

CÁTIA ANTUNES

365

DIAS COM SAÚDE

CHÁ
DAS
CINCO



Livros com sexto sentido

**ONE LOVE
ONE HEART
LET'S GET TOGETHER
AND FEEL ALL RIGHT**
Bob Marley

ÍNDICE

Prefácio pelo Dr. Pedro Choy	11
Agradecimentos	13
Introdução	15
Naturopatia – O “Novo” Paradigma da Saúde	17
O Poder da Alimentação	21
Saúde Sazonal	38



CAPÍTULO 1

Primavera – O despertar	47
Doenças Típicas – Soluções Naturais	
Enxaquecas	50
Rinite Alérgica	53
Eczema	55
Conjuntivite	58
Varicela	60
Alergias	63
Abasteça-se	66
Plante	67
Propriedades dos alimentos e ervas aromáticas	67
Receitas – Vegetarianas, Peixe e Carne	
Primavera Veggie	73
Primavera Fish	81
Primavera Meat	88



CAPÍTULO 2

Verão – O yang da vida	95
Doenças Típicas – Soluções Naturais	
Retenção de Líquidos	99
Diarreia	102
Circulação	104
Candidíase	106
Queimaduras Solares	108
Gastroenterites	110
Abasteça-se	112

Plante	113
Propriedades dos alimentos e ervas aromáticas	113
Receitas – Vegetarianas, Peixe e Carne	
Verão Veggie	119
Verão Fish	129
Verão Meat	137



CAPÍTULO 3

Outono – Restaure-se e recarregue-se	145
Doenças Típicas – Soluções Naturais	
Depressão	148
Ansiedade	153
Cansaço	155
Flatulência	157
Obstipação	159
Tosse	161
Asma	163
Abasteça-se	165
Plante	166
Propriedades dos alimentos e ervas aromáticas	166
Receitas – Vegetarianas, Peixe e Carne	
Outono Veggie	171
Outono Fish	181
Outono Meat	189



CAPÍTULO 4

Inverno – Hiberne no conforto de si	197
Doenças Típicas – Soluções Naturais	
Frieiras	200
Gripes	203
Constipação	206
Sinusite	208
Otite	210
Bronquite e Bronquiolite	212
Pneumonia	214
Dores Articulares	216
Abasteça-se	218

Plante	219
Propriedades dos alimentos e ervas aromáticas	219
Receitas – Vegetarianas, Peixe e Carne	
Inverno Veggie	225
Inverno Fish	235
Inverno Meat	245
Informações importantes para o ano inteiro	
Conheça os 20 principais aditivos alimentares a evitar	257
Saiba qual o seu grupo sanguíneo e conheça um pouco mais de si	260
Conheça as vitaminas e os minerais em detalhe	266
Conclusão	305

PREFÁCIO

365 Dias Com Saúde é uma metáfora para toda a vida e não apenas para um ano. Também representa o número de pontos de acupuntura (que é a minha profissão) que existem nos meridianos de acupuntura.

De facto a mais prestigiada Naturopata da atualidade em Portugal, Dra. Cátia Antunes, propõe neste livro regras basilares para a obtenção e manutenção de boa saúde.

Ao fazê-lo, recorre a uma linguagem simples que todos entendem sem precisar de “tradução”. É que a sabedoria acompanha-se da simplicidade, da humildade de quem sabe muito e se dispõe a partilhar esse saber com todas e todos sem presunção.

Os conselhos e segredos que nos revela são atingíveis por qualquer pessoa que os queira seguir. Da alimentação às ervas eficazes em diversas patologias. Apresenta-nos uma obra de grande valor, toda ela baseada numa medicina natural, ecológica, biológica, boa para as pessoas e também para o planeta.

Num momento de viragem histórica em que os humanos começam a tomar consciência da importância de ter uma vida mais natural, em que já se assiste a um grande crescimento das alternativas naturais e biológicas versus sintéticas químicas, há também uma viragem do mundo para uma via natural de tratar. Precisamos de tomar consciência que os humanos ingerem todos os dias toneladas de “químicos” sob a forma de medicamentos. Esses químicos são expelidos do organismo pela urina, fezes e suor e vão inevitavelmente parar à água, à mesma água que nos constitui a nós humanos em 70%, à mesma água que corre nas torneiras de nossas casas, e intoxicamos o planeta, as pessoas e os animais de tantas drogas que tomamos em medicamentos e em alimentos.

Urge mudar de rumo se queremos ter saúde, ter natureza, ter futuro a viver neste nosso planeta Terra. As propostas desta obra da Dra. Cátia Antunes são no sentido de termos todos mais saúde. As pessoas e o planeta.

Dr. Pedro Choy

Acupuntor; especialista de Medicina Chinesa; professor;
dirigente associativo nacional e internacional.

DEDICATÓRIA

Existe um amor único, universal, incondicional. Esta forma de amor, senti-o quando fui mãe. Tenho necessariamente que dedicar este livro à minha filha Margarida que me proporcionou a experiência mais magnífica de todas — acompanhar um ser humano a crescer. Enquanto cuidadora de saúde, enquanto naturopata, isto fez a derradeira diferença.

AGRADECIMENTOS

Tornar-me naturopata foi obra do destino. Não poderia ter outra qualquer profissão senão esta. Aos 18 anos tomei a decisão de iniciar esta longa viagem e iniciar os meus estudos nesta área. Este livro só é pois possível por isso.

Agradeço impreterivelmente aos meus pais que acreditaram na minha intuição e me proporcionaram a hipótese de estudar naturopatia, e à minha irmã Angie que sempre me empurra para uma visão pragmática da vida. Todos os meus pacientes ao longo destes 11 anos de trabalho contribuíram grandemente para os conhecimentos aqui expostos e por isso devo-lhes um enorme obrigado pela confiança e possibilidade de me completarem com conhecimento. Todos os professores de algum modo são parte destas folhas e por isso agradeço-lhes com todo o carinho os ensinamentos passados. Algumas pessoas extraordinárias, que, para além de amigos pessoais, foram e continuam a ser fontes de inspiração para mim, como o Dr. Mitsuharu Tshushya, médico japonês e que em primeira instância me deu a primeira oportunidade de trabalho, o Dr. Pedro Mata, distinto médico alergologista que sempre acreditou que a medicina é só uma, o Dr. Pedro Choy, notável especialista de Medicina Chinesa, a quem devo, por arrasto da acupuntura, a projeção de todas as terapêuticas não convencionais em Portugal, ao Dr. D. Sharma, médico e conselheiro espiritual, a quem devo a sabedoria de separar o essencial do acessório, que de resto me permitiu ter o tempo para escrever esta obra. A todos os meus amigos e familiares, agradeço o amor, a amizade e a compreensão da constante falta de tempo para uma vida social mais ativa e presente. Ao pai da minha filha por me ter dado a mão no início desta caminhada e por sempre acreditar no meu potencial. À Clínica Da Vinci, o berço da minha evolução, e a todos os meus colegas que fizeram no passado e fazem ainda hoje em dia parte deste projeto, em especial

à Dra. Margarida Garcia, Dra. Joana Rodrigues e Dra. Nácia Jesus que integraram a estrutura embrionária deste livro.

Impossível não mencionar a cadeia de restaurantes The Cru — Organic, Raw and Healthy Food, a qual tem toda a minha admiração pela coragem em se lançarem com um projeto de alimentação saudável e sustentável num país onde se estão a dar os primeiros passos neste sentido. São também uma fonte de inspiração para além de tornarem possível a aplicação prática dos 365 dias com saúde.

Aos livros que leio e que me iluminam constantemente.

À varanda do apartamento 408 que serviu de pano de fundo à escrita desta obra e à linha do horizonte no mar que me dá a serenidade necessária.

Ao Pedro, pela amizade de 20 anos e pela proximidade no decorrer da escrita desta obra.

Por último e não menos importante, ao Luís Corte Real, à Margarida Damião, à Safaa Dib e a todos os restantes colaboradores da Saída de Emergência que confiaram em mim a possibilidade de escrever uma obra desta natureza.

*A mente que se abre a uma nova ideia
jamais voltará ao seu tamanho original.*

ALBERT EINSTEIN

INTRODUÇÃO

Este livro nasce de uma enorme paixão: o espírito de missão em tornar este mundo num mundo melhor, num mundo onde o ser humano possa desfrutar com mais saúde de todas as experiências que a vida tem para lhe oferecer. Esta obra tem como grande propósito dar ao leitor os conhecimentos necessários para, ao longo dos 365 dias, ter a possibilidade de prevenir e tratar as doenças ou os sintomas que surgem tipicamente em fases particulares do ano, de acordo com a estação em curso. Torne-o no seu guia de consulta. Esta obra está agora nas suas mãos para o guiar no dia a dia.

Todas as sugestões terapêuticas aqui expostas estão de acordo com uma das máximas proferidas por Hipócrates, o pai da medicina — *primum non nocere*, que significa, *primeiro, não prejudicar*.

A naturopatia, bem como as restantes áreas da medicina natural, apontam para uma visão holística do organismo, ou seja, defendemos que o corpo deverá ser observado como um todo e nunca apenas pela parte. A medicina convencional “especializou-se em especializar-se” com a grande vantagem de saber muitíssimo sobre, no entanto, muito pouco. Esta postura especialista em determinados órgãos e sistemas do organismo faz perder a visão global, imprescindível para se recuperar saúde. Por isso as pessoas vão colecionando doenças, muitas delas cuja causa é uma só mas sempre passando despercebida ao especialista que observa e que por postura deontológica ignora os sintomas “vizinhos”. A naturopatia mantém-se fiel à visão do todo, correlacionando sempre os vários órgãos e tecidos orgânicos uns com os outros e nunca ignorando o

facto incontestável das várias esferas que compõem a existência humana cá na Terra — física, mental e espiritual.

A naturopatia é definitivamente a base filosófica, ética e deontológica deste livro.

Do grego *natur*o + *pathos* (tratamento das doenças por vias naturais), a naturopatia é a prática terapêutica que visa manter o ser humano em perfeita saúde por meios naturais.

Acredito que ambas as visões médicas — convencional e não convencional — são estritamente necessárias em coexistirem uma com a outra com a derradeira vantagem para os pacientes. Costumo citar inclusivamente uma frase de Celso Batelo, “A Medicina é só uma, o que difere entre si tão-somente são os métodos e técnicas terapêuticas”.

Dividida a obra por estações do ano, o leitor terá a possibilidade de compreender que, de acordo com a época, existem doenças mais comuns que afetam o ser humano. Por exemplo, na primavera surgem mais alergias, já no outono poderá haver uma maior tendência às depressões. Em cada patologia conhecerá plantas medicinais e medicamentos homeopáticos, alimentação a adotar e as alterações de estilo de vida a pôr em prática.

É importante perceber que a ausência de doença não corresponde *ipsis verbis* a um estado de saúde. Muitos de nós vamos convivendo com sintomas ligeiros, como obstipação, ou fezes mais soltas, ou até dores de cabeça, ou mesmo dores de estômago, enfartamento abdominal, ou até azia, considerando-nos todavia saudáveis. Erro! Um pleno estado de saúde é aquele no qual não sentimos o corpo. É aquele em que o corpo funciona de uma forma subtil, cumprindo as suas funções e permitindo ao seu hospedeiro que usufrua de uma vida sem sintomas, com conforto e bem-estar.

Este livro não tem a finalidade de o mudar apenas enquanto o lê, tem sim o intuito de, ao longo do ano, poder ser um guia de consulta frequente para que se dê uma integração gradual de hábitos saudáveis de vida. Não há pressas. Seja paciente consigo mesmo e aproveite a viagem. Parte do objetivo é tornar-se responsável pela sua própria saúde tendo em mente que a genética tem um peso muito inferior ao estilo de vida. As nossas escolhas contam e muito! Este livro é para o leitor, independentemente de ser um adepto da medicina natural, ou um cético, um

amante de carne ou um vegan, um atleta ou um não amante do desporto. Este livro é para si e para a sua família.

Uma longevidade com saúde espera por si. Agarre esta oportunidade, liberte-se de medicamentos em excesso, ame-se e viva feliz!

NATUROPATIA

O “Novo” Paradigma da Saúde

A naturopatia e as demais áreas da medicina natural vivem nesta época um momento de auge. Cada vez mais ao nível global, o ser humano procura tratar da sua saúde, em prol de agir apenas aquando do diagnóstico de uma doença. Significa isto que o conceito de prevenção, de manutenção de saúde, começa a imperar. Será este fenómeno apenas uma questão de moda? Não, seguramente que não.

A vida rege-se por ciclos, bem sabemos. Desde o início da humanidade que os povos tradicionalmente se curavam com ervas medicinais, alimentos e práticas energéticas. O uso de plantas medicinais é muito antigo, o seu conhecimento era gerado através da experimentação e do instinto. Com a evolução dos tempos, assinaladamente na segunda metade do século XIX¹, pautado pelo impulso tecnológico gerado pelos investimentos durante a Segunda Guerra Mundial, várias indústrias farmacêuticas começaram a receber incentivos financeiros para iniciar a revolução medicamentosa do século XX. Desta forma os medicamentos sintéticos foram progressivamente substituindo as plantas medicinais e os tratamentos naturais. O desenvolvimento da indústria farmacêutica foi amplamente apoiado pela população, pois a crença geral era de que os medicamentos sintéticos seriam muito melhores. A partir desta época, a medicina foi-se tornando cada vez mais baseada na utilização de medicamentos químicos de síntese. Não esqueçamos, porém, que a esmagadora maioria dos medicamentos sintéticos advém das plantas

¹ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21698778> Drug Test Anal. 2011 Jun;3(6):337-44. doi: 10.1002/dta.301. “Early drug discovery and the rise of pharmaceutical chemistry.” Jones AW¹. PubMed.

medicinais. Tomemos como exemplo da sintetização química o ácido salicílico. Extraído do salgueiro (*Salix alba*), planta utilizada desde a antiguidade para dores e problemas reumáticos, foi isolada a substância salicilina em 1829. No organismo, ela converte-se em ácido salicílico, que por sua vez foi sintetizado em laboratório na segunda metade do século XIX para ser utilizado como analgésico. Em 1893, o ácido salicílico teve a sua estrutura modificada por Félix Hoffmann, funcionário da *Bayer*, para ácido acetilsalicílico (uma forma mais estável, que permitiu melhor administração e comercialização da droga, nesta época utilizada para dores, febres e problemas reumatológicos. Em 1899, o medicamento foi nomeado Aspirina[®]. Como já referido, praticamente todos os medicamentos sintetizados em laboratórios vêm do mundo vegetal. Os seus princípios ativos são extraídos e sintetizados dando origem às drogas antidepressivas, anti-inflamatórias, analgésicas, etc. etc. etc, que conhecemos hoje em dia. Vivemos um enorme, repito enorme, e arriscado problema de polimedicação. E qual é esse risco? A própria saúde. Quase irônico que as substâncias que são prescritas para tratar diversas doenças são as mesmas que colocam em risco a própria saúde. E mais, o risco não se prende apenas com a saúde do indivíduo que escolhe tomar esta classe de medicamentos. Vejamos dois exemplos gritantes disto mesmo — pílulas contraceptivas e antibióticos.

Nos países desenvolvidos mais de 60% da população feminina toma pílulas anticoncepcionais. Estes medicamentos químicos de síntese não são mais do que hormonas artificiais que a mulher toma, muitas vezes prescritas a partir do primeiro momento em que a adolescente menstruada inicia a sua vida sexual (isto, com sorte, se não houver quistos nos ovários, pois, havendo, a “solução” apresentada é justamente a referida pílula). Esta toma vai-se perpetuando até à menopausa, apenas interrompida se a mulher quiser engravidar. Vezes sem conta ouço em consulta a resposta negativa quando coloco a pergunta se a paciente que tenho à minha frente faz algum tipo de medicação. Quando na verdade faz a pílula já há vários anos, querendo isto dizer que grande parte destas mulheres já nem associa a toma da pílula anticoncepcional como sendo um medicamento químico de síntese. Estas hormonas, para além do prejuízo claro e inequívoco para o organismo da própria — forte relação com o cancro da mama², aumento da predisposição para infeções

² <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21995151>.

urinárias, infertilidade, entre outras —, criam também um desastre ecológico. Nenhum fármaco é biodegradável. Acontece que os medicamentos quando são ingeridos resultam em toxinas fruto da sua metabolização. Uns ficarão armazenados no organismo, outros serão felizmente excretados. Todavia será o ambiente o recetor destes metabolitos tóxicos. Significa isto que fragmentos destas hormonas das pílulas contraceptivas vão diretamente do organismo da mulher para os solos e mares, depositando hormonas nos animais e plantas que irão entrar na cadeia alimentar do Homem. Assim sendo, os alimentos que nos chegam aos pratos poderão estar contaminados com hormonas sintéticas que irão promover no organismo os efeitos secundários associados à toma destas.

Já os antibióticos, descobertos acidentalmente em 1928 por Alexander Fleming, foram considerados a pérola da medicina à data. Houve um grande entusiasmo pelas suas potencialidades terapêuticas que o levou a um excesso de utilização. Quando usados com precaução, os antibióticos são uma ferramenta de extrema importância a nível médico para impedir ou tratar doenças infecciosas bacterianas. Infelizmente, os antibióticos, por vezes, são vendidos sem prescrição médica e, frequentemente, os doentes tomam antibióticos desnecessariamente. Por outro lado, a maioria das doenças infecciosas é tratada empiricamente sem se recorrer a exames laboratoriais. Este ato origina muitas vezes um tratamento ineficaz e, em simultâneo, o desenvolvimento de resistências. A utilização indevida dos antibióticos promove o aumento da incidência de estirpes resistentes, ocorrendo o aparecimento a nível hospitalar de estirpes multirresistentes (resistentes a vários grupos de antibióticos), o que dificulta as opções de tratamento. Por este motivo, mesmo que alguém nunca tenha tomado antibióticos, este fenómeno tornará esse mesmo indivíduo suscetível a não conseguir resolver a sua infeção bacteriana em caso de necessidade. Simultaneamente, a matéria-prima para a sua descoberta começa a esgotar-se. Para além da destruição do sistema imunitário de quem faz antibioterapia e das consequências disto mesmo — cancros, por exemplo³.

Neste contexto, a busca de mecanismos alternativos à base de terapêuticas de baixo risco e eficácia consagrada pela visão empírica milenar passou a ser estimulada pela Organização Mundial de Saúde. Mais ainda, não somente a fitoterapia foi redescoberta, como também se criou um incentivo às pesquisas científicas nessa área.

³ Journal of the American Medical Association, JAMA, February 18, 2004 – Vol. 291, No. 7.

EXISTEM CADA VEZ MAIS PESSOAS A FIGAREM CADA VEZ MAIS DOENTES.

ESTE FACTO É PREOCUPANTE E EM GRANDE PARTE DEVE-SE AO EXCESSO de medicação química de síntese, aos maus hábitos alimentares, à poluição do ambiente, ao stress emocional, em suma, aos tempos que correm. William Churchill citou: “Por mais bonita que seja a estratégia, de vez em quando há que olhar para os resultados.” Quero com isto dizer que mesmo que em teoria a estratégia na qual a sociedade assenta tenha sido bem planeada, na prática ela não está a funcionar. Há que olhar para a humanidade e ver onde esta estará a falhar. O modelo médico convencional envolveu-se tão profundamente nos seus próprios mitos que ficou cego para ver as verdades mais amplas. Infelizmente fruto de uma sociedade capitalista, o que hoje se publica nas mais prestigiadas revistas de especialidade não consiste em pura ciência mas em publicidade a medicamentos. Na vida é reconfortante ter certezas. Uma das certezas mais convenientes com a qual crescemos é a de que a *medicina moderna opera milagres e os médicos curam as doenças*. Esta certeza centra-se na constatação que nos diz que a medicina moderna é uma ciência sublime e de grande reputação, à qual se chega com cientistas em laboratórios, com ensaios exaustivos e revisões. Mas, e por mais que nos agarremos à noção da ciência moderna como uma força de redenção, a nossa crença está deslocada. A verdade é que a ciência médica não está a trabalhar muito bem. A guerra contra o cancro está a perder-se, bastando ver as estatísticas. Apesar da tecnologia de ponta na mamografia e apesar das técnicas cirúrgicas modernas, a taxa de mortalidade do cancro de mama recusa-se teimosamente a baixar.

AS DOENÇAS ESTÃO A SER ENTÃO AS PROMOTORAS DA BUSCA PELO TRATAMENTO NATURAL.

PERCEBE-SE HOJE QUE A EVOLUÇÃO QUE A MEDICINA TEVE, NOMEADAMENTE na prescrição desmedida de medicamentos, conduziu a saúde humana para a doença e conseqüente falta de qualidade de vida. De que vale uma longevidade perpetuada por medicamentos (muitas vezes paliativos) e com ausência total de bem-estar? Voltemos então às raízes.

Olhemos para trás de modo a observar como se fazia “antigamente” ou para povos como os peruanos aborígenes que vivem nos Himalaias ou os Okinawanos do Norte do Japão, que preservam tradições curativas antigas, ambientes tranquilos e dietas alimentares saudáveis e cuja esperança média de vida excede as médias das sociedades modernas.

O recurso à naturopatia para prevenção e tratamento tem portanto tanto de “novo” como de “velho”.

O PODER DA ALIMENTAÇÃO

Porque será que hoje em dia tanto se fala de dietas alimentares? Começando por desmistificar o termo “dieta”, este nome não significa regime-alimentar-para-perder-peso-que-chatice. Dieta é apenas o modelo alimentar que cada um de nós segue, podendo ser sopas em todas as refeições, ou uma dieta de pão, queijo e batatas fritas (estes são apenas alguns exemplos). “Dieta” não significa que seja mais saudável.

Começou-se então a valorizar a relação entre a alimentação e a saúde, a alimentação e as doenças, a alimentação e sensações de mal-estar ou de bem-estar.

Somos realmente fruto da alimentação que temos. Historiadores e arqueólogos têm revelado que as antigas civilizações em todo o mundo já haviam descoberto os benefícios de determinados alimentos. Há documentos históricos que comprovam as propriedades terapêuticas de certos alimentos e extratos de plantas, e que revelam a sua utilização para fins medicinais há milhares de anos. Não é portanto assim tão nova a atenção que se dá aos cuidados alimentares.

SE FIZERMOS UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL,
TEREMOS FORTES HIPÓTESES DE SERMOS SAUDÁVEIS.

HÁ UMA FORTE RELAÇÃO ENTRE O QUE COMEMOS E O NOSSO SISTEMA imunitário, que é de resto o que nos protege desde as infeções ao cancro, passando pelas alergias e pelas doenças autoimunes.

Existe, hoje em dia, uma parafernália de estilos alimentares diferentes com os quais o leitor já certamente se deparou. Temos os vegetarianos que defendem o não consumo de proteína animal, os vegans que vão mais longe e afirmam que nem os ovos se devem comer, fazendo uma alimentação exclusivamente obtida do reino vegetal, ainda há os da *paleo* que viajam à fase paleolítica da história da humanidade e afirmam que os senhores dessa época histórica teriam mais saúde por comerem carne, peixe, verduras e raízes. Depois ainda existem as dietas de emagrecimento que privilegiam os alimentos *light*, tais como refrigerantes zero calorias, fiambres de aves e gelatinas. Não posso acabar de escrever estas linhas sem advertir o leitor de que as ditas dietas de emagrecimento baseadas puramente nos alimentos de baixas calorias poderão ser um derradeiro caminho para a doença. Certamente não se querará ver magro mas sem energia ou até com um cancro no futuro. Devo acrescentar que os meus conselhos não são influenciados por motivações externas ou opiniões pessoais, limito-me à saúde, às ciências da nutrição e ao que é óbvio e factual.

AO ADOTAR UMA DETERMINADA DIETA ALIMENTAR, DEVE QUESTIONAR-SE:

- Sinto-me feliz com o que estou a comer?
- Os meus intestinos funcionam bem?
Significa isto que evacua todos os dias, pelo menos uma vez por dia, com fezes cilíndricas, nem muito claras, nem muito escuras, sem pedaços de comida por digerir e sem odor muito forte.
- A minha digestão é boa, sem distensão abdominal, nem gases?
- Passo o ano inteiro sem me constipar?
- Estou livre de infeções recorrentes?
- Sinto-me com energia durante o dia?
- Estou livre de dores de cabeça?
- Tenho o peso adequado para o meu corpo?
- A minha pele reflete a idade que tenho?

Se a sua resposta for sim a todas estas perguntas, então estará a fazer a dieta alimentar que melhor o conduzirá à saúde. Os nossos organismos são todos diferentes. Não nos podemos esquecer de que somos o resultado de uma experiência coletiva das nossas vidas. Com tantas variáveis diferentes, teremos que ser naturalmente todos diferentes! Siga o seu instinto e sinta o seu corpo. Normalmente *ele* dá-nos todas as respostas. Não tente ser perfeito, tente antes o equilíbrio.

Uma alimentação desajustada ao nosso organismo irá conduzir-nos a um estado de doença. Veja como tudo começa:

O STRESS OXIDATIVO

EXISTE UM FENÓMENO QUE SE DÁ NAS NOSSAS CÉLULAS E TECIDOS DO organismo que se assemelha um pouco a um metal a enferrujar. Isto acontece pelas múltiplas agressões tóxicas de que o nosso organismo é alvo.

As células dos nossos órgãos dispõem de uns pequenos organelos como que fábricas de energia, chamadas mitocôndrias. Os processos que se passam dentro das mitocôndrias transformam em energia os alimentos que ingerimos e o oxigénio que respiramos. Por sua vez, esse “combustível”, que percorre o nosso corpo, chama-se trifosfato de adenosina — ATP, a nossa grande fonte de energia. No entanto, embora se trate de uma função altamente benéfica do corpo, ela também cria subprodutos perigosos. Entre estes, incluem-se os radicais livres, que são altamente tóxicos. Os radicais livres são essencialmente uns átomos incompletos e instáveis que procuram captar eletrões a outras moléculas do corpo, a fim de se tornarem novamente completos ou estáveis. Ao fazer isso, criam ainda mais moléculas instáveis, que em seguida partem em busca dos eletrões que lhes faltam. Isto gera uma reação em cadeia que provoca extensos danos em todo o corpo. Essa situação é agravada pelo já oneroso fardo tóxico que o corpo suporta, uma vez que as toxinas provenientes do exterior (tudo aquilo que nós comemos, respiramos, bebemos, tudo aquilo a que somos expostos, ou que esfregamos na nossa pele) também podem criar oxidação. O resultado é — como já terá adivinhado — a doença.

Felizmente, o nosso corpo não está indefeso perante estes ataques. Ele protege-se criando uma barreira física que consegue conter os radicais

livres. E que barreira é essa? Os antioxidantes. É isso mesmo, as tais moléculas que muitas vezes aparecem anunciadas como bandeiras de certos alimentos. E, sim, é verdade que possuem propriedades benéficas.

Os antioxidantes provêm dos alimentos que ingerimos (dos bons, claro está). As frutas e os legumes contribuem com vitaminas A, C e E, com coenzima Q10, magnésio, iodo e polifenóis, que prendem os radicais livres e os neutralizam. Também ajudam a curar e a reparar as mitocôndrias.

Sem uma dieta rica em frutas ou legumes, o seu corpo não consegue produzir antioxidantes suficientes para se proteger da oxidação. É por este motivo que 80% das calorias ingeridas hoje em dia devem ser provenientes de frutas, vegetais, frutos secos e outros ingredientes repletos de antioxidantes, para que durante a sua depuração, e muito tempo depois dela, possa dar ao seu corpo as fortes defesas de que ele necessita.

A INFLAMAÇÃO

OUTRA FORMA QUE AS TOXINAS POSSUEM PARA NOS DANIFICAREM AS células é através da inflamação. “Inflamação”, tal como “toxinas” e “antioxidantes” têm vindo a tornar-se uma espécie de palavras recorrentes nos últimos tempos e com toda a legitimidade para isso.

A maneira mais fácil de entender o que é a inflamação é pensar naquilo que lhe acontece quando bate com a mão em qualquer objeto e ela fica negra e azulada. Está inflamada. Ou então pense numa dermatite em que a pele está encarnada. Às vezes a resposta inflamatória do nosso corpo pode ser uma coisa positiva. Trata-se de um processo de defesa inerente ao organismo que o nosso sistema imunitário usa para combater bactérias, vírus e outros agentes patogénicos que nos poderiam afetar. Também há inflamação quando os glóbulos do sangue entram em ação para apoiar a cura. No entanto, embora a inflamação seja uma resposta poderosa e benéfica a curto prazo para combater as infeções, é muito prejudicial quando se torna crónica. É então que começa a manifestar-se sob a forma de intumescimentos, congestionamentos, edemas, erupções cutâneas, dores de cabeça, desequilíbrio do colesterol, problemas ao nível do sangue, dores crónicas, enfermidades como as doenças cardíacas

e a artrite, e condições relacionadas com o cérebro, como a Parkinson e a doença de Alzheimer.

As toxinas, sejam elas provenientes do nosso meio interior ou exterior, podem suscitar essa resposta inflamatória. E quando a resposta é desencadeada pelas toxinas, é tipicamente mais intensa do que se constituísse uma mera reação a uma lesão urgente. O que acontece é que o sistema imunitário começa a interpretar mal os nossos próprios tecidos, encarando-os como invasores estranhos, e dá uma resposta autoimune, ou seja, o corpo ataca-se a ele próprio; como uma equipa de futebol que entra em campo e começa a marcar golos na própria baliza. Esta ação é responsável por muitas das alergias relacionadas com a alimentação e por doenças como o lúpus, a esclerose múltipla, a artrite reumatoide, a doença de Crohn, etc. Quanto mais prevalente se tornar a inflamação no corpo, maior produção de radicais livres existe. Quanto mais produção de radicais existir, mais oxidação ocorre. E quanto mais oxidação ocorrer, mais inflamação resulta, porque o corpo está a tentar reparar todos estes danos. Basicamente o nosso corpo adocece na tentativa de se curar a si próprio.

A inflamação é como um icebergue no oceano — muitas vezes vemos-lhe apenas a ponta, mas o que realmente está a acontecer é muito mais profundo e disseminado, e frequentemente é a causa dos problemas de saúde e das doenças. Poderá ser difícil identificar de onde provém a inflamação, mas a alimentação pode constituir uma grande parte do problema. Quando remover os alimentos conhecidos por causarem inflamações — leite, glúten, milho e soja, citando apenas alguns — e adicionar alimentos que debelam a inflamação desnecessária, começará a gerar mudanças no seu corpo: perderá peso, a sua pele poderá ficar mais clara, a congestão circulatória diminuirá, os edemas serão mitigados e o seu corpo regressará a um estado de maior equilíbrio.

A ACIDEZ

UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE INFLAMAÇÃO NO CORPO É O EXCESSO de acidez no sistema. Idealmente, o nosso corpo deveria estabilizar num nível de pH perfeito, entre 7,365 e 7,4 que de resto é o pH imutável do sangue — qualquer oscilação a este valor e o organismo entra em falên-

cia celular. Isso significaria que não estava demasiado ácido nem demasiado alcalino. O corpo procura constantemente manter esse equilíbrio para poder funcionar, juntamente com todos os seus órgãos vitais, no máximo das suas capacidades. Quando ingerimos alimentos e líquidos, os produtos finais (após digestão e assimilação) são umas cinzas, que tanto podem ser ácidas, como ácido-alcalinas ou alcalinas. As frutas e os vegetais são conhecidos por produzirem cinza alcalina, ao passo que a farinha branca e o açúcar têm uma cinza ácida. Cada qual tem no corpo um efeito de formação alcalina ou ácida. Uma das maneiras de o corpo procurar o seu equilíbrio é através do seu próprio sistema de compensação, processo designado de homeostasia.

Assim, ingerir, ao longo do tempo, uma dieta rica em formação de ácidos pode perturbar alguns dos efeitos de compensação ou equilíbrio do corpo. Portanto, aquilo que comemos influencia em larga medida o equilíbrio do pH do nosso corpo, embora este também seja afetado por fatores como o stress, toxinas, cigarros e drogas.

Se a sua dieta for rica em alimentos pró-inflamatórios, como farinha branca, açúcar refinado, laticínios, carne e alimentos processados (que criam um excesso de resíduos ácidos), então há uma boa possibilidade de o seu corpo estar demasiado ácido. Ora, estudos demonstram que o corpo mais ácido é mais propenso a doenças. Portanto, poderá sofrer de sintomas como gripes e constipações frequentes, problemas digestivos como azia, refluxo ácido ou síndrome do intestino irritável, alergias, acne ou eczemas, dores nas articulações, asma, desequilíbrios hormonais (especialmente nas síndromes pré-menstruais mais inclementes), depressão ou ansiedade, falta de energia, falta de libido, enxaquecas ou dores de cabeça, ou mesmo da doença de Crohn, esclerose múltipla e cancro. O que se passa é que o seu corpo está a utilizar a sua preciosa energia para reequilibrar os níveis de pH e regressar à homeostase em vez de se nutrir e de se reparar. Mais uma vez reafirmo, o organismo adoece na tentativa de se recuperar.

Na outra extremidade do espectro estão os alimentos saudáveis, alcalinos (de baixa inflamação), que contribuem para a saúde geral do corpo, ajudando-o a manter o equilíbrio desejado. Estes alimentos incluem sobretudo ingredientes frescos, à base de frutas e verduras.

ANALISE A SEGUINTE TABELA, ENTENDA AS DIFERENÇAS E ESCOLHA PELO MELHOR!

CONSUMIR LIVREMENTE	pH 10,0	Água alcalina Espinafres Brócolos Alcachofras Espargos Cenouras	Couves Aipo Couve-flor Pepino Algas	Cebolas cruas Limão e Lima Lecitina de soja Alfafa	Erva-trigo Rabanetes Rebentos de soja Rebentos de chia
AO COZINHAR OS ALIMENTOS, ELES TORNAM-SE MAIS ÁCIDOS	pH 9,0	Abacate Chá verde Alface Curgete	Rabanetes Beterraba Salsa e coentros	Beringela Rebentos de alfafa	Alho Tomilho
	pH 8,0	Couves-de-bruxelas Favas Feijão branco	Ervilhas Quinoa Millet Batata-doce	Azeitonas Água de coco Agrião Maçã	Pimentos Tomate Banana Amêndoas
pH NEUTRO	pH 7,0	Azeite Sementes de abóbora	Sementes de sésamo Sementes de girassol	Sementes de funcho Alho-francês	Cevada Leite de cabra





EVITAR CONSUMO	pH 6,0	Peixe de mar Lentilhas Espelta Farinha de soja Castanhas-do-brasil Coco	Macadâmias Avelãs Nozes Uvas Aveia Arroz integral Trigo integral	Melancia Cerejas Morangos Ameixas Mirtilos Framboesas	Pêssegos Ananás Papaia Stevia
	pH 5,0	Mel Pão Fígado Cacau	Arroz branco Batatas Cajus Ostras	Ketchup Milho Amendoins	Leite de vaca Leite de soja Maionese
	pH 4,0	Peru Galinha Ovos	Mostarda Fruta enlatada Pipocas	Pistachos Açúcar branco Café	Chocolate Arando Chá preto
	pH 3,0	Comida no micro-ondas Porco Vaca Pickles	Vinagre de vinho Alimentos processados	Adoçantes Refrigerantes Tabaco	Stress Cansaço Preocupação

Já uma alimentação ajustada ao nosso organismo irá levá-lo a manter-se num estado de saúde celular diametralmente oposto ao que acabei de expor. Deixar as células cumprirem as suas funções metabólicas deverá ser o propósito da nutrição. Numa perspetiva teórica comemos para

nos nutrirmos. Os nutrientes que compõem os alimentos são o “combustível” para que os nossos órgãos funcionem adequadamente.

Vou agora contribuir para desmistificar e clarear algumas noções importantes sobre alimentos relevantes e muito presentes nas nossas vidas. Saiba o que comer, o que não comer e o porquê.

A GORDURA

Começo por informar o leitor de que todas as nossas células têm uma camada de gordura imprescindível ao seu saudável funcionamento. Significa isto que precisamos de ingerir gordura, temos é de saber escolhê-la! Boa gordura é aquela que é rica em ácidos gordos polinsaturados do tipo ómega-3, por exemplo. Pode-se obter boas gorduras através dos frutos secos, sementes, peixes gordos, azeite, óleo de coco ou abacate. Não tenha medo de engordar pois esta gordura vai alimentar as suas células de uma forma geral, sendo absolutamente fundamentais para o cérebro e tendo ainda uma ação anti-inflamatória. Procure ingerir estas gorduras a cru sem as submeter a altas temperaturas.

A FRUTA

Evite misturar várias frutas diferentes no mesmo sumo natural que faça em sua casa, ou mesmo comer salada de frutas. Lembre-se de que fruta também é açúcar. A fruta deve comer-se sempre antes ou fora das refeições, desse modo terá uma digestão mais facilitada e conseguirá absorver melhor os nutrientes desta.

AS OLEAGINOSAS

Habitualmente chamados de frutos secos (amêndoas, nozes, castanhas-do-brasil, etc.), podem ser ótimos substitutos das bolachas aos lanches. Perceba se lhe criam uma sensação de bem-estar digestivo ou se lhe provocam gases intestinais ou mesmo distensão abdominal. Talvez deva optar por não fazer misturas de vários. Certamente a digestão será mais facilitada. Coma as oleaginosas sempre sem sal.

O GLÚTEN

Gluten free é um termo que com regularidade se vai observando nas prateleiras dos supermercados. E o que é exatamente o glúten? Em latim significa “cola” e de facto é o que dá uma aparência fofa e consistência elástica aos pães. Glúten é uma proteína que existe em alguns cereais (trigo, centeio, cevada, espelta, kamut, aveia) estando outros cereais livres desta proteína (trigo-sarraceno, arroz, milho, millet, quinoa, aveia). Como pode notar, a aveia é o único cereal que existe sob a condição de com e isento de glúten. O problema do glúten prende-se com a incapacidade por parte das nossas enzimas digestivas em digerir corretamente esta proteína. Sintomas como obstipação, diarreia, flatulência, distensão abdominal, perda de memória e até dores de cabeça podem estar relacionados com o consumo em excesso destes cereais com glúten. A doença celíaca é a expressão máxima da incapacidade em digerir o glúten. Sugiro-lhe que reduza ao máximo o consumo desta proteína, apercebendo-se dos benefícios ao fazê-lo.

A SOJA

Esta é uma leguminosa, tal e qual como os feijões e as ervilhas, e a sua introdução entre nós surgiu através dos países orientais. Tradicionalmente, a soja foi sendo consumida desde há milénios por estes povos com inquestionáveis benefícios para a sua saúde. Ao entrar no Ocidente, a soja foi sofrendo alterações profundas ao seu tradicional consumo. É saudável consumir soja sob a forma de tofu, tempeh, sopa de miso ou rebentos. As formas de soja processada que deveremos evitar serão os “leites” de soja, iogurtes de soja, manteigas de soja e soja granulada. Quando a consumir, garanta que a sua origem é biológica e não geneticamente alterada.

O LEITE

Durante várias décadas acreditou-se e defendeu-se que o consumo de leite de vaca ao longo da vida iria trazer inúmeros benefícios para a saúde, entre os quais um crescimento saudável e uma prevenção à osteoporose. Hoje em dia sabe-se

que foi um dos maiores equívocos da história da alimentação! Efetivamente, o leite de vaca tem benefícios, mas para o bezerro, que, inclusivamente, depois do desmame já não volta a consumi-lo. Então porque é o Homem o único mamífero que adquiriu este hábito? Em teoria o leite de vaca tem vários atributos que o tornaram num alimento de eleição. Acontece, todavia, que o decréscimo da enzima lactase no corpo ao longo do crescimento torna esta relíquia num desastre digestivo para o organismo. A Organização Mundial de Saúde recomenda o consumo de leite (de preferência materno) até aos 12 meses; a partir desta idade não há necessidade neste consumo. É um absoluto mito acreditar-se que sem leite ficaremos privados de cálcio. As fontes de cálcio existem em vários alimentos: sementes de sésamo, de linhaça e de chia, aveia, ervas aromáticas como a salsa, tofu, brócolos ou espinafres. Algumas investigações revelaram ainda que o consumo de leite estaria associado a várias doenças como o cancro, doenças inflamatórias, imunidade baixa e até osteoporose. Quando for ao seu frigorífico e olhar para o pacote de leite de vaca que amanhã vai servir ao pequeno-almoço, pense que lá dentro, para além do leite, com muita probabilidade irá encontrar pesticidas, corticoides, antibióticos e bactérias de vacas infetadas.

OS OVOS

Contrariamente à sabedoria popular, o colesterol que se encontra na comida que ingere tem pouco ou nenhum impacto no nível de colesterol no sangue, segundo as mais recentes investigações. São sim os açúcares e os hidratos de carbono (provenientes dos cereais sobretudo) que serão os gatilhos para a produção de mau colesterol no seu organismo e não os ovos, por exemplo. Por isso coma ovos, desde que não tenha nenhuma intolerância alimentar aos mesmos, e coma-os completos. Chega de omeletes só de claras! Quando fragmenta os alimentos, o seu corpo começa a sentir falta do que não está lá e pode começar com desejos de alimentos menos saudáveis. As gemas contêm colina, essencial para todas as células, sobretudo para as do cérebro. Em homenagem às galinhas que foram felizes

em vida (e porque são tremendamente mais saudáveis), coma-os sempre biológicos.

AS CALORIAS

Se é daqueles que olha para todos os rótulos para saber quantas calorias tem aquilo que está a pensar ingerir, então espero conseguir libertá-lo desse fardo. Digo-lhe mesmo que a contagem de calorias é a única forma pela qual não deve olhar para a sua refeição. Pense nisto: o que acha que faz melhor à sua saúde, um abacate com 160kcal, ou uma gelatina com 10kcal? Inquestionavelmente vence o abacate! O que realmente interessa num alimento são os nutrientes que este contém, os químicos processados que possa ter (corantes, conservantes, pesticidas, etc.) e a função que esse alimento terá no seu organismo. De que vale ingerir alimentos *light* para pouco tempo depois estar com uma imunidade baixa que o pode levar a doenças ainda mais graves? Tome mais atenção à origem das calorias que ingere do que à sua quantidade.

O PEIXE

Quanto maior for o peixe, mais mercúrio ele contém. Opte por comer peixes de mar e de tamanho pequeno, como os carapaus ou as sardinhas, por exemplo. O mercúrio advém da poluição que o Homem exerce sobre o mar. Na qualidade de metal pesado desce às profundezas do mar onde se encontram os peixes maiores. O mercúrio no organismo está associado a doenças como o cancro, doença de Alzheimer e esclerose múltipla. Quando comer peixe de maiores dimensões como o atum, o bacalhau ou o salmão, coma-os com coentros. Um shot de clorela (alga que existe em pó, procure pela marca Iswari® que encontrará em pontos de venda com alimentação saudável e biológica) em água será também eficaz. Ambos, clorela e coentros, têm a fantástica ação de eliminar metais pesados do organismo. Imperdíveis aí em casa!