**Título**

Seja especialista na arte da boa saúde

|

**Subtítulo**

A alegria, a esperança e outros sentimentos positivos ativam mecanismos psicológicos e aumentam o potencial do sistema imunológico

|

**Por**

SeikyoPost

|

**Categoria**

Saúde

|

**Imagens**

20112017-saude-seja-especialista-na-arte-da-boa-saude.jpg

|

**Legenda**

|

**Data**

|

**Fonte**

*Brasil Seikyo*, ed. 2.344, 22 out. 2016, p. C2-C3

|

**Tags**

Saúde, corpo, mente, medicina, budismo, psicologia, esperança, remédios, cura

|

**Texto**

Corpo e mente se influenciam mutuamente. Portanto, a alegria, a esperança e outros sentimentos positivos ativam mecanismos psicológicos e aumentam o potencial do sistema imunológico. Quanto mais feliz a pessoa, maior a sua chance de cura. Já o desespero e outros sentimentos negativos enfraquecem o corpo porque sugam a vitalidade.

A “medicina budista” consiste em se dedicar às atividades que produzam abundante energia vital porque estas geram a sabedoria para ser “médico e enfermeiro de si mesmo”. Com esse vigor, organizamos a vida com criatividade e usufruímos dos avanços da medicina em busca de tratamentos eficazes.

**Nosso corpo é a melhor farmácia do mundo**

Paz de espírito, esperança e vontade de viver são um “santo remédio”. Esses ingredientes estimulam e elevam os poderes de recuperação do corpo e, dessa forma, aumentam a eficácia dos remédios e aceleram a cura de doenças.

O segundo presidente da Soka Gakkai, Josei Toda, dizia que o corpo humano é uma grande indústria farmacêutica, e o Dr. Norman Cousins, em diálogo com o presidente Ikeda, afirmou que o corpo humano é a melhor das farmácias.

**Trampolim para a vitória**

Ninguém escapa de doenças nem da morte. A questão é fazer destas o impulso para uma vida mais forte e saudável. Você deve avançar até o último instante com vontade irrefreável de triunfar e de inspirar pessoas.

No livro *Sabedoria na Saúde*, o presidente Ikeda afirma: “Mesmo que nosso corpo seja afetado por uma doença, se nossa mente é forte, exercerá uma influência positiva em nossa condição física. Nossa atitude firme e forte, bem como a deteminação interior de estarmos bem, é muito importante. Esse é o segredo para a saúde permanente de nossa energia vital” (p. 301).

**Dormir revigora**

Dormir bem melhora a vida. Um dos segredos para uma ótima e revigorante noite de sono é viver plenamente o dia, se esforçar para se deitar e levantar no mesmo horário, ter um bom colchão, evitar comer em demasia à noite e ter farta energia vital.

Josei Toda dizia que deveríamos tentar deitar antes da meia-noite. Dormir põe nossa vida em contato com a vida do universo e nos reabastece com energia vital.

**Encorajamento é saúde**

Quer ajudar uma pessoa a melhorar a saúde? Encoraje-a! O encorajamento revigora o mundo mental e ativa mecanismos de cura incríveis.

Como a mente e o corpo existem em total unicidade, “o encorajamento e o apoio calorosos transmitem segurança e força, esperança e autoconfiança. E a paz espiritual e a esperança estimulam a energia vital da pessoa”.

Com energia vital, nasce a sabedoria e a pessoa age de forma correta em busca da cura.

**Excesso de peso e a ‘verdadeira dieta’**

Obesidade é um peso extra que temos de carregar. Acarreta pressão nas costas, nos joelhos, prejudica o coração e os pulmões. Reproduzimos um trecho do livro *Sabedoria na Saúde*.

Presidente Ikeda: Qual é, em poucas palavras, a causa da obesidade?

Médico: A causa direta da obesidade é — surpresa! — comer excessivamente (...) Não existem tratamentos milagrosos para se perder peso da noite para o dia. A regra básica é comer apenas certa quantia até se sentir ‘oito décimos satisfeito’. É deixar um espaço livre. Deve-se parar de comer justamente no momento em que deseja comer mais um pouquinho. Isso requer disciplina, mas, se conseguir esse feito ficará surpreso com a diferença que isso faz.

**Evite o resfriado**

O resfriado e a gripe são as doenças mais comuns. Segundo os médicos, ela está correlacionada, entre outros, com excesso de trabalho, dormir sem se aquecer direito e exposição a baixas temperaturas depois de um banho quente.

Sobre os resfriados, o presidente Ikeda afirma que é preciso, além dos cuidados usuais, “determinar não apanhar um resfriado, pois essa decisão estimula os nervos do corpo e aumenta a resistência contra a doença”.

Ele conclui: “Um estilo de vida sábio e criterioso transbordante de vitalidade são o melhor meio para prevenir e tratar resfriados”.

|