



A alimentação mais adequada para o homem inclui os cereais integrais como prato principal, e não as carnes

Perder peso se tornou uma das obsessões do homem moderno. O fantasma da obesidade ronda a vida de milhões de pessoas no mundo inteiro. A cada momento surgem dietas "milagrosas", regimes fora de série, que prometem a silhueta ideal em poucos dias. As desilusões têm sido muitas. Numa pesquisa sobre o assunto constatou-se que todo o problema do homem, com relação à obesidade, como os relativos aos demais problemas de saúde, se ligam intimamente com seus hábitos alimentares. Foi a partir daí que o homem redescobriu a Macrobiótica, uma nova velha maneira de se alimentar, cujos resultados têm sido comprovados ao longo de cinco mil anos de experiências. É um legado do Oriente aos povos do Ocidente. Embora surja, no momento, como um arrimo, uma bengala para o homem moderno, não resta dúvida de que não deixa de ser fantástica a sua redescoberta.

Volta às origens - II



Formado pela UnB em Biomedicina, o doutor Luiz Carlos Maranhão estuda a medicina oriental há mais de quinze anos

Juventude e beleza sem dor nem elixir

Maria Valdira e Affonso Fabre

Emagrecer de seis a dez quilos por mês, sem fome, sem dor e nem elixir é, para milhares de pessoas um sonho inatingível. Em contrapartida, é uma maravilhosa realidade para outros milhares que redescobriram um estilo de vida simples e saudável, e o valor essencial da alimentação natural.

Desde que Deus aplicou ao homem o castigo maior, a morte, ele, na ânsia de viver o mais possível e aproveitar do melhor, tem buscado o elixir da longa vida, da eterna juventude, mas em vão. De vez em quando, os jornais, rádios, revistas e televisões anunciam uma nova descoberta "milagrosa". Nem bem se propaga a notícia, o remédio milagroso já não é tanto assim e outro é anunciado em seu lugar como o verdadeiro. E a coisa se repete.

Sem quereremos diminuir o valor das pesquisas em torno do assunto, diríamos apenas que o homem precisa tão-somente se descobrir a si mesmo e as suas origens, voltar a ser simples e descomplicado, permanecer o mais possível junto à sua mãe-natureza, da qual jamais deveria ter-se afastado.

Em Brasília, em meados deste ano, instalou-se a primeira clínica de terapias naturais integradas que, no gênero, é a única fundada no Brasil. Com sede na 112 Sul, a clínica vem atendendo já a uma centena de pessoas que desejam viver uma vida saudável e, conseqüentemente, uma vida feliz, plena e sem aches. O resultado tem sido extraordinário. Curas de muitas moléstias consideradas "incuráveis" têm se efetuado. Embora a grande maioria a tenha procurado por uma razão primeira: a conservação da juventude e do ideal de beleza, que inclui o combate à gordura, ao stress e à angústia. O regime macrobiótico, ali adotado, não é mais um regime para emagrecer. É um modo de vida. Para falar dele fomos procurar o dr. Luiz Carlos de Albuquerque Maranhão, formado em Biomedicina pela UnB, em 1977, e um estudioso da medicina e da filosofia orientais há mais de quinze anos. Um dos diretores da Clínica Portal, o dr. Luiz Carlos atua diretamente na área de pesquisa, e faz orientação alimen-

tar como uma das formas de tratamento da clínica, juntamente com o médico homeopata, o médico acupunturista, professores de yoga e de ginástica regenerativa.

Enquanto os regimes convencionais, em geral, deixam a pessoa triste e angustiada, a macrobiótica propicia uma grande alegria de viver

A diferença dos milhares de regimes que existem por aí para o macrobiótico é que, enquanto aqueles se baseiam na redução dos teores calóricos através de drástica redução de alimentos, em outras palavras, são regimes que provocam, em geral, o emagrecimento por subnutrição, desencadeando um processo de envelhecimento precoce (desgaste dos tecidos, perda de vitalidade da pele, brilho dos cabelos, etc), o regime adotado na clínica promove o emagrecimento através do uso de alimentos com fibras, através de um sistema racional, baseado nas necessidades de cada organismo. A decorrência mais imediata dele é a desintoxicação geral do organismo e o emagrecimento de seis a dez quilos por mês (conforme o caso), sem nenhum desgaste. Pelo contrário: há um aumento evidente de vitalidade em todos os sentidos, inclusive, um revigoramento sexual, maior disposição para o trabalho, o estudo, e um aclaramento extraordinário da mente.

Segundo o dr. Luiz Carlos, qualquer tipo de obesidade pode ser resolvido pelo regime macrobiótico, inclusive a obesidade emocional, tiroideana, crônica, etc. Mas, faz logo um alerta: não se deve adotar o regime sem uma orientação segura, médica, a fim de que a saúde o bem-estar não corram riscos. Para os que se preocupam, em sentido contrário, de perder peso demais, eis o que ele diz: não há motivo para preocupação porque a pessoa passa a ingerir os alimentos certos nas reais necessidades do organismo.

E para quem acha que a macrobiótica sai cara para o orçamento familiar, uma garantia: só sai realmente caro para as famílias que mantêm duas

cozinhas, uma macrobiótica e outra convencional. Se todo mundo passa a viver da mesma forma, as despesas com a alimentação serão reduzidas em nada menos que sessenta por cento. (Num dos próximos domingos, abordaremos, com dados concretos, com números e preços, o problema da economia na alimentação).

Os cremes e loções "milagrosos" não surtem o efeito desejado porque a capacidade de absorção da pele é limitada,

Vivemos, sem dúvida, a época das modas milagrosas, os cremes que tiram rugas, que fazem as mulheres parecerem mais novas e belas, os colírios, pomadas e pós exóticos para mil e um fantástico fenômeno.

As algas marinhas (assim como o ginseng e a vitamina E) fazem parte deste arsenal de guerra à velhice e à feiura. Sem dúvida. As algas marinhas são

um verdadeiro milagre da natureza. Utilizadas em cremes, entretanto, elas não atingem seu objetivo porque a pele não tem a mesma capacidade de absorver os nutrientes como a têm os órgãos internos, por isso, elas se tornam pouco efetivas. Que faz a Macrobiótica Introduz as algas marinhas como um componente fundamental da própria alimentação. Daí porque as algas são ingeridas duas ou três vezes por dia, cozidas, em mingaus ou sob a forma de cápsulas. As algas contêm todas as vitaminas e sais minerais do mundo, numa única fonte. Se tivéssemos que alcançar o complexo vitamínico da alga numa unidade medicamentosa teríamos que associar pelo menos umas duas dezenas de fontes diferentes. As algas marinhas (que podem ser encontradas também em rios e lagos, apesar do nome) melhoram a qualidade da pele, do cabelo e das unhas, além do estado geral do organismo. Use-se muito na Macrobiótica, adicioná-las a legumes, ver-

duras, mingaus de cereais, ou comê-las refogadinhas, tal como se faz a couve.

A vitamina E — a chamada vitamina do século — é outro elemento fundamental na dieta macrobiótica, uma vez que ela está contida no germe dos cereais integrais, e os cereais integrais constituem a base fundamental e indispensável da Macrobiótica. A vitamina E é encontrada principalmente no óleo do germe de trigo, ou no próprio germe de trigo. Mas a maior fonte de vitamina E é, sem dúvida alguma, o germe do arroz integral. As mulheres gostarão de saber disso: quem fuma tem 90 por cento de possibilidade ou propensão para ter celulite, e a vitamina E é, talvez, o mais poderoso agente anti-celulite de que se tem notícia. Além disso, a vitamina do século se responsabiliza pela regeneração celular diante dos agentes tóxicos do meio ambiente.

O arroz integral — o cereal mais nobre na escala dos alimentos naturais — é um aliado esplêndido da mulher moderna, tal a sua importância como elemento de beleza. Maior fonte de vitamina E (seu germe), o arroz integral dá à mulher aquela pele de criança de que as mulheres orientais são o exemplo mais vivo e irresponsível. Em 1978, quando Lima Oshawa, esposa de Georges Oshawa, um dos redescobridores da medicina oriental, esteve no Rio, participando de um congresso internacional ligado à alimentação e à saúde, assombrou os jornalistas com a beleza de sua pele acetinada, sedosa e sem rugas. E que Lima Oshawa, cuja alimentação à base de cereais integrais data de muitos anos, estava, na ocasião, com 84 anos.

Bom funcionamento do aparelho digestivo e pele bonita são sinônimos. Da atividade de um depende a beleza da outra.

Mais de cinquenta por cento das mulheres brasileiras sofrem de prisão de ventre. Isto se deve, em primeiro lugar, como acentua o dr. Luiz Carlos Maranhão, aos maus hábitos alimentares. Em seguida, ele

faz um alerta: enquanto a mulher sofrer do aparelho digestivo não vai ter pele bonita. A incorreção da alimentação repousa sobretudo no consumo indiscriminado de pão, macarrão, massas brancas em geral e no uso abusivo das carnes.

Segundo o diretor da Clínica Portal, eis, em linhas gerais, a receita para a beleza e elasticidade da pele, o frescor dos tecidos e o fim dos distúrbios gastro-intestinais: fazer uso do arroz e de outros cereais integrais (a aveia integral é excelente para a pele), ingestão moderada de frutas da estação, cultivadas sem pesticidas; evitar excesso de verduras cruas, pois a contaminação é um fato, e os elementos contaminadores dificultam a excreção das toxinas; ingerir algas marinhas, lèvedo de cerveja (que fornece as vitaminas do complexo B, tornando a pele mais limpa) e o nosso abençoado guaraná da Amazônia, um presente da Providência aos habitantes deste clima que não favorece, apesar da beleza do sol, da luminosidade e da exuberância tropical, a longevidade.

O guaraná tem, como virtude maior, a função reguladora do aparelho digestivo, seguindo-se suas qualidades de estimulante do coração (regulador dos batimentos cardíacos), refletindo de maneira impressionante na qualidade da pele. Neste paraíso tropical que é o Brasil, onde, se por um lado, pululam as doenças infectocontagiosas, ou tropicais, por outro lado está repleto das mais variadas e eficazes ervas medicinais, o guaraná da Amazônia desponta como um verdadeiro milagre da natureza. Seus efeitos últimos sobre a pele podem ser avaliados através das palavras do dr. Luiz Carlos: "enquanto a mulher tiver prisão de ventre não terá uma pele bonita". E o guaraná da Amazônia, sendo um regulador inigualável do aparelho digestivo, extingue a prisão-de-ventre, deixando o campo livre para que a pele brilhe em todo o esplendor de sua beleza, tal como Deus determinou que assim fosse, isto é, até a idade mais avançada. (No próximo domingo, leia: "ERVAS, PRESENTE DA NATUREZA").



No laboratório da clínica de terapias naturais integradas a pesquisa de alimentos e ervas é constante.