

## Passos para a saúde



Um indivíduo não alcança uma boa saúde do dia para a noite. O equilíbrio bio-psico-social que é refletido na saúde é alcançado a través de alguns passos básicos. Esses passos podem variar de uma pessoa para outra quanto à sua forma de apresentação e tempo de duração, mas sempre deve-se respeitar todos os passos para que a saúde seja realmente alcançada de uma forma mais duradoura. Isso vale para a saúde mental, física, energética e pode até ser ampliada à saúde espiritual, sendo que cada uma tem sua forma de apresentação e seus elementos próprios.



1. O primeiro passo para a saúde é a conscientização. O indivíduo deve se

perguntar diversas coisas:

1. Como eu vivo a minha vida? Nesse item, é interessante a realização de um diário pessoal com sentimentos, hábitos e acontecimentos.
2. Como eu me sinto? É muito importante perceber como a gente se sente perante as coisas boas da vida, assim como as dificuldades. Como lidamos com elas? Elas nos afetam?
3. O que é ser saudável integralmente? Aqui devemos compreender que ser saudável não é estar no extremo de capacidade física, como um atleta, a saúde plena consiste no equilíbrio de atividade e descanso. Aqui também é interessante refletir sobre o que a gente ganha com uma boa saúde, pois isso será a motivação para passar por todos os passos para uma boa saúde.
4. O que é necessário fazer para ser saudável integralmente? Nesse momento é importante que o indivíduo passe por uma avaliação de um profissional ou uma equipe multidisciplinar para que compreenda a sua individualidade e como lidar com ela nos pontos positivos e negativos para alcançar e manter uma boa saúde. Existem algumas regras gerais para manter uma boa saúde, como comer bem, fazer exercícios, dormir bem e respirar corretamente, mas existem variações quanto ao exercício que é melhor para cada indivíduo, os tipos de alimentos que melhor equilibram a sua constituição natural, os tipos de exercícios respiratórios adequados ao seu caso e ao seu momento, etc. Portanto, é muito importante a orientação profissional individual com uma boa avaliação para que o indivíduo aprenda a se cuidar corretamente.
5. Estou disposto a fazer o necessário para ter uma boa saúde? Essa pergunta é fundamental, não somente para conscientizar o indivíduo quanto ao esforço que ele deverá manter para se cuidar, mas também para conscientizá-lo de que existe uma escolha importante a ser feita e, independente da alternativa escolhida, o indivíduo precisa se responsabilizar pelos resultados e pelas consequências de sua escolha. Se o indivíduo decide que não está disposto a cuidar de sua saúde, então ele precisa entender que mais cedo ou mais tarde ele terá que lidar com o desgaste natural do corpo, que é intensificado quando não se cuida do corpo. Se o indivíduo decide que está disposto a cuidar de sua saúde, então ele tem que se conscientizar de que isso irá gastar energia e tempo e que ele terá que ter disciplina e persistência para realizar todo o caminho e mantê-lo para o resto de sua vida.



2. O segundo passo para a saúde é a desintoxicação e a mudança de hábitos: a vida moderna está cheia de elementos que intoxicam o corpo e a mente: stress, poluição, má alimentação, etc. A não ser que se faça desintoxicação periódica, o organismo e a mente estão sempre intoxicados e precisam ser limpos. Um organismo limpo funciona como uma máquina bem lubrificada: sem esforço, a diferença é que precisamos tirar aquilo que atrapalha (fazendo o “atrito” na máquina) do corpo em vez de colocar óleo lubrificante. Além de desintoxicar, é necessário que se faça, simultaneamente, mudança nos hábitos, pois não adianta ficar limpando se continuar sujando ao mesmo tempo, o trabalho de desintoxicação nunca termina dessa forma. Os principais itens que precisam ser reeducados são:
  1. Alimentação;
  2. Ingestão hídrica;
  3. Respiração;
  4. Exposição solar;
  5. Exercício físico;
  6. Sono, relaxamento e descanso;
  7. Meditação e exercícios mentais.
3. O terceiro passo para alcançar a saúde plena é adicionar os hábitos pessoais necessários para equilibrar sua constituição. O que foi feito no segundo passo é uma limpeza geral, aqui iremos aparar as arestas, limpar os cantinhos do banheiro com cotonetes depois de jogar água e sabão para tirar o grosso. Isso irá auxiliar na prevenção de doenças típicas da constituição individual.



4. O quarto e último passo para alcançar a saúde é verificar o que sobrou de doenças e desconfortos e realizar tratamentos específicos com profissionais competentes para resolver esses problemas, afinal não se consegue resolver tudo sozinho, o homem, como um ser bio-psico-social, procurando uma saúde bio-psico-social, depende e precisa dos outros para alcançar o equilíbrio e a saúde.

Bibliografia indicada: “Alimentação desintoxicante” de Conceição Trucom, Editora Alaúde, 5ª edição, 2008; “Lugar de médico é na cozinha” de Dr. Alberto Peribanez Golzalez, Editora Alaúde, 2008.