

# **A SAÚDE PELA BOCA – MEDICINA ALTERNATIVA PARA O CORPO E A ALMA**

Bioterapeuta Adolfo Santos Turbay<sup>1</sup>

## **RESUMO**

Este Artigo de revisão bibliográfica buscou mostrar a importância que o ser humano deve ter com a sua alimentação, tanto do corpo quanto da alma, para que tenha uma saúde perfeita e, poder assim, gozar de todos os direitos de uma vida plena e saudável sem a interferência de remédios alopáticos. Profissionais de várias áreas, ligadas à saúde, deram-nos os argumentos necessários para o alerta que aqui foi mostrado, na tentativa de disponibilizar a todos uma vida plena e cheia de alegrias.

Palavras-chaves – Saúde; Alimentos; Corpo físico e espiritual

## **ABSTRACT**

This article has sought review of the literature show the importance that humans should have with their food, both of body and soul, that has a perfect health, and power thus enjoy all the rights of a full and healthy life without interference from allopathic medicines. Professionals from various areas related to health, gave us the necessary arguments for the alert that was shown here in an attempt to provide everyone a full life and full of joy.

Key words - health, food, physical and spiritual bodies

---

<sup>1</sup> Adolfo Santos Turbay é professor universitário, Engenheiro de Sistemas, Bioterapeuta, Iridólogo e escritor. Pós graduado em Informática.

## APRESENTAÇÃO

Faz do teu alimento o teu remédio  
Hipócrates

O ser humano não percebe, ou não quer perceber, que a sua vida, assim como a sua saúde, depende única e exclusivamente dele.

Não adianta corrermos aos médicos, aos remédios alopáticos, à Homeopatia, ou qualquer outra maneira de estruturação da saúde, se não nos predisporarmos a nos “curarmos”, isto é, não percebermos que a saúde, e o nosso bem estar, depende de nossas ações, de nossa vontade, de nosso desejo interior de realmente vivermos saudavelmente.

E viver saudavelmente não é, e nunca será sinônimo de gastar muito, investir muito dinheiro, ou ter uma conta “gorda” no Banco, pois se você souber escolher sua alimentação com inteligência, bom gosto e sabedoria – e nenhum dos três requer dinheiro – você tem tudo para viver uma vida saudável e longa.

O alimento, seja ele vegetal ou animal, se bem ministrado, sem exagero, e bem diversificado, sempre trará para o organismo humano, vitaminas, cálcios, sais, e tantos outros componentes necessários para a manutenção e sustentação de uma vida salutar, contribuindo para que, aquele que o consome, possa sempre sentir-se bem, disposto, feliz, alegre e com um humor diário dos mais agradáveis, permitindo assim uma convivência e um inter-relacionamento amigável com a família e com a sociedade.

Por isso que acreditamos que será sempre pela boca, e somente por ela, que o ser humano encontrará a sua felicidade, pois poderá ter uma vida saudável e bem vivida.

Primar pelo cardápio diário, mesmo que frugal, trará conseqüências das mais salutares, disponibilizando um viver saudável, longe de “doenças” e mais longe ainda de “ficar” doente. Pois os alimentos, assim como a natureza, proporcionam, a quem os consomem, nutrientes necessários para se ter saúde e bem estar.

Só resta então, saber escolher, com inteligência, aquilo que introduzimos em nossos organismo, através da nossa boca, e que nos serve como alimento.

## **A ESCOLHA, O ESCOLHER E A OPÇÃO DE SAÚDE.**

Estamos cada vez mais queixosos de dores, falta de energia e gerando doenças crônicas e degenerativas como as doenças cardíacas, vários tipos de câncer, diabetes e doenças neurológicas (Alzheimer, Parkinson). Não precisa ser assim. Se somos perfeitos em nossa essência, o que precisamos é resgatar a nossa saúde original.

Um dos pontos-chave desse resgate está justamente na alimentação. Os alimentos e seus nutracêuticos, as tais substâncias que previnem doenças, são a base para uma saúde plena. Portanto, vamos aprender a nos defender através de um ato diário, prazeroso e natural: o ato de comer.

### **Alimentos na prevenção de doenças cardíacas**

Falou em coração, pensou em gorduras. Mas gorduras não são sempre vilãs. Elas são, na verdade, fundamentais para o funcionamento perfeito do organismo. As células, por exemplo, têm na membrana que as envolve uma estrutura gordurosa. O cérebro também é largamente composto deste nutriente. O que precisamos saber é: quais são as gorduras boas e quais são as prejudiciais.

**Gorduras boas** são aquelas de origem vegetal, não industrializadas; ou seja, a gordura que vem naturalmente nos cereais e grãos (não é deles que se extrai o óleo de soja, de arroz, de milho?), a gordura da azeitona (donde se extrai o azeite), e também das sementes (óleo de girassol, de gergelim, de linhaça), das oleaginosas e das frutas como o abacate.

Tais gorduras são extremamente benéficas para a saúde do corpo, em especial do coração. Por serem de origem vegetal, não contém colesterol.

No grupo das gorduras boas de origem animal, destacam-se os peixes, pois sua gordura, também chamada de ômega 3, tem papel fundamental na saúde cardíaca e no controle de colesterol e triglicerídios. Desta forma, recomenda-se a ingestão de peixes, em média, duas vezes por semana.

**Gorduras prejudiciais** ao falarmos em gorduras maléficas, sempre pensamos naquelas provenientes de animais e, portanto, saturadas. Sim, tais gorduras, quando em excesso, podem atrapalhar o bom funcionamento do organismo.

Porém, o mais importante a destacar nesse grupo dos vilões são as gorduras hidrogenadas e as frituras também chamadas de gorduras trans. Estas fazem um verdadeiro estrago em nossas artérias, causando um processo chamado resistência à insulina, que mais tarde pode se traduzir em diabetes e ainda aumentam a produção de radicais livres no organismo (moléculas nocivas para as células, cujo aumento no organismo está associado a diversas doenças). Podemos destacar ainda outros alimentos e seus nutracêuticos importantes para a saúde cardíaca:

**Aveia** rico em beta glucana, uma fibra que remove o colesterol do organismo.

**Cebola** rica em quercetina, um nutracêutico do grupo dos flavonóides, potente varredor de radicais livres.

**Maçã e Cenoura** fontes da fibra pectina, que "abraça" o colesterol no intestino, eliminando-o nas fezes.

**Uva e Suco de Uva** abundantes em resveratrol, um poderoso nutracêutico controlador do colesterol.

**Temperos naturais em geral** alho, alecrim, manjeriço, orégano, etc., contêm os nutracêuticos do grupo dos terpenos, que inibem a enzima estimuladora da formação de colesterol no organismo.

**Chá verde** possui em sua composição o nutracêutico catequina, que impede que o colesterol sofra ataque dos radicais livres e se torne uma molécula perigosa para as artérias.

Só do coração vive o ser humano? É claro que não. Todos os outros órgãos fazem parte da boa ou má saúde do corpo humano. Na verdade o coração só adoecer quando os outros órgãos adoecem. Portanto, cuidar de toda a nossa estrutura – órgãos, vísceras, glândulas, ossos, nervos, veias, etc. – é sinal de inteligência e bom-senso,

Para tanto, devemos nos preocupar com aquilo que ingerimos. Com a quantidade e, principalmente, com a qualidade dos produtos, para que possamos ter, além de uma boa saúde, órgãos em bom funcionamento, dando-nos assim, uma vida saudável. Um sistema digestivo íntegro é um dos pontos mais importantes para a saúde do corpo inteiro. Ele contribui muito mais para a nossa saúde do que podemos supor. Com uma digestão saudável, teremos uma boa nutrição, uma vez que é por ali que os nutrientes e nutracêuticos que ingerimos passam para a corrente sanguínea e podem chegar às células que os esperam para realizar seu

trabalho. Estando bem nutridos, diminuimos drasticamente a chance de desenvolver doenças. Além disso, também raciocinamos melhor e temos mais energia para as atividades diárias quando nosso trato digestivo vai bem. Portanto, devemos usar e abusar de vegetais e frutas frescas em nosso dia-a-dia, lembrando de incluí-los em todas as refeições, da primeira à última, alguns deles de forma variada e colorida (quanto mais variado e colorido, mais nutrientes e nutracêuticos diferentes você receberá).

Digestão saudável e boa nutrição diminui os riscos de desenvolver doenças. Veja a lista de alimentos que facilitam a digestão :

**Fibras**, indiscutivelmente são a palavra de ordem quando o assunto é saúde digestiva. Mas, afinal, o que são fibras? Por definição, fibras são as paredes celulares dos vegetais. Donde se conclui que as fontes de fibras são aqueles alimentos de origem vegetal tais como folhas, legumes, brotos, frutas, cereais integrais (arroz integral, trigo integral e seus derivados, aveia, etc), leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão de bico, soja, fava), oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoas, etc) e sementes de gergelim, girassol, abóbora, linhaça.

As fibras são o alimento para as bactérias benéficas do intestino. Bactérias no intestino? Sim, é isso mesmo! Somos hospedeiros de trilhões e trilhões de microorganismos que nos fazem maravilhas. Quer ver? Eles formam vitaminas todas as do complexo B e também a vitamina K; dão uma enorme força ao sistema imunológico o nosso escudo protetor contra doenças; fabricam enzimas que ajudam a desintoxicar o organismo; auxiliam na digestão e absorção dos alimentos que ingerimos.

Vale ressaltar que quando não há intolerância ao leite e seus derivados (intolerância à lactose) é interessante acrescentar à dieta o iogurte natural de boa qualidade, afinal, eles fornecerão bactérias benéficas para os nossos intestinos. Outra coisa é nunca nos excedermos em nossa alimentação, pois mesmo que ela seja a base de nutrientes, vitaminas, entre outros, o excesso sempre é prejudicial, assim como a falta, para mantermos um corpo magrinho, também pode nos prejudicar. Para tanto, equilibrar é a palavra de ordem e da vez.

## **SAIS MINERAIS E A SAÚDE BALANCEADA**

Alimentação equilibrada, é o que devemos praticar, e evitar principalmente os Sais minerais em excesso, pois podem ser prejudiciais à saúde.

Por conta da quantidade de sais minerais, está na moda procurar bebidas industrializadas, como isotônicos, água mineral, água de coco e até sucos industrializados. Alimentos com o rótulo escrito "vitaminado" também são mais procurados.

Porém, ao contrário do que muitos acreditam, não basta a ingestão de uma boa quantidade de sais minerais para suprir a necessidade do corpo de repor as energias e se manter hidratado. Em excesso, os sais minerais podem até ser prejudiciais à saúde.

"Ferro, fósforo, chumbo, zinco e alumínio em grandes quantidades podem inibir a ação do cálcio nos ossos e aumentar as chances de aparecimento de osteoporose", explica a nutricionista Elizabeth Mota(2004). Aproveitamos para exemplificar: "se misturarmos em uma refeição refrigerante e queijo, a bebida diminui a absorção do cálcio presente no alimento".

Outro exemplo: sódio em excesso dificulta a absorção de potássio, que é essencial na produção de energia. "E o sódio não está presente só no sal, como a maioria pensa, mas também em conservantes e alimentos industrializados como biscoitos, doces, entre outros", alerta a professora e nutricionista Cristina Freitas(2004), da UFRJ.

"O consumidor, ao se deparar com as informações veiculadas na mídia e com rótulos que prometem grande quantidade de sais minerais, pensa apenas em unir a facilidade do produto pronto com a quantidade de nutrientes que se supõe necessária para a boa saúde", opina Cristina Freitas(2004)

Ele não sabe que os sais minerais, em desarmonia, podem facilitar o aparecimento de doenças. "Por exemplo, água mineral em excesso pode comprometer o funcionamento renal. O ideal é a água do filtro", diz Cristina. Para quem não é nutricionista, basta estar informado de que a quantidade de sais minerais necessária para o equilíbrio e a hidratação do organismo está presente não no excesso de sais minerais, mas em uma alimentação balanceada, rica em legumes, verduras e frutas.

Márcia Madeira(2000), especialista em tecnologia de alimentos, diz que as dietas especiais, ricas em determinados sais minerais, devem ser usadas, principalmente, para tratar problemas específicos e indicadas por profissional competente. "Como uma deficiência de ferro, em que se calcula a quantidade de ingestão diária de alimentos mais ricos como o fígado, carnes, etc", diz. Os sais minerais equilibram a entrada e a saída de nutrientes de todas as células. Eles atuam em todo o organismo, produzem energia, regulam todo o processo psicofisiológico, desde o sistema nervoso, os ossos, os músculos, os batimentos cardíacos, a respiração, a digestão, a excreção, cada qual com sua função. Para balancear os sais minerais, a nutricionista Letícia Pacheco(2004) sugere adotar o famoso programa "5 ao dia" da Organização Mundial de Saúde: 3 frutas ao dia e 2 porções de verduras e legumes. Uma alimentação equilibrada, rica em legumes, verduras e frutas, é muito melhor do que aquela que leva em conta as indicações dos rótulos de alimentos e bebidas industrializados. "O consumidor só deve levar em conta as informações dos rótulos se tiver alguma patologia, como no caso dos hipertensos e dos cardíacos", explica Márcia Madeira.

## **ALIMENTOS VIVOS – PARA UM ORGANISMO VIVO**

O homem esqueceu-se de buscar na natureza, a sua saúde. Com o passar dos séculos, começou a preferir alimentos mortos, para se alimentar. Juntamente com estes alimentos, começaram a surgir as doenças típicas de vírus, verminoses, bactérias, com a consequência de, ao invés de um corpo saudável, passou a ter um corpo com várias doenças.

Em busca da saúde, o homem moderno começou a buscar alimentos vivos, com uma dieta baseada em frutas, legumes, verduras, raízes, sementes e flores.

Existem na natureza aproximadamente 3000 variedades de frutas, legumes, verduras, raízes, sementes e flores comestíveis conhecidos. E há quem diga que a melhor forma de usufruir deles é comê-los vivos. Recém-colhidos e ainda frescos. Trata-se de uma vertente do vegetarianismo, o conhecido movimento baseado na dieta que exclui a carne animal da alimentação humana, por razões filosóficas, ecológicas ou de saúde. É a chamada Alimentação Viva.

Segundo seus seguidores, a alimentação viva reforça o encontro com a nossa natureza original, nos tornando mais criativos, flexíveis e harmônicos. Ela nasceu da idéia de que os seres vivos são interconectados uns aos outros e se comunicam por ressonância com o silício, elemento químico encontrado somente na matéria viva.

Médica, pesquisadora da Fiocruz e adepta da Alimentação Viva há 8 anos, Maria Luiza Nogueira(2004) explica que trata-se de uma dieta de vegetais in natura, baseada nos 3 Vs, vegetais, vivos e variados. Consumidos frescos sem passar pelo processo de conservação pelo frio, fogo ou estocamento. E, de preferência, de produção orgânica.

Os alimentos crus são tidos como desintoxicantes, pois são pré digeridos e reduzem o gasto de energia, evitando possíveis complicações durante a digestão. Maria Luiza explica que, assim, a prática ocasiona um reforço do sistema imunológico, pois a regeneração da parede intestinal restabelece a capacidade de absorver o que o corpo necessita e rejeitar o que não lhe serve, além de uma melhora significativa da oxigenação intracelular.

Porém, "tudo que é radical é ruim. Tanto no excesso como na falência de alimentos", afirma a nutróloga e endocrinologista, Eliane Pupin(2004). Por isso, principalmente quem não é vegetariano, deve procurar equilibrar a quantidade de vegetais, carnes e carboidratos para se manter uma alimentação saudável. "A mudança radical no estilo de vida, adotando uma alimentação unicamente crua, pode acarretar problemas que vão desde problemas de gases até anemia, fraqueza muscular e nevralgias", explica Eliane.

Ela alerta também os vegetarianos de longas datas, "algumas pessoas estão há tanto tempo sem alguns nutrientes que não percebem facilmente os sintomas de desnutrição"; e aconselha, "o ideal é procurar substitutos como a carne e o leite de soja". Além disso, pessoas que praticam atividades físicas intensas, ou trabalham fazendo esforço, não devem abrir mão de certos nutrientes, pois precisam da energia dos alimentos para realizar suas tarefas diárias.

Outro fator que os apreciadores de alimentos crus devem estar atentos é quanto a higiene. A nutróloga orienta lavar bem os legumes, frutas e verduras, deixando-os de molho em água com vinagre para tentar eliminar o máximo de resíduos



agrotóxicos.

2

Um dos lados positivos da alimentação viva, tanto do ponto de vista de Eliane e Maria Luiza, é o fator ecológico. Ela inclui um estilo de vida bastante peculiar de contato estreito com a natureza, pois entende que o ar, água, terra e fogo são alimentos vivos também. Sendo assim, sugere a busca do contato com a origem dos alimentos, e de nossa própria originalidade. "Entendendo que esses elementos são fontes de energia vital, as pessoas procuram mais passeios ao ar livre, mais interesse por água pura natural e alimentos frescos. E, com o aumento da energia do corpo, mais atividades físicas", revela Maria Luiza.

## **CONSIDERAÇÃO FINAL**

Quando o homem começa a se descobrir um ser inteligente, participe das questões sociais, integrado com o todo, e a perceber que para viver é necessário "cuidar-se", ele busca de forma racional e sábia, a saúde, para que seu corpo suporte muitos anos de existência.

Tentamos mostrar através deste trabalho, que não tem a pretensão de ser um compêndio, mas um simples alerta para todos aqueles que se preocupam com a sua saúde, o quanto é simples, fácil e econômico, manter a fisiologia material em forma e com saúde. Elaboramos uma releitura, de vários artigos encontrados na internet, mesclando-os e adaptando-os dentro da idéia central do trabalho proposto.

Esperamos ter logrado intento, pois é de nossa vontade, que todos aqueles que por ventura venham consultá-lo, possam aprender e dele tirar informações suficientes para remodelar-se e reestruturar sua própria vida, seus próprios costumes e ações vivenciais.

---

Maria Luiza Nogueira é médica e trabalha no Centro de Saúde Escola – Escola Nacional de Saúde Pública, na Fiocruz. Ela atua também na área de Promoção da Saúde, em saúde pública. \*\*Eliana Pupin é médica endocrinologista e nutróloga, e possui uma clínica com seu nome em Botafogo, no Rio de Janeiro.

Que todos possam fazer da boca, não apenas o órgão principal da mastigação, mas, também, o principal meio de introduzir a saúde e o bem-estar do corpo físico, espiritual e energético, do ser humano.

## **REFERÊNCIAS**

AYER Luciana - <http://bemzen.uol.com.br/noticias/ver/2010/07/26/1191-retornar-a-natureza>

MADEIRA, Marcia - <http://www.nutrinews.com.br/edicoes/0009/mat03ago00.html>

MUNIZ, Simone –  
[http://www.maisde50.com.br/editoria\\_conteudo2.asp?conteudo\\_id=5899](http://www.maisde50.com.br/editoria_conteudo2.asp?conteudo_id=5899)

GUIMARÃES, Raphaela –  
[http://www.maisde50.com.br/impressao.asp?conteudo\\_id=7395](http://www.maisde50.com.br/impressao.asp?conteudo_id=7395)

PACHECO, Letícia –  
<http://www.oficinadamoda.com.br/culinaria/receita/a+nutricionista+leticia+pacheco+da+dicas+para+ter+uma+alimentacao+saudavel/318/>