

Trabalho de conclusão do curso de formação em Hatha Yoga Integral

Padmi Núcleo de Yoga e Arte

Izabela Fonseca Ventura Cardoso Vasconcelos

Nutrição e Yoga

A alimentação como ato de amor e ahimsa

Belo Horizonte, março de 2016

Introdução

O objetivo deste trabalho é relacionar o Yoga com a nutrição. Pode-se descobrir muito sobre uma pessoa analisando seus hábitos alimentares: uma alimentação leve que proporcione bem-estar sugere um estilo de vida como tal. Já quem leva uma vida de hábitos desregrados e de exageros certamente adotará uma rotina alimentar dessa forma.

Entre outros pontos, farei uma relação da nutrição com os princípios dos Yoga Sutras. Considero o principal deles o ahimsa (não-violência). Uma pessoa que come desregradamente alimentos que fazem mal ao seu corpo e à sua saúde está claramente cometendo uma violência contra si mesmo.

Atualmente, estamos inseridos numa cultura de exageros (leia mais sobre isso no artigo da Adriana Braga em anexo), o que é transmitido à alimentação. É bem mais rápido e prático ingerir alimentos industrializados. Mas será que é mais saudável? A indústria bombardeia a sociedade para vender seus sabores adoçados artificialmente e, pior, divulga que, quanto mais consumi-los, melhor. Não faltam por aí estabelecimentos no estilo “rodízio” em que o único objetivo é comer até não aguentar mais.

É essa a educação que queremos para a próxima geração? Pais que nem ao menos permitem que seus filhos provem sabores naturais, e os deixam com o chamado paladar infantil a vida inteira?

Alimentação é um ato de amor: consigo mesmo e com o próximo. E é nisso que nos aprofundaremos a seguir.

Alimentação, Yoga, saúde e bem-estar

O raciocínio parece simples: é melhor comer o que nos faz sentir bem e excluir o que nos deixa “pesados”. Mas porque ainda vemos tanta gente se destruindo, literalmente, por dentro?

O cantor e compositor Raul Seixas, certa vez, disse ao amigo Paulo Coelho: “me sinto aprisionado dentro do meu corpo”. Consegue imaginar algo mais agonizante do que isso? Uma pessoa com a mente tão efervescente de ideias motivadoras, mas não viveu mais porque o corpo estava consumido por álcool e drogas?

Outro que nos deixou cedo demais foi o cantor Tim Maia, que, literalmente, morreu de tanto comer besteira. Recente biografia cinematográfica do artista mostra uma cena chocante, em que ele tomava uma vitamina feita com biscoito maizena, goiabada, leite condensado, banana e leite batidos no liquidificador.

Ele até fez algumas dietas, mas de nada adiantava. Numa das vezes largou o regime, entrou numa churrascaria ao meio-dia e só saiu oito da noite: "Fiz uma dieta rigorosa. Cortei álcool, gorduras e açúcar. Em duas semanas perdi 14 dias".

A medicina já comprova há tempos que alimentos industrializados causam muitos males, entre eles, o câncer. Não que a causa de todos os tumores seja a alimentação. Mas é, sim, o motivo de muitos deles.

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca):

A alimentação e a nutrição inadequadas são classificadas como a segunda causa de câncer que poderia ser prevenida, atrás apenas do tabagismo. Muitos componentes da alimentação têm sido associados com o processo de desenvolvimento do câncer, principalmente os de mama, cólon e reto, próstata, esôfago e estômago.

Existem alimentos que contêm níveis significativos de agentes cancerígenos. Por exemplo, os nitritos e nitratos usados para conservar e realçar o sabor de alguns alimentos industrializados, como carnes processadas (salsicha, linguiça, presunto, bacon, entre outros), pickles e alguns tipos de enlatados, transformam-se em nitrosaminas no estômago.

Os defumados e churrascos são impregnados pelo alcatrão proveniente da fumaça do carvão, o mesmo encontrado na fumaça do cigarro e que tem ação carcinogênica conhecida.

Os alimentos preservados em sal, como carne de sol, charque e peixes salgados, também estão associados ao desenvolvimento de câncer de estômago em regiões onde seu consumo é comum. Antes de comprar alimentos, compare a quantidade de sódio nas tabelas nutricionais dos produtos.

Para evitar esses males, o médico francês David Servan-Schreiber escreveu o livro “Anticâncer - prevenir e vencer usando nossas defesas naturais”, que vendeu mais de um milhão de exemplares em 26 países. Ele sobreviveu a um tumor cerebral e viveu por mais 20 anos, quando a sobrevida para essa doença é de um ano.

Entre vários conselhos para evitar o câncer, ele destaca a alimentação saudável e meditação!

Diariamente, por alguns minutos, praticar um método de auto-centragem e de tranquilidade, para “voltar a si no presente”. Yoga voltada para meditação, coerência cardíaca, tai chi, relaxamento. Voltar a atenção para dentro de si, prestar atenção na respiração, evitar a mente agitada e dispersa.

Vejam o vídeo dele, voltado para alimentação: Não acorde o câncer que dorme em você

A seguir, um trecho de uma entrevista com Pedro Kupfer, em que ele relaciona Yoga e alimentação:

Uma melhor compreensão do yoga faz com que uma pessoa se afaste em relação a hábitos como sejam o álcool, o fumo, as drogas ou uma alimentação desequilibrada?

Sim, porque esta lista de coisas são atitudes auto-destrutivas, ou seja, não têm ahimsa. Na medida em que nos tornamos conscientes de que as nossas decisões nem sempre foram nossas, mas que vieram na forma de condicionamentos externos, quando aprendemos a discernir o que é bom e o que não é bom para nós, naturalmente, afastamo-nos do que é mau, pernicioso e perigoso e estabelecemo-nos dentro daquilo que é sadio. Desta maneira, existe o pratyahara, que é o quinto passo do Yoga de Patãjali e que tem o objectivo de fazer a pessoa ver o que lhe faz bem e afastar-se daquilo que não lhe faz bem. Desta forma, a prática dentro da sala duas vezes por semana, nem que seja só de ásana e pranayama, serve como um gatilho para desencadear iniciativas de mudança para melhor nos hábitos da pessoa.

Para reflexão: “Aquele que não tem tempo para cuidar da saúde terá que arranjar tempo para cuidar da doença”.

Relacionando a alimentação com os Yoga Sutras

Ahimsa, princípio da não-violência. Uma pessoa que come desregradamente alimentos que fazem mal ao seu corpo e sua saúde está claramente cometendo uma violência contra si mesmo. Há autores que relacionam uma má alimentação ao suicídio. É claro que não devemos entrar numa “ditadura alimentar”, perdendo o prazer de comer. Afinal, sentir sabores agradáveis por meio do paladar é um dos maiores prazeres do ser humano. Mas, ingerir itens super gordurosos, repletos de açúcares e conservantes, todos os dias, durante anos, e com a consciência de que eles fazem mal, é uma grave forma de violência contra si mesmo.

Satya – veracidade. É ser verdadeiro em suas escolhas. Diz-se que disciplina é quando seguimos algo, mesmo quando ninguém está olhando. Você está sendo verdadeiro consigo mesmo quando o médico te orienta a não comer doces, mas você come escondido da família? O maior prejudicado será você mesmo.

Bhamacharya – caminhar com o sagrado, é usar a alimentação como forma de deixar o corpo mais leve e canalizar a energia sutil.

Asteya (não cobiça), e Aparigraha (não possessividade à forma): muitas pessoas usam a alimentação motivadas pelo desejo de obter o mesmo corpo que o outro tem. Mas se esquecem de que cada ser é único – nenhum corpo é igual, nenhum metabolismo trabalha da mesma forma. Essa motivação leva a regimes agressivos, gerando males físicos e frustrações.

Saucha – purificação do corpo, é feita com a ingestão correta de água, líquidos e/ou alimentos purificadores, utilizados para os kryas. Além disso, uma forma de manter o corpo purificado é não intoxicá-lo com produtos altamente processados, ou com álcool e drogas.

Santocha – contentamento, é a gratidão pelo momento. Ser grato pelos alimentos que tem à mesa. Pela oportunidade de degustá-los com prazer e de forma saudável. Lembrar, especialmente às crianças, de que muitas semelhantes não têm a mesma oportunidade, e motivá-las a dar valor à alimentação.

Tapas – a disciplina e o equilíbrio entre prazer e saúde. Não deixar que as exceções virem hábito, caso elas façam mal a você.

Svadhiaya – conhecer a si mesmo e ao próprio corpo. Perceber o que o faz sentir bem ou mal. Como você reage a cada tipo de alimento? Esse conhecimento é primordial para uma alimentação equilibrada.

Ishvara Pranidhana – entrega a Deus, vivenciando a união com o sagrado e o divino dentro de si. Deus está nas coisas mais sublimes. Está dentro de nós à medida que

conhecemos nossa essência. Tudo o que envolve a alimentação é divino, a começar pela natureza. É dela que sai tudo o que é saudável e nos faz bem. Deus está numa semente que é plantada, germina e nos fornece alimento. Tudo que é gerado faz bem, pois dá de comer à fauna herbívora, equilibra a cadeia alimentar e, claro, nos proporciona o alimento. O efeito que cada item ingerido causa em nós também é divino, pois não há nada mais perfeito do que a “máquina do corpo humano”, que processa o que consumimos e transforma em energia, em vida. Quando nos alimentamos, geramos vida dentro de nós.

A alimentação como ato de amor consigo mesmo

Partindo do princípio exposto anteriormente de que alimentação relaciona-se com o princípio da não-violência, conclui-se que uma boa nutrição é um ato de amor conosco.

Uma pessoa que se ama cuida de si, pois quer seu corpo e mente saudáveis para ter uma vida plena e compartilhar bons momentos com quem ama.

Quem não cuida de si mesmo, conscientemente ou não, não dá valor à própria vida ou das pessoas ao seu redor. O jornalista e escritor André Trigueiro, no livro “Viver é a melhor opção”, analisa o suicídio pela ótica espírita e acredita que dependentes de álcool e fumantes são suicidas. Os espíritas chamam esse tipo de autoextermínio de “suicídio indireto”.

Veja as ponderações de Trigueiro em entrevista para o jornal O Tempo:

“Suicídio é também tudo que se faz conscientemente para apressar a extinção das forças vitais. O mais importante objetivo da vida é evoluir, e, para isso, dispomos de um poderoso combustível chamado fluido vital. Quando desperdiçamos vigorosamente esse fluido com atividades desimportantes e comprometedoras para a resiliência do organismo, precipitamos o retorno à pátria espiritual”, pondera Trigueiro.

Segundo ele, no livro “Nosso Lar”, psicografado por Chico Xavier, o espírito de André Luiz desencarna mais cedo que o previsto por complicações causadas pelo tabagismo, pela bebida e pelas noitadas. “De acordo com a obra, ele passou oito anos padecendo no umbral pela culpa de ter consumido suas preciosas energias vitais de forma tão displicente e irresponsável”.

Da mesma forma que alimentação pode ser um ato de amor consigo mesmo, ela pode tornar-se um inimigo a quem a trata de forma obsessiva. São vários os distúrbios alimentares causados pelo exagero e por problemas psicológicos. Veja alguns:

Bulimia nervosa: distúrbio alimentar no qual uma pessoa oscila entre a ingestão exagerada de alimentos, com um sentimento de perda de controle sobre a alimentação, e episódios de vômitos ou abusos de laxantes para impedir o ganho de peso.

Anorexia nervosa: distúrbio alimentar que provoca uma perda de peso acima do que é considerado saudável para a idade e altura. Pessoas com anorexia podem ter um medo intenso de ganhar peso, mesmo quando estão abaixo do peso normal. Elas podem abusar de dietas ou exercícios, ou usar outros métodos para emagrecer.

Ortorexia: transtorno alimentar recentemente diagnosticado que surge quando a pessoa se torna obsessiva quanto aos padrões daquilo que come. Ao contrário da anorexia ou bulimia, a pessoa permite-se comer, mas fica tão obcecada com o que come que todos os seus pensamentos ficam ocupados com a dieta.

Permite-se apenas alimentos saudáveis e analisam de forma minuciosa o conteúdo nutricional de cada elemento que ingerem. Calorias, vitaminas e nutrientes tornam-se o ponto focal da comida e qualquer coisa que contenha o mínimo vestígio do que está na lista do “não permitido” não é consumido.

A pessoa ortoréxica inicia uma busca obsessiva por normas de alimentação saudável. As informações são obtidas nos meios de comunicação, e não por especialistas, sendo dados distorcidos e exagerados para se ficar saudável.

A lição que tiramos desses problemas é que o equilíbrio deve pautar toda e qualquer relação humana, incluindo a alimentação.

A alimentação como ato de amor ao próximo

Vimos que cuidar da alimentação é cuidar de nós mesmos. Agora é importante ressaltar que cuidar da alimentação do próximo é um grande ato de amor. Todos temos um parente na família em que chamamos a atenção frequentemente porque só come alimentos gordurosos ou consome bebidas alcoólicas em demasia. Muitas vezes ouvimos a resposta de que somos chatos, mas a verdade é que, se alertamos, é porque amamos a pessoa, e a queremos muitos anos ao nosso lado.

Ir pessoalmente ao supermercado escolher os ingredientes de uma refeição, pensar no que a pessoa vai gostar de comer, cozinhar com prazer e carinho... Essa é uma grande demonstração de amor ao próximo.

Na relação maternal então, esse processo passa de demonstração de afeto para obrigação. É responsabilidade dos pais educar os filhos para uma vida alimentar saudável. A grande maioria dos obesos mórbidos está nessa condição porque adquiriu maus hábitos da família.

E ainda que atualmente as pessoas tenham mais conhecimento e esclarecimento sobre a saúde, vivemos em uma “cultura da porcaria”, em que o saudável é que é julgado como “anormal”. A nutricionista e chef especialista em cozinha natural, Bela Gil, foi criticada recentemente porque a lancheira da filha contém alimentos naturais, como batata doce, banana e granola. Veja trechos da resposta da apresentadora a essas críticas:

A crença de que ‘criança pode comer tudo’ ou ‘deixa comer o que quiser’ sustenta uma triste estatística: uma em cada três crianças brasileiras de 5 a 9 anos está acima do peso. Meninos e meninas que, no futuro, vão engrossar outros dados alarmantes divulgados pelo Ministério da Saúde. Além de 52% de brasileiros estar acima do peso, 17,9% das pessoas com mais de 18 anos é obesa no país. Lembrando também que a Organização Mundial de Saúde fala em epidemia mundial de obesidade. Para quem não sabe, o excesso de peso não complica só o coração, como geralmente se pensa, mas todos os órgãos do organismo e até o esqueleto. Portanto, é um assunto de saúde pública.

A ‘cultura da porcaria’ na alimentação infantil é, sim, um dos grandes dificultadores da formação de bons hábitos. É na infância que os pequenos vão desenvolver o paladar para coisas boas e coisas ruins. No entanto, a luta pela alimentação saudável não significa dizer que uma criança não possa comer um brigadeiro em uma festa de aniversário, mas esse consumo precisar ser uma exceção.

Me importo com a saúde da minha filha e por isso presto atenção na alimentação dela. Não considero biscoito recheado, salgadinho de pacotinho, e achocolatados como alimentos e sim produtos maquiados de alimentos que iludem tanto os pais quanto as crianças com seus poderes viciantes. Não quero deixar a minha filha dependente de uma indústria, quero educá-la para ser independente, poder preparar o próprio alimento e escolher o que quiser para comer no jantar.

Se os pais não forem conscientes e responsáveis pela alimentação dos filhos, incentivando o consumo de vegetais, frutas, legumes e cereais, eles crescem com o paladar já viciado em produtos industrializados, altamente açucarados e engordurados (com açúcar e gordura de péssima qualidade) que podem afetar sua saúde física e mental. Para mim, os valores estão invertidos na nossa sociedade.

Outra referência sobre a responsabilidade dos pais em relação à alimentação dos filhos pode ser demonstrada nesta “carta de um filho aos pais”, divulgada no site Eco Maternidade.

Mamãe e papai,

Acabei de completar 6 meses. Resolvi escrever uma listinha de pedidos para facilitar a nossa vida agora que a minha introdução alimentar começou, ok? Por favor, leiam com carinho e acreditem em mim. Vamos lá!

1. Por favor, preparem a minha comida com muitos temperos naturais. Eu não gosto de comida sem graça. Quanto mais cedo eu me acostumar com gostos fortes, menos dificuldade de aceitação eu terei quando crescer.

2. Quando eu demonstrar interesse em pegar a comida com as minhas mãos, por favor, me deixem! Eu acabei de chegar ao mundo e aprendo muito, mas muito mesmo, através do tato. Eu vou fazer muita sujeira, mas vou aprender muito.

3. Por favor, evitem me dar papinha industrializada, principalmente essa novidade do mercado que vem em um sachê. Eu não consigo ver o que está dentro do sachê, então não tenho como aprender sobre o que estou ingerindo. Eu gosto de ver o que como!

4. Quero muito poder experimentar várias texturas. Por favor, não passem meu almoço nem meu jantar no liquidificador! Preciso me acostumar desde pequeno a lidar com texturas diversas dentro da minha boca para depois não estranhar nada.

5. Vocês gostam de fazer as refeições sempre sozinhos, sem companhia? Nem eu! Sempre que possível, gostaria de almoçar e jantar no mesmo horário que vocês. Assim, vou aprender várias coisas sobre alimentação observando as pessoas que mais admiro.

6. Por favor, não liguem a TV nem coloquem um aparelho eletrônico na minha frente quando for a hora de comer. Eu preciso me concentrar na comida, para poder aprender direitinho o que está entrando na minha boca.

7. Eu não preciso ficar tomando sucos diariamente, mesmo os frescos e naturais. Eles têm poucas fibras e muita frutose. Quando eu estiver com sede, quero beber água. Quando eu quiser um lanchinho, prefiro comer uma fruta em vez de beber um suco. Além de saudável, o hábito de beber água é também muito mais prático e mais barato! Quando formos passear ou quando eu entrar para a escola, por exemplo, só preciso levar uma garrafinha térmica com água em vez de suco de caixinha.

8. Eu posso ser MUITO feliz na minha infância mesmo que eu não coma açúcar regularmente. O açúcar não tem nutriente algum e muito provavelmente vai viciar meu paladar, fazendo com que eu deixe de comer coisas mais amargas, como alguns vegetais. Na hora do lanche, por favor, me deem uma banana e não um biscoito maizena.

9. Por favor, não me forcem a comer. Se vocês me forcarem, estarão dando o pontapé inicial para eu desenvolver uma péssima relação com a hora da refeição. E isso pode durar a vida toda.

Acho que é isso que eu tinha para pedir. Podem acreditar em mim. Pode até ser que dê mais trabalho me alimentar assim agora do que com as tradicionais papinhas na colher. Mas eu garanto que o esforço nessa primeira etapa vai mostrar resultados lá na frente.

Um beijo,

Seu filho

O outro alerta foi criado pela Strong4Life, avisando que todos nós estamos cansados de ouvir sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis, mas a maioria insiste em manter uma dieta regada a sal, açúcar e farinha de trigo. O vídeo abaixo faz um apelo para que os pais sejam mais responsáveis pela alimentação de seus filhos ainda crianças. É nessa fase da vida que começamos a desenvolver gostos e hábitos por alimentos.

Veja o vídeo “Você é o que você come nunca fez tanto sentido”.

Conclusão

Equilíbrio. Essa é a palavra de ordem em tudo em nossa vida, e a conclusão deste trabalho. Na alimentação, é preciso haver um equilíbrio entre o prazer e a disciplina, entre o gostoso e o saudável e, se possível, juntar tudo isso numa sensação só.

Vimos que cuidar da alimentação é um ato de amor conosco, afinal, “moramos” dentro do nosso corpo até quando tiver que ser. Planejar uma correta ingestão de alimentos também é um ato de amor ao próximo: com nossos filhos, marido, esposa, amigos, familiares...

E, acima de tudo, nutrição é vida. Quanto mais vida e energia nós ingerimos, mais dispostos nos sentimos para aproveitar a vida com plenitude. Namatê!

Anexo: Artigo

Equilíbrio na cultura dos excessos, publicado no jornal Hoje em Dia de 06/09/2015

Adriana Braga de Oliveira*

Nos últimos anos, vimos o yoga conquistar o Ocidente. O número de praticantes cresce a cada dia e a mídia está fazendo a prática oriental tornar-se familiar para todos. A primeira “onda” do yoga veio com o movimento hippie, na busca da transcendência e de um estilo alternativo de vida. Atualmente, a “nova onda” do yoga surge num contexto em que o estresse e a sobrecarga definem o cotidiano das grandes cidades e, nesse ambiente conturbado, ele vem preencher a carência da civilização por paz e equilíbrio.

Acredito que um dos motivos que levam a essa carência seja a cultura dos excessos vivida pelo homem moderno: o excesso de consumo; de contas; informação; comida; hedonismo; poluição atmosférica, sonora, auditiva e visual; de pensamentos; de hesitação emocional; excesso de trabalho; excesso de ego. Enfim, a sobrecarga dos exageros que leva ao desequilíbrio.

Fazendo um contraponto a esses hábitos, o yoga, em sua filosofia e prática, nos mostra outra direção: o caminho da equanimidade interna por meio do qual aprendemos a nos relacionar com a vida com mais equilíbrio e discernimento. Trata-se de uma técnica de harmonização que nos permite encontrar o equilíbrio nos altos e baixos da vida. Ele nos ajuda a administrar as emoções para vencermos as inferioridades, os instintos, as compulsões e os automatismos negativos. Nos induz a uma profundidade e clareza de pensamentos que nos trazem sabedoria; mostra o caminho da paz e nos ensina a magia da transcendência.

O yoga busca o olhar da consciência em meio à agitação cotidiana, começando pela investigação do universo de nossos pensamentos. Ao focar a mente, podemos ultrapassar a nuvem escura dos pensamentos confusos e desordenados e alcançar uma atmosfera mental mais clara, onde a luz da sabedoria traz inspiração e uma direção positiva. O excesso de pensamentos deixa a mente confusa e nos distancia de nós mesmos. Portanto, somente quando nos silenciarmos é que podemos perceber a existência plena do nosso ser.

A prática busca a abstração dos sentidos em contraponto aos excessos de estímulos sensoriais que sobrecarregam o sistema nervoso e provocam estresse. É o recolhimento em si mesmo para aquietar a agitação provocada pelos apelos e condicionamentos do mundo externo. Com isso, o yoga nos orienta a descobrir o recanto da serenidade no nosso interior e apaziguar nossos ânimos.

Ao praticar yoga você é convidado a sair do “mundinho do ego” e do excesso de narcisismo para encontrar algo mais em sua natureza íntima. Ele nos ensina que, na simplicidade, somos livres, e que podemos estar bem sem precisar de muita coisa, exercitando assim o desapego e o despojamento das coisas inúteis e insignificantes. Somos incentivados também à prática de ações altruístas e da compaixão como meio de vencermos o excesso de individualismo para nos tornarmos seres humanos melhores, em harmonia com valores éticos universais.

Por meio da prática do yoga, a alma pode se sentir viva, mesmo estando na turbulência dessa dimensão da vida material. Pode encontrar, ainda que diante dos excessos da rotina moderna, um pouco de paz, um dia por vez, até que você descubra que a paz faz parte de sua natureza essencial e, sendo assim, inabalável.