

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 12 de julho de 2023

**James Caleb Jackson e Bernarr Macfadden:
Pioneiros da saúde natural em Dansville, Nova York**

por Andrew W. Saul, Editor

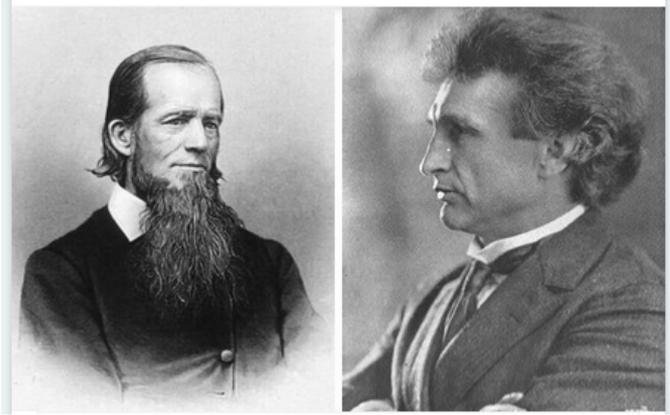
OMNS (12 de julho de 2023) A luz do dia estava desaparecendo rapidamente enquanto eu me contorcía por uma fenda coberta de ervas daninhas na cerca de metal que cercava o antigo Sanatório Jackson. Não, eu não era um presidiário sem licença voltando antes do toque de recolher. Era 1979 e eu havia sido palestrante de saúde natural por apenas alguns anos. Quando me foi prometido um passeio pelo que restava deste grande e antigo hospital naturopata de cinco andares em Dansville, Nova York, eu pulei nele. Eu tinha pouca ideia do que esperar. Mas, felizmente, Henry, higienista natural, zelador não oficial e meu guia neste final de tarde de outono, era um estudioso entusiasmado (se não para dizer raivoso) das obras de James Caleb Jackson, MD (1811-1895). Ele empreendeu minha reeducação imediatamente. Pois como a maioria das pessoas, eu não sabia nada sobre o Doutor Jackson, embora ele tenha sido na verdade um dos praticantes de saúde natural mais influentes do século XIX. Jackson era amigo pessoal de Frederick Douglass e Susan B. Anthony, e era o médico pessoal de Clara Barton. Não foi por mera coincidência que o primeiro capítulo da Cruz Vermelha Americana foi fundado em Dansville. [\(1\)](#) As contribuições de saúde nutricional de Jackson foram amplamente obscurecidas por seu contemporâneo muito mais conhecido, John Harvey Kellogg, MD

Enquanto nos atrapalhávamos em direção a uma porta lateral para o porão escuro do hospital, meu guia me contou tudo. Ele primeiro me explicou que Jackson, não Kellogg, foi o verdadeiro criador do primeiro cereal matinal seco. Basicamente biscoitos de trigo integral torrados duas vezes e esfarelados, o "Granula" de Jackson não era nem em flocos nem comercializado com sucesso em massa.

Estávamos dentro do grande prédio agora. Olhei em volta e havia luz suficiente para ver que eu estava no que antes era uma sala de tratamento de hidroterapia. Havia banheiras variadas, tanques de água quente, banhos de assento e mesas de massagem, algumas com toalhas de fomento cuidadosamente dobradas ainda penduradas silenciosamente ao lado delas.

Perguntei se aquelas toalhas estavam penduradas ali desde a época do Dr. Jackson.

"Não", disse Henry, com um leve sorriso. "A instalação foi posteriormente operada por Bernarr Macfadden e, após sua morte em 1955, foi mantida aberta como um resort de saúde e spa até 1971."



Ah, sim: Bernard Adolphus Macfadden, nascido em 1868, órfão aos 11 anos e milionário aos 35. Ele foi o editor imensamente bem-sucedido de revistas populares de longa data, incluindo "True Detective", "Photoplay" e "Physical Culture". " Ao mesmo tempo, Macfadden vendeu mais que Hearst na banca de jornais; "True Story" é publicado até hoje. Macfadden também foi o fundador do notório "New York Evening Graphic" e ainda era amigo pessoal de George Bernard Shaw. O arquetípico "maluco da saúde", Macfadden liderou pessoalmente uma caminhada em massa pela saúde todos os anos, desde a cidade de Nova York até Dansville. Dansville fica no norte do estado, perto de Rochester, então é uma caminhada e tanto. A maratona movida a alimentos saudáveis de 325 milhas foi apelidada de "Cracked Wheat Derby". Macfadden, um gênio das relações públicas, se é que já existiu, decidiu tentar pular de paraquedas aos 80 anos. Ele pousou sem ferimentos, possivelmente em parte devido ao fato de estar acostumado a dormir rotineiramente no chão nu. [\(2\)](#) O "Pai da Cultura Física" tinha 87 anos quando morreu. Ele está enterrado no Cemitério Woodlawn, no Bronx. [\(3,4\)](#)

A imagem daquelas toalhas velhas, ainda esperando para serem usadas, permanece nítida em minha mente até hoje.

Subimos as escadas para um cavernoso saguão de azulejos que parecia parte de um salão de baile outrora elegante e formal. Encontrei literatura Macfadden e pacotes educacionais em uma gaveta, perfeitamente mimeografados e ligeiramente mofados. Passamos para o corredor principal, no centro do qual havia uma enorme escada de ferro fundido. "É à prova de fogo", disse Henry, "porque o primeiro sanatório de Jackson queimou até o chão. Este edifício foi construído em 1883 e construído para durar."

E assim foi. Subimos a grande escadaria, sem sequer ouvir um rangido. Quando chegamos ao quinto andar, seguimos por um longo corredor pintado de turquesa desbotado. Em ambos os lados, você podia ver que cada quarto de paciente tinha uma porta com veneziana, para melhorar o fluxo de ar fresco. Entrei em uma sala e a primeira coisa que notei foi que ela era mais alta do que larga, com uma janela enorme e um teto excepcionalmente alto. Esses tetos altos podiam ser encontrados em todos os andares do hospital, disse Henry, porque o ar fresco e a luz do sol faziam parte de "tomar a cura", assim como as águas minerais e os alimentos frescos e crus da horta.

Mais um lance de escadas para cima e estávamos no telhado. Não sou amigo de grandes alturas, e estar no topo deste prédio não reparado me deu calafrios. Mas Henry me distraiu com habilidade consumada. Ele me levou até o que parecia ser um dos vários carrosséis de playground, sabe, como aqueles da sua infância. Mas estes eram diferentes. Cada uma das plataformas redondas parecia como se alguém tivesse colocado uma pequena estufa de madeira e vidro sobre ela.

"Os pacientes sentavam-se em um deles para tomar sol", explicou Henry. "E a cada hora, mais ou menos, um atendente girava a coisa para que o paciente tivesse a luz do sol continuamente sobre ele."

Muito do resto do telhado parecia um cruzamento entre uma pista de dança e um ginásio de escola.

"Havia exercícios diários aqui em cima, e as pessoas ficavam onde essas marcas estão. E sim, também havia danças. Ali há uma ponte e um caminho que sobe a colina até uma nascente mineral, que se abriu após um leve terremoto aqui em 1798. Essa primavera é a razão pela qual o Dr. Jackson construiu aqui em primeiro lugar.

De jeito nenhum eu iria atravessar o que restava daquela ponte de aparência incrivelmente frágil e, felizmente, Henry não me pediu para fazer isso. Já estava escurecendo e era hora de partir. Henry produziu uma lanterna inadequada e, com seu fraco facho amarelo, conseguimos descer por uma escada agora quase escura e sair por onde entramos.

Quando saímos, olhei diretamente para a lateral do enorme prédio de tijolos, agora quase invisível no crepúsculo. Pensei como seria ótimo hoje ter uma verdadeira escolha em hospitais, como as pessoas tinham há cem anos. Se existe um hospital público de serviço completo baseado em nutrição em algum lugar da América, isso é novidade para mim. Mesmo uma casa de repouso com dieta natural seria um marco médico genuíno.

OS FATOS DO FADDISMO

Aqueles que falam apenas das excentricidades dos "modistas" da saúde marginalizam suas muitas contribuições médicas duradouras. Muito do que o público ouve hoje efetivamente o distrai do verdadeiro sucesso que os defensores da cura natural alcançaram. Quando nos concentramos menos nas personalidades dos praticantes e nos concentramos mais em seus tratamentos reais, vemos uma ênfase antecipada na atividade física e na alimentação correta. É surpreendentemente difícil encontrar qualquer base científica moderna para condenar o estilo de vida essencial da "modismo da saúde". O exercício regular e a ingestão de alimentos ricos em fibras e nutrientes são recomendados pelas autoridades de saúde mais respeitadas de hoje. Muito tempo atrás, O "Credo da Cultura Física" de Macfadden pedia especificamente "uso regular razoável do sistema muscular" e uma "dieta saudável de alimentos vitais". Tal conselho é irrepreensível.

Problemas de saúde podem resultar de consumir muito da coisa errada, bem como comer muito pouco da coisa certa. Foram os "modistas" da alimentação saudável os primeiros a promover a abstinência de tabaco, álcool, junk food e excessos. Desde muito antes de Jackson até muito depois de Macfadden, o que os "modistas" então insistiam é agora universalmente considerado como parte integrante da boa saúde.

CURA DE ÁGUA

Mesmo a ênfase do Dr. Jackson nos poderes curativos da água tem um mérito considerável. Jackson era um jovem muito doente e atribuiu sua reversão dramática à

hidropatia. [\(5\)](#) Ele não estava sozinho: em seu século, a prática da cura pela água era muito difundida. Embora a doutrina dietética que acompanha a hidropatia tenha quase certamente um papel importante na recuperação pessoal do médico e de seus pacientes, grande parte da hidropatia foi silenciosamente assimilada à prática médica convencional. Banhos, higiene adequada, imersões em sais de Epsom, banhos de assento, massagens e uma grande apreciação dos minerais na dieta e a importância da hidratação adequada são agora considerados remédios de senso comum.

O médico pessoal do presidente Ronald Reagan, Ralph Bookman, MD, há muito insta seus pacientes com alergias a beber muita água para aliviar seus sintomas. Em uma entrevista, o Dr. Bookman disse: "Inquestionavelmente, o elemento mais importante no tratamento da asma e de outros sintomas de alergia brônquica é a hidratação. A menos que fluidos adequados estejam disponíveis para as glândulas mucosas na árvore brônquica, suas secreções serão tenazmente duras. para aumentar. Na asma, os líquidos são medicamentos. . . Os líquidos tornam o muco líquido. Eles o transformam de um sólido incômodo que dificulta a respiração para um líquido fácil de tossir. Exijo que meus pacientes bebam 10 copos cheios de líquido todos os dias, e eu os questiono constantemente para ter certeza de que eles entendem o quanto isso é importante... Água é melhor, claro, mas eu digo para eles beberem o que quiserem. . . Qualquer fluido funcionará, mas você deve transformá-lo em um fetiche." [\(6\)](#)

Dr. Jackson teria concordado palavra por palavra.

DIETA DE PONTA

As dietas de spa de saúde tendiam a ser simples, frescas da horta e com pouca ou nenhuma carne. Se não fossem exclusivamente vegetarianos, como eram os de Jackson, não eram muito distantes. Macfadden, considerado pelos higienistas naturais veganos tradicionais como um revisionista da dieta do leite, ainda assim oferecia cardápios nutritivos, com baixo teor de gordura, baixo colesterol, baixo teor de açúcar e alto teor de fibras. Embora as reivindicações expansivas de Macfadden para tal dieta continuamente o colocassem em problemas com a autoridade reguladora, esta é uma dieta terapêutica, não importa quem a coloque na sua frente. Recentemente, Dean Ornish, MD, demonstrou que o vegetarianismo bastante estrito é uma maneira altamente eficaz de prevenir e até mesmo reverter doenças cardiovasculares graves. Esta é uma terapia vinda diretamente de Dansville e, como o Dr. Ornish reconhece, fontes muito mais antigas.

A seguinte descrição do editor de um dos livros de Ornish soa semelhante e entusiástica como um panfleto de saúde de Macfadden, e quero dizer isso como um elogio a ambos:

"Dr. Dean Ornish é o primeiro clínico a oferecer provas documentadas de que a doença cardíaca pode ser interrompida, ou mesmo revertida, simplesmente mudando seu estilo de vida. Com base em seu estudo científico internacionalmente aclamado, que já está em andamento há anos, o programa do Dr. Ornish produziu resultados surpreendentes. Os participantes reduziram ou interromperam os medicamentos; suas dores no peito diminuíram ou desapareceram; eles se sentiram mais enérgicos, felizes e calmos; eles perderam peso enquanto comiam mais; e os bloqueios nas artérias coronárias foram realmente reduzidos." [\(7\)](#)

Acho que muito da prescrição de dieta de Ornish convida à comparação com o "Credo Culinário de Bernarr Macfadden", cuja cópia original está em minha posse. Lê-se, em parte:

"Para economizar dinheiro, reduzir custos com alimentos e melhorar a saúde:

"Use suco de limão em vez de vinagre para molhos e molhos para salada. Use limão em todas as saladas com pratos de peixe e sempre que possível. Não descarte as folhas externas verdes de repolho ou alface.

"Não use farinha branca ou açúcar branqueado quimicamente.

"Nunca descarte os sucos de vegetais que sobraram. Eles podem ser usados em sopas ou servidos como coquetéis de vegetais com suco de limão e tomate. Cozinhe os topos de cenoura e beterraba com suas sopas. Eles contêm minerais valiosos. Os topos de beterraba frescos podem ser usados como vegetais verdes. Adicione salsa, hortelã, pimenta, agrião e limão sempre que possível a saladas e pratos. Eles são saborosos e fornecem minerais .

Durante os meses de inverno, continue a usar o máximo possível de frutas e vegetais frescos. Eles são os alimentos protetores.

"Observe frutas e vegetais em busca de resíduos de pulverizações de inseticidas contendo venenos (que) freqüentemente são responsáveis por doenças de um tipo insidioso, difícil de rastrear. (Se houvesse uma previsão melhor de sensibilidade química múltipla, ainda estou para ouvi-la.)

"A comida deve ser completamente mastigada e misturada com a saliva.

"Use apenas alimentos vitais, aqueles que contêm todas as vitaminas e minerais necessários.

"Use o sal com moderação.

"Todos os sucos de vegetais crus são especialmente recomendados.

"Coma muitos dentes-de-leão encontrados nos campos durante muitos meses do ano. Você pode fazer chás contendo nutrientes valiosos de grama, alfafa ou folhas de trevo secas em sua própria cozinha."

Os alimentos mencionados acima são fontes muito melhores de vitaminas e minerais do que os alimentos industrializados altamente processados e, antes do advento da fortificação de alimentos, eles eram as únicas fontes. Em comparação com a medicina ortomolecular, as doses baseadas em alimentos de muitas das principais vitaminas são baixas. Suplementos nutricionais estavam completamente indisponíveis há um século e meio. As vitaminas não foram descobertas até 1895, ano em que o Dr. Jackson morreu, e não foram sintetizadas até a década de 1930. A adesão estrita a refeições frescas, cruas ou não processadas no sanatório, por mais extrema que possa parecer superficialmente, era o único regime ortomolecular sensato da época.

As dietas de sanatório (e você pode escolher qualquer sanatório que desejar, de Battle Creek a Tijuana) eram e continuam sendo bastante ricas em vitamina C (de frutas, leite cru e grãos germinados), relativamente ricas em vitamina E (de nozes, sementes, grãos integrais e gérmen de trigo) e muito rico em carotenos (de frutas, legumes e suco de vegetais). Macfadden enfatizou

todos esses alimentos, e o homem certamente amava as cenouras mais do que qualquer pessoa conhecida na história.

JEJUM

Como Macfadden estava em um curto jejum quando morreu, sua morte muitas vezes foi erroneamente atribuída ao jejum. O fato de ele ter completado inúmeros jejuns ao longo de toda a sua vida longa e sem médicos geralmente é minimizado. Na verdade, por décadas ele jejuou rotineiramente todas as segundas-feiras, ano após ano, com muitos jejuns extensos adicionais. Macfadden era conhecido por todos por seus longos dias de trabalho e notório por sua resistência física. Este é um homem que poderia rasgar um baralho ao meio, duas vezes, e levantar repetidamente 100 libras acima da cabeça com uma mão. [\(8\)](#) Não é de admirar que um jovem chamado Angelo Siciliano tenha se tornado um protegido de Macfadden e mais tarde alcançaria sua adequada fama como Charles Atlas. [\(9\)](#)

Upton Sinclair era outro apoiador de Macfadden. Depois de jejuar por sete dias, Sinclair escreveu: "Tenho estado ocupado a cada minuto do dia e até tarde da noite. Tenho andado quilômetros todos os dias e não sinto nenhuma fraqueza digna de menção. Continuarei o jejum até sentir com fome."

Ele o fez e, após 12 dias, concluiu: "O jejum não é uma provação, é um descanso." [\(10\)](#) O vencedor do Prêmio Pulitzer, que jejuava com frequência, viveu até os 90 anos.

Embora ele sugerisse jejuns de uma ou duas semanas em alguns de seus escritos, Macfadden endossava principalmente jejuns curtos e, em particular, o hábito de comer pouco. Em seu Credo, ele escreveu: "Se não houver apetite na hora da refeição, espere até a próxima refeição" e "Para prolongar a vida, não coma até a saciedade. Pare quando puder aproveitar mais, ou melhor ainda, jeje apenas com água ou frutas sucos um dia por semana." Essas recomendações dificilmente são imprudentes. De fato, a adoção generalizada da mentalidade geral do jejum terapêutico ("em caso de dúvida, deixe-o de fora") faria muito bem à nossa sociedade ocidental superalimentada e com excesso de peso. Roy Walford, MD, recomendou a subalimentação sistemática (com a adição de altas doses de suplementos vitamínicos) para aumentar a expectativa de vida humana em até 40 anos. [\(11\)](#) Outros médicos, principalmente Alan Cott, MD, escreveram livros de instruções que recomendam o jejum para perda de peso e também para

POLÍTICA MÉDICA

Enquanto Macfadden suportou duros ataques de forças médico-políticas de meados do século 20, o Dr. ainda para ganhar a excepcional influência governamental e da mídia que eles mantêm até hoje. Entre o fim da Guerra Civil e o início da Primeira Guerra Mundial, ainda havia liberdade de escolha na área da saúde nos Estados Unidos. Homeopatia, fitoterapia, naturopatia, hidroterapia, a novíssima profissão de quiropraxia e, é claro, todos os tipos de médicos patenteados competiam descaradamente por seu corpo. Foi uma temporada aberta ideológica, quando nenhum sistema de entrega tinha preeminência. Não estou triste ao ver a passagem do charlatão do show de medicina da carroça coberta.

É uma grande perda que a maioria dos países do mundo tenha investido tanto, e muitas vezes exclusivamente, em cuidados de saúde de base farmacêutica. Esse sistema de partido único inibe a escolha do paciente e, na minha opinião, inibe muito mais a recuperação do paciente.

Como as coisas devem ter sido diferentes quando o "Home on the Hillside" de 122 leitos não era apenas o centro de saúde do Nordeste, mas "já foi a maior instituição de higiene do mundo". (14). O sanatório tinha até seu próprio ramal ferroviário. O que tornou o hospital de cura natural tão popular, mesmo em um local tão remoto quanto Dansville? Talvez fosse a água ou as enormes hortas orgânicas. Talvez no começo fosse a personalidade do Dr. Jackson, que, segundo todos os relatos, era impressionante. Nas gerações posteriores, certamente o carisma de Macfadden foi um fator importante. Mas talvez tenha sido simplesmente a taxa de sucesso do sanatório que atraiu as multidões. A terapia baseada em nutrição funciona. Funcionou então e funciona agora.

Os tempos mudaram desde os dias de Jackson e até mesmo de McFadden. As pessoas não se aglomeram mais em grandes hotéis de saúde para "tomar a cura". Mas nada nos impede de transformar nossas casas em nossos próprios retiros de saúde. As rotinas diárias podem ser o mesmo programa de aumento da saúde de dieta de alimentos integrais e exercícios de afirmação da vida que uma vez levou milhares de pessoas à sua "Casa na Colina" em Dansville, onde as raízes da medicina ortomolecular literalmente brotaram do solo.

*"Fundado na rocha. Para os sofrendores e cansados,
Um lar, protegido dos cuidados e conflitos mundanos;
A natureza, a amante da cura, cuida de seus portais,
Acenando com mão gentil para os caminhos da vida." (15)*

(Este artigo apareceu originalmente em *J Orthomolecular Med*, 2004. Vol 19, No 3, p 167-172 e foi reimpresso com permissão.)

Notas, Referências e Leitura Recomendada

1. Clara Barton Chapter No. 1, fundada em 1881, ainda está localizada em 57 Elizabeth Street, Dansville, NY, 14437. <http://dansville.lib.ny.us/clara.html>
2. Oursler F. O personagem mais inesquecível que já conheci. Reader's Digest, julho de 1951, p 78-82. Postado em <http://www.riverflow.com/macfadden/mucim.html>.
3. Ernst R. Fraqueza é um crime: A vida de Bernarr Macfadden. Syracuse, NY: Syracuse University Press, 1991.
4. Caça WR. Body Love: A incrível carreira de Bernarr Macfadden. Bowling Green, OH: Popular Press, 1989.
5. "Castle on the Hill" de Gilbert D. Dansville. Dansville Area Historical Society, 4 Church Street, Dansville, NY, 14437. <https://dansvillelibrary.org/community/castle-on-the-hill/>.
6. Bookman R. 101 sugestões, dicas e conselhos do alergista do presidente: Ajuda oportuna para pessoas com alergias e asma. Emmaus PA: Rodale's Allergy Relief, Vol 3 No 7, julho de 1988, p 1-8. Ver também: Bookman R. As dimensões da alergia clínica. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 1985.
7. Ornish D. Programa do Dr. Dean Ornish para reverter doenças cardíacas. NY: Random House/Ivy Books, 1995.

8. Bennett J. <http://www.bernarrMacfadden.com> , acessado em fevereiro de 2004, que também possui uma extensa bibliografia dos livros de Bernarr Macfadden.
9. Bennett J. <http://www.riverflow.com/macfadden/atlas.html> , acessado em fevereiro de 2004.
10. Sinclair U. A cura do jejum. (Publicado pela primeira vez em 1911). Whitefish, MT: Kessinger Publishing Company, 2003. Também: Pomeroy, WA: Health Research, 1993.
11. Walford RL. Vida útil máxima. Nova York: WW Norton, 1983. Revisado em <http://www.doctoryourself.com/lifespan.html> .
12. Cott A. Jejum: A dieta definitiva. NY: Bantam, 1975.
13. Cott A. O jejum como estilo de vida. NY: Bantam, 1981.
14. Burns D. (Ed.) A maior descoberta da saúde: Higiene natural e sua evolução, passado, presente e futuro. Chicago: Natural Hygiene Press, 1972, p 86.
15. Trecho de um poema da Dra. Kate J. Jackson, em homenagem ao trabalho de seu sogro, conforme reimpresso em "The Dansville Institute's 1979 Historical Calendar". Em 1979, visitei a casa, conhecida como Alta Vista, onde Kate e o marido moravam e trabalhavam.

Medicina Nutricional é Medicina Ortomolecular

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>