

Capítulo 1

A Vontade e a Saúde: começando do começo...

Recursos naturais

Temos o conhecimento de que o corpo humano pode desenvolver suas próprias defesas para prevenir a maioria das doenças. E pode, até mesmo, curar-se, desde que receba nutrientes e estímulos, de preferência, naturais e adequados a cada caso. Um corpo bem nutrido tende a fortalecer o organismo, pois favorece suas autodefesas, possibilitando que ele reaja caso já acometido por alguma doença. Se seguirmos um plano que consiste de várias vias de conhecimento que seguem paralelos em direção aos princípios de nossa conformação biológica, que nos leva a incluir dietas balanceadas na alimentação e a correção de certos hábitos, com certeza, muitas de nossas enfermidades desaparecerão e, novamente, voltaremos à alegria e à satisfação de viver.

ALEGRIA DE Viver



Muitas pessoas que já conhecem as informações que você irá obter através dessa obra poderiam testemunhar dos seus resultados positivos, por se harmonizarem com os recursos oferecidos pela própria natureza, que são remédios simples, eficazes, de baixo custo e fundamentais para a boa saúde, os quais o corpo humano aceita bem, pois não se constituem como agentes agressivos ao organismo.

A busca pela praticidade e o desconhecimento dos meios naturais de cura têm levado a humanidade ao consumo de produtos químicos da alopatia (*sistema terapêutico que trata as doenças por meios contrários a elas*) na busca de soluções. São recursos que não desprezamos e podem ser de grande importância em dado momento de uma terapia. Porém, antes, o corpo

necessita ser condicionado a reagir a eles, favorecendo a cura e a restauração. O caminho para isso passa pelas vias da natureza. Vamos, a partir de então, começar a apresentar como realizar o condicionamento do corpo e da mente para que sejam restaurados e para que isso resulte em uma vida feliz.

Períodos regulares para refeições

Para que se tenha uma boa saúde, comece se reeducando, adote métodos e regras ou disciplinas em todos os atos que implicam a preservação e restauração da saúde. Vou sugerir que você comece por estabelecer horas regulares para suas refeições, mantendo sempre um intervalo de cinco a seis horas entre uma e outra. O estômago precisa de períodos regulares de trabalho, que é o processo digestivo,, mas também precisa de repouso.

O comer irregularmente entre as refeições constitui-se em uma violação das leis da saúde. Tal hábito, se praticado todos os dias e por muito tempo, sempre em horários variados, faz com que a mente fique obscurecida. Seu organismo entra em sofrimento e você não percebe. A energia de seu cérebro passa a se exaurir, e isso pelo fato de seu corpo ter que atender às necessidades digestivas em práticas contínuas de alimentação. Como a digestão dos alimentos é um processo dispendioso para o corpo, a necessidade de estar digerindo continuamente gera um grande cansaço pela energia despendida.



Com isso, aos poucos, o cérebro perderá a aptidão, a capacidade para reter e armazenar conhecimentos e informações como antes.

O conselho e sugestão são de que não se coma nada fora de horas previamente programadas. Deve haver tempo determinado para cada refeição. Se você for almoçar uma ou duas horas antes do horário programado ou de costume, o estômago não estará preparado para esta tarefa, pois o alimento que foi ingerido no jejum (no café da manhã) exigiu da mente e de todo o organismo, energia para processá-

lo. Logo, a antecipação de uma nova refeição poderá resultar em um maior desgaste, inclusive dos órgãos digestivos.



A irregularidade de horários para a alimentação pode sobrecarregar o organismo, pois o estômago pede alimento na ocasião ou horário em que está acostumado a recebê-lo e, se a alimentação for ingerida fora de hora, não somente antecipada ao horário habitual mas, também, algum tempo após do horário regular, estaremos contrariando nosso hábito alimentar e conspirando contra o nosso bem-estar.

Observe que, se você mantiver horários regulares para as refeições por uma semana e, depois, por algum motivo alterar estes horários, o seu relógio biológico, ainda por algum tempo, irá funcionar naqueles horários em que você fazia suas refeições, despertando seu apetite. Pode até não te parecer, a princípio, mas, com tal prática de irregularidade de horários para as refeições, você estará lentamente acabando com sua saúde.



Para que a saúde seja boa, é necessário planejamento de horários que devem ser “sagrados” para a

alimentação. O estresse do dia a dia e as atividades profissionais não devem absorver os sagrados momentos das refeições.



As tensões acumuladas diariamente já interferem no equilíbrio hormonal, imagine então se contribuirmos para que ocorram disfunções orgânicas não nos alimentando conforme requerem as leis de saúde? Com certeza vamos sofrer com as consequências do desequilíbrio do apetite, que irá gerar desconfortos na digestão, obesidade e outros males relacionados à nutrição.

Se você tem o hábito de fazer suas refeições em horas programadas, porém nos intervalos das mesmas, costuma comer outros tipos de alimentos, para que sua saúde se mantenha, isso também precisa ser mudado. Nenhum tipo de alimento deve ser ingerido entre as refeições ou entre os horários programados. Isso significa nada de doces, nada de frutas, nenhum tipo de alimento mesmo: apenas água. Se alimente bem no momento de cada refeição, porém, sem excessos. Não coma nada entre as refeições, não corra o risco de enfraquecer as faculdades mentais comendo livremente e a toda hora. Como dissemos, um processo de digestão contínuo exige muita energia do cérebro e é por essa razão que muitas pessoas se demonstram nervosas, impacientes e irritadas e reclamam, por vezes, de problemas digestivos, pelo fato de os órgãos desse sistema se encontrarem debilitados.

Conquistando seus lauréis

Toda conquista exige esforço e envolvimento. Os troféus da vida têm seu custo. O primeiro dos passos

para ser vitorioso, também na reabilitação da saúde, requer um exercício. Não se trata unicamente de exercício físico, mas, principalmente mental. Um atleta, para alcançar os seus lauréis, exercita-se diariamente, acrescentando esforço sobre esforço.



Um dia após outro, acrescenta-se um peso a mais para a musculatura, um metro a mais no salto, um quilômetro a mais na corrida, até que o corpo e a mente estejam condicionados para a vitória.

Não é diferente na conquista da saúde. Para que você tenha um corpo sã, você precisa ter uma mente sã. E para que você possa ter uma mente sã, o corpo também precisa estar sadio.



O primeiro tratamento para se tenha uma saúde completa deve ser focado na restauração da força de vontade. Deve ser trabalhada, em primeiro lugar, a restauração do poder de decisão. O estilo de vida de cada um, hábitos, costumes, práticas, tudo isso está envolvido. Não se engane: são eles que fortalecem ou enfraquecem seu poder de decisão. Muitos se tornaram escravos de vícios ou de condições e circunstâncias, e não conseguem se libertar. Lançam-se em planos, em projetos de nova vida que logo são abortados, não prosperam, não se conquistam, não avançam. Essas pessoas desanimam logo e sucumbem, às vezes, a poucos passos da vitória. É porque não trabalharam os “músculos” do poder de

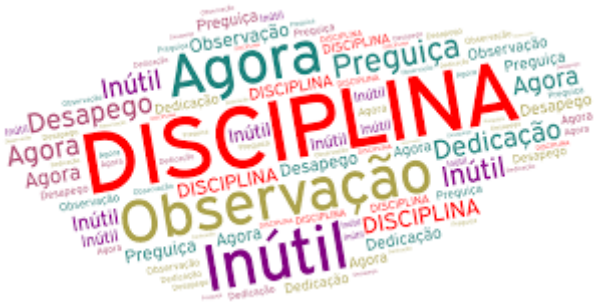
decisão e, assim, ainda não estão prontos para as vitórias. E nem poderiam estar. As conquistas não advêm do poder do “pensamento positivo”, como muitos pregam, mas de pensamentos trabalhados e fortalecidos em um corpo sadio, sob as Graças de Deus.

O homem é um ser “holístico” (*holismo é uma palavra usual para se falar sobre a integralidade da vida, em todos os seus aspectos*), completo e indivisível, pois os componentes “corpo”, “mente” e “espírito vivificante” se integram e interagem um com os outros. Uma boa saúde se define quando todos esses componentes funcionam bem, ou seja, quando há um bem-estar integral nessa “unidade” que somos nós. Essa integração é uma admirável e misteriosa relação em que um componente reage sobre o outro. Se a pessoa está com o corpo enfermo, a mente ficará enferma. Tudo o que diminui a força física enfraquece a mente e a torna menos capaz, tanto no discernimento entre o que é bom e o que não é, quanto no poder de decisão.

Um grande desafio?

Ao sugerirmos o primeiro exercício disciplinar que é o de estabelecer horários regulares para as refeições, o objetivo já é trabalhar corpo e mente juntos. Parece que não, mas, para muitas pessoas, esse será um grande desafio, e isso por estarem acostumados a comer a qualquer hora do dia ou da noite. Tal disciplina poderá parecer, para alguns, um grande “gigante” a enfrentar. Talvez, após ler todas as orientações deste livro, alguns iniciarão as primeiras disciplinas, entre as quais se inclui o fortalecimento da força de vontade ou do poder de decisão, cujo exercício resultará em vitória sobre hábitos ruins e, finalmente, sobre as doenças.

Infelizmente, nem todos que necessitam restaurar a saúde adotarão as primeiras orientações que representam os pilares na construção de uma vida com qualidade. Espero que você, mesmo que já tenha perdido a força de vontade ou o poder de decisão, mesmo que já tenha se desanimado, desistido ou sentido que fracassou outras vezes ao tentar se libertar de hábitos, vícios ou a dar um melhor condicionamento ao seu corpo, retome suas decisões. Este é o momento de vencer!



Veja que a proposta que lhe fazemos, ao sugerir que se estabeleçam horários para as refeições, não é monstruosa e nem assustadora para enfrentar. Veja essa sugestão como um pequeno ato disciplinar e inicie sua prática. Em um curto espaço de tempo, você verá os resultados.

O poder de decisão



O enfraquecimento do poder de decisão no ser humano é resultante, em grande parte, do desvio dos hábitos de vida mais natural, de vida mais simples, principalmente em se tratando da alimentação. Por muito tempo, alimentando-se de forma errada, o corpo já entrou em uma condição de desequilíbrio hormonal, encheu-se de toxinas que circulam por todo o organismo, levadas a todos os órgãos pela corrente sanguínea e sem dúvida, a mente foi afetada com isso e os nervos sensitivos foram embotados. Assim, um desgaste (ou estresse) foi implantado no corpo e o resultado, entre outras consequências, é uma debilidade para tomar decisões na vida.

Os gostos, os hábitos, os costumes, o apetite, a ansiedade não devem dominar a mente e comandar o poder de decisão ou a força de vontade. Nossa vontade de decidir pelo bem, depois do próprio Criador, é claro, é que deve ser a força suprema em nossa vida.

EU DECIDI!

É possível ter um corpo sadio, livre de doenças e esteticamente satisfatório para você. Mas, o caminho para essa conquista não precisa passar pelos produtos químicos sintetizados. O primeiro passo que se deve dar é a disciplina para estabelecer horários fixos para se alimentar, com tempo suficiente para fazê-lo com calma, sem pressa. Isso contribuirá para o descanso e restauração dos órgãos digestivos e para o equilíbrio e reposição de energia do cérebro, possibilitando que este assuma o comando pleno de todas as funções, desejos e emoções do ser humano. Daí, então, você poderá ter a saúde e o corpo que deseja.

O número ideal de refeições por dia



1 2 3

O ideal é fazer, no máximo, três refeições diárias, sendo que, algumas pessoas, vivem bem com apenas duas. Isso, é claro, a menos que você esteja em tratamento médico ou seguindo um programa específico sob orientação de um profissional da saúde.

Temos que lembrar que a primeira refeição do dia, o desjejum (ou café da manhã) deve ser bem substancial, contendo elementos nutritivos e energéticos. Inclusive há um pensamento que diz que: na refeição matinal você deve “comer como um rei”, ou seja, dar a seu organismo todos os elementos que se transformarão em energia para o exercício das atividades do dia.

Nas demais refeições, tomando, por exemplo, o almoço, se deve comer “como um príncipe”, ou seja: deve se fazer uma alimentação equilibrada, com os

nutrientes necessários e corretamente combinados, porém sem excessos. Naturalmente, se a pessoa tiver um bom desjejum, no momento do almoço não estará com um “apetite de leão”.

Concluindo esse pensamento tradicional, o jantar deverá ser como “o de um mendigo”, ou seja, comer pouco, bem pouco mesmo, se servir de uma alimentação leve, que não sobrecarregará os órgãos digestivos durante a noite e que contribuirá para as horas de sono, sem pesadelos ou desgaste desnecessário.

Quando a ciência da nutrição sugere um número maior de refeições ao dia

A ciência da nutrição tem flutuado entre sugerir várias refeições ao dia e apenas três, como tradicionalmente se faz e como sugerimos aqui. Alguns profissionais da nutrição, especialmente visando ao emagrecimento de seus clientes, têm sugerido um número maior de refeições ao dia, isso de alguns anos para cá. Analisemos os motivos: as três últimas décadas revelam uma grande mudança nos hábitos alimentares em nosso país, com um maior consumo de massas e de alimentos industrializados. Os novos rumos da sociedade, a rapidez dos tempos modernos em um campo profissional competitivo, contribuíram para essas mudanças, em que as pessoas trabalham muito e mal têm tempo para uma “verdadeira” refeição com calma e paz. Por isso, muitos substituíram o ato de comer calmamente e de forma equilibrada por lanches, por sanduíches hipercalóricos e outras guloseimas sobrecarregadas de gorduras.

Já, na vida profissional, um grande número de pessoas exerce funções mecanizadas que não exigem movimentos de todo o corpo físico. Se tais pessoas se alimentam sem se nutrirem corretamente e apenas se guiam pelo paladar dos deliciosos sabores que são sugeridos nos pratos práticos, rápidos e modernos, com certeza, isso resultará em problemas de saúde.



Os recursos científicos e tecnológicos desenvolveram novas profissões que, exigem mais de atividades mentais do que físicas. Muitas pessoas passam o dia todo assentados em uma cadeira de escritório ou em caixa de loja, no carro, em mesas de montagem nas indústrias leves etc. Muitos desses profissionais, por não terem tempo para exercícios físicos regulares, acabam tornando-se obesos em função de sua má alimentação. Muitas vezes, a obesidade e outros males relacionados à nutrição são fruto do estresse e da ansiedade da vida moderna, o que leva as pessoas a comer muito e/ou fora de hora, “beliscando” doces, chocolates, balas e guloseimas o que, conseqüentemente, resultará em ganho excessivo de peso, além de desconfortos abdominais, constipação intestinal, problemas respiratórios, enxaquecas, diabetes, hipertensão e outras doenças epidêmicas nos dias atuais, as quais têm relação direta com a alimentação.

Nesses casos, requer-se a ajuda de um profissional da saúde, um nutricionista ou nutrólogo, que após uma avaliação pessoal, levando em conta a densidade mineral óssea, observando a relação entre o estilo de vida e o biotipo, peso, estatura, massa muscular e hábitos alimentares, poderá assim chegar à origem do problema: má nutrição.



Nesses casos, o nutricionista poderá apresentar soluções reparadoras para um mal já instalado. Isso poderá requerer muitas vezes, uma dieta balanceada com maior número de refeições, em horários regulares, respeitando quantidades, nutrientes e valores calóricos que pode apresentar um resultado satisfatório ao longo do tempo.

Mas, como dissemos, isso é um procedimento corretivo. O número circunstancialmente sugerido de cinco a seis refeições por dia não constitui um princípio permanente para se ter uma boa saúde e serve, apenas, para corrigir os problemas causados pelos hábitos da vida moderna. O que é preciso mesmo é, no longo prazo, alimentar-se corretamente de forma permanente. Afinal, toda pessoa deveria entender uma “dieta correta” como um hábito permanente e não como algo que se faz por um ou dois meses para se perder meia dúzia de quilos indevidamente ganhos. Mas, isso implica força de vontade, mudança de hábitos, nova vida alimentar.

Para meditação:

Vamos ler a Bíblia Sagrada, no livro de Eclesiastes, no capítulo 3, os versos 1 e 13: *“Tudo tem seu tempo determinado e há tempo para todo o propósito debaixo do céu... E também que é dom de Deus que possa o homem comer, beber e desfrutar o bem de todo o seu trabalho”.*