**CURSO SAÚDE TOTAL**

 **ALEGRIA – HIGIENE – ESTUDO DA FISIOLOGIA**

##

 **Dr. Otoniel R. Meira Jr.**

**ALEGRIA**

A Bíblia Sagrada, no livro de Provérbios capitulo 17 verso 22, já definia, há muito tempo, o poder da química da alegria: diz assim **“O coração alegre serve de bom remédio, mas o espírito abatido faz secar os ossos”**. As pesquisas da ciência, hoje, comprovam o remédio Divino. Elas tem demonstrado que momentos de satisfação geram substâncias químicas chamadas de endorfinas. Estas atuariam beneficamente assim: a) Geram a sensação de prazer; b) Estimulam e desencadeiam reações do sistema imunitário no combate a invasores, vírus e bactérias, como também atacando e tentando eliminar células desorganizadas (cancerosas) no local onde foram geradas.

 Hoje temos em todo o mundo, instituições de saúde que desenvolvem as chamadas “terapias do riso” com profissionais de saúde que trabalham estimulando o bom humor, o riso e a satisfação nos pacientes, principalmente naqueles com: câncer, doenças degenerativas, doenças inflamatórias crônicas. Os resultados tem sido muito bons no controle das crises destas doenças, aumentando o tempo entre uma crise e outra. Nos casos de câncer avançado, por causa das metástases (células cancerosas que se espalham pelo corpo), não se consegue eliminar o câncer, porem se constata uma diminuição na massa cancerosa principal (original), demonstrando uma luta desesperada do sistema de defesa em destruir o câncer. Acontece que a velocidade de multiplicação da célula cancerosa é maior que a capacidade desse sistema em destruí-la.

 A terapia da “alegria” configura-se como excelente remédio preventivo. Um câncer numa fase inicial seria destruído pelo sistema de defesa, antes mesmo de se manifestar clinicamente (sinais e sintomas). Representa um excelente coadjuvante no tratamento do câncer inicial diagnosticado, unindo-se a terapia cientifica convencional (oncologia) em busca da cura. Os resultados são excelentes.

 Acontece que não existe comprimidos ou ampolas de endorfinas. Precisamos gerá-las criando momentos de satisfação e alegria, como: ouvir uma música agradável, uma boa leitura, serviço em benefício ao necessitado (material ou em conflitos), ajuda espiritual aqueles carentes, atividade sexual em demonstração de amor ao seu parceiro (a), bate-papo gostoso com um amigo, contato com a natureza, trabalho voluntário em hospitais, asilos, creches, desenvolver ações comunitárias sociais (culturais, , educacionais, profissionalizantes esportivas), etc... Então, esse remédio só você pode fabricar e usar. No ato de fabricar pode estar sendo gerado endorfinas em você e na outra pessoa, isso é muito bom. Você passa a ser um agente de saúde para outras pessoas que precisam deste remédio divino.

O desenvolvimento da inteligência nos capacita a melhorar: nosso poder de decisão – a equilibrar nossos relacionamentos -- a ter sucesso maior naquilo em que temos talento -- a aumentar cada vez mais nossa auto-estima... Portanto, facilitará e potencializará as circunstâncias geradoras de endorfinas.

 O estudo das inteligências muito bem se relaciona com a busca da qualidade de vida. Viver bem, feliz, exige o desenvolvimento pleno das múltiplas formas e caminhos da inteligência, que fazem parte do nosso “ser”. O desconhecimento da influência de cada tipo de inteligência, ou mesmo a negação em treiná-las, podem repercutir de forma negativa na nossa vida levando ao desequilíbrio do nosso “psique”, doenças psicossomáticas, distúrbios de relacionamento, depressão...

 Existe uma maravilhosa interdependência entre as “inteligências múltiplas”, segundo a teoria de Haward Gardner. Quando desenvolvemos uma, estamos ampliando o raio de ação das outras. Isto nos leva a tratá-las como um conjunto harmonioso, necessitando expandir sempre. Atuando desta maneira, elas contribuirão, em cada momento da nossa vida para a qualidade e prazer de viver.

 Também a teoria da Inteligência Emocional tem sido muito difundida no mundo. Especialmente no meio empresarial e educacional. Desde a sua divulgação gerou uma verdadeira revolução com a idéia da substituição do foco da QI (Quociente Intelectual) pelo QE (Quociente Emocional). A experiência vivida, tanto no mundo empresarial como no educacional, porém, mostrou que não são teorias competitivas, que excluem uma a outra, mas, associativas e interativas. A própria “Bíblia Sagrada”, há mais de 2000 anos, já confirmava esta idéia interativa em vários textos como:

--- “Quem retém as palavras possui o conhecimento, e o sereno de espírito é homem de inteligência”. (Provérbios 17:27)

--- “Palavras agradáveis são como o favo de mel, doces para a alma, e medicina para o corpo”. (Provérbios 16 : 24)

**HIGIENE**

 O cuidado com a higiene é muito importante para a nossa saúde. Precisamos estar atentos para as potenciais fontes de contaminação por bactérias, vírus ou fungos. As fontes mais comuns são:

**a)** Acúmulo de lixo dentro ou fora de casa (atrai insetos como baratas e moscas -- ratos -- prolifera bactérias). Precisamos realizar uma limpeza regular e sistemática da nossa casa e não esquecer da detetização periódica.

**b)** Higiene corporal diária, incluindo: unhas, cabelo, genitália (órgãos sexuais), umbigo, ouvido, axilas, dentes e língua, troca do vestuário (imprescindível nos dias mais quentes).

**c)**  Alimentos não lavados. Retirar também, o máximo possível, os agrotóxicos, mergulhando o vegetal em solução ácida de limão ou vinagre por 20 minutos; ficar atento para alimentos ingeridos nos restaurantes, lanchonetes, bares, super-mercados (congelados).

**INTERAÇÃO COM OUTROS REMÉDIOS**

Freqüentemente precisamos da interação de vários remédios na prevenção e combate a doenças. A esofagite fúngica (inflamação do esôfago por fungos) por exemplo é conseqüência da baixa da imunidade que por sua vez é causa de uma nutrição protéica inadequada, somada a redução de atividade do sistema imunológico pelo distúrbio emocional. Isto cria o ambiente favorável ao crescimento dos fungos e posteriormente também para as bactérias. Interagiram aqui os seguintes remédios: Nutrição – Higiene -- Equilíbrio emocional.

**O CUIDADO COM A HIGIENE RECOMENDA :**

a) Lavar as mãos freqüentemente durante o dia, especialmente antes de cada refeição.

b) Lavar mãos e órgãos genitais antes da relação sexual. Não esquecendo que a presença de infecção contra-indica esta atividade, pois o risco de contaminação do parceiro é muito grande, além da dor causada pelo atrito na área inflamada.

c) Nas mulheres, especialmente as crianças, o cuidado com a maneira correta de limpeza anal após defecar, previne contaminação vaginal por coliformes fecais, como a Escherichia Coli (bactéria mais comum nas infecções urinárias).

d) Nos portadores de vírus o cuidado em relação a transmissão viral na vigência de lesões no parceiro, em áreas como lábios, boca, genitália.

e) Nas lesões de pele, como na sarna (escabiose), deve-se ter o cuidado de separar o roupa (pessoal e de cama) do doente, lavar separado e deixar alguns minutos mergulhada em água fervente.

f) Visita regular ao dentista. Examinar se há placas bacterianas gengivais, caso positivo raspá-las. Nestas placas, freqüentemente coloniza-se a bactéria Helicobacter Pylori, causador de ulceras gastricas e gastrites erosivas.

g) Limpeza regular da caixa de água da sua casa.

h) Ingerir água de boa procedência. Evitar uso de água de torneira. O uso de filtros mais potentes ou água mineral é recomendável.

i) Limpeza regular dos filtrar de ar condicionado de sua casa e do seu carro.

j) Cuidado com roupas deixadas por longos períodos no armário. É recomendável regularmente arejar estes armários, se possível deixando a luz do sol penetrar neles. Este cuidado elimina fungos e bactérias.

**ESTUDO DA FISIOLOGIA**

 O conhecimento da fisiologia (como funciona) cada órgão do nosso corpo é muito importante para a manutenção da saúde. Não quero dizer que você precisa ter um conhecimento profundo (isto é obrigação dos médicos), mas sim um conhecimento básico, não só da fisiologia mas da anatomia humana também. Este conhecimento irá capacitá-lo a interagir e entender melhor o tratamento médico proposto, ajudando na recuperação do órgão doente. Também, através de medidas preventivas, você ajudará no funcionamento correto do órgão. Desta maneira **somos responsáveis** pela manutenção da nossa saúde.

 Alguns órgãos merecem um conhecimento e atenção especiais, como o:

a) **Sistema digestivo** --- Este é o maior órgão do corpo humano. Como tem muitos terminais nervosos, é alvo de maior somatização. O equilíbrio emocional contribuía para sua função normal. Também devemos ingerir água no momento correto. Durante as refeições atrasa o processo digestivo. No intervalo das refeições contribui para a **boa função renal** e das vias urinárias. A cor normal da urina é incolor ou discretamente amarela. As fibras contribuem estimulando o movimento intestinal e hidratando o bolo fecal. O momento de comer ou defecar deve ser de paz. Os processos inflamatórios crônicos podem evoluir para o câncer, por isso precisamos ter entendimento em tudo aquilo que altera a fisiologia deste sistema.

b) **Sistema Cárdio-Respiratório** --- Respirar corretamente é fundamental para as trocas gasosas no pulmão, oxigenando adequadamente sangue. Quando esta função esta debilitada, aumentamos o trabalho do coração, que precisa compensar a deficiência respiratória. A atividade física desenvolve a musculatura cardíaca, expande o pulmão, usando assim todo seu potencial funcional, estimula a circulação, ajudando no retorno da sangue ao coração.

 É importante ler freqüentemente sobre fisiologia, estimulando e ensinando os filhos sobre o funcionamento correto de cada órgão, e como podemos ajudar no ótimo desempenho deles.