

EQUILIBRIO ESSENCIAL GERAL

BODY TALK SYSTEM - ENERGY MEDICINE

O Body Talk System (BTS) é um sistema que estimula e facilita a cura do corpo humano. *No mundo moderno, o estresse nosso de cada dia interfere no corpo e compromete a saúde física, emocional e/ou mental.* O inato é a sabedoria inerente do corpo e esta sabedoria sabe o que ele precisa.

Irei abordar aspectos básicos e fundamentais que influem na fisiologia do corpo humano, na síntese de nossas emoções e nos processos mentais. O **primeiro** assunto a ser abordado é a **água** e a sua importância na manutenção do bem estar e da vida.

ÁGUA - A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

O corpo humano é composto de 75% de água e 25% de matéria sólida. *Muitas pessoas falam da importância da hidratação, porém poucos a compreende.* A água é fundamental para o nosso organismo, na alimentação, na eliminação de dejetos, na regulação e harmonização das funções corpóreas.

Nós intuitivamente sabemos da importância da água e acreditamos que "consumir líquidos" significa água, portanto todos os líquidos suprem à necessidade de água do corpo.

Na sociedade moderna, não se dá a importância de se beber água pura o mais importante "nutriente" entre os nutrientes. Grupos populacionais inteiros estão substituindo água por chá, café, álcool ou outras bebidas industrializadas. *Muitas pessoas não se preocupam com o sinal natural da sede, este sinal significa que precisamos de água pura.* Ao invés da água, optamos por outras bebidas que acreditamos que satisfaz as necessidades de água do corpo. **Esta é uma falsa crença.**

É verdade que bebidas como o chá, café, vinho, cerveja, refrigerante e suco de frutas contém água, mas também contém cafeína, álcool, açúcar, adoçante artificial e outras substâncias químicas que agem como desidratantes. Quanto mais destas bebidas se consome, mais desidratado o corpo se torna, porque o efeito que elas criam no corpo é exatamente o oposto da água.

Bebidas contendo cafeína, por exemplo, disparam resposta de estresse devido ao forte efeito diurético, aumentando as micções. Bebidas com açúcar aumentam rapidamente os níveis de açúcar sanguíneo. Estas bebidas fazem o corpo eliminar via urina grande quantidade de água. O consumo regular de tais bebidas resulta em desidratação crônica. Muitos pacientes hoje em dia sofrem da doença da "**sede**", uma progressiva condição de desidratação. **Algumas**

partes do corpo podem desidratar mais do que outras. A incapacidade de remover toxinas destas partes devido à insuficiência de água, o corpo encara as conseqüências dos efeitos destrutivos (toxidade).

Se você está como sede beba água. A água pura deve ser tomada na forma natural, como água de fonte ou da torneira (em algumas cidades). **Sem a água não haveria produção de energia nas células, nem metabolismo e nem neurotransmissão.**

METABOLISMO DA ÁGUA

O cérebro humano requer mais água do que qualquer outra parte do corpo. Recebe 20% de todo o sangue que circula pelo corpo. É estimado que as células cerebrais contem 85% água. As necessidades de energia são obtidas do **açúcar do sangue** (glicose) e também da geração de **energia "hidroelétrica"** gerada pela osmose celular. *O cérebro dependente da fonte de energia gerada pela célula para manter eficazes os processos complexos desempenhado por ele.*

Os neurotransmissores são totalmente dependentes da água. A transmissão nervosa ocorre por meio de minerais carregados, os **cátions**. Os cátions trocam sua energia com a água. Outro benefício da água, é que na transmissão nervosa existe **micro-vias aquosas** em todo trajeto do nervo. As micro-correntes de água levam os produtos do cérebro ao longo dos micro-túbulos até o final do nervo.

Quando o corpo está desidratado, a transmissão nervosa fica comprometida e a função cerebral diminuída.

Outra importante consideração é que a água mantém as células do corpo unidas pela formação do **ion hidrônio ($H_3O_2^+$)**. Simultaneamente a água mantém baixa a viscosidade dentro das células o que melhora a eficácia das proteínas e das enzimas. Quando a célula está desidratada, o metabolismo deteriora e isto acarreta problemas metabólicos por todo o corpo. A desidratação tem um efeito particularmente dramático no metabolismo da glicose, no sistema imune e no processo de desintoxicação.

CONSEQÜÊNCIAS DA DESIDRATAÇÃO

Os nutrientes passam através da parede celular para nutrir a célula e a água assume papel **vital** neste processo. *As pessoas desidratadas são mal-nutridas mesmo comendo alimentos de qualidade.*

A pessoa desidratada sente-se sem energia devido à falta de água dentro das células, pois altera o fluxo osmótico normal de água através da membrana celular.

O fluxo de água dentro da célula estimula a hidrólise. A hidrólise é processo que quebra da molécula de **água (H_2O)** em **hidrogênio** e **oxigênio**,

quando isto ocorre gera energia "**hidroelétrica**". Esta energia é estocada na forma de moléculas de ATP (adenosina trifosfato), que é uma fonte importante de energia celular. O cérebro utiliza e extrai muita energia da água.

A **água pura** que bebemos mantém o volume da célula equilibrado. O **sal de cozinha** (cloreto de sódio) ingerido com os alimentos mantém o volume da água em equilíbrio fora das células e na circulação. Isto gera a **pressão osmótica correta** para alimentar as células e produzir energia. Durante a desidratação o mecanismo básico começa a falhar e leva a dano celular potencialmente perigoso.

O corpo desidratado torna-se um grande produtor de **radicais livres** e a efetiva hidratação os remove mais rápido que qualquer outra terapia. Quando o corpo está desidratado os radicais livres não são eliminados porque o corpo não pode funcionar de modo eficaz.

A desidratação é fator importante na produção e manutenção do estresse corporal, o que altera o equilíbrio de aminoácidos, induzindo ao erro na transcrição do DNA durante a divisão celular. Durante a divisão celular a produção de DNA alterado provoca problemas de **mutação cromossômica** e como consequência pode levar a muitas doenças.

O álcool desidrata o corpo. Quando alguém vai a uma festa e bebe álcool geralmente tem dores de cabeça na manhã seguinte, efeito colateral da desidratação. Muitas dores de cabeça e enxaqueca melhoram com a hidratação.

DOENÇA CRÔNICA

As doenças crônicas geralmente são acompanhadas de desidratação e em muitos casos a água é o efeito causador. Doenças do coração, obesidade, diabetes, artrite reumatóide, úlceras de estômago, hipertensão arterial, câncer e muitas outras doenças crônicas são precipitadas por anos de "desidratação" do corpo. Agentes infecciosos como bactérias e vírus têm dificuldade de atacar um corpo bem hidratado. Beber bastante água, portanto é uma medida importante na prevenção de doenças.

Sob condições desidratadas as células pode perder mais do que $\frac{1}{4}$ do seu volume de água. *Isto diminui a atividade celular afetando as células da pele, estômago, fígado, rins, coração e cérebro. Com a desidratação os produtos do catabolismo não eliminados adequadamente. E com isso mais água é acumulada do lado de fora das células e a desidratação não fica evidente.* As pessoas observam que realmente começam a reter água nas pernas, pés, braços e face. Os rins começam a "economizar" água, reduzindo a produção de urina e levando a retenção de produtos tóxicos potencialmente danosos. Em

células desidratadas as enzimas tornam-se ineficazes, o corpo começa a falhar e não mais dispara o “**botão de alarme da sede**”.

ÁGUA E AS EMOÇÕES

A diminuição da água no cérebro acarreta a diminuição da energia e deprime muitas funções vitais. Com baixo nível de energia cerebral, ficamos incapazes de lidar com o medo, a ansiedade, a raiva e muitas outras emoções. Muitas pessoas têm a sensação de sentir-se esvaziado, estressado e deprimido.

A desidratação pode ser o maior precursor dos distúrbios emocionais e mentais. Lembrando que as emoções são sintetizadas e harmonizadas pela água. No mundo moderno, as crianças são as mais susceptíveis a desidratação porque não bebem água. As **crianças hiperativas** são invariavelmente desidratadas, pois tendem a querer mais refrigerantes e outras bebidas com cafeína.

ÁGUA E O SISTEMA ENDÓCRINO

Quando a pessoa está desidratada, a glândula pituitária (hipófise) produz a **vasopresina**, um hormônio que tem a capacidade de contrair os vasos sanguíneos na parte do corpo onde existe desidratação celular. Durante a desidratação o volume da corrente sanguínea é reduzido. A **vasopresina** como o nome sugere, “espreme” o sistema vascular, isto é, capilares e arteríolas ficam com seu volume de fluido reduzido.

Esta manobra é necessária para continuar existindo pressão suficiente no sistema vascular, permitindo a filtração constante de água para dentro das células. Isto faz com que a **vasopresina** tenha uma capacidade hipertensiva. A pressão arterial alta é comum entre as pessoas que estão desidratadas. Por analogia, uma situação similar ocorre nos ductos biliares, os quais se contraem em resposta em resposta a diminuição da água no corpo. A formação de cálculos biliares é resultado direto da desidratação.

RETENÇÃO DE ÁGUA E DANO RENAL

O Sistema Renina-angiotensina (RA) é ativado quando diminui a água corpórea e com isto retém o máximo de água possível. RA faz com que os rins inibam a produção de urina e também “aperta” o sistema vascular, particularmente nas áreas vitais do corpo, como o cérebro e coração. Simultaneamente, estimula o aumento de absorção de sódio (sal de cozinha), o qual ajuda o corpo a reter água. *Se o corpo permanece desidratado, o sistema RA permanece ativado.* Isto faz com que a pressão do sangue contra as paredes dos vasos sanguíneos permaneça anormalmente alta, causando dano conhecido como **doença cardiovascular**.

A hipertensão aumenta a retenção de urina nos rins, o qual leva ao dano renal. Tratamento convencional para **hipertensão arterial** consiste em diuréticos (formadores de urina) e restrição do consumo de sal. Ambos agem retroativamente.

Os medicamentos diuréticos usados para normalizar a pressão arterial, associado à redução do consumo de sal, isto solapa os esforços emergenciais do corpo de salvar a pouca água que mantém a atividade celular normal.

Resultando numa resposta estressante que causa mais desidratação e torna o ciclo vicioso completo. Muitos dos transplantes renais feitos atualmente são resultados da desidratação crônica, causados pelo simples fato de não beber a água necessária que o corpo precisa diariamente, consumo de álcool ou superestimulação do sistema nervoso.

DOR E DESIDRATAÇÃO

Um grande indicador da desidratação corpórea é a **dor**. Em resposta a insuficiência de água, o cérebro ativa um importante neurotransmissor: a histamina. A **histamina** regula e redistribui o volume de água em circulação. Este sistema ajuda a mover água para áreas onde ela está faltando e mantém a atividade metabólica essencial durante um período em que a pessoa não bebe água o suficiente.

Quando a cadeia da histamina regula o consumo de água a sua distribuição é feita através dos nervos sensível à dor, eles desencadeiam uma dor forte e continua. Este sinal torna-se mais evidente, por exemplo, na artrite reumatóide, angina, dispepsia, dores na parte baixa das costas, neuralgia, enxaqueca e dores de cabeça após ressaca. As dores são importantes para alertar a pessoa, e assim, a fazer prestar atenção no problema que esta ocorrendo.

O uso de analgésicos para aliviar a dor e outras medicações de uso rotineiro como anti-histâmicos e antiácidos podem causar dano irreversível em nosso corpo. Estes medicamentos não resolvem o problema real (que pode ser a desidratação), mas interferem na ligação entre a **histamina** e outras substâncias reguladoras da água corpórea como, a **vasopresina**, **renina-angiotensina (RA)**, **prostaglandina (PG)** e as **cininas**.

A ação dos analgésicos pode aliviar a dor local por um tempo, mas ao mesmo tempo impede o nosso corpo de saber as áreas prioritárias para a distribuição de água. Isto pode gerar uma grande confusão na comunicação interna do corpo. Os anti-histamínicos freqüentemente referidos como drogas antialérgicas efetivamente impedem a **histamina** corpórea de fazer a redistribuição da água pelo corpo.

O problema piora após o corpo atingir certo limite de dor, os analgésicos tornam-se ineficazes porque o cérebro acaba perpetuando a dor (a menos que

o corpo esteja adequadamente hidratado). O corpo chora por água e ele tenta remediar uma condição desequilibrada. A prescrição de medicação para dor suprime o sinal primário de desidratação crônica do corpo. Estes curtos-circuitos sabotam a reposição do suprimento de água do corpo impedindo a eliminação de toxinas do catabolismo e isto com a passar do tempo leva o aparecimento de doenças crônicas.

VERIFICAÇÃO DA HIDRATAÇÃO E SUA CORREÇÃO

Muitas pessoas acham que beber líquidos significa hidratação. Bebidas contendo cafeína, álcool e açúcares na verdade desidratam as pessoas.

Algumas pessoas com problema de desidratação dizem que tomam muita água. Outras se sentem inchadas, pois retém líquidos. Quando se faz o teste para hidratação com estas pessoas, os **testes** indicam que estão desidratadas.

Muitas pessoas acham que beber grande volume de água de uma só vez fica hidratado, isto na realidade faz a pessoa sentir-se mal. Pessoas que passaram vários dias sem água, quando bebem muita água passam mal, pois o corpo reage negativamente.

A **correção** dos fatores limitantes na absorção de água pelo corpo serve para resolver os problemas de hidratação.

Às vezes é necessário fazer **correções específicas** para que a pessoa fique corretamente hidratada. Por exemplo, pode ser necessário tratar uma área específica do cérebro, uma artrite, um órgão (fígado) ou uma junta (joelho). Nestes casos o efeito do tratamento será mais rápido porque é mais específico. *Muitas pessoas observam significativa mudança em suas peles um ou dois meses após a correção da hidratação e **ficam com aparência mais jovem.***

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA EM **BODYTALK** PARA ESCLARECIMENTO.

As informações disponíveis no site www.pnl-uptime.med.br possui caráter informativo e educativo.

Dra. Camila B de Souza Bertoni - Fisioterapeuta

Dr. Luiz Carlos Bertoni - Médico – CRM-PR 5779