**MEDICINA PREVENTIVA**

Qual é o misterioso poder que se manifesta nas diversas funções do nosso organismo? É uma força que parece pulsar em cada célula do nosso corpo; no movimento dos músculos, no batimento do coração, flui a corrente sangüínea e nutre a mente. Nada em relação ao corpo humano é tão importante como a vida. Os materiais que compõem o corpo humano não valem muito dinheiro. Mas quando eles se combinam para formá-lo, seu valor é incalculável, pois resulta na chama da vida. Cada célula, cada órgão, cada glândula deve trabalhar numa perfeita harmonia com todo o sistema. Para isto o Criador colocou em nosso corpo, mecanismos de controle para que todos os sistemas trabalhassem em perfeita ordem, usando todo o seu potencial, contribuindo assim, cada setor, para a boa função dos outros setores.

A corrente da vida em nosso corpo deve manter-se pura e livre dos elementos que a contaminariam. Podemos purificar essa corrente, e mantê-la realmente como um rio vivificante, se seguirmos um programa judicioso e prudente para nossa vida. Tal programa inclui boa alimentação, ar puro, exercício regular, repouso adequado, boa administração das emoções (stress e ansiedade), luz solar, água pura. Estes são os verdadeiros remédios de Deus. São elementos indispensáveis para uma vida saudável, e se os empregamos com inteligência nos ajudarão a vencer as enfermidades e mais do que isto nos capacitarão para preveni-la.

**UM TESOURO INESTIMÁVEL**

A procura de um grande tesouro tem sido uma das preocupações do homem através dos tempos. Vez por outra ouvimos notícias do descobrimento de navios náufragos em alto mar, com tesouros incalculáveis em ouro, prata, jóias, etc. Na procura destas riquezas o homem não tem medido esforços nem economizado recursos para alcançá-los. Por outro lado, a segurança e conservação de um tesouro estão ligados ao seu valor real ou histórico. A saúde do homem, sem dúvida, é um desses tesouros. O seu valor está mais além de qualquer estimativa ou cálculo numérico. Só poderemos avaliá-lo quando o perdemos.

Ao formar Deus o homem, juntamente com inumeráveis bênçãos e privilégios outorgados, também o responsabilizou por sua conservação e manutenção.

Lamentavelmente o homem tem dado muito pouca atenção a esta conservação, seja pela transgressão das leis e princípios que regem nosso corpo ou por ignorância.

A ciência tem procurado contribuir cada vez mais com os meios e recursos científicos que nos ajudam a vencer as enfermidades. Mas ela nos alerta que o nosso grande alvo é a prevenção e manutenção da saúde. Uma grande escritora na área de saúde, E.G.White, nos afirma: “Mais vale um grama de prevenção do que 1 quilo de cura”.

**O PODER DIVINO**

Deus deseja que alcancemos a norma de perfeição que o Dom de Cristo nos tornou possível. Ele nos convida a fazer nossa escolha do direito, para nos ligarmos com os instrumentos celestes, adotarmos princípios que hão de restaurar em nós a imagem divina. Na palavra escrita e no grande livro da Natureza, Ele revelou os princípios da vida. É nosso dever obter conhecimento destes princípios e, pela obediência, cooperar com Ele na restauração da saúde do corpo bem como da alma. É a graça de Cristo que dá ao homem poder para obedecer às leis de Deus. É isto que o habilita a quebrar as cadeias do mau hábito.

* “Ele tomou sobre si as nossas enfermidades, e levou as nossas doenças”. Mat. 8:17
* “Ele foi ferido pelas nossas transgressões, e moído pelas nossas iniqüidades; o castigo que nos traz a paz estava sobre Ele, e pelas Suas pisaduras fomos sarados”. Isa. 53:5

**SAÚDE & ENFERMIDADE**

Podemos identificar 5 pontos principais que diferenciam a saúde da enfermidade.

**1º PRINCÍPIO**

A saúde é uma ação positiva e agressiva em vez de um papel passivo para ditar e dirigir seu destino saudável. “Grande parte das doenças que afligem a humanidade, tem origem na mente, e só podem ser curadas pela restauração da mente à saúde”. – EGW, *MCP,* 396.

A saúde não é resultado da casualidade, mas deve ter uma participação mais ativa (prevenção) na luta contra a enfermidade.

**2º PRINCÍPIO**

A saúde é uma aceitação e compreensão total de sua responsabilidade de permanecer bem.

“A consciência de estar procedendo bem é o melhor remédio para corpos e mentes enfermos”. – EGW.

Temos que aceitar a responsabilidade de permanecer bem sem importar-nos com a idade que temos ou as circunstâncias que vivemos. Nossa mente é um poderoso instrumento neste contínuo processo para obter saúde.

**3º PRINCÍPIO**

A saúde é a eliminação e o reconhecimento sistemático de todos os estilos de vida negativos.

Devemos fugir do pessimismo, pois a adoção de um estilo de vida negativo contribui para a enfermidade. Ninguém nasce alcoólatra, fumante ou viciado em drogas, no entanto, no transcurso da vida com as escolhas negativas, seja por modelos, exemplos, costumes sociais, etc., levarão fatalmente a um estilo de vida que ao final acarretará enfermidade. Ao contrário, é nosso dever viver com otimismo, enfatizando a saúde todo o tempo, evitando tomar decisões negativas que mais cedo ou mais tarde custarão a saúde e a própria vida.

**4º PRINCÍPIO**

A saúde é um modo de vida que resulta em longevidade máxima e qualidade elevada de vida.

A vida de uma pessoa melhorará de acordo com o tempo reduzido de enfermidades que teve no passado. “Muitos que atravessam a vida como inválidos, poderiam ser sãos, se tão-somente assim o pensassem”. – EGW.

**5º PRINCÍPIO**

A saúde é sentir-se melhor e viver mais tempo.Se conservarmos as atitudes saudáveis, estaremos melhorando a capacidade de gozar da vida, felizes, produtivos, com longevidade. Leia mais sobre este assunto – [www.viapreventiva.com.br](http://www.viapreventiva.com.br) *Dr. Otoniel R. Meira Filho*

**O VALOR DA BANANA**

**VAMOS COMER MUITA BANANA**

Se desejar uma solução rápida para baixos níveis de energia, não há melhor lanche que a banana. Contendo 3 açúcares naturais: sacarose, frutose e glicose, combinados com fibra, a banana dá uma instantânea e substancial elevação da energia. Pesquisas provam que apenas 2 bananas fornecem energia suficiente para 90 minutos de exercícios extenuantes. Não é à toa que a banana é a fruta nº 1 dos maiores atletas do mundo. Mas energia não é a única forma de ajudá-lo(a) a ficar em forma.

A banana também ajuda a curar ou prevenir um grande nº de doenças e condições físicas, que a tornam obrigatória na sua dieta.

* Anemia: contendo muito ferro, bananas estimulam a produção de hemoglobina no sangue e ajudam nos casos de anemia.
* Pressão arterial: contém elevadíssimo teor de potássio, mas reduzido em sódio, tornando-a perfeita para combater a pressão alta. Tanto que a FDA (agência responsável pelo controle de alimentos e remédios) dos EUA autorizou a indústria de banana a oficialmente informar sua habilidade de reduzir o risco de pressão alta e infarto.
* Capacidade mental: 200 estudantes de uma escola tiveram ajuda da banana (no desjejum, lanche e almoço), para elevar sua capacidade mental. Pesquisa mostra que frutas com elevado teor de potássio ajudam alunos a aprender e a manterem-se mais alertas.
* Constipação: com elevado teor de fibra, incluir bananas na dieta pode ajudar a normalizar as funções intestinais, superando o problema, sem recorrer a laxantes.
* Depressão: de acordo com recente pesquisa realizada pela MIND, entre pessoas que sofrem de depressão, muitas se sentiram melhor após uma dieta rica em bananas. Isto porque a banana contém triptofano, um tipo de proteína que o organismo converte em serotonina, reconhecida por relaxar, melhorar o humor e, de modo geral, aumentar a sensação de bem-estar.
* Ressaca: uma das formas mais rápidas de curar uma ressaca é fazer uma vitamina de banana com leite e mel. A banana acalma o estômago e, com a ajuda do mel, eleva o baixo nível de açúcar, enquanto o leite suaviza e reidrata o sistema.
* Azia: elas têm efeito antiácido natural. Se você sofre de azia, experimente comer uma banana para aliviar-se.
* Enjôo matinal: comer uma banana entre as refeições ajuda a manter o nível de açúcar no sangue elevado e evita as náuseas.
* Picada de mosquito: antes de usar remédios, experimente esfregar a parte interna da casca da banana na região afetada. Muitas pessoas têm resultados excelentes em reduzir o inchaço e a irritação.
* Nervos: elas contêm elevado teor de vitamina B, que ajuda a acalmar o sistema nervoso.
* Úlcera: usada na dieta diária contra desordens intestinais, é a única fruta crua que pode ser comida sem desgaste em casos de úlcera crônica.
* Também neutraliza a acidez e reduz a irritação, protegendo as paredes do estômago.
* Controle de temperatura: muitas culturas vêem a banana como fruta 'refrescante', que pode reduzir tanto a temperatura física como emocional de mulheres grávidas. Na Tailândia, por exemplo, as grávidas comem bananas para os bebês nascerem em temperatura baixa.
* Desordens afetivas ocasionais: a banana auxilia os que sofrem de DAO, porque contém um incrementador natural do humor, o triptofano.
* Fumo: elas podem ajudar pessoas que estão largando o cigarro, porque seus elevados níveis de vitaminas A e B, além de potássio e magnésio, ajudam o corpo a se recuperar dos efeitos da retirada da nicotina.
* Estresse: potássio é um mineral vital, que ajuda a normalizar os batimentos cardíacos, levando oxigênio ao cérebro e regula o equilíbrio de água no nosso corpo. Quando estressados, nossa taxa metabólica se eleva, reduzindo os níveis de potássio, que pode ser reequilibrado com a ajuda da banana, rica em potássio.
* Infarto: de acordo com pesquisa publicada no Jornal de Medicina “New England”, comer bananas regularmente pode reduzir o risco de morte por infarto em até 40%!

Como vêem, a banana é um remédio natural contra muitos problemas.

Comparada à maçã, tem 4 vezes mais proteína, 2 vezes mais carboidratos, 3 vezes mais fósforo, 5 vezes mais vitamina A e ferro e 2 vezes outras vitaminas e minerais. Também é rica em potássio e, como um todo, é um dos alimentos mais valiosos.

Então talvez seja hora de seguir o ditado: "uma banana ao dia dispensa o médico".

**VEGETARIANOS TEM PRESSÃO MAIS BAIXA**

Quem não come carne animal de espécie nenhuma está mais protegido de doenças cardiovasculares. Não apenas a pressão arterial é mais baixa, como os outros fatores de risco são menores. A conclusão é do estudo feito, entre junho de 2000 e fevereiro deste ano, pelo cardiologista Julio César Acosta Navarro, para sua tese de doutorado defendida nesta semana no Instituto do Coração de São Paulo.

Segundo Navarro, que é médico-assistente da UTI do serviço de transplante de fígado do Hospital das Clínicas, existem trabalhos nos Estados Unidos e na Europa que indicam o efeito positivo do vegetarianismo na saúde como protetor de diferentes doenças, mas, na América do Sul, esse talvez seja o estudo pioneiro.

O médico selecionou 136 pessoas que seguiam, havia cinco anos, hábitos alimentares que se encaixavam nas seguintes categorias: vegetariano (que não consome carne), semivegetariano (que come carne de uma a três vezes por semana) e onívoro (consumidor de carne diário).

Todos tinham entre 20 e 55 anos de idade e não apresentavam histórico de problema coronário, entre outras doenças. Tiveram analisados pressão arterial, índice de massa corpórea, eletrocardiograma, composição dos hábitos alimentares e exames de sangue para perfil lipídico, para glicemia e hemograma.

Resultados do estudo: a média da pressão arterial máxima dos vegetarianos foi significativamente menor (109 mmHg) que a dos semivegetarianos (116 mmHg) e que a dos onívoros (121 mmHg). O mesmo ocorreu com a média mínima dos que não ingerem carne em comparação aos semivegetarianos e onívoros; 71 mmHg, 78 mmHg e 80 mmHg, respectivamente.

Em todas as categorias, as quais se referem a fatores de risco de doenças cardiovasculares, os vegetarianos saíram "ganhando".

**A saber:** colesterol total médio de 167 mg/dl (vegetarianos) contra 188 mg/dl (onívoros); LDL (colesterol "ruim") médio de 92 mg/dl entre vegetarianos e de 107 mg/dl entre onívoros.

**A prevalência de hipertensão arterial (a partir de 140/90 mmHg) no grupo de vegetarianos foi nula**. Já entre os semivegetarianos foi de 10% e mais alta ainda (21,95%) entre os onívoros. *BELL KRANZ*

**COMO COZINHAR**

**SOJA**

**Ingredientes:**

2 copos de grãos de soja

3 colheres (sopa) de óleo

**Modo de Preparo:**

Colocar a soja de molho em água bem quente, de um dia para o outro. Esfregar os grãos entre as mãos para soltar o máximo das cascas. Cozinhar em panela de pressão sem tampar. Ao começar ferver, retirar o resto das cascas, acrescentar algumas gotas de óleo e tampar. Deixar cozinhar por 30 minutos em fogo baixo.

**ARROZ INTEGRAL**

**Ingredientes:**

2 xícaras de arroz

8 xícaras de água

**Modo de Preparo:**

Deixar cozinhar o arroz, sem tampa. Quando estiver secando a água, abaixar o fogo e tampar. Fazer tempero à parte. Refogar a cebola. Acrescentar o arroz (espere esfriar o arroz antes de adicionar os temperos), sal e cheiro verde.

Obs.: O arroz cozido sem tempero durará até uma semana na geladeira.

**Boletim Número 21 para Divulgação Interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia**