

Rômulo B. Rodrigues

CUIDE DE VOCÊ  
E TENHA MAIS  
QUALIDADE DE  
VIDA

VOL. I



**Rômulo B. Rodrigues**

**CUIDE DE VOCÊ E TENHA  
MAIS QUALIDADE DE VIDA**

**Vol. I**

**1ª edição**

**São Paulo**

**2014**

**Rômulo B. Rodrigues**

**CUIDE DE VOCÊ E TENHA  
MAIS QUALIDADE DE VIDA**

**VOL. I**

**1ª Edição**

**São Paulo**

**2014**

**Copyright Rômulo Borges Rodrigues**

**O conteúdo desta obra é de responsabilidade do autor.**

**Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico sem a permissão por escrito do autor.**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil) - 2014**

**Cuide de Você e Tenha Mais Qualidade de Vida – Vol. I**

**Rômulo B. Rodrigues**

**Formato: PDF**

**ISBN 123-00-00197-76-5(recurso eletrônico)**

**1. Saúde. Bem-estar 2. Qualidade de vida. I. Título**

Dedico este trabalho aos dois tesouros que tenho aqui na Terra: os filhos Júlio César e João Víctor.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à minha mãe adotiva (Maria Nazaré Rodrigues), que me orientou e me ensinou a ser o que sou e sei hoje e ao querido amigo Nílson P. Miranda.

## SUMÁRIO

<b>PREFÁCIO.....</b>	<b>7</b>
<b>PRIMEIRA PARTE – ALIMENTAÇÃO (de acordo com os princípios da Medicina Holística).....</b>	<b>8</b>
1. Produtos não recomendáveis para o consumo.....	10
2. A nutrição ocupa o posto de preocupação prioritária entre os profissionais de saúde e os consumidores informados.....	14
3. Medidas simples para preservar os nutrientes.....	20
4. Alimentos orgânicos.....	22
5. Alimentos funcionais.....	26
<b>SEGUNDA PARTE</b>	
<b>MEDICINA ORTOMOLECULAR, OLIGOELEMENTOS E RADICAIS LIVRES.....</b>	<b>32</b>
1. Terapia com antioxidantes.....	33
2. Quadro sinóptico de antioxidantes.....	38
<b>TERCEIRA PARTE</b>	
<b>HIDRATAÇÃO.....</b>	<b>44</b>
1. Água: muito além do essencial.....	44
2. Sintomas da má hidratação.....	46
3. A qualidade da água.....	46
Glossário.....	49
Sobre o autor.....	86
Contatos com o autor.....	88

## PREFÁCIO

Para termos saúde perfeita, equilíbrio, mais qualidade de vida e, conseqüentemente, longevidade, é imprescindível que saibamos a arte de cuidar de nós mesmos.

Ao contrário do que se possa imaginar, essa é uma arte fácil de aprender. Basta que prestemos atenção às mensagens, avisos e alertas que o nosso cérebro e o nosso corpo nos enviam constantemente.

Tendo essa consciência e percepção, automaticamente, passamos a ter mais cuidado e atenção conosco, nos harmonizamos e adquirimos assim uma vida plena e satisfatória.

Portanto, cuidar de nós mesmos é vital.

Boa leitura.

## PRIMEIRA PARTE

### ALIMENTAÇÃO

#### **(De acordo com os princípios da medicina holística)**

Essa área possui várias modalidades, desde o simples vegetarianismo até as dietas cruas, monodietas,<sup>1</sup> e outras. Além da macrobiótica,<sup>2</sup> a alimentação ayurvédica<sup>3</sup> e o jejum.<sup>4</sup>

A alimentação equilibrada e pura, livre de produtos químicos e tóxicos, baseada em produtos integrais selecionados é o princípio mais importante da medicina holística.

Embora a medicina natural clássica sempre tenha aplicado a alimentação como principal recurso, a difusão mundial das novas ideias dietéticas, como a importância do uso de produtos sem agrotóxicos, dos cereais integrais, dos perigos do consumo da carne animal e dos produtos industrializados, deve-se principalmente à macrobiótica difundida por Georges Ohsawa.<sup>5</sup> A ela se deve também a difusão do consumo de produtos não muito popularizados no ocidente, como o queijo de soja (tofú),<sup>6</sup> o missô,<sup>7</sup> as algas marinhas, os derivados do gergelim, o arroz integral e uma infinidade de outros.

Na medicina holística existem diversos tipos de dieta, desde as totalmente cruas (crudivorismo)<sup>8</sup> ou totalmente

cozidas, dietas apenas à base de frutas (frugidorismo),<sup>9</sup> e outras que admitem cereais integrais.

Há o vegetarianismo que se divide em vários ramos, como, por exemplo, aqueles que admitem laticínios e ovos (ovo-lacto-vegetarianos) e os que só aceitam alimentos de origem exclusivamente vegetal. Estes últimos podem dividir-se entre os que admitem também alimentos refinados e industrializados.

A macrobiótica, que também tem uma linha radical e outra liberal, não pode ser classificada apenas como um tipo de alimentação. O seu principal difusor Georges Ohsawa, a considerava antes como uma filosofia de vida, ou um sistema de vida e comportamento baseado na seleção especial dos alimentos e na interpretação dialética<sup>10</sup> da vida.

Existe uma tendência à padronização do tipo de alimentação, o que não é considerado salutar pela medicina natural integral, uma vez que o melhor é que cada indivíduo tenha a sua própria dieta ideal, alcançada através de experiências e estudos.

Não é aconselhável que sejam utilizadas dietas definidas (quanto a aspectos qualitativos ou mesmo quantitativos) e sejam aplicadas de modo generalizado.

A manutenção da alimentação diária deve ser estabelecida individualmente, considerando-se vários fatores, como idade e tipo de atividade da pessoa, tipo

físico, estado de saúde, clima, estação, alimentos regionais, etc.

Hoje, existe uma grande oferta de alimentos artificializados e repletos de aditivos químicos.

No início do século XX, a humanidade dispunha de cerca de oitocentos alimentos conhecidos. Atualmente, este índice chega a perto de 30.000 nomes de “coisas para se comer,” incluindo refrigerantes, enlatados e tudo mais. Isto significa que criamos artificialmente cerca de 29.000 produtos.

Muitos estudiosos preocupam-se com o problema sério que representa o aumento das doenças degenerativas e apontam para o perigo da degeneração biológica da raça humana, pois cresce cada vez mais o número das doenças modernas e mais frágil se torna a humanidade.

Segundo a “ecologia clínica,” uma recente especialidade médica nos Estados Unidos, mais de 80% das doenças atuais são causadas pela “alimentação poluída.”

### **Produtos não recomendáveis para o consumo**

Diversos produtos utilizados na alimentação cotidiana comum devem ser evitados para o consumo para que se previna o surgimento de disfunções e distúrbios orgânicos. Vejamos alguns exemplos:

A carne, principalmente a de vaca, é hoje prejudicial, devido à grande quantidade de produtos químicos que contém, como o dietilbestrol, um hormônio proibido pela legislação brasileira, mas usado comumente para aumentar o peso dos animais. Trata-se de um hormônio sintético (estrogênio) que é capaz de fazer as vacas engordarem, mas que mesmo em pequeníssima quantidade pode provocar distúrbios menstruais, tumores do ovário e da mama, dos testículos e do útero, além de alterar a libido, ou energia sexual, diminuindo-a. Além disso, existe o sulfito de sódio para dar às carnes frigorificadas um aspecto mais saudável e a cor vermelha; para fixá-la, usa-se, com freqüência, o nitrato de potássio (salitre). Ambos são comprovadamente cancerígenos para o homem. Também inclui-se o efeito da carne que, mesmo sem aditivos químicos, causa putrefação intestinal e diminuição da resistência à infecção devido à ação de toxinas próprias da carne como a cadaverina, a putrescina, o indol, o escatol, a ureia e o ácido úrico (mais concentrado nas vísceras). Devido ao uso de carrapaticidas e outros defensivos, também são

encontrados traços de DDT na carne animal e de mercuriais nas rações. Tudo isto é bem mais perigoso nas carnes acondicionadas como o presunto, a salsicha, a mortadela, patês, salames, carnes enlatadas, etc, onde encontra-se uma grande quantidade de antibióticos para conservação.

O açúcar branco, hoje usado em quantidades muito elevadas e estimulado pelos governos e pela propaganda, é um perigoso aditivo que antes não fazia parte da dieta humana. Usado há mais de 100 anos, faz parte da maioria dos elementos modernos e é responsável por inúmeros distúrbios orgânicos. Segundo estudiosos, o açúcar é um agente cariígeno, determinando as cáries dentárias pela formação de placas bacterianas no sulco gengival e pela retirada do cálcio dos dentes por vários mecanismos, sejam locais ou através do próprio sangue.

Mas não é nos dentes que o açúcar tem a sua ação mais perigosa. Da forma abundante como é consumido, ele determina a perda lenta de cálcio nos ossos e magnésio, além de drenar as importantes vitaminas do complexo B. Considera-se, por isso, o açúcar como um anti-nutriente e

portador de uma grande e desnecessária quantidade de energia química concentrada.

Hoje o consumo médio mundial por habitantes está em torno de 300g de açúcar diariamente. Isso significa que uma pessoa pode consumir até dez quilos mensais do pó branco. É curioso saber que uma pessoa não necessita de nenhum açúcar branco, pois, a alimentação comum fornece toda a glicose necessária às necessidades orgânicas. Todo açúcar extra, ingerido por meio das enormes quantidades de guloseimas hoje disponíveis, sejam sorvetes, refrigerantes, etc, representa uma tremenda sobrecarga que o organismo tem que suportar.

Atribui-se ao açúcar a capacidade de gerar e piorar a maioria das doenças modernas, todas as infecções, a hipoglicemia, o diabetes e outras, devido ao seu poder de diminuir as resistências do organismo e eliminar o importante magnésio.

As farinhas brancas também são contra-indicadas por serem pobres em vitaminas, proteínas e nutrientes fundamentais, além de possuírem produtos químicos e conservantes para evitar fungos e insetos na estocagem.

O sal refinado é também um outro produto prejudicial. O mais aconselhado para uso é o sal marinho puro. Há diversos outros produtos prejudiciais à saúde hoje disponíveis.

Os sistemas de cura através da alimentação são altamente considerados pela medicina holística, obedecendo assim ao postulado ensinado por Hipócrates,<sup>11</sup> o de “fazer do alimento um remédio.”

**A nutrição ocupa o posto de preocupação prioritária entre os profissionais de saúde e os consumidores informados**

Um estudo desenvolvido pelo Instituto de Medicina dos Estados Unidos estabelece o valor diário recomendado de ingestão dos nutrientes mais importantes contidos nos alimentos. Vejamos alguns deles:

<b>Homens</b> <b>(19 a 50 anos)</b>		<b>Mulheres</b> <b>(19 a 50 anos)</b>
38g	← FIBRA ALIMENTAR →	25 g
900 microgramas	← VITAMINA A →	700 microgramas
90 mg	← VITAMINA C →	75 mg
1 g	← CÁLCIO →	1 g
8 mg	← FERRO →	18 mg
11 mg	← ZINCO →	8 mg
4,7 g	← POTÁSSIO →	4,7 g

<b>ALFACE</b>	<b>Fibras totais</b>	<b>Potássio</b>
Em 100 g de alface	(Em gramas)	(Em miligramas)
<b>Lisa</b>	2,3	349
<b>Roxa</b>	2	308
<b>Crespa</b>	1,8	267
<b>Americana</b>	1	136

As fibras são o que mais importa numa alface. Essa folha possui tanto fibras solúveis quanto insolúveis. As primeiras ajudam no controle do colesterol, das doenças cardíacas e do diabetes. As insolúveis promovem o bom funcionamento do intestino, contribuindo assim para a prevenção do câncer de cólon. A alface é também uma boa fonte de potássio, e o potássio ajuda a eliminar o sódio, e com isso, a equilibrar a pressão arterial. É bom para quem pratica atividades físicas.

<b>Pimentão</b>	<b>Betacaroteno</b>	<b>Potássio</b>
Em 100 g de pimentão cru	(Em microgramas)	(Em miligramas)
<b>Vermelho</b>	580	211
<b>Verde</b>	250	174
<b>Amarelo</b>	230	221

Os pigmentos não apenas tornam os alimentos atraentes: têm também função nutricional. No caso dos pimentões, por exemplo, a cor indica a quantidade de betacaroteno que cada variedade apresenta – e o betacaroteno é um

precursor da vitamina A (ou seja, é convertido nela no organismo), importante para a saúde dos olhos. Esse vegetal é também rico em potássio.

<b>Manga</b> Em 100g de manga fresca	<b>Vitamina C</b> (Em miligramas)	<b>Fibras</b> (Em gramas)
<b>Palmer</b>	65,5	1,6
<b>Haden</b>	17,4	1,6
<b>Tommy Atkins</b>	7,9	2,1

Na maioria das vezes, as diferenças nutricionais entre variedades de um mesmo alimento são pequenas – mas não no caso da manga. A palmer tem quase quatro vezes mais vitamina C que a haden, e oito vezes mais que a tommy. A variação pode ser afetada também por outros fatores, como o grau de amadurecimento do fruto.

<b>LARANJA</b> Em 100 g de laranja fresca	<b>VITAMINA C</b> (Em miligramas)	<b>FIBRAS</b> (Em gramas)
<b>Baía</b>	56,9	1,1
<b>Pera</b>	53,7	0,8
<b>Lima</b>	43,5	1,8

A vitamina C é conhecida popularmente como o melhor “remédio” contra gripe e resfriados, por fortalecer o sistema imunológico. Mas, na verdade, tem papel relevante na prevenção de várias outras doenças. Hoje se sabe, por exemplo, que ela é um potente antioxidante – ou seja, protege nossas células contra a ação do oxigênio que as degrada, contribuindo assim para prevenir uma série de males degenerativos e retardar os processos de envelhecimento. Além disso, possui propriedades cicatrizantes auxilia na absorção do ferro, evitando anemias e alergias. Esses são os benefícios da vitamina C em nosso corpo comprovados cientificamente.

Contudo, muita gente recorre à suplementação diária de altas doses desse nutriente com o intuito de prevenir gripes e resfriados. Uma vantagem que os cientistas já provaram que não tem eficácia para pessoas em condições normais. Ensaio com suplementação em doses maiores ou iguais a 0,2 g por dia de vitamina C apontam redução do resfriado comum em apenas um dia (de 12

para 11 dias) em 8% dos adultos. Logo, ao consumir suplementos de vitamina C você sobrecarrega os rins com altas doses sem necessidade.

<b>FEIJÃO</b>	<b>Ferro</b>	<b>Potássio</b>	<b>Fibras</b>	<b>Calorias</b>
Em 100 g de feijão cozido	(Em miligramas)		(Em gramas)	
<b>Jalo</b>	1,9	348	13,9	93
<b>Preto</b>	1,5	256	8,4	77
<b>Roxo</b>	1,4	268	11,5	77
<b>Rajado</b>	1,4	315	9,3	85
<b>Carioca</b>	1,3	255	8,5	76

A ingestão de ferro é fundamental para o funcionamento do organismo. As células vermelhas do sangue, assim como as células dos músculos, dependem de um fornecimento constante desse elemento, e seu consumo regular ajuda a evitar anemias. O ferro aparece em boa quantidade no feijão; embora esse alimento seja bastante calórico.