

CAPÍTULO 11

ALIMENTAÇÃO EM EXCESSOS E SEUS EFEITOS NOCIVOS

Influência depressiva sobre o intelecto

A maioria das pessoas come mais do que o organismo necessita. A alimentação excessiva provoca sono e “moleza”. Além dos maus hábitos alimentares, um fator que estimula o excesso alimentar é o consumo de bebidas que contenham gás, como os refrigerantes, pois seus gases ajudam a dilatar o estômago.

E comer em excesso obriga o corpo a usar uma energia muito maior durante a digestão, fazendo qualquer pessoa se sentir cansado ou pesado depois de ingerir tanta comida. É preciso levantar-se da mesa saciado, satisfeito, mas nunca “cheio”.



Quando se põe no estômago mais alimento do que nossa máquina viva requer, mesmo que sejam alimentos de boa qualidade, o excesso torna-se um fardo e o organismo faz desesperados esforços para eliminá-lo antes que apodreça dentro do organismo. Esse trabalho extra, causa uma sensação de cansaço e fadiga, exaurindo a vitalidade do corpo.

Entre outros problemas, esse estado de torpor gera uma influência depressiva sobre o intelecto, pois as faculdades nervosas do cérebro são diminuídas uma vez que a energia a elas destinada é convocada para dar assistência ao estômago em seu trabalho desmesurado. Isso compromete grandemente a circulação sanguínea, uma vez que o corpo precisa direcionar boa parte do sangue para os órgãos envolvidos com a digestão.

O porquê da alimentação compulsiva

As pessoas que comem de forma contínua e compulsiva dizem que o fazem por sentirem fome. Na verdade, o que sentem é languidez, fraqueza, debilidade. Essas sensações são causadas pela condição de sobrecarga dos órgãos digestivos, os quais não têm tempo para descansar.

Em um determinado momento em suas vidas, geralmente na infância, desenvolveram o hábito de comer a qualquer hora e toda a espécie de alimentos, e, na vida adulta, não procuraram corrigir tal hábito.



Assim, a energia requerida, por muito tempo, do cérebro, em um processo contínuo no comando dos órgãos digestivos, faz com que enfraqueça a sua vitalidade. Se somarmos a isso situações de estresse contínuo, será gerada uma **compulsão alimentar**. Cientificamente, a compulsão alimentar é consequência de um distúrbio químico que está relacionado à deficiência de “serotonina”, um neurotransmissor que exerce também a função de controle do apetite.

A deficiência de serotonina gera um estado de ansiedade que age como mecanismo para compulsão alimentar, resultando em insensibilidade nos nervos sensitivos do cérebro e embotando a percepção a respeito da sobrecarga do alimento já ingerido. Observe que a maioria das pessoas que se alimentam contínua e compulsivamente dormem mal, possuem temperamento explosivo e têm dificuldade para administrar situações de estresse. Mas, nunca é tarde para buscar ajuda profissional: procure um médico para ver como está sua saúde geral e um nutricionista para reorganizar sua alimentação.



O maior perigo para a saúde, portanto, na maior parte das vezes, não está na falta de alimentos, mas no seu consumo exagerado.



Os órgãos digestivos nunca devem ser sobrecarregados com quantidade ou qualidade de alimentos que façam o organismo sofrer uma sobrecarga, pois isto dificulta ao organismo exercer sua função de converter os alimentos em bom sangue, em músculos e a assimilar os nutrientes necessários ao seu bom funcionamento. Comer em excesso faz com que seu organismo não aproveite todos os nutrientes de forma adequada e tal hábito poderá ocasionar reserva de energia em forma de gordura, o que causará obesidade.

Muitas pessoas zelosas pela saúde, buscam praticar a abstinência de certos tipos de alimentos, após cientes de que não são saudáveis e até deixam de comer carne. Mas, infelizmente, se tornam extravagantes na quantidade de consumo dos alimentos apropriados. Comer em demasia, mesmo que se trate de alimentos simples, irá insensibilizar os nervos do cérebro e irá enfraquecer a vitalidade. Lembre-se de que comer em excesso exerce sobre o organismo um efeito pior do que o de trabalhar em excesso. Para aqueles que têm princípios cristãos de vida, deve-se lembrar que os excessos na alimentação constituem “glotonaria”. Glotonaria é uma prática pecaminosa, por ser transgressão das leis naturais de saúde.

Comer à noite

Tão prejudicial como comer em excesso é comer justamente antes de dormir. Caso seja tomada uma terceira refeição, esta deve ser leve e várias horas antes de ir para a cama. Não devemos dar aos órgãos digestivos, durante a noite, o mesmo trabalho que exerceram durante o dia. É por isso que o sono de muitas pessoas é um sono perturbado, com sonhos desagradáveis e, ao despertarem, ainda se sentem cansadas.



Precisamos dar tempo aos órgãos digestivos para que possam descansar. Se tal prática, a de comer à noite, for seguida por muito tempo, a saúde pode se tornar seriamente enfraquecida, principalmente causando depressão, insônia, gastrite e refluxo gastroesofágico.

Não há necessidade de comer ou alimentar-se próximo à hora de dormir, pois não haverá gasto considerável de energia durante a noite. Quem costuma comer próximo da hora de dormir, poderá acordar cansado e também com mal-estar. Depois, não conseguirá fazer um jejum apropriado, o que trará consequências para todo o dia. É bom que se evitem, também, alimentos proteicos próximo das horas de dormir, já que não haverá reconstrução dos tecidos durante a noite.

Correção de hábitos e Jejum terapêutico

Muitas vezes, as pessoas se submetem a tratamentos médicos prolongados devido sintomas digestivos negativos. Elas pensam que têm alguma doença, mas esses sintomas são causados pelo hábito de comer em excesso ou durante a noite. Tais tratamentos, muitas vezes, ficam sem resultado, porque tais males são consequência de hábitos nocivos na alimentação e não de doenças. Esses hábitos precisam ser corrigidos para que os sintomas cessem.

O primeiro remédio que deveria ser indicado em situações assim seria o de comer com menos frequência e em menor quantidade. O segundo, seria o de aprender a se satisfazer com alimentos simples e naturais, fazendo, no máximo, duas a três refeições por dia, sendo que a última, bem leve e nunca imediatamente antes de ir dormir. Com bons hábitos regulares e alimentação apropriada, o organismo gradualmente se recuperará e os sintomas indesejados desaparecerão.



Para que os órgãos digestivos gozem de perfeita saúde, é recomendável que se pratique **jejum terapêutico**. Nesse jejum, não há necessidade de suspensão total de comida e água. Basta consumir, a cada três horas, uma fruta ou um suco de frutas com suas fibras, sem adicionar açúcar, e, é claro, não se esquecendo de beber água pura constantemente. Jeje assim, pelo menos, uma vez por semana, isto contribuirá para a limpeza de seu organismo, para a clareza e agilidade de raciocínio e para a normalização do sono. Com certeza, você notará os benefícios de tal prática.

Jejum e o sistema imunológico

Uma das coisas mais importantes para uma boa saúde é ter um sistema imunológico forte. Dessa forma, seu corpo luta e vence as ameaças externas, tais como vírus e bactérias, impedindo o surgimento de doenças. Mas, com o estilo de vida moderno pouco saudável e o consumo gigantesco de alimentos industrializados, o nosso sistema imunológico se torna cada vez mais fraco ao longo do tempo. Entretanto, há solução para isso: um grupo de cientistas da Universidade do Sul da Califórnia (USC), Estados Unidos, realizou um estudo sobre como melhorar e restaurar o nosso sistema imunológico e descobriu que a solução é o jejum. Isso mesmo, o jejum.

Os pesquisadores descobriram que um jejum bem orientado não só vai fazer você perder alguns quilos, mas, também fortalecerá seu sistema imunológico e vai melhorar sua saúde em geral. Para tanto, bastam apenas de 4 a 8 dias de jejum por ano. Os cientistas descobriram que basta um jejum de 2 a 4 dias de cada vez, a cada seis meses, e isso faz com que as células-tronco despertem e comecem a se regenerar. A pesquisa também mostrou que o jejum pode destruir células danificadas e faz com que novas células nasçam. Isso significa um sistema imunológico completamente renovado. E, depois

que o jejum termina, seu corpo começa a gerar novas células sanguíneas, fazendo com que os nutrientes comecem a fluir novamente.

Criando um novo sistema imunológico



“Se você estiver com o sistema imunológico severamente fragilizado por fatores como quimioterapia ou envelhecimento, os ciclos de jejum podem literalmente criar um novo sistema imunológico”, diz o professor de ciências biológicas Valter Longo.

“Nós não sabíamos que o jejum prolongado tem o notável efeito de promover a regeneração do sistema hematopoiético baseado em células-tronco”, declarou o cientista. “Quando você se priva de alimentos, o sistema tenta economizar energia, e uma das coisas que você pode fazer para economizar energia é reciclar muitas células do sistema imunológico que não são necessários, especialmente aquelas que podem estar danificadas”, disse o professor Longo. “O que eu comecei a notar no trabalho com animais e seres humanos é que os glóbulos brancos diminuem com o jejum prolongado. Então, quando você volta a se alimentar, as células do sangue retornam”. E o principal: elas retornam completamente renovadas, com muito mais vigor.



Quimioterapia e Jejum

A professora assistente do Norris Comprehensive Cancer Center and Hospital, da mesma universidade, Tanya Dorff, coautora da pesquisa, declarou sobre a descoberta: “A quimioterapia salva vidas, mas também causa danos colaterais significativos para o sistema imunológico. Os resultados deste estudo sugerem que o jejum pode aliviar alguns efeitos negativos da quimioterapia”. O que esses cientistas descobriram agora, a medicina natural já sabia há muito tempo. Vários terapeutas naturalistas prescrevem o jejum como um recurso de cura. Mas, atenção: você não deve fazer jejum sem a orientação de um profissional. A preparação para esse procedimento tem que ser bem-feita. E, da mesma forma, a saída do jejum precisa ser balanceada. Se deseja se aprofundar mais sobre o assunto, pesquise, leia bastante. Um bom livro, para iniciar o estudo, é “Jejum Curativo”, de Mário Sanchez.

Os perigos de se consumir pratos gordurosos

Quando classificamos os alimentos em grupos, encontramos, no quadro dos energéticos, as gorduras, que quando ingeridas precisam ser em proporções seguras e provindas de fontes saudáveis.



O consumo de pratos gordurosos na alimentação exige que o estômago fabrique mais ácido para dissolver os alimentos, o que torna a digestão mais lenta e pesada, causando moleza e sono. Então, se você tiver uma tarefa importante após a refeição, não coma pratos gordurosos, principalmente se forem de origem animal. Há, até, uma restrição Divina nas Escrituras Sagradas, que se encontra em **Levíticos 7: 22 a 24**, com o objetivo de nos orientar para não consumirmos gordura de origem animal.

Hoje, a ciência nos apresenta claramente as consequências do excesso da ingestão de gorduras. Algumas são as que se seguem: infarto, acidente

vascular encefálico (conhecido popularmente como “derrame”) e trombozes, entre outros problemas circulatórios. Deus nos orienta a praticar uma dieta naturalista, optando sempre pelo melhor. As restrições Divinas visam ao nosso bem-estar e todo aquele que for sábio as atenderá.



Alguns tipos de gorduras, principalmente as de origem animal, produzem, em nosso organismo, o colesterol de baixa densidade (o LDL) que aumenta os riscos de doenças cardiovasculares. Mesmo, alguns alimentos gordurosos de origem vegetal tais como manteiga de cacau e azeite de dendê são gorduras que requerem moderação, por conterem ácidos graxos saturados.

Hoje, muito se fala no óleo de coco no uso culinário e terapêutico, principalmente, nas dietas de emagrecimento. A gordura (ou óleo de coco) somente deve ser usada se sua extração for o resultado de um processo de prensagem a frio. Portanto, o óleo de coco deve ser extra virgem e não deve passar pelo processo de calor em sua extração. Do contrário, não trará benefícios a saúde e deixará resíduos no organismo, especialmente, o mau colesterol, da mesma forma que as gorduras animais. Tenha cuidado na aquisição desse tipo de produto: deve se observar sua procedência e fugir de produtos “baratos”.



O LDL, o colesterol de baixa densidade, se encontra, principalmente, em alimentos tais como a carne vermelha, os embutidos, o frango (principalmente

no consumo de sua pele), nos queijos, nas manteigas e nas gemas de ovos. Também aparece nos alimentos que contenham gorduras “trans”, aquelas gorduras de origem vegetal, porém endurecidas artificialmente, como as margarinas, recheios de bolachas e gordura vegetal hidrogenada. Todos esses são alimentos que cooperam para o aparecimento de doenças ligadas ao colesterol ruim.

Gorduras e toxinas

Tratando-se das gorduras de origem animal, a ciência nos informa que, na gordura dos animais, principalmente dos bovinos, ficam armazenadas muitas toxinas. Essas toxinas são provenientes de aplicações de duchas ou de pulverizações contra ectoparasitas, (parasitas que ficam fora ou no exterior da pele, como carrapatos e a mosca-do-chifre). Os animais não sentem de imediato essa intoxicação. Porém, quando na época da seca, período em que a vegetação fresca, que é fonte rica de nutrientes, se demonstra escassa, o metabolismo desses animais recorre à gordura, que é energia armazenada. Aí, então, é que se poderá observar os efeitos nocivos dessas toxinas, levando muitos deles à morte.

Ao consumirmos gordura de origem animal, possivelmente, estaremos ingerindo tais toxinas e nos expondo a agressões à saúde e à própria vida.

Fontes naturais de HDL, o bom colesterol

Várias são as fontes naturais de gorduras consideradas benéficas à saúde. As gorduras vegetais extraídas de plantas como girassol, soja, milho, canola, amendoim, arroz, avelã, abacate são boas. Até mesmo o óleo de peixe contém o colesterol bom, o HDL, que é uma gordura densa, considerada como fator de proteção cardíaca.

Este é um tipo de colesterol do qual é bom manter o índice elevado no organismo, porque traz benefícios. Para isso, é necessário ingerir diariamente um pouco de gorduras vegetais monoinsaturadas, presentes, por exemplo, na azeitona, no azeite de oliva, no abacate e nas castanhas e oleaginosas em geral. Outros alimentos que também ajudam a elevar os níveis do bom colesterol são aveia, maçã, cebola e alho.



Colesterol LDL e triglicerídeos VLDL

Quando se fala em colesterol, é preciso lembrar que existem outros fatores que o alteram, como o consumo de bebidas alcoólicas que, além de estimular ácidos no estômago e causar úlceras, aumentam também as triglicérides. Muitas pessoas retiram as gorduras de sua dieta, preocupadas com o mau colesterol (LDL), mas se descuidam das triglicérides, que também são gorduras (glicerol) formadas, principalmente, pelo uso de massas em excesso e alimentos que contêm açúcar. As triglicérides são conhecidas pela sigla (VLDL), que se refere a lipoproteínas de densidade muito baixa, as quais se depositam nos vasos sanguíneos, representando um grande risco para a saúde. Essas gorduras podem provocar isquemias, ou seja, a falta de circulação sanguínea, que pode constituir em perigo para o cérebro e para o coração.

Diga não ao colesterol ruim



Não há segredos para que se normalizem as taxas de triglicérides: basta que se retire, de sua dieta, açúcar e massas refinadas, realizando um programa regular de exercícios físicos de, pelo menos, uma hora ao dia. Em duas a três semanas as taxas tendem a se normalizar.

Outro fator para a alteração nas taxas de colesterol é o estresse, por estimular a formação de radicais livres e a oxidação nos vasos sanguíneos, levando à arteriosclerose.

A manutenção da saúde e da forma física dependem muito de uma boa e equilibrada alimentação, com

abstenção de substâncias nocivas presentes em muitos alimentos considerados “comuns” e “saborosos”, mas que, na verdade, são perigosos e agressivos ao organismo.

Para meditação: Gálatas 5: 22 e 23 - *“Mas, o fruto do Espírito é: amor, alegria, paz, longanimidade, bondade, fidelidade, mansidão e **domínio próprio**. Contra estas coisas, não há lei”.*