

# Alimentação é fundamental

Entre aqueles que procuram os serviços do Instituto de Medicina Holística, grande parte apresenta sintomas de stress, de intolerância, impaciência, fadiga e todas as dificuldades decorrentes dos problemas econômicos e sociais. "Muitos chegam com dores de cabeça, gastrite, mas isso é apenas a ponta do iceberg", salienta o endocrinologista e homeopata Edson Veiga. Segundo ele, os hábitos alimentares contribuem em muito para o reequilíbrio do indivíduo.

Nem todos passam pela orientação alimentar. "A gente procura prescrever uma dieta que contenha mais fibras, que seja, de preferência, ovolactovegetariana. Os que querem continuar a comer carne são orientados a escolher dentre as carnes as que vão provocar desequilíbrio menor. Edson Veiga lembrou que uma das coisas mais ligadas ao stress é a falta de zinco. Nesse sentido, de acordo com a necessidade do caso, eles prescrevem um medicamento, além da alimentação. Quase sempre, disse o médico, é também necessária a utilização de substâncias que ajudem a liberar os metais pesados.

Uma das orientações mais frequentes aos seus pacientes é no sentido de se evitar a ingestão de peixes de água doce, que são muito contaminados, com verminose e mercúrio em excesso. Os refrigerantes e as frituras também devem ser evitados. Por comer muito mais carboidratos que deveria, o brasileiro hoje, de um modo geral, segundo Edson Veiga, está muito mais propenso à obesidade, à hipertensão arterial e a outros distúrbios.

Edson Veiga acredita que, mesmo com uma alimentação ainda errada, o brasileiro tem uma nova consciência, e a maioria está buscando um modo de alimentar-se e de viver mais saudável.