

# O MÉTODO WIM HOF

**COMO ATIVAR  
TODO O SEU  
POTENCIAL**



## WIM HOF

Controle a sua saúde com  
o poder do frio, da respiração  
consciente e da força mental.

nascente

*Dedico este livro aos meus filhos, aos seus filhos,  
mães, pais, irmãos e irmãs.  
Mas mais do que tudo, dedico-o a SI.  
A SI que vive para além do medo,  
a SI que está disposto a mergulhar fundo.  
A minha esperança é que recupere o seu poder pessoal,  
ajude os outros e, em última análise,  
ajude igualmente a Mãe Natureza.*

*O que deixámos para trás e o que está à nossa frente  
são apenas pequenos pormenores em comparação  
com o que está dentro de nós.*

*E quando trazemos o que está dentro de nós  
para o mundo, acontecem milagres.*

HENRY STANLEY HASKINS

# ÍNDICE

**PRÓLOGO** Um encontro improvável 13

**PREFÁCIO** Está tudo ao seu alcance 19

**1** O missionário 23

**2** O nascimento do Iceman 31

**3** Um duche frio por dia,  
nem sabe o bem que lhe fazia 43

Protocolo MWH: Exposição ao frio para  
iniciados 47

O Método de Wim Hof para aquecer 53

Experiência 1 do Método Wim Hof:  
Banho de água gelada para mãos e pés mais  
quentes 61

**4** Respire, porra 63

Protocolo MWH: Exercício básico de respiração 70

Em caso de dores de cabeça provocadas pela  
altitude 73

Exercício de respiração ao caminhar em altitudes  
elevadas 73

Exercício de respiração em repouso para se adaptar  
a uma altitude superior a quatro mil metros 74

Experiência 2 do Método Wim Hof:  
Aumentar o seu tempo de retenção 75  
Como curar uma ressaca em 20 minutos 80

**5 O poder da mente 83**

Protocolo MWH: Exercício básico de atitude 90  
Meditação MWH 107  
MWH em revista: três pilares de uma prática  
diária 108

**6 Olaya 111**

**7 MWH para a saúde 127**

**8 MWH para o desempenho 147**

Protocolo MWH: Respiração potente para  
resistência 152  
Experiência 3 do Método Wim Hof:  
Será que o MWH melhora o seu desempenho  
atlético? 156  
Experiência 4 do Método Wim Hof:  
Durante quanto tempo aguenta a postura  
do cavaleiro? 161

**9 A verdade está do nosso lado 163**

Respiração para regular a dor 168

**10 Um dia na vida do Iceman 173**

Ficar «pedrado» com a sua droga pessoal 177  
Protocolo MWH: Banhos gelados e mergulhos  
frios 180

**11 Libertar a nossa carga ancestral 181**

Respiração para regular os humores 192

**12 Para além dos cinco sentidos 195**

A interoção com a respiração 200

A interoção do ritmo cardíaco 203

**13 Em direção à luz interior 205**

Experiência 5 do Método Wim Hof:

Respiração para controlar o stress 210

Unir-se com a luz: o exercício do «estroboscópio» 217

**EPÍLOGO Como mudar o mundo 219**

**Agradecimentos 223**

**Perguntas frequentes 225**

**Notas 231**

**Glossário 239**

**Leituras complementares 251**

## PRÓLOGO

# UM ENCONTRO IMPROVÁVEL

PROF. DRA. ELISSA EPEL

**E**ra um local invulgar para uma investigadora médica universitária algo conservadora como eu: uma conferência de bem-estar vocacionada para empresas em Palm Beach, na Florida. Perguntei-me se devia estar ali, mas lembrei-me que devia mostrar abertura — que nunca sabemos o que o mundo nos reserva, quem poderemos encontrar, o que poderemos aprender. Então, a razão da minha presença foi revelada. Ali estava ele, a dirigir-se para a tribuna, vestido com uma t-shirt (enquanto a maioria estava de fato), uma barba que parecia dizer: «Tenho mais que fazer do que desperdiçar tempo com uma aparatela minuciosa.» O Wim Hof contou-nos algo da sua história. Fez-nos uma demonstração da parte da respiração do seu método e fiquei totalmente rendida.

O que descreveu da sua experiência foi exatamente o que eu procurava — formas de aumentar o stress hormético no nosso corpo. Em teoria, uma experiência stressante em doses elevadas pode ter efeitos prejudiciais, mas em doses baixas pode criar alterações no nosso corpo que nos tornam mais saudáveis e fortes — é a isso que chamamos «stress hormético». Os investigadores do stress como eu passam muito tempo a explorar o lado negro do stress, o modo como o stress crónico e a depressão nos

deixam abatidos, reduzem os nossos telómeros e contribuem para o desenvolvimento de doenças. No entanto, também sabemos que o stress pode ser positivo. O stress intenso de curta duração pode levar a fortes alterações positivas nas nossas células. Por exemplo, aquecer um pouco um verme pode aumentar a sua vida, ao passo que demasiado calor resultará certamente na sua morte. Existem poucos estudos sobre o stress hormético em humanos, o que deixa muitas perguntas sem resposta. Será que existem formas naturais de desbloquear com segurança os efeitos positivos do stress nas nossas células? Será que já dispomos do segredo para o nosso próprio bem-estar? Onde devemos iniciar a busca dessas respostas? Ao ouvi-lo, pareceu-me que o Wim Hof tinha criado um bom mapa para explorarmos.

Após a palestra, um casal (o Victor e a Lynne Brick) abordou-me. O Victor, que perdera tragicamente o irmão por causa de uma doença mental, procurava formas de apoiar a investigação sobre métodos naturais para impedir, ou até curar, a depressão e outras doenças graves do foro psicológico. (Apesar da maciça publicidade televisiva a antidepressivos, existem diversas meta-análises que sugerem que as soluções das grandes farmacêuticas não trazem benefícios para além do efeito placebo.) Desse encontro nasceu um estudo.

Quando regresssei à Universidade da Califórnia, em São Francisco, e falei do Wim Hof e do seu método aos meus colegas, não saltei logo para: «Podemos estudar o Iceman?» Isso é a primeira coisa que talvez saiba sobre ele: a sua alcunha. Nos vários documentários sobre o Wim, vemos pessoas em pequenos círculos a praticarem o método com ele. Podemos sentir a sua adrenalina e a coesão do grupo, alimentada por levarem a regulação do corpo aos limites, expondo-se ao gelo em calções — talvez durante um gélido inverno polaco — enquanto aquecem o corpo com a mente e o método de respiração. Vemos pessoas a fazerem flexões enquanto sustêm a respiração, muito mais flexões do que julgavam ser capazes. Vemos jovens a procurá-lo, sobretudo rapazes, num ambiente repleto de virilidade de alto

desempenho. Ouvimos relatos de curas milagrosas de pessoas doentes que praticam o método. Tudo isto constitui sinais de alerta para os investigadores conscienciosos das faculdades de medicina. Porém, o potencial de libertar novos e potentes efeitos de stress hormético silenciou o alarme provocado pelas alegações extraordinárias e a reação cética ao seu aumento de popularidade. Tal como eu, os meus colegas viram o potencial. Para nossa satisfação, o Wim Hof apoiou a 100% o nosso ensaio clínico rigorosamente controlado.

Com a fama que decorre de ter batido 26 recordes mundiais (bem como dos documentários e livros populares sobre ele), o Wim conhece os limites dos relatos de casos reais, das histórias, quando se pretende validar um método no mundo da medicina. Sabe que o caminho da investigação — lento, árduo e com a atitude necessária de objetividade e ceticismo — é o único que permite compreender e aplicar este método ao setor de saúde. A investigação pode ajudar-nos a desvendar os mecanismos do método, a documentar a sua segurança e eficácia, bem como a determinar em ensaios clínicos controlados quais são os seus efeitos em pessoas doentes. Este método já foi testado em pequenos estudos-piloto, mostrando melhorias na resposta do sistema imunitário a endotoxinas<sup>1</sup> e em artrite inflamatória da coluna vertebral, sugerindo que pode vir a reduzir inflamações e sintomas.<sup>2</sup> Está igualmente a ser testado em pessoas com lesões na medula espinal que não conseguem ativar facilmente os seus sistemas autonómicos e cardiovasculares através do exercício. Este método está a ser utilizado por pessoas idosas, algumas com mais de 90 anos e que fazem parte do grupo de praticantes do Método Wim Hof. O Wim sabe que a investigação rigorosa é o caminho conducente a descobertas que darão controlo a mais pessoas sobre a sua saúde e bem-estar.

Tenho seguido de perto a investigação emergente, revista por pares, sobre o Método Wim Hof. A minha conclusão é que necessitamos de uma análise mais aturada deste método,

uma vez que dispõe de um potencial único para melhorar a saúde e abrandar o processo de envelhecimento. No nosso estudo no Departamento de Psiquiatria da Universidade da Califórnia, passámos o último ano a ensinar o Método Wim Hof a pessoas com níveis elevados de stress diário e a analisar cuidadosamente o impacto sobre a sua reatividade emocional quotidiana, reatividade de stress autonómico e indicadores celulares de envelhecimento. Não referimos o nome de Wim nem rotulamos o método, pois isso evocaria aquilo a que chamamos o efeito de «guru» — uma forte convicção no método — que não conseguiríamos replicar nas outras condições que estamos a estudar (exercício, meditação). O ensaio deverá ficar concluído este ano.

Estamos no início de uma nova área de estudo. Já conhecemos alguns dos elementos específicos do método. Por exemplo, como podemos alterar temporariamente o pH do sangue através da respiração. O método inspirou muitas teorias sobre como funciona, mas a nossa opinião atual dos mecanismos pode alterar-se com o tempo e mais investigação. Estou muito entusiasmada por aprender mais, em prol de todos nós e pela muito necessária mudança de cuidados de saúde para autocuidados.

A história verdadeiramente impressionante é a do próprio Wim, como se revela nestas páginas. Não foi a procura da fama que o levou a conseguir feitos como nadar mais de 30 metros sob um lago totalmente gelado ou subir com um grupo ao cume do monte Kilimanjaro em 28 horas. Porém, estes feitos dizem-nos muito. Mostram-nos que o método pode impelir-nos a ultrapassar os nossos alegados limites, que conseguimos libertar o vasto potencial do corpo e da mente. A verdadeira história é a da paixão de um homem, do seu amor pela natureza, por todos os seres vivos, pela sua família, pela humanidade e, por conseguinte, da sua motivação para partilhar o que sabe de modo a tentar curar doenças (na infância, sentia-se profundamente ligado à natureza, tanto que deixou de comer animais aos 13 anos, por mote próprio, numa cultura de omnívoros). É igualmente uma

história de sofrimento e empenho humanos — as experiências humanizantes e a curiosidade insaciável que levaram o Wim a explorar os limites da mente e do corpo.

A verdade é que o Wim nos mostrou o que somos capazes de fazer. O método subjacente requer algo intrinsecamente humano — a capacidade de acreditarmos em nós mesmos, o poder da intenção forte aliada à atenção direcionada. O próprio estado dialético de nos relaxarmos com desconforto físico e dor — do gelo, água fria, de sustar a respiração — é para mim um estado impressionante. Como alguém que aprecia a meditação, creio que é um estado especialmente interessante que permite observar a mente. É diferente de estarmos sentados sozinhos a meditar — tem efeitos acutilantes, incisivos, que exigem a nossa plena atenção e interoção. Treinar a mente e o corpo desta forma parece ter grande potencial para desenvolver resistência ao stress.

O método mostra claramente que aquilo em que acreditamos determina quanto podemos fazer. Como afirma o Wim: «Quer ache que consegue ou não, tem razão.» O grupo de investigação da Universidade Radboud, nos Países Baixos, liderado pelo Dr. Kox e o Dr. Pickkers, publicou um estudo onde revela que as expectativas de resultados otimistas estão associadas a algumas das respostas fisiológicas ao método.<sup>3</sup> O método requer um envolvimento de corpo e alma, e pelo menos alguma convicção.

Estou muito feliz por ter participado naquele encontro em Palm Beach. É uma honra apresentar-vos Wim Hof e aquilo que poderá ser uma das grandes revoluções na área da saúde e autocuidados — a capacidade de aplicarmos e determinarmos os nossos próprios níveis de stress hormético. A próxima geração de respostas encontra-se na ciência. Recordo, a mim e aos leitores, que a ciência é um processo lento de obtenção de conhecimentos onde um único estudo não prova nada. Devemos analisar cuidadosamente este método (e os que dele decorrerem) através de auto-experimentação segura e uma

investigação científica rigorosa. Por conseguinte, sugiro que suspenda qualquer incredulidade automática e, ao invés, recorra à sua curiosidade e abertura de espírito. Permita-se experimentar o Método Wim Hof no seu corpo e faça as suas próprias descobertas. Aproveite!

## PREFÁCIO

# ESTÁ TUDO AO SEU ALCANCE

**G**ostaria de ter mais energia, menos stress e um sistema imunitário mais forte?

Gostaria de dormir melhor, intensificar o seu desempenho cognitivo e atlético, melhorar o humor, perder peso e aliviar a ansiedade? E se eu lhe disser que pode atingir todos estes objetivos e muito mais ao desbloquear o poder da sua mente? E que o pode conseguir em apenas alguns dias?

À medida que a humanidade evoluiu e desenvolveu tecnologia que nos trouxe cada vez mais conforto, perdemos a nossa capacidade inata não apenas de sobreviver, mas de prosperar em ambientes extremos. Com a ausência do stress ambiental, na verdade, as coisas que construímos para facilitar a nossa vida tornaram-nos mais fracos. Então e se conseguíssemos reativar os processos psicológicos dormentes que tornavam os nossos antepassados tão fortes?

O meu método, que desenvolvi e afinei durante cerca de 40 anos, baseia-se em três pilares naturais simples: exposição ao frio, respiração consciente e o poder da mente. Utilizei este método para alcançar feitos que muitos consideravam impossíveis, batendo mais de duas dúzias de recordes mundiais do Guinness e provocando a perplexidade entre os profissionais de medicina. Esses feitos incluem correr uma meia-maratona acima do Círculo Polar Ártico descalço, apenas em calções,

e uma maratona através do deserto da Namíbia, em África, sem beber uma gota de água. Incluem igualmente nadar mais de 30 metros sob uma camada espessa de gelo e ficar imerso em gelo durante horas a fio sem que a minha temperatura corporal interior baixasse. Atingi o cume de algumas das montanhas mais elevadas do mundo vestido apenas de calções. É verdade.

Com todos estes feitos veio a alcunha de *Iceman* (Homem de Gelo), mas não sou um super-herói. Não sou uma anomalia genética. Não sou um guru, e também não inventei estas técnicas. A exposição ao frio e a respiração consciente já são utilizadas há milhares de anos. Não refiro os meus feitos para me vangloriar, mas como um lembrete de que somos capazes de muito mais. Quero estimulá-lo a admirar o seu corpo, a sua mente e a sua humanidade fabulosa. Convido-o a testemunhar o desabrochar do seu ser, a ultrapassar os seus condicionamentos. Este método é acessível a todos. Qualquer coisa que eu faça, você também pode fazer. Tenho este conhecimento porque passei os últimos 15 anos a transformar céticos em crentes. Ensinei o método em todo o mundo e testemunhei em primeira mão os resultados impressionantes. As pessoas que aceitaram o meu método conseguiram: reverter a diabetes; aliviar os sintomas debilitantes da doença de Parkinson, da artrite reumatoide e da esclerose múltipla; bem como reagir a uma panóplia de outras doenças autoimunes, do lúpus à doença de Lyme.<sup>1</sup>

O segredo para uma vida de saúde e felicidade está ao seu alcance. Pode praticar em segurança o Método Wim Hof sozinho, ao seu ritmo e no conforto do seu lar. Sem comprimidos, injeções, vitaminas, suplementos, equipamento, nem dietas especiais — só precisa de si mesmo e da vontade de libertar o potencial escondido do seu corpo. Este livro é o seu guia.

Está pronto? Nas páginas que se seguem irei partilhar consigo a história da minha viagem, desde a pequena aldeia holandesa em que nasci até ao cenário mundial em que me movimento atualmente. Explicarei todos os aspetos do meu método, a filosofia subjacente e a ciência que o apoia. Além

disso, apresentarei exemplos de praticantes que utilizaram o método para transformar radicalmente as suas vidas. Assim, espero conseguir inspirá-lo a retomar o controle do corpo e da vida ao libertar o imenso poder da mente. Está tudo à sua disposição e não há tempo a perder.

Vamos a isso!

# 1 O MISSIONÁRIO

A respiração é uma porta. Sem a respiração, que mais há? É onde você e eu, e todos os outros, começamos. É onde começa toda a vida.

Tenho um irmão gêmeo, mas quando nasci em 1959 nos Países Baixos não havia ecografias para detetar a existência de um segundo bebé no útero. Por isso, ainda lá fiquei quando a minha mãe foi levada de volta à sua cama para recuperar após dar à luz o meu irmão, Andre. Ela sentia algo de estranho dentro dela. Ainda havia ali algo, mas não sabia o que era. E, claro, com toda a agitação de dar à luz, as mulheres têm muitas sensações que as desorientam.

Mas o que acontecera? Ela sentia-se estranha após dar à luz o Andre. Já tinha tido quatro filhos antes, pelo que sabia que não estava enganada. Nunca se tinha sentido assim nos outros partos. Enquanto estava na sala de recobro disse, «Há aqui mais qualquer coisa dentro, doutor». No entanto, o médico mostrou-se duvidoso. «Isso é o que acontece após o parto», disse. «São apenas mais algumas contrações.» O médico foi-se embora e a minha mãe ficou mais uma vez sozinha no recobro. Mas a sensação dentro dela intensificou-se e, a certa altura, percebeu que havia outro bebé. Começou a chamar as enfermeiras e, *finalmente*, após várias visitas em que tentaram garantir-lhe que o médico tinha razão — eram contrações, não se devia preocupar, tudo ficaria bem — descobriram que, sim, de facto havia outro bebé. Mas não apenas isso, o outro bebé morreria se não agissem naquele instante.

Voltaram a colocar a cama no bloco operatório para me retirarem, pois determinaram que estava demasiado profundo para um parto natural. Isso colocou a minha mãe num estado de consciência alterado, em que não conseguia deixar de pensar que o filho poderia vir a morrer. Mesmo antes de chegar ao bloco operatório gritou: «Meu Deus, deixa viver esta criança! Farei dele um missionário!» Tinha medo que a operassem, que perdesse a criança. Nesse momento, o poder do medo acordou a força da sua crença inabalável. A minha mãe era muito forte, crente e inteligente, uma católica devota. Antes de iniciar a nossa família, aos 20 anos tinha trabalhado num escritório e era muito independente. No entanto, nessa altura, as mulheres não podiam trabalhar depois de terem filhos. Tinham de ficar em casa e era o marido quem trabalhava. Ela já tinha três crianças em casa quando nós nascemos e ainda teve mais quatro — cada uma, achava ela, uma dádiva de Deus. A minha mãe dedicou-se a ter filhos como se fosse o seu dever católico e educou-nos com a mesma atitude prática e decidida. Ela não tinha muita educação formal. Os pais eram agricultores e ela e os irmãos sofreram com a ausência da mãe, que desenvolveu esquizofrenia e teve de ser internada. O pai criou os filhos sozinho o que, nessa época, era bastante raro.

A minha mãe, com a sua crença arreigada em Deus, estava a tentar trazer-me ao mundo através da fé. No frio do corredor, por força das circunstâncias, através de uma força que nem ela nem ninguém conhecia, lá nasci. É possível que muitas mais crianças tenham nascido e venham a nascer assim, em condições extremas — talvez até mais extremas. Mas o que é o karma? O que é o destino? Não sei. Nesse momento eu era apenas um pouco de nada. Estava roxo, pois quase havia sufocado. Estava frio. Mas tinha sido invocado pela minha mãe de um modo tão forte, como uma tatuagem na minha alma, sem ter qualquer ponto de referência face ao que estava a acontecer. Era apenas um pedaço de nada. Indefeso. Mas então comecei a respirar.

Foi assim que comecei a minha vida. Sobrevivi por pouco. É claro que não me lembro do que aconteceu, mas a minha mãe contou-me a história várias vezes. Talvez por causa do meu início pouco habitual, sempre tive uma fome de algo diferente, algo mais, mais profundo, místico — algo de estranho. Lembro-me de quando tinha 4 anos ter tido uma epifania que me fez parar por completo. Vi apenas luz! Luz! *O que é isto?* Deixou-me estupefacto. Não conseguia pensar, estava apenas na luz. Mas o que é isto? Na altura não sabia, e ainda não sei. Mas a recordação é indelével.

O Andre e eu dividimos um quarto pequeno e a mesma cama durante 16 anos. Partilhávamos um amor por coisas estranhas e poupávamos dinheiro para o gastar em plantas exóticas. Porém, apesar das nossas semelhanças, sempre me senti diferente. Fascinavam-me os quadros do Tibete que tínhamos nas paredes. Com 12 anos já estudava ioga, hinduísmo, budismo — aquilo a que se poderiam chamar disciplinas esotéricas — bem como psicologia. Mas não era o melhor aluno da minha família. A minha mãe era carinhosa, mas extremamente rígida, fazia questão que tivéssemos acutilância cognitiva. Não tínhamos dinheiro, devido aos problemas de saúde do meu pai que o impediam de trabalhar regularmente. A inteligência convencional era a moeda emocional da época. Os meus irmãos mais velhos esforçavam-se para serem os melhores alunos, mas eu não tinha essa hipótese. Eu e o Andre tínhamos a alcunha de os *PeePee* e éramos inseparáveis, por vezes até parecia que éramos só um. Apesar disso, sempre me senti um pouco a ovelha negra, um tanto mais estranho, nervoso, apenas diferente.

Quando tinha 7 anos, lembro-me de brincar num pasto coberto de neve com os meus amigos, a construir uma espécie de iglu. Enfim, aquilo que imaginamos ser um iglu quando temos 7 anos. Passado algum tempo, os meus amigos foram para casa, mas eu fiquei para trás e fui envolvido por um sentimento de felicidade que me levou a sentar na neve. Fez-se

tarde. Os meus pais e irmãos começaram a procurar-me, pois ainda não tinha regressado a casa. Não era invulgar eu brincar na floresta perto da nossa casa em Sittard, a construir cabanas de madeira e a imitar o Tarzan<sup>1</sup> e tudo o resto que fazem habitualmente os miúdos, mas agora estava na neve. Adorava tanto a neve nessa altura como agora, mas já lá estava há muito tempo e eles ficaram preocupados. Quando me encontraram, já estava a dormir há algum tempo e resisti a ser acordado. Mais tarde soube que estava a passar pelo início daquilo a que se chama «a morte branca», em que adormecemos, entramos em hipotermia, depois em coma, e não há volta. É verdadeiramente irreversível se não for aplicada uma fonte de calor externa.<sup>2</sup> Foi então que me levantaram da neve e me levaram para casa. Foi extremamente difícil voltar a dar acordo, pois estava com hipotermia. Mas recuperei.

Com 11 anos, aconteceu-me novamente o mesmo. Fui para a escola e, no caminho para casa, decidi que precisava de me sentar. Estava muito frio e sentei-me simplesmente no alpendre de um vizinho e adormeci. Não sei exatamente o que aconteceu, mas aparentemente chegou uma ambulância após alguém ter ligado a dizer que tinha visto um miúdo a dormir no exterior, com temperaturas gélidas. Acordei no hospital e mantiveram-me lá uma semana em observação. Uma vez mais, recuperei, mas estava ciente de que podia ter morrido em ambas as ocasiões se não me tivessem acordado e levado para um local quente. O mais estranho na hipotermia é que não queremos acordar, queremos apenas dormir. Não sei ao certo qual a razão de ser deste fenómeno, mas esses foram os meus primeiros encontros com o frio e, apesar do perigo real que representaram, foram ambos bastante agradáveis. Senti-me bem. Adormecemos, e depois acaba-se. Muito obrigado, adeus vida. É assim, sem preocupações, sem medos, sem nada. Apenas um sentimento agradável, tranquilo.

Noutra ocasião, ainda criança, com cerca de 6 anos, estava a brincar com os meus amigos perto da floresta. Um deles

atirou-me uma garrafa com água suja do ribeiro (que na verdade eram águas residuais cheias de bactérias) e fiquei muito doente. Creio que o rapaz que me atirou a garrafa não o fez por maldade. Estava apenas a ser malandro e, simultaneamente, a impor a sua vontade sobre mim ao dizer, na realidade: «Tenho 8 anos, sou muito maior do que tu e olha do que sou capaz.» Ainda me lembro do sentimento de impotência. Não podia fazer nada porque ele era muito maior e mais velho do que eu, pelo que tive de aceitar os maus tratos e voltar para casa. Em casa, passei duas noites a vomitar um líquido verde até os meus pais finalmente me levarem ao hospital. Veio a descobrir-se que tinha contraído síndrome de Weil<sup>3</sup> (ou leptospirose), uma doença rara, muito infecciosa. A infeção foi tão grave que permaneci hospitalizado durante três semanas, mas, claro, recuperei bem. Estes momentos marcaram os meus primeiros encontros com a neve e as infeções bacterianas, que viriam posteriormente a desempenhar papéis importantes na minha vida. Assim, creio que estes episódios foram prelúdios do que estava para vir.

---

Desde jovem que me sinto atraído pela narrativa. Sempre que alguém começava a contar histórias, histórias *reais*, sobre algo que existia, algo estranho, profundo, eu ficava completamente intrigado e concentrado nas suas palavras. Podiam engolir-me no vórtice da sua narrativa. De resto, era um jovem muito brincalhão. Gostava de brincar ao Tarzan e adorava passar tempo ao ar livre, na floresta. As nossas brincadeiras incluíam construir cabanas nas árvores, pendurarmo-nos e passarmos de árvore em árvore com «lianas» que fazíamos com pneus velhos de bicicletas. Atávamo-los uns aos outros, pendurávamo-los dos ramos e depois baloiçávamos entre as árvores a fazer o chamamento da selva do Tarzan o mais alto que conseguíamos, pois éramos os símios. Nós fazíamos de símios e adorávamos. Nós *éramos* o Tarzan.

Como gostávamos muito de estar ao ar livre, sempre que tínhamos tempo, o meu irmão gêmeo e eu aventurávamo-nos na natureza, na floresta. Costumávamos ficar fora o dia inteiro a construir cabanas, subir às árvores, escavar trincheiras e cozer batatas na fogueira que ateávamos. Até hoje considero que essas batatas foram a melhor comida que alguma vez saboreei. Com apenas uma pitada de sal, eram tão deliciosas, tão especiais. Representavam a nossa liberdade e não existe nenhum restaurante que possa igualar o seu sabor, pois comíamos-las em comunhão com a natureza. Estar no exterior intensificava todos os nossos sentidos. Penso que hoje em dia isso seria benéfico para muitas crianças. Estão tão absorvidas pelos computadores, jogos e realidades virtuais que perdem de vista a verdadeira realidade: a natureza, que estimula, desenvolve e aguça os sentidos. Este afastamento da natureza contribui, a meu ver, para a depressão e outros problemas, o que é uma pena.

É certo que aos 12 anos eu já explorava a psicologia, o hinduísmo, o budismo e o ioga, mas também é verdade que fui, como muitos dos meus pares de então, acólito. Isso claro, por causa da minha mãe, que era uma católica praticante. Como era devota, queria que os filhos fossem à igreja com ela todos os domingos. No entanto, ainda que me esforçasse imenso por respeito à minha mãe, não conseguia sentir uma ligação à igreja e, pelo contrário, achava toda a experiência bastante aborrecida. Por causa deste aborrecimento, sempre senti uma certa aversão a assistir às missas, mas a minha mãe insistia que era a nossa obrigação moral. E não havia volta a dar a uma mãe assim. À minha mãe não. Ela tinha-nos à rédea curta e os meus irmãos e eu fomos forçados a passar inúmeros domingos na igreja onde, na minha perspectiva juvenil, não se passava grande coisa. Eu era um jovem feito para os sábados. Aos sábados podia ir para o bosque, sujar-me todo, gritar como o Tarzan a plenos pulmões. Aos sábados podia correr pela floresta, construir algo a partir do nada, inventar mil jogos. Podia perder-me na liberdade de brincar. A floresta é como um

país das maravilhas para uma criança com uma imaginação criativa. Não se assemelha em nada à igreja.

Aos 13 anos decidi enveredar pelo vegetarianismo, o que era bastante radical para um jovem — ou para quem quer que fosse — na cultura em que vivia, em que o consumo de carne era generalizado e considerado perfeitamente normal. Eu, todavia, tinha conhecido recentemente um homem mais velho que, à sua maneira, protestava contra aquela cultura. O Natal aproximava-se e ele disse: «Se Deus tem uma consciência e este é o momento da paz na Terra, como pode também ser o momento da maior matança?» Como é possível? Por isso, comecei a pensar nos animais que consumimos e na forma como são tratados pela indústria da carne e percebi toda a crueldade. Os animais vivos estavam a ser levados em camiões para serem mortos. Não havia nada de natural nisso, nenhum elemento humano de caçador-recoletor. Era apenas massacre e crueldade. Para quê?

Quanto mais pensava nisso, mais decidido fiquei a diminuir a quantidade de carne que consumia por dia. Decidi ser consciencioso e, alguns meses mais tarde, já não consumia carne. Sendo a cultura o que era na época, isso rotulou-me instantaneamente como diferente — apesar de a minha família ter considerado que era apenas mais uma das minhas peculiaridades. De repente, era um patinho diferente no lago. Parecia que todos olhavam e apontavam para mim a dizer: «És diferente, és diferente.» E era. Acalentei a minha independência, construindo o meu pequeno mundo. Ao tornar-me vegetariano, explorar disciplinas esotéricas e usar o cabelo comprido como um *hippie*, começava a separar-me da cultura normal. Sofri com alguns esforços para suprimir a minha natureza, como acontece a muitas pessoas. Quando aceitei que era diferente e fiz as pazes com isso, comecei a isolar-me ainda mais, sobretudo no tocante à minha consciência e ao modo como via o mundo à minha volta. Era um rapaz sensível. Aprendi a crescer à minha maneira.

Nunca fui um aluno excelente. Em história, línguas, matemática, ciências, etc., as minhas notas eram medianas. Não eram más, mas também não eram excepcionais, e estava convencido de que não conseguiria entrar no ensino secundário como os meus irmãos, que eram bons alunos. Para as famílias numerosas de então, ter bons resultados escolares era fundamental para sobreviver. Convenceram-me de que quem frequentava as melhores escolas seguia para as melhores universidades, o que levava a grandes carreiras e a toda a atenção decorrente desse tipo de sucesso, pelo que me inscrevi num curso de fim de semana em que podia testar as minhas capacidades, apesar das minhas limitações académicas. Ao participar ativamente nas discussões, consegui passar o curso em seis semanas e fui aceite no ensino secundário. Não tardei a perceber que aquele tipo de escola não era para mim e acabei por ficar apenas três quartos do ano até desistir.

Sim, desisti, e não tenho vergonha nenhuma. Desisti e agora ensino professores e doutores de todo o mundo. O trabalho que faço é pioneiro e reescreve a literatura científica pelo menos parcialmente *devido* a ter desistido. Estar fora desse ambiente e desconhecer o que se passava nos círculos académicos levou-me a seguir apenas o curso natural das coisas e a tentar sobreviver na sociedade com base na força da minha intuição e instintos. A sociedade como um todo está muito fixada na consecução de resultados tangíveis e em tornar-se algo de definível para os outros — um advogado, banqueiro, etc. Mas esse não era o meu caminho. Os meus instintos e intuição estavam a levar-me noutra direção, e tudo graças à minha mãe. Ela não tinha apenas invocado, mas incutido isso nas profundezas do meu ADN, da minha alma e do meu espírito. A partir do meu nascimento, senti-me compelido a seguir uma missão diferente. Isso não me torna especial nem único, mas acredito que a vida é especial e é assim que a devemos tratar.

# «O programa de Wim Hof tornou-se uma parte essencial da minha rotina diária de autocuidado e de enraizamento. Recomendo vivamente.»

Dr. Gabor Maté, conferencista e autor bestseller

O Método Wim Hof está assente em três pilares: terapia do frio, respiração e empenho. Quando combinados, tornam a mensagem de Wim Hof muito poderosa: «Todos podemos alcançar literalmente o impossível: ultrapassar doenças, melhorar a nossa saúde mental e física, e ainda controlar a nossa fisiologia para superar o stress.» Este método pode ser praticado por qualquer pessoa — independentemente da idade — que queira aumentar a sua força, vitalidade e felicidade.

Neste livro, encontrará testemunhos reais de pessoas que venceram doenças crónicas, de atletas profissionais que melhoraram o seu desempenho, e estudos científicos que comprovam como este método redefiniu aquilo que é medicamente possível.

⚡⚡⚡ O **FRIO**, quando utilizado de forma correta e controlada, ajuda a perder peso, otimiza o sistema imunitário, melhora a qualidade do sono, reduz a inflamação no corpo e aperfeiçoa o humor;

⚡⚡⚡ As **TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO** aqui descritas aumentam os níveis de energia, reduzem o stress e reequilibram o sistema nervoso;

⚡⚡⚡ O **EMPENHO** e a força de vontade são essenciais para sairmos da nossa zona de conforto.

**Prólogo da Dra. Elissa Epel, coautora bestseller**  
*de A Ciência da Juventude*



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)  
f penguinlifestylept  
d penguinlivros

ISBN: 978-989-583-531-7



9 789895 835317