



Imunidade, metabolismo e energia (Ki)

Está acontecendo algo inédito para muitos (pandemia) quando temos a oportunidade de refletir e estudar sobre nossos hábitos de saúde. E não se engane: isso já ocorreu muitas vezes na história da humanidade, infelizmente no passado eles não tinha a facilidade de informação que temos hoje em dia. Claro, usando o filtro adequado e bom senso pois muito do que se ouve e lê, pode estar “contaminado” pela falsa verdade (espécie de mentira que de tanto repetirem parece real). E quando falamos de saúde, estamos ligados a infinitos fatores, entre eles e o mais em voga hoje é a **“imunidade”**.

Imunidade é o conjunto de células, tecidos, órgãos, caracterizados pelo reconhecimento, e ação defensiva de eliminação contra substâncias ou moléculas infeciosas ou não, e agentes patogênicos capazes de entrarem no organismo através de enxerto, infecção ou reinfecção, e causar enfermidades.

Simples né?

Porém antes de falarmos de como melhorar nossa imunidade, precisamos conversar sobre o **“metabolismo”** que trata-se do conjunto de todas as reações que ocorrem no organismo. E essas reações geram energia para a nossa vida. Esse metabolismo é complexo sendo um conjunto de reações químicas e hormonais, que acontecem nas nossas células utilizando todo o nosso corpo.

O que interliga o metabolismo com a imunidade é a capacidade que temos de acelerar de forma benéfica (ou no mínimo equilibrar) esse sistema sofisticado de vida. E para isso vamos utilizar recursos como alimentação, exercícios, sono adequado, gerenciamento de stress e qualidade de vida.



Acabamos não percebendo que nos alimentamos de substâncias processadas pelas indústria, excesso de açúcar, quantidades absurdas de comida, assim como bebidas que causam uma explosão de insulina e destroem nosso metabolismo pouco a pouco. Não estou pedindo que parem de beber ou virem veganos, até porque também não sou (ainda) e assim como você, bebo socialmente.

A obesidade é um dos grandes vilões do nosso metabolismo. Então, ser obeso é aquela pessoa bem gorda né? Não. É estar com peso em excesso para sua altura e idade. Já é o suficiente para lhe causar mal. Cigarro, álcool, stress e drogas de farmácia também colaboram para destruir tua imunidade, mesmo que a última dessa lista, por vezes, seja necessária para “recuperar” o que você já perdeu, a sua energia. Na cultura japonesa, eles chamam “**energia**” de “*ki*”. Acaba por sendo algo metafísico definido como a força da vida, a energia imaterial onipresente que no seu fluxo, que anima todos os seres vivos e permeia o Universo, ligando todas as coisas como um todo.

O bom é que podemos aprender a gerenciar nosso “*ki*”, através de práticas simples e outras avançadas.

Quem pratica Artes Marciais de forma inconsciente para iniciantes e consciente para graduados, está trabalhando o seu “*ki*” em todos os treinamentos. Também por isso, a sensação de alívio quando ao final do treino, pois os praticantes estão com o “*ki*” equilibrado. Imagine o “*ki*” como uma água da cor que você preferir, que percorre o seu corpo como uma rio que percorre vales e montanhas. A maneira mais simples de equilibrar o seu “*ki*” é através da meditação diária, isso pode ser realizado cinco minutos por dia e ir acrescentando o tempo necessário, conforme a sua rotina. Trabalhando a sua energia você estará contribuindo para a melhora da sua imunidade e equilíbrio do metabolismo, além de ser uma forma de limpar os seus pensamentos do excesso



de sujeira que nos ronda. Ao final desse texto, colocarei um link para começares a praticar a meditação. **A limpeza, dessa vez, é de dentro para fora.**

Existem diversas maneiras de acelerar o seu metabolismo e aumentar a tua imunidade, e todas estão ligadas a sair da **“zona de conforto”**. Infelizmente, a nossa tendência natural é irmos deixando de lado novos hábitos e vendo a vida escorrer pelos nossos dedos, sem qualidade. Muitos morrem, de forma precoce, dado a isso – infelizmente.

Além de evitar alimentos processados, também o glúten, a lactose e gorduras de frituras são um veneno para a tua imunidade. A falta de higiene é um costume que infelizmente herdamos de nossos ancestrais, e por incrível que pareça, graças a miscigenação com os índios no Brasil, adquirimos melhores hábitos como banhos diários entre outros. Todavia, poderíamos aprender com os japoneses mais itens como: retirar os sapatos antes de entrar nas casas, limpar os locais após eventos públicos, uso de máscaras em caso de gripe (pasme, já fazem a anos) pensando no próximo, limpeza das mãos com toalhas quentes e sabonete líquido entre outros.

Sobre o banho, recomendo tomares de água fria. Calma, não precisa retirar água da geladeira e tomar banho. Ela vem na temperatura ambiente, do seu chuveiro. Claro, em regiões ao sul do país teremos uma água mais fria que o costume, ainda assim, é infinitamente mais saudável para você do que a banho de água quente. O banho frio principalmente é benéfico para a sua resiliência mental, como superação e alívio da ansiedade, controle sobre suas emoções e superação. Estudos mais específicos dizem que o que é maléfico mesmo é o banho quente, no caso, deveria ser sempre "morno" a ponto de não embaçar o espelho do banheiro. No caso, se o banho frio for impossível para você, quem sabe ir diminuindo a temperatura um pouco por semana? é uma forma de treinamento da sua resistência a dificuldades.



Na alimentação, muita água (exceto nas refeições), frutas, legumes e PIMENTA! Sim, além de dar um realçar o sabor da comida, esse item simples faz com que seu metabolismo trabalhem melhor. De manhã cedo, logo após acordar, espremer um limão num copo d'água (d'água significa “cheio”) e tomar sem fazer careta.

As opções são muitas, sendo a "cereja do bolo" as atividades físicas. Todos nós teremos que aprender a lidar com essa **melhora da imunidade** daqui para frente. Será uma questão de vida ou morte, como estamos vendo nesses tempos de “pandemia”. Afinal, se não fizermos isso para nós mesmos e colaboramos para que outros também o façam, do que adianta viver em sociedade?

Experimente, pesquise a respeito e mãos à obra!

Alexandre B. Fernandes
Instrutor de Karatê-Dô