

DOENÇAS DO ESTILO DE VIDA

(Doenças crônicas)



Dr. Jochen Hawlitschek, MPH

CONTEÚDO

Tema	Página
Introdução.....	3
1. O plano de salvação divino através dos séculos.....	5
2. Fatores de longevidade.....	14
3. Estilo de vida e sistema imunológico.....	21
4. Recomendações sobre alimentação.....	32
5. Diretrizes para lidar com o estresse	42
6. O mistério do lobo frontal	51
7. O que você deve saber sobre a diabetes	64
8. Doenças cardiovasculares	74
9. Câncer	77
10. A cura do caráter	85
Apêndice: Medicina mística	91
Acerca do autor.....	100

“Em campos novos nenhuma obra é tão bem-sucedida como a obra médico-missionária. Se nossos obreiros trabalhassem com fervor para obter preparo em setores médico-missionários, estariam muito melhor capacitados para fazer a obra que Cristo fez como médico-missionário. Mediante diligente estudo e prática, podem tornar-se tão bem familiarizados com os princípios da reforma de saúde que, aonde quer que vão, serão uma grande bênção para as pessoas que encontram.”
(Medicina e Salvação, p. 239)

Este livro está disponível em
português, espanhol, alemão, inglês, francês, búlgaro, checo, romeno, russo e húngaro..

Dr. Jochen Hawlitschek
Janeiro 2016

INTRODUÇÃO

Provavelmente o leitor deste texto espera encontrar uma descrição das doenças crônicas mais comuns, seus sintomas, a maneira de fazer um diagnóstico correto sem equipamento sofisticado e finalmente, como curá-las com remédios naturais a baixo custo. Se este é o seu caso, preciso desapontar-lhe. Você encontrará outros livros nesta direção no mercado. Durante as décadas em que trabalhei como cirurgião e mais tarde como promotor de saúde em vários países na Europa e América Latina, cheguei à conclusão de que tanto ricos como pobres poderiam melhorar sua qualidade de vida através de um estilo de vida mais saudável.

O propósito deste livro de texto não é ensinar a diagnosticar e tratar doenças específicas, mas compreender os grandes princípios fundamentais que governam os processos de saúde e enfermidade no contexto da ciência e da revelação. Deus nos criou de modo maravilhoso e nos unimos ao salmista em suas palavras: “Eu te louvarei, porque de um modo assombroso, e tão maravilhoso fui feito; maravilhosas são as tuas obras, e a minha alma o sabe muito bem.” (Salmos 139:14)

Este curso sobre “doenças crônicas” tem três objetivos principais:

1. Mostrar que a reforma pró-saúde é uma parte integral do plano de redenção de Deus.
2. Mostrar que os princípios de saúde mencionados por Ellen G. White no livro “A Ciência do Bom Viver”, pág. 127 e representados no programa NEWSTART®¹ são bem fundamentados cientificamente e biblicamente.
3. Mostrar que o corpo, a mente e a alma funcionam como uma unidade e se afetam mutuamente.

O propósito principal dos centros de vida saudável é de ajudar as pessoas em melhorar, manter ou recuperar a sua saúde mediante aprendizagem e prática de hábitos de vida saudáveis. Tais hábitos saudáveis podem ajudar a prevenir, aliviar e muitas vezes curar as principais doenças crônicas que afligem nossa sociedade moderna. Estas são os cânceres, doenças cardiovasculares, diabetes, pressão alta e obesidade. Deveríamos também incluir a depressão e doenças autoimunes como veremos nos próximos capítulos. Todas estas enfermidades têm fatores de risco comuns – representados pelos hábitos do estilo de vida – e muitas vezes aparecem em grupos. Em todo caso, se influenciam mutuamente. Por certo que existem predisposições genéticas, mas usualmente a doença requer a influência de um fator ambiental (estilo de vida) adicional para se desenvolver.

Nosso corpo, mente e espírito funcionam como uma unidade de acordo com as leis de Deus na natureza – leis físicas, químicas, biológicas, fisiológicas, psicológicas e morais. Como disse Ellen G. White, “Ensinando os princípios de saúde, mantendo diante do povo o grande objetivo da reforma – que seu desígnio é assegurar o mais alto desenvolvimento do corpo, da mente e da alma. Mostraí que as leis da natureza, sendo as Leis de Deus, são designadas para nosso bem; que a obediência às mesmas promove a felicidade nesta vida, e contribui no preparo para a vida por vir.” (A Ciência do Bom Viver, p. 146)

¹ O acróstico NEWSTART® foi criado por um grupo de médicos e professores do Instituto Weimar na Califórnia (www.newstart.org) e se refere aos 8 remédios naturais (em inglês) mencionados no livro “A Ciência do Bom Viver”, pág. 127: Nutrition, Exercise, Water, Sunshine, Temperance, Air, Rest, e Trust in God.

“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 no organismo.” (A Ciência do Bom Viver, p. 127)

Os princípios expressados neste livro de texto se apóiam na concepção bíblica do mundo, aceitando a Deus como o Criador; nos conselhos inspirados dados a Ellen G. White; e nas leis científicas conhecidas. A verdadeira ciência não se contradiz com a Bíblia e veremos que as três fontes mencionadas harmonizam e se apóiam mutuamente.

“O tema da redenção é tema que os próprios anjos desejam penetrar; será a ciência e o cântico dos remidos através dos séculos da eternidade. Não é ele digno de atenta consideração e estudo agora?” (Caminho a Cristo, p. 88)

A divisão em capítulos é somente para fins didáticos. Cada capítulo serve de complemento para os outros. As diferentes áreas – como o sistema imunológico, controle do estresse, nutrição, exercício físico, espiritualidade, doenças crônicas – estão todas conectadas entre si. Na realidade, existe um só propósito no plano de redenção de Deus – a restauração completa do estado original de saúde física, mental, espiritual e social, que se perdeu devido ao pecado. Esta consideração está plenamente de acordo com a definição de saúde da Organização Mundial da Saúde (OMS) que afirma que “saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade.”

Dr. Jochen Hawlitschek

Agosto, 2008

CAPITULO 1

O PLANO DE SALVAÇÃO DIVINO ATRAVÉS DOS SÉCULOS

Ao palestrar sobre saúde em diferentes lugares e países observei que as pessoas em geral – incluindo cristãos – dissociam a saúde da religião. Alguns concordam que a religião pode promover um estilo de vida saudável, mas não o consideram como uma parte essencial do plano de salvação. Na Bíblia não encontramos tal separação. Todas as leis, naturais e morais, provêm de Deus e a transgressão de qualquer uma delas é pecado e leva finalmente a doença e morte. O plano de salvação oferece restauração completa ao estado original justo, saudável e santo. Este processo começa aqui na terra e concluirá quando Jesus retorne e o pecado será finalmente erradicado do universo. Esta compreensão básica é necessária para entender a importância de obedecer às leis de saúde como parte de uma religião racional. “Rogo-vos, pois, irmãos, pela compaixão de Deus, que apresenteis os vossos corpos em sacrifício vivo, santo e agradável a Deus, que é o vosso culto racional.” (Romanos 12:1)



“E o mesmo Deus de paz vos santifique em tudo; e todo o vosso espírito, e alma, e corpo, sejam plenamente conservados irrepreensíveis para a vinda de nosso Senhor Jesus Cristo.” (1 Tessalonicenses 5:23)

Seguir um estilo de vida saudável não é um assunto de “obras” como não o é guardar o sábado ou qualquer outro mandamento. Seguir um estilo de vida saudável “promove a felicidade nesta vida, e contribui no preparo para a vida por vir.” (A Ciência do Bom Viver, p. 146). Melhora nossa condição física e mental, capacitando-nos a manejar melhor os desafios do dia a dia e de ter uma compreensão mais clara das verdades espirituais.

Na realidade, o que é a salvação? O que se perdeu devido à entrada do pecado neste mundo e qual é o plano de Deus para restabelecer a situação original? Estas são as perguntas que desejamos abordar. Realmente só podemos compreender a magnitude deste assunto ao examinar o plano inteiro de salvação desde a criação deste mundo até a completa restauração na nova terra.

Uma criação perfeita



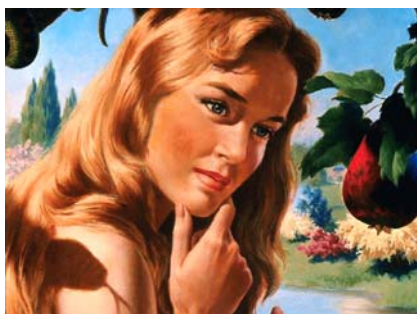
Quando a terra foi criada tudo era perfeito. A Bíblia nos conta que Deus criou o homem (e a mulher) em Sua própria imagem, com faculdades que refletiam Suas faculdades. O ser humano foi uma criação especial, manufaturada pelas mãos de Deus, para refletir o caráter de Deus e com o propósito de viver eternamente para a glória de Deus (Isaías 43:7).

“Os céus declaram a glória de Deus e o firmamento anuncia a obra das suas mãos.” (Salmos 19:1)

Neste estado perfeito não havia doença. Portanto não havia necessidade para dar instruções concernentes a enfermidades. No entanto, Deus deu aos nossos primeiros pais instruções para manter uma vida saudável. Eles precisavam ser ativos, fisicamente e mentalmente. “E tomou o SENHOR Deus o homem, e o pôs no jardim do Éden para o lavrar e o guardar.” (Gênesis 2:15) Cuidar do Jardim do Éden requeria pensamento criativo e atividade física. Estes dois aspectos ainda são válidos hoje. Sabemos que a atividade física e mental são fatores primordiais para conservar e restaurar a saúde.

O segundo fator para manter a vida é uma alimentação sã. “E disse Deus: Eis que vos tenho dado toda a erva que dê semente, que está sobre a face de toda a terra; e toda a árvore, em que há fruto que dê semente, ser-vos-á para mantimento.” (Gênesis 1:29)

Doença e morte – consequências do pecado



No entanto, havia uma restrição: “Mas da árvore do conhecimento do bem e do mal, dela não comerás; porque no dia em que dela comeres, certamente morrerás.” (Gênesis 2:17) Todos sabemos o que aconteceu: pecado e morte vieram a este mundo como seguras consequências da transgressão. Doença e morte são as consequências finais do pecado, ainda que não se possa sempre traçar uma linha direta. Veja também S. João 9:1-3 e Lucas 13:1-5.

Temos a tendência de culpar a Eva pelo que ela fez, mas somos nós melhores hoje? Eva não comeu deliberadamente do fruto proibido. Ela primeiramente o examinou cuidadosamente. Somente quando “a mulher viu que aquela árvore era boa para se comer, e agradável aos olhos, e árvore desejável para dar entendimento; tomou do seu fruto, e comeu.” (Gênesis 3:6)

“Não havia nada venenoso no fruto da árvore do conhecimento em si mesmo, nada que poderia causar a morte ao consumi-lo. A árvore havia sido colocada no jardim para provar sua lealdade a Deus.” (Signs of the Times, 13 de Fevereiro de 1896)

“Eva comeu e imaginou que sentia as sensações de uma vida nova e mais exaltada. ... Ela não sentiu efeitos nocivos pelo fruto, nada que podia ser interpretado como significando morte, mas, somente como a serpente dissera, uma sensação agradável que ela imaginava que assim se sentiam os anjos.” (Testimonies, vol. 3, p. 72)

“Depois da sua transgressão, Adão a princípio imaginou-se a entrar para uma condição mais elevada de existência.” (Patriarcas e Profetas, p. 57)

Hoje conhecemos bem as instruções que Deus deu à nossa igreja concernente a uma alimentação saudável. Como reagimos nós em relação a alguns alimentos não recomendados? Os levamos ao laboratório para analisar sua composição. Quando o laboratório nos diz que contêm aminoácidos essenciais, vitaminas, carboidratos e provê energia útil, acaso não consideramos isto como boas razões para justificar nosso desejo? Ou podemos ir mesmo a um teólogo moderno e perguntar-lhe se esta mensagem deva ser tomada literalmente, ou melhor, ser interpretada de acordo à nossa cultura? Pense sobre isto...

Não importa quais desculpas nossos primeiros pais hajam apresentado, os resultados não puderam ser evadidos, “Porque o salário do pecado é a morte.” (Romanos 6:23) Até este ponto não existe separação entre religião e medicina.

Vida – um dom misericordioso de Deus

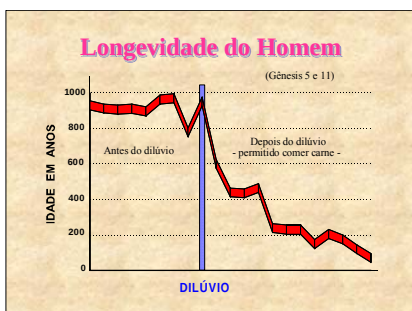


“...mas o dom gratuito de Deus é a vida eterna, por Cristo Jesus nosso Senhor.” (Romanos 6:23) Deus não abandonou o seu plano original, mas imediatamente pôs em ação seu plano de salvação para restaurar o que se havia perdido: saúde, felicidade e vida. Jesus disse, “Eu vim para que tenham vida, e a tenham com abundância.” (João 10:10) O plano de Deus é de restaurar a vida completamente, não só a parte espiritual! Não há separação entre as dimensões física, mental e espiritual da vida.

Degeneração da humanidade



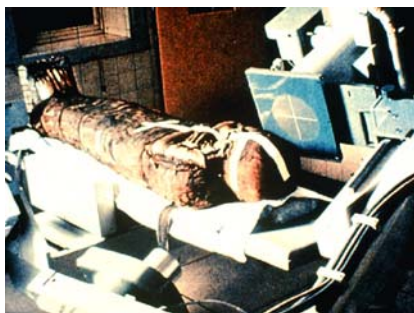
A fim de realizar Seu plano, Deus continuamente enviou Seus profetas para convidar a gente a aceitar Seu amor e retornar a Ele. No entanto, uns 1600 anos depois da criação, havia tanta maldade sobre a terra que Deus teve que intervir e destruir a humanidade usando um dilúvio global. Após isto Ele começou de novo com a única família sobrevivente de Noé.



Em Gênesis capítulos 5 e 11 está o registro das genealogias antes e depois do dilúvio. Nota-se claramente o decréscimo rápido da idade do homem desde uma média de 912 anos antes do dilúvio até Abraão, que viveu 175 anos. Não se encurtou somente a longevidade, mas também o tamanho da raça humana e seu poder intelectual diminuíram proporcionalmente. “Depois do dilúvio o povo comeu à vontade do alimento animal. Deus viu que os caminhos do homem eram corruptos, e que o mesmo estava disposto a exaltar-se orgulhosamente contra seu Criador, seguindo as inclinações de seu coração. E permitiu Ele que aquela raça de gente longeva comesse alimento animal, a fim de abreviar sua vida pecaminosa. Logo após o dilúvio o gênero humano começou a decrescer rapidamente em tamanho, e na extensão dos anos.” (Conselhos Sobre o Regime Alimentar, p. 373)

Desenvolvimento de doenças crônicas

Depois de outros mil anos encontramos o povo de Deus trabalhando como escravos no Egito. O Egito era naquela época uma das mais avançadas civilizações como pode ver-se em suas esculturas e pirâmides. No entanto, tinham um estilo de vida insalubre, comiam muita carne (Êxodo 16:3), tinham pouca atividade física – porque os israelitas trabalhavam para eles – e tinham uma vida moralmente depravada. A consequência foi a decadência desta grande nação.



Os cientistas estudaram as bem preservadas múmias para descobrir suas doenças. Fizeram radiografias para examinar seus ossos e artérias. Depois as múmias foram dissecadas para examinar seus órgãos. Descobriram que os egípcios sofriam de

várias doenças crônicas – aterosclerose, obesidade, cáries dentais, câncer e artrose – que são os resultados de um estilo de vida errado. Estas são as mesmas doenças crônicas que predominam hoje nos países desenvolvidos.

Deus apresenta a mensagem de saúde



O plano de Deus de ter uma nação santa, saudável e feliz (Êxodo 19:5,6; Deuteronômio 26:18,19; 1 Pedro 2:9) não podia realizar-se sob tais circunstâncias no Egito. Portanto Deus teve que intervir novamente com grande poder e levar Seu povo a um novo país onde eles podiam adorá-Lo livremente e praticar um estilo de vida sadio.

No entanto, antes que eles pudessem entrar na terra prometida de Canaã tinham que ser instruídos acerca de tudo o que era necessário para ser uma nação santa e um modelo para todas as nações ao redor. Deus os levou a um lugar tranquilo – o deserto – onde nada podia distrair sua atenção. Tiveram que construir um santuário para aprender as lições do grande plano de salvação do pecado. O sacrifício de um cordeiro apontava a Jesus que daria a Sua vida para redimir a humanidade. “Eu sou o bom Pastor; o bom Pastor dá a sua vida pelas ovelhas.” (João 10:11)



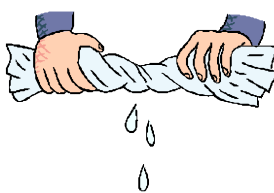
Tinham que ser instruídos que “A doença é um esforço da natureza para libertar o organismo de condições resultantes da violação das leis da saúde.” Os egípcios tinham idéias muito diferentes sobre a origem das doenças. Também tinham que aprender que “Em caso de doença, convém verificar a causa. As condições 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 no organismo.” (A Ciência do Bom Viver, p. 127)



“Nos ensinamentos dados por Deus a Israel, foi dispensada cuidadosa atenção à conservação da saúde. O povo que tinha saído da servidão, com os hábitos desasseados e nocivos que ela facilita, foram sujeitos ao mais rigoroso preparo no deserto, antes de entrar em Canaã. Foram-lhes ensinados princípios de saúde e impostas leis sanitárias.” (A Ciência do Bom Viver, 277)

Para prevenir mal-entendidos futuros e devido à capacidade diminuída de memória, as instruções foram escritas por Moisés. Deus mesmo escreveu os 10 Mandamentos em tábuas de pedra. Observe que devido à presença de doenças, Deus teve que dar instruções mais detalhadas aos israelitas sobre sua prevenção e tratamento do que as simples instruções dadas a Adão e Eva em seu estado de saúde total.

Os mesmos princípios de saúde são válidos hoje



Os israelitas foram instruídos sobre a importância da **higiene** de seu corpo e de lavar as suas roupas. “E aquele que tocar a carne do que tem o fluxo, lavará as suas roupas, e se banhará em água, e será imundo até à tarde.” (Levítico 15:7) “Disse também o SENHOR a Moisés: Vai ao povo, e santifica-os hoje e amanhã, e lavem eles as suas roupas.” (Êxodo 19:10)

Estes princípios ainda são válidos hoje. Muitas enfermidades em países em desenvolvimento são devidas à falta de água limpa e higiene.



Instruções explícitas foram dadas em relação à **eliminação de lixo**. “E entre as tuas armas terás uma pá; e será que, quando estiveres assentado, fora, então com ela cavarás e, virando-te, cobrirás o que defecaste.” (Deuteronômio 23:13) Igualmente, a falta de latrinas e adequada eliminação de lixo é outra causa de doenças infecciosas e epidemias em certos países. Você se perguntará, porque Deus colocou tanta ênfase no cuidado do corpo e incluiu estas instruções na Bíblia? É porque não existe separação entre a saúde física, mental e espiritual. O plano de salvação de

Deus inclui todos os três aspectos como pode notar-se claramente nas instruções dadas a seu povo por meio dos profetas.

Agora chegamos a um ponto interessante. Estou seguro que os israelitas olhavam ansiosamente para o futuro quando chegariam à terra onde fluiria “leite e mel” e onde estariam livres da escravidão. Mas no centro dos 10 Mandamentos Deus repetiu a importância do **trabalho físico**: “Seis dias trabalharás, e farás toda a tua obra.” (Êxodo 20:9) Que surpresa! No entanto, a atividade física é um dos fatores mais importantes para a saúde física, mental e espiritual. Isto se enfatiza mais e mais na literatura médica atual (veja “Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases”, World Health Organization, 2003).

É claro que o **descanso** regular também é necessário. O centro de todas nossas atividades deveria ser a **adoração** e glorificação de nosso Criador. Portanto o mandamento diz, “Lembra-te do dia do sábado, para o santificar. ... Mas o sétimo dia é o sábado do SENHOR teu Deus; não farás nenhuma obra, nem tu, nem teu filho, nem tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o teu estrangeiro, que está dentro das tuas portas.” (Êxodo 20:8-10) Observe que este mandamento não é somente para o benefício dos israelitas, mas para todas as gentes. Deus se preocupa pelos estrangeiros e também pelos animais! Ele deseja o bem-estar de toda a Sua criação.



Na Bíblia se encontram muitos outros conselhos e recomendações para a saúde. Observe por exemplo a ênfase dado à abstinência do álcool: “Não olhes para o vinho quando se mostra vermelho, quando resplandece no copo e se escoia suavemente. No fim, picará como a cobra, e como o basilisco morderá.” (Provérbios 23:31, 32) O alcoolismo é o problema de saúde pública número 1 no mundo hoje.

Por fim, em 2003, a Organização Mundial da Saúde fez uma declaração clara contra o uso de álcool: “Mesmo sendo que o consumo regular baixo a moderado de álcool tenha efeito protetor contra a doença coronária, os outros riscos cardiovasculares e para a saúde associados com o álcool não favorecem uma recomendação geral para o seu uso.” (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 2003, p. 90)



É o uso do álcool um assunto moral ou médico? O álcool afeta tanto o corpo como a mente. Deus se interessa em nosso bem-estar total!

Quão diferente seria o mundo se prestássemos atenção às recomendações de Deus dadas na Bíblia!

Relação entre o corpo e a mente

Chegamos agora a outro aspecto importante da vida, a importância da saúde mental. Foi somente durante as recentes décadas que se compreende progressivamente o impacto de nossos pensamentos e emoções sobre o sistema imunológico. A Bíblia menciona isto já por milhares de anos ao afirmar que “O coração alegre é como o bom remédio.” (Provérbios 17:22)



“A ansiedade no coração deixa o homem abatido, mas uma boa palavra o alegra.” (Provérbios 12:25)

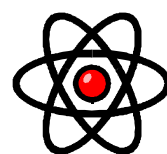
“A vontade de viver mantém a vida de um doente, mas, se ele desanima, não existe mais esperança.” (Provérbios 18:14 BLH)

“Regozijai-vos sempre. ... Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco.” (1 Tessalonicenses 5:16, 18)



Ellen G. White explica que “Gratidão, regozijo, benignidade, confiança no amor e no cuidado de Deus – eis as maiores salvaguardas da saúde. Elas deviam ser, para os israelitas, as notas predominantes da vida. ... ‘E te alegrarás por todo o bem que o Senhor, teu Deus, te tem dado a ti e a tua casa, tu, e o levita, e o estrangeiro que está no meio de ti.’ Deuteronômio 26:11” (A Ciência do Bom Viver, p. 281) Você pode imaginar o impacto que faria nas pessoas ao redor de nós se pudessem ver quão agradecidos e felizes são os cristãos? Não gostariam eles de aprender mais acerca do segredo de tal vida feliz?

Compreendamos que “as leis da natureza, sendo as Leis de Deus, são designadas para nosso bem; que a obediência às mesmas promove a felicidade nesta vida, e contribui no preparo para a vida por vir.” (A Ciência do Bom Viver, p. 146)



Promessas especiais de saúde

Após dar todas estas instruções sobre uma vida saudável, Deus assegura a Sua bênção: “Se ouvires atento a voz do SENHOR teu Deus, e fizeres o que é reto diante de seus olhos, e inclinares os teus ouvidos aos seus mandamentos, e guardares todos os seus estatutos, nenhuma das enfermidades porei sobre ti, que pus sobre o Egito; porque eu sou o SENHOR que te sara.” (Êxodo 15:26) Quão amoroso é o nosso Deus!

Jesus combina a cura física e espiritual

Transcorreram outros mil e quinhentos anos e o povo de Deus esqueceu novamente o plano de salvação. A pesar de repetidas admoestações pelos profetas o povo recaiu ao seu antigo estilo de vida. Desta vez Deus decidiu enviar Seu próprio filho pessoalmente.

“Durante Seu ministério, Jesus dedicou mais tempo a curar os enfermos do que a pregar. Seus milagres testificavam da veracidade de Suas palavras, de que não veio a destruir, mas a salvar.” (A Ciência do Bom Viver, p. 19) Porque dedicou Jesus tanto tempo em curar os doentes e não somente pregou o evangelho? Porque o evangelho inclui a pessoa inteira, corpo, mente e espírito. Não existe um evangelho separado para o corpo e outro para a alma.



“Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna. Porque Deus enviou o seu Filho ao mundo, não para que condenasse o mundo, mas para que o mundo fosse salvo por ele.” (João 3:16, 17) A vida que Deus dá é completa; não é somente o espírito que vai flutuar ao redor como ensinam algumas religiões. Não caímos no mesmo erro! A vida eterna somente é possível na ausência de enfermidade. Mesmo aqui nesta terra velha a qualidade de vida e a capacidade de ser produtivo dependem do nível de saúde física, mental e espiritual.



Esta é a razão pela qual existem tantas recomendações na Bíblia, sem fazer distinção entre o corpo e a alma. Temos a responsabilidade de cuidar de nosso corpo que é o templo do Espírito Santo. “Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? Porque fostes comprados por bom preço; glorificai, pois, a Deus no vosso corpo, e no vosso espírito, os quais pertencem a Deus”. (1 Coríntios 6:19, 20) “E todo aquele que luta de tudo se abstém; eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível; nós, porém, uma incorruptível.” (1 Coríntios 9:25) “Portanto, quer comais quer bebais, ou façais outra qualquer coisa, fazei tudo para glória de Deus.” (1 Coríntios 10:31)

A condição de saúde mundial hoje

Focalizemos agora nossa época no século 21. Está a condição geral do mundo melhorando desde que Jesus ascendeu ao céu? Na realidade, a sociedade moderna e pós-moderna apresentam muitas situações novas e difíceis em cada área da vida: na vida familiar, no lugar de trabalho, na educação das crianças, no mundo econômico e na área da saúde. Podemos estar agradecidos a Deus por ter-nos dado orientações adicionais através de Ellen G. White. É somente há poucos anos que a ciência médica está descobrindo as relações importantes entre o estilo de vida e a saúde física e mental.

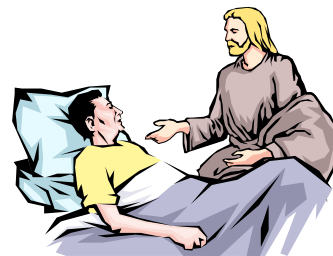


A Organização Mundial da Saúde enfatiza agora a importância de uma alimentação vegetariana e atividade física para prevenir as enfermidades crônicas prevalentes hoje em dia. “Os subgrupos de população que consomem dietas ricas em alimentos de origem vegetal apresentam taxas mais baixas de cardiopatia coronária que a população em geral. Por exemplo, os Adventistas do Sétimo Dia da Noruega e Países Baixos têm taxas de cardiopatia coronária equivalentes à terceira parte ou à metade das observadas na população em geral. Os Adventistas do Sétimo Dia de Califórnia que comem carne apresentam taxas mais altas que os que são vegetarianos” (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 57)

“Se bem que o propósito primário da Consulta foi de examinar e desenvolver recomendações para a alimentação e nutrição na prevenção das doenças crônicas, também foi discutida a necessidade de suficiente atividade física e, portanto se enfatiza neste informe.” (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 2003, p. 3)

Promoção de saúde – o melhor método evangelístico

Ellen White insiste em que deveríamos seguir o exemplo de Jesus e unir a mensagem de saúde com a pregação. “Nosso exemplo é Cristo, o grande Médico-Missionário. ... Curava os enfermos e pregava o evangelho. Em Sua obra, a cura e o ensino estavam intimamente unidos. Eles não devem ser separados hoje.” (Conselhos sobre Saúde, p. 395)



“Quando devidamente conduzida, a obra de saúde é uma cunha de penetração, abrindo caminho para que outras verdades alcancem o coração.” (Conselhos sobre o Regime Alimentar, p. 73)

“Pregar o evangelho significa muito mais do que muitos pensam. É um

trabalho amplo, de vasto alcance. Os nossos sanatórios me têm sido apresentados como meio muito eficaz para promoção da mensagem do evangelho.” (Conselhos sobre Saúde, p. 540)

“Em campos novos nenhuma obra é tão bem-sucedida como a obra médico-missionária. ... A obra médico-missionária traz à humanidade o evangelho de libertação do sofrimento. É a obra pioneira do evangelho. É o evangelho praticado, a compaixão de Cristo revelada. Há grande necessidade desta obra, e o mundo está aberto para ela.” (Medicina e Salvação, p. 239)

A missão da mensagem de saúde é

- Promover um estilo de vida saudável para o melhor desempenho do corpo, mente e alma (1 Tessalonicenses 5:23) para a glória de Deus (1 Coríntios 10:31).
- Restaurar a imagem moral de Deus no homem ao curar as feridas que o pecado produziu (General Conference Bulletin, Abril 24, 1901).
- Assistir na proclamação do evangelho assim como o braço direito assiste ao corpo (Testimonies vol. 6, p. 288).

Declaração da Igreja Adventista do Sétimo Dia (IASD) em relação à obra de saúde

“A Igreja Adventista do Sétimo Dia crê que o homem foi criado originalmente à imagem de Deus. A entrada do pecado no mundo desfigurou a imagem e acabou na separação do homem de seu Criador, para o seu detrimento físico, mental e espiritual. A igreja crê que o ministério da saúde no alívio do sofrimento e no tratamento das enfermidades pode contribuir diretamente à restauração do homem inteiro. O ministério da saúde da igreja – mediante educação, preceito e exemplo e ao fazer que as leis de vida saudável sejam compreendidas e aceitas – pode assistir ao gênero humano a evitar estas doenças causadas pela violação dos princípios de saúde. Desta maneira o ministério da saúde pode contribuir à restauração da saúde na terra, e à reconciliação do homem com Deus, que é uma preparação para a vida eterna posteriormente.” (Declaração da Conferência Geral no Conselho de Outono de 1969)

Seguindo a indicação de Deus, a IASD colocou grande ênfase na promoção da reforma pró-saúde. Hospitais, clínicas e dispensários foram estabelecidos por todo o mundo. No entanto, há hoje uma diminuição no estabelecimento de novos hospitais devido ao seu custo elevado. Em vez disto, a igreja coloca agora grande ênfase em promoção de saúde mediante seminários, EXPOs de saúde, e programas NEWSTART®. Estes demonstraram derrubar preconceitos e alcançar o coração de toda classe de pessoas, sem importar o seu nível social ou religião. Um estilo de vida saudável não somente prolonga a vida, mas também melhora a sua qualidade.



Conclusão do plano de salvação – restauração completa da saúde

Infelizmente, sofrimento e morte continuam sendo parte da experiência humana até que Jesus volte para erradicar completamente o pecado e suas conseqüências. Então o plano de salvação estará concluído. Esta terra será restaurada e o plano original de Deus estará realizado.

Então “não haverá mais morte, nem pranto, nem clamor, nem dor; porque já as primeiras coisas são passadas.” (Apocalipse 21:4)

Que isto seja logo!



-o-O-o-

CAPITULO 2

FATORES DE LONGEVIDADE

“Filho meu, não te esqueças da minha lei, e o teu coração guarde os meus mandamentos. Porque eles aumentarão os teus dias e te acrescentarão anos de vida e paz.” (Provérbios 3:1, 2)

A longevidade é, em geral, um indicador de boa saúde. É, portanto, lógico assumir, que aqueles fatores que prolongam a vida também ajudarão a melhorar a saúde em geral. O acima mencionado texto de Provérbios infere que uma vida em obediência aos mandamentos de Deus resultará numa vida longa e próspera. Existem abundantes conselhos na Palavra de Deus, que se forem praticados nos protegerão de incontáveis males e sofrimentos na vida. Muitos estudos científicos foram feitos e outros estão ainda em caminho para descobrir quais hábitos do estilo de vida estão vinculados com melhor saúde e longevidade. Detalhes sobre o grande estudo de Mortalidade Adventista e sobre os estudos de Saúde Adventista 1 e 2 realizados pela Universidade de Loma Linda na Califórnia podem ser encontrados na Internet na seguinte página www.llu.edu/llu/health.

A maior parte dos programas de recondicionamento que se oferecem nos centros de vida saudável adventistas em todo o mundo se baseiam no conceito NEWSTART®¹. O Departamento de Saúde da Conferência Geral criou um novo acróstico – CELEBRATIONS – que inclui alguns outros fatores importantes adicionais².

Nesta seção, no entanto, nos concentraremos num estudo bem conhecido que foi feito há trinta e cinco anos atrás por dois pesquisadores eminentes, Breslow e Belloc, nos Estados Unidos. 6.900 habitantes no distrito de Alameda, na Califórnia, completaram extensos questionários sobre seu estilo de vida. Estas pessoas foram então observadas durante 9 anos para ver quem vivia e quem morria. Como resultado, se encontraram sete hábitos de saúde básicos que se relacionavam com a longevidade:

1. Repouso adequado, 7-8 horas por dia
2. Tomar desjejum diariamente
3. Refeições regulares, não comer entre refeições
4. Moderado uso de álcool ou abstinência
5. Não fumar
6. Manter o peso dentro dos limites normais
7. Atividade física regular

Nota: O programa “Health Age” para computador que se usa geralmente nas EXPOs de saúde (veja www.healthexpobanners.com) se baseia neste estudo de Breslow e Belloc.

¹ O acróstico NEWSTART foi criado por um grupo de médicos e professores do Instituto Weimar na Califórnia (www.newstart.org) e se refere aos 8 remédios naturais (em inglês) mencionados no livro “A Ciência do Bom Viver”, pág. 127: **N**utrition, **E**xercise, **W**ater, **S**unshine, **T**emperance, **A**ir, **R**est, e **T**rust in God.

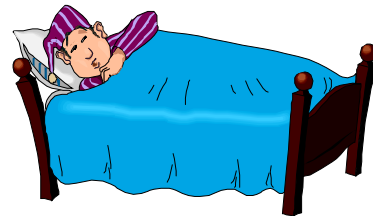
² CELEBRATIONS significa **C**hoice, **E**xercise, **L**iquids, **E**nvironment, **B**elief, **R**est, **A**ir, **T**emperance, **I**ntegrity, **O**ptimism, **N**utrition, **S**ocial Support.

Examinemos agora cada um destes hábitos.

1. Repouso adequado, 7 - 8 horas por dia

A falta de sono é um grande estressor que afeta a saúde física e mental. A fadiga produz:

Mental -	dificulta a memória
Emocional -	a pessoa se ofende ou frustra facilmente
Social -	dificulta as relações interpessoais
Produtividade -	menos iniciativa e eficiência
Segurança -	menos alerta, juízo impedido, mais acidentes
Saúde -	depressão do sistema imunológico

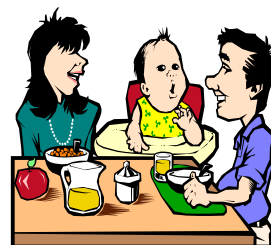


Indivíduos com 7-8 horas de sono diário têm menor taxa de mortalidade que aqueles com menos sono.

2. Tomar desjejum diariamente

O desjejum deveria ser a refeição mais importante do dia. Tem a seguintes vantagens:

- Provê nutrição ao corpo e mente quando precisam energia.
- Melhora a atenção e aprendizagem.
- Pessoas que tomam desjejum têm menos acidentes.
- Ajuda prevenir o “burn-out” do meio dia.
- Ajuda a não comer entre refeições.



Neste estudo, pessoas que tomavam desjejum viveram mais que os que não tomavam.

“Vossa filha tem um temperamento nervoso, e seu regime alimentar deve ser cuidadosamente observado. ... Nunca deixeis que vá de casa para a escola sem o desjejum. ... É costume e norma da sociedade tomar um desjejum leve. Mas não é essa a melhor maneira de tratar o estômago. Na ocasião do desjejum, o estômago está em melhores condições de cuidar de mais alimento do que na segunda ou terceira refeição do dia. O hábito de tomar um desjejum insuficiente e um lauto jantar é errado. Fazei vosso desjejum corresponder mais aproximadamente à refeição mais liberal do dia.” (Orientação da Criança, p. 390)

3. Refeições regulares, não comer entre as refeições

Petiscos geralmente têm alto conteúdo em - gordura, sal, açúcar e calorias.

Petiscos têm poucas - fibras, vitaminas e minerais.

Petiscos freqüentemente substituem alimentos mais nutritivos nas refeições.

Comer entre as refeições contribui à formação de cáries dentais.

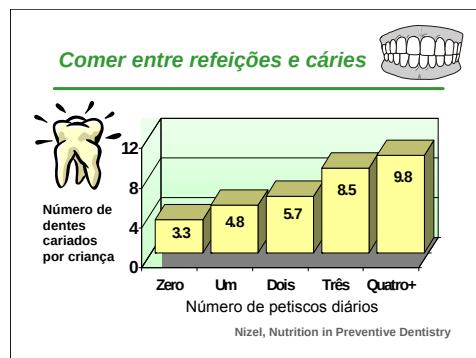


“Tomada a refeição regular, deve-se permitir ao estômago um descanso de cinco horas. Nenhuma partícula de alimento deve ser introduzida no estômago até a próxima refeição. Neste intervalo o estômago efetuará seu trabalho, estando então em condições de receber mais alimento.

“É de vital importância a regularidade no comer. Deve haver tempo determinado para cada refeição. Nesta ocasião, coma cada um o que o organismo requer, e depois não tome nada mais até a próxima refeição. Muitas pessoas comem quando o organismo não sente necessidade de alimento, em intervalos irregulares e entre as refeições, porque não têm suficiente força de

vontade para resistir à inclinação. Quando em viagem, alguns estão continuamente mordicando, se lhes chega ao alcance qualquer coisa de comer. Isto é muito nocivo. Se os viajantes comessem regularmente, um alimento simples e nutritivo, não experimentariam tão grande fadiga, nem sofreriam tanto enjôo.” (Conselhos sobre o Regime Alimentar, p. 179)

“A regularidade nas refeições deve ser fielmente observada. Coisa alguma se deve comer entre elas, nada de doces, nozes, frutas, ou qualquer espécie de comida. A irregularidade na alimentação arruína a saúde dos órgãos digestivos, com detrimento da saúde em geral, e da alegria. E quando as crianças chegam à mesa, não apeteçam os alimentos saudáveis; desejam o que lhes é prejudicial.” (Conselhos sobre o Regime Alimentar, p. 180)



4. Moderado uso de álcool ou abstinência

Este aspecto merece mais atenção. Algumas pessoas vêem aqui uma justificação para o uso moderado de álcool, especialmente devido às diferentes traduções dadas à palavra *ἐγκρατεία* “egkrateia” em Gálatas 5:23 e 2 Pedro 1:6. A definição de Strong é: “Domínio próprio (a virtude de quem domina seus desejos e paixões, especialmente seus apetites sensuais)”. Aqui estão alguns exemplos de traduções:

- Inglês, King James antiga – temperance (= temperança)
- Inglês, King James nova – self-control (= domínio próprio)
- Alemão, Luther – Keuschheit (= castidade), Mässigkeit (= moderação)
- Alemão, Elberfelder – Enthaltensamkeit (= abstinência)
- Francês, Louis Segond – tempérance (= temperança)
- Português, Almeida – temperança
- Espanhol, Reina-Valera – dominio propio (= domínio próprio)

Ellen G. White afirma que “A verdadeira temperança nos ensina a dispensar inteiramente todas as coisas nocivas, e usar judiciosamente aquilo que é saudável.” (Orientação da Criança, p. 398; Patriarcas e Profetas, p. 562) Do ponto de vista médico, somente a *abstinência total* é a atitude correta em relação ao álcool porque ele é um veneno. Existem superabundantes evidências a respeito de seus efeitos prejudiciais em muitos aspectos médicos e sociais. O alcoolismo é considerado o problema de saúde pública número 1.

A despeito de evidências tão claras, o uso moderado de álcool, especialmente do vinho tinto, foi propagado por muitos anos pela mídia e também por médicos baseado num estudo feito na França. Este estudo recebeu muita publicidade, mas também foi criticado. Hoje este debate se conhece pelo nome de “paradoxo francês”. Se refere à observação de que as pessoas na França apresentam uma incidência relativamente baixa de doença coronária apesar de ter uma alimentação relativamente rica em gorduras saturadas. Foi sugerido que o vinho tinto da França seja o fator primordial desta tendência. O vinho tinto contém vários polifenóis, como resveratrol, quercetina e procyanidinas, que demonstraram ter um efeito positivo sobre o sistema cardiovascular. Estas substâncias, também chamadas fitoquímicos, encontram-se em abundância nas peles coloridas das uvas roxas, bagas, frutas, e também nas nozes, azeite (de azeitonas) e outras plantas.



Alguns pesquisadores atribuíram o benefício do vinho tinto ao álcool mesmo. Tomando tudo em consideração, não existe um consenso médico sobre o mecanismo de associação entre o consumo moderado de álcool e a longevidade. É óbvio que o estilo de vida geral da população do sul da França também influencia a sua longevidade, como por exemplo, o clima moderado, o comportamento e apoio social, alto consumo de frutas e vegetais, mais atividades físicas ao ar livre durante o tempo de folga, etc.

O fato é que Breslow e Belloc encontraram uma associação positiva entre o uso moderado de álcool ou abstinência e longevidade. Como mostramos acima, poderia haver diversas razões para esta associação. A questão importante é a seguinte: Deveríamos nós recomendar o uso moderado de vinho tinto ou outras bebidas alcoólicas para prolongar a vida? A resposta é um claro NÃO. Existem várias razões para tal decisão:

1. Existem mais efeitos prejudiciais em beber álcool que benefícios.
2. Existem métodos muito melhores para proteger o coração e prolongar a vida mediante um estilo de vida saudável, como veremos mais adiante.
3. A Bíblia recomenda claramente a abstenção de vinho fermentado.

“Não olhes para o vinho quando se mostra vermelho, quando resplandece no copo e se escoia suavemente. No fim, picará como a cobra, e como o basilisco morderá.” (Provérbios 23:31, 32)

Finalmente deveríamos considerar a recente conclusão da Organização Mundial da Saúde (OMS):



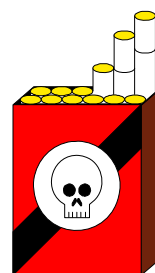
“Mesmo sendo que o consumo regular baixo a moderado de álcool tenha efeito protetor contra a doença coronária, os outros riscos cardiovasculares e para a saúde associados com o álcool não favorecem uma recomendação geral para o seu uso.” (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 2003, p. 90)

5. Não fumar

Não existe dúvida de que fumar prejudica a saúde de muitas maneiras.

De acordo com o Ministro de Saúde dos EUA, “Fumar é a maior causa de morte prematura prevenível.”

Em 2002, 20% de todas as mortes nos EUA foram devidas ao fumo – 430.000 mortes prematuras.



O fumante perde um dia de vida por cada oito dias que fuma.

Fumar aumenta o risco de enfarte cardíaco, câncer, derrame cerebral, enfisema, pressão alta, úlceras, e resfriados.

Durante a gravidez, fumar causa baixo peso do bebê e defeitos congênitos (físicos e mentais).

6. Manter o peso dentro dos limites normais

É surpreendente ver quantos homens são orgulhosos de sua barriga proeminente! No entanto, existe uma margem de peso ideal. A obesidade é um fator de risco conhecido para diversas enfermidades e finalmente afeta a longevidade. Aqui estão algumas recomendações curtas e práticas para aqueles que desejam reduzir seu peso à normalidade:

1. Evite dietas rápidas. Adote um estilo de vida saudável por toda a vida. Recomenda-se não perder mais de 250 a 500 g por semana.
2. Escolha alimentos com pouca gordura, especialmente gorduras animais.
3. Reduza sobremesas, petiscos e alimentos com muito açúcar.
4. Coma mais frutas e verduras. Se recomenda 5 ou mais porções ao dia.
5. Prefira pão e cereais integrais.
6. Não elimine refeições; isto leva a comer demais depois.
7. Tome um bom desjejum, um almoço moderado, evite jantar muito tarde.
8. Faça atividade física 30-60 minutos diariamente.
9. Durma suficientemente e trate de controlar o estresse.
10. Peça ajuda à família, amigos, e grupos de apoio.



7. Atividade física regular

É importante notar que de todos os bons hábitos de saúde neste estudo, a atividade física foi o fator que melhor predizia a longevidade. A atividade física promove nossa saúde em muitas maneiras, especialmente ao melhorar a circulação do sangue, mas também mediante influência direta sobre o metabolismo celular. Aqui está uma lista resumida dos benefícios do exercício:

- Melhora o aspecto físico e aumenta a força muscular
- Fortalece o coração
- Melhora a circulação sanguínea
- Aumenta o conteúdo mineral dos ossos
- Baixa a pressão arterial
- Ajuda diminuir o peso nas pessoas obesas
- Aumenta o colesterol-HDL
- Facilita a regulação da glicemia nos diabéticos
- Ajuda a controlar o estresse
- Fortalece o sistema imunológico
- Produz uma sensação de bem-estar geral



O exercício físico tem tal impacto na prevenção das doenças crônicas – juntamente com a nutrição – que a Organização Mundial da Saúde incluiu recomendações sobre atividade física em seu informe sobre nutrição.

“Se bem que o propósito primário da Consulta foi de examinar e desenvolver recomendações para a alimentação e nutrição na prevenção das doenças crônicas, também foi discutida a necessidade de suficiente atividade física e, portanto, se enfatiza neste informe.” (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 2003, p. 3)

As pesquisas mostram que em média por cada hora de exercício, se prolonga a vida por duas horas.

Pessoas ativas adoecem menos frequentemente, têm mais energia, controlam melhor o seu peso, manejam melhor o estresse, e parecem ter melhor auto-estima.

O exercício físico tem a vantagem de que pode ser adaptado a praticamente todas as pessoas capazes de mover o seu corpo e não requer equipamento especial. A pergunta usual é: qual é o melhor exercício e quanto é necessário? A este respeito existem alguns princípios básicos:

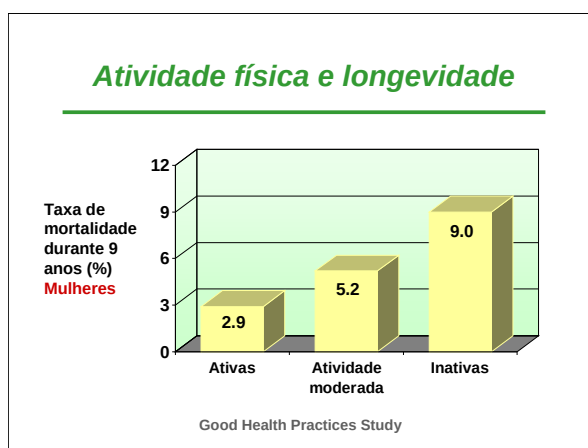
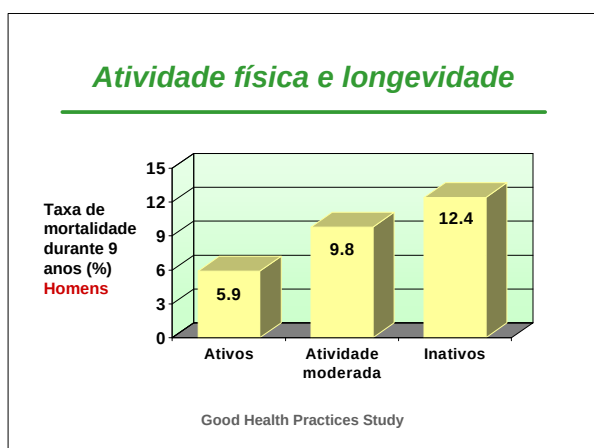
1. O tipo de exercício deve ser seguro e não ser caro. Caminhar ao ar fresco ou trabalhar no jardim estão entre os melhores. Não somente por causa do exercício em si, mas também por causa do ar fresco e devido à atividade mental relacionada com estas atividades. É bom para a mente contemplar a criação de Deus, as flores coloridas e ouvir o canto dos pássaros. Não se recomendam esportes competitivos.



2. O exercício deve ser praticado regularmente, no possível cada dia. Mesmo uma atividade física moderada tem efeitos decididos para a saúde e longevidade quando é praticado regularmente. As diversas atividades realizadas durante o dia têm efeito cumulativo.

“Cada adulto deveria ter 30 minutos ou mais de atividade física de intensidade moderada, se possível, durante cada dia da semana.” (Centros de Controle e Prevenção de Doenças, e o Colégio Americano de Medicina do Esporte.)

3. O exercício não deve ser esgotante, mas confortável e ser incrementado progressivamente.



Conclusões:

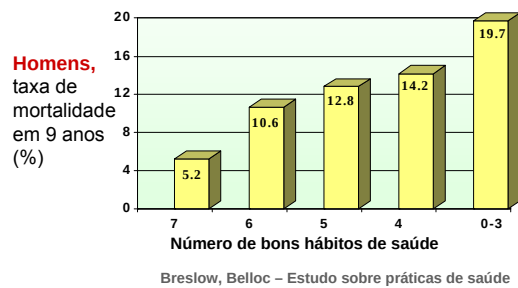
Pessoas que seguiram 6-7 dos bons hábitos de saúde viveram 10-12 anos mais do que aqueles que só praticaram 0-3 bons hábitos.

Em média, uma pessoa poderia aumentar 5 ou mais anos à sua vida se adotasse um estilo de vida mais saudável.

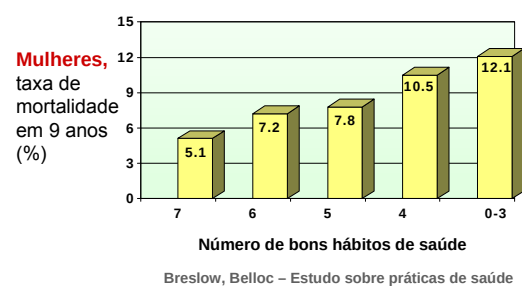
Aqueles que praticaram um estilo de vida saudável desfrutaram um nível de saúde 20-30 anos mais jovem do que aqueles que não seguiram um estilo de vida saudável.

As taxas de mortalidade estavam diretamente relacionadas com o número de maus hábitos praticados (veja tabela anexas).

Número de bons hábitos de saúde e taxa de mortalidade



Número de bons hábitos de saúde e taxa de mortalidade



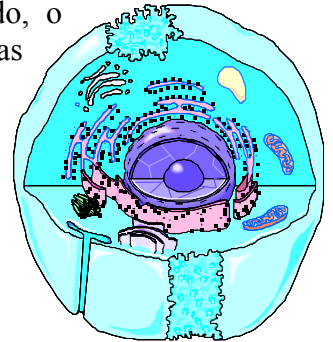
-o-O-o-

CAPITULO 3

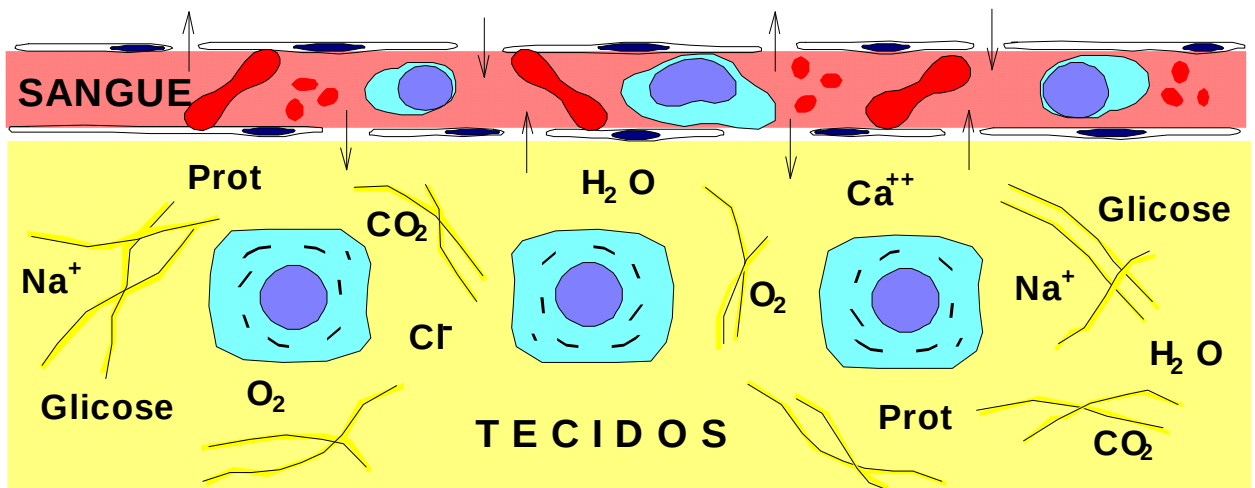
ESTILO DE VIDA E SISTEMA IMUNOLÓGICO

O corpo humano está composto de milhões de células. O fígado, o coração, o cérebro e os rins, todos estão compostos por muitas células individuais. Estas células podem ter formas e funções diferentes, mas todas elas têm cinco necessidades fundamentais:

1. Oxigênio
2. Água
3. Alimentos
4. Eliminação de resíduos
5. Proteção dos venenos



Somente quando estas necessidades são satisfeitas podem as células viver saudavelmente e cumprir as suas funções. É o sangue que supre todas estas necessidades.



O sangue mesmo está composto por diferentes tipos de células com diferentes funções. Os *glóbulos vermelhos (hemácias)* transportam o oxigênio dos pulmões a todas as células do corpo e devolvem o gás carbônico ao ar. O plasma transporta a água e os nutrientes necessários para a edificação, reparação e produção de energia nas células. Ao retornar carrega todos os resíduos para serem eliminados pelos órgãos respectivos. É, pois, importante suprir a melhor qualidade de alimento e ar para ter bom sangue e protegê-lo de todas substâncias nocivas. Qualquer substância tóxica no sangue deve ser eliminada pelos rins, fígado, pulmões, pele e intestino. Os *glóbulos brancos (leucócitos)* compõem o sistema de defesa, também chamado sistema imunológico. As *plaquetas* são responsáveis pela coagulação em caso de alguma lesão. Na realidade, o sangue é um sistema líquido. Poderíamos dizer que o sangue é o sistema central da vida. Isto está de acordo com a Bíblia porque lemos que “a vida de toda a carne é o seu sangue.” (Levítico 17:14)

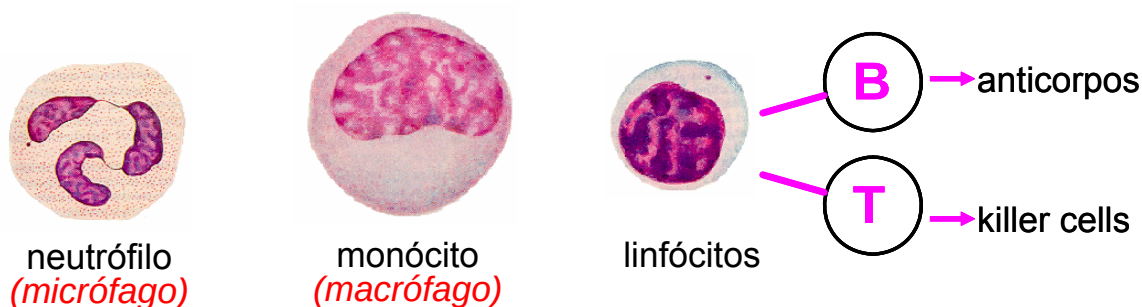
“Para termos boa saúde, é necessário que tenhamos bom sangue; pois este é a corrente da vida. Ele repara os desgastes e nutre o corpo. Quando provido dos devidos elementos de alimentação e purificado e vitalizado pelo contato com o ar puro, leva a cada parte do organismo vida e vigor. Quanto mais perfeita a circulação, tanto melhor se realizará esse trabalho.

“A cada pulsação do coração, o sangue deve fazer, rápida e facilmente, seu caminho a todas as partes do corpo. Sua circulação não deve ser estorvada por vestuários ou cintas apertadas, nem

por deficiente agasalho dos membros. Seja o que for que prejudique a circulação, força o sangue a voltar aos órgãos vitais, congestionando-os. Dor de cabeça, tosse, palpitação, ou indigestão, eis muitas vezes os resultados.” (A Ciência do Bom Viver, p. 271)

Células do sistema imunológico

Examinemos agora alguns glóbulos brancos específicos. Os neutrófilos ou *micrófagos* são um tipo de soldados que matam e devoram todo tipo de germes e substâncias estranhas que encontram. Eles engolem partículas pequenas e as digerem. Quando muitos deles morrem na batalha se forma uma massa espessa amarelenta que se denomina pus. Os monócitos, também chamados *macrófagos*, são maiores, mas basicamente fazem o mesmo. Algumas vezes se reúnem formando células gigantes características de algumas doenças.



Os *linfócitos* são os menores dos glóbulos brancos e vivem por muitos anos. Eles têm uma espécie de “memória” quando substâncias estranhas (antígenos) penetram no corpo. Estas são reconhecidas devido às suas proteínas diferentes. Basicamente existem dois tipos de linfócitos, chamados células B e células T. Por fora são semelhantes, mas as suas funções específicas são diferentes. Quando os linfócitos B saem dos vasos sanguíneos e penetram nos tecidos recebem o nome de células plasmáticas e produzem anticorpos contra substâncias estranhas específicas (imunidade humoral). As células T recebem mensagens para atacar células estranhas (imunidade celular). Então recebem o nome de células assassinas ou “killer cells”. Elas reconhecem mesmo células cancerosas e as destroem.

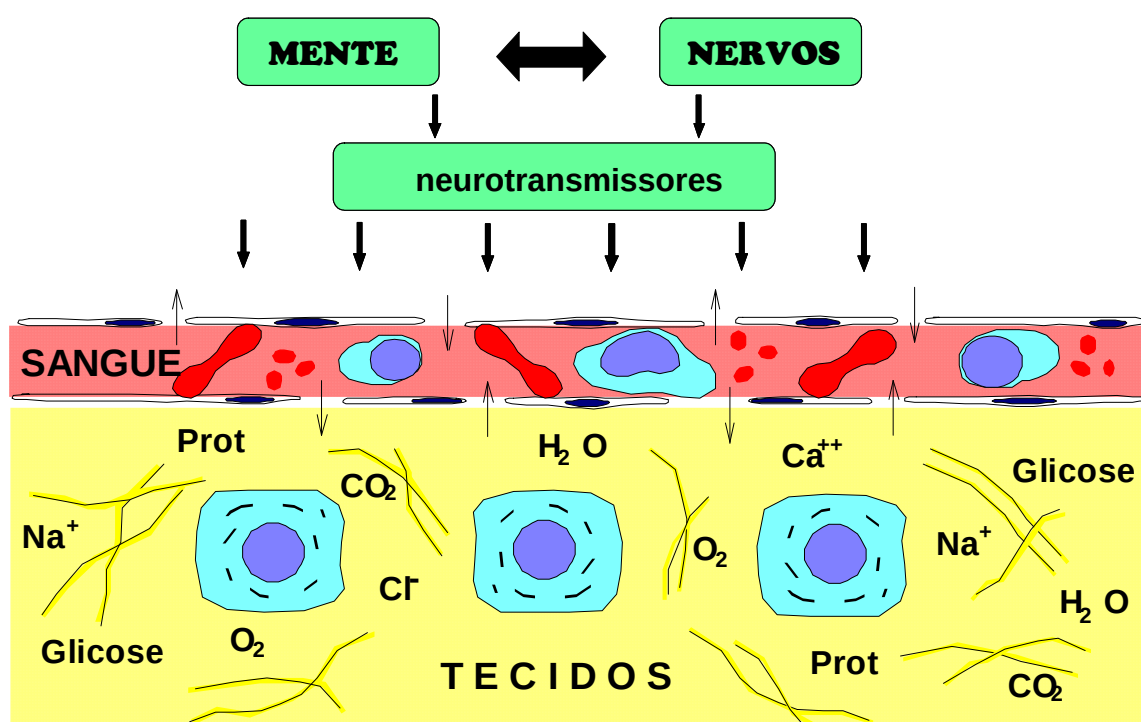


Quando uma pessoa é infectada com o vírus da imunodeficiência humana (HIV), os receptores dos linfócitos T são destruídos e as células perdem a capacidade de reconhecer células ou substâncias estranhas. A pessoa perde, portanto, seu sistema imunológico e pode morrer de qualquer tipo de doença infecciosa. Esta situação se denomina AIDS (SIDA). Até agora não se encontrou cura para AIDS.

Regulação do sistema psico-neuro-imunológico

As células do sistema imunológico podem ser comparadas à polícia ou exército de uma nação. Elas nadam pacificamente junto com os outros componentes do sangue a todos recantos do organismo. Esta é uma das razões porque é tão importante manter uma boa circulação do sangue. Mas, como sabem estas células quando e onde devem entrar em ação? Todos os mecanismos metabólicos são bastante complexos e interatuam entre si. A regulação se realiza através de mecanismos de retroalimentação e coordenação de pelo menos três outros sistemas: o sistema nervoso, o sistema endócrino e nossas emoções. Comunicam-se mediante substâncias químicas chamadas neurotransmissores. Estas substâncias estimulam ou deprimem a atividade das células imunológicas. A ciência está descobrindo progressivamente a interação entre a mente e o corpo. Por este motivo o sistema imunológico se denomina hoje de sistema psico-neuro-imunológico.

Sistema Psico - Neuro - Imunológico



Poderíamos verdadeiramente dizer que o sistema imunológico é um milagre. A ciência está apenas começando a compreender o maravilhoso mecanismo que Deus fez para preservar nossa saúde em melhor estado. Ele funciona dia e noite sem fazer barulho. Podemos unir-nos ao salmista quando ele exclama, “Eu te louvarei, porque de um modo assombroso, e tão maravilhoso fui feito!” (Salmos 139:14)

Fatores que influenciam o sistema imunológico

Os mecanismos que acabamos de mencionar funcionam em todo tempo. O sangue está envolvido com a construção e remodelação durante o crescimento, com todos os mecanismos de adaptação e controle do estresse, e com a defesa e combate contra todo tipo de doenças. Sendo que todos os processos de manutenção em estado de saúde e enfermidade dependem do desempenho ótimo do sistema imunológico, é coerente perguntar-nos, “o que fortalece o sistema imunológico e que o deprime?” Vida e morte dependem disto.

Faz alguns anos houve um congresso internacional sobre o Sistema Psico-Neuro-Imunológico em Loma Linda, na Califórnia. Chegou-se à seguinte conclusão:

Influências sobre o Sistema Imunológico	
Fortalecem	Enfraquecem
• Exercício moderado • Alimentação equilibrada • Otimismo • Repouso adequado	• Insuficiente ou demasiado exercício • Demasiada gordura, colesterol • Falta de Fe, Cu, Co, Zn, Se, Mg, vit. E • Depressão • Álcool, fumo, drogas

Os fatores mencionados neste quadro nos fazem recordar os “remédios naturais” representados no programa NEWSTART®. Vejamos brevemente cada um deles.

Respiração

No livro *A Ciência do Bom Viver*, de Ellen G. White, encontramos o seguinte conselho:

“Para possuir bom sangue, é preciso respirar bem. Plena e profunda inspiração de ar puro, que encha os pulmões de oxigênio, purifica o sangue. Isso comunica ao mesmo uma cor viva, enviando-o, qual corrente vitalizadora, a todas as partes do corpo. Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite e melhora a digestão, o que conduz a um sono profundo e restaurador.

“Deve-se conceder aos pulmões a maior liberdade possível. Sua capacidade se desenvolve pela liberdade de ação; diminui, se eles são constrangidos e comprimidos. Daí os maus efeitos do hábito tão comum, especialmente em trabalhos sedentários, de ficar todo dobrado sobre a tarefa em mão. Nessa postura é impossível respirar profundamente. A respiração superficial torna-se em breve um hábito, e os pulmões perdem a capacidade de expansão. Idêntico efeito é produzido por qualquer constrição. Não se proporciona assim espaço suficiente à parte inferior do peito; os músculos abdominais, destinados a auxiliar na respiração, não desempenham plenamente seu papel, e os pulmões são restringidos em sua ação.

“Assim é recebida uma deficiente provisão de oxigênio. O sangue move-se lentamente. Os resíduos, matéria venenosa que devia ser expelida nas exalações dos pulmões, são retidos, e o sangue se torna impuro. Não somente os pulmões, mas o estômago, o fígado e o cérebro são afetados. A pele torna-se pálida, é retardada a digestão; o coração fica deprimido; o cérebro nublado; confusos os pensamentos; baixam sombras sobre o espírito; todo o organismo se torna deprimido e inativo, e especialmente suscetível à doença.

“Os pulmões estão de contínuo expelindo impurezas, e necessitam ser constantemente abastecidos de ar puro. O ar contaminado não proporciona a necessária provisão de oxigênio, e o sangue passa ao cérebro e aos outros órgãos sem o elemento vitalizador. Daí a necessidade de perfeita ventilação. Viver em aposentos fechados, mal arejados, onde o ar é sem vida e viciado, enfraquece todo o organismo. Este se torna particularmente sensível à influência do frio, e uma leve exposição leva à doença. É o viver muito fechadas, dentro de casa, que faz muitas mulheres pálidas e fracas. Respiram o mesmo ar repetidamente, até que ele se carrega de venenosos elementos expelidos pelos pulmões e os poros; e assim as impurezas são novamente levadas ao sangue.” (*A Ciência do Bom Viver*, p. 272-274)

Exercício

Qual é o benefício de ter bom sangue se este não circula adequadamente para nutrir todas as partes do organismo? Uma pessoa adulta tem aproximadamente cinco litros de sangue. Esta quantidade não está distribuída igualmente através do corpo. As artérias pequenas (arteríolas) têm paredes musculares que regulam o fluxo sanguíneo aos órgãos respectivos. Órgãos ativos recebem mais sangue, de acordo às suas necessidades, e os órgãos em descanso recebem menos. É um sistema econômico. Por isso é importante ativar a todas as diferentes partes do corpo regularmente para prover-lhes sangue fresco e remover os resíduos. Exercício regular e ar fresco são ambos fatores importantes para preservar boa saúde.

“A principal razão, se não a única por que muitos se tornam doentes é que o sangue não circula livremente, e não ocorrem no fluido vital as mudanças necessárias à vida e à saúde. Eles não têm exercitado o corpo nem alimentado os pulmões com o ar puro e fresco; por esse motivo, é impossível ao sangue ser vitalizado, e ele segue o seu curso vagarosamente através do organismo. Quanto mais exercício fizermos, tanto melhor será a circulação do sangue.

“Mais pessoas morrem por falta de exercício do que por excesso de cansaço; muitos mais se enferrujam do que se desgastam. Os que se acostumam a exercícios apropriados ao ar livre, geralmente têm uma circulação boa e vigorosa. Dependemos mais do ar que respiramos do que do alimento que ingerimos. Homens e mulheres, jovens e idosos que desejam saúde, e que apreciariam a vida ativa, devem lembrar-se de que não poderão obter isso sem uma boa circulação. Sejam quais forem as suas ocupações e tendências, devem eles preparar a mente para exercício ao ar livre, tanto quanto possível. Devem considerar um sagrado dever superar as condições de saúde que os têm mantido confinados dentro de casa, privados do exercício ao ar livre.” (Conselhos sobre Saúde, p. 173)

Num dos principais jornais médicos dos Estados Unidos lemos: “Não existe medicamento em uso atual ou prospectivo que possa prometer tanto para manter a saúde, como um programa de exercício físico por toda a vida.” (Bortz: Journal of American Medical Association: 1982:248, 1203)

Benefícios do exercício

O exercício dos músculos longos dos braços e pernas produz endorfinas. Pensamentos e emoções alegres e positivos liberam endorfinas no cérebro. Também se geram endorfinas nos pulmões e intestinos. As endorfinas fortalecem o sistema imunológico e produzem uma sensação de bem-estar. Aqui está uma lista resumida dos benefícios do exercício:

- Melhora o aspecto físico e aumenta a força muscular
- Fortalece o coração
- Melhora a circulação sanguínea
- Aumenta o conteúdo mineral dos ossos
- Baixa a pressão arterial
- Ajuda diminuir o peso nas pessoas obesas
- Aumenta o colesterol-HDL
- Facilita a regulação da glicemia nos diabéticos
- Ajuda a controlar o estresse
- Fortalece o sistema imunológico
- Produz uma sensação de bem-estar geral



Observe que tanto o excesso como a falta de exercício debilitam o sistema imunológico. Para benefício da saúde o melhor é o exercício moderado. O pulso deve acelerar-se, mas a pessoa não deve perder o fôlego. Para beneficiar a saúde a duração mínima deve ser de pelo menos meia hora por dia. Isto não precisa ser feito tudo de uma só vez. Um exercício intermitente tem efeitos similares quando é acumulado. Especialmente as pessoas sem treinamento devem fazer pequenas pausas de relaxamento. A intensidade do exercício pode ser adaptada às necessidades de cada indivíduo. Se existe um problema cardíaco ou qualquer dúvida, consulte primeiramente o seu médico. Um princípio importante é de praticar a atividade física regularmente, se possível cada dia, porque os efeitos fisiológicos duram somente de 12 a 24 horas, dependendo da intensidade do exercício.

Não é possível dizer de maneira absoluta, qual tipo de atividade seja a melhor. É importante utilizar o maior número possível de articulações e músculos para manter a flexibilidade geral e promover a circulação a todos os órgãos. A atividade escolhida deve ser prazenteira, segura, útil e econômica. Caminhar ao ar fresco ou trabalhar no jardim são excelentes e podem ser recomendados a todos.

“Em todos os casos possíveis, andar é o melhor remédio para os físicos enfermos, pois nesse exercício todos os órgãos do corpo são postos em uso. ... Não há exercício que possa substituir o andar. Por ele a circulação do sangue é grandemente aumentada.” (Conselhos sobre Saúde, p. 200)

“O exercício ao ar livre devia ser prescrito como necessidade vital. E para tal exercício nada há melhor do que o cultivo do solo. Dai aos pacientes canteiros a cultivar, ou fazei-os trabalhar no pomar ou na horta. Levando-os assim a deixar seus quartos e a passar o tempo ao ar livre, a cultivar flores ou a fazer algum outro trabalho leve e agradável, sua atenção será afastada de si mesmos e de seus sofrimentos.” (Ciência do Bom Viver, p. 265)



Descanso

Todas as funções em nosso corpo necessitam uma alternância regular de atividade e descanso. Durante as horas do sono o nosso corpo restaura as energias gastas. Como vimos no estudo sobre a longevidade, a falta de sono é um estressor maior que afeta a saúde física e mental. Uma pessoa adulta precisa em média de 7 a 8 horas de sono diários. Para pessoas mais idosas 5 a 6 horas podem ser suficientes. O importante é ter as horas de sono regularmente. Trabalhadores em fábricas ou hospitais com mudanças frequentes de horário de turno têm dificuldade para ajustar o seu relógio interno (ciclo circadiano). Sabemos, por exemplo, que nas crianças e adolescentes o hormônio de crescimento é segregado especialmente durante as horas antes de meia noite.

Logicamente, a qualidade do sono também é importante. Aqui estão alguns conselhos inspirados para melhorar a qualidade do sono:

“Sei, através dos testemunhos que me foram dados de vez em quando para trabalhadores intelectuais, que o sono antes de meia noite é muito mais valioso que depois de meia noite. Duas horas de bom sono valem mais que quatro horas depois de meia noite.” (7 Manuscript Releases, p. 224)



“Outro hábito prejudicial é o de tomar alimento exatamente antes de dormir. Pode-se haver tomado as refeições regulares, mas, por sentir-se uma sensação de fraqueza, ingere-se mais alimento. Mediante a condescendência, essa prática errônea se torna um hábito, e tantas vezes tão firmemente fixado que se julga impossível dormir sem comer. Em resultado de tomar ceias tardias, o processo digestivo é continuado através do período de repouso. Mas, embora o estômago trabalhe constantemente, sua função não é bem feita. O sono é mais vezes perturbado por sonhos desagradáveis, e pela manhã a pessoa acorda sem se haver descansado, e com pouco apetite para a refeição matinal. Quando nos deitamos para repousar, o estômago já devia ter concluído a sua obra, a fim de, como os demais órgãos do corpo, fruir repouso. Para as pessoas de hábitos sedentários, as ceias tarde da noite são particularmente nocivas. Para essas, as desordens criadas são geralmente o começo de doenças que findam na morte.” (Ciência do Bom Viver, p. 303)

“Na maioria dos casos duas refeições ao dia são preferíveis a três. O jantar, quando muito cedo, incompatibiliza-se com a digestão da refeição prévia. Sendo mais tarde, não é digerido antes da hora de deitar. Assim o estômago deixa de conseguir o devido repouso. O sono é perturbado, cansam-se o cérebro e os nervos, é prejudicado o apetite para a refeição matutina, o organismo todo não se restaura, e não estará preparado para os deveres do dia.” (Educação, p. 205)

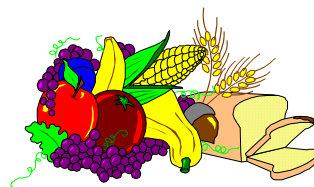
Alimentação

O sangue necessita de nutrientes. Como mencionamos no começo, uma “alimentação equilibrada” é necessária para o funcionamento adequado do sistema imunológico. Algumas pessoas pensam que uma dieta *equilibrada* significa comer um pouco de tudo. Isto certamente não é o caso. No próximo capítulo veremos mais detalhes sobre uma alimentação equilibrada baseado nas recomendações da Organização Mundial da Saúde. Aqui estão somente alguns pensamentos básicos para começar.

Deus revelou a Ellen G. White que “Os cereais, com frutas, nozes e verduras contêm todas as propriedades nutritivas necessárias a formar um bom sangue. Estes elementos não são tão bem, ou tão plenamente supridos pelo regime cárneo.” (A Ciência do Bom Viver, p. 316)

A afirmação acima é ratificada por especialistas da Organização Mundial da Saúde que afirmam que “As metas de nutrientes indicam que as necessidades de saúde da população se satisfazem melhor mediante uma dieta baixa em gorduras, com um conteúdo elevado de carboidratos, rica em alimentos amiláceos (por exemplo, cereais, tubérculos e leguminosas) e que inclua uma ingestão considerável de hortaliças e frutas.” (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, p. 158)

“Numerosos dados clínicos e epidemiológicos indicam que uma ingestão elevada de alimentos de origem vegetal e carboidratos complexos se vincula com um menor risco de várias doenças crônicas, especialmente a cardiopatia coronária, certos tipos de câncer, hipertensão e diabetes.” (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, p. 99)



No lado negativo vimos anteriormente que “demasiada gordura, especialmente colesterol” deprime o sistema imunológico. Tal alimentação se baseia tipicamente em produtos animais como carne, peixe, aves, ovos, manteiga, leite e queijo. O Dr. Colin T. Campbell, professor emérito de Bioquímica Nutricional na Universidade de Cornell, falando sobre as doenças autoimunes, afirma que “das doenças estudadas em relação com a alimentação, o consumo de alimentos de origem animal – especialmente o leite de vaca – se associa com um maior risco de enfermidade.” (The China Study, 2004, p. 199)

Também no lado negativo está a falta de minerais como ferro, cobre, cobalto, zinco, selênio, magnésio e vitamina E. No entanto, devemos ser cuidadosos, para não considerar estes elementos como drogas milagrosas que estimulam o sistema imunológico, como a mídia proclama muitas vezes para promover o uso de suplementos.

Álcool

O efeito farmacológico do álcool é a depressão do sistema nervoso em todas as circunstâncias. Não é utilizado como anestésico geral devido à margem muito estreita entre a ação farmacológica e a toxicidade.

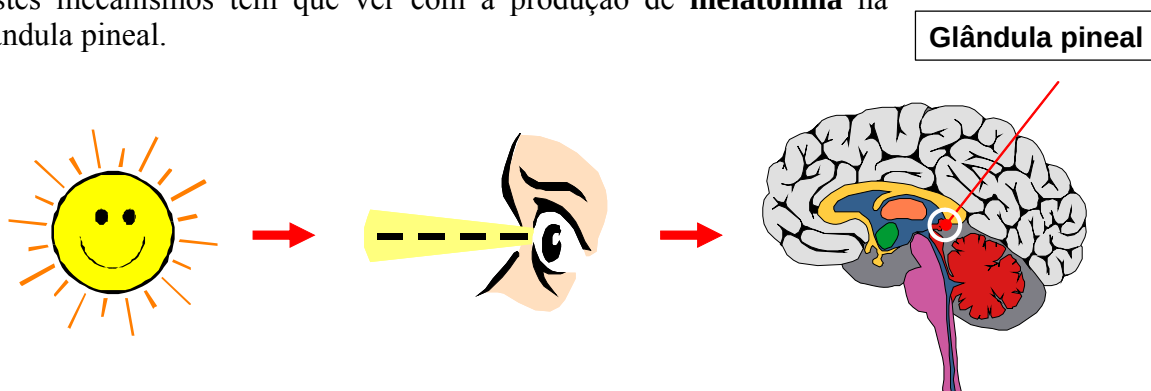


A OMS identificou beber álcool como um dos 10 principais riscos para a carga global de doenças. (WHO Press release, 28 de março de 2007, www.iarc.fr/ENG/Press_Releases/pr175a.htm) Não surpreende que a Bíblia tem muitas admoestações contra seu uso. “Não olhes para o vinho quando se mostra vermelho, quando resplandece no copo e se escoia suavemente. No fim, picará como a cobra, e como o basilisco morderá.” (Provérbios 23:31, 32) “O vinho é escarnecedor, a bebida forte alvoroçadora; e todo aquele que neles errar nunca será sábio.” (Provérbios 20:1)

Referente aos seus efeitos sobre o sistema imunológico, “O álcool deveria considerar-se como uma droga imunossupressora de efeitos a longo alcance.” (MacGregor, RR, “Alcohol and Immuno Defense”, JAMA, Set 19, 1986, vol. 256, no. 11) Não poderia haver uma afirmação mais forte para expressar seus efeitos negativos sobre a saúde, além de muitas outras desvantagens bem conhecidas. Concernente seus possíveis benefícios para o coração a Organização Mundial da Saúde chegou finalmente à seguinte conclusão: “Mesmo sendo que o consumo regular baixo a moderado de álcool tenha efeito protetor contra a doença coronária, os outros riscos cardiovasculares e para a saúde associados com o álcool não favorecem uma recomendação geral para o seu uso.” (Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 2003, p. 90)

Luz solar

Se bem que todos sabem que a vida depende da luz solar, se fala muito pouco sobre a aplicação da luz solar como tratamento. É mais comum ouvir acerca os perigos de queimaduras de sol e a possível promoção de câncer de pele em indivíduos de tez branca. Aqui, como em tudo o demais, é importante encontrar a quantidade correta, nem demais nem de menos. Outro princípio fundamental em relação à saúde e doença é que a saúde (ou doença) depende geralmente de vários fatores e mecanismos complexos que são todos inter-relacionados. Um destes mecanismos tem que ver com a produção de **melatonina** na glândula pineal.



A melatonina tem várias funções importantes no corpo humano:

- Regula ritmo circadiano
- Antioxidante
- Contra fadiga
- Melhora a eficiência do sono
- Ajuda recuperar do estresse
- Estimula o sistema imunológico
- Reduz o colesterol

(Proof Positive, p. 193-207)

Outro papel importante da luz solar é a produção de **vitamina D** na pele e sua transformação posterior em “1,25 D ativa” nos rins. A falta de luz solar é um fator importante na incidência de várias doenças autoimunes. No hemisfério norte, as comunidades localizadas mais ao norte tendem a ter mais diabetes tipo 1, esclerose múltipla, artrite reumatóide, osteoporose, câncer do seio, câncer de próstata, câncer de cólon, vitiligo, além de outras doenças. (T. C. Campbell, The China Study, 2004, p. 362-368)

Uma regra simples é não tomar banho de sol entre as 10 da manhã e 3 ou 4 da tarde e começar com somente 10 a 15 minutos. Existem grandes variações na sensibilidade da pele sendo preciso tomar cuidado individual.

Aqui estão algumas instruções valiosas de Ellen G. White:

“As pessoas com saúde fraca freqüentemente se deprivam da luz do sol. Esta é um dos agentes mais saudáveis da natureza. Desfrutar dos raios do sol de Deus e embelezar nossos lares com sua presença é um remédio muito simples que não está de moda. A moda trata de excluir a luz solar das salas e dormitórios colocando cortinas e persianas como se seus raios fossem prejudiciais à vida e à saúde. Não é Deus que colocou sobre nós tanto sofrimento que acossa os mortais. Nossa própria tolice nos levou a privar-nos de coisas que são preciosas, das bênçãos que Deus proveu e que, utilizadas devidamente, são de inestimável valor para a recuperação da saúde. Se vocês quiserem ter seus lares amáveis e aconchegantes, façam-nos alegres com ar e luz do sol. Retirem as cortinas pesadas, abram as janelas e as persianas e desfrutem a abundante luz solar, mesmo à custa das cores de seus carpetes. A preciosa luz do sol poderá empalidecer seus carpetes, mas dará cores saudáveis aos rostos de suas crianças. Se vocês tiverem a presença de Deus e coração sincero e amante, um lar humilde alegrado com ar e sol, e animado com hospitalidade desinteressada, será um céu na terra à sua família e ao viajante cansado.” (Testimonies vol. 2, p. 527)

“Os que têm de atender a pessoas idosas devem lembrar que estas, especialmente, precisam de quartos quentes, confortáveis. O vigor declina à medida que avança a idade, deixando menos vitalidade para resistir às influências insalubres; daí a maior necessidade dos velhos, quanto a abundância de luz solar e de ar renovado e puro.” (Ciência do Bom Viver, p. 275)

Atitude mental

Emoções e pensamentos positivos promovem a saúde e provêm força, resistência, bem-estar e produtividade. Por outro lado, os sentimentos negativos promovem doenças como asma, úlceras do estômago, pressão alta, câncer, enxaqueca e ataques ao coração. Estas se conhecem como doenças psicossomáticas. É bem sabido que luto e aflição enfraquecem o sistema imunológico e tornam as pessoas mais susceptíveis a doenças infecciosas e câncer. A medicina psicossomática se desenvolveu na década dos setenta. No entanto, Ellen G. White escreveu há mais de cem anos atrás algo que os cientistas nem suspeitavam naquela época:

“A relação existente entre a mente e o corpo é muito íntima. Quando um é afetado, o outro se ressentido. O estado da mente atua muito mais na saúde do que muitos julgam. Desgosto, ansiedade, descontentamento, remorso, culpa, desconfiança, todos tendem a consumir as forças vitais, e a convidar a decadência e a morte. A doença é muitas vezes produzida, e com frequência grandemente agravada pela imaginação. O ânimo, a esperança, a fé, a simpatia e o amor promovem a saúde e prolongam a vida.” (A Ciência do Bom Viver, p. 241)

Desde uns vinte anos atrás surge um número crescente de artigos e estudos científicos mostrando que fé em Deus e uma vida religiosa ativa melhoram a saúde e prolongam a vida. O apoio social próprio de comunidades religiosas, cantar e louvar a Deus em adoração, a oração intercessória, perdão e outros fatores relacionados com um estilo de vida saudável, todos eles fortalecem o sistema imunológico.

A Associação Americana de Médicos de Família fez a seguinte afirmação em janeiro de 2001: “Durante os últimos anos se compreende progressivamente, que a espiritualidade é outro fator importante, muitas vezes negligenciado, para a saúde dos pacientes.” (www.aafp.org/afp/20010101/81.html) Eles também sugerem que se deve incluir uma anamnese espiritual na prática médica regular.

Há muito tempo, Sebastião Kneipp (1821-1897), sacerdote alemão e um dos fundadores da medicina naturopata, confessou que “Foi somente quando comecei a colocar ordem nas almas de meus pacientes, que comecei a ter sucesso completo.” Se bem que Sebastião Kneipp é geralmente associado com “tratamentos de água fria”, ele foi o proponente de um sistema integral de cura que se apoiava em cinco doutrinas principais: hidroterapia, fitoterapia, exercício, nutrição equilibrada, e espiritualidade.

Ellen G. White, que viveu na mesma época, declarou em 1872 que “A religião da Bíblia não é prejudicial à saúde do corpo ou da mente. A influência do Espírito de Deus é o melhor remédio que pode ser recebido por um homem ou uma mulher doentes.” (Medicina e Salvação, p. 12)

NEWSTART

Juntando todos os fatos podemos ver que o programa NEWSTART[®] encaixa perfeitamente no sistema psico-neuro-imunológico. O acróstico NEWSTART¹ foi criado por um grupo de médicos e professores do Instituto Weimar na Califórnia (www.newstart.com) baseado nos oito fatores naturais para a saúde mencionados por Ellen G. White: “Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino – eis os verdadeiros remédios. Toda a pessoa deve possuir conhecimentos dos meios terapêuticos naturais, e da maneira de os aplicar.” (A Ciência do Bom Viver, p. 127)

Em resumo podemos ressaltar os seguintes pontos:

1. A vida é regida por leis naturais. A desobediência a elas resulta em doença.
2. As leis naturais, juntamente com as leis morais – todas feitas por Deus – têm o propósito de manter o homem completamente são, feliz e santo.
3. Os mecanismos fisiológicos que regulam os processos da vida são representados pelo sistema psico-neuro-imunológico. Isto significa que a mente, o corpo e a alma atuam juntos e se influenciam mutuamente.
4. O sangue é o veículo central para o transporte de água, nutrientes, hormônios e células imunológicas. A saúde depende da correta composição e circulação do sangue.

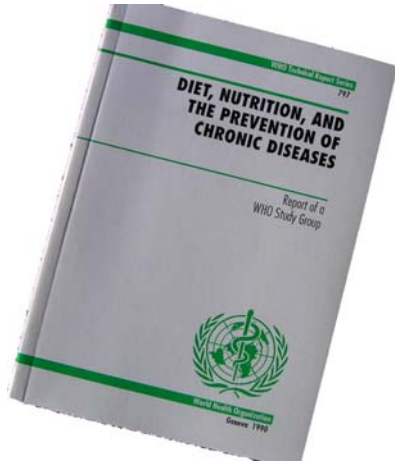
¹ Nutrition, Exercise, Water, Sunshine, Temperance, Air, Rest, Trust in God.

5. Distúrbios prolongados na composição e/ou circulação do sangue conduz a doenças crônicas (do estilo de vida), em contraste às doenças agudas (acidentes, infecções, envenenamentos, etc.).
6. O organismo tem muitas maneiras para compensar deficiências e incorreções. As doenças crônicas são usualmente o resultado de mais de um fator. Quanto mais fatores de risco se reúnem, maior é a probabilidade de ficar doente.
7. A maior parte das predisposições genéticas requerem a presença de um fator ambiental (estilo de vida) adicional para expressar-se, de acordo com o ditado “os genes carregam a bala – o estilo de vida tira o gatilho”.
8. O programa NEWSTART® reúne todos os fatores principais do estilo de vida e é cientificamente correto.
9. Os dois fatores onde se cometem mais erros e onde as correções mostram os melhores resultados são o exercício e a alimentação. Juntamente com o alcoolismo e o fumar são responsáveis pela maior parte do sofrimento neste mundo.
10. O autor final da saúde não é a natureza em si mesma nem forças vitais inerentes, mas Deus o Criador. “Se ouvires atento a voz do SENHOR teu Deus, e fizeres o que é reto diante de seus olhos, e inclinares os teus ouvidos aos seus mandamentos, e guardares todos os seus estatutos, nenhuma das enfermidades porei sobre ti, que pus sobre o Egito; porque eu sou o SENHOR que te sara.” (Êxodo 15:26)
11. A vida eterna é possível somente através de Jesus. “Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.” (João 3:16)

-o-O-o-

CAPITULO 4

RECOMENDAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO



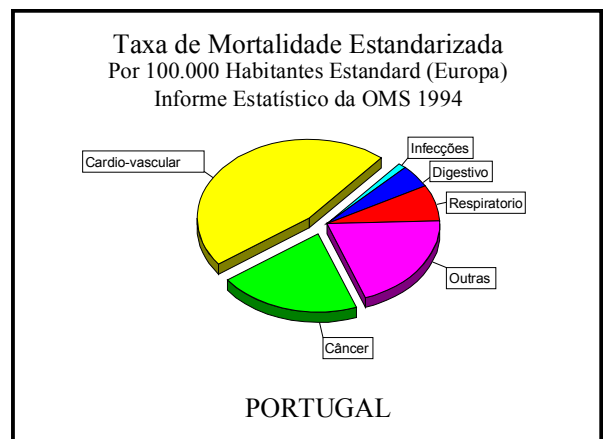
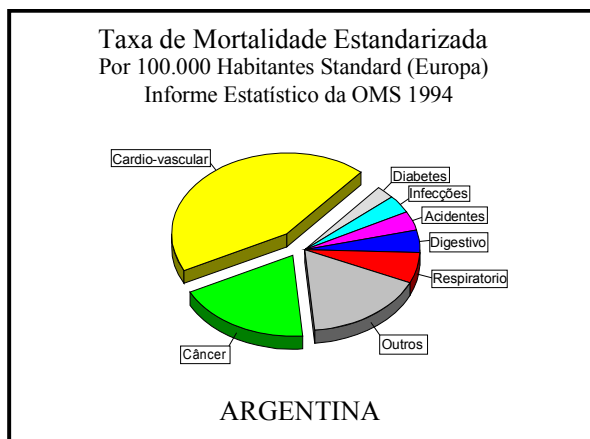
De todos os fatores envolvidos no desenvolvimento das doenças crônicas, a atividade física e a alimentação são os fatores onde se cometem mais erros e onde as correções podem realizar-se mais facilmente. Ninguém objetará o fato de que precisamos mais atividade física, mas quando se chega à questão da alimentação, muitas tradições culturais, crenças populares e interesses econômicos entrarão em conflito com o conhecimento científico.

As considerações do capítulo presente estão baseadas extensivamente num informe de um grupo de especialistas da Organização Mundial da Saúde sobre “Dieta, Nutrição e a Prevenção de Doenças Crônicas” publicado em 1990 e um informe de seguimento de uma consulta unida de especialistas da OMS e FAO¹ doze anos depois. Na sessão inaugural o Doutor Hu Ching-Li, representante da OMS, disse: “A quantidade e o tipo de alimentos ingeridos são importantes fatores determinantes da saúde do homem.”

Algumas páginas mais adiante lemos que “uma quantidade de doenças crônicas podem ser prevenidas em grande maneira mediante mudanças no estilo de vida, entre as quais a alimentação joga um papel decisivo.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 39)

Alimentação e doenças crônicas

As causas principais de morte nos países desenvolvidos são as doenças cardiovasculares e câncer. Ambas, juntas, compreendem aproximadamente três quartos (75%) de todas as mortes. Não existe muita diferença entre a Europa e a América do Sul como se pode ver nos gráficos anexos; e sendo que os fatores de risco destas doenças são basicamente os mesmos, podemos estudá-las juntas.



¹ Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Em primeiro lugar observou-se que “Nos países em desenvolvimento, já são evidentes as percepções inadequadas do público acerca do que constitui uma dieta melhor, ... com conteúdo elevado de gorduras, açúcar e sal.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 15) Ao mesmo tempo, os fatores de risco para doenças cardiovasculares e câncer estão precisamente relacionados com tal alimentação:

- excesso de gorduras
- demasiado açúcar
- insuficientes carboidratos complexos
- fumar cigarros

(Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 11, 56)

Eles também observaram que “Essas enfermidades crônicas [doenças cardiovasculares, câncer, hipertensão, diabetes] são em parte manifestações dos excessos e desequilíbrios dos nutrientes na dieta «próspera» e, por conseguinte, são em princípio evitáveis em grande medida.” (Id, p. 14)

Em contraposição, “Numerosos dados clínicos e epidemiológicos indicam que uma ingestão elevada de alimentos de origem vegetal e carboidratos complexos se vincula com um menor risco de várias doenças crônicas, especialmente a cardiopatia coronária, certos tipos de câncer, hipertensão e diabetes.” (Id, p. 99)

Conseqüentemente, “Em vários países da Europa Ocidental e América do Norte têm havido contínuas campanhas de educação que intencionam mudar os hábitos alimentares do público. ... Por desgraça, amiúde se emprega o argumento de que as opiniões médicas estão divididas e de que as políticas são ambíguas para inibir a mudança, apesar da notável consistência dos conceitos expressados por grupos de especialistas durante vários decênios.” (Id, p. 129)

É lamentável observar que muitas mulheres e mães não estão conscientes que a saúde de seu esposo e de seus filhos depende em grande medida do alimento que elas preparam para suas famílias. Aqui estão alguns conselhos pertinentes:

“Há muitas moças que se casaram e têm famílias, mas que têm apenas pouco conhecimento prático sobre os deveres que recaem sobre uma esposa e mãe. Elas sabem ler e tocar algum instrumento musical; mas não sabem cozinhar. Elas não sabem fazer um bom pão, que é essencial para a saúde da família. ... Cozinhar bem e apresentar alimento saudável à mesa de uma maneira atraente, requer inteligência e experiência. A pessoa que prepara o alimento que será colocado em nossos estômagos para ser convertido em sangue para nutrir o organismo, ocupa uma importantíssima e elevada posição. A posição de secretária, costureira, ou professora de música não pode igualar-se em importância à de cozinheira.” (Testimony Studies on Diet and Foods, p. 94)

“É um sagrado dever para os que cozinham o saber preparar alimento saudável. Muitas almas se perdem em razão de um errôneo modo de preparar os alimentos. Exige reflexão e cuidado o fazer um bom pão; há, porém, mais religião num pão bem feito do que muitos pensam. Na verdade há poucas boas cozinheiras. As jovens entendem ser coisa servil cozinhar e fazer outros serviços domésticos; e, por isso, muitas jovens que se casam e têm cuidado de família pouca idéia possuem dos deveres que pesam sobre a esposa e mãe. Cozinhar não é ciência desprezível, porém uma das mais essenciais na vida prática. Toda mulher que se encontra à frente de uma família e ainda não entende a arte da cozinha saudável deve decidir aprender aquilo que é tão essencial ao bem-estar de sua casa.” (A Ciência do Bom Viver, p. 302)

O presente capítulo não pretende ser um texto detalhado sobre nutrição, antes desejo enfatizar alguns aspectos importantes que freqüentemente são mal compreendidos.

Câncer e alimentação

Existe alguma relação entre câncer e alimentação? Pode-se reduzir o risco de câncer mediante alimentação? Para começar, estão aqui algumas afirmações de autoridades em ciência.

“As hortaliças e as frutas são uma rica fonte de uma quantidade de nutrientes. ... Parece existir certa consistência nos dados que indicam que as hortaliças e as frutas desempenham um papel protetor para prevenir o aparecimento do câncer.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 98)

O diretor do Departamento de Prevenção e Controle do Câncer do Instituto Nacional do Câncer dos EUA concluiu: “Um número maior de estudos mostrou que uma dieta rica em frutas e verduras tem um efeito protetor contra o câncer. Pessoas com um alto consumo de frutas e verduras têm a metade do risco que as pessoas com baixo consumo.” (Better Nutrition, Maio 1994, p. 20)

Finalmente está aqui uma declaração inspirada importante de Ellen G. White que está plenamente de acordo com as afirmações prévias: “Câncer, tumores, e todas as doenças inflamatórias são em sua maior parte causadas por comer carne. Da luz que Deus me deu, a prevalência de cânceres e tumores se deve ao forte consumo de carne.” (Spalding and Magan Collection, p. 47)

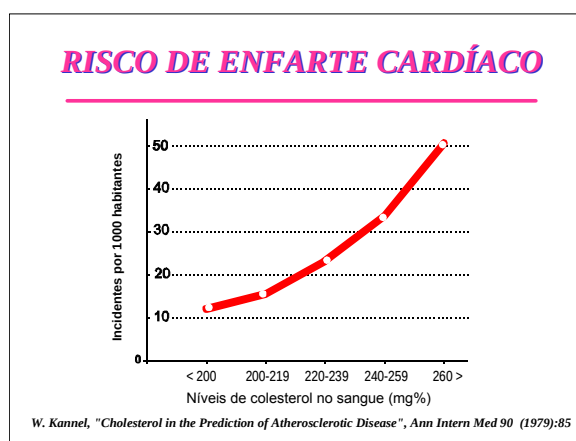
É interessante notar que E. G. White menciona também as doenças “inflamatórias”. “O Estudo Adventista de Saúde revelou uma prevalência 50% maior de artrite reumatóide e outras formas de artrite entre não-vegetarianos comparado com os vegetarianos. ... Os mecanismos ainda não foram explicados.” (Gary E. Fraser, Diet, Life Expectancy and Chronic Disease, 2003, p. 144-146)

Gorduras e colesterol

Para a compreensão desta seção pressupomos um conhecimento básico sobre gorduras. Limitaremos nossas explicações a alguns fatos relacionados com doenças crônicas.

Está bem documentado que níveis altos de colesterol no sangue são um fator de risco para a doença coronária. Os valores de 200 mg%, usualmente considerados como “normais”, são demasiado altos. Idealmente o nível de colesterol sérico deveria estar em 150 mg% ou menos. Isto pode soar assustador porque muito poucas pessoas em sociedades ocidentais têm valores tão baixos.

Quando pesquisas mostraram que um alto consumo de gorduras saturadas, maiormente de origem animal, tendiam a elevar os níveis de colesterol sérico, iniciou-se um movimento em direção ao consumo de gorduras poliinsaturadas, como se encontram no óleo de milho, girassol e outros porque estes tendem a diminuir o nível de colesterol no sangue. No entanto, deve-se tomar cuidado porque os óleos poliinsaturados, incluindo os ácidos gordurosos ômega-3, não são muito estáveis. Logo apareceu a margarina para substituir a manteiga. Contudo, o assunto relacionado com as gorduras não é tão simples. Pessoas com níveis altos de colesterol deveriam antes de tudo evitar todas as gorduras animais (manteiga, carne, queijo) porque o colesterol encontra-se SOMENTE em produtos animais. Depois disto, deveriam reduzir o consumo total de gorduras. Na cozinha ocidental típica o consumo total de gordura é demasiado alto.



Convém reduzir ao mínimo esquentar e fritar gorduras, especialmente óleos poliinsaturados, porque o calor pode produzir **gorduras trans** e outras substâncias prejudiciais. Esta é uma razão pela qual os óleos prensados extravirgens são melhores que os extraídos com calor. É mau sinal quando os azeites fazem fumaça ao aquecer. O óleo de coco e de amendoim são os mais estáveis ao calor. As cebolas ou pimentão também podem ser fritos em água.

Os ácidos graxos *trans* não existem na natureza, são o resultado de processamento artificial. “Comidas rápidas, salgadinhos, biscoitos, e outros alimentos preparados comercialmente têm alto conteúdo de gorduras e podem conter até 50 por cento gorduras *trans*. De maneira geral, os consumidores estão comendo mais gorduras contendo gorduras *trans* que nunca antes e os estão comendo na forma de alimentos industrializados.” (Sizer & Whitney, Nutrition - Concepts and Controversies, p. 166)

As gorduras *trans* tendem a elevar o colesterol-LDL e diminuir o colesterol-HDL. Em vez de atuar como os ácidos graxos *cis* naturais, os ácidos graxos *trans* competem com eles e os bloqueiam. Há consenso de que as gorduras *trans* aumentam o risco tanto de doenças cardiovasculares como de câncer. Hoje em dia, os rótulos têm que mostrar a quantidade de gorduras *trans* contidas em alimentos industrializados.

Ácidos graxos insaturados		
Cis	Cis	Trans
Ácido alfa-linolênico é um ácido graxo ômega-3 <i>cis</i> poliinsaturado. Encontra-se em muitos óleos vegetais comuns e é importante para a nutrição.	Ácido oleico é um ácido <i>cis</i> contido em 55-80% no azeite de azeitonas . O ponto de fusão é de 13.5 °C.	Ácido elaidínico é um ácido <i>trans</i> contido no leite e também se encontra com frequência em óleos vegetais hidrogenados . O ponto de fusão é de 46.5 °C.

(Wikipedia)

Nesta altura também devemos mencionar os ácidos graxos **ômega-3** e **ômega-6**. Estes ácidos gordurosos essenciais não são novos. Estão presentes na linhaça, nozes, feijão soja, sementes e outros alimentos vegetais. Atualmente tem-se melhor conhecimento a respeito de seu mecanismo de ação na saúde e doença. Os peixes obtêm o ácido α -linolênico (ALA) das algas e o transformam em seu corpo em ácido eicosapentaenoico (EPA) e ácido docosahexaenoico (DHA) que são fisiologicamente mais ativos. Os pesquisadores crêem que a ingestão ideal de ômega-6 não deveria ser maior que 4-5 vezes a ingestão de ômega-3. A mídia e a indústria aproveitaram estas “novas descobertas” e agora encorajam maior consumo de peixe ou de suplementos de óleo

de peixe. Contudo, “os consumidores de óleo de peixe deveriam estar conscientes da possível presença de metais pesados, particularmente mercúrio, chumbo, níquel, arsênico e cádmio, e contaminantes lipossolúveis como os PCBs [bifenilos policlorinados] e dioxinas que podem acumular-se na cadeia alimentar.” (www.fda.gov/bbs/topics/news/2004/NEW01115.html, US Food and Drug Administration)

“A suplementação dos alimentos com ômega-3 é uma tendência recente na fortificação de alimentos. Companhias mundiais de alimentos estão lançando pão, pizza, iogurte, suco de laranja, leite, doces e alimentos infantis fortificados com ômega-3.” (Wikipedia)

Não é necessário recorrer a peixes ou suplementos de óleo de peixe para obter suficiente quantidade de ácidos graxos essenciais na proporção correta. A semente de linhaça (*Linum usitatissimum*) e seus óleos são talvez a fonte vegetal mais disponível de ômega-3. O óleo de linhaça contém aprox. 55% ácido α -linolênico (ALA) na proporção de 3 vezes mais ômega-3 que ômega-6. Contudo, devemos estar conscientes de que o óleo de linhaça fica rançoso rapidamente, devendo sempre ser preparado fresco e utilizado no transcurso de três semanas. Talvez a maneira mais fácil e prática consiste em moer as sementes de linhaça (1 colher de sopa) num pequeno moedor justamente antes de comer e espalhar este pó sobre o cereal do desjejum ou sobre os alimentos no almoço. Existe abundante ômega-3 nas nozes, feijão soja e verduras de folhas escuras.

Para concluir esta seção vale a pena prestar atenção aos conselhos de Ellen G. White:

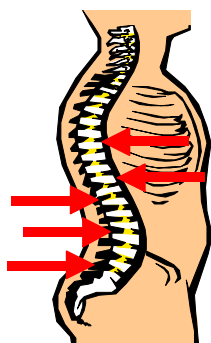
“Quando devidamente preparadas, as azeitonas, como as nozes, substituem a manteiga e as comidas de carne. O azeite, comido na oliva, é muito preferível à gordura animal. Atua como laxativo. Seu uso se verificará benéfico aos tuberculosos, sendo também medicinal para um estômago inflamado, irritado.” (A Ciência do Bom Viver, p. 298)

“A comida deve ser preparada com simplicidade, todavia com tal primor que desperte o apetite. Deveis evitar a gordura. Ela prejudica qualquer espécie de prato que preparais. Comei abundância de frutas e verduras.” (Conselhos sobre o Regime Alimentar, p. 200)

“Vosso apetite é doentio, e porque não apreciáis um regime simples, natural, composto de farinha integral, verduras e frutas preparadas sem condimento ou gordura, estais continuamente transgredindo as leis que Deus estabeleceu em vosso organismo. Enquanto fizerdes isto, tereis de sofrer as penalidades; pois para cada transgressão está fixada uma pena. Admirai-vos, contudo, da continuada pobreza de vossa saúde.” (Conselhos sobre o Regime Alimentar, p. 123)

Cálcio e osteoporose

Quase todas as pessoas adultas e idosas e no mundo ocidental estão hoje em dia preocupadas com a osteoporose. Qual é o motivo? As revistas populares trazem grandes temas sobre a prevenção da osteoporose e fazem propaganda para aumentar o consumo de suplementos de cálcio e de leite. Apesar de tudo isto a osteoporose está aumentando em frequência. Contudo, existem alguns fatos inequívocos que deveriam ser considerados.



Quais são os fatores que contribuem para a osteoporose? Os especialistas da OMS mencionam vários fatores envolvidos no metabolismo do cálcio:

- falta de estrogênio
- imobilidade
- fumar
- álcool
- ingestão de cálcio

E afirmam que “Não é em absoluto seguro que a ingestão de cálcio seja o fator chave que determina a densidade óssea e a perda óssea na vida adulta. É sabido que as dietas com um conteúdo elevado de proteínas e de sal, por exemplo, aumentam a perda óssea.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 82)

A falta de exercício físico é um dos fatores de risco importantes e se enfatiza mais e mais. Mas, você já ouviu que fumar e beber álcool promovem a osteoporose? Este fato é tabu. Que enquanto à alimentação com muita proteína?

Linkswiler fez um experimento sobre o metabolismo do cálcio comparando 3 grupos de pessoas. Todos eles receberam 1400mg de cálcio por dia, mas o seu consumo de proteína era diferente. O grupo que consumiu apenas 48 g de proteína/dia demonstrou um balanço de cálcio positivo, enquanto os grupos que consumiram mais proteína demonstraram uma perda de cálcio proporcional à sua ingestão de proteína. (Linkswiler HM, Protein-induced hypercalciuria, Fed Proc 1981 Jul; 40 (9): 2429-2433)

Um alto consumo de proteína também aumenta o risco de ter cálculos renais.

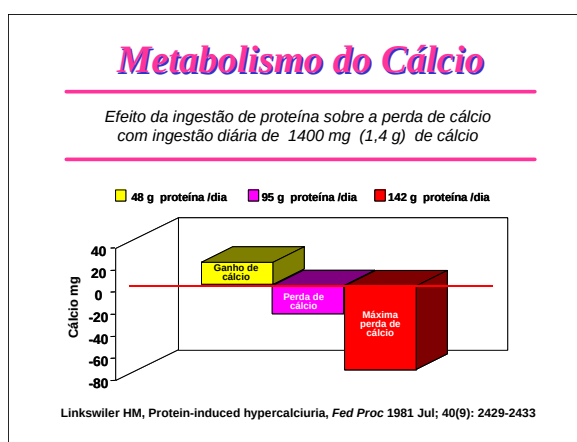
A dose diária recomendada (RDA) de cálcio varia grandemente segundo diferentes países. Por exemplo, os Estados Unidos e a Alemanha recomendam 1200 mg para os adultos, incluindo mulheres gestantes ou lactantes. Uma quantidade tão alta não pode ser alcançada por vegetarianos sem a inclusão de produtos lácteos em sua alimentação ou sem tomar suplementos de cálcio. A OMS recomenda apenas 400-500 mg por dia.

Também se sabe que uma ingestão alta de fósforo favorece a perda de cálcio. As principais fontes de fósforo são a carne e os produtos lácteos.

Outro estudo foi feito por Marsch e Sanchez que examinaram o conteúdo mineral dos ossos de 1600 mulheres. À idade de 60 anos estas mulheres ainda possuíam o conteúdo mineral completo. Vinte anos mais tarde elas foram examinadas novamente. As senhoras que utilizavam uma dieta lacto-ovo-vegetariana ainda tinham 82% de seu conteúdo mineral enquanto aquelas com dieta mista, contendo também carne, tinham apenas 65% sobrando. (A. Marsh, T. Sanchez, Vegetarian lifestyle and bone mineral density, American Journal of Clin. Nutr. 1988; 48)

O paradoxo do cálcio

Falemos agora sobre alguns conceitos importantes em medicina. Você terá notado no início deste capítulo as palavras “desequilíbrios” e “excessos”. No passado, a ciência se preocupava com doenças causadas por deficiências nutricionais. Conseqüentemente determinavam-se as necessidades diárias mínimas e as pessoas ficavam contentes ao obter o máximo possível; quanto



mais melhor. Se descobriu que esta maneira de pensar estava errada. Para ter boa saúde tudo deve manter-se dentro de certos limites normais; nem mais nem menos. Mas o que é “normal” e como poder ser determinado? Usualmente se toma um grupo de pessoas aparentemente saudáveis e se considera que seus valores em média são normais. Mais tarde se encontrou que outros grupos de pessoas, também saudáveis, talvez em outras partes do mundo, tinham valores muito diferentes. Como exemplo, podemos dizer que um nível de colesterol sérico de 200 mg% é normal para americanos e anormal para japoneses? Será que os seres humanos são tão diferentes? Isto mostra que estamos continuamente aprendendo e que aquilo que se considerava normal no passado pode não ser considerado normal hoje.

Outro ponto importante é que os nutrientes podem comportar-se de maneira diferente se forem ingeridos isoladamente ou juntamente com outros. Este fato mudou radicalmente o rumo das pesquisas em nutrição. Enquanto os investigadores no passado estudavam o efeito de nutrientes isolados (vitaminas, minerais, etc.), a tendência hoje é de estudar alimentos completos. Este enfoque é mais realístico, mas também mais difícil. Isto pode explicar algumas das aparentes contradições nos resultados de diferentes estudos. Bons exemplos disto são o “paradoxo francês” em relação ao álcool, mencionado no capítulo sobre a longevidade, e agora o “paradoxo do cálcio” em relação à osteoporose. Eis aqui o que a OMS diz ao respeito:

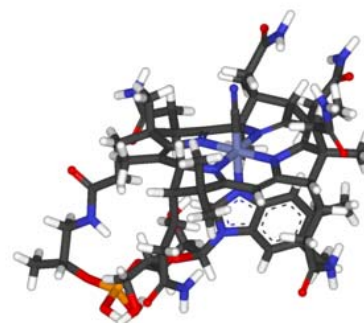
“O paradoxo (que as taxas de fratura de fêmur são mais altas nos países desenvolvidos onde a ingestão de cálcio é maior, do que nos países em desenvolvimento onde a ingestão de cálcio é mais baixa) claramente exige uma explicação. Até hoje, os dados acumulados indicam que o efeito adverso da proteína, em particular a proteína animal (mas não a vegetal), sobrepuja o efeito positivo da ingestão de cálcio no balance do cálcio.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 2003, p. 131)

Ferro

Muita gente tem medo de que uma alimentação totalmente vegetariana (vegan) não contém suficiente ferro. Contudo, os especialistas da OMS afirmam: “O ferro provido pelas dietas vegetarianas pode estar todo em forma inorgânica quando não se consomem alimentos de origem animal; ... No entanto, a absorção de ferro inorgânico é intensificada pelo consumo simultâneo de vitamina C, abundante na maioria dos alimentos de origem vegetal.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 100)

Vitamina B₁₂

A vitamina B₁₂ ou cianocobalamina é quimicamente a mais complexa de todas as vitaminas. Ela é importante para o funcionamento normal do cérebro e sistema nervoso e para a formação do sangue. A vitamina B₁₂ é produzida por bactérias; não se encontra nas plantas, exceto como contaminação. “Produtos fermentados de soja, como miso e tempeh, shiitake (cogumelos secos) e algas, como espirulina e nori praticamente não contém vitamina B₁₂. Enquanto estes alimentos são vendidos nas lojas de produtos naturais como sendo excelentes fontes de B₁₂ e são usados amplamente pela comunidade macrobiótica, na realidade, eles contém nada ou quase nada B₁₂. Ao contrário, eles contém análogos de B₁₂ que não são ativos e que podem mesmo bloquear a absorção da verdadeira vitamina B₁₂.” (W. Craig, Nutrition and Wellness, p. 218)



Cianocobalamina

Para ser absorvida, a vitamina B₁₂ precisa combinar-se primeiramente com o fator intrínseco que é uma proteína produzida pelas células parietais do estômago. Então é absorvida no intestino delgado. O intestino grosso do ser humano também tem bactérias que produzem vitamina B₁₂, mas isto já fica além do lugar de absorção. Pacientes com atrofia da mucosa gástrica ou com ressecção total do estômago precisam de injeções intramusculares.

A necessidade de vitamina B₁₂ é muito pequena, menos de 1 micrograma (µg) por dia. A recomendação é de 2 µg/dia. Sendo que não existe uma fonte confiável de B₁₂ em alimentos vegetais, os vegans deveriam obter seus requerimentos já seja de alimentos fortificados com B₁₂ ou tomar regularmente um suplemento de vitamina B₁₂. Isto é especialmente importante para mulheres gestantes ou lactantes. É interessante notar, que nem todos os vegans têm deficiência de vitamina B₁₂. Os vegetarianos absolutos deveriam analisar seu nível de vitamina B₁₂ no sangue.

O mito das proteínas

Muitas pessoas têm medo de que uma alimentação vegetariana total (vegan) não contém suficiente proteína. No entanto, os especialistas da OMS afirmam que “Os requerimentos de proteínas nas crianças e nos adultos se alcançam sem dificuldade com uma dieta variada, baseada principalmente em cereais e leguminosas. ... Não se detectaram vantagens resultantes do aumento da proporção de energia derivada das proteínas e as ingestões elevadas podem ter efeitos nocivos ao estimular perdas excessivas do cálcio do organismo e, quiçá, acelerar a diminuição da função renal vinculada com a idade.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 90)

“Embora a maioria das dietas vegetarianas alcancem ou excedam as recomendações diárias de proteínas, podem proporcionar menos proteínas que as dietas não vegetarianas. Esta ingestão menor de proteínas pode estar associada a uma melhor retenção de cálcio nos vegetarianos e à melhoria da função renal em indivíduos com insuficiência renal prévia. Além disso, a menor ingestão de proteínas pode resultar numa ingestão menor de gorduras com as suas inerentes vantagens, porque alimentos muito ricos em proteína são habitualmente também ricos em gordura.” (Journal of American Dietetic Association, 1993; 93:1317-1319)

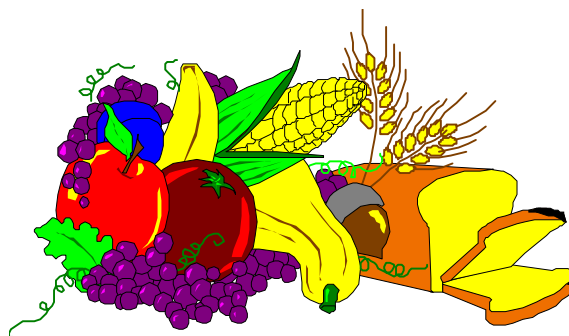
Em outras palavras poderíamos dizer que a alimentação vegetariana não é deficiente em proteína. É a alimentação com carne que tem excesso de proteína. Mas e em relação à qualidade da proteína vegetal? Aprendemos na escola que a proteína animal é de alta qualidade e que as proteínas vegetais não têm todos os aminoácidos. Plantas diferentes contêm proteínas diferentes. Por isto o vegetariano deve ter variedade em sua alimentação. “Se estabeleceu progressivamente que, mesmo em dietas totalmente vegetarianas que incluem uma diversidade de alimentos, as fontes de proteínas vegetais tendiam a complementar-se umas com outras na provisão de aminoácidos.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 19)

“Fontes de proteína unicamente vegetais podem proporcionar quantidades adequadas de aminoácidos essenciais e não essenciais, desde que as fontes de proteínas vegetais sejam razoavelmente variadas e que a ingestão calórica seja suficiente para suprir as necessidades energéticas. Cereais integrais, legumes, verduras, sementes e nozes, todas contêm aminoácidos essenciais e não essenciais. Não é necessária a combinação judiciosa destes alimentos numa mesma refeição, como se recomendava antes, para completar as proteínas..” (Journal of American Dietetic Association, 1993; 93:1317-1319)

Vemos aqui novamente a sabedoria do conselho inspirado muito antes do surgimento da ciência da nutrição. E.G. White escreveu em 1868: “Não deve haver muitas espécies na mesma

refeição, mas todas as refeições não devem constar dos mesmos pratos, sem variação.” (Conselhos sobre o Regime Alimentar, p. 200)

As recomendações da OMS para uma alimentação saudável se dirigem a todos os grupos étnicos, igualmente a ricos e pobres. Após haverem considerado todas as circunstâncias e fatos científicos, os especialistas da OMS chegaram à seguinte conclusão: “As metas de nutrientes indicam que as necessidades de saúde da população se satisfazem melhor mediante uma dieta baixa em gorduras, com um conteúdo elevado de carboidratos, rica em alimentos amiláceos (por exemplo, cereais, tubérculos e leguminosas) e que inclua uma ingestão considerável de hortaliças e frutas.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 158)



Nos damos conta que uma alimentação baseada inteiramente em plantas é a única que provê proteínas na quantidade e proporções corretas; baixo conteúdo de gorduras, mas da melhor qualidade e livre de colesterol e gorduras *trans*; abundantes carboidratos complexos com fibras; assim como fitoquímicos, vitaminas e minerais.

Poderíamos dizer que a Organização Mundial da Saúde finalmente descobriu a dieta original que Deus deu ao ser humano há vários milênios atrás. “E disse Deus: Eis que vos tenho dado toda a erva que dê semente, que está sobre a face de toda a terra; e toda a árvore, em que há fruto que dê semente, servos-á para mantimento.” (Gênesis 1:29)



“Tem-me sido repetidamente mostrado que Deus está procurando levar-nos de volta, passo a passo, a Seu desígnio original – que o homem subsista com os produtos naturais da terra.

“Verduras, frutas e cereais, devem constituir nosso regime. Nem um grama de carne deve entrar em nosso estômago. O comer carne não é natural. Devemos voltar ao desígnio original de Deus ao criar o homem.” (Conselhos sobre o Regime Alimentar, p. 380)

“Como nossos primeiros pais perderam o Éden pelo apetite indulgente, nossa única esperança de reconquistá-lo é por meio da firme negação do apetite e da paixão. A abstinência no regime alimentar e o controle de todas as paixões, preservarão o intelecto e darão vigor mental e moral, habilitando o homem a sujeitar todas as suas inclinações ao domínio das faculdades mais elevadas, e a discernir entre o certo e o errado, o sagrado e o comum.” (Conselhos sobre o Regime Alimentar, p. 59)

Leitura adicional: A Ciência do Bom Viver, capítulo 23 “O Regime Alimentar e a Saúde”.

-o-O-o-

A PIRÂMIDE VEGETARIANA

Abacate, Tofu,
Leite de soja
**COMA MODERADA-
MENTE**

Verduras
**COMA GENERO-
SAMENTE**

Gorduras Vegetais, Óleos
Doces e Sal
COMA POUCO

Leguminosas, Nozes, Sementes,
e Substitutos da Carne
COMA MODERADAMENTE

Frutas
**COMA GENEROSA-
MENTE**

Pão Integral,
Cereais, Arroz
COMA LIVREMENTE

Á G U A

CAPITULO 5

DIRETRIZES PARA LIDAR COM O ESTRESSE

O enfoque tradicional no manejo do estresse ou *stress* usualmente consiste em ensinar técnicas de relaxamento em contraposição ao estresse = tensão. Aqui teremos um enfoque diferente. Contudo, os conceitos básicos relacionados com o estresse, permanecem os mesmos.

Antes de tudo desejamos esclarecer que o “estresse” não é algo limitado a poucas pessoas privilegiadas. O estresse é necessário à vida e à saúde. O único lugar na terra onde não existe estresse é o cemitério. Mas antes de criar confusão veremos alguma terminologia.

Estressor – é a circunstância que causa o estresse.

Eustresse – é um estresse “saudável”, que estimula nosso corpo à ação.

Distresse – é o estresse “ruim”. Na realidade, como veremos mais adiante, a diferença entre um estresse *bom* e *mau* depende da reação de cada indivíduo.

Conceitos básicos

- Em todos nossos tópicos encontramos que nosso organismo funciona como uma unidade física, mental, espiritual e social em harmonia com a definição de saúde da OMS como sendo “o completo bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de enfermidade.” Também vimos que existem relações íntimas entre o sistema imunológico, a alimentação, o exercício físico, o descanso, o comportamento espiritual, o manejo do estresse, etc.
- De acordo com René Dubos, bom manejo do estresse equivale à saúde, e ser vencido pelo estresse conduz à doença. Encontraremos muitas semelhanças entre o manejo do estresse e o sistema psico-neuro-imunológico.
- O médico canadense Hans Selye cunhou o conceito de “síndrome geral de adaptação” em relação ao estresse. Este é um conceito importante. Temos que adaptar-nos constantemente a um ambiente que muda continuamente; e isto nas quatro áreas: física, mental, espiritual e social. Pode ser a temperatura, luz, ruído, trabalho físico, relacionamento com Deus e com outras pessoas, ferimentos físicos ou emocionais, etc. Pode haver variações na intensidade e também combinações de diferentes “estressores”. A *síndrome geral de adaptação* implica que nosso organismo reage sempre na mesma maneira quando é confrontado com uma situação estressante aguda, independente da natureza da mesma, seja física, mental, espiritual ou social.
- Existem estressores menores e maiores. Eles se somam. Quanto mais intensiva se torna a soma dos estressores, numa escala de 1 a 100, tanto mais afetam nossa saúde.
- Em essência, o estresse não é a situação em si – se bem que geralmente se os confunde –, mas a nossa resposta à mesma. Nossa resposta é modificada por nossa percepção, atitude e experiência prévia. Isto significa que temos pelo menos algum controle sobre nossas respostas aos eventos da vida.

Efeitos fisiológicos do estresse sobre o organismo

Os efeitos fisiológicos imediatos de um estresse agudo podem ser vistos no quadro anexo. Estes correspondem à *fase de alarme*¹ da síndrome geral de adaptação. Poderíamos dizer que tais reações são normais porque são os mecanismos fisiológicos necessários para estar pronto para “lutar” ou “fugir”. Em geral, estes efeitos desaparecem depois que a fase aguda passou sem deixar consequências prejudiciais. O problema surge quando um estressor é demasiado forte, demasiado longo, ou fora de lugar.

Um estresse constante sem a necessária fase de recuperação conduz à etapa de exaustão, que pode terminar em vários problemas de saúde, como úlceras pépticas, pressão alta, diminuição da libido, falta de apetite, depressão do sistema imunológico e finalmente, depressão. Estas também se chamam doenças psicossomáticas. Hoje sabemos que a mente e o corpo se afetam mutuamente de maneira muito mais intensiva do que jamais se pensava.

Efeitos fisiológicos sobre o corpo

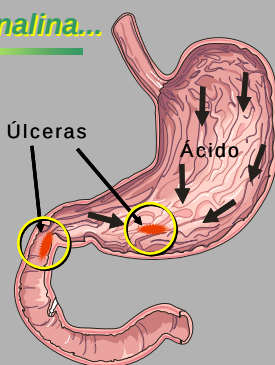
❖ Efeitos imediatos

- liberação de adrenalina
- aumenta a pressão arterial
- acelera o coração
- mais sangue aos músculos
- menos aos rins e intestinos
- dilatação das pupilas
- aumenta a atividade mental



Cortisona, adrenalina...

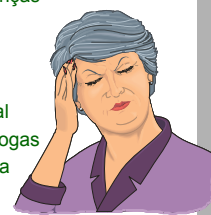
- Úlceras pépticas
- Pressão alta
- Diminuição libido
- Falta de apetite
- Depressão do sistema imunológico
- Depressão psíquica



Efeitos fisiológicos sobre o corpo

❖ Efeitos de estresse continuado

- diminui a resistência às doenças
- fadiga mental
- ansiedade, irritabilidade
- diminuição da autoestima
- hipersensibilidade emocional
- tendência a usar álcool e drogas
- perda da fé e sentido da vida



Como já mencionamos, as causas de estresse podem estar em qualquer uma das quatro áreas, física, mental, espiritual e social, ou uma combinação destas. Independentemente da origem do estresse, todas estas áreas serão afetadas porque nosso organismo funciona como uma unidade. Algumas pessoas sofrem mais na área física enquanto outras sentem as consequências mais na área emocional ou social, dependendo de suas peculiaridades individuais. Existem grandes variações.

Durante os três anos que seguem perdas maiores aumenta a frequência de infecções e câncer.

Por que algumas pessoas suportam ou manejam melhor o estresse que outras? Indivíduos mais resistentes responderão com uma reação menos intensa. Estas diferenças individuais podem ser em qualquer uma das quatro áreas mencionadas anteriormente. Podemos treinar-nos para sermos capazes de suportar e manejar cargas mais pesadas. Isto se pode conseguir mediante educação e através de um estilo de vida saudável que fortalece nossa resistência e capacidade de lutar, como veremos mais adiante.

¹ Fases da síndrome geral de adaptação: 1) Alarme, 2) Resistência, 3) Exaustão.

Resposta ao estresse

As 3 fases da resposta são:

A. O estímulo ou estressor. Não podemos evitar todos os estressores, mas podemos aprender como evitar alguns deles.

B. Nossa resposta consciente depende em grande medida de como percebemos ou interpretamos a situação. Nossa percepção varia de acordo com nossas crenças, educação e experiência prévia. Quando um bebê chora à noite, o pai provavelmente o percebe como incômodo enquanto a mãe pode percebê-lo muito diferente.

Que dizer do homem que está acariciando a tarântula? Mesmo se eu soubesse que a aranha não me morderia, me sentiria nervoso e preferiria ficar longe dela.

Diferentes culturas e religiões têm diferentes crenças e algumas vezes superstições, que podem afetar grandemente o comportamento de seus crentes. Ao corrigir as crenças erradas podemos ajudar a reduzir o estresse. Muitos temores desnecessários, por exemplo, são causadas por uma falsa imagem de Deus.

C. A reação inicial de alarme depende do sistema nervoso autônomo e do sistema endócrino e se conhece como “síndrome geral de adaptação”. Não temos muita influência sobre este mecanismo exceto por nosso estado geral de saúde física e emocional, que pode ser melhorado. Também podemos educar nosso comportamento consciente posterior para manejar exitosamente a situação, e isto pode fazer uma grande diferença.



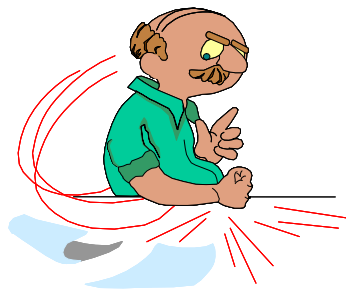
Soluções inadequadas

Sob situações estressantes muitas pessoas “perdem a cabeça” e pioram a situação. É fácil observar que tal comportamento não ajuda a resolver o problema. Surpreende, portanto, quão freqüentemente muitas pessoas caem neste comportamento sem pensar. Um bom manejo do estresse requer treinamento e prática repetida na resolução de problemas menores. Você se surpreenderá quão rapidamente sua habilidade de manejar situações estressantes aumentará, ou pelo menos, sua capacidade de suportá-las.

Soluções inadequadas

- ❖ Negar o problema
- ❖ Usar tranquilizantes
- ❖ Tomar álcool
- ❖ Fumar
- ❖ Culpar a outros
- ❖ Xingar

Aplicações práticas



Existem incontáveis situações estressantes diferentes na vida, tornando-se impossível dar receitas específicas infalíveis para cada uma delas. Você encontrará inumeráveis livros no mercado sobre como ter êxito na escola, no trabalho, no matrimônio, nas relações humanas, etc. Contudo, a maioria das situações estressantes podem ser agrupadas em algumas poucas categorias e ao seguir certos princípios gerais pode-se evitar muito sofrimento, tornando a vida verdadeiramente feliz e exitosa.

Tempo



Na vida moderna, onde as coisas são mais e mais aceleradas, a administração do tempo se tornou um dos assuntos mais importantes. Muitas pessoas começam o dia cansadas, tarde e sem estar preparadas. Seu tanque emocional está baixo. Enquanto se vestem escutam algumas notícias assustadoras no rádio e então engolem uma xícara de café. Não têm tempo para tomar um desjejum nutritivo nem para encher o tanque emocional da fonte todo-poderosa do céu! Depois seguem os muitos deveres grandes e pequenos do dia. Este padrão se repete dia após dia.

Este arranjo precisa ser modificado drasticamente se você deseja sobreviver em longo prazo. Em primeiro lugar, vai para a cama cedo – isto significa: não TV à noite. O sono antes de meia noite é o mais precioso. Algumas pessoas dizem que são corujas e não podem mudar. Ó sim, você pode mudar, mas isto requer alguns dias e perseverança. Em segundo lugar, levante-se cedo. Levantar-se às cinco da manhã lhe dá muito tempo para ginástica, um bom desjejum e meditação. Você se sentirá repleto de energia e disposto para enfrentar os desafios por vir.

Geralmente há mais coisas para fazer do que caberia no tempo disponível. Portanto as pessoas de êxito aprenderam a colocar prioridades. Algumas coisas são importantes e algumas são urgentes. Algumas são ambos e algumas não são nem importantes nem urgentes. Não importa como você arranje as coisas, não haverá tempo para tudo. Assim que comece com as coisas importantes e deixe de lado as coisas desnecessárias, mesmo se estas forem agradáveis e boas. Faça um plano, uma lista escrita. O melhor tempo para isto é na véspera e depois revise-a cedo de manhã. Aprenda a delegar – isto não é fácil! Comece com pouco, persevere – é um processo de aprendizagem por toda a vida.

Seja diligente!

“E tudo quanto fizerdes, fazei-o de todo o coração, como ao Senhor, e não aos homens.” (Colossenses 3:23; veja também Eclesiastes 9:10)

“Vai ter com a formiga, ó preguiçoso; olha para os seus caminhos, e sê sábio.” (Provérbios 6:6) Veja também Provérbios 13:4; 20:4; 31:10-31.

“Nosso tempo pertence a Deus. Cada momento é Seu, e estamos sob a mais solene obrigação de aproveitá-lo para Sua glória. De nenhum talento que nos concedeu requererá Ele mais estrita conta do que de nosso tempo.

“O valor do tempo supera toda computação. Cristo considerava precioso todo momento, e assim devemos considerá-lo. A vida é muito curta para ser



esbanjada. ... Não temos tempo para dissipar, tempo para devotar aos prazeres egoístas, tempo para contemporizar com o pecado. ...

“Somos advertidos a remir o tempo. O tempo esbanjado nunca poderá ser recuperado, porém. Não podemos fazer voltar atrás nem sequer um momento. A única maneira de podermos remir nosso tempo consiste em utilizar o melhor possível o que nos resta. ...

“A vida é muito solene para ser absorvida em negócios terrenos e temporais, em um remoinho de cuidados e ansiedades pelas coisas terrenas que são apenas um átomo em comparação com as de interesse eterno. ...

“Do justo emprego do tempo depende nosso êxito no conhecimento e cultura mental. ... Alguns momentos aqui e outros ali, que poderiam ser dissipados em conversas inúteis; as horas matutinas tantas vezes desperdiçadas no leito; o tempo gasto em viagens de bonde ou trem; ou em espera na estação; os minutos de espera pelas refeições, de espera pelos que são impontuais – se se tivesse um livro à mão, e estes retalhos de tempo fossem empregados estudando, lendo ou meditando, que não poderia ser conseguido! O propósito resolutivo, a aplicação persistente e cautelosa economia de tempo, habilitarão os homens para adquirirem conhecimento e disciplina mental que os qualificarão para quase qualquer posição de influência e utilidade.

“É o dever de todo cristão adotar hábitos de ordem, perfeição e presteza. Não há desculpa para a morosidade e imperfeição em trabalho de qualquer natureza. Quando alguém está sempre trabalhando, e a tarefa nunca está concluída, é porque a mente e o coração não estão na obra. Os vagarosos, e que trabalham sem o competente preparo, deveriam reconhecer que essas são faltas para serem corrigidas. Precisam exercitar a mente em planejar como utilizar o tempo para alcançar os melhores resultados. Com tino e método alguns conseguirão em cinco horas o mesmo trabalho que outros em dez.” (Parábolas de Jesus, p. 342-344)

Dinheiro



Existe muita pobreza neste mundo. Contudo, o dinheiro não pode comprar a felicidade. Muitos estresses e sofrimentos são causados por uma má distribuição dos recursos disponíveis e por desejar mais do que se tem.

Talvez o princípio mais óbvio e fundamental no manejo do dinheiro é este: Não gaste mais do que você tem. É certo que existem maneiras de financiar um carro ou uma casa durante vários anos, o que possibilita comprar coisas necessárias que de outra maneira não seria possível. Mas existem muitas, muitas coisas que não são realmente necessárias e que poderiam esperar. Somente para mencionar algumas coisas nas quais muitas pessoas pobres gastam seu dinheiro, mesmo não tendo o suficiente para coisas importantes: Cigarros, álcool, bolachinhas, bebidas gasosas, rádio, televisão, revistas populares, roupa de moda, brinquedos tolos para crianças, cinema, vídeos, casetes de música popular, etc.

Uma causa freqüente de brigas familiares e dissensões políticas é devido a opiniões divergentes sobre o uso do dinheiro. A elaboração de um orçamento mensal ajudaria a muitas famílias na melhor distribuição de seus escassos recursos e a prevenir que os fundos se escapem através de pequenos buracos. Tanto quanto seja possível, deveríamos evitar fazer dívidas.

Um princípio básico que nos ajudará a tomar decisões corretas em relação ao dinheiro é de reconhecer que tudo pertence a Deus e que nós



somos apenas Seus mordomos. “Minha é a prata, e meu é o ouro, disse o SENHOR dos Exércitos.” (Ageu 2:8)

Deus requer fidelidade na administração de Seus recursos e promete abundantes bênçãos. “Trazei todos os dízimos à casa do tesouro, para que haja mantimento na minha casa, e depois fazei prova de mim nisto, diz o SENHOR dos Exércitos, se eu não vos abrir as janelas do céu, e não derramar sobre vós uma bênção tal até que não haja lugar suficiente para a recolherdes.” (Malaquias 3:10) Aqueles que foram fiéis no dízimo e em sua generosidade podem relatar muitas experiências maravilhosas sobre a matemática paradoxal de que “menos é mais” com a bênção de Deus. Salomão testemunhou a constância de Deus ao olhar atrás sobre sua longa vida: “Fui moço, e agora sou velho; mas nunca vi desamparado o justo, nem a sua semente a mendigar o pão.” (Salmos 37:25)

Aqui estão alguns conselhos adicionais tomados das parábolas de Jesus:

“O dinheiro não nos foi dado para honrarmos e glorificarmos a nós mesmos. Como mordomos fiéis devemos usá-lo para a honra e glória de Deus. Alguns pensam que apenas parte de seus meios é do Senhor. Ao porem de parte uma cota para fins religiosos e caritativos, consideram o restante como sua propriedade, que podem usar como julgam conveniente. Erram nisso, porém. Tudo quanto possuímos é do Senhor, e Lhe somos responsáveis pelo uso que fazemos. No uso de cada centavo deve ser visto se amamos a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos.

“O dinheiro é de grande valor, porque pode realizar grande bem. Nas mãos dos filhos de Deus é alimento para o faminto, água para o sedento, vestido para o nu. É proteção para o oprimido, e meio para socorrer o enfermo. Mas o dinheiro não é de mais valor que a areia, a não ser que o empreguemos para prover as necessidades da vida, para bênção de outros, e para o desenvolvimento da obra de Cristo.

“Quanto mais gastarmos em ostentação e satisfação dos prazeres, tanto menos teremos para alimentar o faminto e vestir o nu. Todo níquel usado desnecessariamente tira a oportunidade preciosa de fazer o bem.” (Parábolas de Jesus, p. 351-352)

Pessoas



Ninguém vive para si mesmo. Fomos criados como seres sociais e grande parte de nossa felicidade e êxito na vida depende de nossas relações com outras pessoas. Dale Carnegie disse uma vez que “amigos valem mais que dinheiro”. Contudo, desde que o pecado entrou neste mundo estragaram-se nossos relacionamentos. Não surpreende que os 10 Mandamentos tratam de nosso relacionamento com Deus e com nossos semelhantes! “Com efeito: Não adulterarás, não matarás, não furtarás, não darás falso testemunho, não cobiçarás; e se há algum outro mandamento, tudo nesta palavra se resume: Amarás ao teu próximo como a ti mesmo.” (Romanos 13:9)

Muito tem sido escrito sobre o melhoramento das relações humanas e vale a pena estudar alguns desses livros ou participar em algum seminário pertinente. Aqui mencionaremos apenas três pequenos segredos com grandes conseqüências: Sorriso, ser agradecido, e escutar antes de falar.

O sorriso é a coisa mais contagiosa no mundo. Salomão disse que “O coração alegre é como o bom remédio, mas o espírito abatido seca até os ossos.” (Provérbios 17:22)



Diga “muito obrigado” mais vezes, mesmo quando não for necessário! Estas duas palavras pequenas produzem milagres e são capazes de mudar toda uma situação crítica. Todo mundo gosta de uma pessoa agradecida. Mais uma vez, Salomão, em sua sabedoria, afirma que “A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira.” (Provérbios 15:1)

A terceira coisa não é tão fácil de fazer; requer muita prática e paciência. Escutar é mais do que ficar quieto até que a outra pessoa termine de falar. Escutar requer prestar atenção ativamente e empatia. Ao procurar colocar-se nos sapatos da outra pessoa, você poderá compreendê-la melhor e ser misericordioso, mesmo se você não puder concordar com ela. Sempre que você estiver em desacordo ou precise repreender a alguém, esfrie-se antes de começar e siga as regras de cortesia expressadas no quadro anexo. Não pense que todo mundo concordará com você, mesmo se você tiver os melhores argumentos. Mas, como disse o apóstolo São Pedro: “Não tornando mal por mal, ou injúria por injúria; antes, pelo contrário, bendizendo; sabendo que para isto fostes chamados.” (1 Pedro 3:9)

E o apóstolo São Paulo acrescenta, “Se for possível, quanto estiver em vós, tende paz com todos os homens.” (Romanos 12:18)

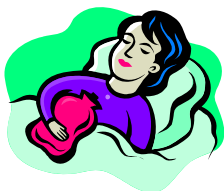
Resolver o problema

- escolha o tempo e lugar adequados para discutir
- pense antes de falar
- comece com pontos positivos
- não diminua as idéias de outros
- nunca use palavras más, seja objetivo
- respeite os pontos de vista alheios, mesmo sendo diferentes dos seus



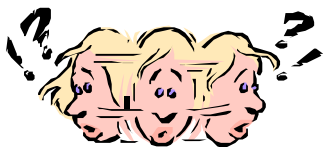
Escute antes de falar!

Doença



Qualquer doença, em você mesmo ou em algum ser amado, sempre causa estresse, especialmente as doenças crônicas ou câncer. Quando surge esta situação, corresponde ao seu médico indicar o melhor caminho a seguir. Contudo, no contexto do manejo do estresse, devemos dizer que não ajuda a ninguém, culpar à pessoa enferma ou a qualquer outra pessoa por esta situação. Não importa qual seja a situação, mantenha sua fé em Deus e agarre-se às Suas promessas. Jesus disse, “Vinde a Mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei.” (Mateus 11:28)

Preocupações



Todos nós temos preocupações. Muitas vezes as pessoas se preocupam por assuntos que não lhes concernem, e pior ainda, por coisas que nem podem mudar. A mídia está cheia de más notícias: um furacão num país distante; vários acidentes de carro durante fim de semana; turistas seqüestrados por terroristas; e assim por diante... É claro que tais notícias são tristes e deveriam induzir-nos a buscar meios de proclamar o evangelho a fim de apressar a volta de Jesus e o estabelecimento de um mundo melhor onde “não haverá mais morte, nem pranto, nem clamor, nem dor.” (Apocalipse 21:4) “Mas nós, segundo a Sua promessa, aguardamos novos céus e nova terra, em que habita a justiça.” (2 Pedro 3:13)

Más notícias consomem energia emocional necessária para o manejo dos desafios diários.



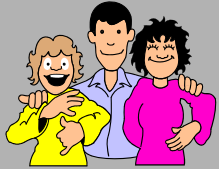
A seguinte afirmação de Jesus é mal interpretada por vezes. “Não andeis, pois, inquietos, dizendo: Que comeremos, ou que beberemos, ou com que nos vestiremos? Porque todas estas coisas os gentios procuram. De certo vosso Pai celestial bem sabe que necessitais de todas estas coisas; Mas, buscai primeiro o reino de Deus, e a Sua justiça, e todas estas coisas vos serão acrescentadas.” (Mateus 6:31-33) Ele não está dizendo que não devemos cuidar de nossa saúde nem fazer provisão para a manutenção. Ao contrário, Ele está falando de colocar as prioridades corretas na vida. “Buscai primeiro”, diz Ele, então “todas estas coisas vos serão acrescentadas.” É uma maravilhosa promessa! Porque não prová-la?

Como aumentar nossa resistência

Se bem que a maioria das circunstâncias não podem ser mudadas em grande medida, aprendemos algumas coisas específicas que podemos fazer para minimizar e manejar melhor as situações estressantes mais comuns. Neste mundo não estaremos nunca totalmente livres de estresse. Contudo, aqui estão as boas novas: Podemos fazer muito para melhorar nossa capacidade de suportar as dificuldades da vida. Um estilo de vida saudável proverá força física, mental e espiritual para adaptar-nos e lutar com os desafios diários, incluindo as dimensões sociais. Em minha experiência, este é um dos aspectos mais vitais para um manejo exitoso do estresse.

Cada um dos hábitos de saúde listados no quadro é importante por si mesmo e deveria ser posto em prática da melhor maneira possível. Você pode ver que este estilo de vida afeta cada detalhe da vida: o padrão do sono, atividade, alimentação, amizades, e mesmo nossas emoções e crenças. Não existe um remédio rápido para o manejo do estresse.

Fortalecer a resistência própria



A amizade tem grande poder

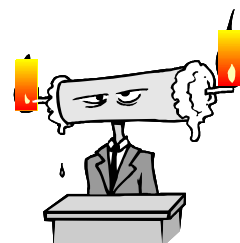
Estilo de vida saudável

- ❖ Durma suficientemente
- ❖ Tenha atividade física cada dia
- ❖ Coma regularmente e alimentos saudáveis
- ❖ Evite fumo, drogas, álcool
- ❖ Cultive boas amizades
- ❖ Tenha uma consciência limpa e confie em Deus

Ao seguir estas instruções a qualidade de vida aumentará grandemente; o sistema imunológico será fortalecido; a autoestima se acrescentará; as tensões familiares e no trabalho serão manejados mais calmamente; os estressores parecerão menores; o sono será mais profundo; e com uma consciência limpa e confiança em Deus você enfrentará a vida com uma atitude positiva e vitoriosa!

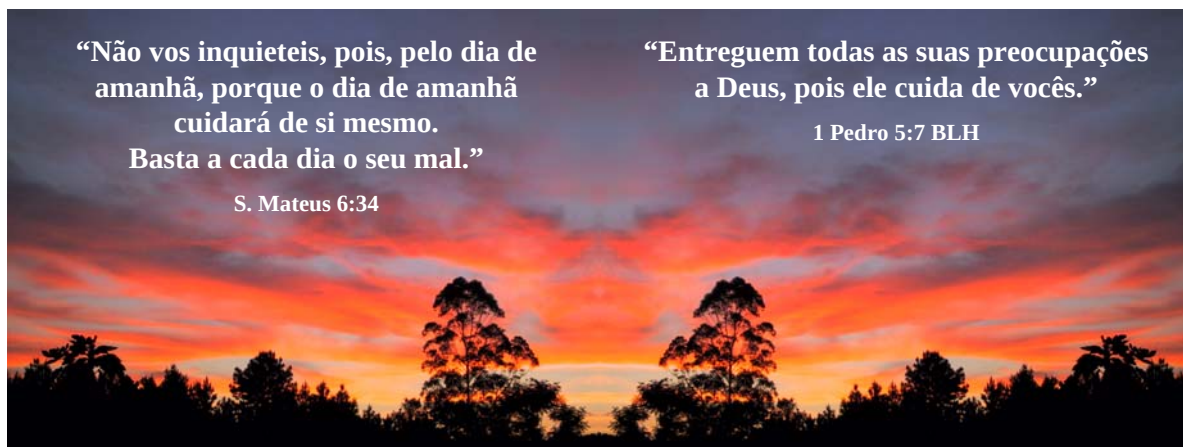
O “Primeiro Banco Universal de Poupança do Estresse”

Finalmente, pode-se comparar o manejo do estresse a uma conta bancária. A energia entra e sai. Cada manejo de uma situação estressante consome energia física e emocional, algumas mais, outras menos. Um estilo de vida errôneo também reduz as reservas físicas, mentais e espirituais. Quando a conta bancária está vazia você se encontra no estado de esgotamento, exaustão, depressão, crise nervosa ou “burnout”. É como queimar a vela dos dois extremos ao mesmo tempo.



É importante manter sua conta de energia sempre em saldo positivo. Um sono bom e regular e pausas necessárias restauram as energias. Ar fresco e alimentação saudável proverão energia ao corpo e à mente para as atividades diárias. Boas amizades lhe erguerão quando você está caído e lhe proverão apoio moral adicional (e às vezes também material) quando você necessita. Uma consciência limpa é o melhor tranquilizante do mundo. E finalmente, para lutar com todos os

desafios da vida se requerem força e sabedoria sobrenaturais. Deus é a fonte de todo poder e Ele prometeu, “Eu estou convosco todos os dias, até a consumação dos séculos.” (Mateus 28:20)



-o-O-o-

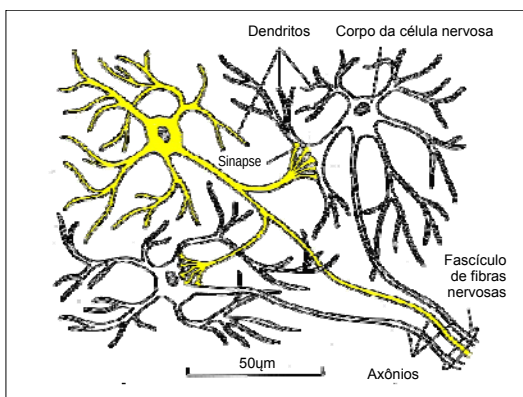
CAPITULO 6

O MISTÉRIO DO LOBO FRONTAL

Vimos que a prevenção das doenças crônicas depende em grande medida de um estilo de vida saudável praticado durante muitos anos. Isto pode requerer fazer algumas mudanças em nossos hábitos de vida. A compreensão do que seria melhor para fazer, o que se deveria evitar, tomar decisões, e a força de vontade necessária para colocar tais decisões em prática, todos estes processos ocorrem no lobo frontal do cérebro. Portanto é importante saber pelo menos um pouco como funciona o cérebro

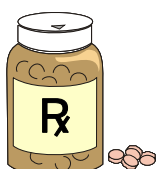
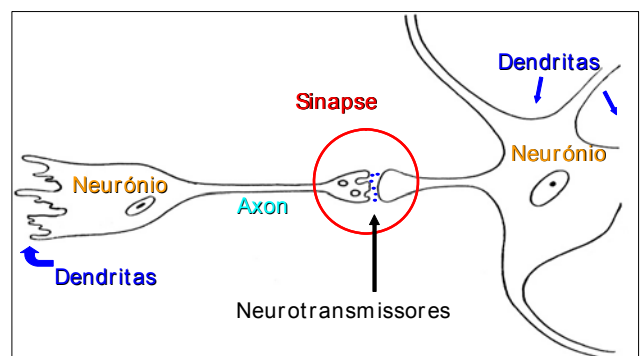


Anatomo-fisiologia



O sistema nervoso está constituído por milhões de células que formam uma rede intrincada. Cada célula nervosa tem um *corpo* que contém o núcleo, o qual mantém a vida da célula, e muitos ramos, chamadas *dendritos*. Os dendritos recebem informações de muitas outras células nervosas. Do corpo celular parte uma extensão comprida chamada *axônio*, que envia mensagens a outras células nervosas, a células musculares e a outros órgãos. Um feixe de axônios forma o que usualmente chamamos *nervo*. O lugar de união onde as células nervosas se comunicam para enviar ou receber informação se chama *sinapse*. As sinapses são estruturas bastante complexas onde os impulsos elétricos liberam substâncias químicas chamadas *neurotransmissores*. Os neurotransmissores são produzidos em pequenas vesículas no botão terminal do neurônio que envia o estímulo (pré-sináptico); logo estas substâncias são liberadas na *fenda sináptica* que fica entre os dois neurônios, e finalmente se conectam a *receptores* específicos do neurônio post-sináptico para produzir as funções específicas.. Tais ações se podem classificar basicamente em estimulação, inibição, e modulação.

Alguns neurotransmissores são aminoácidos, como o glutamato e aspartato, e outros são hormônios, como a melatonina, insulina e oxitocina. Até mesmo alguns gases têm ações de neurotransmissores, como o óxido nítrico e o monóxido de carbono. (Wikipedia)



Os neurotransmissores mais comuns produzidos pelo corpo são a acetilcolina, serotonina, adenosina, e dopamina. Muitos remédios receitados produzem seus

efeitos farmacológicos (e efeitos secundários ou colaterais) nas sinapses. Entre estes podemos mencionar tranquilizantes, comprimidos para dormir, e remédios contra alergia, asma, constipação ou resfriado, pressão alta, etc.

Drogas (legais e ilegais), e muitos alimentos contêm substâncias que são neurotransmissores ou que atuam em conjunção com estes. Existem muitas substâncias conhecidas na natureza, e provavelmente muitas mais desconhecidas, que afetam as sinapses, quer seja estimulando, deprimindo ou modificando as funções fisiológicas. Estas substâncias podem produzir diversos efeitos como uma sensação de bem-estar, sonolência, sensibilidade diminuída, arritmia cardíaca, alucinações, psicose, mudanças na personalidade, convulsões e morte. O contato habitual do sistema nervoso a tais substâncias anormais produz a *dependência*.

A ciência está apenas começando a compreender as relações íntimas entre a alimentação e o comportamento. Certamente vale a pena pensar sobre a seguinte afirmação inspirada: “Se não se cuidar do estômago de forma adequada, impedir-se-á a formação de um caráter reto. O cérebro e os nervos estão em ligação com o estômago. Hábitos errôneos no comer e no beber resultarão em pensamentos e ações erradas.” (Testimonies for the Church, vol. 9, p. 159)

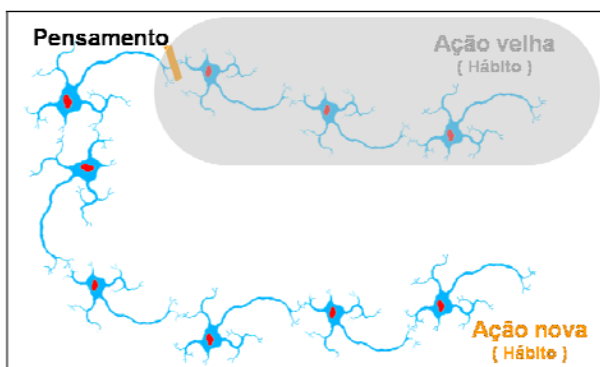
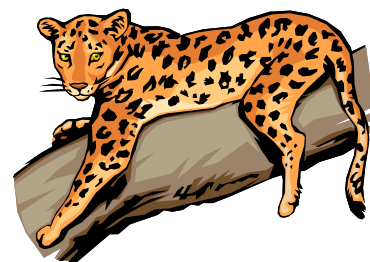
Hábitos e instintos

As inúmeras conexões na rede nervosa constituem a base anatômica para a infinidade de possibilidades de combinações de pensamentos e outras funções do cérebro que coordena e controla todos os processos da vida, conscientes e inconscientes. Quando os processos são repetidos freqüentemente se produzem “vias” que são utilizadas posteriormente sem pensamento consciente ou tomada de decisões. Estes se chamam *hábitos*.

Bons hábitos são úteis, economizam energia e podem mesmo salvar a vida. Maus hábitos são destrutivos e são um impedimento à saúde e felicidade.

Instintos são hábitos congênitos programados no código genético. Eles determinam o comportamento de cada criatura.

Hábitos complexos consistem de uma cadeia longa de neurônios com muitas sinapses. Uma vez que os hábitos estejam formados são muito difíceis de serem mudados porque as vias nervosas já estão estabelecidas. A Bíblia pergunta, “Porventura pode o etíope mudar a sua pele, ou o leopardo as suas manchas?” e também dá a resposta, “Então podereis vós fazer o bem, sendo ensinados a fazer o mal.” (Jeremias 13:23)



A melhor coisa que se pode fazer é formar hábitos novos ativamente e conscientemente. Os hábitos velhos permanecem dormentes e podem despertar tão logo circunstâncias específicas os incitem. Isto explica porque um alcoólico sóbrio pode recair em seu hábito velho após muito tempo somente ao provar uma pequena dose de álcool.

Reconhecendo o poder de seus hábitos e sua própria impotência para mudá-los, o apóstolo Paulo exclamou em desesperação: “Eu não entendo o que faço, pois não faço o que gostaria de fazer. Pelo contrário, faço justamente aquilo que odeio.” (Romanos 7:15 BLH) Por outro lado ele sabia que existe um poder superior capaz de

transformar mesmo os traços mais profundos de seu caráter. Por isto ele também pôde declarar com convicção: “Posso todas as coisas em Cristo que me fortalece.” (Filipenses 4:13)

“Não importa quais sejam nossas tendências herdadas ou adquiridas ao mal, podemos vencer mediante o poder que Deus dá. O Espírito Santo é nosso ajudador.” (Manuscript Releases, vol. 18, p. 139)

“A mudança das tendências naturais, herdadas e cultivadas, do coração humano, é aquela mudança da qual Jesus falou quando Ele disse a Nicodemos, ‘que aquele que não nascer de novo, não pode ver [discernir] o reino de Deus.’... A mudança do coração representada pelo novo nascimento pode ser efetuada somente mediante a obra eficaz do Espírito Santo.” (The Paulson Collection of Ellen G. White Letters, p. 412)

“Assim que, se alguém está em Cristo, nova criatura é; as coisas velhas já passaram; eis que tudo se fez novo.” (2 Coríntios 5:17)

Pontos chaves para mudar os hábitos

Vimos que as tendências herdadas e hábitos adquiridos podem ser mudados somente com a ajuda de Deus. Contudo, há coisas que a pessoa tem de fazer de sua parte neste processo. Analisemo-las brevemente:

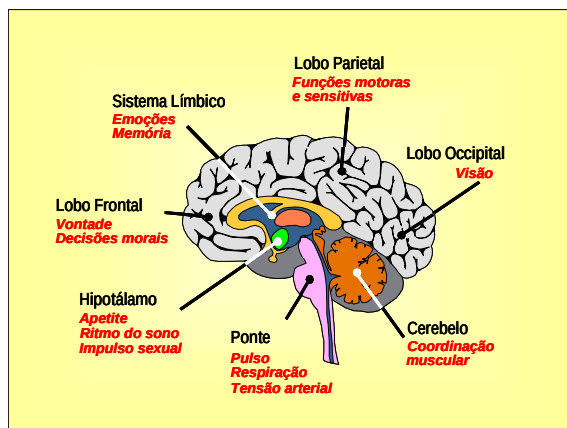
1. Analise seu(s) hábito(s). – A ação “velha” precisa tornar-se consciente para poder realizar uma mudança. Determine quais fatores estão envolvidos e como podem ser evitados.
2. Focalize somente num ou dois por vez. – Você necessita fazer esforços claros e concentrados, de outra maneira se diluirão suas energias.
3. Use a força de vontade corretamente: Tome decisões, não faça promessas! – Promessas quebradas desencorajam e destroem sua confiança própria. No entanto, se um esforço falha, você perdeu somente uma batalha, mas não a guerra. Continue lutando!
4. Substitua velhos hábitos com novos. – Fisiologicamente falando, os hábitos não podem ser “desfeitos”, mas é preciso criar novas vias.
5. Faça um esforço inicial forte. – Hábitos são fortes e precisam ser tratados de maneira decidida.
6. Peça a ajuda de Deus. – Maus hábitos são a consequência do pecado. Somente Deus pode vencer o poder das forças malignas. “Porque não temos que lutar contra a carne e o sangue, mas, sim, contra os principados, contra as potestades, contra os príncipes das trevas deste século, contra as hostes espirituais da maldade, nos lugares celestiais.” (Efésios 6:12)
7. Viva um estilo de vida saudável. – Não importa qual seja o seu problema, doenças crônicas, manejo do estresse, ou mudança de hábitos, um estilo de vida saudável lhe dará a força física, mental e espiritual necessária.
8. Evite tentações. – Não coloque o seu dedo na boca do leão!

Funções do lobo frontal

O cérebro controla todas as funções vitais. Existem diferentes áreas e centros onde estão localizadas funções específicas como se pode ver na figura anexa.

As funções morais – discernimento, juízo, decisão, e domínio próprio – estão localizados no lobo frontal. Indivíduos com lobo frontal comprometido mostram:

- Impedimento de princípios morais
- Impedimento social (perda do amor à família)
- Ausência de previsão
- Impedimento para pensamento abstrato
- Diminuição de compreensão matemática
- Perda de empatia
- Falta de restrição



Para o melhor rendimento em atividades intelectuais, trabalho físico, relações sociais, manejo do estresse, etc. o lobo frontal precisa funcionar corretamente. O cérebro é um órgão como todos os outros órgãos do corpo, e precisa de oxigênio, alimentação adequada, exercício mental, proteção de substâncias prejudiciais e de lesões físicas. O cérebro é o mais delicado de todos os órgãos e é afetado facilmente por mudanças na composição química do sangue.

Funções do lobo frontal:



Discernimento
Juízo
Domínio próprio
Vontade

Estas são afetadas adversamente por:

Diminuição de oxigênio
Comer em excesso ou malnutrição
Fadiga
Álcool
Drogas que alteram a mente
Certas leituras, TV, e música

Dr. Mervyn Hardinge,
A Philosophy of Health,
p. 138-148

Devemos ao doutor Mervyn Hardinge, fundador e diretor emérito da Faculdade de Saúde Pública de Loma Linda, na Califórnia, o seguinte resumo dos fatores que prejudicam as funções do lobo frontal (veja figura anexa).

Novamente podemos reconhecer os fatores do conhecido programa NEWSTART®. É necessário um estilo de vida saudável para o melhor funcionamento do cérebro, incluindo o crescimento espiritual.

Mais uma vez desejo enfatizar a grande sensibilidade do cérebro comparado com outros órgãos. Tomemos por exemplo a pele ou os ossos. Eles podem sobreviver sem oxigênio por várias horas sem sofrer dano aparente. O cérebro deixaria de viver após 5 minutos sem oxigênio ou sofreria severo dano permanente. O mesmo acontece com a fadiga. Um indivíduo fisicamente ou mentalmente fatigado tem dificuldade para pensar claramente e quase não tem energia para tomar decisões corretas, nem tem força de vontade para atuar. Ó, quantos bons rapazes e meninas perderam sua integridade moral e física após uma noite numa discoteca! Em tais lugares ocorre uma soma de várias circunstâncias perniciosas: fadiga, falta de oxigênio, álcool e às vezes drogas, e ruído. (Veja mais adiante sobre música.)

Substâncias prejudiciais na alimentação

Todos os componentes de nosso sangue – e, portanto, todas as substâncias que constituem nossas células – provêm do ar que respiramos, da água que bebemos e dos alimentos que comemos. Todos os nutrientes necessários (proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas, minerais, fitoquímicos, etc.) estão presentes nos alimentos que comemos, mas também estão presentes muitas substâncias perniciosas, seja de ocorrência natural (muitos venenos e drogas) ou

como resultado de fermentação (álcool, vinagre) ou de processamento industrial (benzopireno, acrilamida, gorduras *trans*, etc.). Além disso, existem muitas vezes desequilíbrios das substâncias boas na alimentação, seja por falta ou excesso. Portanto, é de vital importância aprendermos como selecionar, combinar e preparar pratos saudáveis e nutritivos para o melhor funcionamento de nosso organismo e para evitar tudo o que é prejudicial.

Álcool



O álcool atua farmacologicamente como anestésico geral. O sistema nervoso é sumamente vulnerável porque o álcool dissolve rapidamente no líquido cefalorraquídeo e porque as células nervosas são muito delicadas. O lobo frontal é o primeiro a ser anestesiado e logo o efeito continua de acordo à *lei da paralisia descendente de Jackson*: córtex cerebral → centros subcorticais → medula espinhal → bulbo (centro respiratório). Portanto, se divide o efeito do álcool em quatro etapas:

1. Diminuição da destreza manual e autocrítica, euforia (falta freio), aumentam erros. A euforia NÃO se deve à estimulação das funções mentais, mas devido à falta de controle do lobo frontal! O indivíduo é muito sociável e aparentemente ainda funciona. Contudo, esta é a etapa dos acidentes!
2. Perde controle das emoções, descoordenação, liberação de instintos animais. Esta é a etapa dos crimes de toda índole! Pelo menos a metade de todos os crimes são cometidos por indivíduos que nunca atuariam desta maneira se estivessem sem álcool.
3. Sono, inconsciência, coma.
4. Pele úmida, fria, defecação, urina involuntária, paralisia respiratória e morte.

“Resultados de estudos de autópsias mostraram que pacientes com uma história de consumo crônico de álcool têm cérebros menores, mais leves e atrofiados que adultos não-alcoólicos da mesma idade e sexo. Este fenômeno foi confirmado repetidas vezes em alcoólicos vivos usando técnicas de imagem estrutural como a tomografia computadorizada (CT) ressonância magnética (MRI). ... Estas imagens revelam que a atrofia é mais extensa na camada exterior (córtex) do lobo frontal, que se crê ser a sede das funções superiores de inteligência. ... A atrofia também ocorre nas regiões cerebrais mais profundas, incluindo estruturas cerebrais associadas com a memória, e também no cerebelo que ajuda a regular a coordenação e o equilíbrio.” (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, No. 47, Abril 2000, <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa47.htm>)

Que enquanto à **cerveja sem álcool**? A lei permite usar o rótulo “sem álcool” até um conteúdo de 0,5% álcool. Observe a seguinte admoestação: “Apesar do conteúdo baixo de álcool, certamente não é recomendável oferecer cerveja sem álcool às crianças. Isto poderia produzir um condicionamento ao sabor da cerveja, facilitando-lhes ultrapassar o umbral do uso de cerveja com álcool.” (Dr. Helmut Oberritter, Diretor de Investigação, Sociedade Alemã de Nutrição, Medical Tribune, nr. 37, September 1991)



A única conduta segura em relação ao álcool é a abstinência total! “Não olhes para o vinho quando se mostra vermelho, quando resplandece no copo e se escoia suavemente. No fim, picará como a cobra, e como o basilisco morderá.” (Provérbios 23: 31-32) Eu insto encarecidamente aos meus irmãos na fé a não beber cerveja ou vinho sem álcool para dar um bom exemplo aos nossos jovens!

Café



O café é uma das bebidas mais comuns. Devido ao fato de causar dependência, muitas pessoas que tomam café dizem que “precisam dele” para poder funcionar. A *cafeína* está presente em muitas bebidas como café, chá preto, cacau, mate, guaraná, bebidas de cola, refrigerantes, *energy drinks*, etc.

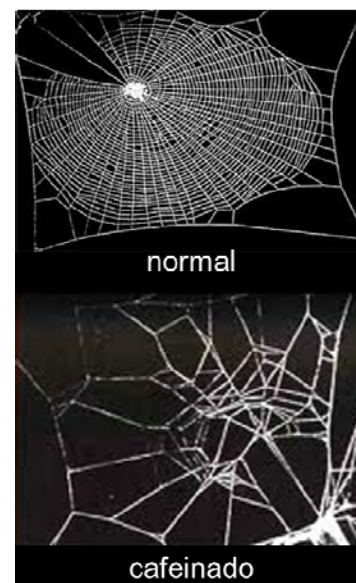


“O efeito imediato da cafeína é a estimulação do sistema nervoso central, do coração, do tubo digestivo e dos rins. Ao excitar o cérebro produz uma sensação ilusória de energia e bem-estar sem prover relaxamento ou descanso, nem aumentar a força muscular. O cérebro é estimulado a um fluxo mais rápido de pensamento até que a excitação acaba, então seguem a depressão e fadiga.” (M Hardinge, *A Philosophy of Health*, p. 132)

“Enquanto comumente se crê que o café aumenta a agudeza mental e acelera o rendimento motor, na realidade ele afeta a habilidade motora adversamente quando se requer coordenação muscular delicada e velocidade correta.” (Goodman & Gilman, *The Pharmacological Basis of Therapeutics*, 1970, p. 358-368)

“Isto é ilustrado precisamente mediante o efeito da cafeína sobre a habilidade das aranhas de construir teias geometricamente desenhadas. Em vez de um círculo bonito, a teia cafeinada é uma distorção grosseira daquilo que deveria ser.” (Witt, Reed, Peakall, *A Spider's Web*, p. 60-61)

O problema principal com o café não é a estimulação do cérebro em si, mas seus muitos outros efeitos indesejados sobre a doença coronária, pressão arterial, secreção gástrica, e níveis sanguíneos de glicose e colesterol. Ele também tem sido associado, pelo menos como potencializador, com cânceres da bexiga e do pâncreas. Em doses altas pode conduzir a desordens psiquiátricas de ansiedade e do sono.



“Consumida em grandes quantidades e especialmente sobre períodos longos de tempo, a cafeína pode conduzir a uma condição conhecida como ‘cafeinismo’. O cafeinismo usualmente combina a ‘dependência à cafeína’ com um amplo espectro de condições físicas e mentais desagradáveis que incluem nervosismo, irritabilidade, ansiedade, tremores, sacudidas musculares (hiperreflexia), insônia, dores de cabeça, alcalose respiratória e palpitações do coração. Além disso, porque a cafeína aumenta a produção de ácido gástrico, seu alto consumo com o tempo, pode conduzir a úlceras pépticas, esofagite erosiva e refluxo gastroesofágico. No entanto, sendo que ambos, o café regular e o descafeinado, estimulam a mucosa gástrica e a secreção de ácido gástrico, a cafeína provavelmente não é o único componente responsável no café.” (<http://en.wikipedia.org/wiki/Caffeine>)

Aqui seguem alguns conselhos inspirados de Ellen G. White escritos em 1890:

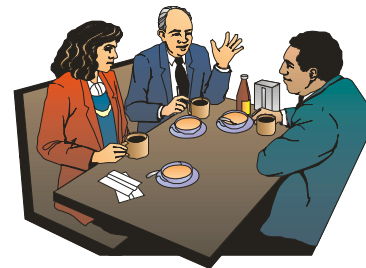
“O café é uma satisfação nociva. Estimula temporariamente o cérebro a uma ação desnecessária, mas o efeito posterior é exaustão, prostração, paralisia das faculdades mentais, morais e físicas. A mente fica enfraquecida, e a menos que, mediante esforço determinado seja o hábito vencido, a atividade do cérebro é permanentemente diminuída. Todos esses irritantes dos nervos estão minando as forças vitais e o desassossego causado por nervos danificados, a impaciência, a fraqueza mental, tornam-se elementos contendedores, antagônicos ao progresso espiritual. ...

“Os que recorrem ao chá e ao café como estimulantes para o trabalho, experimentarão os maus efeitos dessa maneira de proceder em nervos trêmulos e falta de domínio. Nervos cansados

necessitam de repouso e tranquilidade. A natureza precisa de tempo para recuperar suas energias exaustas. Se suas forças, porém, continuam a ser incitadas pelo uso de estimulantes, há, quando esse processo é repetido, uma diminuição da força real. Por algum tempo, pode-se realizar mais sob o incitamento artificial, mas gradualmente se torna mais difícil suscitar as energias ao ponto desejado, e por fim a natureza exausta não mais pode corresponder. ...

“O hábito de beber chá e café é maior mal do que muitas vezes se suspeita. Muitos que se habituaram ao uso de bebidas estimulantes, sofrem de dor de cabeça e prostração nervosa, e perdem muito tempo em consequência de enfermidades. Imaginam que não podem viver sem o estímulo, e ignoram seus efeitos sobre a saúde. O que as torna mais perigosas é que seus maus efeitos são freqüentemente atribuídos a outras causas.” (Conselhos sobre o Regime Alimentar, p. 421- 422)

“Quando esses consumidores de chá e café se reúnem para entretenimento social, os efeitos de seu pernicioso hábito são manifestos. Todos participam liberalmente das bebidas de sua predileção, e ao fazerem-se sentir os efeitos estimulantes, solta-se a língua, e eles começam a sua obra de falar mal de outros. Suas palavras não são poucas nem bem escolhidas.” (Temperança, p. 79)



Os escritos de Ellen G. White indicam que se deveria tomar café e chá [preto] somente para raros propósitos medicinais.

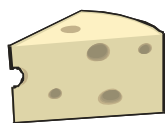
Carne



“Outra substância alimentícia que causa problemas cerebrais é o *ácido araquidônico*. Este componente interfere com a produção e armazenamento de acetilcolina, o neurotransmissor importante mencionado anteriormente que está envolvido extensamente com a função do lobo frontal. A diminuição de acetilcolina no cérebro se associa com impedimento da função mental. Portanto, o ácido araquidônico diminui a capacidade do lobo frontal de funcionar eficientemente. Uma das fontes alimentares mais comuns de ácido araquidônico é a carne. Na realidade, o ácido araquidônico se encontra quase exclusivamente em produtos animais.” (N Nedley, Proof Positive, p. 275)

“Comer muita carne diminui a atividade intelectual. Os estudantes efetuariam muito mais em seus estudos se nunca provassem carne. Quando a parte animal do instrumento humano é fortalecida pelo uso da carne, as faculdades intelectuais enfraquecem proporcionalmente. A vida religiosa pode ser obtida e mantida com mais êxito se a carne for descartada, pois esse regime estimula intensamente as tendências concupiscentes e enfraquece a natureza moral e espiritual. ‘A carne cobiça contra o Espírito, e o Espírito, contra a carne.’ Gál. 5:17.” (Conselhos sobre o Regime Alimentar, p. 389)

Queijo



“A *tiramina* se encontra abundantemente em queijos, vinhos e outros alimentos ricos. Não há dúvida que parte do impedimento do lobo frontal causado pela tiramina é devido à estimulação do sistema hormonal do estresse do corpo. Quando esta substância é ingerida, as terminações dos nervos simpáticos são estimuladas a segregar uma substância chamada norepinefrina, que é a substância principal a desencadear a resposta do corpo ao estresse.

“Outra substância relacionada que causa problemas com a transmissão cerebral é a *triptamina*. Semelhante à tiramina, ela é classificada como uma ‘amina biogênica’. A triptamina é conhecida por seus efeitos de alteração da mente. Tem sido associada com pesadelos e se classifica com drogas como o LSD e psilocibina devido a seus efeitos alucinógenos. É interessante que os alimentos que contêm triptamina muitas vezes também contêm tiramina. Exemplos de alimentos que contêm estas substâncias desestabilizadoras da mente incluem queijo, peixe e salsichas.” (N Nedley, Proof Positive, p. 275)

Açúcar



“Outras partes do organismo podem utilizar gorduras, proteína ou carboidratos como fontes de energia, mas não o cérebro. O cérebro utiliza quase exclusivamente glicose como fonte de energia. Parece que devido ao seu metabolismo tão rápido o cérebro depende da provisão minuto-a-minuto deste carboidrato simples. Isto se pode entender mais facilmente quando compreendemos que o cérebro tem uma velocidade de metabolismo 7,5 vezes maior que a média dos tecidos do corpo.

Apesar de que o cérebro constitui somente 2% da massa corporal, ele usa 15% de nosso metabolismo total.

“Contudo, o cérebro não tem muito lugar para armazenar nutrientes, porque o espaço é extremamente limitado pela envoltura dura do crânio. Portanto, para um rendimento ótimo, o lobo frontal requer um nível constante e adequado de glicose. Uma alimentação que contém muitos alimentos refinados faz com que o açúcar no sangue aumente rapidamente para depois cair abaixo do normal. Tais alimentos abundam nas máquinas automáticas e nas confeitarias. É melhor deixá-los fora de nosso cardápio. Seria melhor comer livremente uma variedade de carboidratos complexos como se encontram nas batatas, arroz, pão integral e cereais.

“Alguns anos atrás, quando os cientistas descobriram que o cérebro funciona melhor com carboidratos, algumas pessoas começaram a chamar os doces de ‘alimento cerebral’. Depois aprendemos que, para o rendimento durável, o açúcar refinado não era ‘alimento cerebral’ de nenhuma maneira, senão que era justamente o contrário.

“Um estudo em 46 meninos de 5 anos de idade foi particularmente revelador. Os meninos com pouco açúcar em sua alimentação tinham um período de atenção superior e respostas mais acertadas que seus companheiros que consumiam mais açúcar. A diferença não podia ser explicada pelo QI ou pelo nível social ou de educação de seus pais. Nos exames, os meninos com dieta baixa em açúcar obtiveram notas equivalentes a todo um grau superior na escala de notas.” (N Nedley, Proof Positive, p. 273)

Ellen G. White dá a seguinte explicação breve sobre o açúcar:

“Sento-me com frequência à mesa de irmãos e irmãs, e vejo que eles usam grande quantidade de leite e açúcar. Isso obstrui o organismo, irrita os órgãos digestivos, e afeta o cérebro. Tudo quanto embaraça o ativo funcionamento do maquinismo vivo, afeta diretamente o cérebro. E segundo a luz que me foi dada, o açúcar, quando usado abundantemente, é mais prejudicial do que a carne.” (Conselhos Sobre Saúde, p. 150)

“Açúcar não é bom para o estômago. Causa fermentação, e isto obscurece o cérebro e ocasiona mau humor.” (Conselhos sobre o Regime Alimentar, p. 327)

Drogas



Existem muitas drogas psicoativas ilegais na rua. Todas atuam ao nível das sinapses produzindo sensações agradáveis e/ou outras sensações estranhas para preencher o vazio emocional do indivíduo. A pessoa pode sentir-se como estando num outro mundo, fora da realidade. Existem vários problemas com o uso destas substâncias:

1. As sensações estão longe de serem normais. Algumas vezes o indivíduo perde o contato com a realidade e se comporta de maneira anormal.
2. Doses excessivas a miúdo produzem coma e morte. O uso prolongado afeta o fígado, se associa com saúde fraca, e certamente danifica o lobo frontal. Com o tempo o indivíduo muda seu comportamento social e busca outros companheiros. As prioridades na vida mudam e se centralizam na droga.
3. Passada a excitação o indivíduo cai numa depressão acompanhada de sintomas de abstinência muito desagradáveis, físicos e psicológicos, causando a dependência. A depressão muitas vezes é tão ruim que o indivíduo busca desesperadamente uma nova dose somente para retornar ao estado “normal”. A supressão abrupta pode ser muito desagradável e o indivíduo precisa ser protegido para não se lesionar, pular pela janela, etc.
4. A melhor proteção das drogas consiste em não experimentá-las jamais, nem tocá-las, e de reagir com um decidido NÃO quando for tentado por amigos.

Outras coisas que influenciam o cérebro

Televisão



Os olhos são os receptores mais potentes do cérebro. A retina dos olhos é histologicamente uma extensão do córtex cerebral. A higiene mental começa com uma cuidadosa seleção daquilo que vemos e contemplamos.

Falando sobre televisão, precisamos considerar dois aspectos. Em primeiro lugar, o conteúdo do programa, e todo mundo sabe que a maior parte dos programas na televisão estão carregados de imoralidade e violência. Suas cenas ilusórias provêm uma visão distorcida da realidade (comparável às drogas psicotrópicas). Tais programas deveriam ser evitados porque são “maus alimentos” para a mente. Em segundo lugar, está a maneira como as mensagens são apresentadas. Desejamos focalizar neste aspecto porque muitas vezes ele é passado por alto.

Os seguintes pensamentos são extraídos do livro *Proof Positive* do Dr. Neil Nedley, p. 278-286:

Começemos com a **hipnose**. “A conexão entre hipnotismo e o lobo frontal não surpreende a quem compreende esta técnica. A hipnose, por desenho, passa por alto o lobo frontal ao ajudar o indivíduo a entrar em estado de transe. A doutora Freda Morris, ex-professora de psicologia médica da Universidade da Califórnia em Los Angeles, escreveu vários livros sobre a hipnose. Em suas palavras, a hipnose é um estado caracterizado por uma atenção focalizada em uma só coisa, ‘como um pássaro observando a serpente’. Enquanto o indivíduo está hipnotizado ele está desatento a todos os outros acontecimentos ambientais. Um hipnotizador a miúdo pode induzir tal estado ajudando a pessoa em primeiro lugar a permanecer quieta e calada, livre de todas as distrações exteriores. Em seguida, ele a ajuda a concentrar-se num novo foco ‘em um ponto definido’. Uma vez que o indivíduo entra no estado hipnótico, ele é encorajado a seguir a mente do hipnotizador.

“Ao medir as ondas elétricas com um eletroencefalograma (EEG) durante este processo, veremos que a pessoa hipnotizada perde as ondas *beta* do cérebro. Esta atividade *beta* indica pensamento intensivo que envolve atividade dinâmica do lobo frontal. Por outro lado, durante o estado de hipnose, opera um padrão *alfa*, durante o qual não analisamos criticamente a informação que chega. As ondas *alfa* são ondas cerebrais de menor frequência que as ondas *beta*. Neste estado, o indivíduo registra as informações e sugestões sem interpretação e sem filtração pelo lobo frontal.

“Se observou que uma luz cintilante que leva os olhos a focalizar num só ponto induz facilmente um estado hipnótico. Durante o estado hipnótico os indivíduos podem receber informações de diversa índole e podem registrar mentalmente as ordens que o hipnotizador lhes comanda. Efetivamente, sua memória trabalha bem, suas emoções funcionam bem, e eles podem rir e chorar. Mas ao continuar focalizando a luz cintilante não analisam criticamente a informação que recebem. Nenhuma informação é filtrada de acordo com seu sentido de valores ou valor moral; se passam por alto suas faculdades de raciocínio. O lobo frontal foi deixado de lado.

“O ambiente clássico para olhar televisão é semelhante a um ambiente típico para indução hipnótica: recinto obscurecido, uma luz cintilante (o aparelho de TV) como único foco de atenção, e isento de todas distrações externas. ... Será que aquilo que você contempla faz diferença em sua mente e caráter? A resposta é sim e não. Além do conteúdo daquilo que você observa exercer um poderoso efeito em sua mente, o meio em si mesmo, também parece ter efeitos mentais profundos. A evidência sugere que o próprio veículo da televisão é usualmente prejudicial em si mesmo. Este efeito prejudicial sobre o lobo frontal parece ser o resultado da obra de mover a câmera na maior parte dos vídeos e outros programas. Este problema técnico na filmagem se denomina como ‘mudança rápida da cena de referência’. Especificamente falando, os programas de televisão mudam suas cenas de referência em média cada três a cinco segundos. O ponto de vista do qual você observa o evento muda subitamente muitas vezes cada minuto, quer você o deseje ou não. Isto está em contraste definido com a maneira como normalmente vemos o mundo ao redor de nós: Vemos as cenas da vida real de uma só perspectiva (o lugar onde nos encontramos no momento em que acontece o evento). Somente podemos mudar nossa perspectiva ao mover-nos voluntariamente.

“A Dra. Morris considera que as mudanças rápidas das cenas de referência na televisão contribuem ao efeito hipnótico. O Dr. Thomas Mulholland e sua equipe fizeram pesquisas observando os eletroencefalogramas de crianças enquanto elas olhavam seus programas favoritos de televisão. Os pesquisadores assumiam que, sendo estes programas seus favoritos, as crianças estariam mentalmente envolvidas com aquilo que estavam olhando e que haveria uma oscilação entre ondas cerebrais alfa e beta. Em vez disto, após apenas dois ou três minutos do show, elas se relaxaram e permaneceram quase inteiramente no padrão alfa. Isto significa que enquanto estavam olhando o filme, elas ‘não estavam reagindo, nem orientando, nem concentrando-se, mas somente passivos.’” (N. Nedley, Proof Positive, p. 278-286)

Os efeitos da televisão são de longo alcance como pode ver-se na seguinte lista:

- Promove uma atitude de indiferença
- Aumenta a agressividade
- Reduz a sensibilidade à violência
- Aumenta a divagação
- Diminui a criatividade
- Reduz o discernimento



- Produz dependência
- Menos interesse em leitura e aprendizagem
- Maus hábitos de saúde
- Más atitudes
- Atividade sexual precoce e aumentada

Música



“Cantai ao SENHOR em ação de graças; cantai louvores ao nosso Deus sobre a harpa.” (Salmos 147:7)

A música é poderosa. É a linguagem universal compreendida por todos os seres. Ela pode transmitir pensamentos positivos, enobrecedores, mas pode também produzir efeitos danosos sobre a mente e o sistema imunológico. Ela pode ser suave e sedativa ou intensiva e irritante.

Basicamente, a música tem três componentes:

- Harmonia – que influencia principalmente os pensamentos.
- Melodia – que afeta principalmente as emoções.
- Ritmo – que incita ao movimento.

Obviamente, qualquer música é uma mistura destes três componentes em diversas proporções causando todo um espectro de efeitos. É fácil apreciar tais efeitos ao acender o rádio e buscar diferentes estações. Pode haver uma música clássica vívida numa estação, seguida por um coral tradicional de igreja, logo talvez uma voz feminina de soprano cantando uma ária, ou o golpe frenético de uma banda de rock. Você sentirá imediatamente as diferenças e tais serão seus efeitos sobre seu organismo! Não há necessidade de racionalização.

Tem-se escrito muito sobre a influência da música por indivíduos que foram uma vez estrelas ativas de rock e que se converteram posteriormente. Eu refiro a tal literatura para mais detalhes.¹

Nesta altura desejo enfatizar um ponto importante que muitas vezes se passa por alto: Uma coisa é **cantar ativamente** e outra é escutar passivamente.

“Com um cântico, Jesus, em Sua vida terrestre, defrontou a tentação. Muitas vezes, quando eram proferidas palavras cortantes, pungentes, outras vezes em que a atmosfera em redor dEle se tornava saturada de tristeza, descontentamento, desconfiança, temor opressivo, ouvia-se o Seu canto de fé e de santa animação.” (Educação, p. 166)

“A história dos cânticos da Bíblia está repleta de sugestões quanto aos usos e benefícios da música e do canto. A música muitas vezes é pervertida para servir a fins maus, e assim se torna um dos poderes mais sedutores para a tentação. Corretamente empregada, porém, é um dom precioso de Deus, destinado a erguer os pensamentos a coisas altas e nobres, a inspirar e elevar a alma.



“Assim como os filhos de Israel, jornadaando pelo deserto, suavizavam pela música de cânticos sagrados a sua viagem, Deus ordena a Seus filhos hoje que alegrem a sua vida peregrina. Poucos meios há mais eficazes para fixar Suas palavras na memória do que repeti-las em cânticos. E tal cântico tem maravilhoso poder. Tem poder para subjugar as naturezas rudes e

¹ Busque livros ou cassetes de Bryan Neumann, Louis Torres, e outras pessoas ou assista a um de seus seminários sobre música.

incultas; poder para suscitar pensamentos e despertar simpatia, para promover a harmonia de ação e banir a tristeza e os maus pressentimentos, os quais destroem o ânimo e debilitam o esforço.

“É um dos meios mais eficazes para impressionar o coração com as verdades espirituais. Quantas vezes, ao coração oprimido duramente e pronto a desesperar, vêm à memória algumas das palavras de Deus – as de um estribilho, há muito esquecido, de um hino da infância - e as tentações perdem o seu poder, a vida assume nova significação e novo propósito, e o ânimo e a alegria se comunicam a outras pessoas!

“Nunca se deve perder de vista o valor do canto como meio de educação. Que haja cântico no lar, de hinos que sejam suaves e puros, e haverá menos palavras de censura e mais de animação, esperança e alegria. Haja canto na escola, e os alunos serão levados para mais perto de Deus, dos professores e uns dos outros.

“Como parte do culto, o canto é um ato de adoração tanto como a oração. Efetivamente, muitos hinos são orações.” (Educação, p. 167-168)

Quando você canta você tem que pensar nas palavras. Sua mente – pensamentos e sentimentos – se concentram no seu canto. Sua constelação hormonal endócrina se ajustará ao seu estado de ânimo. Você não pode chorar e cantar ao mesmo tempo. Você pode cantar enquanto está andando ou sussurrar enquanto está trabalhando. Você deseja vencer os estresses da vida e ser um triunfador? Siga o exemplo de Jesus: “Continue louvando a Deus, e quando o diabo lhe tenta, cante. Quando Cristo era uma criança ele foi tentado de todas maneiras e o que ele fazia? Ele cantava salmos e louvava a Deus, e havia música em sua voz. E isto causava impressão sobre os corações e as mentes daqueles que o ouviam.” (Sermons and Talks, vol. 1, p. 311)

O salmista disse, “Cantarei ao SENHOR enquanto eu viver; cantarei louvores ao meu Deus, enquanto eu tiver existência.” (Salmos 104:33)

Os ouvidos são os segundos grandes receptores do cérebro. Eles não podem ser fechados e recebem informações durante 24 horas ao dia, 7 dias na semana. Somente um bloqueio mental durante as horas do sono fazem o indivíduo inconsciente da infiltração subliminar de mensagens ainda presentes.

Graças à tecnologia moderna – rádio, discos, cassetes, CDs, MP3 – muitas pessoas se restringem a **ouvir passivamente** a música. Nem mesmo escutam ativamente para desfrutar de uma boa peça de arte, mas na maior parte do tempo só como um ruído de fundo durante o trabalho, o estudo, ao dirigir o carro, ao correr, etc. É geralmente a música do rádio que vai continuando sem seleção alguma. Algumas pessoas nem a apagam durante uma conversa. Tal ingestão constante de informação sem discriminação por parte do lobo frontal abarrotta o cérebro com muito material desnecessário, senão mesmo lixo. De acordo com Alvin Toffler, “A estimulação constante dos sentidos anula os processos analíticos, e finalmente anula a capacidade de enfrentar a vida racionalmente. Isto conduz a técnicas de evasão que envolvem isolamento, apatia, e rejeição de pensamento disciplinado ao enfrentar responsabilidades e decisões difíceis.” (Toffler A. Future Shock. New York, NY: Random House Inc., 1970)



Assim como qualquer outro órgão, o cérebro também necessita fases de descanso para recuperar energia e vigor para novas tarefas. Na vida moderna, especialmente nas cidades, quase não há tempo para meditação e introspecção. Não há tempo para pensar. Não surpreende que as pessoas se tornem nervosas, irritáveis, impacientes e inseguras. Tal cérebro sobrecarregado está à beira de um colapso e da depressão – uma característica crescente da civilização moderna!

O melhor alimento para o cérebro

Alimentos vegetais completos



“Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Esses alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante.” (A Ciência do Bom Viver, p. 296)

O estudo da Bíblia



“Não há outro livro que seja tão poderoso para elevar os pensamentos e dar vigor às faculdades como as vastas e enobrecedoras verdades da Bíblia. Se a Palavra de Deus fosse estudada como deveria ser, os homens teriam uma grandeza de entendimento, uma nobreza de caráter e uma firmeza de propósito que raramente se vêem nestes tempos.” (Fundamentos da Educação Cristã, p. 126)



**“Querida mocidade,
qual é o alvo e propósito
de vossa vida?
...Aspirai à altura, e não
vos poupeis trabalhos
para alcançá-lo.”**

Mensagens aos Jovens, pág. 36

-o-O-o-

CAPITULO 7

O QUE VOCÊ DEVE SABER SOBRE A DIABETES

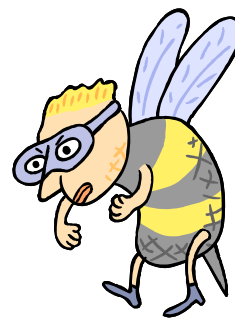
O nome “diabetes mellitus” vem do grego e significa “eliminação de água doce”. Isto acontece quando a diabetes não é tratada. Quando as pessoas querem dizer que são diabéticos, muitas vezes dizem “tenho açúcar”. Como consequência se pensava que os diabéticos não deveriam comer nada que contenha açúcar, o que significa carboidratos, incluindo doces, frutas e alimentos com amido. Baseado neste conceito os médicos recomendavam comer principalmente carne e produtos lácteos. Este era exatamente o conselho errado! Hoje conhecemos melhor a fisiopatologia real desta enfermidade e podemos dar recomendações mais acertadas.

O que é diabetes?

Em primeiro lugar precisamos esclarecer que existem dois tipos de diabetes. O tipo 1 é um defeito congênito na produção de insulina por parte do pâncreas e requer substituição de insulina. Não falaremos deste tipo aqui. O tipo 2 depende do estilo de vida e aparece posteriormente na vida. Devido ao empobrecimento do estilo de vida, o início da diabetes tipo 2 aparece em idade cada vez mais jovem.

Existem algumas crenças falsas entre o público acerca desta doença:

1. A diabetes é somente um nível demasiado alto de açúcar no sangue. Ao diminuir este nível com insulina ou outro remédio tudo estará bem.
2. As pessoas ficam diabéticas porque está em seus genes.
3. Uma vez que a pessoa se torna diabética, permanece para o resto de sua vida e requer tratamento permanente.



Aqui está a verdade:



1. A diabetes é uma desordem metabólica complexa com consequências sérias. Devido ao fato de que o início geralmente é assintomático, as pessoas somente se dão conta através de um exame de sangue por qualquer outro motivo.
2. Algumas pessoas têm predisposição hereditária à diabetes, mas é necessário o fator estilo de vida para que a enfermidade se expresse. A diabetes tipo 2 é uma das doenças crônicas do estilo de vida que pode ser prevenida. A Organização Mundial da Saúde afirma:

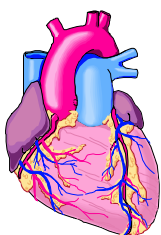
“Essas enfermidades crônicas (cardiopatia coronária, certos tipos de câncer, hipertensão e diabetes) são em parte manifestações dos excessos e desequilíbrios dos nutrientes na dieta «próspera» e, por conseguinte, são em princípio evitáveis em grande medida.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 14)

3. A diabetes tipo 2 pode ser revertida e isto é a boa notícia! Se a doença for demasiado avançada, a regressão pode não ser completa, mas um bom programa de estilo de vida, que inclua boa alimentação, exercício físico e controle do peso, usualmente ajuda reduzir a necessidade de medicamentos ao mínimo.

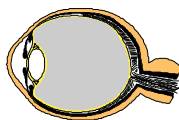
4. A diabetes afeta as pequenas artérias do corpo com sérias conseqüências:

- esperança de vida 5-10 anos menor
- risco 2-12 vezes maior de enfarte do coração
- risco 2-4 vezes maior de derrame cerebral
- principal causa de cegueira em adultos
- maior susceptibilidade para infecções

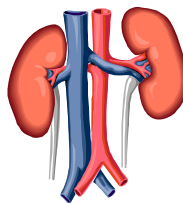
5. Algumas das complicações finais de diabetes não controlada são as seguintes:



Enfartecardíaco



Cegueira



Insuficiência renal
(diálise)



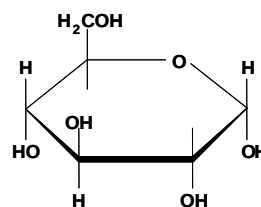
Gangrena
(amputação)

Carboidratos

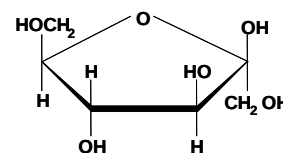
Os carboidratos são os compostos orgânicos mais abundantes na natureza. Eles são produzidos pelas plantas verdes mediante fotossíntese. Seu nome refere sua composição química contendo carbono e água.

O grupo de carboidratos se subdivide basicamente em *simples ou oligossacarídeos* (açúcares) e *complexos ou polissacarídeos* (amido, dextrina, celulose).

Os **açúcares simples** mais importantes são a glicose (=dextrose), frutose (=levulose), e sacarose (açúcar de cana ou de beterraba). A glicose e a frutose são monossacarídeos, cada um contendo 6 átomos de carbono de acordo com a fórmula simples $C_6H_{12}O_6$. Contudo, a sua estrutura espacial é bem diferente como também seu comportamento e sua função. A glicose e frutose se encontram em todas as frutas e no mel de abelhas. Eles provêem energia rápida porque não requerem digestão.



Glicose



Frutose

Quando duas moléculas de monossacarídeos se unem, eliminando uma molécula de água, se forma um dissacarídeo, sendo a sacarose (açúcar de cana ou de beterraba) o mais importante. A lactose e a maltose também são dissacarídeos. O *mel de abelhas* é uma mistura de glicose, levulose, um pouco de sacarose e quantidades mínimas de minerais e vitaminas.

Polissacarídeos são **carboidratos complexos** que têm moléculas enormes compostas de centenas de unidades de monossacarídeos. Existem vários tipos de polissacarídeos ou carboidratos complexos.

Os *amidos* se encontram principalmente nos cereais (trigo, aveia, centeio, arroz, milho, etc.) e tubérculos (batata, batata doce, mandioca, etc.). Os amidos são importantes porque o processo digestivo libera as moléculas de glicose progressivamente durante varias horas, evitando assim o aumento rápido do nível de glicose no sangue. Isto ajuda a manter a glicemia num nível mais estável, contribuindo assim no manejo da diabetes.

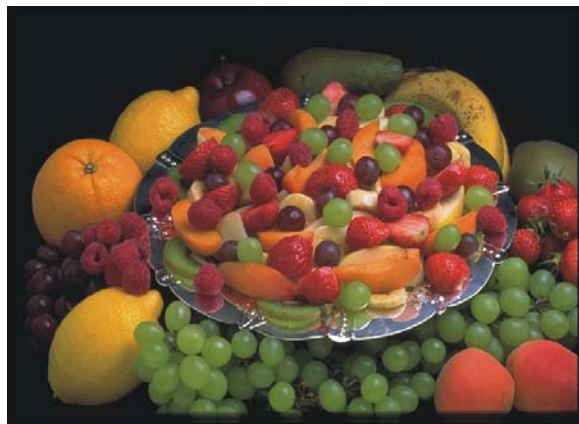
O *glicogênio* é quimicamente similar ao amido e representa a forma de armazenamento de glicose no fígado dos animais. Ele constitui uma reserva de energia que o corpo pode usar ao transformá-lo de volta em glicose. A pequena quantidade de glicogênio presente nos alimentos cárneos tem pouco valor nutritivo.

As *dextrinas* são fragmentos de amido que se obtêm através da ação do calor, ácidos ou enzimas.

A *celulose e lignina* – também chamadas fibras – são os elementos estruturais principais da parede celular das plantas. Encontram-se nas raízes, talhos, folhas, frutas e partes externas dos grãos cereais. A farinha branca e arroz polido perderam a maior parte de seu farelo. As fibras não podem ser digeridas por seres humanos, mas têm um papel importante na nossa saúde.

Vantagens de uma dieta rica em fibras:

- melhora a digestão
- reduz o colesterol e triglicerídeos
- reduz a pressão arterial elevada
- ajuda a regular a glicemia
- diminui a necessidade de insulina
- ajuda a reduzir o peso
- reduz o risco de enfarte cardíaco



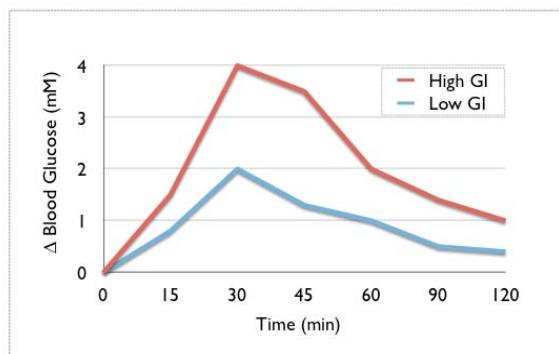
Uma alimentação saudável deveria conter abundante quantidade de carboidratos complexos (amido e fibras) – até 70% da ingestão total de energia – e apenas uma quantidade mínima de açúcares livres (açúcar, mel, glicose e frutose isolados). Contudo, a glicose e frutose, assim como estão presentes nas frutas, são bem-vindas porque estão associadas com abundantes fibras e outros nutrientes.

De acordo com o grupo de especialistas da OMS, “As metas de nutrientes indicam que as necessidades de saúde da população se satisfazem melhor mediante uma dieta baixa em gorduras, com um conteúdo elevado de carboidratos, rica em alimentos amiláceos (por exemplo, cereais, tubérculos e leguminosas) e que inclua uma ingestão considerável de hortaliças e frutas.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 158)

Índice glicêmico

O efeito glicêmico de um alimento é o efeito que tal alimento exerce sobre o nível de glicose no sangue de um indivíduo e a resposta insulínica – quão rápido e quão alto se eleva o nível de glicose no sangue e quão rapidamente o corpo responde para trazê-lo de volta ao nível normal.

Se bem que é verdade que os açúcares simples produzem uma elevação maior da glicose sanguínea, e que os carboidratos produzem uma curva mais plana, o efeito glicêmico total de uma determinada refeição depende da combinação dos alimentos consumidos em tal refeição.



Energia dos alimentos

Basicamente existem seis classes de nutrientes:

- Carboidratos
- Gorduras
- Proteínas
- Vitaminas
- Minerais
- Água

As três primeiras classes podem prover energia ao corpo ao ser metabolizados. Parte desta energia é liberada como calor, parte é transferida a outros componentes do corpo (incluindo gordura), e parte é usada como combustível para suas atividades.

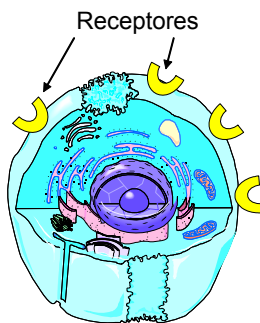
A quantidade de energia pode ser medida em **calorias** (cal). Tecnicamente, uma caloria é a quantidade de calor necessária para elevar a temperatura de 1 grama de água 1 grau Celsius (de 14,5 °C para 15,5 °C). A energia dos alimentos se mede em quilocalorias (kcal). Muita gente, incluindo nutricionistas, falam simplesmente de calorias, mas no papel deve-se preceder por um “k”. Muita gente pensa que as calorias são constituintes dos alimentos, mas estritamente falando se trata somente de uma medida de energia nos alimentos. Cada grama de carboidratos produz aproximadamente 4 kcal, um grama de gorduras 9 kcal, um grama de proteínas 4 kcal, e um grama de álcool 7 kcal.

A energia dos alimentos também pode ser medida em **Joules** (J). Um quilojoule é a quantidade de energia utilizada quando 1 kg é movido 1 metro com a força de 1 Newton. É pois uma medida de energia de trabalho, enquanto as calorias são uma medida de energia de calor. Ambas são medidas métricas. 1 kcal = 4.2 kJ. O quilojoule é a unidade internacional de energia, mas seu uso ainda não é popular. Para aqueles que usam quilojoules: 1 g carboidrato = 17 kJ; 1 g proteína = 17 kJ; 1 g gordura = 37 kJ; e 1 g álcool = 29 kJ.

Carboidratos e diabetes

O metabolismo dos açúcares é muito complexo e depende de muitos fatores e mecanismos. A seguinte explicação é bem simplificada. Todas as células vivas em nosso corpo necessitam energia para trabalhar. Este combustível é principalmente a glicose. Quando a glicose e suas reservas (na forma de glicogênio) se acabaram, então o corpo usa gordura e proteína. O cérebro só pode utilizar glicose.

O nível de açúcar no sangue precisa manter-se dentro de margens saudáveis. Quando está demasiado baixo, o cérebro e os músculos não podem funcionar corretamente; o indivíduo se sente fraco, desmaia e pode entrar em choque. Um nível demasiado alto também transtorna muitas funções como no caso da diabetes.



Após ingerir açúcares simples o nível de glicose no sangue sobe rapidamente. O pâncreas produz insulina para “abrir” os receptores nas membranas celulares para que a glicose possa entrar e ser utilizada. Ao fazer isto, o nível de glicose no sangue volta ao normal e algumas vezes, quando há muita secreção de insulina, o nível de açúcar cai até por abaixo do normal. Então a pessoa se sente fraca e com fome.

Obviamente as células não podem utilizar tanta glicose tão rapidamente. Parte da glicose excedente no sangue será armazenada como gordura e parte pode ser excretada pelos rins.

Os carboidratos complexos, por exemplo o amido, precisa ser digerido e libera as moléculas de glicose lentamente na corrente sanguínea sobre um período de várias horas (veja também “índice glicêmico” acima). Isto salva o pâncreas de um trabalho duro e evita flutuações grandes no nível de glicose no sangue com suas conseqüências nefastas. Tal dieta ajuda o diabético a reduzir a necessidade de insulina, facilitando, portanto, o controle do nível sanguíneo de açúcar.

“Numerosos dados clínicos e epidemiológicos indicam que uma ingestão elevada de alimentos de origem vegetal e carboidratos complexos se vincula com um menor risco de várias enfermidades crônicas, especialmente a cardiopatia coronária, certos tipos de câncer, hipertensão e diabetes.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 99)

“Além disso, um consumo aumentado de cereais integrais, vegetais e frutas (todos ricos em fibras) foi uma característica dos tipos de alimentação associados com um risco menor da progressão de uma má tolerância à glicose à diabetes tipo 2.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 2003, p. 75)

“Os tipos de alimentação com alto conteúdo de alimentos vegetais se associam com uma menor incidência de diabetes mellitus. Num grande estudo de seguimento em Adventistas do Sétimo Dia na Califórnia, a taxa de morte devido a diabetes mellitus foi aproximadamente a metade daquela de todos os brancos nos Estados Unidos. Além disso, dentro deste mesmo grupo, os vegetarianos tiveram um risco muito menor do que os não-vegetarianos, de ter diabetes como causa principal ou contribuinte de morte.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 75)

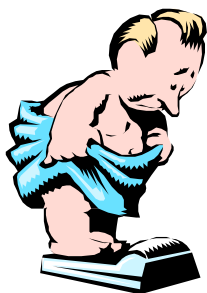


Gordura e diabetes

“Em estudos de observação, uma alta ingestão de gorduras saturadas tem sido associada com um risco maior de intolerância à glicose. ... Consideradas em conjunto, estas observações indicam uma provável conexão causal entre ácidos graxos saturados e diabetes tipo 2, e uma possível associação causal entre a ingestão total de gordura e diabetes tipo 2.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 2003, p. 74-75)

Traduzindo estes resultados de pesquisas em palavras simples diríamos que uma alta quantidade de gordura na alimentação, especialmente de gorduras saturadas de origem animal, bloqueará os receptores de insulina nas membranas celulares (veja quadro acima).

Controle do peso e diabetes



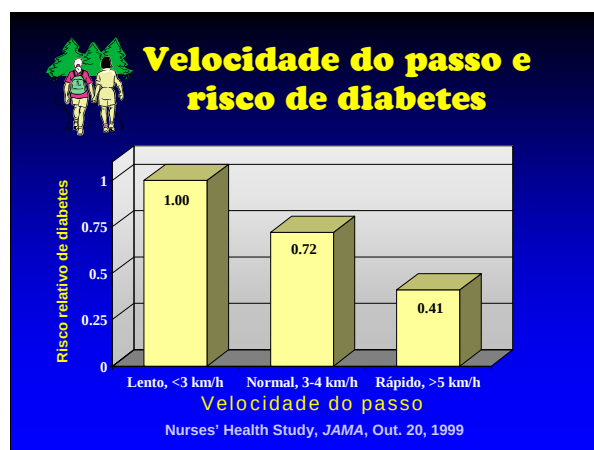
“Em todas as sociedades, sobrepeso e obesidade são associados com um risco aumentado de diabetes tipo 2.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 2003, p. 73)

Muito a miúdo, uma diabetes do tipo 2 moderada em indivíduos obesos pode normalizar-se com somente voltar ao peso normal. Um programa completo de melhoramento do estilo de vida, que inclui uma alimentação vegetariana saudável e exercício físico diário, como o programa NEWSTART® (veja abaixo), ajudará a reduzir o peso sem ter que sofrer.

Exercício físico e diabetes

“Estudos longitudinais indicaram claramente que um aumento de atividade física reduz o risco de desenvolver diabetes tipo 2 independentemente do grau de adiposidade.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 2003, p. 74)

A atividade física aumenta o número de receptores de insulina na membrana celular. Os quadros seguintes mostram claramente que a atividade física e a velocidade do passo reduzem o risco de diabetes do tipo 2.



Supervisão médica

A diabetes é uma doença séria e precisa ser tratada para evitar complicações. Contudo, os medicamentos não devem ser modificados sem supervisão médica. Existem métodos simples para medir a excreção de glicose na urina que podem ser realizados em casa. Muitos pacientes controlam mesmo sua glicemia usando um aparelho simples à pilha que poder ser levado na bagagem de mão ao viajar.

Resumo das recomendações para prevenir e manejar a diabetes

As seguintes recomendações se aplicam a ambos tipos de diabetes, tipo 1 e tipo 2:

1. Manter o peso corporal dentro dos limites normais.
2. Atividade física moderada ou mais (ex. caminhar rápido) pelo menos uma hora ao dia, se possível, cada dia.
3. Abundantes carboidratos complexos (50-60 % da energia total).
4. Minimizar os açúcares simples (< de 3 % da energia total).
5. Reduzir as gorduras saturadas (< 10 % da energia total). Menos ainda em indivíduos de alto risco.
6. Abundantes fibras mediante consumo regular de cereais integrais, leguminosas, frutas e verduras. (Mínimo de 20 g fibras por dia.)
7. Limitar a ingestão de proteínas (12-20 % da energia total).

(Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 171 and 172; Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 2003, p. 77)

Programas de melhoramento do estilo de vida

De todas as doenças crônicas comuns, a diabetes é uma das que responde melhor às modificações do estilo de vida. Isto deve fazer-se em todos os casos de diabetes. Mesmo nos casos severos que requerem insulina, as modificações no estilo de vida ajudarão a controlar melhor a doença. Aqui está o que diz a OMS:

“Tem sido demonstrado que melhoramentos no estilo de vida podem reduzir o risco de progredir para a diabetes em 58% num período de mais de 4 anos. Outros estudos de população demonstraram que até 80% de casos de doença coronária e até 90% de casos de diabetes tipo 2 poderiam potencialmente ser evitados modificando os fatores do estilo de vida, e uma terceira parte dos cânceres poderiam ser evitados ao comer saudavelmente, mantendo o peso normal e fazendo exercício durante toda a vida.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 2003, p. 43-44)



A maneira mais eficiente de conseguir mudanças corretas no estilo de vida para a prevenção ou tratamento de doenças crônicas, é participando como paciente internado num programa **NEWSTART®**. O programa é fundamentalmente idêntico para todas as doenças crônicas – uma alimentação vegetariana estrita, caminhar como exercício, abstinência de álcool e fumo, horas regulares de descanso, palestras sobre vida saudável, classes de culinária vegetariana, fisioterapia, etc. O programa é adaptado individualmente para cada paciente e supervisionado por médicos e pessoal treinado. De acordo com as diversas instituições e necessidades do paciente, a duração do programa pode variar desde uma a quatro semanas.

Tais programas¹ se levam a cabo melhor nos chamados *Centros de Vida Saudável* existentes em muitos países do mundo. Pode-se obter informação sobre como reverter a diabetes em www.reversingdiabetes.org

¹ O acróstico NEWSTART significa **N**utrition, **E**xercise, **W**ater, **S**unshine, **T**emperance, **A**ir, **R**est, **T**rust in God.

O programa NEWSTART® é registrado nos Estados Unidos pelo Instituto Weimar, P.O. Box 486, Weimar, CA 95736, U.S.A, fone +1 (530) 637-4111, www.weimar.org

Na Europa o copyright está nas mãos da Clínica La Lignière, La Lignière 5, 1196 Gland, Switzerland, fone +41 (22) 999-6464, www.la-ligniere.ch e a Divisão Euro-Africana, Schosshaldenstrasse 17, 3006 Bern, Switzerland, fone +41(31)3591515, www.euroafrica.org

Aqui está uma lista parcial de alguns Centros de Vida Saudável. Mais informações se encontram também em www.outpostcenters.org:

- Alemanha** - Die Arche, www.diearche.de
- Argentina** - Sanatorio Adventista del Plata, www.sanatorioadventista.com.ar
- Brasil** - Centro de Vida Saudável, www.cevisa.org.br
- Retiro da Saúde, www.retirodasaude.com.br
- Espanha** - Son Natura, www.sonnatura.com
- Malásia** - AENON, www.aenon.org.my
- Noruega** - Fredheim, www.fredheim.org
- Romênia** - Herghelia, www.herghelia.org
- Ucrânia** - Our Home, www.ourhome.vin.ua
- USA** - Weimar Institute, www.weimar.org
- Weimar Lifestyle Center, www.newstart.com
- Wildwood Lifestyle Center, www.wildwoodlsc.org
- Uchee Pines, www.uchepines.org

Adoçantes artificiais¹

Uma maneira mediante a qual muitas pessoas intentam limitar sua ingestão de açúcar é usando adoçantes artificiais ou substitutos de açúcar. Estes provêm doçura sem sacarose, entretanto existe a questão de sua inocuidade. Um grupo de adoçantes alternativos é o dos **álcoois de açúcar** (manitol, sorbitol, xilitol, e maltitol), que provêm energia na mesma quantidade que a sacarose. Estes são utilizados especialmente na preparação de produtos dietéticos especiais por seu poder adoçante e de fazer volume.

Os **adoçantes artificiais** (ciclamato, sacarina, e aspartame) são superdoces e têm a vantagem de ser livres de calorias. Mas será que são inócuos? Todas as substâncias são tóxicas quando são consumidas em doses suficientemente altas.

O *ciclamato* foi aprovado uma vez, mas depois foi abandonado nos Estados Unidos quando se suspeitou, o que nunca foi provado, de causar câncer em ratas. No Canadá, o uso do ciclamato é restringido como adoçante de mesa sob prescrição médica e como adoçante em medicamentos.

A *sacarina* é muito popular, mas experimentos sugerem que pode causar tumores da bexiga. Por esta razão os produtos que contêm sacarina devem levar um rótulo que adverte: “O uso deste produto pode ser perigoso à sua saúde. Este produto contém sacarina, que se determinou que causa câncer em animais de laboratório.”

O *aspartame*, conhecido sob o nome de *Nutrasweet*, encontra-se em dezenas de produtos incluindo bebidas dietéticas, doces, chicletes, cereais adoçados, gelatinas, tortas e bolos, e pudins. O aspartame provê 4 calorias por grama e um pouquinho de proteína, mas porque se usa uma quantidade tão pequena, pode considerar-se livre de calorias. Devido ao seu conteúdo em fenilalanina, não deveria ser usado por pessoas que têm a doença herdada conhecida com o nome de fenilcetonúria.

A evidência atual indica que a ingestão moderada de adoçantes artificiais não impõe riscos à saúde. Por outra parte, a experiência mostrou que os adoçantes artificiais não são substâncias mágicas para reduzir o peso porque as pessoas usualmente continuam consumindo abundância de calorias em suas outras refeições.

Outro produto no mercado que está chamando a atenção rapidamente é derivado da planta *Stevia rebaudiana*, também chamada *folha doce*, cujos extratos tem 300 vezes mais doçura que o açúcar. No entanto, controvérsias de saúde e políticas têm limitado sua disponibilidade em muitos países. Em alguns países existem restrições ou é mesmo banido, enquanto em outros é usado amplamente, especialmente nos países da Ásia oriental.

Para reduzir a ingestão de calorias, recomendamos algumas outras opções:

1. Reduza o consumo de bebidas doces, especialmente bebidas gasosas, e alimentos adoçados como geléias, sorvetes, bolachas, bolos, etc. As bebidas gasosas contêm em média entre 8-12 colherinhas de açúcar! Água pura continua sendo a bebida mais saudável e frutas frescas provêm uma quantidade valiosa de nutrientes. O gosto pelo açúcar pode ser modificado!
2. Reduza o consumo de gorduras em geral. Cuide-se das “gorduras invisíveis” ocultas em alimentos fritos e em produtos animais em geral.
3. Evite comer entre as refeições.

¹ F. Sizer, E. Whitney, Nutrition, Concepts and Controversies, International Thomson Publishing Company, 1997, p. 141-144.

Mel de abelhas

Existe a crença de que “o açúcar branco (sacarose) é mal, mas o mel é saudável”. Precisamos manter em mente que ambos, sacarose e mel são quimicamente muito similares. A sacarose combina glicose e frutose numa só molécula que precisa ser digerida para separá-los, enquanto que o mel os contém já separados. Ambos são, em essência, alimentos quimicamente parecidos e deveriam ser consumidos somente em quantidades pequenas, principalmente por prazer. Os outros nutrientes no mel estão presentes em quantidades tão pequenas que não podem ser contabilizados para a nutrição.

Análise Comparativo entre Açúcar Branco e Mel de Abelhas ESHA Research, 1998

100 g	Açúcar	Mel	100 g	Açúcar	Mel
Calorias	387	304	Vitamina C	0	1 mg
Proteínas	0	.301 g	Vitamina D	0	0 mcg
Carboidratos	99.5	82.3 g	Vitamina E-α Eq.	0	- mg
Gorduras	0	0 g	Cálcio	1	5.99 mg
Colesterol	0	0 mg	Cobre	.043	.036 mg
Fibras	0	0 g	Ferro	.06	.419 mg
Total Vit. A	0	0 RE	Magnésio	.5	2 mg
Tiamina-B ₁	0	0 mg	Manganês	.007	.08 mg
Riboflavina-B ₂	.019	.038 mg	Fósforo	2	4.01 mg
Niacina-B ₃	0	.121 mg	Potássio	2	51.9 mg
Vitamina B ₆	0	.024 mg	Selenio	.3	.799 mcg
Vitamina B ₁₂	0	0 mcg	Sódio	1	4.01 mg
Ác. fólico	0	2 mcg	Zinco	.03	.22 mg
Ác. pantoténico	0	.068 mg	Água	.04	17.1 g



“Come mel, meu filho, porque é bom; o favo de mel é doce ao teu paladar.” (Provérbios 24:13)

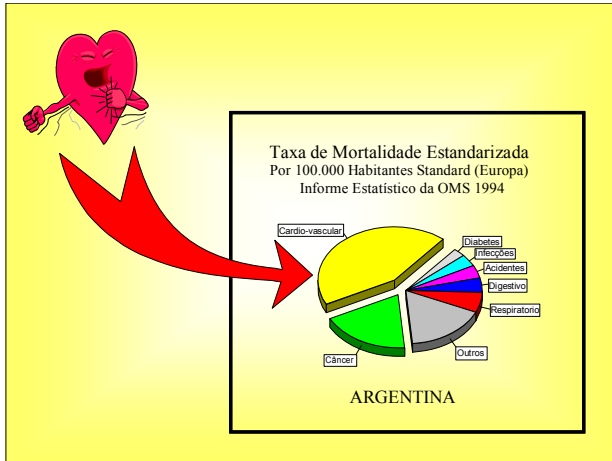
“Comer mel demais não é bom;...”
(Provérbios 25:27)

-o-O-o-



CAPITULO 8

DOENÇAS CARDIOVASCULARES



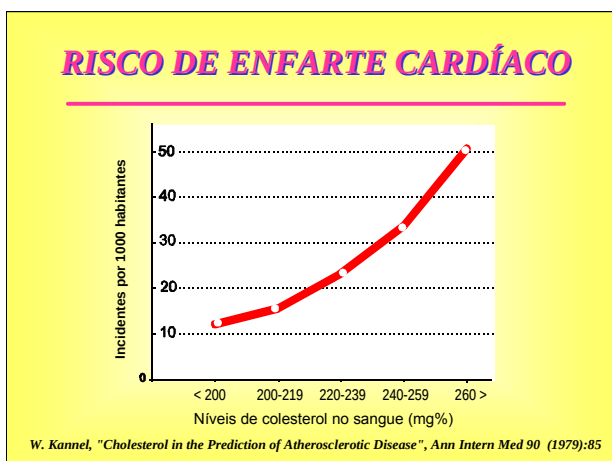
A intenção deste capítulo não é de fazer um diagnóstico e tratamento, mas de mostrar que as doenças cardiovasculares estão vinculadas com o estilo de vida e que podem ser prevenidas e muitas vezes tratadas fazendo mudanças corretas no estilo de vida. As figuras deverão ajudar às pessoas não-médicas a compreender o mecanismo da obstrução arterial e do enfarte.

Aproximadamente a metade de todas as mortes nos países desenvolvidos é devida a doenças cardiovasculares (veja o pedaço amarelo do gráfico). São o resultado da obstrução das artérias, seja por acumulação de colesterol e cálcio ou por trombose.

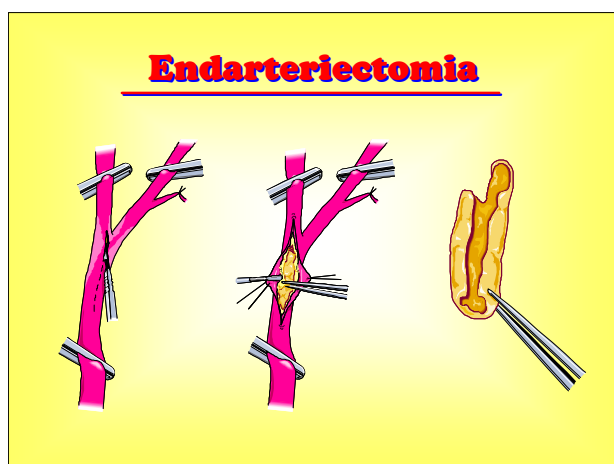
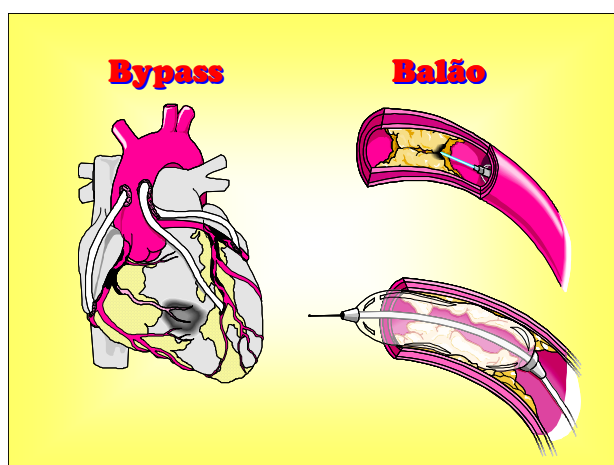
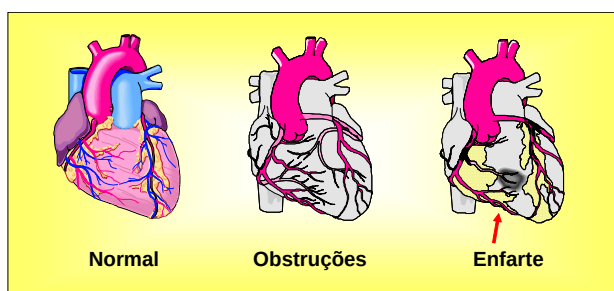


“Estudos epidemiológicos realizados em homens de meia idade provêem evidência clara de que o risco de doença cardiovascular é aumentado por três fatores principais: alto nível de colesterol sanguíneo total, pressão arterial alta, e fumar cigarros.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 56)

“O efeito retrasado dos fatores de risco para doenças cardiovasculares significa que as taxas de mortalidade atuais são a consequência de exposição prévia a fatores de risco comportamentais tais como alimentação errada, insuficiente atividade física, e consumo aumentado de fumo. Sobrepeso, obesidade central, pressão arterial alta, dislipidemia, diabetes e baixa condição cardio-respiratória figuram entre os fatores biológicos que contribuem principalmente ao risco aumentado. Práticas alimentares insalubres incluem o alto consumo de gorduras saturadas, sal e carboidratos refinados, assim como o baixo consumo de frutas e vegetais, e estes tendem a associar-se.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 2003, p. 81)



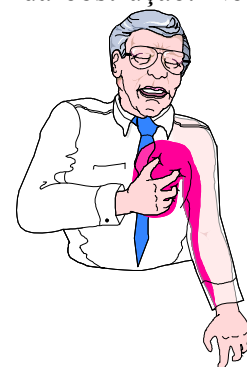
“Estudos realizados nas áreas rurais da China indicam um nível de colesterol total em



média de 3,24 mmol/l (125 mg/dl) e esta população tem uma incidência de doença cardiovascular de somente 4% da observada na Grã-Bretanha.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 55)

Quando o colesterol e o cálcio se acumulam nas artérias, a luz diminui e menos sangue oxigenado pode alcançar os tecidos. Inicialmente o indivíduo não nota nenhuma dificuldade. Os sintomas começam quando a doença está tão avançada que a luz da artéria tem somente 30% sobrando.

Em muitos tecidos e órgãos os vasos sanguíneos formam uma rede de maneira que o sangue pode passar ao redor da obstrução. No entanto, no músculo do coração isto não acontece. O tecido que recebe insuficiente oxigênio dói. Esta dor “obstrutiva” ou de “estrangulamento” se chama “angina”. Quando o abastecimento de oxigênio é demasiado baixo o tecido afetado morre. Isto se denomina “enfarte”. Muitas vezes o primeiro sintoma é a morte súbita!



Se a obstrução não for demasiado severa, uma *angioplastia de balão* pode ser suficiente para abrir a luz da artéria sem necessidade de cirurgia maior. Contudo, é imperativo fazer mudanças na alimentação e outros aspectos do estilo de vida para garantir resultados duradouros.

Em casos mais severos pode requerer-se uma cirurgia de *coração aberto* para criar um *bypass* da aorta ao tecido lesionado. Estas são cirurgias maiores!

A obstrução também pode afetar artérias grandes, especialmente no pescoço e nas coxas. O material duro, calcificado, pode ser extraído abrindo a artéria como se vê na figura. Esta cirurgia se chama *endarteriectomia*. Como já mencionamos acima, é imperativo fazer

mudanças na alimentação e outros aspectos do estilo de vida para assegurar resultados duradouros. A melhor maneira de fazer estas mudanças é participando como paciente internado num programa de recondicionamento cardíaco baseado no método NEWSTART® (veja também

no final do capítulo sobre a diabetes). Uma alimentação vegetariana e exercício físico regular são componentes cruciais de tal programa.

Mudanças na alimentação podem produzir modificações significativas nos níveis sanguíneos de glicose, colesterol e triglicerídeos após duas ou três semanas, mas as lesões orgânicas nas artérias podem demorar vários meses até mostrar melhoramentos mensuráveis. Isto se pode compreender facilmente tomando em conta o fato de que levou uma ou duas décadas para desenvolvê-las.

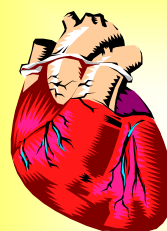
“Numerosos dados clínicos e epidemiológicos indicam que uma ingestão elevada de alimentos de origem vegetal e carboidratos complexos se vincula com um menor risco de várias enfermidades crônicas, especialmente a cardiopatia coronária, certos tipos de câncer, hipertensão e diabetes.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 99)

“Subgrupos de populações que consomem abundantes alimentos vegetais têm taxas menores de doenças cardiovasculares que a população geral. Por exemplo, os Adventistas do Sétimo Dia na Holanda e Noruega têm taxas de doença cardiovascular que são desde um terço até a metade da população geral. Os Adventistas do Sétimo Dia da Califórnia que comem carne têm taxas mais altas que aqueles que são vegetarianos, e vegetarianos britânicos têm uma taxa de mortalidade por doença cardiovascular 30% mais baixa que os não-vegetarianos, ajustando os dados para sua baixa taxa de fumar cigarros. Os níveis de colesterol sérico entre vegetarianos são significativamente mais baixos que dos lacto-ovo-vegetarianos e não-vegetarianos.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 57)

Doença coronária, ingestão de água, e nozes

Estatísticas reunidas do Estudo de Saúde de Adventistas, um enorme projeto de pesquisa da Universidade de Loma Linda (www.llu.edu/llu/health), mostraram que pessoas saudáveis que tomavam cinco ou mais copos de água por dia tinham somente a metade do risco de doença coronária comparado com aquelas que tomavam somente dois copos de água por dia. As pessoas que substituíram parte da água por outros líquidos, tais como sucos de fruta, leite ou refrigerantes, não tinham a mesma proteção. Na realidade, seu risco era ainda maior. (American Journal of Epidemiology, vol. 155, nº. 9, 2002)

Também “no Estudo de Saúde de Adventistas, as pessoas que comiam nozes uma a quatro vezes por semana (principalmente amêndoas e nozes, em menor quantidade amendoim) tinham um risco 25% menor de doença coronária, enquanto aqueles que comiam nozes cinco ou mais vezes por semana experimentaram uma redução de 50% do risco de doença coronária, comparado com pessoas que comiam nozes menos de uma vez por semana.” (J. Sabaté, Vegetarian Nutrition, 2001, p. 350)



“Sobre tudo o que se deve guardar, guarda o teu coração, porque dele procedem as fontes da vida.”

Salomão

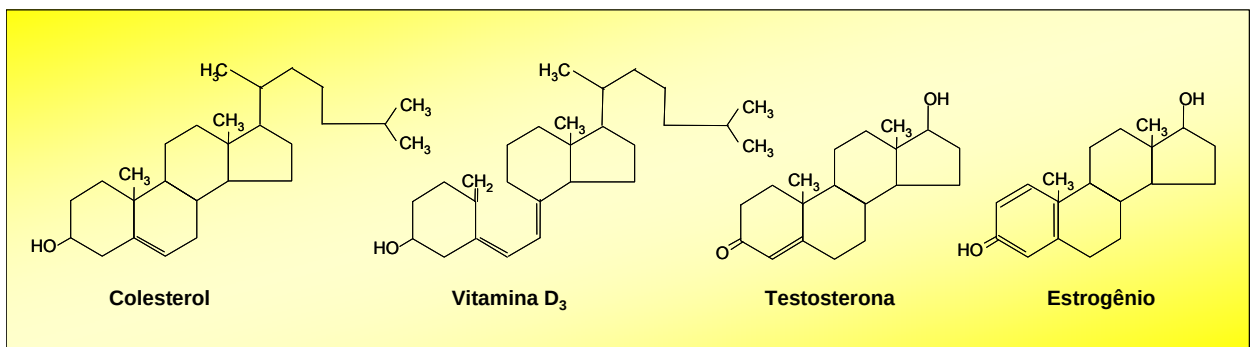
-o-O-o-

CAPITULO 9

CÂNCER

O mistério da vida

Antes de começarmos com câncer – que é reprodução celular anormal – vejamos brevemente alguns mistérios da vida. Em essência, nosso organismo é um supercomplicado conjunto de substâncias químicas, que operam juntas de maneira significativa e produtiva, a qual chamamos “vida”. Tal coisa não pode surgir por casualidade e foi criado por nosso amante Deus e Pai. Sua sabedoria é infinita. Observe por exemplo as semelhanças entre o colesterol e a vitamina D₃ ou entre a testosterona e o estrogênio, os hormônios masculino e feminino. Modificações mínimas nas conexões entre alguns átomos resultam em grandes diferenças em suas funções. O homem e a mulher são tão semelhantes e tão diferentes...



Portanto é fácil compreender quão complicados devem ser os mecanismos para manter a ordem neste sistema complexo e quão facilmente poderia ser perturbado. Pense como o calor pode transformar as gorduras *cis* saudáveis em gorduras *trans* prejudiciais. Vivemos somente pelo poder e a graça constante de Deus. Vimos como o sistema psico-neuro-imunológico e o sistema endocrinológico trabalham juntos em todas as funções regulatórias. É fácil compreendermos quão importante é a alimentação para prover a quantidade e proporções corretas das substâncias químicas a fim de manter um estado de saúde.

Bem, este foi o estado perfeito quando o homem foi criado. “E viu Deus tudo quanto tinha feito, e eis que era muito bom.” (Gênesis 1:31) O pecado trouxe mudanças que causaram uma decadência progressiva. Ellen G. White faz uma boa descrição da degeneração do homem após a queda:

“O homem saiu da mão de Deus perfeito em organização e belo em sua forma. Todas suas faculdades mentais e físicas estavam completamente desenvolvidas e harmoniosamente equilibradas. Sua natureza estava em harmonia com a vontade de Deus. Suas afeições eram puras; seus apetites e paixões estavam sob o controle da razão. Sua mente era capaz de compreender assuntos divinos. Ele estava diante de seu Criador na força de sua varonilidade, a coroa gloriosa da criação.



“Em infinita sabedoria, o mundo que Deus acabava de formar foi colocado sob leis fixas. As leis foram ordenadas, não somente para governar os seres vivos, mas para as operações da natureza. O homem foi criado sujeito à lei. Ele deveria glorificar a Deus mediante uma vida de obediência às leis divinas, incluindo aquelas relacionadas com sua organização física.” (Ellen G. White, Pacific Health Journal, Fevereiro 1, 1902)

Degeneração da raça humana

“Desde a queda a tendência da humanidade foi continuamente em declínio, tornando-se os efeitos do pecado cada vez mais marcados com cada geração sucessiva. Mas a vitalidade conferida ao homem foi tão grande que os patriarcas desde Adão até Noé, com poucas exceções, viveram quase mil anos. Moisés, o primeiro historiador, dá um relato da vida social e individual dos primeiros anos da história do mundo; mas não encontramos nenhum registro de que uma criança tenha nascido cega, surda, aleijada ou imbecil. Nenhum caso se relata de morte na infância, juventude ou adulto jovem. Os obituários no livro de Gênesis são pois: ‘E foram todos os dias que Adão viveu, novecentos e trinta anos, e morreu.’ ‘E foram todos os dias de Sete novecentos e doze anos, e morreu.’ De outro se registra o seguinte, ‘E Abraão expirou, morrendo em boa velhice, velho e farto de dias.’ Era tão raro que o filho morresse antes de seu pai que tal ocorrência era digna de ser registrada: ‘E morreu Harã estando seu pai Terá ainda vivo.’

ANTES DO DILÚVIO		DEPOIS DO DILÚVIO	
NOME	IDADE	NOME	IDADE
Adão	930	Sem	600
Seth	912	Arpachad	438
Enos	905	Sela	433
Cainan	910	Eber	464
Mahalalel	895	Peleg	239
Jared	962	Rehu	239
Enoch (transladado)		Serug	230
Matusalém	969	Nahor	148
Lamech	777	Tera	205
Noé	950	Abraão	175
Média 912 anos		Idade rapidamente decrescente	

“Desde o dilúvio, a longitude média da vida tem decrescido. Se Adão não possuísse maior força física que os homens de hoje, a raça humana já se teria extinguido há muito tempo.

“Ao tempo da primeira vinda de Cristo, a humanidade se havia degenerado tanto que muitos carregavam um terrível peso de miséria; e não somente os velhos, mas os de meia-idade e jovens eram trazidos ao Salvador de todo o país, para serem curados de suas enfermidades.

“A condição da família humana é ainda mais deplorável atualmente. Desenvolveram-se doenças de todo tipo. Milhares de pobres mortais estão arrastando uma existência miserável com corpos deformados e doentios, e nervos arruinados. As doenças do corpo afetam a mente e conduzem à depressão, dúvida e desesperação. Até crianças de berço sofrem de doenças resultantes dos pecados de seus progenitores.

“Existe uma relação íntima entre a lei moral e as leis que Deus estabeleceu no mundo físico. Se os homens fossem obedientes à lei de Deus, praticando em suas vidas os princípios de seus 10 Mandamentos, os princípios de justiça que ela ensina seriam uma proteção contra hábitos errôneos. Mas mediante a indulgência do apetite pervertido, eles declinaram em virtude e tornaram-se debilitados devido às suas próprias práticas imorais e sua violação das leis físicas. O sofrimento e angústia que vemos em todas partes, a deformidade, a fraqueza, doença e imbecilidade inundando agora o mundo, fazem-no um hospício comparado com o que poderia ser mesmo hoje se a lei moral de Deus e a lei que Ele implantou em nosso ser, fossem obedecidas. Por sua própria persistente violação dessas leis, o homem agravou grandemente os males resultantes da transgressão no Éden.

“A natureza protesta contra cada transgressão das leis da vida. Ela suporta o abuso tanto quanto puder; mas finalmente vem a retribuição e as forças físicas e mentais sofrem. A punição não cai somente sobre o transgressor; os efeitos de sua indulgência se vêem em seus descendentes e assim o mal é transmitido de geração em geração”.

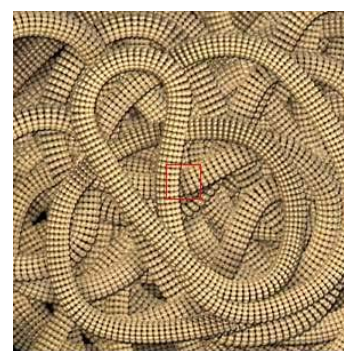
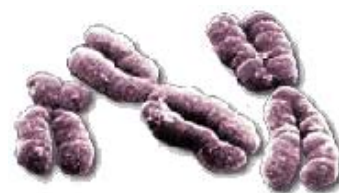
“Devido a humanidade ter-se afastado tão longe do propósito de Deus na criação, pela transgressão dessas leis, e ter trazido sobre si mesma tanto sofrimento, a reforma dos hábitos de saúde se tornou um importante ramo da grande obra de Deus na terra. O templo da alma foi poluído, e os homens são chamados a despertar, e conquistar de volta sua virilidade dada por Deus.” (Ellen G. White, Pacific Health Journal, Fevereiro 1, 1902. Veja também Conselhos sobre Saúde, p. 19-21.)

Com estes antecedentes em mente é fácil compreender como funções tão delicadas como a reprodução celular podem errar resultando no crescimento de tecidos anormais chamados “câncer”.

Reprodução celular normal

Nosso corpo está composto por mais de um bilhão de células. Constantemente algumas células morrem e outras são formadas. No núcleo de cada célula somática se encontra uma cópia idêntica de nosso material genético. Observando o núcleo com o microscópio se podem ver os cromossomos.

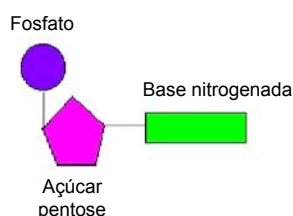
Existem 46 *cromossomos* no núcleo de cada célula humana, que por sua vez são repartidos em 23 pares em forma de X. Os braços dos cromossomos estão formados por longas cadeias de DNA enroladas apertadamente. *DNA* (ou ADN) é a abreviação de ácido desoxirribonucleico, uma substância química especial que carrega a informação genética (hereditária) de quase todos os seres vivos. O DNA diz à célula como deve trabalhar e quais características deve ter. A parte do DNA que determina uma certa característica da célula ou a produção de uma determinada substância se denomina *gene*. Cada célula do corpo contém uns 40.000 genes diferentes.



Num par de cromossomos, cada “braço” contém informação idêntica ao do outro. Por exemplo, ambos braços contêm os genes para a cor da pele, cor dos cabelos, etc. Os genes estão dispostos na mesma ordem em ambos braços. Cada vez que a célula se divide cada cromossomo é replicado (copiado) cuidadosamente.

Existem 4 diferentes tipos de **bases nitrogenadas** que se podem encontrar nos nucleotídeos de uma molécula de DNA. Cada base se conhece pela primeira letra de seu nome;

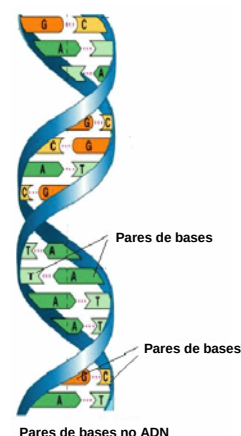
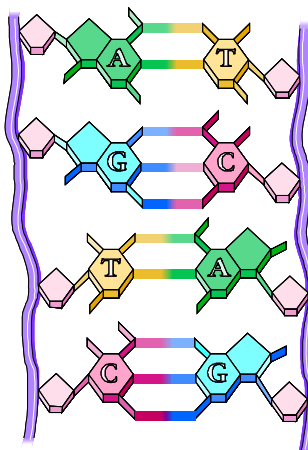
- Adenina - A
- Citosina - C
- Guanina - G
- Timina - T



Hélice dupla de DNA

Uma cadeia simples de DNA é uma sequência comprida de *nucleotídeos*, cada um contendo uma destas quatro diferentes bases. Esta fita se representa pela sequência de letras individuais, por exemplo: AGTCTTCAGGT.

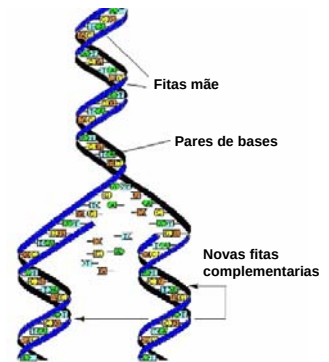
Usualmente duas fitas de nucleotídeos giram uma em torno da outra dando ao DNA a aparência de uma escada torcida, chamada *hélice dupla*. Numa hélice dupla a Adenina(A) sempre se combina com a Timina(T) e a Guanina(G) com a Citosina(C).



Replicação dos cromossomos

A replicação do DNA ocorre quando os cromossomos se duplicam. O primeiro passo é a separação da hélice dupla em fitas separadas. Assim se expõem as extremidades das diferentes bases.

Devido à combinação obrigatória de A-T e G-C, cada fita mãe se torna um padrão para formar uma nova hélice de DNA. Já que a estrutura de DNA pode ser reconstruída em ambas fitas, se produzem duas hélices idênticas, cada uma constituída de uma fita mãe e uma nova sintetizada, chamada *fita complementar*.

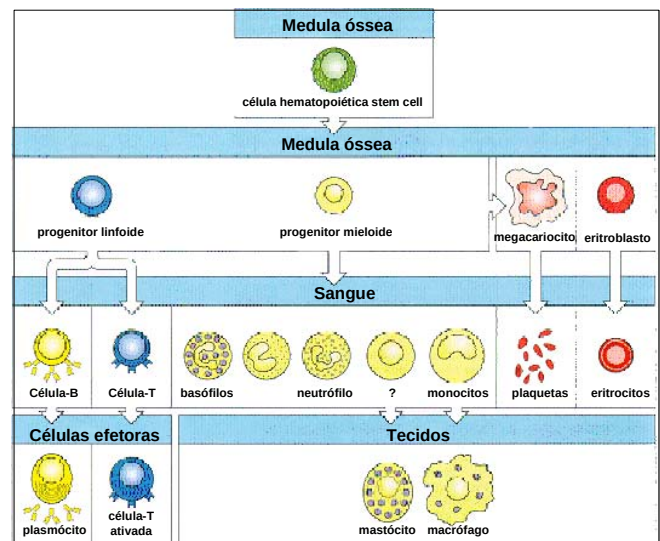


Desenvolvimento celular normal

A seguinte figura mostra a formação normal das células sanguíneas a partir de uma célula mãe comum (*stem cell*), que é a célula hematopoiética embrionária.

Note que à medida que uma célula embrionária, imatura, *indiferenciada* amadurece, ela se torna *diferenciada*, quer dizer especializada. Células maduras têm funções altamente especializadas, mas perdem a habilidade de reproduzir-se. Células novas podem originar somente a partir de células embrionárias (*stem cells*).

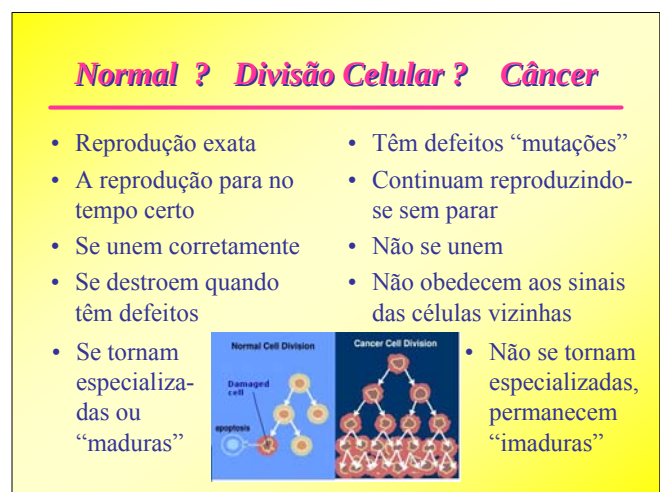
Note também que uma célula embrionária indiferenciada tem a capacidade de desenvolver-se em diferentes linhas. Mas quando uma célula amadurece numa linha ela não pode mudar a outra linha.



O que é câncer?

As células precisam ser capazes de dividir-se para preservar a existência do organismo. Em células normais, a velocidade de formação de novas células se mantêm em equilíbrio com a morte das células velhas. Nas células cancerosas se rompe este equilíbrio, já seja pela perda do controle do crescimento normal, ou pela perda da habilidade de morte programada, conhecida por *apoptose*.

As células cancerosas se originam quando uma célula não se replica perfeitamente. Isto aumenta sua chance de mutação genética. Essas células cancerosas e seus descendentes então se multiplicam incontrolavelmente e podem invadir e destruir tecidos vizinhos.

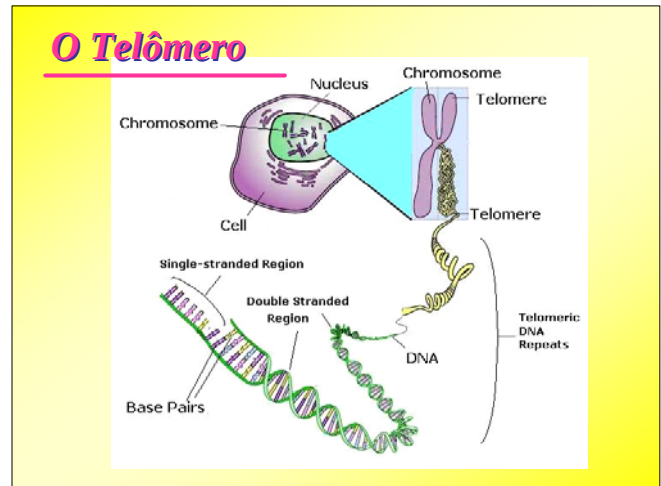


Células cancerosas são completamente “egoístas” em seu comportamento. Elas não obedecem às leis e não respeitam suas células vizinhas. Elas somente querem comer e crescer sem serem úteis. Elas não produzem nenhuma secreção normal nem fazem trabalho muscular.

Proteção dos extremos dos cromossomos

Para evitar a perda ou mutação de genes essenciais, a ponta de cada cromossomo é coberta mediante um tipo especial de DNA chamado *telômero*.

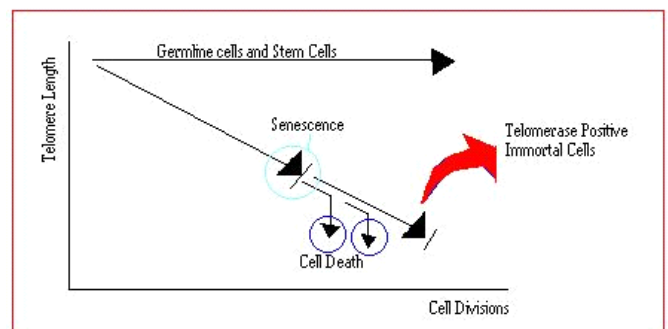
Estas cápsulas protegem a integridade dos cromossomos e permitem a replicação do DNA. Em células normais, com cada ciclo de divisão celular, os telômeros diminuem progressivamente seu comprimento. Quanto mais vezes se divide a célula, tanto mais curto se torna o telômero até que finalmente, depois de um certo número de divisões celulares, o telômero se torna tão curto que a célula deixa de dividir-se.



Os telômeros de um certo tipo de células não se encurtam com as divisões celulares. Estas são as células mães ou *stem cells*, células germinais e células cancerosas.

Quase todas as células tumorais têm seus telômeros bastante mais curtos comparados com seus congêneres em células normais. Isto indica que nas etapas iniciais da formação do câncer deve haver uma erosão dos telômeros.

Outra característica digna de nota é que os telômeros das células tumorais mantêm seu comprimento constante.



O que é câncer?

- Câncer é uma proliferação incontrolada de células.
- Os cânceres são clones. Não importa quantos trilhões de células estejam presentes no câncer, todas são descendentes de uma só célula ancestral.
- As células cancerosas são usualmente menos diferenciadas que as células normais do tecido do qual se originaram.
- Há evidências que as células cancerosas se originam de células precursoras – *stem cells* – do tecido: células que já se dividem por mitose sem estar completamente maduras.
- As células cancerosas contêm vários (6–8) genes mutados.

Quando alguns genes de uma célula são danificados, isto pode conduzir a um câncer. Estes genes defeituosos podem fazer que a célula se multiplique no tempo errado ou no lugar errado. É assim que começa o câncer.

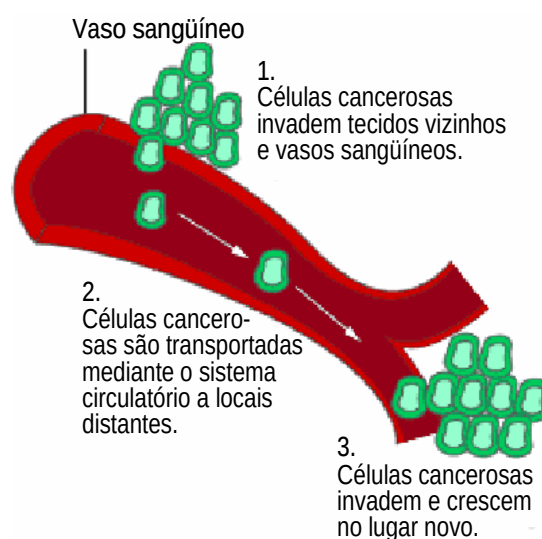
Propagação do câncer

Metástase - é a propagação do câncer de uma parte do corpo a outra. Os tumores formados desta maneira se chamam *tumores secundários* e contêm células idênticas ao tumor original primário.

Os tumores são chamados *malgnos* porque têm a capacidade de invadir tecidos normais (substituindo células saudáveis por células cancerosas) e de metastizar (propagar-se) a outras partes do corpo. Quando um determinado tipo de câncer se propaga a outra parte do corpo, não muda o seu tipo.

As metástases se realizam de várias maneiras: através do sistema linfático, através da corrente sanguínea, ou através de espaços corporais como os brônquios ou a cavidade abdominal, ou mediante implantação. A via mais comum de propagação do câncer é através do sistema linfático. Este processo se chama *embolização*.

Os cânceres também podem propagar-se mediante *invasão local* – isto é, por infiltração no tecido sadio que circunda o tumor. Um exemplo deste tipo de câncer é o carcinoma de células basais da pele. Ao operar este tipo de câncer se remove também uma extensa área de tecido circundante. Assim o câncer geralmente é “curado” imediatamente. A menos que algumas células tenham sido deixadas atrás, é pouco provável que o câncer recidive. (No entanto, é possível que um segundo câncer do mesmo tipo apareça mais tarde em um lugar completamente diferente, sem ter nada que ver com o primeiro tumor.)



Álcool e câncer

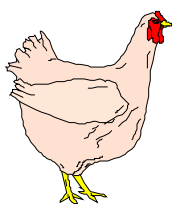
“Sabe-se há muito tempo que beber álcool causa cânceres da cavidade oral, faringe, laringe, esôfago, e fígado. A adição de câncer do seio e câncer colorrectal a esta lista – dois dos cânceres mais comuns mundialmente – indica que a carga de câncer atribuível ao consumo do álcool é maior do que se pensava previamente. A evidência científica que relaciona beber álcool com um risco aumentado de câncer continua crescendo, assim como aumenta a contribuição de beber álcool à carga global de câncer. A associação clara com um risco aumentado de câncer do seio, mesmo com níveis moderados de beber álcool, constitui uma grande preocupação, particularmente em vista da modificação dos padrões de beber das mulheres em muitos países.” (www.iarc.fr/ENG/Press_Releases/pr175a.html Agência Internacional da OMS para a Pesquisa do Câncer, 28 março 2007. Veja www.genomics.unc.edu/articles/rusyn_who_assessment.htm)

Câncer e comer carne

“A carne nunca foi o melhor alimento; seu uso agora é, todavia, duplamente objetável, visto as doenças nos animais estarem crescendo com tanta rapidez. Os que comem alimentos cárneos mal sabem o que estão ingerindo. Frequentemente, se pudessem ver os animais ainda vivos, e saber que espécie de carne estão comendo, iriam repelir enojados. O povo come continuamente carne cheia de micróbios de tuberculose e câncer. Assim são comunicadas essas e outras doenças.” (A Ciência do Bom Viver, p. 313)



“Câncer, tumores, e todas as doenças inflamatórias são em sua maior parte causadas por comer carne. Da luz que Deus me deu, a prevalência de cânceres e tumores se deve ao forte consumo de carne. Eu sinceramente e com oração espero que como médico, você nunca, jamais seja cego em relação a este assunto. . . Ao comer carne, as substâncias que comemos passam à circulação de nosso sangue e, sendo que estamos compostos daquilo que comemos, nos tornamos animalizados. Desta maneira se cria uma condição febril porque os animais estão doentes e ao comermos sua carne plantamos as sementes da doença em nosso próprio tecido e sangue.” (Carta de Ellen White ao Dr. Maxson, 5 Nov. 1896, Spalding and Magan Collection, p. 47)



“Os efeitos do regime cárneo podem não ser imediatamente experimentados; isto, porém, não é nenhuma prova de que não seja nocivo. A poucas pessoas se pode fazer ver que é a carne que ingerem o que lhes tem envenenado o sangue e ocasionado os sofrimentos. Muitos morrem de moléstias inteiramente devidas ao uso da carne, ao passo que a verdadeira causa não é suspeitada nem por eles nem pelos outros.” (A Ciência do Bom Viver, 315)

“O comum uso da carne de animais mortos tem tido influência derruidora sobre as qualidades morais, bem como sobre a constituição física. Agravos da saúde numa variedade de formas, se se pudesse determinar a causa, revelariam o resultado certo do uso da carne como alimento.” (Medicina e Salvação, 222)

Proteína e câncer

O Dr. Colin Campbell, professor emérito da Universidade Cornell, observou em experimentos animais que níveis altos de proteína na dieta promoviam o desenvolvimento de cânceres, especialmente a caseína, que é a proteína principal do leite de vaca.



Ele podia desencadear o crescimento do câncer ao dar mais que 10% de proteína no alimento. O crescimento do câncer parava quando reduzia a proteína a 5%. A proteína vegetal não promovia o crescimento de câncer mesmo administrada em níveis altos. (The China Study, 2003, p. 43-67)

Verduras e frutas protegem do câncer

“As hortaliças e as frutas são uma rica fonte de uma quantidade de nutrientes. ... Parece existir certa consistência nos dados que indicam que as hortaliças e as frutas desempenham um papel protetor para prevenir o aparecimento do câncer.



“Numerosos dados clínicos e epidemiológicos indicam que uma ingestão elevada de alimentos de origem vegetal e carboidratos complexos se vincula com um menor risco de várias enfermidades crônicas, especialmente a cardiopatia coronária, certos tipos de câncer, hipertensão e diabetes.” (Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, OMS, 1990, p. 98-99)



O diretor do Departamento de Prevenção e Controle do Câncer do Instituto Nacional do Câncer dos EUA concluiu: “Um número maior de estudos mostrou que uma dieta rica em frutas e verduras tem um efeito protetor contra o câncer. Pessoas com um alto consumo de frutas e verduras têm a metade do risco que as pessoas com baixo consumo.” (Better Nutrition, Maio 1994, p. 20)

Os fitoquímicos encontram-se especialmente nas cores escuras das plantas, como *blueberries*, tomates, pimentão vermelho, etc.

Um chamado à reforma

“Maiores reformas devem-se ver entre o povo que professa aguardar o breve aparecimento de Cristo. A reforma de saúde deve efetuar entre nosso povo uma obra que ainda não se fez. Há pessoas que devem ser despertadas para o perigo de comer carne, que ainda comem carne de animais, pondo assim em risco a saúde física, mental e espiritual. Muitos que são agora só meio convertidos quanto à questão de comer carne, sairão do povo de Deus, para não mais andar com ele.” (Conselhos sobre o Regime Alimentar, p. 382)



-o-O-o-

CAPITULO 10

A CURA DO CARÁTER

A cura verdadeira é mais do que somente tratar doenças. É a restauração completa da saúde e envolve o corpo, a mente e a alma. Muitas vezes usamos o texto de 1 Tessalonicenses 5:23 para demonstrar a posição bíblica de que o corpo, a mente e a alma são uma unidade. “E o mesmo Deus de paz vos santifique em tudo; e todo o vosso espírito, e alma, e corpo, sejam plenamente conservados irrepreensíveis para a vinda de nosso Senhor Jesus Cristo.” Contudo, mesmo cristãos esquecem muitas vezes que a formação de um caráter santo e a santificação estão intimamente relacionados com nossa alimentação e outros hábitos do estilo de vida.

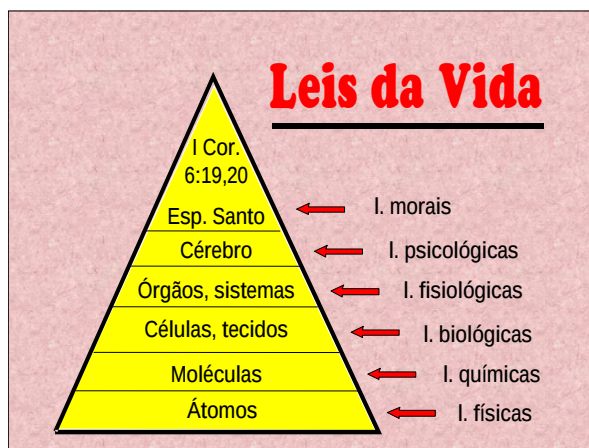
As leis da vida

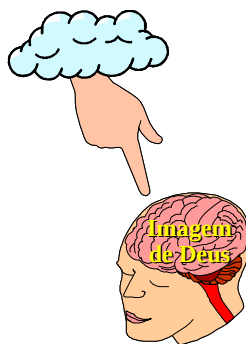
Recapitulemos brevemente como o homem foi criado. Em Gênesis 2:7 lemos que Deus utilizou os elementos da terra (carbono, oxigênio, hidrogênio, ferro, cálcio, etc.) como constituintes do homem. Obviamente, estes elementos estão sujeitos às leis da física. Os átomos se combinam para formar substâncias como açúcares, gorduras, proteínas, enzimas, e muitas outras mais, todas reguladas por leis químicas. Estas substâncias formam células e tecidos como os músculos, ossos, pele, etc., que à sua vez obedecem às leis biológicas. Logo vêm os órgãos e sistemas, os rins, o sistema respiratório e outros, todos funcionando de acordo com leis fisiológicas. A mente obedece a leis psicológicas. Finalmente o ser humano se tornou o “templo do Espírito Santo” (1 Coríntios 6:19-20) que por sua vez obedece às leis morais de Deus. O homem foi criado completamente feliz, saudável e santo. Este estado deveria continuar através de toda eternidade.

Todas estas leis são necessárias para assegurar o perfeito funcionamento da maquinaria humana. “As leis da natureza, sendo as Leis de Deus, são designadas para nosso bem; que a obediência às mesmas promove a felicidade nesta vida, e contribui no preparo para a vida por vir.” (A Ciência do Bom Viver, p. 146)

Criado à imagem de Deus

O fato mais maravilhoso e admirável é que “Deus criou o homem à Sua imagem”. (Gênesis 1:27). Isto está muito por em cima de nossa compreensão e deveria encher-nos de admiração e reverência.





“Foi maravilhoso para Deus, criar o homem e sua mente. O criou de tal maneira, que cada uma de suas faculdades, refletira as faculdades do Espírito de Deus. A glória de Deus deveria expressar-se na criação do homem à Sua imagem, assim como na sua salvação.” (Healthful Living, p. 12)

As faculdades mais elevadas da mente, a compreensão moral, discriminação, juízo, domínio próprio, força de vontade e tomada de decisões têm sua base no lobo frontal do cérebro. Infelizmente o pecado manchou a imagem de Deus, o caráter santo de Deus em nossa mente. O plano de salvação tem por finalidade restaurar Sua imagem em nós.

Restauração da imagem de Deus

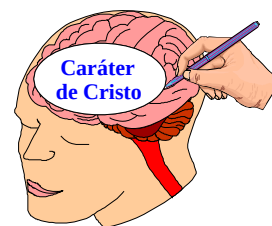


O apóstolo Paulo nos insta a pensar e sentir como nosso modelo Jesus. “De sorte que haja em vós o mesmo sentimento que houve também em Cristo Jesus.” (Filipenses 2:5)

Jesus mesmo enfatizou a necessidade de permanecer em íntimo contato com Ele ao dizer, “Eu sou a videira, vós as varas; quem está em Mim, e Eu nele, esse dá muito fruto.” (João 15:5)

Ellen G. White explica o que significa produzir frutos. “O objetivo da vida cristã é a frutificação - a reprodução do caráter de Cristo no crente.” (Parábolas de Jesus, p. 67)

Esta é a obra do Espírito Santo em nossa mente: “Mas o fruto do Espírito é: amor, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança.” (Gálatas 5:22) E “Quando o caráter de Cristo se reproduzir perfeitamente em seu povo, então virá para reclamá-los como Seus.” (Parábolas de Jesus, p. 69)



O apóstolo João numa visão viu os redimidos na nova terra. Ele descreve aqueles com um caráter santo restaurado usando a seguinte figura explicativa: “Depois olhei e vi o Cordeiro em pé no monte Sião. Com ele estavam cento e quarenta e quatro mil pessoas que tinham o nome dEle e o nome do Pai dEle escritos na testa delas.” (Apocalipse 14:1 BLH)

O que é o caráter?

Um dicionário define o caráter como sendo “a marca pessoal de um ser,... a sua maneira de ser, de sentir e de reagir.” (Dicionário de Psicologia, Michel e Françoise Gauquelin) Outro o define assim: “A totalidade das características fundamentais psíquicas e morais de uma pessoa, que se manifesta no modo como ela se comporta, em suas idéias e ações.” (Dicionário Romeno, 1975)

Observe que o caráter se expressa em pensamentos, ações e comportamento. Jesus disse, “Por seus frutos os conhecereis.” (Mateus 7:16)

A Enciclopédia Britânica dá mais detalhes, explicando que o caráter tem dois componentes principais. A parte *intelectual*, representada pelos pensamentos, é a força que dirige, e o componente *emocional*, representado pelas emoções, é a força que impulsiona. Ambos juntos



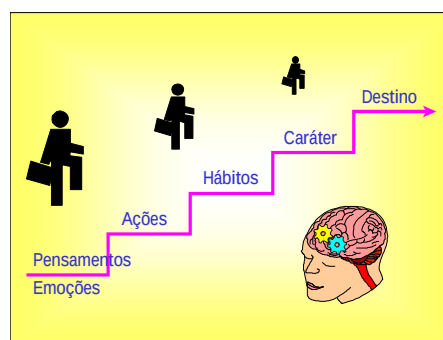
determinam a conduta. É interessante observar que Ellen G. White disse a mesma coisa: “A combinação dos pensamentos e emoções fazem o caráter.” (Testimonies, vol. 5, p. 310)

Agora podemos compreender a conexão entre amar a Deus e guardar Seus mandamentos. Jesus disse, “Se Me amais, guardai os Meus mandamentos.” (João 14:15) Os mandamentos não salvam a ninguém. Eles mostram o caminho a seguir e precisam ser compreendidos com o intelecto. E então se necessita do amor como força que impulsiona, “Porque o amor de Cristo nos constringe.” (2 Coríntios 5:14)

Como se forma o caráter?

Um bebê não nasce com um caráter acabado. Ele nasce com tendências e inclinações herdadas que precisam ser desenvolvidas ou corrigidas durante toda a vida. “O caráter não é obra do acaso. Não é determinado por uma explosão de temperamento, um passo dado em direção errada. É a repetição dos atos que faz com que isto se torne um hábito, moldando o caráter para o bem ou para o mal. Um caráter reto não se forma senão por meio de perseverante, incansável esforço, pelo aproveitamento de todo talento e aptidão de que se foi dotado para a glória de Deus.” (Mensagens aos Jovens, p. 163)

Note os passos progressivos. No início estão os pensamentos e as emoções. Estes são analisados e sintetizados em idéias. Toma-se uma decisão e usando a vontade se chega à ação. Ações repetidas formam os hábitos e a soma dos hábitos constitui o caráter.



O plano de salvação de Deus inclui a restauração de um caráter santo – a imagem de Deus no homem. “O perdão dos pecados não é o único resultado da morte de Jesus. Ele fez este sacrifício infinito, não somente para remover o pecado, mas para que a natureza humana possa ser restaurada, feita bela novamente, reconstruída de suas ruínas, e feita apta para a presença de Deus.” (Testimonies vol. 5, p. 537)

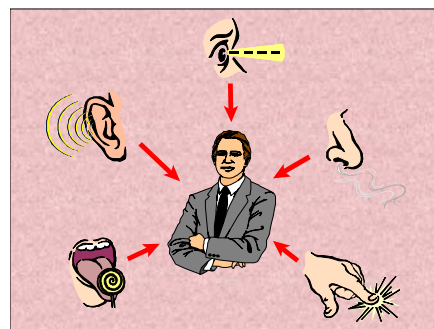
“Assim que, se alguém está em Cristo, nova criatura é; as coisas velhas já passaram; eis que tudo se fez novo.” (2 Coríntios 5:17)

“O caráter formado segundo a semelhança divina é o único tesouro que deste mundo podemos levar para o futuro.” (Parábolas de Jesus, p. 332)

A anatomia do caráter

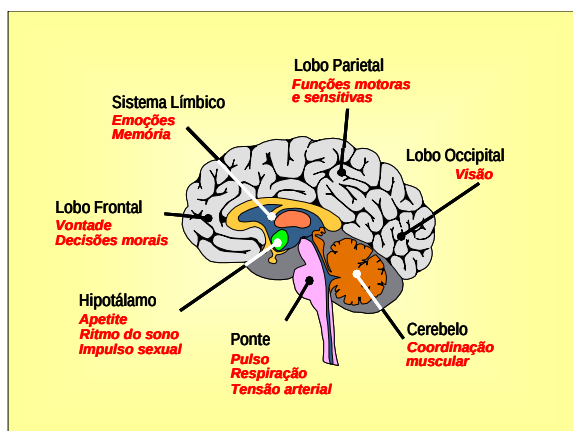
Deus nos criou com (pelo menos) cinco sentidos para contactar-nos com nosso ambiente. Estes são chamados algumas vezes as “avenidas da alma” porque as impressões recebidas através dos sentidos geram os pensamentos e as emoções que servem de base para nossas idéias, ações e comportamento.

“Os que não querem cair presa dos enganos de Satanás, devem guardar bem as vias de acesso à alma; devem-se esquivar de ler, ver ou ouvir tudo quanto sugira pensamentos impuros. Não devem permitir que a mente se demore ao acaso em cada assunto que o inimigo das almas possa sugerir. ... Tereis de tornar-vos fiéis sentinela sobre os olhos, ouvidos,



e vossos sentidos todos, se quereis controlar vossa mente e impedir que pensamentos vão e corruptos vos manchem a alma.” (Mente, Caráter e Personalidade, vol. 1, p. 228)

Boas impressões produzirão boas idéias e más impressões produzirão más idéias.



É nesta altura que a medicina preventiva deve começar. Cuide das impressões recebidas por seus olhos, dos livros que você lê e das cenas que você contempla; do tipo de música recebida por seus ouvidos; do tipo de amigos que você escolhe; etc. Aqui está uma recomendação oportuna do apóstolo Paulo: “Quanto ao mais, irmãos, tudo o que é verdadeiro, tudo o que é honesto, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, se há alguma virtude, e se há algum louvor, nisso pensai.” (Filipenses 4:8)

Os órgãos dos sentidos estão constituídos por estruturas histológicas especiais capazes de transformar diferentes estímulos em minúsculas correntes de eletricidade. Estas correntes são conduzidas pelos nervos sensitivos à sua área correspondente no cérebro onde são interpretadas e elaboradas. Por exemplo, a luz que penetra em nossos olhos através da córnea e da lente se projeta na retina onde os nervos sensitivos produzem correntes elétricas. Estas são conduzidas através de varias “estações” até seu destino final, a área visual do lobo posterior do cérebro onde se produz uma bela “imagem” virtual, colorida e em três dimensões. Mediante diferentes conexões nervosas estas imagens são interpretadas no lobo frontal. Ajustes necessários na respiração, ritmo cardíaco ou ações musculares são efetuadas em outros centros.

A saúde do cérebro



As principais funções do lobo frontal são:

- Discernimento
- Juízo
- Domínio próprio
- Vontade

Nosso comportamento e edificação do caráter dependem destas quatro funções ou faculdades. Em outras palavras, nosso comportamento no lar, na escola, no lugar de trabalho, ou em qualquer outra situação, nossa habilidade de manejar o estresse, etc., todos dependem de um cérebro saudável, especialmente do lobo frontal. Para ser completo deveríamos incluir aqui o sistema imunológico e todas as outras funções vitais porque todos eles também dependem da função saudável do cérebro e centros relacionados.

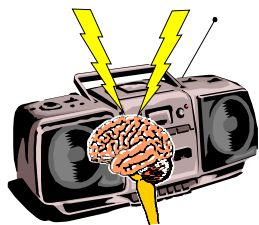
O Dr. Mervyn Hardinge, fundador e diretor emérito da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de Loma Linda, descreve os fatores que são prejudiciais à função do cérebro:

- Diminuição de oxigênio
- Fátiga
- Comer em excesso ou mal-nutrição
- Álcool
- Drogas que alteram a mente
- Certas leituras, TV, e música



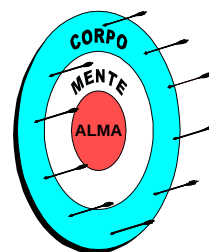
(Dr. Mervyn Hardinge, A Philosophy of Health, p. 138-148)

Pode ver-se facilmente que o estilo de vida inteiro, ar fresco, descanso regular, alimentação, abstenção de venenos e o *input* através de nossos sentidos, todos afetam as funções de nosso cérebro e precisam ser considerados cuidadosamente. Nosso crescimento espiritual se leva a cabo usando as mesmas estruturas anatômicas e mecanismos fisiológicos sob a direção do Espírito Santo.



“Os nervos cerebrais que se comunicam com todo o organismo, são o único meio pelo qual o Céu pode comunicar-se com os homens e afetar-lhes a vida no recôndito. Qualquer coisa que perturbe a circulação das correntes elétricas no sistema nervoso, diminui a resistência das forças vitais, e o resultado é um amortecimento das sensibilidades mentais.” (Temperança, p. 13)

“O corpo é o único agente pelo qual a mente e a alma se desenvolvem para a edificação do caráter. Daí o adversário dirigir suas tentações para o enfraquecimento e degradação das faculdades físicas. Seu êxito nesse ponto importa na entrega de todo o corpo ao mal. As tendências de nossa natureza física, a menos que estejam sob o domínio de um poder mais alto, hão de operar por certo ruína e morte.” (A Ciência do Bom Viver, p. 130)



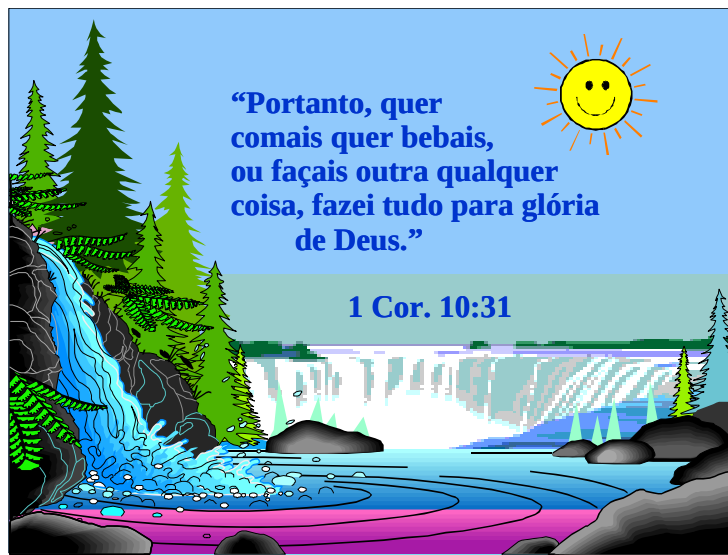
“O cérebro é o órgão e instrumento da mente, e controla o corpo todo. Para as outras partes do organismo serem sadias, tem de o cérebro ser sadio. E para o cérebro ser sadio, o sangue tem de ser puro. Se, mediante corretos hábitos de comer e beber, o sangue for conservado puro, o cérebro será nutrido devidamente.” (Medicina e Salvação, p. 291)

“A saúde do corpo deve ser considerada como essencial para o crescimento na graça e o desenvolvimento de um temperamento equilibrado. Se não se cuidar do estômago de forma adequada, impedir-se-á a formação de um caráter reto. O cérebro e os nervos estão em ligação com o estômago. Hábitos errôneos no comer e no beber resultarão em pensamentos e ações erradas.” (Testimonies, vol. 9, p. 159)

“Existe uma relação íntima entre a mente e o corpo; cada um rege sobre o outro. Portanto, para alcançar um alto padrão moral e intelectual, e para assegurar um caráter forte e bem equilibrado, é preciso obedecer às leis que controlam nosso ser físico. É necessário desenvolver ambos, as forças físicas e mentais. Tal educação produzirá homens de poder e solidez de caráter, de clara percepção e juízo correto, – homens que serão uma honra a Deus e uma bênção ao mundo.” (Ellen G. White, Pacific Health Journal, Fevereiro 1, 1902)

“Todo homem tem, em grande medida, a oportunidade de fazer de si mesmo aquilo que escolher ser. As bênçãos desta vida, bem como do estado imortal, estão ao seu alcance. Ele pode edificar um caráter de sólido valor, ganhando nova força a cada passo. Suas faculdades melhorarão com o uso; quanto mais sabedoria alcança, maior será sua capacidade de conquista.

“Por outro lado, ele pode permitir que suas faculdades se embodem por falta de uso, ou se pervertam por maus hábitos, por falta de domínio próprio ou de resistência moral. O curso de sua vida então se inclina para baixo; ele se torna desobediente à lei de Deus e às leis da saúde. ... Seguem-se dissipação, enfermidade e morte. Esta é a história de muitas vidas que poderiam ter sido úteis à causa de Deus e à humanidade.” (Conselhos sobre o Regime Alimentar, p. 16)



-o-O-o-

APÊNDICE:

MEDICINA MÍSTICA

“Ensinos espiritualistas que minam a fé em Deus e em Sua Palavra estão atualmente penetrando as instituições educativas e as igrejas por toda parte. A teoria de que Deus é uma essência que penetra toda a natureza é aceita por muitos que professam crer nas Escrituras; mas, se bem que revestida de belas roupagens, essa teoria é perigosíssimo engano. ...

“Se Deus é uma essência que permeia toda a natureza, habita por conseguinte em todos os homens; e, para atingir a santidade, o homem não tem senão que desenvolver o poder que está dentro dele mesmo.

“Seguidas até sua conclusão lógica, essas teorias assolam toda a dispensação cristã. Removem a necessidade da expiação, tornando o homem seu próprio salvador.” (A Ciência do Bom Viver, p. 428)

Verdade e erro

Vimos nas lições anteriores que doença e morte são o resultado final do pecado e que o plano de salvação é para restaurar a saúde e vida através de Jesus. Não existe outro evangelho. É por isto que curar, pregar e ensinar devem estar juntos.

Existe apenas uma verdade, mas incontáveis erros. Qualquer desvio da verdade se torna um erro e continuamente aparecem novos. Precisamos estudar os verdadeiros métodos de cura como são apresentados na Bíblia e no Espírito de Profecia (A Ciência do Bom Viver, Conselhos sobre Saúde, Conselhos sobre o Regime Alimentar, Temperança, Medicina e Salvação). Qualquer outra coisa que não harmoniza com a verdade é uma falsificação. “Na verdadeira ciência não pode haver nada contrário ao ensino da Palavra de Deus, porque ambos têm o mesmo autor. A correta compreensão de ambos sempre mostrará que estão em harmonia. A verdade, seja na natureza ou na revelação, está em harmonia consigo mesma em qualquer uma de suas manifestações.” (Testimonies for the Church, vol. 8, p. 258)

Uma vez que entendemos os verdadeiros métodos de cura, baseados em leis fisiológicas, será mais fácil reconhecer teorias enganosas. Não é preciso estudar todos os falsos métodos de cura. Isto somente confundiria nossas mentes e seria um desperdício de tempo. Aqui está um conselho pertinente de Ellen G. White:

“Fui instruída a dizer-vos que não é o melhor demorar-nos sobre sentimentos espiritualistas, as teorias estranhas, desconcertantes, que têm estado por anos a introduzir-se em nosso meio.

“Não é o melhor pregar sobre o panteísmo ou ler citações de autores que escrevem acerca desse assunto, e dos erros capciosos, falsos, que a ele conduzem. As declarações feitas nos Testimonies, vol. 8, são suficientes para advertir nosso povo a evitar tais erros. Essas declarações farão mais para esclarecer o espírito do que todas as explanações ou teorias que nossos pastores e professores possam apresentar quanto a esses assuntos.

“Se tentardes lidar com esses assuntos, sereis levados a repetir os enganos de Satanás, e ajudá-lo-eis assim a apresentar suas falsas teorias ao povo. Resolvi nunca, nunca repetir o erro, mas sempre ensinar a verdade. Enchei o coração e a mente com a solene e sagrada verdade para este tempo.” (Evangelismo, p. 623)

Deus e a natureza

Basicamente se pode dizer que a verdadeira cura vem de Deus e os métodos corretos estão baseados nas leis da natureza (leis científicas). É claro que Deus algumas vezes realiza milagres.

Os falsos métodos de cura negam a Deus como supremo Criador e colocam as forças da natureza no lugar dEle. Deus se torna uma energia impessoal onipresente e atribui-se muitas vezes à natureza um “conhecimento superior”. Esta é a essência do panteísmo. Ambos parecem muito semelhantes e se requer um discernimento claro para distinguir a verdade do erro. Ellen G. White admoesta enquanto a confundir Deus com a natureza:

“Ao considerar as leis da matéria e as leis da natureza, muitos perdem de vista, senão chegam mesmo a negar, a contínua e direta intervenção de Deus. Eles emitem a idéia que a natureza atua independentemente de Deus, tendo inerente em si mesma, suas próprias limitações e seus próprios poderes para atuar. Em suas mentes existe uma distinção marcada entre o natural e o sobrenatural. O que é natural se atribui a causas ordinárias, desconectadas do poder divino. Atribui-se poder vital à matéria, e a natureza converte-se em divindade. Supõe-se que existem certas relações entre a matéria e que esta atua de acordo com leis fixas com as que Deus mesmo não pode interferir; que a natureza foi dotada de certas propriedades e sujeita à leis, sendo então deixada a si mesma para obedecer a estas leis e realizar a função que lhe foi designada originalmente.

“Isto é falsa ciência; não há nada na Palavra de Deus que o suporta. Deus não anula Suas leis, mas Ele atua continuamente através delas, usando-as como Seus instrumentos. Elas não atuam por si mesmas. Deus obra perpetuamente na natureza. Ela é Sua serva, dirigida segundo Seu desejo. A natureza testifica em sua operação a presença inteligente e atuação ativa de um Ser que procede em todas as Suas obras de acordo a Sua vontade. Não é devido a um poder original inerente da natureza que a terra produz seus frutos ano após ano e continua sua trajetória ao redor do sol. É o poder de Deus exercido a cada instante que a mantém em sua posição e em sua rotação.

“O Deus dos céus está constantemente operando. É mediante Seu poder que a vegetação floresce, que cada folha brota e que cada flor se desabrocha. Cada gota de chuva ou floco de neve, cada talho de capim, cada folha e flor e arbusto, testifica de Deus. Estas pequenas coisas tão comuns ao nosso redor ensinam-nos a lição de que nada escapa ao conhecimento do Deus infinito, e que nada é demasiado pequeno para Sua atenção.

“O mecanismo do corpo humano não pode ser compreendido totalmente. Ele apresenta mistérios que surpreendem ao mais inteligente. Não é o resultado de um mecanismo, uma vez posto em ação, e que continua a sua obra, que o pulso bate e que uma respiração segue a outra. Em Deus vivemos e nos movemos e existimos. Cada respiração, cada batida do coração, é uma contínua evidência do poder de um Deus sempre presente.

“É Deus que faz o sol nascer no céu. Ele abre as janelas do céu e dá chuva. Ele produz o crescimento da erva nas montanhas. “Ele dá a neve como lã, esparge a geada como cinza.” “Fazendo Ele soar a Sua voz, logo há rumor de águas no céu,... Ele faz os relâmpagos para a chuva, e faz sair o vento dos Seus tesouros.” Salmos 147:16; Jeremias 10:13.

“O Senhor está constantemente ocupado em manter e usar como Seus servos as coisas que Ele fez. Cristo disse: “Meu Pai trabalha até agora, e Eu trabalho também.” João 5:17.

“Homens de maior intelecto não podem compreender os mistérios de Jeová como são revelados na natureza. A inspiração divina suscita muitas perguntas que o mais capacitado intelecto não pode responder. Estas perguntas não foram feitas para que nós as respondamos, mas para chamar a nossa atenção aos profundos mistérios de Deus e para ensinar-nos que a nossa

sabedoria é limitada; que no decorrer de nossa vida diária há muitas coisas além da compreensão de mentes finitas; que o juízo e os desígnios de Deus ultrapassam o discernimento. Sua sabedoria é inescrutável.

“Os cépticos rejeitam crer em Deus porque com suas mentes finitas não podem compreender o poder infinito mediante o qual Ele se revela aos homens. Mas Deus deve ser reconhecido mais pelo que Ele não revela de Si mesmo que por aquilo que está aberto à nossa limitada compreensão. Tanto pela revelação divina, como através da natureza, Deus proporcionou aos homens mistérios para desafiar a sua fé. Isto deve ser assim. Nós podemos investigar, indagar e aprender continuamente, e haverá sempre um infinito mais além.

“O enorme poder que atua através de toda a natureza e sustenta a todas as coisas não é, como alguns homens de ciência afirmam, meramente um princípio que pervade tudo, uma energia ativa. Deus é espírito; no entanto Ele é um ser pessoal, porque o homem foi criado à Sua imagem.” (Testimonies for the Church, vol. 8, p. 259-261)

Alguma terminologia

Antes precisamos esclarecer alguns conceitos. Há dois séculos a medicina era principalmente empírica e ainda não estava baseada na ciência como atualmente. Os sintomas desagradáveis das doenças eram combatidos com remédios que produziam efeitos contrários. A diarreia era tratada com antidiarreicos, alta temperatura com antitérmicos, excitação com sedativos, etc. Isto se chamava **alopatia**. Muitos de tais medicamentos ou drogas tinham efeitos secundários tóxicos. Um médico alemão, Samuel Hahnemann, desenvolveu uma teoria diferente tratando os sintomas com doses mínimas de substâncias que produziam sintomas similares à doença quando eram administradas a indivíduos sadios. Isto se chama o princípio da semelhança (*similia similibus curentur*) e constitui a base filosófica da **homeopatia**. Estas duas linhas de pensamento não eram compatíveis uma com a outra. Era um assunto de “isto/ou” e se tornou uma **alternativa** à prática médica comum. Durante muitos anos estas duas linhas se combatiam mutuamente.

A especialização e restrição de tempo trouxe como resultado que os médicos muitas vezes restringiam sua atenção ao órgão ou parte do corpo doente, esquecendo o paciente como um indivíduo inteiro. Os pacientes reagiram contra essa situação buscando terapeutas alternativos que os tratassem de maneira mais integral, **holística**. Além disto, muitos terapeutas alternativos alegavam possuir alguns recursos adicionais, que a medicina usual não possuía, especialmente de natureza espiritual, oferecendo assim esperança adicional a pacientes supostamente incuráveis.

Hoje os métodos de tratamento na medicina convencional incluem um espectro mais amplo como a hidroterapia, dietas, psiquiatria e outros ramos. Os cientistas estão percebendo a importância dos fatores mentais e espirituais nos processos envolvidos com a saúde e enfermidade. Por outro lado, a medicina alternativa também incorporou em seu arsenal muitos outros métodos – naturais e místicos – especialmente originários de filosofias panteístas orientais. Como resultado, ambos estão aproximando-se mutuamente e, em vez de serem *exclusivos* estão tornando-se *inclusivos*. Por isto os métodos alternativos se denominam agora **complementares** porque tratam de ajudar ou complementar os tratamentos convencionais. Atualmente muitos médicos praticam ambos tipos de medicina, a convencional e a alternativa. Desta forma satisfazem os desejos de muitos pacientes que acreditam em métodos esotéricos sem perdê-los como pacientes. Algumas vezes é um assunto de conveniência e interesse financeiro.



Métodos naturais de cura

Que são, em realidade, métodos “naturais”? A resposta deveria ser fácil, mas o problema está nos diferentes significados dados à palavra “natural” e como esta se usa ou abusa.

Algumas pessoas crêem que “natural” é sinônimo de bom, correto, inócuo, sem uso de “químicos” ou drogas. Por contraste, elas consideram que a medicina convencional, porque utiliza medicamentos “químicos”, deve ser prejudicial, incorreta, antinatural e má. Ambas crenças são demasiado generalizadas, e ainda que em algumas instâncias possam ser corretas, ou parcialmente corretas, são falsas em outras. Contudo, o problema maior reside na mistura de verdade e erro em alguns métodos de cura.

Nós, como adventistas, temos a inclinação de confiar cegamente em qualquer tratamento que se chama “natural” porque Ellen G. White enfatiza o uso de remédios naturais. “Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino – eis os verdadeiros remédios. Toda pessoa deve possuir conhecimentos dos meios terapêuticos naturais, e da maneira de aplicá-los. É essencial tanto compreender os princípios envolvidos no tratamento do doente, como ter um preparo prático que habilite a empregar devidamente esse conhecimento.” (Ciência do Bom Viver p. 127)

Observe duas coisas que EGW menciona neste parágrafo. Em primeiro lugar, ela menciona os “verdadeiros” remédios por seu nome. Não tudo o que se oferece como “natural” no mercado da cura se recomenda aqui. Em segundo lugar, ela enfatiza que “É essencial compreender os princípios envolvidos no tratamento”. Os verdadeiros remédios atuam de acordo com mecanismos fisiológicos compreensíveis como foi explicado no capítulo 3 sobre o sistema imunológico. Esta é a razão porque deveríamos estudar bem seus conselhos sobre saúde e também estar informados a respeito das funções básicas de nosso corpo.

“É nosso dever estudar as leis que governam nosso ser, e conformar-nos a elas. A ignorância nestas coisas é pecado. ... Familiarizar-se com o maravilhoso organismo humano, – os ossos, músculos, estômago, fígado, intestinos, coração e poros da pele, – e compreender a dependência de um órgão do outro para a função saudável de todos, é um estudo no qual a maior parte das mães não tomam interesse.” (Healthful Living, p. 13)

Agora você se surpreenderá de ler a seguinte lista de métodos de cura propagados como “naturais” pela União Suíça de Cura Natural (Postfach, 3004 Bern, Suíça).

Aconselhamento	Floraís de Bach	Massagem	Renascimento
Aconselhamento	Fomentos	(intuitiva)	Rolfing
nutricional	Fotografia Kirlian	Massagem	Sangrias
Acupuntura	Homeopatia	psicozon	Shiatsu
Aromaterapia	Hidroterapia	Meditação	Tai Chi
Astrologia	Hipnotismo	Metamorfose	Tarot
Autosugestão	Interpretação do	Método de Gerda	Técnica
Baunscheidt	rosto	Boyesen	Alexander
Biorritmo	loga	Mora therapia	Técnicas
Clarividência	Jejum	Moxa	respiratórias
Colorterapia	Iridologia	Musicoterapia	Touch for health
Cristais	Kinesiologia	Numerologia	Treinamento
Cura por fé	Kneipp	Polaridade	autógeno
Diagnóstico pelo	Leech	Quirologia	Vitalogia
pulso	Limpeza do cólon	Radiestesia	
Drenagem	Magnetopatia	Reflexologia dos	e muitos mais
linfática	Magnetoterapia	pés	
Ervas	Massagem	Reiki	
Feldenkrais	(clássica)	Reencarnação	

Revisando esta lista você encontrará alguns métodos aceitáveis como técnicas respiratórias, jejum, uso de ervas, hidroterapia, terapia de Kneipp, massagem clássica e aconselhamento nutricional, mas a maior parte do resto são indubitavelmente místicos e estão em desacordo com a ideologia bíblica.

Alguns métodos podem não ser claramente místicos ou panteístas, nem ter uma explicação fisiologicamente válida. Talvez não prejudiquem nem curem. Como devemos atuar? Precisamos de um juízo sensato na seleção de métodos de cura.

Critérios para identificação

Existem centenas de métodos alternativos no mercado e continuamente aparecem novos, ou modificações dos já existentes. Cada região do mundo tem suas próprias preferências. Portanto é impossível fazer uma lista completa e infalível de métodos não aceitáveis. Uma maneira seria analisar a origem do método. No entanto, alguns terapeutas cristãos dizem que utilizam somente o método separado de sua filosofia. Isto realmente não é possível porque usualmente a filosofia explica o suposto mecanismo de ação. Por exemplo, se você crê que uma certa doença é causada por bactérias, você tratará de combater estas bactérias usando antisépticos ou antibióticos. Se você pensa que uma doença é causada pela má vontade dos espíritos, então você tratará de acalmar a ira dos espíritos com algum método pertinente. Se você crê que certa doença é o resultado de algum transtorno do fluxo de energias cósmicas através do corpo, você tratará de corrigir esta situação usando métodos que supostamente podem restaurar as vias do fluxo de energia. Mas, se você crê que a doença é causada por um estilo de vida errôneo, então você tratará de corrigir os maus hábitos e implementar um estilo de vida saudável.

Aqui estão algumas perguntas que podem ser de ajuda:

1. O efeito se baseia em leis conhecidas fisiológicas?
2. A filosofia detrás está de acordo com a ideologia Bíblica?
3. Conduz este método a Jesus ou à harmonia com o universo?

Existem muitos métodos diferentes, mas a maioria deles pretende manipular algum tipo de energia desconhecida. Com alguma experiência você reconhecerá o transfundo panteístico. Poderia ser o suposto fluxo de energias entre *yin* e *yang*, ou energias fluindo através de meridianos imaginários, ou cristais que transmitem energias a órgãos enfermos, injeções em cicatrizes antigas para desbloquear o fluxo de energia, ou qualquer outro meio para melhorar o fluxo de energia do universo (macrocosmo) ao corpo (microcosmo). A fantasia não tem limites!

“Os apóstolos de quase todas as formas de espiritismo pretendem possuir poder de curar a doença. Atribuem seu poder à eletricidade, ao magnetismo, aos remédios chamados "de simpatia", ou a forças latentes que há na mente do homem. E não poucos, mesmo nesta era cristã, vão a esses curandeiros, em vez de confiar no poder do Deus vivo e na competência de habilitados médicos cristãos.” (Evangelismo, p. 606)

“Estes instrumentos satânicos pretendem curar a doença. Atribuem seu poder à eletricidade, ao magnetismo, ou aos chamados ‘remédios de simpatia’, ao passo que, na verdade, são nada mais que veículos das correntes elétricas de Satanás.” (Evangelismo, p. 609)

Devo mencionar que a tecnologia também entrou no mundo da cura mística. Existe todo tipo de aparelhos computarizados que pretendem detectar, interpretar e corrigir correntes ou vibrações celulares defeituosas. Alguns métodos até dizem ser capazes de prever o risco de desenvolver doenças ou câncer no futuro. Quem *não* está correndo risco de adoecer com o estilo de vida moderno?

Alguns métodos são visivelmente místicos. Outros aparentam ser científicos e utilizam algum vocabulário pseudocientífico. Palavras como “vital”, “energético”, “dinâmico”, “biológico”, “regulação” e outras semelhantes são comuns. Desde que a importância do sistema imunológico se tornou parte do conhecimento comum, é freqüente ler que um método ou remédio ajuda ou fortalece o sistema imunológico. Quem pode provar o contrário?



Também devemos ser cautelosos com as seguintes situações:

1. Métodos que afirmam manipular “energia invisível”.
2. Indivíduos que aparentemente utilizam conhecimentos e/ou poderes psíquicos.
3. Terapeutas que têm um tratamento que nenhuma outra pessoa conhece.
4. Curas onipotentes.
5. Explicações que não fazem sentido.
6. Testemunhos ou relatos que só falam de êxito.
7. Tratamentos baseados em alteração do estado de consciência.
8. Terapeutas que afirmam trabalhar sobre bases cristãs mas que utilizam “cerimônias” estranhas.

O médico cristão considera a doença como resultado final do pecado (Romanos 5:12 e 6:23), não como um desequilíbrio de energia cósmica, e dirige seus pacientes a Cristo como o único verdadeiro Salvador e Médico. Então ele indica a obediência às leis de Deus: leis físicas (estilo de vida saudável), e leis morais (10 mandamentos). O médico cristão também crê na existência de poderes sobrenaturais – Cristo contra Satanás – e ora pedindo ajuda divina nesta batalha invisível entre o bem e o mal. Se trata de uma filosofia cristocêntrica.

“Medicina integral ou holística”, para o médico secular, significa aceitar métodos de diagnóstico e tratamento científicos e não científicos, incluindo todo tipo de filosofias orientais panteístas.

“Medicina integral ou holística”, para o médico cristão, significa que o corpo, a mente e o espírito devem ser considerados sempre como uma unidade. Pecado e enfermidade, salvação e cura, a pregação do evangelho e o cuidado dos doentes, vão juntos. Este é o enfoque bíblico aos problemas da humanidade.

Devo reconhecer que para uma pessoa não médica nem sempre é fácil distinguir a verdade do erro, especialmente quando os métodos são praticados por médicos com diplomas válidos. E o número de tais está aumentando! Produz ainda mais confusão o fato de que algumas companhias de seguro de saúde reconhecem tratamentos místicos como parte de seus serviços. Apesar de que nem toda informação na Internet seja confiável, existem alguns sites recomendáveis que podem ser úteis em caso de dúvidas: Physicians Committee for Responsible Medicine www.pcrm.org ; www.quackwatch.com e www.wikipedia.org .

Como se podem explicar as curas místicas?

Muitas pessoas pensam que o êxito, real ou aparente, é prova da validade de um tratamento ou método de cura, e consideram que a pessoa que os realiza está “correta” ou que tem a “verdade”. Este é um raciocínio perigoso. E, além disso, alguns concluem que todos os outros métodos de tratamento devem, por exclusão, ser errados. Este raciocínio também é perigoso.

Aqui estão algumas explicações para o êxito de qualquer tratamento, seja científico ou não:

1. Aceita-se em geral que 80% ou mais de todas as consultas de medicina geral tem que ver com problemas originados com hábitos errados de vida e de pensamento. Nesta etapa inicial, seus problemas são chamados “funcionais”. O exame físico e os testes de laboratório não encontram nada anormal. Isto não significa que o paciente esteja *inventando* sintomas ou alguma doença. Não, seus problemas são reais.

Tais tipos de problemas usualmente melhoram com qualquer tratamento, seja repouso, jejum, cápsulas de alho, hidroterapia, chás medicinais, vitaminas, massagens, etc., ou mesmo sem nenhum tratamento, bastando dar-lhe tempo.

2. Tratamentos alternativos muitas vezes são combinados com jejum, descanso, alimentação saudável, hidroterapia e pensamento positivo, os quais, por si mesmos fortalecem o sistema imunológico e portanto favorecem a cura de qualquer doença, até mesmo de tumores malignos.
3. O “efeito placebo” é um fator poderoso que atua através dos pensamentos, e poderia por si mesmo, ser responsável ou pelo menos contribuir em muitos casos de cura.
4. Diagnóstico errado ou falso. Especialmente os curandeiros (devido à ignorância), ou profissionais inescrupulosos (para justificar um tratamento prolongado, ou remuneração alta, ou para engrandecer-se) têm a tendência de exagerar a gravidade de uma doença ou de diagnosticar uma doença falsamente como “câncer”. Após seu tratamento o paciente está obviamente “curado”.
5. Falso sucesso. A mídia muitas vezes informa sobre curas realizadas por “faith-healers” (“curadores pela fé”) e outros terapeutas sensacionais, que não resistem aos critérios de cura objetiva. O paciente frequentemente experimenta uma sensação de melhoria subjetiva que não permanece por muito tempo.
6. Além dos milagres divinos existem também curas sobrenaturais inegáveis realizadas por praticantes de métodos místicos. Essas curas não justificam o método porque Deus deu claras instruções para não usá-las (Deuteronômio 18:9-12; 1 Samuel 28:6,7).

É a medicina alternativa prejudicial?

Muitos tratamentos alternativos não são prejudiciais em si mesmos e se a enfermidade não for perigosa, então não é de esperar-se um resultado final pernicioso. A situação é diferente quando uma doença grave não é diagnosticada corretamente e a tempo ou quando um tratamento que poderia salvar a vida se negligencia devido a um prolongado tratamento alternativo. Alguns terapeutas alternativos impedem o paciente de buscar conselho médico.

Existem, contudo, muitos métodos baseados claramente em filosofias panteístas e espiritualistas que foram claramente proibidos por Deus. Ao utilizar tais métodos deliberadamente o paciente se coloca em terreno perigoso. Ellen G. White descreve vividamente esta situação com as seguintes palavras:

“A mãe que vela junto do leito do filho enfermo, exclama: ‘Não posso fazer mais nada! Não há médico capaz de curar meu filho!’ Contam-lhe as curas maravilhosas realizadas por algum vidente ou curador pelo magnetismo, e ela confia o filho querido aos seus cuidados, colocando-o tão certamente nas mãos de Satanás, como se este lhe estivesse ao lado. Em muitos casos a vida futura da criança é regida por um poder satânico, que parece impossível romper.

“Os que se entregam à feitiçaria de Satanás, podem gabar-se de receber grande benefício, mas acaso prova isto ser sábio seu procedimento, ou ser seguro? Que dizer, se a vida fosse prolongada? Que dizer se fosse assegurado o ganho temporal? Valeria a pena afinal, haver desconsiderado a vontade de Deus? Todo aparente ganho dessa espécie demonstrar-se-á por fim perda irreparável.” (Evangélico, p. 606-607)

O que devemos fazer?

Métodos místicos de cura pressupõem origem mística das doenças. Existem suficientes teorias culpando uma possível inadequada posição das estrelas, feitiços, perturbações do fluxo de energia através de supostos meridianos ou chakras, ou a ira dos deuses como causas de enfermidades. Os mecanismos de origem e de tratamento devem encaixar no mesmo sistema filosófico. Tratamentos místicos correspondem a causas místicas.

A compreensão bíblica da origem das doenças é diferente. “A doença é um esforço da natureza para libertar o organismo de condições resultantes da violação das leis da saúde.” E o texto continua mostrando o enfoque lógico para o tratamento. “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 no organismo.” (A Ciência do Bom Viver, p. 127) Tal enfoque está em perfeita harmonia com todo o plano de salvação que estamos estudando.

Deus deu instruções abundantes e claras na Bíblia e através de Ellen G. White para a prevenção e tratamento das doenças. Ele deu conselhos para o estabelecimento de sanatórios e escolas de medicina. Os princípios sobre os quais se baseiam estas instituições são os seguintes:

- Cristo é o verdadeiro médico. (A Ciência do Bom Viver, p. 111)
- Oração pelos enfermos. (id., p. 225-233)
- Métodos racionais de diagnóstico e tratamento. (id., p. 232)
- Abandonar o pecado e hábitos errôneos de vida. (id., p. 128-131, 227-229)
- Ensinar um estilo de vida saudável. (id., p. 125, 126)
- Médicos bem preparados cientificamente. (Medicina e Salvação, p. 57, 69, 75)
- Medicamentos – o mínimo possível. (Mensagens Escolhidas, vol. 2, p. 281-284, 286-291)
- Raios X são aceitáveis. (id., p. 303)
- Transusão de sangue é aceitável. (id., p. 303)
- Cirurgias são guiadas por Deus. (Medicina e Salvação, p. 34, 35; Mensagens Escolhidas, vol. 2, p. 284, 285)

Conclusão

No plano de salvação divino, a religião e a medicina estão intimamente ligadas. Não há separação. Na realidade, a maioria, senão todas as religiões incluem componentes de cura. A maioria das pessoas é indiferente a estes assuntos; alguns são extremistas e outros fanáticos. Deus apela a uma reforma:

“O Senhor me deu luz especial em relação ao estabelecimento de uma instituição para a reforma de saúde, onde o tratamento dos enfermos pudesse ser levado a cabo de maneira totalmente diferente daquelas existentes em qualquer instituição em nosso mundo. Deve ser fundada e conduzida segundo princípios bíblicos e ser o instrumento de Deus, não para curar com drogas, mas para usar os remédios da natureza. Aqueles que estão de alguma maneira conectados com esta instituição devem ser instruídos nos princípios da restauração da saúde.” (Carta 205, 1899, p. 1. Ao Dr. J. H. Kellogg, dezembro 19, 1899.)

Nossos métodos de tratamento não devem seguir nenhum dos modelos existentes no mundo. Não nos denominamos alopatas, homeopatas, ou naturopatas. A expressão “remédios da natureza” se refere aos agentes naturais verdadeiros – nutrição, exercício, água, luz do sol, temperança, ar descanso, e confiança em Deus – com exclusão de todos os agentes místicos, mesmo se eles usam falsamente o rótulo de ser “natural”. Satanás é um enganador e usa a medicina para introduzir seus enganos na religião. Que Deus nos ajude a seguir Seu caminho!

“E vi outro anjo voar pelo meio do céu, e tinha o evangelho eterno, para o proclamar aos que habitam sobre a terra, e a toda a nação, e tribo, e língua, e povo. Dizendo com grande voz: Temei a Deus, e dai-Lhe glória; porque é vinda a hora do Seu juízo. E adorai Aquele que fez o céu, e a terra, e o mar, e as fontes das águas.” (Apocalipse 14:6-7)

**DECLARAÇÃO DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE
DA CONFERÊNCIA GERAL
EM RELAÇÃO A
PRÁTICAS QUESTIONÁVEIS DE MEDICINA ALTERNATIVA**
(Votado em Silver Spring, 4 de abril de 1996)

O progresso científico oferece boas perspectivas no cuidado da saúde. Ao mesmo tempo existe um número crescente de métodos baseados em filosofias evolucionistas e espiritualistas.

Por esta razão e com o desejo de assistir e orientar a igreja, o Conselho Mundial do Departamento de Saúde e Temperança da Conferência Geral dos Adventistas do Sétimo Dia concorda com as seguintes convicções:

1. O ser humano foi criado à imagem de Deus. O homem é uma unidade integral indivisível, assim que o sofrimento de qualquer parte afeta todas as outras áreas.
2. A base dos sistemas de diagnóstico e terapia utilizados na prevenção e tratamento das enfermidades está estabelecida na fisiologia humana, Bíblia e inspiração.

Os adventistas promovem os ensinamentos de viver em santidade, incluindo o uso dos recursos naturais que Ellen White denomina “verdadeiros remédios” para manter e recuperar a saúde.

3. cremos que Deus deu ao homem os recursos e poder mental para incrementar o conhecimento na área da biologia, fisiologia, e dos mecanismos causadores de doenças. Por esta razão cremos que o desenvolvimento da medicina científica deve ser incorporado na obra médico-missionária enquanto não contradiga os princípios da revelação.
4. Em referência aos procedimentos de cura de ideologias incertas e múltiplas origens, conhecidas como práticas médicas alternativas, deveríamos ser muito cautelosos.

Em vista do grande número e variedade das práticas médicas alternativas existentes, e considerando que constantemente aparecem novos métodos neste mercado, nós

RECOMENDAMOS, que os adventistas não pratiquem, nem usem, nem promovam nenhum tipo de procedimento

- cuja base filosófica e ideológica esteja em oposição aos princípios da revelação cristã, e
- que não esteja em conformidade com leis científicas conhecidas.

Nós também

RECOMENDAMOS, que se continue estudando estes assuntos e que a igreja seja informada acerca de novos critérios e recomendações. ■

ACERCA DO AUTOR



O doutor Jochen Hawlitschek nasceu em 1941 na Alemanha. Quando tinha dez anos de idade, seus pais emigraram ao Brasil onde ele estudou no que atualmente é o Instituto Adventista de Ensino perto de Santo Amaro, São Paulo. Desejando ser um missionário, ele estudou medicina na Universidade Real e Pontifícia de São Francisco Xavier na Bolívia. Como estudante do quarto ano de Medicina, ele venceu num exame de competência para obter o posto de chefe do laboratório de histologia, cargo que manteve até a conclusão de seus estudos. Graduou-se em 1968 como “Doutor em Medicina e Cirurgia”, recebendo uma medalha de ouro por haver obtido a melhor média em toda a Faculdade de Medicina.

Após haver trabalhado por vários anos como médico missionário no Hospital Adventista de Chulumani, o Dr. Hawlitschek recebeu uma bolsa de estudos do governo alemão para especializar-se em cirurgia na Universidade Justus-Liebig em Giessen, Alemanha. Após sete anos de treinamento especializado recebeu um chamado para ajudar no desenvolvimento da Faculdade de Medicina da Universidade de Montemorelos, no México. Ali ensinou histologia, anatomia, cirurgia, traumatologia e urologia. Além da cirurgia, sua grande paixão era ensinar e aprender juntamente com os estudantes. Uma das coisas que evidenciam sua criatividade foi o fato de que ele escreveu um Manual de Práticas de Laboratório de Histologia em duas versões, uma para estudantes destros e outra para os canhotos. Avançou na escala acadêmica até tornar-se catedrático e diretor da Faculdade de Medicina. A leitura sistemática de quase todas as obras escritas de Ellen G. White, desde a escola secundária, influenciou profundamente seu enfoque da prática médica e do ensino.

Durante os 13 anos em Montemorelos, ele fez um Mestrado em Saúde Pública na Universidade de Loma Linda, Califórnia, graduando com as maiores honras, recebendo o “President’s Award” por obter as melhores notas. Também se tornou membro vitalício da Kappa Delta Omega Sociedade de Honra de Saúde Pública dos Estados Unidos, devido à suas conquistas extraordinárias nos estudos e prática.

Em 1990, a Divisão Euroafricana da Igreja Adventista do Sétimo Dia o chamou para servir como Diretor do Departamento de Saúde da Divisão, com sede em Berna, Suíça, posição que manteve durante 16 anos até sua aposentadoria. Al lado de suas responsabilidades como Diretor do Departamento de Saúde ele também foi o Diretor Regional para a Europa da Comissão Internacional para a Prevenção do Alcoolismo e Dependência de Drogas (ICPA) e representante de esta organização ante as Nações Unidas. Durante os últimos cinco anos também foi o coordenador do programa de Missão Global da Divisão. Nesta capacidade reafirmou sua compreensão de que o melhor enfoque às necessidades humanas é seguindo o método de Cristo, combinando a cura física com a espiritual. Atualmente, mesmo sendo aposentado, o Dr. Hawlitschek continua ensinando nos programas de extensão da Universidade de Montemorelos e também assiste no treinamento de jovens na arte de integração da promoção de saúde com a proclamação do evangelho.

O Dr. Hawlitschek é casado e tem 3 filhos adultos. Ele pode ser contactado por e-mail jhawlitschek@bluewin.ch ou por telefone +41 797 055 873.

-o-O-o-