

Pedro Iwersen Salles sallespedro@hotmail.com
Disciplina: Yoga na Aprendizagem II
Centro de Ciências da Educação
Universidade Federal de Santa Catarina



Higiene Alimentar

Resenha de capítulo do livro Autoperfeição com Hatha Yoga

Início esta resenha trazendo uma importante reflexão apontada pelo professor Hermógenes, na qual ele diz que: "Além dos desnutridos por pauperismo, há os doentes, sem apetite. Entretanto, há também os desnutridos por excesso de alimentos inadequados. Esses, os gastrônomos, comem em demasia, mas o que não lhes serve. Para eles a vida não é mais do que uma ansiosa aventura no país dos cardápios, sem qualquer consideração com o valor nutritivo". Essa afirmação me pareceu muito relevante e condizente com o momento em que passa a humanidade atualmente, onde os alimentos industrializados e pouco nutritivos ganham cada vez mais espaço na nossa alimentação. Completo ainda com mais uma frase do professor Hermógenes, na qual ele diz que com isso estamos a "cavar a sepultura com os próprios dentes".

O capítulo referente a alimentação segue com uma explicação daquilo o que é considerado alimento, que seriam todas as substâncias que nos fornecem calor, que constroem tecidos e reparam perdas do nosso corpo. Os Elementos que cumprem essa função de alimentar e nutrir nosso corpo são as proteínas, as gorduras, os hidratos de carbono, os sais minerais e as vitaminas. Esta parte do capítulo me pareceu muito importante, pois pude perceber o quão pouco sei sobre os alimentos que consumo, sobre os benefícios que estes alimentos podem trazer para meu corpo e sobre os malefícios que podem causar.

A necessidade da carne na dieta humana também é discutida neste capítulo, no qual uma série de razões pela qual deveríamos deixar de comer carne são apresentadas. Segundo o professor Hermógenes, a dieta ovo-lacto-vegetariana pode ser a mais indicada e deve ser adotada processualmente, sem dar saltos. Alguns dos benefícios desta mudança na dieta são: "digestões suaves e rápidas, sensações de vigor e de paz, de serenidade, de leveza, de euforia firme e tranquila, inquebrantável boa disposição o dia todo, noites amenas, mais tolerância aos rigores sazonais". Também no psiquismo os

efeitos podem ser sentidos, no que diz respeito aos “sentimentos, pensamentos, emoções, movimentos, tudo se processo num diapasão novo de elevada categoria”.

Assumindo uma dieta adequada podemos normalizar nossas funções orgânicas, proporcionar uma desintoxicação humoral e celular, além de uma desintoxicação do organismo em geral, que atingiria seu estado de funcionamento normal. O equilíbrio funcional de cada órgão também deve ser atingido, assim como a regeneração plasmática e celular. Desta forma, os alimentos podem ser considerados fatores de juventude e longevidade.

Também os maus hábitos alimentares comuns na nossa sociedade são apresentados neste capítulo. O álcool, o fumo e os refrigerantes são apresentados como antialimentos, formas de suicídio a longo prazo. Outras imprudências contra a saúde também são citadas, assim como o consumo de farinha branca, de alimentos embutidos, da casca de alimentos com agrotóxico, o consumo excessivo de açúcar e o hábito de alimentar-se enquanto bebe líquidos.

Não podemos nos esquecer de que nossos corpos estão acostumados com estes maus hábitos que temos. Por tanto, se decidimos ter uma mudança na nossa alimentação, esta deve acontecer com prudência, sem pressa. Pois uma mudança brusca pode “tumultuar seu estado de equilíbrio precário”.

Para concluir, me parece interessante falar sobre a importância de se trabalhar a higiene alimentar nas escolas e sobre o pouco espaço que este tema ocupa nos currículos da educação básica. O mesmo pode-se dizer dos cursos de formação de professores, que pouco discutem sobre esta questão que, como vimos ao longo do capítulo, é fundamental para um desenvolvimento das crianças e adolescentes neste contexto em que a “criança é a alma do negócio”. Tratando deste tema nas escolas estaríamos colaborando para deixar de formar consumidores e passando a formar para que comam de forma adequada, com sabedoria, com equilíbrio e desfrutem dos benefícios de ter uma alimentação adequada.

Referência bibliográfica:

HERMOGENES, JOSÉ. Autoperfeição com Hatha Yoga. Editora Record. Rio de Janeiro.

