

“O ALIMENTO COMO REMÉDIO NATURAL”: SAÚDE E ESTILO DE VIDA ALTERNATIVO NA DÉCADA DE 1970

Renata Palandri Sigolo¹

Resumo: O objetivo deste texto é propor a compreensão de alguns conceitos relacionados à alimentação natural idealizada na década de 1970 e trazida para o Brasil através da tradução de obras estrangeiras. Para isso, foram analisadas duas obras: *Sugar Blues* (1978) de William Dufty e “Do Jardim do Éden à Era de Aquarius” (1977) de Greg Brodsky ambas publicadas originalmente nos Estados Unidos, traduzidas e lançadas no Brasil na década de 1970 pela Editora Ground, que se propunha fornecer ao grande público informações sobre como viver um “estilo de vida alternativo”. A alimentação natural esteve relacionada à ascensão das medicinas alternativas e compunha a busca por um estilo de vida que partilhava de conceitos da Contracultura e do New Age e que via na natureza a fonte da saúde desejada.

Palavras-chave: alimentação natural; Contracultura; New Age

“L’ALIMENT COMME REMÈDE NATUREL”: SANTÉ ET MODE DE VIE ALTERNATIF DANS LES ANNÉES 1970

Résumé : Le but de ce texte est de proposer la compréhension de certains concepts liés à l'alimentation naturelle, idéalisée dans les années 1970 et amenée au Brésil par la traduction des oeuvres étrangères. Pour cela, deux ouvrages ont été analysés: *Sugar Blues* (1978) de William Dufty et *Do Jardim do Éden à Era de Aquarius* (1977) de Greg Brodsky, tous deux initialement publiés aux États-Unis, traduits et publiés au Brésil dans les années 1970 par Editora Ground. Cet éditeur proposait de fournir des informations au grand public sur la façon de vivre un “style de vie alternatif”. La tendance à l'alimentation naturelle était liée à la montée des médecines alternatives et accompagnait la recherche d'un mode de vie partageant les concepts de la contre-culture et du New Age et qui considérant la nature comme source de la santé idéale.

Mots-clés: alimentation naturelle; Contre-culture; New Age

¹ Professora do Departamento de História da Universidade Federal de Santa Catarina e Coordenadora do Laboratório de História, Saúde e Sociedade. Doutorado em História pela Universidade Federal do Paraná. (<http://lattes.cnpq.br/2090746137349359>) E-mail: rpalandris@gmail.com.

Em busca da saúde “natural” no contexto dos anos 1970

A alimentação ultrapassa muito sua função biológica e a análise da diversidade das operações nela envolvidas permite compreender a sociedade que a produz². O ato de alimentar-se pode igualmente ser entendido como uma ação em busca de bem-estar, produzindo representações sobre saúde, doença e corpo³. Levando em consideração essas premissas, o objetivo principal deste texto é explorar algumas pistas sobre as representações de saúde e doença ligadas à alimentação natural na década de 1970, através de duas publicações representativas sobre o tema, lançadas pela editora *Ground* logo após sua fundação. Estas publicações marcam o início de uma série de publicações da editora, ativa ainda hoje, a respeito de alimentação natural e tiveram uma tiragem bastante expressiva: *Sugar Blues*, com 10 mil exemplares e “Do Jardim do Éden à Era de Aquarius” com 8 mil exemplares, ambos na sua primeira edição.⁴

O interesse por um estilo de vida natural, onde a alimentação era um fator importante, estava relacionado aos ideais da contracultura da década de 1960. Algumas das suas características estavam enraizadas na insatisfação diante de um mundo dividido pela Guerra Fria, ameaçado pela bomba atômica, dominado pelo consumo característico do *american way of life* e pela tecnoburocracia.⁵. Um dos aspectos mais marcantes da

² CONTRERAS, Jesús; GARCIA, Mabel. *Alimentação, sociedade e cultura*. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2011, p.15.

³ HERZLICH, Claudine. *Santé et maladie, analyse d'une représentation sociale*. Paris: Éditions de l'EHESS, 2005.

⁴ Os novos camponeses- misticismo e ciência unidos. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 19 ago 1979, p.4. Caderno B.

⁵ MARTINS, Marcos Lobato. Utopias na Era de Aquário. In: LOPES, Marcos Antonio ; MOSCATELI, Renato (org.). *Histórias de países imaginários, variedades dos lugares utópicos*. Londrina : Edue, 2011, p 143-166.

contracultura foi a reabilitação da subjetividade, juntamente com a valorização da expressão individual. “A imaginação no poder”, proclamava um dos slogans de Maio de 1968: esta imaginação encontrou várias formas de expressão, como a arte psicodélica, o uso de psicoativos ou a procura por experiências místicas onde religiões autóctones e orientais eram fontes inspiradoras.⁶

É interessante perceber como o contexto da contracultura brasileira esteve entrelaçado ao da ditadura militar, principalmente em fins dos anos 1960 e na década de 1970. A ideia de que a contracultura existiu no Brasil por causa da ditadura foi contestada por Antônio Risério, através da afirmação de que o movimento “se expandiu no Brasil não por causa mas apesar da ditadura”⁷. As manifestações contra culturais também não receberam apoio da esquerda brasileira que considerava qualquer forma de manifestação individual um ato que atrapalhava a oposição ao regime vigente, devendo ser evitado e punido, no caso de ser praticado por militantes.⁸

A historiografia recente sobre a contracultura no Brasil destaca, ainda, que devemos compreender a emergência deste movimento no país a partir do movimento Tropicalista e, principalmente, na década de 1970⁹, possuindo uma periodização diferente do movimento nos Estados Unidos. Esta peculiaridade se cruza com as próprias condições de manifestação da contracultura no Brasil, com a circulação de suas ideias através da

⁶ MONNEYRON, Frédéric ;XIBERRAS, Martine. *Le monde hippie, de l'imagination psychédélique à la révolution informatique*. Paris : Imago, 2008.

⁷ RISÉRIO, Antonio. Duas ou três coisas sobre a contracultura no Brasil. In: _____ et alli. *Anos 70: trajetórias*. São Paulo: Iluminuras/Itaú Cultural, 2006.

⁸ ALMEIDA, Maria Hermínia Tavares de; WEIS, Luiz. Carro zero e pau-de-arara: o cotidiano de oposição de classe média ao regime militar. In: NOVAES, Fernando (org.) *História da vida privada no Brasil : contrastes da intimidade contemporânea*. São Paulo: Companhia das Letras; 2000. p.334

⁹ DUNN, Christopher. *Contracultura :Alternative arts and social transformation in authoritarian Brazil*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 2016.

circulação de jovens, em especial artistas, entre as capitais e o interior do país e a circulação de ideias através dos meios de comunicação.¹⁰

A relação de exploração da natureza pelo ser humano, característica da sociedade de consumo, também foi questionada pela contracultura: como alternativa a este pensamento, o movimento ecológico ganhou força. Do mesmo modo, as comunidades alternativas foram criadas a fim de permitir uma relação mais estreita e comunitária entre ser humano e natureza, em moldes diferentes da sociedade contestada. Esta busca também marcou o desenvolvimento das medicinas alternativas, influenciadas por paradigmas filosóficos orientais a tal ponto que alguns autores falam mesmo de uma “orientalização” do Ocidente em relação às práticas de saúde¹¹. Estas “outras medicinas” também foram marcadas pela noção de unidade, tanto em um nível corporal – a não dissociação do corpo em partes destinadas a serem objeto de diferentes especialidades médicas – quanto em uma dimensão macrocósmica que considerava o ser humano como inseparável de tudo o que o rodeava, incluindo o ambiente natural.¹² Sob esta ótica, a emergência das medicinas alternativas esteve relacionada com a contestação à biomedicina e suas concepções mecanicistas da natureza e do ser humano.

A construção da saúde como uma noção que deveria estar integrada à natureza fez parte das escolhas individuais, da construção de um estilo de vida. O estilo de vida tece condições para o viver que são construídas a partir de decisões feitas segundo o grau de confiança do indivíduo em

¹⁰ KAMINSKI, Leon. Mundo afora, Brasil adentro: a circulação cultural da contracultura e suas apropriações. In: KAMINSKY, Leon(org.) Contracultura no Brasil, anos 70: circulação, espaços e sociabilidades. Curitiba: CRV, 2019.

¹¹ NOGUEIRA, Maria Inês; CAMARGO Jr, Kenneth Rochel de. A orientação do Ocidente como superfície de emergência de novos paradigmas em saúde, *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, v.14, n.3, Rio de Janeiro, jul.-set. 2007, p.841-861.

¹² QUEIROZ, Marcos de Souza. *Saúde e doença: um enfoque antropológico*. Bauru : EDUSC, 2003.

relação a certas práticas ou produtos. Anthony Giddens¹³ aponta que uma das características da sociedade ocidental após a Segunda Guerra Mundial foi a autoreflexividade: substituindo a confiança em instituições que guiava escolhas, ela ocorre individualmente de modo fragmentado, dependendo do cálculo de riscos e de relações entre o local e o global. No mundo reflexivo em que ações e decisões eram tomadas diante de várias opções, a mídia tinha importante papel de veicular informações sobre saúde e alimentação aos indivíduos.

Em relação ao mercado editorial, a década de 1970 é marcada por vários fatores que possibilitaram sua ampliação, como o decréscimo do analfabetismo, o crescimento de um público leitor devido ao aumento de universitários¹⁴ e o crescimento do consumo da classe média brasileira, possibilitado pelo “milagre econômico” que foram elementos importantes para esta transformação¹⁵. Em 1968, uma lei permitiu a diversificação dos locais de venda de livros e, mais tarde, o aparecimento dos centros comerciais também impulsionou sua comercialização.¹⁶ Em um contexto onde os livros começavam a ser mais valorizados no Brasil, a editora *Ground* nascia com a “missão” de alimentar um público ávido por informações sobre modos de viver mais conectados com a natureza.

***Ground* e os livros como local de construção de uma “gramática culinária”**

A criação de *Ground* por Marcio de Castro e Juracy Cançado nasceu de suas viagens aos Estados Unidos para escapar da perseguição da

¹³ GIDDENS, Anthony. *Modernity and self-identity ; self and society in the late modern age*. Redwood city : Standford University Press, 1991.

¹⁴ HALLEWEL, Lawrence. *O livro no Brasil*. São Paulo: EDUSP, 2017. P.756-7

¹⁵ REIMÃO, Sandra. *Mercado editorial brasileiro (1960-1990)*. São Paulo: Com-Arte/FAPESP, 1996. p.58.

¹⁶ HALLEWEL, Lawrence. *O livro no Brasil*. São Paulo: EDUSP, 2017. p.759.

ditadura civil-militar. O resultado do encontro, ocorrido em 1968, foi a publicação de livros como “O livro de bolso da medicina natural”, “Do jardim do Eden à Era de Aquarius”, *Sugar Blues* e “Liberdade através da alimentação”, obras cuja tiragem girou em torno de 8 à 10 mil exemplares¹⁷. Em uma reportagem do Jornal do Brasil, Marcos e Cançado explicavam o objetivo de criação de Ground: « podemos dizer que queremos editar livros de caráter prático, para modificar hábitos de vida, costumes, alimentação, introduzindo novas correntes filosóficas, se possível para melhorar a humanidade. (...) Resumindo, a Editora Ground preocupa-se em apresentar alternativas para a sobrevivência no mundo atual »¹⁸ . Os editores sublinhavam também a importância da divulgação de “alternativas naturais aos problemas humanos de modo acessível”. Segundo a mesma reportagem, a editora possuía uma livraria em um shopping center do Rio de Janeiro, onde ela disponibilizava cerca de 500 títulos de outras editoras sobre acupuntura, massagem, macrobiótica, culinária natural, plantas medicinais, hidroterapia, naturismo, energias e práticas espirituais.

A existência da livraria Ground num centro comercial do Rio de Janeiro não era uma surpresa, já que a cidade era considerada como um dos principais lugares de presença de expressões da contracultura no Brasil¹⁹. Embora as livrarias fossem locais importantes na circulação de pessoas e ideias, era possível encontrar as publicações de *Ground* em farmácias, postos de gasolina e supermercados, autorizados a vender livros durante a década de 1970. Era igualmente possível encomendar livros pelos Correios através de catálogos publicados no final de cada livro ou em jornais. Este

¹⁸ SCHILD, Susan. Editora Ground – os bons negócios do Do-in, Yoga, macrobiotica e meditação transcendental. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 10 jun 1978, p.6.

¹⁹ DUNN, Christopher. *Contracultura : Alternative arts and social transformation in authoritarian Brazil*. Chapel Hill : The University of North Carolina Press, 2016.

modo de venda alargava o acesso em um país onde o comércio de livros ocorria principalmente em grandes cidades²⁰.

Ground não era a única editora voltada para um público interessado por um estilo de vida alternativo. Editoras mais antigas como Cultrix (1955) e O Pensamento (1907) já haviam publicado títulos sobre espiritualidade e ciências ocultas em décadas anteriores²¹. Em 1972, a revista *Planeta*, originária da revista francesa *Planète*, a Associação Palas Athena, as livrarias Horus e Zipak, criadas também na década de 1970, serviram a um público leitor “alternativo” que se desenvolveu de modo geral a partir deste período no país²². Segundo Magnani²³, as publicações do estilo “vida alternativa” fizeram parte de uma rede de contato onde seus integrantes partilhavam crenças e escolhas que não se pautavam em uma organização institucional, mas se reconstruíam permanentemente.

Nesta busca de um “estilo de vida natural/estilo alternativo”, muitos títulos publicados por *Ground* correspondiam ao perfil dos livros culinários lançados no Brasil durante a década de 1970. Este período foi também marcado pelo crescimento na oferta de alimentos industrializados e pela introdução do *fast-food* no país, seguindo a tendência estadunidense da década anterior, embora países europeus como França, Itália e Suécia houvessem apresentado resistências a este modelo alimentar.²⁴ Ao mesmo tempo, em consonância com a busca por terapias alternativas, ocorre um aumento de publicações culinárias que fazem a relação entre alimentação

²⁰ HALLEWELL, Laurence. *O livro no Brasil, sua história*. São Paulo: USP, 2017, p.907.

²¹ HALLEWELL, Laurence. *O livro no Brasil, sua história*. São Paulo: USP, 2017, p.370-371.

²² COSSON, Rildo. *Fronteiras contaminadas, literatura como jornalismo e jornalismo como literatura no Brasil dos anos 1970*. Brasília : UNB, 2007, p.31.

²³ MAGNANI, José Guilherme C. *Mystica Urbe: um estudo antropológico sobre o circuito neo-esotérico na cidade de São Paulo*. São Paulo : Studio Nobel, 1999.

²⁴ FISCHLER, Claude. A “McDonaldização” dos costumes. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.p.841-862.

e saúde²⁵. À partir da década de 1970, a abordagem da alimentação como fator de saúde se caracterizava pela ideia de dieta no sentido de seleção de alimentos sadios que atendessem às necessidades de forma personalizada, pautando-se na indissociabilidade entre ser humano e natureza, traço presente também nas medicinas alternativas.²⁶

Pode-se considerar os livros sobre culinária como uma “cozinha em papel” que pode transformar a “cozinha real” e tornar possível sua difusão, demonstrando usos e costumes sociais²⁷. Estes livros são também responsáveis pela circulação de “gramáticas culinárias” específicas, ou seja, de saberes e técnicas sobre os alimentos que permitem a cada sociedade adquirir e disseminar conhecimentos sobre o que pode ser comido, quando e como.²⁸ Neste sentido, os livros escolhidos para esta análise, mesmo que não possam ser classificados como livros de receitas, sugerem a construção de uma gramática culinária onde a busca pela saúde estava no centro de suas intenções.

Dos dezoito livros publicados pela *Ground* entre 1972 e 1980, treze abordavam o tema “saúde” e, dentre eles, seis estabeleciam a relação entre saúde e alimentação. Os livros aqui escolhidos - *Sugar Blues*, escrito por William Dufty e “Do Jardim do Éden à Era de Aquarius”, de autoria de Greg Brodsky – foram publicados por *Ground* no fim da década de 1970 e apresentavam pontos em comum e especificidades que oferecem um vislumbre da miríade de discursos e práticas sobre alimentação natural no período. A escolha destas obras foi feita por terem sido livros de grande

²⁵GOMES, Laura Graziela; BARBOSA, Livia. Culinária de papel, *Estudos Históricos*, n.33, Rio de Janeiro, jan-juin 2004,p.15.

²⁶GOMES, Laura Graziela; BARBOSA, Livia. Culinária de papel, *Estudos Históricos*, n.33, Rio de Janeiro, jan-juin 2004,p.16-17.

²⁷ GOMES, Laura Graziela; BARBOSA, Livia. Culinária de papel, *Estudos Históricos*, n.33, Rio de Janeiro, jan-juin 2004,p.4-6.

²⁸ CONTRERAS, Jesús; GARCIA, Mabel. *Alimentação, sociedade e cultura*. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2011, p.132.

tiragem no momento de sua publicação, servindo para dar visibilidade a uma editora que nascia com o propósito de oferecer obras que nortegassem os buscadores de um “estilo de vida alternativo”. São publicações que precedem os anos 1980, década de maior profusão deste gênero de literatura, o que indica a existência de um debate e interesse sobre alimentação “alternativa” já na década de 1970.

É preciso igualmente ressaltar a importância deste tipo de fonte para a análise das representações sobre saúde e doença que circulavam em uma sociedade. Diversas são as abordagens teórico-metodológicas sobre as representações sociais: para esta pesquisa, levou-se em consideração os conceitos e análises indicados por Claudine Herzlich²⁹ sobre as representações sociais da saúde e da doença. Herzlich destaca que esta categoria constrói um conhecimento específico do campo e que, embora não seja independente do discurso médico e a ela esteja interligada, elabora concepções de saúde e doença que lhe são próprias. Elas estabelecem a comunicação sobre o tema e constroem a “visão profana” que, segundo a autora vai nortear condutas e ações.

O alimento como ameaça à saúde

O Jornal do Brasil de outubro de 1978 convidava seus leitores para um espetáculo no Teatro Teresa Raquel, no Rio de Janeiro, com o cantor Macalé e a Barca do Sol para « o lançamento de um livro bizarro »³⁰. Tratava-se de *Sugar Blues*, publicado em português por *Ground* três anos depois de seu lançamento nos Estados Unidos. Objeto de reportagens durante e depois de

²⁹ HERZLICH, Claudine. *Santé et maladie. Analyse d'une représentation sociale*. Paris: Éditions de l'EHESS, 2005.

³⁰ DUTRA, Maria Helena. Espetáculos na Zona Sul e na periferia. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 13 out.1978, p.5.

sua aparição, o livro foi promovido pelo autor William Dufy, jornalista casado com a atriz Gloria Swanson, que o apresentou aos malefícios do açúcar refinado, tema principal da obra. O casal esteve no Brasil em 1975, convidado por um canal de televisão que os ignorou quando percebeu a intenção dos autores em lançar uma cruzada contra a utilização do açúcar e a alimentação industrial³¹.

Segundo o texto de apresentação da versão em português de *Sugar Blues*, a editora aproveitou a oportunidade de negociar a publicação brasileira em 1978. Neste momento, algumas reportagens noticiaram a presença dos autores no Rio de Janeiro. O Jornal do Brasil publicou uma declaração de Dufy sublinhando que tanto seu livro quanto suas conferências tinham como objetivo de apresentar ao público as relações entre “alimento, comportamento e desenvolvimento espiritual”³² e aperfeiçoar o conhecimento dos indivíduos sobre si mesmos. Esta preocupação era também partilhada pelos editores que, na apresentação de *Sugar Blues*, reforçavam a importância da consciência individual para a saúde, destacando a ideia de responsabilidade e busca individual pelo bem-estar.

Vários alimentos industrializados são criticados por Dufy, mas o açúcar branco permaneceu seu principal alvo. Segundo Contreras e Garcia, o gosto doce sempre foi apreciado em diversas sociedades pois é uma das características de um alimento rico em calorias. Porém, desde o século XX, o consumo se acelerou, o que provocou doenças relacionadas aos hábitos nutricionais, chamadas patologias da “civilização”³³. Dufy tinha consciência deste processo pois sua crítica se dirigia ao açúcar refinado como criação

³¹ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo: Ground, 1978.

³² BRANCO, Heloísa Castello. Macrobiótica, o que restou depois do modismo. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 25 nov.1978, Caderno B, p.1.

³³ CONTRERAS, Jesús; GARCIA, Mabel. *Alimentação, sociedade e cultura*. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2011, p.116.

de uma sociedade também degenerada. Para o autor, o açúcar refinado era um alimento pervertido visto que resultado do processamento de um alimento natural, tanto quanto a sociedade que o criou era uma depravação de uma organização original³⁴.

As relações entre alimento e história faziam parte do argumento central de *Sugar Blues* para explicar a equação entre saúde e sociedade. Os primeiros capítulos do livro restabeleciam a relação entre a fabricação do açúcar refinado pela sociedade ocidental contemporânea e sua “degeneração”, iniciada com a escravidão imposta para o cultivo da cana de açúcar em séculos anteriores. Fazendo um contraste com o período contemporâneo, o autor apresentava a “aurora da humanidade” como um tempo perfeito em que o açúcar não era conhecido. Este tempo era localizado como um período anterior à antiguidade: “durante milhares de anos depois do Jardim do Éden, o que chamamos de açúcar permaneceu desconhecido do homem”³⁵ afirmava Dufty, que assim relacionava a produção de açúcar à perda do paraíso original.

Esta conexão entre alimento artificial - uma criação da manipulação humana - e representação negativa da sociedade, pode ser observada em contraste com outro alimento doce, o mel. Para renunciar ao açúcar, Dufty aconselhava estratégias de adaptação do estilo de vida como, por exemplo, “se você mora sozinho, a melhor maneira talvez seja abandonar todas as porcarias de uma vez. Recolha da sua residência tudo o que tenha açúcar; jogue na lata de lixo e comece tudo de novo”³⁶. A sugestão apontava para um ato que lembra o retorno drástico a uma situação ideal, um “paraíso” que, neste caso, era individual. Porém, se atitudes enérgicas não fossem possíveis e o consumidor tivesse uma compulsão muito grande

³⁴ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978,p.184.

³⁵ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978,p.26.

³⁶ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978,p.166.

por sorvetes, por exemplo, utilizar produtos à base de mel poderiam ser uma boa alternativa.

Duffy descrevia o mel como um dos alimentos do passado longínquo, tomando novamente a referência ao passado bíblico, ao qual acrescenta exemplos de paraísos "orientais". O mel era apresentado ao lado de amêndoas, castanhas, nozes, pistaches, maçãs, figos, uvas, olivas, ameixas, trigo, centeio, cevada e sua descrição segue semelhante a outras simbologias encontradas em outras obras que se referem a ele como um alimento-remédio natural, cuja ingestão significaria a incorporação da própria natureza ao indivíduo.³⁷

A natureza evocada pelo mel era representada pelo modelo mítico de paraíso e por espaços terrestre considerados exóticos como as ilhas da Polinésia e Shangri-La³⁸. Duffy expunha estes espaços de beatitude também em correspondência a estados do corpo humano considerados perfeitos, como a ausência de transpiração, ou seja, a não necessidade de excreção. Por fim, este quadro era completado por estados morais onde se vivia "naturalmente, da generosidade da natureza" ou por estilos de vida onde "não havia cidades" e, claro, o açúcar refinado não existia³⁹. Estas representações relacionam saúde à uma natureza original e generosa, que provia a humanidade mas que havia sido corrompida pela civilização. O declínio do natural correspondia ao surgimento de doenças as quais a cura só poderia ser possível através da ingestão de produtos naturais.

A oposição natureza/civilização complementava a dualidade natural/artificial que podia ser definida pela forma como o alimento era produzido e acondicionado. Havia variantes do que poderia ser natural ou

³⁷ TÉTART, Gilles. Consommer la nature et parfaire son corps », *Études rurales* [En ligne], 2003, p.165-166. URL : <http://etudesrurales.revues.org/7999>, acessado em 21 novembro 2019.

³⁸ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978, p.25.

³⁹ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978, p.15.

artificial, mas em *Sugar Blues* é possível observar diferentes representações relacionadas a partir da ausência ou presença de intervenção ou de manufatura dos alimentos⁴⁰. Por exemplo, para explicar o “perigo” do açúcar mascavo também criticado pelo autor e que era vendido em lojas de produtos naturais, Dufty evoca a imagem do açúcar que “foi arrancado das mandíbulas mecânicas das refinarias antes que um derradeiro processo o transformasse no açúcar branco refinado”⁴¹. A representação negativa da indústria como um monstro que, devorando a matéria prima a modificava em uma substância maléfica para a saúde revelava a transformação de uma substância natural em artificial.

O ato de manufaturar como sinônimo de degradação do natural e produção do artificial era também evocado em relação aos produtos alimentícios industriais com acréscimo de açúcar e que deveriam ser evitados. Por outro lado, outros processos como o cozimento de frutas como maçãs e peras, por exemplo, era defendido como positivo, assim como a secagem de frutas “ao sol, sem aditivos químicos”⁴² era uma transformação considerada como “natural”, em oposição às frutas em conserva produzidas pela indústria. Quanto mais próximo à manipulação doméstica, que remetia a formas pretéritas de transformação de alimentos, mais natural e saudável o processo era considerado.

A segunda representação ligada à ausência de intervenção industrial como definidora do alimento natural está presente de modo mais discreto na caracterização de um vegetal que possuiria um gosto “mais real” do que os beneficiados ou de produtos manufaturados sem produtos químicos e sem agrotóxicos, como a farinha de trigo integral e orgânica que, apesar de

⁴⁰ MATHIOT, Louis. Préserver le naturel dans l'alimentation. *Revue des sciences sociales* [En ligne], 61, 2019, p.132-141. URL: <http://journals.openedition.org/revss/3667>, acessado em 12 setembro 2019.

⁴¹ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978, p.167.

⁴² DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978, p.185.

processada industrialmente, é considerada um alimento saudável e natural⁴³. O uso da “química” na produção de alimentos é considerada como fator de modificação que os torna perigoso para o consumo, como o alho que seria “bom tônico medicinal” mas que se torna veneno quando cultivado com pesticidas⁴⁴. A transformação do alimento de remédio em veneno era definida, neste caso, não pela quantidade mas pela presença de uma substância artificial no processo de cultivo da planta.

A interpretação de que as substâncias artificiais ou “químicas” poderiam causar mal à saúde pode ser compreendida através do sentimento de risco presente nas escolhas alimentares dos indivíduos. O risco, segundo Anthony Giddens, é uma das características da alta modernidade, assim como o senso de oportunidade, de reflexividade e da construção do sentido de segurança⁴⁵. É um dos aspectos das sociedades que se afastam das maneiras habituais de fazer as coisas, mais conhecidas e seguras, ao se dirigir a um futuro desconhecido. A ideia da existência de produtos “não naturais” ou “químicos” parte da noção de separação de um mundo natural conhecido pela introdução de novas substâncias que pertencem ao *savoir-faire* humano. Neste sentido, o alimento manufaturado – cuja obtenção obedecia a processos mais recentes de transformação – seria menos saudável do que aquele que estaria mais próximo da natureza, representado em *Sugar Blues* pelo alimento “vivo” originário de uma horta doméstica ou da germinação de grãos ⁴⁶.

Esta noção de risco estava presente também no discurso sobre o consumo de carne. Produto muito cobiçado em diversos momentos e por várias sociedades, é também um dos alimentos que mais sofrem interdições

⁴³ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978, p.186.

⁴⁴ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978, p.184.

⁴⁵ GIDDENS, Anthony. *Modernity and self-identity ; self and society in the late modern age*. Redwood city: Standford University Press, 1991.

⁴⁶ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978, p.191.

derivadas de códigos culturais e sociais e suas representações sobre os animais⁴⁷. Em relação à condenação do uso do açúcar branco, o conselho de Duffy era de se abster da carne “que é masculina, *yang*” e que ativaria o desejo por seu contrário, “algo muito doce, feminino, *yin*”⁴⁸ como o açúcar. Ele não defendia o vegetarianismo, mesmo se esta tendência alimentar era correntemente relacionada à alimentação natural⁴⁹: para o autor, o mais importante era abandonar a carne vermelha e adotar frutos do mar ou aves, menos *yang* e que não demandariam a ingestão de açúcar para o equilíbrio corporal.

A harmonia entre *yin* et *yang* como princípio de compreensão da ação dos alimentos no corpo indicam uma importação de certas teorias⁵⁰ para explicar as escolhas alimentares. A importância da origem geográfica evocada por *Sugar Blues* se manifestava também na origem dos produtos assim como nas tradições culinárias desejadas ou rejeitadas pelo autor. Em consonância com aspectos da contracultura, a tradição culinária desprezada era o *fast-food* estadunidense, denunciado por estimular o consumo de hamburgers e refrigerantes, desconhecido no passado deste país⁵¹. Os Estados Unidos também eram denunciados por ser o local onde o acréscimo de açúcar em muitos alimentos era encorajado por publicações culinárias⁵².

O lugar antípode dos Estados Unidos no domínio culinário era a Europa, em especial a França. Duffy recordava suas viagens à Florence,

⁴⁷ CONTRERAS, Jesús; GARCIA, Mabel. *Alimentação, sociedade e cultura*. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2011, p.169.

⁴⁸ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo: Ground, 1978, p.51.

⁴⁹ CARNEIRO, Henrique. *Comida e sociedade : uma história da alimentação*. São Paulo : Elsevier, 2003,p.71.

⁵⁰ Duffy era adepto da Macrobiótica, conforme: BRANCO, Heloísa Castello. Macrobiótica, o que restou depois do modismo. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 25 nov.1978, Caderno B, p.1.

⁵¹ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978, p.14-15.

⁵² DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978, p.179.

onde ele pôde colher “alhos em sacos azuis atados com fitas verdes” em uma construção discursiva que evocava o *savoir-faire* e a tradição do local. O francês era comparado ao inglês e julgado pelo autor de *Sugar Blues* como mais preciso no domínio culinário. A expressão *riz complet* (arroz integral), por exemplo, era capaz de dar mais precisão sobre a qualidade deste alimento, ao contrário de *brown rice*, que ofereceria uma descrição inexata da cor do produto, ao invés de sua característica principal⁵³.

Mesmo que a França fosse lembrada como exemplo de culinária saudável, a supremacia em termos de cozinha voltada para a saúde era “oriental”: os países orientais eram considerados aqueles que poderiam ensinar ao “ocidente” como transformar e combinar os alimentos de forma correta. Esta valorização do “oriente” como fonte de bem-estar também foi explorada em outras áreas influenciadas pelas ideias originadas da contracultura. Claro que se tratava de um espaço estereotipado e idealizado como a antítese dos valores ocidentais de consumo e modo de vida: por isso, era sempre construído de forma positiva pela alimentação saudável natural. Em *Sugar Blues*, o “oriente” era a fonte de produtos, técnicas e modos de funcionamento dos alimentos que deveriam ser escolhidos por quem desejava alcançar uma boa saúde.

As referências ao extremo oriente, particularmente ao Japão e à China, ocorrem em vários capítulos do livro de Duffy. É possível compreender seu interesse quando se descobre que ele era adepto da macrobiótica ⁵⁴, o que lhe possibilitou a familiaridade com a medicina chinesa, fundada com base em várias filosofias, dentre elas o Daoísmo. Na cosmologia daoísta, o mundo é composto por um sistema binário (*yin* e *yang*) cujos elementos são,

⁵³ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978, p.184.

⁵⁴ WELLS, Patricia. Macrobiótica- americanos testam e aprovam. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 10 junho 1978, p.6.

ao mesmo tempo, antagonistas e complementares⁵⁵. Estes princípios foram utilizados por Dufty em vários contextos, como para explicar a necessidade de evitar a carne vermelha, como já foi mencionado.

Os dois países formadores da macrobiótica – Japão e China- foram espaços geográficos elegidos quando a intenção era valorizar alguns produtos em detrimento de outros: “o *banchá* japonês tanto de folhas quanto de galhos, ou uma combinação de ambos- está a quilômetros de distância do *Lipton* em sachês⁵⁶,, afirmava Dufty. Ele convidava o leitor a descobrir outros produtos originários da cozinha macrobiótica, como a ameixa *umeboshi*, o óleo de gergelim, o molho *shoyu*. Os produtos “orientais” eram tão valorizados que o *ginseng*, uma raiz medicinal, era apresentada como uma das substâncias utilizadas na “Idade de Ouro” chinesa, ao lado da acupuntura⁵⁷.

Em se tratando de técnicas culinárias, o “oriental” era exemplo de “simplicidade, tradição e fonte de alimentos vivos”, livre de adição de conservantes. Vários são os exemplos de alimentos naturais saudáveis como o molho de (*shoyu*), preparado por fermentação, a salada japonesa prensada em um pote de argila coberto por madeira, as sementes germinadas, que fazem a relação entre processos onde a “natureza” está presente, garantindo a qualidade de saudável. “No Oriente se fazia germinar cereais, feijões e vegetais séculos antes de qualquer pessoa ouvir falar de vitamina C” ⁵⁸, assegurava o autor, valorizando a “tradição oriental”.

O exotismo já foi empregado como metáfora valorizadora ou depreciativa de determinado alimento, variando de acordo com o tempo e

⁵⁵ RAPOPORT, Danielle. Les plaisirs de la ascèse. In : PIAULT, Fabrice (org.). *Le mangeur. Menus, maux et mots*. Paris : Autrement, 1993, p.96.

⁵⁶ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978,p.167.

⁵⁷ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978,p.16.

⁵⁸ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo : Ground, 1978,p.181.

a sociedade. Em seu aspecto positivo, um alimento que vem de longe pode ser considerado repleto de virtudes terapêuticas por sua raridade ou seu prestígio⁵⁹ No caso de *Sugar Blues*, o exotismo dos produtos e modos de fazer “orientais” eram apresentados de forma a valorizar os alimentos em seu contexto social, ou seja, se levava em consideração as sociedades -chinesa e japonesa, no caso- e suas visões de mundo como sendo mais saudáveis do que o “ocidente”, personalizado pelos Estados Unidos. A referência ao alimento “oriental” englobava todo um estilo de vida desejado como portador de saúde e bem-estar: esta mesma tônica pode ser observada na próxima obra analisada.

Alimento e transformação de si

Menos comentado pela imprensa brasileira e lançado um ano após *Sugar Blues*, o livro “Do Jardim do Éden á Era de Aquarius: o livro da cura natural” teve uma tiragem de oito mil exemplares e foi apresentado no Jornal do Brasil em 19 de agosto de 1979 como uma inspiração aos leitores interessados pelos métodos de cura orientais e alimentação natural⁶⁰. Sua versão original fez parte da bibliografia do primeiro livro de Juracy Cançado, um dos editores da Ground.⁶¹ O livro foi publicado nos Estados Unidos em 1974 e seu autor, Greg Brodsky, foi apresentado na edição brasileira como possuidor de formação em acupuntura, do-in, plantas medicinais, aikido, tai chi chuan, hata e kundalini yoga. Ainda segundo a mesma fonte, foi

⁵⁹ RÉGNIER-BOHLER, Faustine. L'exotisme est-il bon pour la santé ?, *Face à face* [En ligne], 3, 2001, URL: <http://journals.openedition.org/faceaface/628>, acesso em 12 setembro 2019.

⁶⁰ Os novos camponeses- misticismo e ciência unidos. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 19 ago 1979, p.4. Caderno B.

⁶¹ CANÇADO, Juracy Campos L. *Do-in, o livro dos primeiros socorros*. Rio de Janeiro: Ground, 1976.

professor em diversas universidades nos Estados Unidos e Europa e responsável por uma comunidade em Big Indian, onde ensinava medicina natural⁶².

Para compreender as proposições de Brodsky sobre alimentação, é necessário entender as bases sobre as quais suas considerações repousam. “Do Jardim do Éden à Era de Aquarius” possui três partes: na primeira, o autor tecia explicações sobre a “história da humanidade” construída, segundo ele, em etapas que se relacionavam a níveis de consciência. A segunda parte apresentava métodos de “estilo de vida e cura naturais” e a terceira, denominada “O Jardim de Deus”, oferecia uma visão do futuro humano. De teor fortemente espiritualista, a obra tinha a pretensão de fornecer meios ao ser humano de atingir seu “pleno potencial” e Brodsky o fazia segundo uma interpretação do Shinto efetuada por Masahiro Nakazono. Masahiro Nakazono (1918-1994), apresentado na introdução do livro, foi autor de várias obras e praticante de artes marciais, acupuntura e macrobiótica. Em 1972, ele se instalou em Santa Fé onde estabeleceu o Kotodama Institute⁶³ segundo o princípio do Kototama, conceito Shinto que estabelecia qualidades específicas para certos sons⁶⁴. O autor de “Do Jardim do Éden à Era de Aquarius” utilizou esta matriz teórica para explicar como o ser humano saiu de um “estado perfeito” e como pode retonar a ele, através do desenvolvimento de si⁶⁵.

O pensamento de Brodsky sobre a necessidade de aperfeiçoamento individual apresenta características estreitamente ligadas à noção de “self

⁶² BRODSKY, Greg. *Do Jardim do Éden à Era de Aquarius :o livro da cura natural*. Rio de Janeiro : Ground,1977.

⁶³ Segundo o site www.kototamabooks.com. Acessado em 19 de novembro de 2019.

⁶⁴ VERNISSAGE, François. “Le kotodama”. *Actualités en analyse transactionnelle*, 2012/3, n.143,p.1-17. URL: <https://www.cairn.info/revue-actualites-en-analyse-transactionnelle-2012-3-page-1.htm> . Acessado em 23 setembro 2019.

⁶⁵ BRODSKY, Greg. *Do Jardim do Éden à Era de Aquarius :o livro da cura natural*. Rio de Janeiro : Ground,1977, p.25.

perfeito” do movimento *New Age*. O conceito chave deste movimento herdeiro da contracultura era de que tanto indivíduos como sociedade estavam sofrendo uma profunda transformação espiritual que corresponderia à passagem astrológica da Era de Peixes à Era de Aquário. O desenvolvimento do pensamento *New Age* no Brasil é frequentemente situado nos anos 1980 à 1990⁶⁶. Porém, se analisarmos a imprensa e o universo editorial brasileiros, podemos encontrar sua presença desde a década de 1970, como é o caso do livro que contém, em seu título, o evento astrológico que nomeia esta corrente de pensamento.

Em seu livro, Greg Brodsky apresentava várias maneiras de aperfeiçoamento corporal através de exercícios, respiração, acupuntura, hidroterapia, massagem e “desenvolvimento mental”. Ele dedicou todo um capítulo à alimentação, intitulado “O alimento como remédio natural” no qual descreveu o objetivo do organismo humano em busca da “realização completa”. Para atingi-la, o corpo precisaria de “um bom alimento completo, pleno de energia⁶⁷. O objetivo era se alimentar de substâncias que permitissem a “renovação constante” do organismo e a eliminação de toxinas que pudessem impedir a circulação de energia.

De acordo com o princípio já mencionado do Kotodama onde os sons estariam em movimento constante, a cura do corpo só poderia acontecer se o som, na obra interpretado como energia, estivesse em circulação. Para que isto ocorresse, seria necessário evitar algumas substâncias que eram apresentadas pelo autor em uma lista precedendo os conselhos sobre o que deveria ser consumido. O açúcar e a farinha refinados estavam no topo da lista de substâncias a se evitar, seguidos pelos alimentos processados e

⁶⁶ D'ANDREA, Anthony Albert Fischer. *O self perfeito e a Nova Era: individualismo e reflexividade em religiosidades pós-tradicionais*. São Paulo: Loyola, 2000.

⁶⁷ BRODSKY, Greg. *Do Jardim do Éden à Era de Aquarius: o livro da cura natural*. Rio de Janeiro: Ground, 1977, p.90.

refinados, a carne, os “estimulantes e irritantes” como café, álcool, especiarias fortes e drogas, o leite pasteurizado, os óleos e gorduras hidrogenados, o sal iodado e o chocolate. Como a questão da energia dos alimentos era central, Brodsky acrescentou um item final à lista de alimentos indesejáveis: “os alimentos preparados por pessoas que estão com raiva, doentes, ou geralmente infelizes”⁶⁸.

Assim como Duffy, Brodsky descrevia o açúcar branco como a substância onipresente na dieta estadunidense e sugeria sua substituição por produtos “naturais” como mel, frutas frescas e secas. Como o açúcar, as farinhas brancas eram consideradas artificiais por serem “uma fonte abundante de nada”⁶⁹, por conter conservantes e por terem sido manufaturadas adulterando suas características originais. Pelo mesmo motivo, o autor condenava outros produtos que continham a adição ou a retirada de substâncias pelo processo industrial, como o óleo hidrogenado, transformado pela ação de fortes pressão e calor.

Uma vez que o alimento deveria conter energia, era aconselhável que o ser humano se nutrisse de substâncias “vivas” como iogurtes feitos em casa, vegetais crus e, é claro, grãos germinados, estes últimos listados como alimentos especiais e descritos como “presente dos deuses”⁷⁰. Era também uma questão energética e não ética que fazia Brodsky desaconselhar o consumo de carne: segundo ele, “sem dúvida que você tira a vida quer para comer o boi, quer para comer a cenoura. Na realidade, a cenoura tem mais consciência de sua intenção de matar que o boi. [...] Cada cenoura

⁶⁸ BRODSKY, Greg. *Do Jardim do Éden à Era de Aquarius :o livro da cura natural*. Rio de Janeiro: Ground,1977, p.92.

⁶⁹ BRODSKY, Greg. *Do Jardim do Éden à Era de Aquarius :o livro da cura natural*. Rio de Janeiro: Ground,1977, p.93.

⁷⁰ BRODSKY, Greg. *Do Jardim do Éden à Era de Aquarius :o livro da cura natural*. Rio de Janeiro: Ground,1977, p.106.

grita pela vida quando é arrancada do chão”⁷¹. Esta representação do mundo vegetal como dotado de consciência e um “nível de sensibilidade maior e mais sofisticado do que o próprio homem” não constitui, porém, uma interdição ao seu consumo, pelo contrário: a flora era descrita como fonte de força vital importante para a saúde humana.

A abstenção de alimentos também estava presente nos conselhos nutricionais de Brodsky. Dietas restritivas e jejuns eram aconselhados, pois quanto mais um organismo continha “putrefação”, mais ele teria necessidade de ser purificado através da abstenção de comida. A combinação de certos alimentos feita segundo um esquema detalhado oferecido ao leitor ou o jejum eram apresentados como possibilidades para purificar o corpo: estas práticas indicavam a representação da doença como intoxicação e como estagnação de energia no organismo. Mesmo que o alimento fosse um remédio poderoso, sua ausência, restrição ou boa combinação poderiam facilitar a reparação de um corpo muito carregado de substâncias indesejáveis. Com este mesmo objetivo, banhos e clisteres poderiam ser associados à dieta, reforçando a ideia de que um corpo sadio seria um corpo liberado de toxinas provenientes, frequentemente, de uma má alimentação.

O recurso à “medicina oriental”, mais especificamente à medicina chinesa, estava igualmente presente para indicar como os alimentos deveriam ser escolhidos e preparados de acordo com as estações do ano. Brodsky fazia apelo à ideia de que cada ser humano possuía um organismo peculiar e que cada estação do ano teria um efeito preciso em seu funcionamento. Deste modo, “no inverno, você precisa de mais alimentos que produzem calor, útil para estocar energia. O Ki de seu corpo deve estar

⁷¹ BRODSKY, Greg. *Do Jardim do Éden à Era de Aquarius :o livro da cura natural*. Rio de Janeiro : Ground,1977, p.98.

orientado para o interior durante a estação fria.”⁷². A escolha dos alimentos de acordo com sua relação com o *Ki* ou *Qī* revelavam a necessidade de se atentar para a conexão entre macro e microcosmos existente na medicina chinesa⁷³. O uso desta noção não estava livre de adaptações e traduções por parte do autor e isso é observável na equivalência deste conceito chinês à ideia ocidental de “energia”.

A busca por correspondência entre ideias diferentes oriundas de contextos diversos era uma característica do *New Age*. Contrariamente a grupos pertencentes à contracultura que buscavam se aproximar de outras formas de conhecimento que colocassem em questão a supremacia da ciência, o *New Age* tentava traçar correspondências entre conceitos científicos e metafísicos/espirituais para construir uma “nova ciência”. A vontade de se aproximar da ciência pode ser observada no capítulo dedicado às vitaminas, descoberta pela “mais nova e mais promissora das ciências”, a nutrição. O conhecimento sobre a relação entre vitaminas e doenças causadas por sua falta era considerado indispensável para aqueles que pretendiam se nutrir corretamente. Sobre as vitaminas, Brodsky oferecia a seus leitores uma lista explicativa com detalhes de cada uma delas, as doenças causadas por carência e em quais alimentos poderiam ser encontradas. Mesmo não sendo contra as vitaminas sintéticas, a preferência do autor recaía sobre aquelas obtidas através da ingestão de suas fontes naturais, indicando o consumo de vegetais que não fossem originários de “supermercados ordinários” mas que fossem, de preferência, plantados pelo próprio consumidor.

⁷² BRODSKY, Greg. *Do Jardim do Éden à Era de Aquarius :o livro da cura natural*. Rio de Janeiro : Ground,1977, p.101.

⁷³ COUTINHO, Bernardo Diniz; DULCETTI, Pérola Goretti Sichero. O movimento Yīn e Yáng na cosmologia da medicina chinesa. *Revista de Manguinhos*, Rio de Janeiro, v.20, n.2, abr.-jun. 2013, p.653-67.

Alimentação e saúde no contexto da contracultura e do New Age

Ao abordar a alimentação, tanto *Sugar Blues* quanto “Do Jardim do Éden à Era de Aquarius” lançaram mão de uma oposição fundamental em suas explicações observada na relação entre natural e artificial. Porém, esta não foi a única característica em comum das duas obras: a presença de conceitos e explicações originárias de um “oriente” idealizado como fonte de saúde, sobretudo através da macrobiótica e da medicina chinesa marcaram presença contínua nos capítulos de ambos os livros.

O “oriente” era utilizado como contraponto do “ocidente” incorporado pelos Estados Unidos, cuja sociedade “degradada” era representada por uma alimentação não saudável. Neste sentido, a vontade de construir uma “nova civilização” era expressa na necessidade de mudar o que alimentava os seres humanos e, como queria Greg Brodsky, poder atingir uma nova etapa prevista para a Era de Aquário, ou seja, o retorno a um passado “perfeito”. Ambas as obras analisadas trazem em si influências da contracultura e do New Age, ao retratar a sociedade ocidental como doentia e a doença como “impureza” a ser transformada através de atitudes cotidianas que conformavam estilos de vida. Em contrapartida, a saúde era o retorno à natureza, espaço visto através do prisma temporal de um passado “imaculado”.

Outro ponto em comum era a origem de ambos os livros: editados inicialmente nos Estados Unidos, tiveram suas traduções realizadas nos anos 1970 e publicados pela mesma editora no Brasil. A influência dos Estados Unidos no Brasil na época da ditadura é indiscutível e pode ser analisada sob diferentes perspectivas. No caso da contracultura, é preciso resistir a uma conclusão imediata de que as suas manifestações em nosso país foram uma consequência de simples importação do movimento que aconteceu de

forma remarcável nos Estados Unidos. Estudos recentes propõem olhar a contracultura como um fenômeno transnacional⁷⁴ onde mídias e redes de contato tiveram importante papel na circulação de ideias e ações provenientes de diferentes espaços geográficos.

Finalmente, é importante compreender estas obras ligadas às medicinas alternativas em ascensão neste período, tanto no Brasil como globalmente. É preciso sublinhar que os dois livros tiveram propósitos diferentes: *Sugar Blues* era uma obra de denúncia aos malefícios do consumo do açúcar refinado e tudo o que ele engendrava na sociedade enquanto que “Do Jardim do Éden à Era de Aquarius” tinha por objetivo oferecer conselhos de saúde ao leitor através do progresso espiritual, visando a preparação do ser humano para uma “nova era”. Porém, mesmo com estas diferenças, ambos pretendiam fornecer àqueles que buscavam uma “saúde natural” certo protagonismo em relação a sua própria saúde, na contramão da dependência proposta pela biomedicina em relação à autoridade médica e à indústria farmacêutica.

Em *Sugar Blues*, os conselhos sobre alimentos a evitar, como escolher e preparar os “bons alimentos” foram concebidos para fornecer ao leitor ferramentas para que ele pudesse evitar as doenças advindas do consumo de produtos industrializados, frutos dos hábitos da sociedade de consumo essencialmente urbana. Esta autonomia de escolha desejada era reforçada pelo questionamento do autor em relação à autoridade do médico: “nunca deixe um médico examiná-lo sem que você o examine com o mesmo cuidado”⁷⁵. Já “Do Jardim do Éden à Era de Aquarius” fora construído como um guia que poderia nortear o leitor, tornando-o independente e capaz de diagnosticar, tratar e prevenir doenças, não somente através da

⁷⁴KAMINSKI, Leon (org.). *Contracultura no Brasil, anos 70*. Curitiba: CRV, 2019, p.22-23.

⁷⁵ DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo: Ground, 1978, p.181.

alimentação mas também por meio do emprego de terapias como a acupuntura e de uma “higiene de vida”. Embora seja bastante difícil afirmar categoricamente quem eram os leitores das obras analisadas, podemos supor que elas atendiam às expectativas da classe média apontadas frequentemente como principais protagonistas dos movimentos de contracultura e New Age⁷⁶ e usuários das medicinas alternativas⁷⁷.

As representações sobre saúde e doença encontradas nos livros analisados permitem ter uma ideia, mesmo que parcial, a respeito do que significou a “saúde natural” desejada através da alimentação na década de 1970. A busca por saúde estava intimamente relacionada com um descontentamento com a oferta de produtos e serviços pautados na industrialização da sociedade e nas concepções de doença como algo reificado e externo ao indivíduo, muito presentes na biomedicina. Voltava-se para o meio natural como forma de recobrar não só a saúde como também uma sociedade que se julgava perdida: incorporar a natureza através da alimentação construiu-se como um caminho compatível com estas representações.

Referências

- CARNEIRO, Henrique. *Comida e sociedade: uma história da alimentação*. São Paulo: Elsevier, 2003.
- CONTRERAS, Jesús; GARCIA, Mabel. *Alimentação, sociedade e cultura*. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2011.
- COSSON, Rildo. *Fronteiras contaminadas, literatura como jornalismo e jornalismo como literatura no Brasil dos anos 1970*. Brasília : UNB, 2007.
- COUTINHO, Bernardo Diniz; DULCETTI, Pérola Goretti Sichero. O movimento Yīn e Yáng na cosmologia da medicina chinesa. *Revista de Manguinhos*, Rio de Janeiro, v.20, n.2, abr.-jun. 2013, p.653-67.

⁷⁶ D'ANDREA, Anthony Albert Fischer. *O self perfeito e a Nova Era: individualismo e reflexividade em religiosidades pós-tradicionais*. São Paulo: Loyola, 2000.

⁷⁷ LUZ, Madel T. Cultura Contemporânea e Medicinas Alternativas: Novos Paradigmas em Saúde no Fim do Século XX. *PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 15(Suplemento):145-176, 2005.

- D'ANDREA, Anthony Albert Fischer. *O self perfeito e a Nova Era: individualismo e reflexividade em religiosidades pós-tradicionais*. São Paulo: Loyola, 2000.
- DUNN, Christopher. *Contracultura: Alternative arts and social transformation in authoritarian Brazil*. Chapel Hill : The University of North Carolina Press, 2016.
- FISCHLER, Claude. A "McDonaldização" dos costumes. In: FLANDRIN, Jean-Louis; MONTANARI, Massimo. *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 1998.p.841-862.
- GIDDENS, Anthony. *Modernity and self-identity; self and society in the late modern age*. Redwood city: Standford University Press, 1991.
- GOMES, Laura Graziela; BARBOSA, Livia. Culinária de papel, *Estudos Históricos*, n.33, Rio de Janeiro, jan-juin 2004, p.3-23.
- HALLEWELL, Laurence. *O livro no Brasil, sua história*. São Paulo: USP, 2017, p.907.
- HERZLICH, Claudine. *Santé et maladie, analyse d'une représentation sociale*. Paris: Éditions de l'EHESS, 2005.
- KAMINSKI, Leon (org.). *Contracultura no Brasil, anos 70*. Curitiba: CRV, 2019.
- LOPES, Marcos Antonio ;MOSCATELI, Renato (org.). *Histórias de países imaginários, variedades dos lugares utópicos*. Londrina : Eduel, 2011.
- LUZ, Madel T. Cultura Contemporânea e Medicinas Alternativas: Novos Paradigmas em Saúde no Fim do Século XX. *PHYSIS: Rev. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, 15(Suplemento):145- 176, 2005.
- MAGNANI, José Guilherme C. *Mystica Urbe: um estudo antropológico sobre o circuito neo-esotérico na cidade de São Paulo*. São Paulo : Studio Nobel, 1999.
- MATHIOT, Louis. Préserver le naturel dans l'alimentation. *Revue des sciences sociales* [En ligne], 61, 2019, p.132-141. URL: <http://journals.openedition.org/revss/3667>, acessado em 12 setembro 2019.
- MONNEYRON, Frédéric; XIBERRAS, Martine. *Le monde hippie, de l'imagination psychédélique à la révolution informatique*. Paris: Imago, 2008.
- NOGUEIRA, Maria Inês; CAMARGO Jr, Kenneth Rochel de. A orientalização do Ocidente como superfície de emergência de novos paradigmas em saúde , *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, v.14, n.3, Rio de Janeiro, jul.-set. 2007, p.841-861.
- QUEIROZ, Marcos de Souza. *Saúde e doença: um enfoque antropológico*. Bauru : EDUSC, 2003.
- RAPOPORT, Danielle. Les plaisirs de la ascèse. In: PIAULT, Fabrice (org.). *Le mangeur. Menus, maux et mots*. Paris : Autrement, 1993.
- RÉGNIER-BOHLER, Faustine. L'exotisme est-il bon pour la santé ?, *Face à face* [En ligne], 3 , 2001, URL: <http://journals.openedition.org/faceaface/628>, acesso em 12 setembro 2019.
- REIMÃO, Sandra. *Mercado editorial brasileiro (1960-1990)*. São Paulo: Com-Arte/FAPESP, 1996
- RISÉRIO, Antonio. Duas ou três coisas sobre a contracultura no Brasil. In: ____ et alli. *Anos 70: trajetórias*. São Paulo: Iluminuras/Itaú Cultural, 2006.
- TÉTART, Gilles. Consommer la nature et parfaire son corps », *Études rurales* [En ligne], 2003, p.165-166. URL : <http://etudesrurales.revues.org/7999>, acessado em 21 novembro 2019.

VERNISSAGE, François. "Le kotodama". *Actualités en analyse transactionnelle*, 2012/3, n.143,p.1-17. URL: <https://www.cairn.info/revue-actualites-en-analyse-transactionnelle-2012-3-page-1.htm> . Acessado em 23 setembro 2019.

Fontes

BRODSKY, Greg. *Do Jardim do Éden à Era de Aquarius : o livro da cura natural*. Rio de Janeiro: Ground,1977.

CANÇADO, Juracy Campos L. *Do-in, o livro dos primeiros socorros*. Rio de Janeiro: Ground, 1976.

DUFTY, William. *Sugar Blues*. São Paulo: Ground, 1978.

SCHILD, Susan. Editora Ground – os bons negócios do Do-in, Yoga, macrobiotica e meditação transcendental. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 10 jun 1978, p.6.

DUTRA, Maria Helena. Espetáculos na Zona Sul e na periferia. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 13 out.1978, p.5.

WELLS, Patricia. Macrobiótica- americanos testam e aprovam. *Jornal do Brasil*,Rio de Janeiro,10 junho 1978,p.6.

BRANCO, Heloísa Castello. Macrobiótica, o que restou depois do modismo. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro, 25 nov.1978, Caderno B, p.1.

Os novos camponeses- misticismo e ciência unidos. *Jornal do Brasil*, Rio de Janeiro,19 ago 1979, p.4.Caderno B.

Artigo recebido em 21/05/2020 e aprovado em 14/08/2020.