



8 Remedios naturais

Água - Descanso - Exercício - Luz solar - Ar puro - Alimentação - Temperança - Confiança



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES

Água



8 remédios naturais



Estamos consumindo a quantidade adequada de água?

A água é o principal componente do corpo humano e diversas reações do organismo necessitam se desenvolver em um meio aquoso.

Ingerir quantidade adequada de água ajuda a prevenir e acelerar o processo de reabilitação de diversas enfermidades, controla a temperatura corporal e promove a desintoxicação.



A água ajuda a eliminar resíduos desnecessários através da urina e previne a formação de litíase renal (cálculo renal).



O consumo de refrigerantes está crescendo em todo o mundo, e cada copo de refrigerante tem cerca de 8 a 10 colheres de açúcar.



III Congresso Internacional e V Congresso Nacional de Hidratação Europeia recomendaram a ingestão de 6 a 8 copos por dia.

Um dado importante

*Um bom marcador do consumo de água é a cor da urina, que **deve ser transparente e levemente amarela.***



Água
8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



Em geral a quantidade adequada de água é de 30 ml/kg de peso/dia, por exemplo, uma pessoa de 80 kg x 30 ml = 2.400 ml por dia de água.



Pacientes com insuficiência renal devem ingerir água conforme a indicação de seu médico.



É ideal consumir de 6 a 8 copos de água por dia, 30 minutos antes e 2 horas depois das refeições.

Um dado importante

O consumo de água ajuda a prevenir lesões musculares e articulares.



Água
8 remédios naturais

CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



**O cérebro e os músculos são compostos por
aproximadamente 80% de água e nenhum outro nutriente
é tão essencial para o corpo**

A perda de 1 a 2% do peso corporal por falta de água pode afetar a capacidade de concentração.

Uma perda maior de 2% já pode afetar a capacidade de processamento e da memória a curto prazo.

Como quase 80% do cérebro é água, uma baixa ingestão pode gerar dores de cabeça além de constipação intestinal.



Referências Bibliográficas:

- Popkin BM, D'Anci KE, Rosenberg IH. Water, Hydration and Health. Nutr Rev. agosto de 2010;68(8):439-58.
- Iglesias Rosado C., Villarino Marín A. L., Martínez J. A., Cabrerizo L., Gargallo M., Lorenzo H. et al . Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. Nutr. Hosp. [Internet]. 2011 Feb [citado 2020 Oct 18] ; 26(1): 27-36. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000100003&lng=es.
- Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. 2018.
- EFSA Panel sobre Productos Dietéticos, Nutrición y Alergias (NDA); Opinión Científica sobre los Valores Dietéticos de referencia para el agua. Revista EFSA 2010; 8(3):1459. [48 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1459. Disponible en internet: www.efsa.europa.eu
- Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación (CIEAH) Disponible: <http://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/hidratacion>
- Liu X, Zhang D, Liu Y, Sun X, Han C, Wang B, et al. Dose-Response Association Between Physical Activity and Incident Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. Hypertens Dallas Tex 1979. 2017;69(5):813-20.
- Guyton, AC, Hall, JE. Tratado de Fisiología Médica. 11^a Ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011. p 285-287



Repouso



8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



¿Dormir bem contribui com nossa saúde?

Cada noite, enquanto dormimos, nosso cérebro passa por alterações elétricas classificadas por ciclos e fases. O denominado sono não REM é composto pelas fases de 1 a 4 e o sono REM pela fase 5.



O ideal é dormir de 7 a 8 horas por noite para que as fases do sono ocorram adequadamente.



Quando a luz solar diminui o corpo inicia a produção de melatonina, responsável por promover o sono.



Quanto mais escuro for o ambiente, mais saudável será o sono.



Repouso 
8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



O repouso adequado melhora o aprendizado, contribui para o crescimento, fortalece o sistema imunológico, contribui nos processos de fortalecimento ósseo, previne eventos cardiovasculares, obesidade, hipertensão arterial, diminui o risco de ter diabetes e a síndrome plurimetabólica.



Todos os dias a partir das 6 da tarde, quando a luz solar diminui, o corpo inicia a produção de melatonina, responsável por promover o sono e seu pico máximo ocorre a partir das 10 da noite.



Cerca de meia noite enquanto a melatonina trabalha, inicia-se a produção de cortisol, conhecido como um anti-inflamatório natural e entre 7 e 8 da manhã ocorre seu pico máximo.



Para que a relação melatonina e cortisol trabalhe bem é necessário dormir antes das 10 da noite.

A fase 4 do sono é profunda e reparadora

Aqui ocorre a restauração física e psíquica e se produz o hormônio do crescimento. Na fase 5, o cérebro está muito ativo, o tronco cerebral bloqueia os neurônios motores promovendo um completo relaxamento muscular e aumenta os movimentos dos olhos. Nessa fase sonhamos e armazenamos grande quantidade de informação que foi aprendida durante o dia.



Repouso

8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



Enquanto dormimos, o cérebro põe em funcionamento todos os mecanismos necessários para organizar o corpo. Além do descanso noturno e do dormir cedo, evidências demonstram que, parar por pelo menos um dia na semana fortalece a saúde física, mental e espiritual.

A revista National Geographic, em 2005, publicou uma matéria sobre a ciência e a longevidade e apresentou o repouso semanal sabático, um período de 24 horas de descanso, como um fator de longevidade.



Repouso 

8 remédios naturais

 CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES

Referências Bibliográficas:

- J.J. Poz [et al]. Melatonina en los trastornos de sueño. DOI: 10.1016/j.nrl.2018.08.002 <https://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-295-avance-resumen-melatonina-los-trastornos-sueno-S0213485318302007>
- F. Luchetti, B. Canonico, M. Betti, M. Arcangeletti, F. Pilolli, M. Piroddi, et al. Melatonin signaling and cell protection function. *Faseb J.*, 24 (2010), pp. 3603-3624<http://dx.doi.org/10.1096/fj.10-154450>
- Vijayalaxmi, C.R. Thomas, R.J. Reiter, T.S. Herman. Melatonin: From basic research to cancer treatment clinics. *J Clin Oncol.*, 20 (2002), pp. 2575-2601<http://dx.doi.org/10.1200/JCO.2002.11.004>
- A. Cutando, A. Lopez-Valverde, S. Arias-Santiago, J. de Vicente, R.G. de Diego. Role of melatonin in cancer treatment. *Anticancer Res.*, 32 (2012), pp. 2747-2753
- N. Suzuki, M. Somei, A. Seki, R.J. Reiter, A. Hattori. Novel bromomelatonin derivatives as potentially effective drugs to treat bone diseases. *J. Pineal Res.*, 45 (2008), pp. 229-234<http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-079X.2008.00623.x>
- Y. Li, S. Li, Y. Zhou, X. Meng, J.J. Zhang, D.P. Xu, et al. Melatonin for the prevention and treatment of cancer. *Oncotarget.*, 8 (2017), pp. 39896-39921<http://dx.doi.org/10.18632/oncotarget.16379>
- V.N. Anisimov. Effects of exogenous melatonin — a review. *Toxicol Pathol.*, 31 (2003), pp. 589-603<http://dx.doi.org/10.1080/01926230390257885>
- L. Meng, Y. Zheng, R. Hui. The relationship of sleep duration and insomnia to risk of hypertension incidence: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Hypertens Res.*, 36 (2013), pp. 985-995<http://dx.doi.org/10.1038/hr.2013.70>

Repouso 
8 remédios naturais

 CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES

Referências Bibliográficas:

- C.J. Bathgate, J. Fernandez-Mendoza. Insomnia, short sleep duration, and high blood pressure: Recent evidence and future directions for the prevention and management of hypertension. *Curr Hypertens Rep.*, 20 (2018), pp. 52http://dx.doi.org/10.1007/s11906-018-0850-6
- A.C. Forrestel, S.U. Miedlich, M. Yurcheshen, S.D. Wittlin, M.T. Sellix. Chronomedicine and type2 diabetes: Shining some light on melatonin. *Diabetologia.*, 60 (2017), pp. 808-822http://dx.doi.org/10.1007/s00125-016-4175-1
- D. Garfinkel, M. Zorin, J. Wainstein, Z. Matas, M. Laudon, N. Zisapel. Efficacy and safety of prolonged-release melatonin in insomnia patients with diabetes: A randomized, double-blind, crossover study. *Diabetes Metab Syndr Obes.*, 4 (2011), pp. 307-313http://dx.doi.org/10.2147/DMSO.S23904
- M. Akbari, V. Ostadmohammadi, R. Tabrizi, K.B. Lankarani, S.T. Heydari, E. Amirani, et al. The effects of melatonin supplementation on inflammatory markers among patients with metabolic syndrome or related disorders: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Inflammopharmacology.*, 26 (2018), pp. 899-907http://dx.doi.org/10.1007/s10787-018-0508-7
- Dan B. The Blue Zones. National Geographic Society [Internet]. 2015. [citado 22/11/2016]. Disponível en: <http://news.nationalgeographic.com/2015/04/150412-longevity-health-blue-zones-obesity-diet- ngbooktalk/>
- Adventists Health Ministries (AHM). Adventists & Healthy Living. [Internet]. 2016. [citado 22/11/2016]. Disponível en: http://www.nadhealthministries.org/site/1/docs/Adventist_Healthy_Living_Brochure_lowres.pdf



Repouso

8 remédios naturais

CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES

Exercício



8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



Você sabia que o exercício físico ajuda a combater a osteoporose, previne enfermidades, regula o sono e fortalece os sistemas imunológico?

A prática de exercício físico permite o desenvolvimento de habilidades físicas e mentais como o trabalho em equipe, capacidade de raciocínio lógico, controle da ansiedade e autocuidado pessoal. O exercício físico estimula a secreção de endorfinas, responsáveis pelos efeitos de prazer e motivação.



A inatividade física é responsável por 6% das mortes em todo o mundo. É considerada o quarto fator de risco de mortalidade mundial.



A inatividade física é a causa principal em 20% dos cânceres de mama e cólon, 27% dos casos de diabetes e 30% dos problemas isquêmicos do coração.

As quatro principais enfermidades não transmissíveis no mundo, são as enfermidades cardiovasculares, o câncer, as enfermidades respiratórias e a diabetes. Elas possuem quatro fatores de risco em comum: o consumo de tabaco, o consumo de álcool, uma alimentação pouco saudável e a inatividade física.



Exercício

8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



Crianças entre 5 e 17 anos devem realizar 60 minutos diários de atividade física. Pessoas adultas devem realizar 150 minutos semanais de atividade física leve a moderada.



Adultos maiores de 70 anos com hipertensão arterial podem reduzir até 30% do risco de morrer precocemente, caminhando meia hora na maioria dos dias da semana.





O exercício físico ajuda na remodelação e fortalecimento dos ossos por meio de fraturas microscópicas, imperceptíveis, geradas durante o exercício, que são fundamentais para que ocorra a remodelação saudável dos ossos.



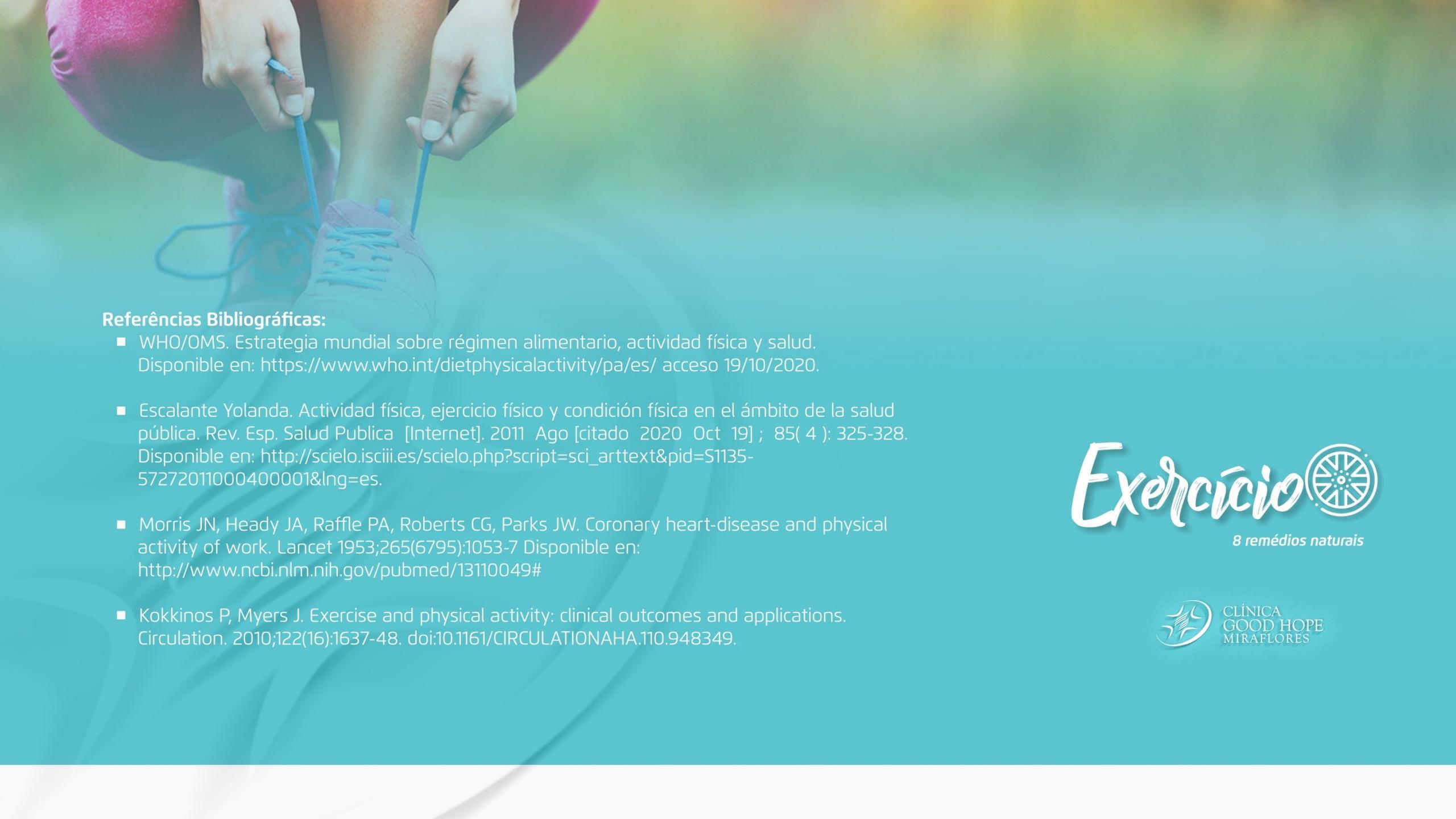
O exercício contribui para um repouso noturno com qualidade melhorando o aprendizado, promove uma melhor oxigenação do organismo, fortalece o sistema cardiovascular, diminui os níveis de açúcar no sangue e a pressão arterial.



A revista médica The Lancet demonstrou em 1953 a relação entre a inatividade física e a mortalidade por enfermidade cardiovascular ao observar que carteiros de Londres tinham 50% menos enfermidades cardiovasculares que os condutores de ônibus.

Alguns artigos sugerem que se as pessoas sedentárias caminhassem 20 min por dia, poderiam reduzir o risco de morte prematura de 16-30%.

Os benefícios de caminhar são comparáveis aos de correr e o gasto energético é similar, mas gastar a mesma energia leva o dobro do tempo caminhando do que correndo.



Referências Bibliográficas:

- WHO/OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> acceso 19/10/2020.
- Escalante Yolanda. Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. Rev. Esp. Salud Pública [Internet]. 2011 Ago [citado 2020 Oct 19] ; 85(4): 325-328. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es.
- Morris JN, Heady JA, Raffle PA, Roberts CG, Parks JW. Coronary heart-disease and physical activity of work. Lancet 1953;265(6795):1053-7 Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/13110049#>
- Kokkinos P, Myers J. Exercise and physical activity: clinical outcomes and applications. Circulation. 2010;122(16):1637-48. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.110.948349.



Referências Bibliográficas:

- Faselis C, Doumas M, Pittaras A, Narayan P, Myers J, Tsimploulis A, Kokkinos P. Exercise Capacity and All-Cause Mortality in Male Veterans With Hypertension Aged \geq 70 Years. *Hypertension*. 2014;64:30-35 Disponible en: <http://hyper.ahajournals.org/content/64/1/30>
- Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. Ginebra: OMS; 2014. Disponible en: <http://www.who.int/nmh/publications/ncd-status-report-2014/es/>.
- Ferrante D, Virgolini M. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2005: Prevalencia de factores de riesgos cardiovasculares en Argentina. *Revista Argentina de Cardiología* 75(1), 20-29. 2007.
- Ferrante D, Linetzki B, Konfino, J, King A, Virgolini M, Laspiur S. Encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2009: Evolución de la epidemia de enfermedades crónicas no transmisibles en Argentina. Estudio de Corte Transversal. *Revista Argentina de Salud Pública*. 2(6), 34-41. 2011.
- Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE). Disponible en URL: <http://www.oecd.org/centrodemexico/laocde/>.
- Cruz R, Salazar J, Cruz A. Determinantes de la Actividad Física en México. *Estudios Sociales*, XXI(41), Enero- Junio. México: 2013. pp. 186-209.
- Pérez Betty M. Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *An Venez Nutr* [Internet]. 2014 Jun [citado 2020 Oct 19]; 27(1): 119-128. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100017&lng=es.
- Cortés-Cortés Manuel E., Alfaro Silva Andrea, Martínez Valeska, Veloso Bianca C.. Desarrollo cerebral y aprendizaje en adolescentes: Importancia de la actividad física. *Rev. méd. Chile* [Internet]. 2019 [citado 2020 Oct 19]; 147(1): 130-131. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872019000100130&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000100130>.



Exercício

8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES

Luz solar



8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



Expor-se ao sol, realmente pode ajudar a prevenir doenças?

A Organização Mundial da Saúde tem publicado desde junho de 2017 evidências demonstrando que a Vitamina D é útil para a prevenção de infecções das vias respiratórias.



Quando os raios ultravioletas entram em contato com a pele ocorrem reações importantes na pele, no fígado e nos rins para ativar a vitamina D.



A luz solar é mais que uma fonte de luz e calor, alguns dos benefícios incluem a formação de vitamina D.



Um estudo realizado em Lima, Peru demonstrou que a deficiência de vitamina D teve associação com distúrbios metabólicos.



Estudos sugerem que a deficiência de vitamina D é um fator de risco para mortalidade por COVID-19.

Atualmente as pessoas estão cada vez mais dentro de casas, escritórios, carros, meios de transporte e estão muito menos expostos ao sol, uma fonte natural de vitamina D.



Luz solar

8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



A vitamina D é importante para a absorção do cálcio, fortalece os ossos e melhora a circulação sanguínea.



Também as evidências sugerem que ajuda a regular a pressão arterial, diminui o risco de sofrer de diabetes tipo 2 e eventos cardiovasculares.



A vitamina D ajuda a combater infecções assim como a prevenir a depressão e o estresse.

O ideal é expor-se diariamente ao sol dentro dos tempos indicados de maneira que os raios solares penetrem diretamente na pele.

O tempo de exposição deve ser por pelo menos 15 a 30 minutos antes das 10 horas da manhã e depois das 4 da tarde. Entre este intervalo um máximo de 10 minutos por dia. Para as pessoas que tem suas atividades laborais que necessitam estar mais que este tempo exposto ao sol, é recomendado utilizar protetor solar para prevenir problemas de pele.

Referências Bibliográficas:

- Arturo R.T. [at el]. La deficiencia de vitamina D es un factor de riesgo de mortalidad en pacientes con COVID-19. doi: 10.35366/93773 Rev Sanid Milit Mex. Vol. 74, Núms. 1-2. Enero-Abril 2020. Aceptado: 30/04/2020
- Raharusun P, Priambada S, Budiarti C, Agung E, Budi C. Patterns of COVID-19 Mortality and Vitamin D: An Indonesian Study. 2020.
- Gombart AF, Pierre A., Maggini S. Una visión de los micronutrientes y el sistema inmunológico trabajando en armonía para reducir el riesgo de infección. Nutrientes 2020; 12 doi: 10.3390 / nu12010236.
- Pajuelo Ramírez Jaime, Bernui Leo Ivonne, Arbañil Huamán Hugo, Gamarra González Dante, Miranda Cuadros Marianella, Chucos Ortiz Rafael. Vitamina D y su relación con factores de riesgo metabólicos para enfermedad cardiovascular en mujeres adultas. An. Fac. med. [Internet]. 2018 Abr [citado 2020 Oct 18] ; 79(2): 119-124. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832018000200003&lng=es. <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v79i2.14937>.
- Lips P, Cashman KD, Lamberg-Allardt C. Estado actual de la vitamina D en países de Europa y Oriente Medio y estrategias para prevenir la deficiencia de vitamina D: una declaración de posición de la sociedad europea de tejidos calcificados. EUR. J. Endocrinol. 2019: P23 – P54.
- Roth DE, Abrams SA, Aloia J. Prevalencia mundial y carga de morbilidad de la deficiencia de vitamina D: una hoja de ruta para la acción en países de ingresos bajos y medianos. Ana. NY Acad. Sci. 2018 doi: 10.1111 / nyas.13968.

Luz solar 

8 remédios naturais

 CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES

Referências Bibliográficas:

- Lind L, Wengle B, Wide L, Ljunghall S. La reducción de la presión arterial durante el tratamiento a largo plazo con vitamina D activa (alfacalcidol) depende de la actividad de la renina plasmática y del estado del calcio. Un estudio doble ciego controlado por placebo. A.m. J. Hypertens. 2002; 2 : 20-25.
- Wang L, Song Y, Manson JE, Pilz S, März W, Michaëlsson K, Lundqvist A, Jassal SK, Barrett-Connor E, Zhang C, Eaton CB, May HT, Anderson JL , Sesso HD Circulante 25-hidroxi-vitamina D y riesgo de enfermedad cardiovascular: un metaanálisis de estudios prospectivos. Circ. Cardiovasc. Qual. Resultados. 2012; 5 (6): 819–829. ([PMCID: PMC3510675] [PubMed: 23149428])
- Liu E, Meigs JB, Pittas AG, Economos CD, McKeown NM, Booth SL, Jacques PF Puntuación predicha de 25-hidroxivitamina D y diabetes tipo 2 incidente en el Estudio Framingham Offspring. Soy J Clin Nutr. 2010; 91 (6): 1627–1633. ([PMCID: PMC2869511] [PubMed: 20392893])
- G. E. Carpagnano [et al]. Vitamin D deficiency as a predictor of poor prognosis in patients with acute respiratory failure due to COVID-19. Journal of Endocrinological Investigation. <https://doi.org/10.1007/s40618-020-01370-x>
- Meltzer,D.O., et al. (2020) Association of Vitamin D Status and Other Clinical Characteristics With COVID-19 Test Results. JAMA Network Open.doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.19722.
- WHO. Vitamina D para la prevención de infecciones de las vías respiratorias.
■ Disponible:https://www.who.int/elena/titles/commentary/vitamind_pneumonia_children/es/



Luz solar 
8 remédios naturais

 CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



Ar puro



8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES

O ar contaminado pode ter relação com infarto ou problemas respiratórios?

A contaminação do ar e a exposição a elementos danosos pode afetar a capacidade pulmonar, interferir nos mecanismos de defesas respiratórias e a longo prazo pode aumentar os sintomas respiratórios, exacerbar a asma, gerar bronquite crônica e risco para câncer pulmonar.



A exposição a monóxido de carbono, emitido principalmente por automóveis e caminhões, contaminando o ar a curto prazo, pode diminuir a capacidade respiratória e além disso, o monóxido de carbono interfere no transporte de oxigênio, produz dor de cabeça, irritabilidade e pode afetar o sistema nervoso.



Segundo uma publicação na Revista New England Journal of Medicine, se demonstrou que a morbimortalidade por enfermidades cardiovasculares aumentam com a contaminação do ar especialmente pelo monóxido de carbono.



Outro estudo publicado na Revista The Lancet demonstrou que o risco de morte por causas cardiopulmonares foi duas vezes mais alto entre as pessoas que viviam perto de uma estrada ou rodovia principal, expostos a contaminação do ar, do que entre as pessoas que viviam mais distantes de um estada ou rodovia principal.

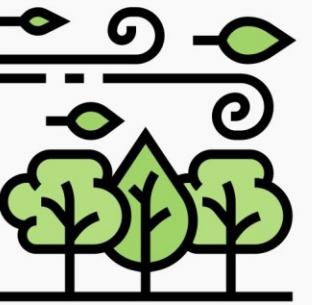


Ar puro 

8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



Respirar o ar puro favorece a oxigenação do corpo, alivia os sintomas provocados pelo estresse, melhora o estado de ânimo ajudando a estabilizar a ansiedade, além de prevenir várias outras doenças.

É muito importante dedicar um tempo para estar na natureza onde o ar é mais puro, onde as árvores estão presentes e pode haver troca de gases que nosso corpo tanto necessita.



Ar puro 

8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



Uma técnica que podemos realizar é inspirar profundamente e expirar lentamente o ar contando na mente até 10. Ao realizar a inspiração o abdome deve elevar-se e ao expirar o abdome deve diminuir. Podemos praticar esta técnica 2 a 3 vezes ao dia.

Referências Bibliográficas

- OYARZÚN G MANUEL. Contaminación aérea y sus efectos en la salud. Rev. chil. enferm. respir. [Internet]. 2010 Mar [citado 2020 Oct 18]; 26(1): 16-25. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-73482010000100004&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-73482010000100004>.
- PETERS A, VON KLOT S, HEIER M, TRENTINAGLIA I, HÖRMANN A, WICHMANN H E, et al. Exposure to traffic and the onset of myocardial infarction. N Engl J Med 2004; 351: 1721-30.
- Hoek G, Brunekreef B, Goldbohm S, Fischer P, van den Brandt PA. Asociación entre la mortalidad y los indicadores de contaminación del aire relacionada con el tráfico en los Países Bajos: un estudio de cohorte. Lancet 2002; 360: 1203 – 1209



Alimentação



8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES

O que a Bíblia e a ciência dizem sobre a alimentação saudável?

A Bíblia apresenta um plano de alimentação saudável registrado em Daniel capítulo 1, onde o profeta se propôs a não se contaminar com a comida do rei, pedindo para comer “Zeroim”, traduzida como “verduras e legumes”.

A palavra hebraica “Zeroim” significa literalmente “sementes”, que inclui todas as coisas semeadas, provenientes de sementes e não se limita a “legumes e verduras”.



Uma dieta saudável, rica em frutas, verduras e vegetais em geral é essencial para a saúde, pois a má alimentação é a principal causa de morte nos Estados Unidos superando as mortes relacionadas pelo tabaco.

Daniel e seus amigos pediram e receberam uma dieta vegetariana completa com frutas, verduras, leguminosas, oleaginosas, nozes, cereais e em Daniel 1:20 se observa que depois de 3 anos estavam 10 vezes mais inteligentes quando comparados com os que não tiveram uma alimentação Zeroim.





"Dos erros praticados no comer e beber resultam pensamentos e atos errôneos". Investigações atuais demonstram que comidas ricas em açúcar, ricas em gorduras ruins, além de diminuir a ação do sistema imunológico, aumentar o risco de infartos, produz um estado inflamatório do corpo e também no cérebro, afetando nossos pensamentos e o poder de decisão.



A falta de acesso a alimentos saudáveis e uma nutrição de baixa qualidade, resultam numa maior prevalência de obesidade e doenças crônicas. Estas doenças são responsáveis pelo aumento da mortalidade por COVID-19 em populações desfavorecidas.



A OMS classificou o consumo de carnes processadas como cancerígenas e as carnes vermelhas em geral como um fator de risco.



Segundo o Instituto Nacional de Câncer do Brasil (INCA) a ingestão adequada de alimentos de origem vegetal como frutas e vegetais, pode prevenir novos casos de câncer.



Na revista New England investigadores apresentaram que limitar o consumo de sal a 3 gramas por dia nos Estados Unidos poderia salvar até 100.000 vidas por ano.

Devemos comer o mais saudável que se possa conforme nossas condições, escolhendo o melhor que puder.



Alimentação

8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES

Alimentação



8 remédios naturais



O cérebro e os nervos estão em íntima relação com o estômago. Para que as outras partes do organismo estejam sãs, o cérebro tem que estar são.



Se considera um prato saudável, se a metade dele tiver vegetais com pelo menos 3 cores diferentes.



As fibras que estão presentes nas frutas, legumes, hortaliças e tubérculos possuem ações preventivas para doenças cardiovasculares e neoplásicas.

Em novembro de 2005, um artigo da revista National Geographic Brasil, titulada "A ciência da longevidade: como viver muito e bem" destacou o estilo de vida com a prática dos 8 remédios da natureza incluindo a dieta vegetariana dos Adventistas do Sétimo Dia da comunidade de Loma Linda como um fator de longevidade.

"Portanto, quer comais, quer bebais ou façais outra coisa qualquer, fazei tudo para a glória de Deus" 1 Coríntios 10:31.

Referências Bibliográficas:

- Matthew J. Belanger, M.D., Michael A. Hill, Ph.D., Angeliki M. Angelidi, M.D., Ph.D., Maria Dalamaga, M.D., Ph.D., Covid-19 and Disparities in Nutrition and Obesity. *N Engl J Med* 383;11 NEJM.org September 10, 2020.
- Willett WC, Ludwig DS. Leche y salud. *N Engl J Med* . 2020; 382: 644-654.
- López Portillo L, García Campos M, Montijo Barrios E, Cervantes Bustamante R, Mata Rivera N, Ramírez Mayans J. La dieta vegetariana en los niños. Ventajas, desventajas y recomendaciones dietéticas. *Acta Pediatr Mex*. 2006; 27(4): 205-12.
- Yalle-Herencia Oscar, Larico-Ayma Gonzalo, Boeira-De Sousa Gabrielly, Marcos-Carbajal Pool. Influencia de la dieta vegetariana y carnívora en relación a la hemoglobina y hematocrito. *Horiz. Med.* [Internet]. 2020 Abr [citado 2020 Oct 18] ; 20(2): e815. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2020000200010&lng=es; <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n2.10>.
- Instituto Nacional do Câncer, Brasil (INCA). [Internet]. 2019. Alimentação. [citado 07/07/2019] Disponible en: <https://www.inca.gov.br/alimentacao>
- Instituto Nacional do Câncer, Brasil (INCA). [Internet]. 2018. OMS classifica carnes processadas como cancerígenas. [citado 07/07/2019] Disponible en: <https://www.inca.gov.br/en/node/768>
- Cordain L, Eaton S, Sebastian A et al. Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21 century. *America Journal of Clinical Nutrition* 2005; 81 (2): 341-54
- Trowell, H.C. Diabetes mellitus death-rates in England and Wales 1920-70 and food supplies. 1974 (*Lancet* 2:998-1002).
- Threapleton DE, Greenwood DC, Evans CE, Cleghorn CL, Nykjaer C, Woodhead C, Cade JE, Gale CP, Burley V. Dietary fiber intake and risk of cardiovascular disease: systematic review and meta-analysis. *BMJ* 2013; 347:f6879.
- Chandalia, M., Garg, A., Lutjohann, D., von Bergmann, K., Grundy, S. M., & Brinkley, L. J. (2000). Beneficial effects of high dietary fiber intake in patients with type 2 diabetes mellitus. *New England Journal of Medicine*, 342(19), 1392-1398.

Referências Bibliográficas:

- Brown L, Rosner B, Willett WW, Sacks FM. Cholesterol-lowering effects of dietary fiber: a meta-analysis. *Am J Clin Nutr* 1999; 69(1):30-42.
- Tucker, L. A., & Thomas, K. S. (2009). Increasing total fiber intake reduces risk of weight and fat gains in women. *The Journal of nutrition*, 139(3), 576-581.
- Evans, C. E., Greenwood, D. C., Threapleton, D. E., Cleghorn, C. L., Nykjaer, C., Woodhead, C. E., ... & Burley, V. J. (2015). Effects of dietary fibre type on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of healthy individuals. *Journal of hypertension*, 33(5), 897-911.
- Streppel MT, Arends LR, van't Veer P, Grobbee DE, Geleijnse JM. Dietary fiber and blood pressure. *Arch intern Med*. 2005(2);165:150-6.
- Whelton SP, Hyre AD, PBonnie, Yi Y, Whelton PK, He J. Effect of dietary fiber intake on blood pressure: a meta-analysis of randomized, controlled clinical trials. *Journal of hypertension* 2005, 23(3):475-81. 68.
- Dan Buettner. A ciencia da longevidade. Como viver muito e bem. Revista National Geographic Brasil. Págs. 70 a 74. Nov. 2005.
- White, E. Ministerio de Curación, p 228. 1905.
- Kirsten Bibbins-Domingo [et al]. Projected Effect of Dietary Salt Reductions on Future Cardiovascular Disease. *N Engl J Med* 2010; 362:590-599February 18, 2010DOI: 10.1056/NEJMoa0907355
- Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Menos Sal, Mas Vida. [Internet]. 2013. [citado 22/11/2016]. Disponible en: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida>
- Furrman, B. Flavonoids protect LDL from oxidation and attenuate atherosclerosis. *Current Opin. Lipidol.* 12. 2001, p. 41-48.



Alimentação 
8 remédios naturais

 CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES

Temperança

8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



Você sabe o que é temperança?

É o ato de recusar o que não é bom para a saúde e utilizar o que é saudável de maneira equilibrada.

A moderação implica evitar aquelas coisas que são prejudiciais e utilizar com equilíbrio aquelas coisas que são boas, em outras palavras, não ultrapassar ou ir para extremos.



O estilo de vida elegido pelas pessoas, por mais saudável que seja, quando é praticado de maneira desequilibrada prejudica a saúde.



O excesso de trabalho, de comida, de atividades, a falta de equilíbrio com o tempo, com a saúde física e com a espiritualidade estão provocando um desequilíbrio importante que podem afetar negativamente a todos os âmbitos da vida.



Por exemplo, o consumo de água é saudável, mas consumido em excesso pode gerar desequilíbrio no organismo e quando sua ingestão é baixa, também causará problemas de saúde.



O equilíbrio é fundamental em todos os aspectos da vida. Os excessos sempre são perigosos.



Temperança
8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



A temperança e o equilíbrio mantém a vida estável. Isso se aplica ao trabalho, ao esporte, ao jogo, a diversão e a alimentação.

Tomar tempo necessário para a recreação, sem passar o tempo apenas jogando; comer bons alimentos, mas em proporções razoáveis; ser equilibradamente ativo, sem extrapolar; não ficar sentado por muito tempo, assistir televisão com moderação, e usar de maneira moderada o computador ou videogames.



O corpo não pode usar mais do que se requer para a reparação de seus diversos órgãos, e o excesso entorpece o organismo e a saúde mental. O hábito de sobrecarregar o estômago perturba o corpo e debilita a mente.



Temperança

8 remédios naturais

CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES

Referências Bibliográficas:

- Álvarez LS. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2012; 30(1): 95-101
- Cockerham W. Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. J Health Soc Behav. 2005; 46(1): 51-67.
- De Almeida Filho-N. La ciencia tímida. Ensayos de deconstrucción de la epidemiología. Buenos Aires: Lugar Editorial; 2000.
- White E.G. Mente, Carácter y Personalidad - Tomo II. Disponible:
<https://m.egwwritings.org/es/book/204.143#188>



Temperança 
8 remédios naturais

 CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES

Confiança



8 remédios naturais



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



Participar de uma comunidade de fé contribui para nossa saúde?

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o conceito de saúde é definido como “o estado de completo bem estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença” e dentro da saúde mental está a atenção a religiosidade, a espiritualidade reconhecida pela Associação Americana de Psiquiatria.



A atenção médica integral requer o reconhecimento das dimensões físicas, mentais, sociais e espirituais.



A omissão a qualquer desses aspectos resulta a uma atenção incompleta.

8 remédios considerados como fatores de longevidade.

As evidências científicas corroboram que a prática dos 8 remédios da natureza, o uso da água, ar puro, luz solar, exercício físico, repouso, temperança, alimentação saudável, incluindo a dieta vegetariana e a confiança em Deus são fatores de prevenção de enfermidades e de longevidade.





Uma porcentagem alta de médicos aceita que a oração é uma ferramenta de grande utilidade que colabora com a recuperação da saúde.



A religião como instituição e sua cosmovisão são importantes para conviver em comunidade, fortalece os laços familiares e de amizade, além disso, influencia sobre o estilo de vida de seus seguidores.

As evidências apresentadas nessa série com os 8 remédios foram focadas em uma cosmovisão cristã de um Deus de amor.

Todos somos pecadores e por mais bem intencionados que sejamos, por mais bons que podemos parecer, por mais que pratiquemos um estilo de vida saudável, nada disso poderá salvar um pecador.



Confiança

8 remédios naturais

CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



Todos seremos salvos gratuitamente pela graça de Deus (Efésios 2:8,9), não por obras. Mas é perigoso não cuidar do estilo de vida, pois em algum momento o corpo e a mente poderão ser prejudicados ao ponto de afetar a conexão com o Criador e como consequência de não conseguimos mais pensar com profundidade nos temas eternos de Deus.

O objetivo de seguir as orientações acerca de um estilo de vida saudável baseado nos 8 remédios da natureza é que você tenha vida em abundância e que possa compartilhar a experiência de salvação com outras pessoas até a volta de Jesus.



Confiança 
8 remédios naturais

 CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES

Referências Bibliográficas:

- Puentes, Y. M., Urrego, S. C. & Sánchez, R. (2015). Espiritualidad, religiosidad y enfermedad: una mirada desde mujeres con cáncer de mama. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(3), 481-495. doi:dx.doi.org/10.12804/apl33.03.2015.08
- Magaletta PR, Duckro PN. Prayer in the medical encounter. *J Religion Health* 1996;35:203-209.
- Fonseca Canteros Marcelo. Importancia de los aspectos espirituales y religiosos en la atención de pacientes quirúrgicos. *Rev Chil Cir* [Internet]. 2016 Jun [citado 2020 Oct 19] ; 68(3): 258-264. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-40262016000300012&lng=es. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchic.2016.03.011>.
- King DE, Sobal J, Haggerty J 3rd, Dent M, Patton D. Experiences and attitudes about faith healing among family physicians. *J Fam Pract* 1992;35:158-162.
- Lukoff D, Lu F, Turner R. From spiritual emergency to spiritual problem: The transpersonal roots of the new DSM-IV category. *J Humanist Psychol* 1998;38:21-50.
- Dan B. The Blue Zones. National Geographic Society [Internet]. 2015. [citado 22/11/2016]. Disponible en: <http://news.nationalgeographic.com/2015/04/150412-longevity-health-blue-zones-obesity-diet-booktalk/>
- Adventists Health Ministries (AHM). Adventists & Healthy Living. [Internet]. 2016. [citado 22/11/2016]. Disponible en: http://www.adventisthealthministries.org/site/1/docs/Adventist_Healthy_Living_Brochure_lowres.pdf



Confiança 
8 remédios naturais



Nossa vida é como uma roda e cada um dos 8 remédios naturais são os eixos que permitem que a roda funcione adequadamente. Ao romper um ou mais dos eixos, esta deixará de funcionar, deixando nosso corpo em estado vulnerável frente as enfermidades.

Dr. Davi Reis Lopes





"O ar puro, luz solar, temperança, o descanso, o exercício, um regime alimentar saudável, a água e a confiança no poder divino são os verdadeiros remédios "

Elena G. de White. Conselhos Sobre Regime Alimentar 1863. Pg. 355





Programa de vida saudável
Informe e conheça seu estado de saúde
totalmente grátis



Realização:



CLÍNICA
GOOD HOPE
MIRAFLORES



Igreja Adventista
do Sétimo Dia®
UNIÃO PERUANA DO SUL

CRÉDITOS:

Dr. Davi Reis Lopes

Produção e Desenvolvimento de conteúdo

Lic. Leandra Cacia de Macedo Lopes

Apoio e revisão de conteúdo

Lic. MSc Fabíola do Nascimento Moreira

Tradução e adaptação do conteúdo para o português

Guilhermo Silva Gallegos

Desenho e diagramação – versão espanhol e português

Nos vídeos incluídos em links QR:

Phd Luis Barba Briceño

Produtor executivo

Lucely Gómez Llempén

Apresentação e locução

Lic. Neal Gutiérrez Calagua

Imagens e edição

Guillermo Silva Gallegos

Assistente de produção