

## **Os cuidados da saúde do corpo e da mente que garantem mais qualidade de vida**

**Por Lisiane Benetton, nutricionista - [lisianebenetton@terra.com.br](mailto:lisianebenetton@terra.com.br)**

Viver melhor, com mais saúde, é a ambição da maioria das pessoas. Adquirir maior qualidade de vida depende, às vezes, de hábitos simples, mas que podem fazer toda a diferença. A seguir, estão algumas dicas importantíssimas para a melhora e a manutenção da saúde, que valem à pena serem praticadas.

### **Horários do corpo**

Para promover a desintoxicação do organismo é importante observar os horários em que alguns processos ocorrem. Das 21h às 23h é o período em que o corpo elimina substâncias químicas desnecessárias e tóxicas ao organismo (desintoxicação), mediante o sistema linfático do nosso corpo. Nesse horário, devemos estar em um estado de relaxamento, escutando música, por exemplo.

Já das 23h à 1h, o corpo realiza o processo de desintoxicação do fígado e, idealmente, deve ser processado num estado de sono profundo.

Durante as primeiras horas da manhã, entre 1h e 3h, acontece o processo de desintoxicação da vesícula biliar, idealmente deve ocorrer, também, em um estado de sono profundo.

Pela madrugada, entre 3h e 5h, é a vez da desintoxicação dos pulmões. É por isso que por vezes, nesse horário, se produzem fortes acessos de tosse. Quando o processo de desintoxicação atinge o trato respiratório, é melhor não tomar medicamentos para a tosse, visto que interferem no processo de eliminação de toxinas. Das 5h às 7h da manhã ocorre a desintoxicação do cólon. É o horário de ir ao banheiro para esvaziar o intestino.

Durante a manhã, das 7h às 9h, ocorre a absorção de nutrientes no intestino delgado. É o horário perfeito para tomar o café da manhã. Se estiver doente, o café da manhã deve ser realizado mais cedo, antes das 6h30.

A primeira refeição, antes das 7h30, é benéfica para aqueles que querem manter-se em forma. Os

que não têm por hábito alimentar-se logo cedo devem tentar mudar o hábito, sendo menos prejudicial realizá-lo entre as 9h e as 10h, no lugar de ficar a manhã completa sem comer.

Dormir tarde e despertar tarde interromperá o processo de desintoxicação de químicos desnecessários ao organismo. Além disso, deve-se ter em conta que da meia noite às 4h é o horário em que a medula óssea está produzindo sangue. Então, procure dormir bem e não deitar tarde. Cuide da , sua saúde, viva a vida com mais qualidade!

### **Alimentos "top-five" causadores de câncer**

Apesar de serem muito atraentes, alguns alimentos, quando ingeridos, podem oferecer sérios riscos para a saúde. Um deles é o cachorro quente, por seu alto teor de nitratos. É por razões como essa que a "Cancer Prevention Coalition" adverte para que as crianças não consumam mais de 10 salsichas por mês. Porém, se viver sem as salsichas for uma missão quase que impossível, vale comprar as que são produzidas sem nitrato de sódio.

Perigos também escondem as carnes processadas, como o bacon, que também contém altos níveis de nitrato de sódio, assim como também o toucinho e outras carnes processadas, que aumentam o risco de doenças do coração. A gordura saturada do toucinho é outro grande colaborador na geração de câncer.

Os donuts, apesar da inocente aparência, são duplamente causadores de câncer. Primeiro, porque são elaborados com flúor, açúcar refinado e gordura hidrogenada, depois, porque são fritos a altas temperaturas. Assim como os donuts, as batatas fritas são elaboradas com gorduras hidrogenadas a altas temperaturas. Também contém acrylamidas que se geram durante o processo, em altas temperaturas.

Biscoitos e bolachas refinados são geralmente elaborados com flúor e açúcar. Até as que em suas etiquetas são orgulhosamente apresentadas como livres de gorduras trans, geralmente contêm.

### **Os hábitos que prejudicam o cérebro**

Há hábitos que podem prejudicar seriamente o cérebro, matando os neurônios. Um deles é o de não tomar o café da manhã. A pessoa que não o faz tem baixo nível de açúcar no sangue. Isso gera uma

quantidade insuficiente de nutrientes ao cérebro, causando a sua degeneração paulatinamente.

Comer demais é um veneno para o organismo, pois causa o endurecimento das artérias do cérebro, causando também baixa capacidade mental.

Já o hábito de fumar causa a diminuição do tamanho cerebral e promove, também, a doença de Alzheimer.

O consumo de altas quantidades de açúcar interrompe a absorção de proteínas e outros nutrientes, causando má nutrição e podendo interferir no desenvolvimento do cérebro.

Quanto à contaminação do ar, o cérebro é o maior consumidor de oxigênio do corpo. Inalar ar contaminado diminui a sua oxigenação provocando uma diminuição da eficiência cerebral. Dormir pouco é outro hábito que prejudica o cérebro.

Dormir permite ao cérebro descansar, e a falta de sono por períodos prolongados acelera a perda de células do cérebro. Ainda, dormir com a cabeça coberta aumenta a concentração de dióxido de carbono e diminui o oxigênio, causando efeitos adversos ao nosso cérebro.

**Pensar é a melhor maneira de estimular o nosso cérebro. A falta de estimulação faz com que o cérebro diminua o seu tamanho e, logo, também a sua capacidade.**

Pratique a conversação inteligente, pois conversas profundas ou intelectuais promovem a eficiência cerebral.

### **Prejudiciais ao fígado**

O fígado é um órgão tão importante quanto suscetível. Há hábitos que afetam diretamente o funcionamento desse órgão vital. Entre eles, estão o hábito de dormir tarde e despertar tarde; não urinar pela manhã; comer demasiadamente; "pular" o café da manhã; consumir muitos medicamentos; consumir conservantes, colorantes e adoçantes artificiais; consumir óleos de cozinha em alta temperatura, entre outros.

O ideal é que se reduza, o mais possível, o consumo de alimentos fritos, mesmo os que utilizam azeites benéficos. O consumo de alimentos fritos quando se está cansado ou doente, e a ingestão de alimentos de origem animal crus ou demasiado cozidos também sobrecarregam o fígado. Vegetais devem ser consumidos crus ou pouco cozidos e, de preferência "al dente". Se consumir vegetais fritos, não guarde para consumo posterior.

**Outro aspecto importante para preservar a saúde do fígado e da mente é evitar manter mágoas, ressentimentos, raivas ou ira em nossa mente e em nossa alma. Não é difícil adquirir mais saúde e maior qualidade de vida, basta adotar um estilo de vida mais saudável e melhorar os hábitos alimentares e as nossas atitudes diante da vida. Manter bons hábitos de alimentação, atitudes e exercício é muito positivo para que o organismo absorva o que necessita e elimine os químicos (sujeiras) nos "horários" adequados. Leve mais a sério a sua saúde. Afinal, é de sua responsabilidade e, com certeza, vale muito à pena.**