

Saúde sem Segredos

APRESENTAÇÃO

Muitas pessoas buscam orientações sobre assuntos diversos para auxiliar na educação e no crescimento físico de seus filhos, mas, dificilmente buscam ajuda para aprender sobre qual é a melhor forma de alimentação.

Esse fator somado à sobrecarga de marketing infantil de alimentos saborosos, porém pouco ou nada nutritivos, faz com que eles se tornem em adultos com hábitos alimentares errados.

Este livro traz orientações que todos devem conhecer para obter o que há de melhor dos alimentos: a verdadeira nutrição.

Harlen Félix

Nutricionista

Prefácio

Bem-vindo ao maravilhoso mundo dos conhecimentos sobre recursos naturais de preservação da saúde, um oferecimento *Plenus Publicações*, ajudando você em um projeto de vida saudável.

Saúde é o que a humanidade tem buscado incessantemente, por todos os meios: saúde física, mental e social. Muitas pessoas têm percebido que é no plano espiritual que está a sustentação para o equilíbrio de todo o ser. Existem leis naturais, estabelecidas pelo Grande Criador e Legislador do Universo, leis que, quando infringidas, quando desrespeitadas, resultam em diversas enfermidades.

A vida é, por si mesma, complexa. Entretanto, as leis que a regem são simples e fáceis de serem compreendidas e seguidas. Para se alcançar uma vida com qualidade é preciso reavaliar nossa história, nossos valores e o nosso modo de viver e, se necessário, adotar mudanças, operar reformas e encarar novos desafios, o que requer coragem, visão de novos rumos e renúncia de hábitos e costumes.

Saúde não se compreende apenas como ausência de enfermidades; para se ter um nível ótimo de saúde é preciso considerar vários fatores. A pessoa precisa estar equilibrada nas áreas espiritual, física, psíquica, emocional e, também, dentro de seu contexto social, pois existem determinantes externos e internos, que podem provocar desordens e gerar uma vida de conflitos e de insatisfação, resultando em várias doenças.

A doença é definida como sendo “um esforço da natureza para libertar o organismo de condições resultantes das violações das leis de saúde”. Em caso de doença, convém verificar a causa. As condições insalubres devem ser mudadas, os maus hábitos corrigidos. Então se auxilia a natureza em seu esforço para expelir as impurezas e restabelecer as condições normais do organismo. E, para tal atitude, antes de qualquer iniciativa, é necessário aumentar nosso universo de conhecimentos, principalmente nas áreas que podem envolver nosso bem ou mal-estar, e passar a exercer práticas racionais, inteligentes e saudáveis para termos uma melhor qualidade de vida.

Em uma das edições da Revista National Geographic no Brasil, foi publicado um artigo sobre “Os segredos de uma vida longa”, sendo a matéria de capa. Nesse artigo, se afirma que *“uma existência longa e saudável não acontece por acaso”*. Realmente! Pesquisadores admitem que, se você tiver bons genes e adotar um estilo de vida correto, tem chance de viver até 10 anos a mais.

Também, no site “Tudo para vegetarianos” existe uma página com o título: “O segredo da longevidade está na alimentação e estilo de vida”. Esse é um título significativo!

Em Loma Linda, na Califórnia, foi encontrado um grupo de pessoas pertencentes a uma Comunidade Cristã da Igreja Adventista do Sétimo Dia que estão entre os campeões de longevidade da América do Norte. Em entrevista, eles disseram que evitam fazer uso de lanches rápidos e de cafeína. Eles vivem de quatro a dez anos mais que o californiano típico. Isso evidencia que algumas disciplinas geram benefícios (cf. <https://noticias.uol.com.br>)

A obtenção de saúde é resultado de uma vida harmônica com Deus, O Idealizador das leis naturais. Hoje, devido ao seguimento cultural de hábitos e costumes

danosos ao corpo humano, viver naturalmente tornou-se um desafio. Mesmo a vida moderna e agitada e as exigências cotidianas de um mercado competitivo na área profissional são fatores que mais nos distanciam de viver de forma mais simples e menos elaborada.

Os ajustes requeridos por uma sociedade moderna nos empurram dia a dia para novas adaptações; cada vez mais nos afastam dos estilos e padrões básicos e necessários de vida simples e saudável que representam fatores importantíssimos para a preservação de uma saúde integral.

As grandes colunas das leis naturais que foram estabelecidas para suporte e proteção da vida em sua plenitude estão sendo minadas há décadas e sendo substituídas por pilares de incoerência, resultantes de uma nova ótica, digamos que “magnífica”, mas que erra ao destituir dos cuidados com a saúde, os princípios elementares e eternos que respaldam uma vida com qualidade. O fato de desprezar tais princípios, conseqüentemente, mudou o mundo, o tornando em um vasto hospital, um mundo doente, ironicamente, em uma era de grande avanço científico. Não são poucos os que sofrem à procura de assistência: vemos, todos os dias, enormes filas em ambulatórios, em postos e clínicas de saúde.

A frustração quanto à ineficiência de órgãos de assistência à saúde e do despreparo da medicina em relação a algumas doenças tem levado muitas pessoas ao desespero, a ponto de buscarem alternativas de curas em ciências inexatas, em bases oscilantes, não coesas com a lógica corporal, até mesmo algumas sem fundamentos racionais e espiritualistas.

Tudo isso evidencia que, na época presente, o mundo se ofuscou com tanta luz, com tantas informações, com diversos conhecimentos bons e ruins que se mesclam. E as pessoas se perderam no longo caminho entre os dois extremos: o da prevenção e o da cura. Por isso, a proposta desta obra escrita é despertar uma atitude consciente e importante na busca do equilíbrio da vida humana em bases sólidas e seguras. Mas, para tal, é necessário buscar conhecimentos científicos embasados sobre os determinantes da saúde, das enfermidades e dos meios naturais de preservação e de cura.

Nesta obra pretendemos apresentar os caminhos mais sensatos e equilibrados para a cura holística do ser humano, a cura como um todo. Vamos destacar, também, sobre alguns temas já propagados e defendidos por muitos mestres do saber, que abrangem os “oito remédios da natureza”, que são eficazes para a cura plena (embora não vamos enumerá-los) e seguir conselhos importantes associados a esses conhecimentos.

Você vai descobrir como se alimentar corretamente. Trataremos com ênfase das causas de muitas doenças e de como fazer para erradicá-las do corpo. Esta obra contribuirá para que você amplie seus conhecimentos sobre os recursos naturais para uma vida saudável, recursos que são oferecidos nas fartas “bandejas” da natureza, por meio da simplicidade, da pureza e em função do interesse do Grande Criador em cada um de seus filhos.

Prezado leitor, as informações desta produção não podem faltar em nenhum lar. E foi para ajudar inúmeras pessoas que sofrem por problemas de saúde, que apresentamos esta obra. Estamos certos de que muitos serão beneficiados se praticarem as orientações transmitidas nesta produção. Esta obra não visa a dispensar o médico, sua assistência e orientação, mas apresenta as vantagens e benefícios de se viver naturalmente. Então, aproveite-a ao máximo!

Equipe Plenus

Nota do Autor

Agora, você tem em suas mãos, por meio deste manual, a chave que poderá lhe abrir a porta para uma vida mais feliz, pois ele apresenta passos de como obter “saúde sem segredos”. Este é um projeto elaborado com carinho, por meio do qual procuramos transmitir informações que, se praticadas, poderão trazer benefícios a todos que desejarem desfrutar de uma vida plena e de qualidade. Este projeto não é destinado aos profissionais da saúde, por isso se observará, em sua leitura, raras expressões de linguagem técnico-científica que, quando usadas, estarão entre colchetes, com uma concisa explicação de seu significado. A ideia é disponibilizar esse conhecimento de forma simplificada, para que qualquer pessoa leiga possa fazer uso dela. Assim, onde for necessário utilizar termos aparentemente difíceis de se entender, se seguirá uma explicação, facilitando que todos possam compreender plenamente o conteúdo do texto e se beneficiar plenamente dele.

Mas, mesmo os profissionais da saúde poderão somar, aqui, várias informações aos seus conhecimentos, conceitos de suma importância, com o direito de avaliá-los e de discuti-los. A Equipe da *Plenus* é idônea e trabalhou estas informações com seriedade, consciente do que informações erradas sobre saúde podem causar às pessoas, e isso tudo para que você possa tirar o máximo de proveito para sua saúde e bem-estar.

Então, a partir de agora, é o momento de aprender como viver bem com a ajuda dos “remédios” da natureza, conhecer como surgem inúmeras doenças e orientar-se quanto à melhor maneira de prevenção.

Desejo-lhe uma boa leitura e que tenha um ótimo aproveitamento. Faça votos, também, que desfrute de muita saúde e paz.

O Autor