

Estresse e o sistema imunológico



Linda Lerner

Nosso corpo tem um impressionante mecanismo de proteção chamado sistema imunológico. Ele foi elaborado para defendê-lo de milhões de agentes infecciosos como bactérias, micróbios, vírus, toxinas e parasitas que adorariam invadi-lo

Existem vários fatores que podem danificar o sistema de defesa, tais como a má alimentação, a falta de exercício, a baixa qualidade do ar e da água e os estresses psicológicos que influenciam profundamente o terreno no qual o grão de um câncer pode se desenvolver.

Os traumas trazem um forte sentimento de impotência, de que a vida não nos pertence mais e de que não há mais alegria a se esperar dela. Este aspecto “psico” do nosso cérebro libera hormônios que ativam o sistema nervoso, aceleram o ritmo cardíaco, fazem subir a pressão arterial e tencionam os músculos para que estejam prontos para os golpes (aspecto neurológico). Em decorrência os glóbulos brancos, que tem receptores, detectam o que se passa dentro do cérebro e reagem em função destas oscilações emocionais.

Não é o estresse em si que causa as doenças e sim os “choques elétricos” que a vida nos apresenta, que favorecem a progressão do câncer. É a nossa maneira de responder a ele, com sentimento de abandono, a não expressão das emoções, a falta de calma interior, impotência e desequilíbrio que nos invadem diante das provações. De uma forma ou de outra todos nós fomos feridos e aprendemos a sentir vergonha disso.

Nossa única saída para obter saúde e manter o equilíbrio é modificar hábitos e passar a funcionar de outro jeito.

Para sermos plenamente humanos devemos estabelecer com o outro uma relação a mais autêntica possível. Para isso, é preciso ultrapassar a imagem que temos de nós mesmos e a que fazemos dos outros. Devemos saber, no mais íntimo, que somos intrinsecamente ligados para nos reconstruir, para transformar e aprender a atribuir aos outros estes mesmos poderes.

Nosso grande desafio é reencontrar esta força vital que nos conecta com a vontade de viver e reagir positivamente, e de forma



criativa, perante a vida. Um bom terapeuta, terapias alternativas, alimentação saudável e exercícios físicos prazerosos sempre integrados nos trazem a alegria e o prazer de estar vivo. Para cada ser humano haverá um caminho de encontro à luz criadora de ação.

Algumas dicas para a reconstrução do sistema imunológico:

- praticar atividades físicas sempre ligadas ao prazer, divertimento e alegria. Quanto mais o exercício for lúdico, mais fácil será continuar a ação.
- praticar atividades físicas regularmente, não necessariamente com muito esforço, mas sim com frequência.
- as atividades suaves, como a ioga, tai-chi que estimulam delicadamente, melhoram a auto-estima e o fluxo energético.
- fazer uma dieta balanceada, rica em vegetais crus, frutas, castanhas e cereais.
- evitar os produtos químicos e industrializados, sempre que possível.
- aprender a deixar as emoções se dissiparem sem se prender a elas.

Nosso corpo foi desenhado para se movimentar... assim o oxigênio e nutrientes serão facilmente transportados para todas as células.

Conscientizarmos da beleza e da vida que existe dentro de nós, e de nossa criança interior, requer atenção e cuidado. Esta consciência nos permite evitar a degradação da saúde e também nos apropria de tudo que nos nutre e anima nossa força vital. ■

Linda Lerner

Educadora de Saúde pelo Hipocrattes Health Institute – Flórida/EUA
 Coordenadora de aulas sobre alimentação saudável
 lindalerner7@gmail.com
 tel.: 2286-8772 / 7867-9809

DESINTOXIQUE O ORGANISMO
 COM CLOROFILA

VIVO & ORGÂNICO
 ALIMENTOS NATURAIS

Você conhece o
 Suco da Luz do Sol
 ou Suco de Clorofila?

O SUCO DE CLOROFILA
 REJUVENESCE, PURIFICA,
 REGULA O INTESTINO,
 REVITALIZA E EMAGRECE

HORTALIÇAS 100% ORGÂNICAS

Entregamos todos os dias
 pela manhã na sua
 residência ou trabalho

Encomende
 2286-8772 / 7867-9809

Viva Melhor!
 Descubra a vontade
 de Deus pra você.

IGREJA
 PRESBITERIANA
 DA GÁVEA

Reuniões aos domingos
 09:00h - Culto
 10:30h - Escola Dominical
 11:30h - Culto
 19:00h - Culto

Pastores:
 Rev. Leonardo Sahium
 Rev. Felipe Telles Ferreira

Rua dos Otis, 63
 Gávea - Tel: 2274-3148
 www.ipgavea.org