



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 3 - Ano 2 - Nº 3 - Janeiro / 2014

ISSN 2317-8612

7 – SER SAUDÁVEL

Dr. Gutembergue Livramento*

Definitivamente para ser saudável ou um ser (humano) saudável precisa-se de atitudes corretas. A passividade ou a ação sem a observação plena das verdadeiras necessidades sempre afastará o ser humano da sua condição de saúde plena que inclui não somente as condições físicas, mas também as da mente e as do espírito. A dedicação somente a um destes aspectos poderá gerar desequilíbrios importantes nas outras condições o que implicará em desordem. A chamada doença nada mais é que o compasso desarmônico de uma destas condições que afetará necessariamente as outras, pois a vida plena se distribui no equilíbrio das facetas físicas, psíquicas e espirituais de forma sustentada e harmônica. A harmonia não prevalece o pensar, a bioquímica celular, o sentir, o movimentar-se nem o intuir. A harmonia necessita do equilíbrio destas condições. A saúde é o resultado e a causa concomitante desta harmonia. O ser saudável é um Ser onde sua integralidade está preservada.

Tudo no universo tende ao equilíbrio, mas nem sempre este equilíbrio é harmônico. Para ser harmônico é necessário atender às condições do corpo, do psiquismo e da espiritualidade. Ninguém adoece somente do corpo ou da mente. Há uma ligação sutil destas condições onde até um simples resfriado poderá gerar mudanças no

comportamento da mente e do corpo. Assim como uma simples tristeza momentânea poderá impactar condições orgânicas como o apetite, os intestinos, a respiração dentre outros. Não há separação, por isso, não haverá harmonia sem que haja mudanças na observação do ser saudável em seus mais variados aspectos. Outra condição para o Ser saudável é a percepção de que mesmo a harmonia e o equilíbrio são dinâmicos. Dependem de inter-relações com o meio interno e externo a cada ser vivo. Varia de acordo, por exemplo, com as estações do ano, o dia e a noite, condições emocionais, idade, gênero, etc. Não há padrões fixos do que é harmônico a menos que atenda a todas as inter-relações e as incertezas pertinentes a estas.

Como é possível controlar todas as condições e variáveis de impacto? A única situação que se tem "em mãos" é fortalecer a Energia correta intrínseca a cada indivíduo trabalhando, capacitando e recapitando as condições do corpo, da mente e da espiritualidade. A força Universal saberá o que fazer. Esta Energia correta, conhecida pelos chineses como Zheng Qi, é a força antipatogêncica que se estrutura na capacidade inerente a cada organismo em manter e recuperar sua saúde naturalmente.

* **Prof. Gutembergue Livramento** - Mestre em Medicina e Saúde Humana. Fisiologista e Pesquisador em Medicina e Saúde Humana. Professor Universitário em disciplinas de Fisiologia Humana, Fisiologia do exercício, Biofísica e Medicina Chinesa. Especialista em Medicina Chinesa, Acupuntura, Fisiologia do exercício (UGF), Fitoterapia (UFBA). Graduação em Fisioterapia (Escola Bahiana de Medicina) e Engenharia (UCSal). Prof. Taiji quan e Qigong. Membro do Instituto de Shenzhen, província Guangdong, China. Presidente/fundador do IBRAPEQ (Instituto Brasileiro de Ensino e Pesquisa em Qigong e Medicina Chinesa). gutemberguelivramento@yahoo.com.br Telefone Clínica (071) 3334-8893.

A Energia correta, pela nova ciência, é o equilíbrio entre as Energias eletromagnéticas que mantêm a vida (os chineses chamam de Qi), o sistema nervoso, sistema endócrino, sistema imunológico e o sangue. Os exímios profissionais de saúde poderão saber que não se promove a cura, mas sim às condições necessárias para que as energias sábias da Natureza promovam a cura. Ninguém pode curar ninguém. Se for muito capaz poderá restabelecer as condições ideais para que o processo de cura se estabeleça. Enquanto isso não for entendido os atendimentos à saúde com as dinâmicas médicas continuarão extremamente invasivas e intervencionistas gerando a melhora ou piora do quadro clínico ou, quando mais inquietante ainda, a melhora de sintomas com o agravamento imperceptível da lesão principal (a raiz da síndrome e não da doença). Geralmente pelo motivo da lesão principal não apenas afetar um órgão, ou um tecido ou uma dor, mas sim, como de costume, ser uma desarmonia entre fatores que englobam toda a unidade da plenitude humana, o Ser integral. Ou ajudamos a reintegrar esta condição de integralidade ou será impossível estabelecer a cura verdadeira.

Todas as recentes e mais apuradas pesquisas sobre saúde e qualidade de vida apontam fortemente para que o foco seja fortalecer a capacidade antipatogêncica intrínseca a todos os seres vivos (a energia correta) que faz parte da relação do indivíduo com o meio ambiente de forma equilibrada/harmoniosa e sustentada. O foco não está na cura de doenças. A doença não existe por si só, mas precisa de um organismo em desarmonia para que esta se manifeste e se estabeleça. Isto inclui pontos iniciais muito importantes de preservação da saúde:

***O primeiro** é a Alimentação cuidadosa, pois se erros são cometidos nesse aspecto, isso desorganiza o organismo todos os dias no mínimo tres vezes por dia. Devemos comer mais vezes, a cada duas horas e meia em média em poucas porções e pausadamente com melhor qualidade e menor quantidade que estamos excitados a comer. As maiores porções estão no desjejum, almoço e jantar de forma decrescente, ou seja, maior porção no desjejum e diminuir ao longo do dia, mas respeitando os períodos intermediários a

cada duas horas e meia com pequenas ingestões. Isto educará o metabolismo e manterá a fisiologia digestiva com assimilação de nutrientes e eliminação de resíduos corretas.

É importante entender que não somos máquinas e a cada momento da vida nosso organismo responde a natureza inclusive na capacidade digestiva e necessidade de alimentos diferentes. Isto inclui a percepção da utilização de alimentos variados e diferentes em momentos diferentes como dia ou noite, verão ou inverno, saudável ou enfermo, e assim sucessivamente aprendendo a se alimentar diferentemente em momentos diferentes. Uma grande parte da Energia correta é mantida a partir da assimilação da energia dos alimentos e por isso a alimentação correta impacta muito a prevenção e recuperação da saúde. Lembrando que o alimento também impacta sua saúde psíquica e espiritual, além da física. A alimentação incorreta poderá levar ao adoecimento de forma integral.

Quando estamos envelhecendo ainda mais cuidado, diminuindo a quantidade e aumentando a qualidade da ingestão de alimentos. Devemos nos ater a alimentos que tenham vida, como consequência muita energia e pouca toxicidade. Os alimentos que não têm vida são aqueles “inventados” pela indústria. Não têm Qi e alto nível de toxicidade. Evite os alimentos muito processados, mesmo os vivos como cereais, e prefira os integrais, pois geram metabolismo mais harmônico com ganhos acessórios importantes. Prefira alimentos cozidos no mesmo dia que serão ingeridos. Evite usar o micro-ondas pois alteram toda energia eletromagnética do alimento desorganizando seu Qi. Prefira os alimentos que são preparados por “mãos amorosas”, pois a energia daqueles que lidam com o alimento impregna a energia da comida.

É importante deixar o estômago pelo menos 20% vazio para melhorar a digestibilidade. Não comer até saciar-se completamente. Para isto é importante comer lentamente, pois a percepção da saciedade demora alguns minutos para acontecer. Quem come rápido mastiga menos e come mais gerando desequilíbrios importantes. O alimento melhor mastigado é melhor digerido pois o processo da indução das enzimas digestivas se iniciam com o desejo pelo alimento, seguindo da salivação e

mastigação e concluindo com a chegada no estômago e intestinos. Por isso é importante gostar dos alimentos para ingeri-los. Mas é importante dar tempo ao tempo para se reeducar, pois muitos dos alimentos que o indivíduo não gosta de comer vêm de memórias inadequadas desde sua fase intrauterina ou pós-natal, ou falta de estímulo para ingeri-los quando crianças e adolescentes. Quanto melhor digestibilidade melhor assimilação de nutrientes, eliminação de resíduos inadequados e melhora da saúde dos órgãos digestivos e glândulas anexas para que possam chegar até o fim da vida sem lesões importantes.

***O segundo** é a atividade física e o exercício físico e mental corretos. A atividade física é qualquer atividade com gasto energético enquanto o exercício físico é algo programado e sistematizado. Muitos dizem que não precisam de exercício físico, pois têm muita atividade física durante o dia; não é a mesma coisa. Precisa-se de exercício físico bem orientado para que os equilíbrios metabólicos e energéticos se mantenham saudáveis. O nosso organismo foi programado para que tenhamos atividades diárias de demanda física e mental e descanso correto. Há hoje uma tendência a inatividade física, mentes com trabalhos repetitivos e pouco criativos e alto nível de estresse. Muitos entendem hoje relaxar a mente como ir às festas, beber e comer de tudo no final de semana, usar drogas lícitas e ilícitas, etc. Muitos consideram um transtorno suas vidas de segunda a sexta com suas atividades estressantes e um extravasamento no sábado e domingo e não percebem o mal que este conceito gera com o tempo.

Na atualidade a atividade física conta positivamente quando o estresse não é maior que os ganhos. Aí inclui práticas de exercícios de melhora da capacidade cardiovascular e pulmonar como uma caminhada minimamente tres vezes por semana, o ideal é cinco vezes por semana por pelo menos trinta minutos descansando. Em dias não seguidos, exercícios de trabalho muscular, com alguma carga externa ou o peso do próprio corpo, pois as pesquisas mostram que a perda da massa muscular e força parecem ser mecanismos de envelhecimento importante, porque com a perda da massa muscular perde-se energia disponível para a manutenção da saúde e o

enfrentamento de doenças. É um trabalho muscular leve a moderado minimamente, mas deve existir para todos principalmente entre os mais velhos; devem-se incluir práticas de exercícios meditativos e com características introspectivas da observação das condições da atitude mental, controle da respiração e postura corporal adequada o que inclui práticas de excepcional resultado para estes fins como o *Tai chi chuan (taiji quan)*, *Qigong (Chi kung)* e loga. Práticas que precisam de bons instrutores para que os resultados sejam satisfatórios e seguros.

A prática de exercícios físicos deve ser variada entre aeróbicos, de força e meditativos podendo variar os dias para se fazer duas destas práticas diferentes diariamente, praticar de cinco a sete dias por semana. Se descansar dois dias estes não devem ser seguidos. Por exemplo, parar sábado e domingo. É prudente retirar um dia apenas para o descanso semanal desde que não promova exercícios de alta intensidade pois, nesta condição de intensidade, mais de um dia deverá ser de descanso. Para fins de saúde os melhores exercícios parecem ser os de média intensidade para força e capacitação orgânica segundo novas pesquisas. Os exercícios de alta intensidade podem exaurir energias importantes para o sistema imunológico e nervoso impactando negativamente o balanço do organismo. Mesmo sendo de baixíssima intensidade a Meditação tem mostrado excelentes resultados no desempenho do equilíbrio total do ser integral. Valorize-a e pratique. Exercícios antigos orientais incluem a meditação estática ou dinâmica em suas práticas como o *Tai chi chuan (taiji quan)*, *Qigong (Chi kung)* e loga.

***A terceira** condição de se seguir saudável é a resolução dos conflitos internos e interpessoais. É necessário se espiritualizar e buscar a essência da vida. Libertar-se de um ego rígido e tosco com posturas já preconceituosas de certo ou errado, feio ou bonito, etc. Buscar a paz de espírito com a simplicidade inerente à natureza. Começar a dar valor ao que tem valor. Valorizar as pessoas verdadeiramente assim como valorizar e fortalecer a família. Buscar a religiosidade (religação com as forças maiores e verdadeiras da Natureza) mais que as religiões (conceitos e dogmas). Buscar a força do perdão, pois todos os humanos são plausíveis de erros e acertos nem por isso

deixam de ser fiéis ao amor e àquilo que tem valor profundo para a alma.

É preciso atitude serena diante da vida mesmo que o desespero bata a sua porta vez ou outra. Elevar o pensamento às forças

criadoras do Universo e reconhecer cada Ser como parte integrante desta Energia intensa, vívida e imortal.

É preciso atitude para SER SAUDÁVEL.

(Artigo publicado em 9 de Fevereiro de 2013, no blog:

<http://www.gutemberquemtc.blogspot.com.br/search?updated-max=2013-02-11T10:42:00-08:00&max-results=7&start=9&by-date=false>.) Transcrito com autorização do autor.



Dr. Gutembergue Livramento