**ALIMENTAÇÃO NATURAL AO SEU ALCANCE**

FRUIT194

“No conceito Adventista de saúde, o cozinhar saudável é somente metade da equação. Também é importante saber como comer, onde e, até mesmo, quando. Quando as pessoas comem indevidamente “atraem energia nervosa para o estômago e não têm vitalidade para desprender em outras áreas necessárias”. Eles desenvolveram várias formas interessantes de como tornar a refeição num momento de satisfação e prazer. A primeira regra, portanto, é “alegre-se!”.

Tenha prazer na hora da refeição. “Na hora da refeição, expulsai o cuidado e pensamentos ansiosos; não estejais apressados, mas comei devagar e satisfeitos, com o coração cheio de gratidão”. O que fazer se a hora da refeição se aproxima e você se sente apressado, excitado ou ansioso ? Espere. Ao você se alimentar sob “stress” ou com pressa, seu organismo já sobrecarregado não terá condições de efetuar a digestão adequadamente. E aqueles que reclamam de nunca ter tempo, comam menos e vagarosamente. Use o tempo que tiver alimentando-se propriamente, ao invés de devorar mais alimentos obtendo menos benefícios dos mesmos.

OBSSG191Se falharmos no apreciar adequadamente os alimentos, estes também oferecerão menos benefícios. O mesmo se aplica à preocupação com a dieta, especialmente se esta preocupação aparece logo após uma refeição. Sua recomendação: limite sua preocupação à fase da escolha do menu, escolha o alimento mais saudável e que a refeição seja livre de preocupações.

O que tem a satisfação não só durante a refeição, mas de forma geral a ver com a saúde ? Bastante, de acordo com um estudo. Às pessoas, foi perguntado quão felizes elas eram na média do tempo. No final de nove anos, 16% dos homens que se classificaram como “infelizes” haviam morrido. A taxa de mortalidade daqueles que se classificam como “muito felizes” foi de 10,3%. A diferença é um valor surpreendente de 5% do aumento da mortalidade relacionado somente à felicidade. Talvez a recomendação de ser satisfeito mereça uma consideração especial.

A esta altura deve estar claro que este ideal relacionado à refeição é bem distante daquilo que conhecemos: alimentos rápidos ou rapidamente deglutidos frente à televisão. A refeição é um evento do qual a família deve aderir num momento de alegre confraternização. Coma vagarosamente, mastigando os alimentos. O processo digestivo inicia-se, afinal de contas, na boca. Há um certo número de enzimas na saliva que são necessárias para a digestão dos alimentos, principalmente os amidos. Se este processo é mal efetuado, menos nutrientes são absorvidos.

PA000097Exercite o domínio próprio. É recomendado que haja domínio próprio na dieta, não somente na quantidade, como na variedade e complexidade dos alimentos. Grandes quantidades não necessariamente representam maiores benefícios, mas certamente representam sobrecarga adicional ao aparelho digestivo. Comer em demasia é prejuízo certo, não somente leva à obesidade, mas a outras ameaças mais sutis. É-nos ensinado que muito alimento diminui a capacidade mental, dificulta a memória e as faculdades perceptivas, e torna a pessoa muito menos produtiva. Essa teoria é de fácil comprovação. Pense em quão lento fica seu raciocínio após uma exagerada refeição. Deve haver uma pequena variedade de alimentos em cada refeição.

Evite tomar líquidos à refeição. Este pode ser um hábito muito difícil de mudar, mas, para que se obtenha sucesso é recomendado evitar alimentos altamente condimentados ou com muito sal. É preferível os alimentos mais firmes e secos àqueles que são mais líquidos.

Quando deveria uma pessoa tomar água ? Ou antes da refeição ou bem depois, de forma que não interfira com o processo de digestão. Tomar bastante da mesma, seis copos diários, não é muito para uma pessoa saudável.

CTRAK011Faça exercício moderado após as refeições. Qual é a melhor atividade para o período imediatamente após as refeições ? Um exercício moderado, Procure uma trilha sossegada no campo, um parque ou simplesmente caminhe. Correr ou qualquer exercício pesado dificultarão a digestão, mas uma caminhada ligeira, quando feita ao ar livre, lhe fornecerá mais benefício que possa imaginar. Em primeiro lugar tira a preocupação do alimento, para aqueles com tendência a se preocupar com isso. Por outro lado, evita atividade mental intensa imediata, o que também é prejudicial quando sucede imediatamente à refeição. Nem o corpo, nem a mente devem ser taxados vigorosamente nos momentos que se seguem à refeição, pois assim, os recursos do organismo que se dirigiriam aos órgãos digestivos, onde são mais necessários, são desviados para outras atividades. Uma caminhada queimará algumas das energias extras que você possa ter ingerido, e lhe dará uma oportunidade de arejar os pulmões do ar viciado do escritório ou fábrica. As pessoas que aderem a este hábito tornam-se sadias. A refeição seguida de uma caminhada tranqüila torna-se um dos pontos altos do dia. Eles também dizem que este hábito refresca a mente e descansa o corpo, tornando-os mais dispostos para o trabalho que os espera.

Uma outra dica: evite alimentar-se imediatamente após um exercício físico estafante. A digestão exige mais do organismo do que se pensa, um exercício pesado que preceda uma refeição impede que os órgãos digestivos recebam a energia de que necessitam. O melhor é dar ao corpo tempo para descansar. Mantenha um tempo de 5 ou 6 horas entre as refeições. Ninguém deve se alimentar até que o estômago tenha tido tempo necessário para descansar do trabalho feito na digestão anterior. Uma regra simples que se pode seguir é a de espaçar as refeições com cinco ou seis horas, não comendo absolutamente nada nos intervalos. O período entre as refeições é dedicado à água, desde que não seja tomada imediatamente após a refeição. Pelo menos um estudo mostra as conseqüências de comer fora dos horários adequados. A taxa de mortalidade de pessoas que regularmente se alimentaram entre as refeições, foi 20% maior que aquelas que não comeram entre as refeições num período de nove anos.

Dicas especiais para trabalhadores de escritórios: Se o seu trabalho é principalmente sedentário ou mental, não coma demais. Isto mais importa para você que para qualquer outro. Comer em menor quantidade mesmo dos melhores alimentos.

Coma menos, exercite-se mais e se dê ao luxo de algum tempo diário livre de preocupações, reservado exclusivamente a descansar. Para você, uma caminhada após a refeição preenche os requisitos.”

**FÉ RELIGIOSA AJUDA A CURAR A DEPRESSÃO**

As pessoas com fortes convicções religiosas têm mais facilidade de superar a depressão do que as demais. Essa é a conclusão de uma pesquisa feita por psiquiatras do Centro Médico Universitário de Durham, na Carolina do Norte, Estados Unidos, com pacientes idosos de vários hospitais da região.

A equipe, chefiada pelo psiquiatra Harold Koenig, analisou um grupo de 87 pessoas, todas elas com mais de 60 anos e que receberam tratamento hospitalar por problemas cardíacos ou outras doenças. Por ocasião das entrevistas psiquiátricas efetuadas durante sua internação nos hospitais, todos esses pacientes apresentaram sintomas de depressão, como apatia e tristeza constante. Os pesquisadores acompanharam a evolução desses pacientes, durante um ano, depois que eles voltaram para casa, por meio de entrevistas em intervalos de três meses.

Resultado: dos 87 pacientes avaliados, 47 apresentaram melhoras em seu estado de espírito. E aqueles que se apresentaram como “pessoas profundamente religiosas” se recuperaram numa proporção mais alta do que os demais, e mais depressa, independente do apoio ou não de drogas psiquiátricas ou de sessões de psicoterapia.

“A fé religiosa trouxe a essas pessoas a esperança de que as coisas vão melhorar e uma motivação maior para superar o estado depressivo”, avalia Koenig. Ele sugere, à luz de suas conclusões, que os encarregados pela assistência psiquiátrica nos hospitais procurem se informar sobre as convicções religiosas dos pacientes e tentem incorporar aos tratamentos atividades relacionadas com a fé.

**Boletim número 04 para divulgação interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia.**