**Bases da prática da Arte-Científica de Cuidar**

**Aforismos médicos:**

*- Quando a Dieta está correta não mais é preciso a Medicina.* – Ayurveda (5.000 AEC)

*- Não faças do seu corpo a tumba da sua alma.* – Pitágoras (570-495 AEC)

*- Que o seu remédio seja seu alimento, e que o seu alimento seja seu remédio. –* Hipócrates (460-370 AEC)

*- O médico que só sabe de Medicina, nem de Medicina sabe.* – Abel Salazar (1889-1946)

**Máximas do Dr Olair Rafael (1959-...):**

- \_*De todo o Conhecimento saber, para o Bem reter*.\_

- \_*Saber mais, para duvidar mais e melhor!\_*

- \_*Alimentação errada é a causa principal da maioria das enfermidades e doenças; das consultas e licenças médicas e de envelhecimento e invalidez precoces.\_*

*- \_Ler e/ou escutar antes de dormir reduz o tempo necessário para se adquirir e fixar um novo estilo de vida e, mais ainda, trocar os hábitos e costumes alimentares.\_*