**REFLEXÕES SOBRE ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL E OS REMÉDIOS NATURAIS PARTE II - Água**

A água é extremamente importante para cada célula do corpo, funcionando através de um complexo mecanismo de transporte extracelular e intracelular dotado de eficácia autorreguladora.

Ingerir água regularmente assegura uma multiplicidade de funções, como a de transportar substâncias nutritivas para as células, que uma vez dissolvidos atingem os rins e a bexiga.

Através desse complexo mecanismo, a água funciona como se fosse um moderno sistema de ar condicionado, intervindo no arrefecimento ou aquecimento do corpo. Após ser ingerida, por absorção a nível do intestino, é eliminado via renal (urina) por via cutânea (respiração e suor) por via pulmonar (no ar respirado).

Quando a água é ingerida em condições normais, é totalmente absorvida após 30 minutos a nível dos músculos e plasma. Se ingerida durante as refeições, interfere na digestão, porque os líquidos têm prioridade no processo digestivo. Por esta razão, não se recomenda beber líquidos durante as refeições e sim meia hora antes, ou meia hora depois. A digestão se processa mais rapidamente sem sonolência ou produção de gases.

****Um dos indicadores do equilíbrio interno da água no corpo, se apresenta através da excreção de urina clara e sem odor.

**Água Pura:** é recomendável a ingestão de oito copos diários de água, em goles curtos: dois pela manhã em jejum, dois ao meio dia, dois à tarde, dois antes de deitar. É aconselhável que as crianças sejam ensinadas a beberem quantidades adequadas de água.

**Banhos:** recomenda-se banho diário em água quente, seguido de uma ducha fria de 30 segundos, recomendação esta que não deve ser adotada se a pessoa tiver problemas cardíacos. Aconselha-se banho frio ou tépido a cada dia pela manhã ou à noite. Em vez de tornar mais sujeito a resfriados, um banho devidamente tomado, fortalece contra os mesmos, porque melhora a circulação; revigorando também a mente e o corpo.

O banho funciona como calmante dos nervos, ajuda os intestinos, o estômago e o fígado, dando energia, que promove a digestão. Toda forma de desasseio tende à enfermidade. Germes proliferam na umidade, no mofo e bolor. Nada de verduras deterioradas ou montes de folhas secas, se deve permitir junto às moradias poluindo o ar. Em muitas cidades e vilas consideradas salubres, tem-se verificado que custos de epidemias e febre estão relacionadas à matéria de decomposição existente ao redor de muitas residências. A atenção às condições sanitárias em todos os detalhes da vida doméstica, são essenciais à prevenção de moléstias. (White).

**Efeitos da Hidroterapia**

A hidroterapia é uma forma bastante saudável de utilização da água que produz efeitos variados de acordo com a temperatura que for aplicada. Se for aplicada água quente, alguns efeitos podem ser esperados como:

* **Vasodilatação:** dos vasos periféricos, trazendo sangue que está no tronco, para a superfície, sendo um poderoso estímulo à circulação.
* **Analgesia:** aplicações quentes aliviam dores reumáticas da coluna, etc.
* **Aumento da sudorese:** favorece a eliminação de substâncias tóxicas como a uréia, creatinina, ácido úrico, etc. sendo valiosas para infecções, intoxicações e insuficiências.
* **Aumento de glóbulos sangüíneos:** estudos revelam aumento dos leucócitos a uma temperatura de 42º C. Os glóbulos brancos são responsáveis pelo combate às infecções. Há também um aumento dos glóbulos vermelhos e da concentração de hemoglobina.

A hidroterapia utiliza-se também da água fria, cujos efeitos são:

* **Vasoconstrição:** usado em períodos breves (5 min.), o frio contrai os vasos da periferia, levando o sangue para o centro do organismo.
* **Analgésico:** aplicações de água fria aliviam dores provocadas por bursites e cefaléias.
* **Aumento dos glóbulos no sangue:** aumento de leucócitos e da concentração de hemoglobina.
* **Efeito estimulante:** o banho frio rápido, quando tomado pela manhã, estimula o sistema nervoso, beneficiando as pessoas que estejam deprimidas.

O importante é estar consciente dos benéficos resultados trazidos pela aplicação desse simples elemento da natureza, e que seja feito sempre com a orientação de especialistas quanto a forma adequada para utilização.

**Ar Puro**

O ar tem diferentes densidades sendo mais condensado ao nível do mar e mais rarefeito nas grandes altitudes. O ar que respiramos tem 79% de nitrogênio sendo que 4% do seu oxigênio é removido para uso do corpo humano. Em troca, o ar recebe 4% de dióxido de carbono produzido pelas células do corpo que serão utilizadas pelas plantas que necessitam desse gás mais o carbono. As plantas devolvem o excesso de oxigênio para o ar. Esse equilíbrio mantém o balanço essencial para o homem e animais.

Sem oxigênio nossas enzimas não podem queimar o alimento para prover energia necessária à vida e atividades humanas, nem as plantas formar os tecidos sem o carbono que o ar provê do dióxido de carbono.

A respiração consiste em inspirar e expirar o ar através dos pulmões. O nariz funciona como um condicionador do ar, esfriando e esquentando, misturando ou filtrando cada inspiração em fração de segundos. A própria postura que se adquire ao sentar ou levantar possibilita ou inibe o tórax e diafrágma de trabalharem eficientemente. Exercícios ao ar livre em manhã clara são eficientes em estimular a respiração profunda, ampliando a capacidade dos pulmões.

Toda forma de vida depende do ar desde o nascimento até a morte, da mesma forma que cada função celular do tecido ou órgão deve receber oxigênio para viver. Os agentes poluidores podem ser: fumaça, poeira, fuligem, vapores, emanações fétidas.

Uma necessidade essencial do organismo é o oxigênio que pode se obtido pela inalação do ar. “Para possuir bom sangue é preciso respirar bem. A plena e profunda inspiração de ar puro, enche os pulmões de oxigênio e purifica o sangue... A principal razão pela qual muitos se tornam doentes, é que o sangue, não circula livremente, e as mudanças no fluído vital, necessárias à vida e à saúde, não ocorrem”. (White)

Plena e profunda respiração de ar puro, que encha os pulmões de oxigênio, purifica o sangue, comunicando uma cor viva, como corrente revitalizadora a todas as partes do corpo. Uma boa respiração acalma os nervos, estimula o apetite e faz uma perfeita digestão: conduzindo a um sono profundo e restaurador.

Aos pulmões deve-se conceder a maior liberdade possível, o que se faz através do desenvolvimento de sua capacidade, ao passo que esta pode ser diminuída pela compressão. Daí os maus efeitos dos trabalhos sedentários, de ficar debruçado sobre uma tarefa, horas sem descanso. Nesta postura fica impossível que se respire profundamente. A respiração superficial torna-se um hábito, perdendo os pulmões a capacidade de expansão, por não se permitir espaço suficiente à parte inferior do peito, tornando-se insuficiente a provisão de oxigênio, resultando na lentidão da movimentação sangüínea. Retém dessa forma, substâncias tóxicas que deveriam ser expelidas nas exalações pulmonares, tornando o sangue impuro. Esta condição afeta também o estômago, o fígado e o cérebro (White).

Por outro lado, a ventilação e a abundância de luz, deve ser levada em consideração na construção de edifícios, tanto públicos quanto residenciais. A negligência de ventilação apropriada é responsável pelo estado de sonolência produzido nas salas de aula, ou de auditórios. As moradias devem ser construídas em locais altos e enxutos, pois a desconsideração desse assunto, pode levar à contínua precariedade da saúde, como resultado da umidade de sítios baixos, com escoamento precário. A perfeita ventilação e abundância de sol, deve atingir a cada cômodo da casa, inclusive os quartos, devem ter ampla ventilação a noite toda, permitindo a renovação contínua do ar. Evitar janelas com cortinas pesadas, plantas ou árvores que impeçam a penetração da luz solar.

*Fonte: Projeto Pedagógico (síntese), Escola Modelo Prof. Orlando Rubem Ritter, 1999,*

**SAÚDE TROPICAL**

Nutritivas e gostosas, as frutas tropicais enriquecem a alimentação em qualquer época do ano. Mas, especialmente no verão, elas são irresistíveis, seja in natura, seja em sucos fresquinhos, seja transformadas em deliciosas sobremesas. As típicas do Norte, como o açaí e o umbu, conquistaram o paladar nacional e estão ganhando espaço crescente em bancas de frutas, supermercados e nos cardápios dos restaurantes. Qualquer que seja a origem, porém, as frutas tropicais são em geral, pouco calóricas, muito refrescantes e fonte garantida de vitaminas, minerais e carboidratos.

A maioria apresenta ***doses generosas de vitamina C, responsável por munir o organismo contra infecções.*** Manga, tangerina, umbu, carambola, entre outras, quando incluídas na dieta, garantem bom fornecimento dessa vitamina. Veja só: uma simples fatia de 100g de abacaxi supre quase 1/3 da dose indicada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que é de 200mg. Já 100g de polpa de caju contém 219 mg da vitamina – mais do que a recomendação diária.

Mas os níveis de vitamina C encontrados no abacaxi e no caju são modestos se comparados ao da acerola e da amazonense câmu-câmu. Essa última, “descoberta” recentemente, ***fornece nada menos que 2880mg da vitamina em cada 100g de polpa***, desbancando a acerola (a mesma quantidade fornece 1330mg) do posto de rainha das frutas com vitamina C.

Além de prevenir gripes e resfriados, ***a vitamina C é um importante antioxidante que inibe a ação dos radicais livres, protegendo as células contra o envelhecimento precoce***. Também considerada antioxidante, a vitamina A (retinol) é presença confirmada nas frutas tropicais. Exerce papel fundamental na ***renovação celular, auxiliando as proteínas no processo de regeneração do organismo. Além disso, beneficia a pele, as mucosas e a retina. Um quarto da dose diária recomendada, que é de 1000mg, pode ser suprida por 100g de caqui*** (ou duas unidades da fruta). Idêntica quantidade de manga ou de pitanga supre 1/5 do que é indicado pela OMS. No entanto, a maior concentração está mesmo é no jambo. O fruto rubro e carnudo do jambeiro – árvore da família das mirtáceas, originária da Índia, e que se adaptou extremamente bem na região norte do Brasil – guarda 392mcg de vitamina A em cada 100g de polpa.

As vitaminas do complexo B, importantes auxiliadoras na digestão e no metabolismo dos carboidratos, estão presentes com menor intensidade nas frutas tropicais. Mesmo assim, os níveis não são pra ninguém botar defeito. Bom exemplo é o açaí. Cem gramas da polpa desse fruto, que rende um refresco muito apreciado, fornecem 1/3 da dose diária de vitamina B1 aconselhada pelo OMS, que é de 1,1g. Mas atenção! Para uma fruta, o açaí é bastante calórico: são 247 kcal em cada 100g.

Felizmente, ele é uma exceção. A maior parte das frutas não é rica em calorias. Uma fatia de 100g de melancia contém apenas 22 kcal. A mesma porção de abacaxi possui 52 kcal, o que também não é um índice muito alto. E tangerina, pitanga, manga, carambola, caju, acerola, são alguns exemplos com menos de 60 kcal por 100g de polpa. Outra grande vantagem é que as frutas são extremamente pobres em gorduras. Por isso, constituem uma opção saudável, muito empregada em dietas de emagrecimento.

**Pura Energia**

Se as frutas em geral são pobres em proteínas, garantem contudo boas doses de **carboidratos**, fontes insuperáveis de **energia**. Esses nutrientes são importantes, pois ***formam a base da pirâmide alimentar, devendo constituir 50% a 60% das calorias ingeridas diariamente***. Outra fonte gostosa de energia é o caqui. Cerca de 100g dessa fruta fornecem 14,56g de carboidratos, o equivalente a uma fatia de 25g de pão de forma.

Além de possuir altas reservas de vitaminas e representar boa fonte enérgica, ***as frutas também são ricas em minerais. O mais expressivo é o potássio, que, junto com o sódio e o cloro, atua no equilíbrio da água dentro do organismo.*** Ele ainda regula a pressão arterial e contração muscular, inclusive a do músculo cardíaco, fazendo o coração bater no ritmo certo. A campeã continua sendo a banana: 333,4mg por 10g de polpa suprem 1/6 das necessidades diárias de potássio recomendadas pelo OMS.

Mas essa fruta tropical por excelência não é a única boa fornecedora do mineral, que está presente em quantidades generosas na graviola (313,2mg por 100g de polpa) e na jaca (com 305,4mg na mesma quantidade). Manga, caju, cupuaçu, carambola, jambo, cajá-manga, melancia e abacaxi também fazem parte desse time. Além do potássio, outro oligoelemento (minerais presentes em quantidades pequenas no organismo)

***encontrado nas frutas é o zinco, envolvido na formação dos tecidos. Importante para o crescimento e a saúde das células, o mineral ainda está relacionado com o desenvolvimento cognitivo, ou seja, com a fase de aprendizado da criança***.

O jambo apresenta 0,56mg de zinco por 100g de polpa, quantidade suficiente para suprir 4,6% das necessidades diárias. Além dele, o abacaxi, banana, o cupuaçu, a graviola, a jaca e a manga também fornecem o mineral em doses significativas.

A graviola, uma fruta muito comum em todos os estados do Norte e Nordeste, apresenta boa concentração de selênio, outro aligoelemento das célula e ingredientes pouco presente nas frutas, é bem verdade.

O selênio está relacionado com a formação de uma enzima do organismo, chamada glutationa peroxidade, que protege a célula dos danos provocados pelos radicais livres. Uma porção, menos de 100g de graviola supre 15% da necessidade diária desse nutriente.

A maior parte das frutas não é rica naqueles minerais de que o organismo precisa em grande quantidades, como o cálcio – que tem o leite e derivados como suas principais fontes – e o ferro. Nesse quesito, no entanto, uma fruta fora de série é o açaí. Cerca de 100g dos gostosos frutinhos da palmeira *Euterpe oleracea* suprem pouco mais de 1/8 das necessidades diárias de cálcio – importantíssimo na manutenção dos ossos e na preservação da osteoporose.

A mesma quantidade de açaí fornece nada menos que 11,8mg de ferro, superando a necessidade masculina diária desse mineral, que é de 10mg, e quase o suficiente para suprir o requerido pela mulher (15mg). Mas basta ver o “sobrenome” da palmeira (oleracea) para descobrir que a frutinha também é farta em calorias (100g contém 247kcal). O consumo, portanto, deve ser moderado para pessoas que querem manter a forma.

**Boletim número 07 para divulgação interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia.**