os especialistas veterinários assumiram o controle. Raramente, se tanto, culpando as dietas artificiais e prejudiciais, (muitos) veterinários especialistas culpam os próprios sistemas insuficientes do corpo. Um “coração fraco”, um “sistema imune com defeito”, “falência renal”, eles dizem. E quando os especialistas veterinários não conseguem solucionar a maré de animais deteriorados, eles fazem mais pesquisas e abrem mais faculdades de veterinária para treinar mais especialistas.

Sim, nossos ancestrais que domesticaram o lobo e depois desenvolveram as raças caninas que conhecemos hoje fizeram o que parecia natural gastando pouco ou nada e os alimentos que eles ofereciam aos cães fizeram maravilhas. Nós depositamos nossa confiança nos especialistas e pagamos por isso um preço alto. Nossos pets pagam com suas vidas. Como então se libertar das múltiplas correntes de informações equivocadas que nos liga aos “especialistas”? Minha sugestão é que devemos desenvolver um ceticismo saudável – uma disposição de duvidar todos os aspectos do nosso condicionamento cultural – vamos deixar nossas mentes viajarem de volta a um tempo no qual os ensinamentos da Natureza eram o primeiro e único manual de instruções. Além disso, quero sugerir que você aprenda praticando, como um bebê dando os primeiros passos. Comece e logo você estará maravilhado com sua conquista recém-descoberta.