

Os caminhos do equilíbrio

Diz uma das premissas básicas da auto-ecologia: "Tu és o que tu comes". Mas nem tudo é determinado pela alimentação. No tripé do equilíbrio do ser humano estão, também, exercícios físicos e mentais. Para o equilíbrio mental, há técnicas como a hipnose light, a meditação transcendental e o Silva Mind Control. O físico pode ser cuidado através do "shiatsu com pés descalços", tao yin e shan ging (exercícios chineses para a saúde), além do chi kung e da bioescultura.

— Não existe supremacia do corpo sobre a mente nem vice-versa. O corpo é parte do nosso inconsciente e nele está escrita toda nossa história pessoal — ensina a professora de anatomia e bioescultura, Helen Macedo Nasser.

Como denuncia Mônica Lacombe Camargo, a ciranda química começa nos fertilizantes e pesticidas usados na agricultura e se apresenta, ainda, sob a forma de preservantes, colorantes e sabores artificiais dos alimentos, empobrecidos de seu teor nutritivo pelo processo industrial.

Cereal é o adubo do ser humano

Baixo rendimento intelectual, disfunções orgânicas e fraqueza do sistema imunológico estão associados à nutrição deficiente e ao grau de toxicidade do organismo. Para evitar estes problemas, o primeiro passo é consumir alimentos integrais e naturais, fertilizados com material orgânico, sem venenos.

Tanto o Ocidente quanto o Oriente chegaram à conclusão de que a base de nossa alimentação deve ser composta de pelo menos 50% de cereais e fibras integrais. Vegetais devem ocupar no mínimo 30% da refeição.

— Devemos acrescentar algas, alimentos germinados e lactofermentados à dieta. Os primeiros oferecem às células todos os minerais e oligoelementos necessários. Os germinados trazem energia, assim como os lactofermentados, são ricos em enzimas e vitaminas — diz Mônica Lacombe Camargo, professora de nutrição e culinária vegetariana.

Outro aspecto importante é o tipo de material usado no preparo dos alimentos. Jamais se devem usar recipientes de alumínio.

Os pensamentos e o estado de espírito de quem prepara os alimentos também devem ser levados em conta. O filme "Como água para chocolate" mostra bem este aspecto. Judith Wurtman, cientista americana e autora do livro "Controlando sua mente e humor através dos alimentos", diz que "os nutrientes da última refeição influenciam o humor e o pensamento".

— Quem deseja aumentar a energia mental deve diminuir o consumo de calorias. É melhor dar preferência às proteínas e aos hidratos de carbono — explica Mônica.

Educação ecológica começa cedo

O que vem a ser uma escola ecológica? Na fachada, ninguém vê nenhuma diferença. No entanto, a "Nossa Escolinha", único estabelecimento de ensino carioca baseado na pedagogia Waldorf, pretende ser diferente em tudo. Desde a comida que serve às crianças — ovo-lacto-vegetariana, trigo e arroz integral, açúcar cristal e malte de cereais, legumes e verduras cultivados sem agrotóxicos — até os materiais usados nos brinquedos e nas salas de aula. Plástico e sintético não entram.

— O material que as crianças manipulam deve ser vivo, ter uma origem natural porque mesmo através do tato elas têm informações de vida, de textura. No passeio mensal que fazemos a parques, elas experimentam galhos, folhas, pedras e coisas da natureza para conhecer através de todos os sentidos. Damos muita importância ao trabalho com as mãos, ao fazer. Daí o trabalho na horta, a tecelagem, a culinária — conta Cristina Muniz, orientadora pedagógica.

Ela informa que São Paulo é o grande centro difusor no Brasil da pedagogia Waldorf, criada por Rudolf Steiner, austríaco que nasceu em 1861 e morreu em 1925.

Segundo Mônica Lacombe, pesquisas recentes comprovam que a capacidade de cognição e percepção mental são alterados pelos aditivos químicos (corantes, preservativos e aromas) utilizados nos alimentos.

A dieta ideal deve ser baixa em gordura, moderada em proteínas (de origem animal ou vegetal) e rica em fibras e hidratos de carbono complexos. Mônica destaca a importância dos oligoelementos presentes principalmente nos cereais. Alguns são utilizados como neurotransmissores (mensageiros químicos) responsáveis pelo funcionamento do cérebro.

— Até o início da revolução agrícola e industrial, a humanidade alimentava-se basicamente de cereais integrais. Eles são constituintes de hidratos de carbono complexos, que são transformados lentamente em glicose. A glicose é um dos nutrientes mais cobicados pelo cérebro — explica Mônica.

Os alimentos de origem vegetal necessitam de um solo rico em minerais, oligoelementos e uma microflora ativa e saudável. A riqueza e o equilíbrio dos elementos nutritivos de um alimento estão diretamente relacionados aos cuidados que eles recebem.

— A qualidade de um vegetal pode ser empobrecida pela presença de pesticidas, fungicidas, conservantes ou irradiação. Os de origem animal devem ser criados com ausência de antibióticos e hormônios ou qualquer outro químico. Estas substâncias enfraquecem o sistema imunológico, provocam distúrbios metabólicos e hormonais — diz Mônica. (Antônio Marinho).

Inaugurando o novo método no Rio, em 1990, a "Nossa Escolinha" tem hoje 60 alunos, entre a creche e o pré-escolar, acompanhados por um médico formado na medicina antroposófica.

Os professores são orientados nessa pedagogia através de palestras e cursos abertos aos pais. Mas uma das maiores preocupações é com a alimentação — no inverno, as crianças tomam chá antigripal, que diminuiu muito a incidência de gripe entre os alunos. De 15 em 15 dias, na aula de culinária as crianças fazem massa de pão e acompanham o processo de assar para depois comerem ou levarem para casa.

— Há uma preocupação de que o dia da criança tenha um ritmo como uma respiração. Alternam-se concentração e expansão em todas as atividades do dia, como no corpo humano — conclui Cristina. (Leneide Duarte).

MENTE

A MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL E A REVERSÃO DO ENVELHECIMENTO

- 1 redução da hipertensão, melhora em pacientes com angina peitoral, diminuição no nível de colesterol
- 2 aumento da satisfação no trabalho, da auto-estima, da auto-confiança, da inteligência e da criatividade
- 3 redução no fumo, no consumo de álcool e no uso de drogas
- 4 melhora na audição, na atuação motora, na estabilidade bioquímica, na capacidade vital, alívio para insônia
- 5 melhora na avaliação da própria saúde, aliada a melhora nas medidas objetivas de saúde
- 6 melhora na saúde psicológica, diminuição da ansiedade, da depressão e das neuroses

EDUCAÇÃO



Na educação baseada no método pedagógico Waldorf, a auto-ecologia está presente no material com que as crianças brincam (nada é sintético); na alimentação natural (ovo-lacto-vegetariana), que se adapta ao ritmo orgânico das crianças, e na programação do dia, que deve ter ritmo como a respiração (concentração e expansão).

A PSICOLOGIA DOS ÓRGÃOS

Para a medicina oriental, o início de qualquer desequilíbrio energético se manifesta imediatamente ao nível psíquico. Na tradição chinesa encontram-se as seguintes correspondências:

ÓRGÃO	DESEQUILÍBRIO MENTAL	EQUILÍBRIO MENTAL
Pulmão	Angústia	Modéstia
Intestino grosso	Suspeita	Confiança
Estômago	Cinismo	Responsabilidade
Pâncreas e bado	Mentira	Concentração
Coração	Desespero	Temperança
Intestino delgado	Inconstância	Perseverança
Bexiga	Histeria	Compreensão
Rins	Medo	Segurança
Vesícula biliar	Criticismo	Compaixão
Fígado	Raiva	Determinação

EXERCÍCIOS

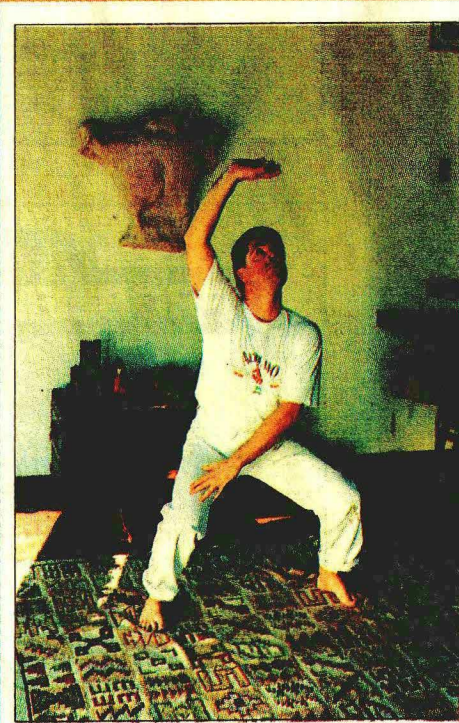
HIPNOSE LIGHT

Relaxamento para se fazer em casa

- 1 Diga a você mesmo: ficarei em relaxamento por dez minutos
- 2 Em um ambiente tranquilo, deite ou sente-se com as mãos sobre as coxas ou ao lado do corpo
- 3 Feche os olhos e gire os globos oculares para cima
- 4 Levante o dedo indicador da mão esquerda e ao mesmo tempo encha seus pulmões de ar
- 5 Prenda o ar por três segundos
- 6 Solte o ar e abaixe o dedo ao mesmo tempo, lentamente. Repetir cada vez mais e profundamente
- 7 Fique de olhos fechados e deixe os pensamentos fluírem serenamente

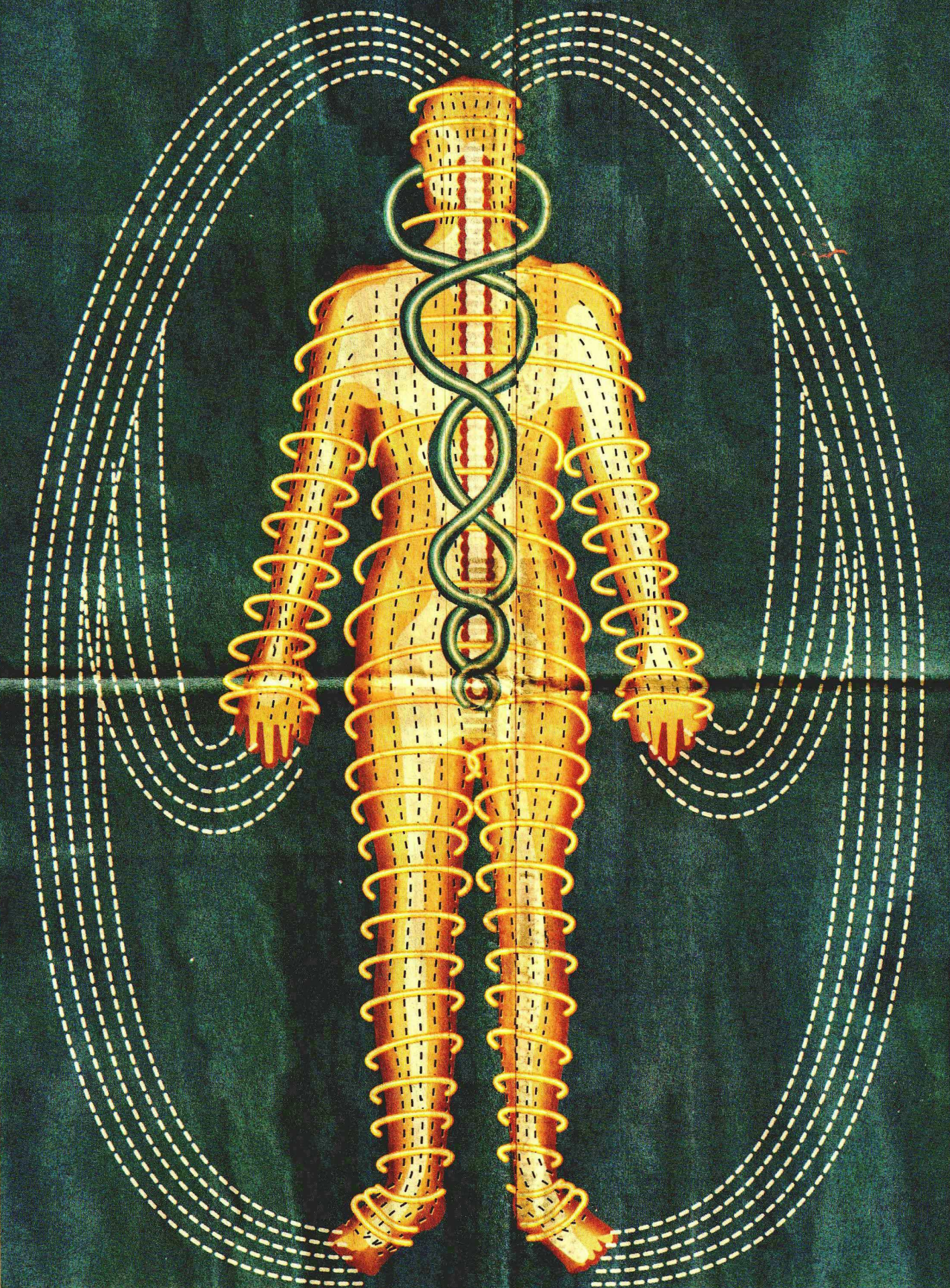
OBS: É importante fazer este relaxamento todos os dias, três vezes ao dia, durante dez minutos cada vez.

REEDUCAÇÃO POSTURAL



Levante-se, deixe os pés paralelos e separe-os com uma largura pouco maior do que a de seus ombros. Dobre os joelhos deixando a coluna ereta. Toque com a mão esquerda o joelho direito e levante a mão direita acima da cabeça. Dobre a cabeça e olhe para a mão direita. Inspire e solte o ar vagarosamente repetindo a operação por quatro vezes consecutivas. Este exercício corrige a posição das vértebras, alivia dores no pescoço e estresse.

O ser humano tem três fluxos distintos de energia. O primeiro, que circula horizontalmente por todo o corpo, é formado por correntes eletro-magnéticas, que são tônus às fibras dos músculos. O segundo, que tem o trajeto de uma onda serpentina, vai da cabeça ao órgão sexual e gira em torno da coluna vertebral. O terceiro, formado pelas linhas pontilhadas, são ondas eletro-magnéticas que circulam verticalmente pelo corpo, transpirando nas extremidades (cabeça, mãos e pés) e mantendo o corpo ereto contra a inércia da força da gravidade.



SHIATSU

Fotos: Leonardo Aversa



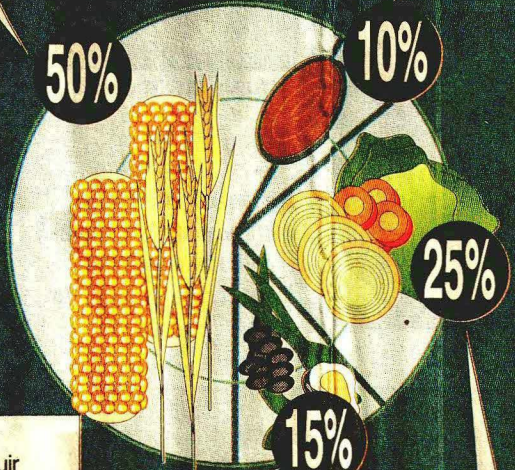
Pressione com os pés o corpo de uma pessoa deitada de bruços: cada ponto pressionado se relaciona com um órgão interno. O exercício completo, que pressiona todos os pontos do corpo (da nuca aos pés), é excelente para aliviar o acúmulo de estresse. Faz maravilhas para o funcionamento do ovário, coração, vias urinárias e intestinais.

CORPO

ALIMENTAÇÃO

Cereais e grãos
Pelos menos 50% de toda a alimentação diária devem incluir grãos, incluindo arroz, milho, aveia, trigo e centeio. Uma pequena porção desta dieta pode ser constituída de massas

Sopas
Cerca de 5% a 10% da dieta deve incluir sopa de vegetais, inclusive algas, grãos e sementes. Uma boa opção é a sopa de missô. As sopas não devem ser muito salgadas



Sementes e algas
Também é importante incluir algas e lactofermentados na proporção de 5% a 15%. As algas contêm oligo-elementos essenciais para o funcionamento do organismo. Os lactofermentados são ricos em enzimas e têm efeito desintoxicante

Vegetais
Cerca de 40% a 30% da alimentação diária deve incluir brócolis, couve-flor, cenoura, abóbora, agrião, nabo e couve-manteiga. Devem-se evitar tomate, batata, aspargos, espinafre, berinjela, beterraba, pimentão, nabo e milho

RECEITAS

Alimentos vivos, essenciais à auto-ecologia

Consomê tropical (sopa de missô): 10cm a 20cm de alga wakame seca, coberta por água fria durante cinco minutos e picada. Cerca de uma colher de chá de missô (pasta de soja lactofermentada), 1/4 litro de água fervendo e suco de meia laranja. Deixar a alga wakame cozinhar durante três minutos. Diluir o missô, verificar se está a gosto e apagar o fogo depois de meio minuto. Acrescentar o suco de laranja.

Picles, o fertilizante metabólico: Água não clorada, fervida e salgada à proporção de 30g sal integral (cerca de uma colher de sopa rasa) por litro de água. A salinidade deve ser semelhante à água do mar. Pepinos cortados ao comprimento e ramos de funcho. Misturar tudo num pote de vidro ou barro. Com ajuda de um outro vidro (sem pintura alguma), fazer peso suficiente para que os pepinos fiquem dentro da água sem contato com o ar. Deixar o em ambiente escuro por dois ou três dias. Verificar se a acidificação do líquido está ao seu gosto. Leve ao refrigerador para que descanse mais dois ou três dias. Pode ser usado diariamente em todas as refeições.

Brotos (germinados), fontes de energia: Dependendo do tamanho das sementes, estas devem ser deixadas de molho num pote de vidro de seis a dez horas. Escorrer a água, lavar e escorrer. Não deixar as sementes com excesso de água. Este processo deve ser repetido duas a quatro vezes por dia. As sementes devem ser guardadas em lugar fresco, escuro e cobertas. Nas sementes maiores, o broto será pequeno e sem folhas. Em três dias elas vão estar perfeitas para consumo. As sementes menores, como a alfafa, o trevo e o rabanete precisam de até cinco dias para produzir folhas. Para que o amarelo das folhas seja clorofila, basta expor à luz direta por seis horas. Guardados na geladeira, os brotos duram uma semana. Eles podem ser consumidos crus, em saladas. Algumas pessoas preferem dar um ligeiro cozimento às leguminosas (lentilha e grão de bico).

Seja por um estado hipnótico denominado de hipnose light que é um estado de consciência alterado, também chamado de estado alfa ou sonambúlico, que deixa o hipnotizado de 200 a mil vezes mais relaxado que o normal — seja pela meditação transcendental ou através do controle da mente, conhecido como Silva Mind Control, pode-se atingir o corpo através da mente. Na meditação transcendental há um aumento comprovado da criatividade, da concentração e da memória e um fortalecimento do sistema imunológico, além de rejuvenescimento. O Silva Mind Control, por sua vez, reúne um conjunto de técnicas que desenvolvem as capacidades inatas que o ser humano possui mas não exercita.

Meditação ajuda a 'frear' o tempo

Mente e corpo são. Princípio básico das terapias mentais, este também é o lema do **mind control**, que ensina, de forma prática, a controlar a mente mediante concentração, relaxamento e programação. Uma técnica que não promete apenas benefícios psíquicos como o desenvolvimento da criatividade e o estímulo ao uso de todas as capacidades mentais: também acena com a eliminação de tensão, insônia, estresse, enxaqueca, uso de drogas e peso excessivo.

Instrutora do Silva Mind Control, Maria das Graças Martins diz que o método de controle mental é respaldado por mais de 40 anos de pesquisa científica do Instituto Silva Mind Control Internacional e está longe de ser uma seita ou lavagem cerebral.

Não é a fórmula da juventude. Mas passa perto. Melhor que isso, garante Kleber Matos Tani, diretor da Sociedade Internacional de Meditação, só depende de cada um e de prática. Basta praticar a meditação transcendental pelo menos duas vezes ao dia durante 15 a 20 minutos para frear os efeitos da corrida do tempo no organismo. A comprovação é científica e embasada em pesquisas de universidades como Harvard e Stanford: a idade biológica de quem medita regularmente por cinco anos ou mais é reduzida em pelo menos 15 anos.

A explicação soa lógica. Sua prática baixa o metabolismo, reduz o ritmo cardíaco e a pressão sanguínea, diminui a produção de adrenalina e, com isto, problemas como estresse, ansiedade, pressão alta, doenças de fundo nervoso, que contribuem para deteriorar a qualidade de vida e antecipar o envelhecimento.

Exercícios que mexem com o externo e removem com o interno, a bioescultura, criação da professora de anatomia Helen Nasser; shiatsu feito com os pés descalços, segundo os ensinamentos de mestra Shizuko Yamamoto ou, pisando ainda mais firme em solos orientais, tao yin e shan ging, exercícios milenares para a saúde, que o professor Hélio Brum aprendeu com os chineses. Três mestres falam sobre seus conhecimentos e ensinam a praticar os principais exercícios de cada uma dessas modalidades. Uma dica para todos aqueles que se candidataram a se exercitar em casa: trabalhe o corpo, mas não se esqueça da mente; prefira, em qualquer circunstância, a suavidade à força.

Helen e Hélio unem corpo e mente

Bio (do grego bios, que significa vida) e escultura (do latim cultura, arte e técnica de modelar a matéria). Juntando esses dois princípios, a professora de anatomia, filosofia, arqueologia, anti-ginástica e RPG, Helen Macedo Nasser, 31 anos, "amarrou a razão do corpo" e criou, há 12 anos, a bioescultura, série de exercícios que mexem com a postura por inteiro.

— Somos corpo-mente: o corpo é mais físico, material e **yang**; a mente, mais subjetiva, espiritual, **yin**. Meu trabalho mostra que o corpo é o retrato do nosso inconsciente. Nele está escrito toda a nossa história pessoal — explica.

Hélio Brum, de 40 anos, tem formação oposta à de Helen. Enquanto a criadora da bioescultura tem um pé fixado em práticas orientais, o professor de tao yin e shan ging (exercícios chineses para a saúde), wu shu (artes marciais) e chi kung (exercícios respiratórios) mergulha nos ensinamentos orientais.

— Dos orientais, aprendi a suavidade ao invés da força; o treinamento da mente e não só do físico — ensina o professor.

Hipnose 'light' ativa vida mental

Quantas vezes, durante a leitura de um livro, seus olhos estão no texto, mas sua mente está longe? Pois saiba que, segundo a mestre em hipnoterapia e integrante do Instituto de Pesquisas Hipnoterápicas para Expansão da Consciência, Maria Vasquez, mesmo por segundos, você entrou em estado de hipnose light. Não é preciso se assustar. Este estado de consciência é natural no ser humano: é o momento em que o subconsciente "fala". E este mesmo princípio que rege uma das mais interessantes terapias mentais: a hipnose light.

Nada que lembre moedas ou pêndulos balançando diante do olhar paralisado do paciente. A hipnose moderna ou light, explica Maria Vasquez, só acontece se a pessoa quiser e o hipnotizado é o próprio agente de seu estado, com total controle da situação. O hipnoterapeuta entra apenas com as técnicas usadas para estimular o indivíduo a deixar seu subconsciente emergir e conduzir o paciente à auto-hipnose. A pessoa ouve e se lembra de tudo o que diz e pensa.

Este estado de consciência alterado, também chamado de estado alfa ou sonambúlico, se induz através de palavras testadas por computador — segredos de consultório, claro — e que levam harmonia e relaxamento ao indivíduo. O hipnotizado fica de 200 a mil vezes mais relaxado que o normal e seu nível de atividade mental aumenta de 400 a 4 mil vezes, possibilitando um mergulho profundo no subconsciente e a reprogramação mental para atacar fobias, depressão, insônia, pânico, estresse, frigidez, impotência, alcoolismo e fumo. (Maristela Fittipaldi).

Exercícios que mexem com o externo e removem com o interno, a bioescultura, criação da professora de anatomia Helen Nasser; shiatsu feito com os pés descalços, segundo os ensinamentos de mestra Shizuko Yamamoto ou, pisando ainda mais firme em solos orientais, tao yin e shan ging, exercícios milenares para a saúde, que o professor Hélio Brum aprendeu com os chineses. Três mestres falam sobre seus conhecimentos e ensinam a praticar os principais exercícios de cada uma dessas modalidades. Uma dica para todos aqueles que se candidataram a se exercitar em casa: trabalhe o corpo, mas não se esqueça da mente; prefira, em qualquer circunstância, a suavidade à força.

Shiatsu com pés é técnica chinesa

A técnica é da chinesa Shizuko Yamamoto, criadora do "shiatsu com pés descalços", mas Mônica Lacombe Camargo é uma das poucas discípulas em terras brasileiras que aprendeu, há 16 anos, a fazer maravilhas para coluna, útero, ovário, coração, vias urinárias e intestinais, usando seus pezinhos que não chegam a calçar 36.

O peso também faz o gênero "pau" e ainda bem. Com menos de 50 quilos, ela sobe, caminha, aperta a nuca, o calcanhar, a região lombar e desliza pelo corpo inteiro.

— Faço também com as mãos, mas os pés conseguem fazer um shiatsu mais difuso. Alivia os órgãos internos e faz uma difusão mais profunda do estresse muscular — garante Mônica.

A "mestra" não perdona: não alivia nem os dedinhos das mãos, os braços, os antebraços (do maior ao menor), cotovelo e ainda "caminha" com os pés por toda a extensão da coluna. Nada de dor. Só alívio.

Um roteiro para quem quiser se aventurar: pé, mexe com ovário; coxa e cotovelo, com os rins; no meio das mãos, com o centro do coração. (Luciana Fróes).