

bem-estar
**ESSÊNCIA
NATURAL**

*Provando que a perspectiva
(e as palavras) importam,
o grande objetivo da naturopatia
é tratar a SAÚDE.*

Por LÍGIA GONÇALVES

A especialidade não é nova, mas a procura por um estilo de vida mais saudável voltou inevitavelmente a conduzir-nos a ela. Recorrendo a terapias e tratamentos naturais, a naturopatia foca-se na saúde, procura o equilíbrio do corpo e explora a sua capacidade de autocura. Para a compreendermos melhor, sentámo-nos com Diana Patrício, naturopata e autora do livro *Pare, Escute e Mude* (ed. Chá da Cinco).

ELLE: Começamos pelo início, o que é afinal a naturopatia?

DIANA PATRÍCIO: A naturopatia é uma especialidade que utiliza recursos naturais para o tratamento dos desequilíbrios que surgem no nosso corpo. E esses tratamentos naturais podem passar pela utilização de plantas medicinais, pela suplementação de vitaminas ou minerais, pela aplicação de técnicas de massagem em várias regiões do nosso corpo que ajudam a equilibrar, e muito também, aliás principalmente, por uma alimentação adequada, que nos forneça tudo aquilo de que necessitamos. Portanto, a naturopatia o que pretende é proporcionar ao nosso corpo as condições de que ele precisa, para que ele próprio se possa equilibrar.

E para que se possa autocurar, certo? Sim, porque o nosso organismo possui esse mecanismo. É uma coisa inerente e natural em nós. Muitas vezes nós não temos é as condições necessárias para que ele tenha essa força e para que possa fazê-lo. Mas, ajudando destas formas não invasivas e naturais, muitas vezes consegue-se que ele realmente tenha essa capacidade.

Mas a naturopatia é um contraponto à medicina convencional?

De forma nenhuma. A naturopatia procura oferecer alternativas e também pode funcionar em paralelo com a medicina convencional. Na verdade, a minha visão é que não há várias medecinas, há uma medicina. Claro que as várias especialidades podem divergir na forma como são aplicadas, ou como funcionam. E, na minha opinião, elas podem ser utilizadas em simultâneo em muitas situações e noutras terá que se optar por uma delas. Mas, em caso de emergência, obviamente que a pessoa tem que recorrer à medicina

convencional. Mas há muitas outras situações em que eu acho que a primeira opção devia ser a abordagem da naturopatia. Porque é dar ao corpo a oportunidade de se autocurar. Depois, se não conseguirmos um resultado satisfatório por aí, ok, então vamos utilizar todas as ferramentas que temos ao nosso dispor.

Estaremos demasiado habituados a comprar medicamentos, como anti-inflamatórios, instintivamente?

É verdade que estamos habituados a comprar alguns fármacos, mas porque estamos também muito habituados a facilitismos. Aquele fármaco vai bloquear um determinado processo químico e nós deixamos de sentir o sintoma e deixamos de pensar nisso. Mas o ideal seria que tentássemos perceber a causa do sintoma e resolver o problema na sua raiz. Na sua gênese.

E a causa do problema não tem necessariamente de ser só física?

Não, não, o nosso corpo manifesta-se através de sintomas porque não está

bem a algum nível, porque há algum desequilíbrio. E os motivos para haver um desequilíbrio podem ser muito extensos. Há pessoas que têm determinados problemas e a origem está sobretudo na questão emocional. Outras têm determinadas doenças que estão muito associadas ao estilo de vida: ao stress, à má alimentação. Por isso, eu acho que as causas dos problemas podem ser sempre muito variadas de pessoa para pessoa. E, por isso, é importante também procurar alguém especializado para tentar perceber quais são essas causas.

No fundo é uma abordagem holística?

Sim, exatamente. Que não separa corpo e mente e que relaciona também o funcionamento dos órgãos internos. Muitas vezes um problema num determinado órgão pode estar relacionado com o desequilíbrio de um outro.

Se atuarmos sempre a nível superficial, do sintoma, a tendência é que o problema continue a persistir. Portanto convém resolver e o objetivo da naturopatia também é esse, resolver na causa.

É uma questão de saúde então? Pelo livro, parece-me que essa é uma das características que mais distingue a naturopatia.

É uma questão de equilibrar a saúde. A medicina convencional está muito dirigida para a doença, para estudar a doença ao pormenor, para atuar sobre a doença. A naturopatia está muito direcionada para a saúde. Para promover a saúde em todas as suas vertentes, e a verdade é que o resultado disso acaba por ser um equilíbrio geral.

Essa abordagem significa que a cura não é imediata mas sim a longo prazo?

Muitas vezes há o mito de que estes tratamentos demoram mais tempo a atuar ou a fazer efeito. Mas nem sempre isso é verdade e depende das situações. Quando são situações crónicas que já têm muitos anos, naturalmente que demoram mais tempo porque o próprio corpo demora mais tempo a restabelecer o equilíbrio que foi destruído durante muito tempo. Quando são situa-

ções que surgiram há menos tempo, o tratamento é muitas vezes rápido.

Sendo que é um diagnóstico tão pessoal, o que é que alguém que procura uma consulta de naturopatia pode esperar da consulta?

Podemos esperar que seja feita uma revisão de todos os seus órgãos e historial clínico. Precisamente no sentido de perceber onde é que estão as lacunas, descobrir o que é que gera desequilíbrios e alterar. Portanto, quem vem a uma consulta de naturopatia tem de estar minimamente aberto a fazer algumas mudanças no seu estilo de vida. Depois será feito um plano específico para a pessoa, que inclui uma alteração a nível alimentar e a prescrição de uma série de plantas medicinais ou suplementos.

A alimentação parece ter um papel muito preponderante...

Muito. A alimentação é a base! E eu costumo dizer aos meus pacientes que não adianta eles quererem fazer um tratamento natural e tomarem os suplementos ou as plantas que são prescritas, se depois falham completamente em termos de alimentação. Porque a estrutura, a base tem que estar lá. Nós temos de fazer uma alimentação minimamente equilibrada, as plantas e os suplementos vêm por acréscimo. Aliás, quando o equilíbrio se reestabelece, nós podemos mantê-lo e manter uma saúde boa só através da alimentação.

No livro, a Diana defende uma dieta vegetariana. Porquê?

Por vários motivos. Primeiro tendo em conta os estudos e as investigações. Aliás, no livro eu falo do Dr. Colin Campbell, responsável pelo estudo da China, que foi efetuado ao longo de 20 anos. Nesse estudo ele concluiu que a proteína animal está diretamente relacionada com uma série de doenças da atualidade, como a diabetes, a osteoporose, colesterol elevado, problemas cardiovasculares e o cancro... E há muitos outros estudos que revelam também que os vegetarianos têm um índice muito menor de uma série de



EXCLUSIVO
ELLE
para LightStim

**ELIMINE
AS RUGAS**

Reduz e elimina rugas e linhas finas, restaura a aparência jovem da sua pele, estimula a produção de colagénio e elastina

LightStim, patenteado como Terapia de Luz LED, é a tecnologia mais eficaz e acessível para obter uma pele saudável e jovem. É suave, indolor e pode ser usado em todos os tipos de pele para diminuir rugas e linhas finas. Pode refirmar e tonificar a pele envelhecida ou cansada, reduzir o aspeto do tamanho dos poros, suavizar a textura, aumentar a elasticidade e recuperar o seu brilho radiante em apenas alguns minutos por dia. LightStim emite raios de luz benéficos livres de raios UV que fornecem energia às células e estimulam o processo natural do corpo para construir novas proteínas e regenerar as células. Quando esta luz benéfica é aplicada diretamente na pele, pode ajudar a aumentar a produção de colagénio e elastina, reduzir a inflamação, acelerar a cicatrização, aumentar a circulação, e destruir as bactérias da acne. Agora pode experimentar o mesmo tratamento de valia profissional em casa.



GETTYIMAGES (1)