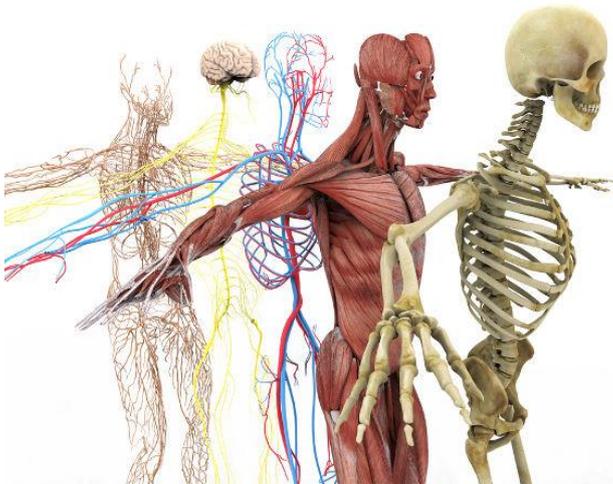


CAPÍTULO 7

CONHECENDO AS NECESSIDADES DE NOSSO CORPO E A RAIZ DE VÁRIAS DOENÇAS

Composição química do corpo

Nosso organismo é uma máquina viva que, para funcionar, necessita de alimentos que produzam energia, alimentos que façam a reposição das perdas energéticas de um corpo em pleno funcionamento.



O organismo vivo está sempre em atividade. Portanto, não somente gasta energia como também gera desgaste aos órgãos e tecidos, que devem ser continuamente repostos. Nosso corpo perde diariamente grande quantidade de água, através da urina, do suor e da evaporação através da pele. A reposição das matérias que se perdem é feita através dos alimentos. Portanto, uma alimentação equilibrada e uma frequente hidratação tornam-se necessários para se ter uma boa saúde.

Com isto, compreendemos que **nem todos os sintomas que parecem ser de doenças representam a presença real de uma enfermidade no organismo.**

Alguns sintomas ruins servem como um alarme do corpo que está a reclamar a falta de algum elemento necessário e essencial. O desconforto gerado pela ausência de nutrientes interfere no bem-estar físico e mental para que a pessoa procure se reequilibrar antes que algo mais sério aconteça.

Nossa alimentação deve ser equilibrada, com todos os elementos requeridos no interesse de nossa saúde. Com certeza, todo dinheiro que não gastarmos com alimentos ricos e necessários para o bom funcionamento de nossa máquina viva, gastaremos com médicos, farmácias e hospitais.

Composição Química do Corpo Humano

O conhecimento da composição química de nosso corpo nos permite compreender melhor nossas necessidades alimentares. Somos formados por:

- a. **gases**, tais como: oxigênio e hidrogênio;
- b. também por **íons** (que se compreendem por minerais, tais como: cálcio, fósforo, potássio, sódio, enxofre, magnésio, ferro, flúor, cobre, iodo, azoto, cloro, silício etc.);
- c. **carboidratos**;
- d. **lipídios** (gorduras)
- e. **proteínas**;
- f. **vitaminas**; e
- g. **água**

Nosso corpo é formado e funciona a base de interações químicas. **Trinta e três (33) elementos químicos diversos reunidos e reagindo em harmonia constituem as células, tecidos, órgãos e aparelhos.** No nosso organismo, esses elementos estão unidos entre si, formando combinações, umas mais, outras menos complexas. Somos um enorme conjunto de substâncias orgânicas e inorgânicas interagindo. E todos esses elementos são fundamentais para o perfeito equilíbrio no desenvolvimento e funcionamento saudável do corpo.

Reposição de minerais

Como prevenção, devemos procurar nosso médico para exames de rotina e não somente quando sentirmos que não estamos bem pois, através de um simples exame clínico ou mais detalhado, laboratorialmente solicitado, se poderá constatar a ausência de alguma quantidade de certo elemento nutricional essencial à saúde e começar uma reposição imediata, mesmo por meio de alimentação, muitas vezes sem a necessidade de medicamentos sintéticos. Isso nos permitiria evitar que surgissem desconfortos e sintomas que nos lembram doenças. Isso nos permitiria, também, descobrir as causas de certos sintomas que temos diariamente e que achamos que são doenças graves quando, na verdade, são questões de simples solução. Mas, também, os exames preventivos nos ajudariam a identificar a presença de uma possível enfermidade em seu estágio inicial, facilitando sua cura.



Na maioria das muitas vezes, a correção alimentar é o tratamento específico mais indicado para suprir as carências do organismo, que fala por si só ao criar sintomas de desconforto. Bastará, por vezes, a reposição de um determinado mineral e acabará o desconforto daquilo que pensávamos já ser uma doença alojada.

Talvez, o seu organismo não esteja precisando de remédios e sim de vitaminas e minerais. Ninguém melhor que o médico para ajudar você a descobrir as deficiências nutricionais e supri-las antes que seu corpo continue a desprender energia sem ter a possibilidade de readquiri-la.



A falta de suprimento destes elementos essenciais para uma boa saúde se notará em um breve espaço de tempo, pois poderá se desenvolver uma real enfermidade.

Assim, se começar a sentir alguma coisa estranha em seu corpo, se sintomas ruins aparecerem, nunca se automedique como se estivesse tratando uma doença. Pode ser apenas um caso de má nutrição,

falta de vitaminas, falta de minerais, enfim, algo que não carece de medicamentos sintéticos. Ao invés de já ir tomando remédios, procure se informar sobre o funcionamento e as necessidades nutricionais de seu corpo.

E é bom saber se todos os elementos fundamentais para se ter uma boa saúde encontram-se nos cereais, nas frutas, nas verduras, nos legumes e na água pura. A boa alimentação não é caríssima. Aliás, normalmente, alimentos caríssimos não são saudáveis...

Para que o organismo possa assimilar os nutrientes necessários, precisamos saber como e quando consumir tais alimentos, além de classificá-los e combiná-los. E é isso que trataremos no próximo estudo.

Para meditação: *“Pois Tu formaste o meu interior; Tu me teceste no seio de minha mãe. Graças Te dou, visto que por modo assombrosamente maravilhoso me formaste.” Salmo 139: 13 e 14.*

