

Um nutricionista famoso mostra exatamente o que pode realizar uma espôsa com um pouco de indulgência afetiva

# Como Assassinar Seu Marido

JEAN MAYER  
*Professor de Nutrição  
da Universidade de Harvard*

**S**EU MARIDO é um paspalhão que não a aprecia nem demonstra a ternura e a feição que você merece? Você gostaria de ter uns 12 anos extras gozando o dinheiro d'ele, sem êle?

Considere então os seguintes métodos socialmente aceitos para acelerar o advento de uma viuvez alegre. São cientificamente calculados para ajudá-la a liquidar seu marido em pleno viço, sem o risco de ser prêsa ou mesmo sofrer a desaprovação de seu círculo de relações. É você pode fazê-lo sob o disfarce da dedicação conjugal e da indulgência afetiva para com seu espôso.

Se você *realmente* ama e aprecia seu marido, porém, tome o caminho

oposto ao meu conselho. Isso pode adiar a partida d'ele por muitos anos, dar-lhe um companheiro vigoroso e grato para os anos do outono e assegurar-lhe que os filhos de seus filhos terão um avô, pelo que também êles lhe agradecerão.

**1. Engorde-o.** A obesidade encurta a vida. Aumenta a mortalidade por moléstias do coração, outras doenças circulatórias, diabetes e doenças dos rins. A obesidade é especialmente perigosa se seu marido tiver colesterol alto, pressão alta ou problema nos pulmões. Consegue-se facilmente engordar o marido forçando-o a repetir o prato, acostumando-o a molhos elaborados e convencendo-o de que nenhuma refeição é

completa sem um bôlo, feito com bastante manteiga e açúcar. Vinte e cinco quilos a mais nêle devem dar a você 10 anos extras de liberdade.

**2. Mantenha-o bebido.** Quando êle chega em casa, deve ter na mão uma bebida alcoólica forte antes mesmo de tirar o chapéu. Renove-a constantemente e aumente seu poder fatal tendo um suprimento generoso de salgadinhos à mão.

**3. Acima de tudo, mantenha-o sentado.** O atleta robusto com quem você se casou agora passa a maior parte do dia sentado. Sua meta é desencorajar qualquer alteração dessa rotina sedentária. Sentar não o descansa nem o exercita. E essas duas coisas aumentariam anos em sua vida. O exercício, especialmente, é horrivelmente benéfico à saúde de seu marido. Exercitar-se com moderação não aumenta muito seu apetite e mantém seu pêso baixo. Pode baixar o colesterol, diminuir a pressão arterial, pode até favorecer a circulação colateral no coração dêle. Isso significa que, se a artéria coronária principal estiver fechada, outros vasos sanguíneos podem-se abrir de modo que o músculo do coração receba sangue e êle sobreviva ao que legítimamente teria sido sua abençoada libertação.

Assim, por todos os modos, se êle tiver a idéia de dar uma caminhada com as crianças, lembre-lhe aquêle programa que êle estava esperando na TV. Ridicularize com regularidade qualquer sugestão de que um

homem da idade dêle deva tentar nadar, jogar tênis, subir montanhas, jogar futebol ou, de qualquer forma, mover um músculo.

**4. Alimente-o com bastante gordura saturada.** Há boas provas de que gordura saturada (gordura de carne, óleo vegetal hidrogenado e manteiga) aumenta o colesterol do sangue, e o colesterol alto pode aumentar a possibilidade de uma crise coronária fatal. Gorduras não-saturadas, encontradas em grandes quantidades no óleo de açafrão, óleo de milho, margarinas não-saturadas e peixe, podem reduzir o colesterol. Assim, para apressar a partida dêle, encha sua dieta com gordura saturada: escolha carne bem gorda (é macia, êle adorará isso) e dê-lhe bastante (êle vai adorar você).

Nunca asse ou cozinhe quando puder fritar, sempre usando manteiga ou gordura hidrogenada. Carregue nas batatas fritas ou coradas e ovos fritos. Os ovos são ricos em colesterol. São bons para você e as crianças; mas consumidos dois ou três diàriamente elevarão o colesterol de seu marido praticamente a perder de vista. Você pode também usar ovos em muitas sobremesas.

**5. Comida bem salgada.** Há provas de que uma dieta com muito sal provoca hipertensão em indivíduos predispostos. Se você sabe que a pressão arterial dêle é elevada, o sinal está aberto para forçar um maior consumo de sal e aumentar mais ainda a pressão dêle.

**6. Ofereça-lhe cigarros.** Os ci-

garros são os melhores amigos da futura viúva. Câncer do pulmão, diversos males respiratórios e doenças do coração são provocados ou acelerados pelo fumo. Mesmo que o fumo em demasia lhe estrague o apetite um pouco, não se preocupe; compensa amplamente a pequena perda de peso pelo mal que faz ao sistema cardiovascular.

**7. Mantenha-o acordado até tarde.** A fadiga e a falta de sono parecem apressar a “tempestade cardiovascular” que pode apressar sua saída de cena. Programas de televisão tarde da noite, receber com frequência em casa e visitar amigos com regularidade devem acabar com

êle. (Você pode voltar para a cama de manhã, depois de tê-lo feito comer um cereal com açúcar e creme grosso, pãezinhos amanteigados, três ovos fritos e *bacon*.)

**8. Não o deixe tomar férias.** Êle poderá exercitar-se, descansar das tensões... e fugir de sua cozinha.

**9. Pelas dúvidas, aborreça-o e preocupe-o.** Dinheiro e filhos são tópicos infalíveis. Isso o levará a beber mais e dormir menos, elevará sua pressão arterial, etc. Uma espôsa experiente saberá até onde deve irritar o marido sem que êle fuja (em busca de mais exercício, menos gordura, mais sono e uma companhia que oprima menos).



### *Sinais de Vida*

AVISO IMPRESSO num táxi de Nova York: “É favor não discutir política comigo. Minha especialidade é astrofísica.” —H. A.

NO DEPARTAMENTO de Direitos Civis do Ministério da Justiça: “Bem-aventurados os pacificadores, porque recebem fogo de ambos os lados.” —Peter Kihss, em *Times* de Nova York

AVISO SÔBRE uma pilha de tomates: “A gerência reserva-se o direito de retribuir as apalpadelas.” —*Pennysaver*

NO QUADRO de avisos de uma igreja: “Você não é mau demais para entrar, nem bom demais para ficar de fora.” —Lowell Nussbaum, em *Star* de Indianápolis

A RÁDIO Europa Livre revela que, quando Varsóvia foi inundada de cartazes anunciando “Semana da Amizade Soviético-Polonesa”, um engraçadinho desconhecido escreveu debaixo de um dos cartazes: “Ótimo—mas nem um minuto mais.” —*America*

O DORMITÓRIO de uma casa-modêlo em Bayside, Nova York, tem três armários, que trazem os seguintes dizeres: “Êle”, “Ela” e “Provavelmente Ela Também”. —E. N.