

# ÍNDICE

## **INTRODUÇÃO 13**

### **PILAR 1: Alimento Interior 25**

- MUDANÇA 1: Abandone as Suas Noções Preconcebidas Acerca da Comida 27
- MUDANÇA 2: Recupere o Controlo Sobre os Processos Naturais do Seu Corpo 37
- MUDANÇA 3: Proporções de Beleza Natural e Equilíbrio de Macronutrientes 75
- MUDANÇA 4: Crie uma Ligação com os Seus Alimentos 107
- MUDANÇA 5: Adote os Melhores Alimentos e Rotinas para a Beleza Natural 121

### **PILAR 2: Alimentação Exterior 141**

- MUDANÇA 6: Incorpore Ingredientes Naturais para o Cuidado da Pele 142
- MUDANÇA 7: Práticas para Nutrir a Sua Pele de Fora para Dentro 161
- MUDANÇA 8: Resolver Problemas Específicos da Pele 171
- MUDANÇA 9: Nutrir o Cabelo e as Unhas para os Tornar Fortes e Saudáveis 187

### **PILAR 3: O Pico do Sono de Beleza 203**

- MUDANÇA 10: Entender a Ligação Entre o Sono, a Beleza e o Bem-Estar 205
- MUDANÇA 11: Sintonize-se com os Ritmos Naturais do Seu Corpo 215
- MUDANÇA 12: Estabeleça Rotinas de Sono Saudáveis 224

### **PILAR 4: Beleza Primordial 241**

- MUDANÇA 13: Aproveite a Beleza das Estações 242
- MUDANÇA 14: Equilibre a Energia Solar e Lunar e Todos os Elementos da Terra 257
- MUDANÇA 15: Aproxime-se da Natureza Dentro e Fora de Casa 269

### **PILAR 5: Movimento Belo 285**

- MUDANÇA 16: Incorpore o Movimento Fluido ao Longo do Dia 287
- MUDANÇA 17: Pratique a Respiração e os Exercícios de Yoga para a Beleza 308

**PILAR 6: Beleza Espiritual 327**

ETAPA 1: Primeiros Sinais do Despertar 333

ETAPA 2: Abrir a Porta 335

ETAPA 3: Dedicção ao Caminho 343

ETAPA 4: Repousar na Existência 354

ETAPA 5: O Verdadeiro Eu Transforma-se no Único Eu 360

**APÊNDICE: Receitas de Beleza Natural 365**

Saladas de Beleza Natural 366

Sopas de Beleza Natural 368

Entradas de Beleza Natural 371

Sobremesas de Beleza Natural 379

**AGRADECIMENTOS 382**

**NOTAS 384**

# Beleza Natural: Uma Mudança na Sua Realidade Pessoal

Nós somos flores selvagens, de uma beleza inultrapassável. Em cada alma, encontra-se a marca única da graça de Deus. Em parte alguma do mundo existe um ser exatamente igual a outro. Esse é um facto de que nos devemos orgulhar!

— Paramahansa Yogananda

Aqui está uma cena que se repete milhares de vezes por dia, algures na América. Pode até já se ter passado consigo. Duas mulheres pararam junto ao balcão dos cosméticos de um grande armazém. Foram atraídas para lá por uma vendedora que lhes mostrou a última maravilha em bases ou cremes para a pele. Ou as duas mulheres vislumbraram a sua imagem no espelho de maquilhagem pousado sobre o balcão.

Uma das mulheres tem 23 anos, e está no auge da aparência jovem. Contudo, franze o sobrolho ao ver-se ao espelho. O seu cabelo não lhe parece bem arranjado; talvez por culpa do novo cabeleireiro que decidiu experimentar. A pele parece-lhe baça e, desde que começou a ler tabloides semanais, tem-se sentido desgostosa com as suas pestanas ralas e o seu pescoço, que não é glamorosamente

longo e fino. Com um suspiro, a jovem mulher senta-se e pede para experimentar o novo produto. De qualquer forma, o jogo da beleza ainda a diverte e, daí a poucos minutos, está a experimentar avidamente vários outros produtos da moda.

A outra mulher empoleirou-se num banco próximo. Passa pouco dos 40 e, pelo canto do olho, inveja a mulher mais nova. Tão fresca, tão intocada pela idade. Ao deparar-se com a sua imagem no espelho, esta mulher mais velha nota cada falha, cada ruga que começa a formar-se, seja real ou imaginária. Para ela, já dá trabalho manter-se apresentável, quanto mais bela. Precisa de todos os tipos de produtos só para evitar sentir-se insegura.

Esta é uma cena que queremos abolir da nossa vida e da vida de qualquer mulher, de qualquer idade, que dedique tempo, energia e emoções à busca da beleza. Não queremos que volte a sentir-se insegura devido ao seu aspeto. Para a maioria das mulheres, existe uma ligação entre sentirem-se belas e sentirem-se dignas de serem amadas e desejadas. Também queremos que deixe de se sentir insegura em relação a esses dois aspetos. A beleza, o amor e a desejabilidade são características que possui naturalmente — isto, podemos garantir-lhe. Há um longo caminho à sua espera que lhe devolverá a sua beleza natural, reavivando a luz interior que irradia de todas as crianças mas que, de alguma forma, vai enfraquecendo com o passar dos anos. O que esmoreceu não foi a sua beleza, pois essa será sempre sua por direito inato. O que esmoreceu foi o seu otimismo, a sua confiança e a sua perceção de controlo. Este livro mostrar-lhe-á como recuperá-los e, então, a luz da beleza reacender-se-á, naturalmente e para o resto da sua vida.

## O Que é a Beleza?

---

O caminho para a Beleza Natural começa com a questão mais básica: o que é a beleza? Sentimos a necessidade premente de uma nova definição, e a sociedade está pronta para ela. A beleza não é uma desconhecida. Estamos, de várias formas, obcecados por ela.

Na nossa vida quotidiana, encontramos, inevitavelmente, a

palavra *beleza*. Se levantarmos os olhos enquanto fazemos compras na nossa farmácia local, encontraremos diversos corredores atafuados de produtos que prometem tornar-nos mais belos. Existem incontáveis revistas e websites dedicados à beleza, que nos ensinam diversas maneiras de perder peso, escolher o batom perfeito, criar olhos esfumados como os das celebridades e copiar as últimas tendências em penteados. Se pararmos e olharmos em volta, para a nossa cultura, o conceito de beleza parece muito importante. Mas o que é, exatamente, a beleza, e, quando pensamos nesta palavra, o que significa para nós?

Os meios de comunicação dominantes fornecem-nos uma enxurrada de imagens e mensagens sobre beleza cujo objetivo é vender produtos. Se acreditarmos nessas mensagens, poderemos começar a pensar que a beleza é definida pelo aspeto exterior — ter traços faciais «perfeitamente» formados, um penteado atual e um corpo que se coadune com o conceito de beleza atualmente idealizado (como ser magra como um lápis, mas com um traseiro perfeitamente redondo). Se não possuímos naturalmente estas características de «beleza», seremos levados a acreditar que a principal forma de reforçar a nossa beleza é enchermos as gavetas de produtos de maquilhagem e de cuidados para a pele e arranjar o cabelo com madeixas, *brushings* e tratamentos químicos de alisamento. Poderá também parecer obrigatório passar uma boa parte do nosso tempo no ginásio, experimentando as mais recentes aulas de exercício físico para esculpirmos uma figura perfeita. Ensinar-nos que, no que toca a produtos, tratamentos e exercício físico, mais quantidade leva a melhores resultados e, logo, a mais beleza.

Infelizmente, esta definição de beleza incide exclusivamente na imagem. Não há nada de novo na definição exterior da beleza. É o equivalente a calorias vazias: à primeira vista, parecem atraentes, mas depois ficamos insatisfeitos. As especificidades do que é considerado belo podem alterar-se à medida que as modas vão variando, mas uma coisa permanece constante: o nosso fascínio pela beleza. Há séculos, desde as primeiras civilizações humanas, que as pessoas apreciam a beleza e a apreendem. Os antigos egípcios e babilónios usavam formas primitivas de Kohl como *eyeliner*, para realçarem os olhos. Na Grécia antiga, as mulheres aplicavam *blush* feito de amoras esmagadas para iluminarem o rosto. Foram

descobertas imagens de mulheres com peles de porcelana e cabelos lustrosos pintadas em rolos de papel de arroz asiáticos datados de há vários séculos.

Embora a forma e o tamanho das feições idealizadas variem de cultura para cultura, tendem a existir algumas convicções comuns acerca da beleza. Em primeiro lugar, há a ideia de que a beleza é um bem limitado e efêmero, como se ser belo fosse algo reservado apenas aos jovens e a uma pequena e geneticamente privilegiada parte da população. Outra convicção muito disseminada em muitas culturas é a de que a beleza é um fenómeno relativo, o que significa que é medido por comparação com outros. O cabelo e os olhos de uma mulher só serão belos se forem mais belos do que os de outra. Esta ideia perpetua a lamentável e desnecessária rivalidade que ainda é demasiado comum entre as mulheres.

## Uma Nova Abordagem: Beleza Natural

---

No século XXI, todos precisamos de um novo conceito do que é a verdadeira beleza. Para os dois autores deste livro, é algo a que gostamos de chamar Beleza Natural. O que significa isto? A Beleza Natural não tem nada que ver com maquilhagens modernas, modas passageiras ou comparações pejadas de insegurança com outras mulheres. A Beleza Natural vai além do aspeto físico, abrangendo todas as partes do nosso ser interior e exterior. É algo que existe a nível universal e, ao mesmo tempo, é totalmente único para cada pessoa. Nutre e realça o nosso magnetismo e confiança, a nossa vitalidade e saúde em geral, dos tecidos corporais às partes exteriores e visíveis do nosso organismo. Alcançamos a Beleza Natural quando atingimos o mais alto e mais autêntico potencial da nossa verdadeira beleza. Isto significa que a Beleza Natural é um direito inato de cada um de nós.

Alguns produtos de maquilhagem e para o cuidado do cabelo e da pele são fantásticos para definir os olhos ou amaciar a pele temporariamente, mas podemos fazer muito mais para aumentarmos a nossa beleza natural inerente. É disto que trata a Beleza Natural.

Em vez de ser superficial ou de se limitar às partes exteriores do corpo, a Beleza Natural vai muito além da superfície.

Para algumas mulheres, será um conceito inteiramente novo pensar na beleza como mais do que a forma do rosto, o tamanho do corpo e a cor do cabelo e da pele, mas olhe à sua volta, para a natureza. O que vê? A beleza e a harmonia são forças universais que se manifestam em todo o lado. Um gracioso salgueiro e um robusto carvalho são ambos belos, à sua maneira. A natureza é infinitamente generosa com a variedade de beleza que existe, e isto também se aplica aos seres humanos. No sistema natural, cada criatura tem a sua beleza pura e única. Pegue numa única pétala de rosa e verá que a beleza não está reservada a cataratas espetaculares nem a pores-do-sol dramáticos. Podemos descobrir uma harmonia maravilhosa nas coisas mais comuns: ao abrirmos uma toranja, ao observarmos o padrão mosqueado de uma rocha, ou ao examinarmos a estrutura interna entretecida como uma rede de veias das folhas de uma planta de interior. A beleza existe realmente em cada expressão da natureza, desde que nos permitamos vê-la.

Somos parte da natureza,  
por isso temos o direito de  
reivindicar o maior potencial da  
nossa beleza natural — a nossa  
Beleza Natural.

Nascemos para reivindicar a nossa quota-parte da beleza universal. Libertar o nosso maior potencial para a beleza, incluindo os níveis mais altos possíveis de energia, vitalidade e saúde, ajudar-nos-á a pormo-nos em harmonia com o universo. A própria natureza do universo é a de expressar uma profunda beleza. As ondas do mar vão e vêm sem esforço. A chuva cai simplesmente, e as conchas que encontramos na praia limitam-se a estar pousadas na areia, mostrando as suas encantadoras cores e formas. À medida que a nossa Beleza Natural se desenvolve, também nós nos

tornamos uma expressão cada vez mais autêntica da nossa própria beleza.

A nossa singularidade faz com que seja totalmente desnecessário compararmo-nos a qualquer outra pessoa. Para demasiadas pessoas, a beleza implica sentirem-se inferiores por comparação. Isto cria sempre um fosso, uma dualidade entre o real e o ideal. Na Beleza Natural, não há o menor espaço para a comparação ou a competição. Cada um de nós está aqui para expressar a sua maior beleza, que não pode ser diminuída pela beleza de mais ninguém. Mas podemos aumentar a beleza de outra pessoa — a nossa mãe, a nossa filha, a nossa amiga — fazendo dela uma parte da nossa própria beleza. Somos livres de celebrar em pleno a beleza alheia ao sentirmo-nos confiantes na nossa. Que mudança isto seria!

«Nós somos o espelho da beleza divina. Nada é mais belo do que a naturalidade. Não tentarmos ser algo que não somos, mas sermos a expressão mais autêntica e genuína de nós mesmos. Todos olhamos para imagens de atores e modelos que são vistos como ideais na sociedade. Na verdade, é provável que muitas dessas pessoas sejam extremamente inseguras em relação à sua desejabilidade, já que o seu valor está sujeito às flutuações constantes de um público que não conhecem, que é um alvo em movimento. Se aspirarmos a ser exatamente como essas imagens que vemos nos meios de comunicação, estaremos a aspirar a ser algo que não somos. Quando tentamos ser algo diferente de nós próprios, não podemos ser belos, pois a beleza é, por natureza, o aspeto mais verdadeiro de cada um de nós.»

— *O Caminho do Amor*, de Deepak Chopra



# Os Seis Pilares da Beleza Natural

---

Começamos com uma visão inspiradora. A seguir vêm os aspectos práticos, o «como fazer» que dá vida a qualquer visão. Podemos atingir a Beleza Natural seguindo os seis Pilares da Beleza Natural, que compõem os firmes alicerces dos poderosos ensinamentos relativos ao estilo de vida que sustentam a nossa mais elevada expressão de beleza. Uma série de diretrizes práticas, ritmos e rotinas que não só o beneficiarão como ainda promoverão a beleza e a saúde em todo o planeta.

No Ayurveda, o sistema médico tradicional da Índia, existe um aforismo acerca de como tudo na natureza funciona em conjunto e em harmonia: «O microcosmo é como o macrocosmo. O pequeno é igual ao grande.» Um corpo saudável deve fazer parte de um planeta saudável. O que é realmente bom para um indivíduo é, naturalmente, bom para outro. Os nossos pilares restauram esta harmonia natural. Tal como a poluição, a manipulação química e os resíduos tóxicos prejudicam a harmonia da natureza, também a nossa beleza é diminuída pela acumulação dos excessos e da toxicidade no nosso sistema digestivo quando ingerimos os alimentos errados, usamos produtos de beleza tóxicos e adotamos rotinas de sono e de estilo de vida inadequadas.

À medida que for lendo cada um dos seis pilares, comece a aplicar as ferramentas específicas e as alterações ao estilo de vida que façam mais sentido para si. Pode começar lentamente ou mergulhar de uma só vez, conforme preferir. Qualquer que seja o ritmo que escolher, será o certo, porque é o seu. Cada vez mais, conseguirá libertar o seu maior potencial para a beleza, que o beneficiará onde quer que esteja. Aqui está um rápido resumo dos Pilares da Beleza Natural e dos benefícios que pode esperar receber de cada um deles.

## PILAR 1: ALIMENTO INTERIOR

A beleza tem de emergir do interior para o exterior, por isso as escolhas dietéticas e a digestão têm nela uma influência primordial.

A forma como comemos é um fator crucial para determinar a vitalidade da nossa beleza. Tudo o que introduzimos no organismo é usado para criar a base sobre a qual são construídos o corpo, o cabelo e a pele.

Neste pilar, aprenderá mudanças dietéticas que otimizarão a sua digestão, criarão um equilíbrio nutricional e estimularão a sua absorção de nutrientes. Isto resultará numa tez mais límpida, mais suave e mais radiosa, numa barriga mais lisa, numa maior tonificação muscular natural em todo o corpo, em mais energia permanente e — com o tempo — num cabelo mais saudável e mais lustroso.

## PILAR 2: ALIMENTO EXTERIOR

Este pilar identificará os ingredientes mais eficazes a aplicar diretamente na pele, assim como as rotinas de cuidados da pele mais benéficas para a Beleza Natural. Estas garantirão que alimentará a sua pele da melhor forma possível, ao mesmo tempo que evita toxinas que podem prejudicar a sua pele e ser absorvidas pelo organismo, poluindo a corrente sanguínea e o fígado e contribuindo para a acumulação tóxica.

Quando bem executadas, rotinas diárias simples, como uma massagem com óleo *abhyanga* (que aprenderá a fazer no Pilar 2, página 163), podem acalmar o sistema nervoso e ter efeitos fortemente rejuvenescedores, incluindo a redução do *stress* reprimido que contribui para as rugas. Estas rotinas podem, realmente, fazer os órgãos ficar mais jovens e ajudar a restaurar a vitalidade e o brilho da pele. As poderosas mudanças contidas neste pilar promovem também a desintoxicação, estimulando manualmente o sistema linfático do exterior para o interior.

## PILAR 3: PICO DE SONO DE BELEZA

Os ritmos de sono são um componente essencial da Beleza Natural, e este pilar enumerará diversas dicas e ferramentas para melhorar esta parte tão importante da sua vida.

Um sono de qualidade permite que o sangue flua mais eficientemente para a pele, o que é importante para ajudar a pele a regenerar-se diariamente. Ajuda também a reduzir as olheiras e o *stress*. Menos *stress* pode contribuir para a melhoria dos hábitos alimentares e da digestão, o que, por seu turno, pode levar a uma pele mais límpida, como menos erupções. Aprenderá ainda métodos que levarão a um sono ideal, para aumentar a produção, pelo organismo, da hormona do crescimento, que impulsiona a produção de colagénio e é essencial para manter a pele firme e resistente.

## PILAR 4: BELEZA PRIMITIVA

Este pilar foca-se em como viver mais perto e em maior sintonia com a natureza, o que é uma forma poderosa de trazer ao de cima a sua beleza natural. Aprenderá a alinhar a sua energia com os ritmos mais vastos da natureza, alterando os seus padrões diários de acordo com os ciclos solar e lunar e as estações. Este alinhamento com o macrocosmo ajudá-lo-á a aproveitar a força para sustentar a sua energia e vitalidade globais.

Aprenderá também como reduzir os produtos químicos tóxicos, a radiação eletromagnética e a poluição no seu espaço pessoal, o que atenuará o impacto negativo destes fatores nas suas hormonas e biorritmos. Este pilar ensina também os benefícios de práticas simples como a «ligação à terra», ou o toque físico na superfície da terra, que já se demonstrou ajudar a equilibrar o corpo com iões negativos e a neutralizar os radicais livres que nos envelhecem.

## PILAR 5: MOVIMENTO BELO

Este pilar alongar-se-á sobre as melhores formas de mover o corpo para promover a graça, tonificação e beleza naturais, bem como sobre quais as formas de movimento que envelhecem e devem ser evitadas. Na verdade, é possível exagerar na prática de alguns tipos de exercícios físicos — níveis excessivos de esforço físico podem criar *stress* oxidativo no organismo. Quando se trata de movimento,

o equilíbrio — e não o total de horas passadas no ginásio — é a chave para a obtenção dos resultados mais tangíveis e visíveis para um corpo tonificado e em forma.

Aprenderá técnicas de respiração poderosas que podem fazer toda a diferença na sua beleza, assim como posições de ioga específicas, adequadas a todos os níveis, para promover a vitalidade e a desintoxicação. Estes movimentos podem favorecer a cura interior e rejuvenescer várias vertentes, da digestão e circulação à saúde da pele e do cabelo.

## PILAR 6: BELEZA ESPIRITUAL

Este pilar trata de como o amor-próprio, uma vida baseada no coração e uma mente tranquila alimentam a beleza natural do interior para o exterior e intensificam o seu brilho natural e o magnetismo da sua presença. A raiva, a preocupação e o medo crónicos são tão ácidos e inflamatórios para o corpo como a *junk food* refinada. Para evitar a toxicidade decorrente de emoções negativas, a prática da meditação é, talvez, o passo mais decisivo que pode dar. Quando meditamos, alcançamos a fonte primordial da beleza. Podemos chamar-lhe espírito, alma, ou o nosso eu verdadeiro; a designação não é importante.

O que é importante é que tenha a experiência interior de estar ligado à sua fonte, e que depois integre a meditação na sua vida. A beleza espiritual traz uma nova dimensão ao seu eu e à sua finalidade. Nada é mais belo do que ser capaz de viver como uma pessoa inteira, alguém que brilha com uma luz interior. Nesse momento, a verdadeira união entre o corpo, a mente e a alma está completa.

Todos os pilares se conjugam para completar o estilo de vida de Beleza Natural que lhe permitirá expressar a sua maior e mais autêntica beleza. Estamos radiantes por saber que vai iniciar o seu caminho pessoal, e ansiosos por testemunhar as várias transformações que marcarão o seu progresso.

Poderá ficar entusiasmado com as várias melhorias que o aguardam: mais energia, uma sensação de calma e uma ligação

vital a si mesmo, além de uma pele mais bela, macia e radiosa, um cabelo mais saudável, olhos cintilantes e — talvez o melhor de tudo — maior confiança e a capacidade de explorar e de se manter em contacto com a verdadeira beleza que já se encontra dentro de si. A experiência de sentir e ver resultados inspirá-lo-á a continuar em frente. E, quanto mais avançar na descoberta da sua beleza natural, mais transmitirá a sua própria expressão da Beleza Natural, que é refletida unicamente por si.

Com muito amor,

*Deepak e Kimberly*



## PILAR 1:

# Alimento Interior

Conhecimento é poder e, neste pilar, adquirirá a capacidade de escolher os melhores alimentos para nutrir a sua Beleza Natural. Conforme for aprendendo uma forma inteiramente nova de encarar a alimentação, as escolhas que começar a fazer resultarão numa pele radiosa, em altos níveis de energia e num cabelo saudável. A abordagem da Beleza Natural deixa de olhar a alimentação em termos de calorias cuidadosamente vigiadas ou de pensar em comer como uma atividade carregada de ansiedade e rigorosamente controlada. A beleza e o prazer estão ligados, e o maior prazer vem da satisfação, que começa no interior. A abordagem da Beleza Natural é algo a que chamamos Alimento Interior, um programa de estratégias a incorporar no seu ritmo alimentar diário, juntamente com segredos de beleza naturais e poderosos baseados no realçamento da sua beleza natural.

Não atingirá a Beleza Natural com uma medição específica, como registar os gramas diários que consome de hidratos de carbono e de gorduras. Não existe um conjunto de diretrizes definitivas que resultem com toda a gente. Em vez de ditar que todos devemos consumir uma percentagem exata de hidratos de carbono, gorduras e proteínas, os mais recentes dados revelam que cada organismo processa estes componentes básicos dos alimentos individualmente. A sua resposta única determina os benefícios e os inconvenientes do consumo de certos alimentos. A chave é o equilíbrio individual, é olhar para a sua alimentação como um todo e ver como cada parte funciona em conjunto. A isto chama-se sinergia, um processo dinâmico que tem lugar em todas as células.

Queremos que toda a gente se liberte das dietas da moda e de tendências nutricionais que são demasiado simplistas. Muitas delas demonizam falsamente um ingrediente, ou mesmo um único

macronutriente, seja ele o açúcar, o sal, a gordura, os hidratos de carbono ou qualquer outro vilão. Do outro lado da moeda estão as falsas promessas feitas em nome de um alimento «milagroso» que, alegadamente, nos tornará magros e belos, saudáveis e totalmente imunes às doenças e ao envelhecimento. Tanto os alimentos demonizados como os milagrosos são fantasias — além de que estão constantemente a mudar.

Em vez disto, vamos mergulhar muito mais profundamente na criação de mudanças a longo prazo das suas atitudes pessoais, combinadas com dicas práticas para sustentar o seu nível mais alto de beleza autêntica e natural. Nutrir-se com alimentos deve ser uma fonte de alegria, e não de ansiedade.

As mudanças, mesmo que pareçam ligeiras, podem dar uma ajuda poderosa na elevação da consciência e na expansão da realidade daquilo que é possível atingir. Se o *Titanic* tivesse mudado a sua rota em apenas alguns graus, ter-se-ia evitado um enorme desastre. Alguns graus transformam-se numa mudança gigantesca num percurso de centenas ou milhares de quilómetros.

Na sua vida, uma pequena mudança pode trazer-lhe enormes benefícios ao longo de meses e anos, por isso o momento certo para começar é agora. Porquê privar-se da Beleza Natural quando todo o seu bem-estar pode melhorar tão facilmente? Quando começar a dar pequenos passos, sentirá que tem o poder de prosseguir da forma mais adequada para si, por isso não será uma experiência desagradável nem um grande esforço. Conseguirá fazê-lo! Conseguirá criar a vida e a beleza que deseja, começando por pequenas mudanças e progredindo naturalmente.



## MUDANÇA I:

# Abandone as Suas Noções Preconcebidas Acerca da Comida

## As Quatro Razões Mais Comuns Pelas Quais Escolhemos Alimentos

---

Se é como a maioria das pessoas, escolhe aquilo que come por uma de quatro razões principais, ou por uma conjugação delas. Todos temos as nossas prioridades individuais, baseadas nas nossas origens, na forma como percebemos os alimentos e nos nossos objetivos pessoais.

### RAZÃO #1: SABOR

A primeira razão por que comemos o que comemos é o sabor da comida. Esta é óbvia. Após anos de hábitos alimentares, estamos naturalmente predispostos para procurar aquilo que achamos saboroso. Considera-se que a tendência alarmante para a obesidade na América é causada pelo consumo excessivo de gorduras, açúcares e calorias em geral. Poder-se-ia, igualmente, responsabilizar por essa tendência o nosso vício no sabor do sal e do açúcar, que estão omnipresentes na *fast food* e na *junk food*. A publicidade programou-nos para salivarmos perante a mera ideia de alimentos cada vez mais salgados, açucarados e com outros sabores que estimulam a língua, como o sabor picante, ácido e penetrante presente em

quase tudo, desde asas de frango ao «molho especial» dos Big Macs. Claro que os gostos pessoais variam de acordo com fatores como a forma como fomos criados. Muitos de nós continuam a escolher os mesmos alimentos que comiam em crianças, porque reconhecem os seus sabores como familiares e reconfortantes.

Infelizmente, muitos dos alimentos mais óbvios como fazendo mal à saúde, como os hambúrgueres e os batidos promovidos por cadeias de restaurantes, sabem deliciosamente a uma grande percentagem de americanos, que persistem em ser líderes nalgumas preferências enraizadas e persistentes nas suas escolhas habituais de alimentos. Para eles, o sabor é que manda, apesar das provas cada vez mais abundantes de que é prejudicial consumir alimentos salgados, açucarados e gordos em grandes quantidades. O facto de estar a ler este livro neste momento demonstra que tem interesse em aprofundar os seus conhecimentos sobre o valor nutricional dos alimentos.

Neste momento, poderá ser difícil imaginar a sua vida sem comer a sua iguaria favorita todos os dias, mas pode ter a certeza de que não terá esta sensação para sempre. Em primeiro lugar, não tem de ser «perfeito» em permanência. Não receie nunca mais poder comer as suas guloseimas. Lembre-se, também, de que os seus gostos podem (e vão) mudar com o tempo. Neste momento pode preferir alimentos processados e açucarados, mas, depois de introduzir várias pequenas mudanças alimentares, as alterações bioquímicas fá-lo-ão desejar outro tipo de alimentos. O seu organismo será capaz de se purificar mais completamente, e sentirá mais vitalidade, o que lhe dará mais vivacidade e energia. Estas mudanças farão as ânsias intensas que possa ter tido no passado diminuir naturalmente.

## RAZÃO #2: PESO

O segundo fator que a maioria das pessoas tem em conta no momento de escolher o que comer é o impacto que esse alimento terá no seu peso. Após uma rápida análise mental baseada na filosofia nutricional seguida pela pessoa nesse momento, todos e quaisquer

alimentos poderão ser reduzidos a uma característica que se sobrepõe a todas as outras: «os que engordam» e «os que não engordam». Dependendo da importância que tem dado à dieta ao longo dos anos, a pessoa poderá ainda verificar a informação nutricional constante na etiqueta do produto, avaliando o número de calorias, os gramas de hidratos de carbono, a quantidade de açúcar e de proteínas, etc. Alguns de nós fazem continuamente estes cálculos mentais, todos os dias. É esgotante.

A ideia de que a chave para a perda de peso reside numa fórmula simples — «calorias consumidas menos calorias eliminadas» — está tão generalizada que é considerada um facto no sistema de convicções dominante. A verdade é que esta fórmula é demasiado unidimensional. Os nossos organismos digerem diferentes alimentos de diferentes formas, e tudo o que comemos afeta a nossa estrutura celular. As mudanças de Beleza Natural permitir-lhe-ão perder ou manter efetivamente o peso, através de uma fórmula muito mais simples que tornará a contagem das calorias obsoleta.

### **OS PRODUTOS QUÍMICOS PRESENTES NOS ALIMENTOS PROCESSADOS PODEM ENGORDAR**

Novas investigações estão a sublinhar o facto de que contar calorias ou outros valores não é a melhor forma de controlar o peso. Um estudo publicado na revista *Nature* concluiu que os produtos químicos adicionados aos alimentos processados e à *junk food* podem alterar as bactérias do intestino, o que pode provocar inflamação intestinal. Por seu turno, isto pode levar a vários problemas digestivos e ao ganho de peso.<sup>1</sup> Em vez de se tornar um viciado na leitura de etiquetas, use a natureza como o seu guia alimentar mais confiável para alcançar a beleza. Quanto mais perto um alimento estiver do seu estado natural, melhor, e quanto mais processado um alimento for, mais convirá evitá-lo.

## RAZÃO #3: SALUBRIDADE

A terceira principal razão que faz as pessoas comerem o que comem é a medida em que consideram um alimento «saudável». Aqui, as escolhas não estão necessariamente relacionadas com a perda de peso, mas baseiam-se na convicção de que um determinado alimento promoverá a saúde. Um bom exemplo disto é alguém que opta por beber um copo de leite porque pensa ser uma excelente fonte de cálcio. (Na verdade, isto não é benéfico para toda a gente, mas desenvolveremos este ponto mais à frente.) A saúde é, sem dúvida, uma razão de peso para se escolher um alimento específico em vez de outro, mas, infelizmente, há muita confusão e má informação a circular acerca do que é realmente saudável e do que não o é. Esclareceremos esta confusão ao longo do texto referente a este pilar.

Mas a conclusão a tirar é que os alimentos naturais e organicamente criados *são* saudáveis. Durante milhões de anos, o sistema digestivo humano tem vindo a interagir com o ambiente. Os nossos antepassados caçadores/recoletores deixaram-nos um legado fantástico — a capacidade de digerir e recolher nutrientes da maior gama possível de alimentos. Somos os omnívoros mais bem-sucedidos do planeta. A chave para esta capacidade divide-se em dois aspetos: os nossos genes e os milhares de tipos de bactérias que residem no nosso aparelho digestivo. Não existe qualquer outra criatura de que a ciência tenha conhecimento que tenha diversificado tanto a sua dieta como o *Homo sapiens*.

A vantagem disto é que estamos preparados para escolher praticamente qualquer plano nutricional, com um equilíbrio de grupos alimentares e de nutrientes, que se adapte ao nosso clima, tipo corporal e às nossas preferências pessoais. A desvantagem é que temos uma grande margem para abusarmos do nosso corpo. Os pandas não sobrevivem se a sua única fonte alimentar, as folhas de bambu, não estiver disponível, e os coalas não sobrevivem sem folhas de eucalipto. Por outro lado, os seres humanos podem adaptar-se a dietas prejudiciais à sua saúde e sobreviver durante décadas alimentando-se delas — mas não sem custos. A alimentação saudável consiste, essencialmente, em usarmos a dádiva dos nossos antepassados da forma mais sensata possível, e em evitarmos os abusos

a que somos tentados pelas forças por detrás da *junk food*, da *fast food* e de todos os ingredientes processados e artificiais que fazem parte de tantos alimentos embalados presentes nas prateleiras dos supermercados.

## RAZÃO #4: FACILIDADE

A quarta razão que nos leva a escolhermos o que comemos é a conveniência. Levamos vidas ocupadas, e a alimentação parece uma boa oportunidade de simplificar as coisas e poupar tempo. Seja optar por *fast food*, por comida para levar, pegar em alguma coisa pré-feita na mercearia local ou na secção de comida pronta do supermercado, ou encher o congelador com diversas refeições para aquecer no micro-ondas, como pizzas familiares ou burritos, a facilidade surge como uma razão muito forte pela qual muitas pessoas e famílias escolhem o que comer.

Embora a consciência da vantagem de consumir alimentos naturais e organicamente criados esteja a aumentar — por exemplo, o maior vendedor a retalho de alimentos orgânicos na América é o Walmart —, para inúmeros americanos a facilidade é fundamental. Cerca de uma em cada dez refeições neste país é consumida numa única cadeia de *fast food*: o McDonald's. Não podemos esperar fazer o tempo voltar para trás. Ao contrário do que sucede nas aldeias tradicionais da Índia, da Toscana ou da América do Sul, o nosso estilo de vida não inclui famílias alargadas, nas quais geralmente uma mulher, seja a esposa, a mãe ou a avó, se encarrega de fazer uma ronda diária pela padaria, venda de legumes, banca da fruta, e talvez até talho, trazendo para casa os ingredientes e cozinhando todas as refeições do dia. Os papéis sociais mudaram demasiado para que esta forma de vida possa ser, hoje, mais do que uma fantasia romântica (ou um sacrifício diário, para quem estiver encarregado de cozinhar para todos). A verdadeira questão é saber como equilibrar a facilidade e as refeições acabadas de cozinhar, de forma a que toda a gente fique satisfeita, ninguém sofra demasiada pressão e as refeições resultantes sejam verdadeiramente nutritivas e deliciosas.

## Uma Nova Razão para Escolher Alimentos

---

Estão apresentadas as razões que moldam a nossa alimentação neste momento. Tem de haver uma maneira melhor. Com este livro, esperamos que tenha em conta uma razão inteiramente nova para escolher determinados alimentos, a qual consiste em construir a sua beleza dinâmica e autêntica. Os alimentos que optamos por comer têm um efeito profundo, não só no nosso estado de saúde, como na qualidade dos nossos tecidos e, por isso, na expressão exterior da nossa beleza. Alcançar a Beleza Natural significa também que alcançará um nível de saúde superior.

Tomar consciência deste facto é, em si mesmo, libertador e emancipador. A escolha é sua. A cada dia, a cada refeição que consume, pode escolher aplicar estes conhecimentos e comer de uma determinada forma que realça e sustenta a sua beleza natural. O que põe no seu prato, os alimentos em que pega no supermercado e até a forma como os prepara e come são veículos de uma grande mudança. Pode usar qualquer uma destas estratégias, ou todas elas, para reivindicar a sua Beleza Natural.

Existe demasiada confusão acerca da ligação entre alimentação e beleza. Apesar de toda a informação que circula por aí (incluindo os livros de desintoxicação para a beleza da Kimberly), muitas pessoas têm dificuldade em aplicar esses conceitos. Usam adoçantes artificiais para acalmar as suas ânsias e tentam evitar o açúcar branco, apesar de os adoçantes artificiais serem ainda mais prejudiciais para a sua beleza. As pessoas têm medo de comer bananas por causa dos hidratos de carbono e açúcar naturais que contêm, mas devoram barras embaladas cheias de ingredientes fragmentados e processados, como a soja ou proteínas de soro isoladas, óleo de semente de palma fracionado e xarope de cana evaporado invertido.

Não somos o que comemos,  
mas o que assimilamos  
e digerimos.

Talvez esta confusão também o afete. Não o censuramos! Quando bombardeadas por fragmentos de informação em conversas casuais, por uma aplicação de fitness no telemóvel, ou pela mais recente dieta divulgada pelos meios de comunicação que garante resultados rápidos, muitas pessoas reagem desenvolvendo medo dos verdadeiros alimentos. Escolhem itens «mais seguros» que têm a respetiva informação nutricional claramente impressa na etiqueta. Com o tempo, acabam por ignorar o seu inchaço permanente, o ruído de uma barriga inquieta ou o crescente refluxo gástrico, e têm vergonha de mencionar o facto de não evacuarem todos os dias. Depois, perguntam-se porque terão olheiras profundas, erupções e manchas, e cabelos cada vez mais quebradiços e baços.

A verdade é esta: está tudo ligado. O que comemos e toda a integração desses alimentos no nosso corpo — a *digestão* — devem ser devidamente abordados para promover o nosso brilho interior e a nossa beleza exterior. A digestão é, na verdade, uma chave para libertar a nossa Beleza Natural. Chamada *agni* no Ayurveda (o sistema médico mais antigo conhecido, fundado na Índia há cerca de 5.000 anos), a digestão está no centro da nossa saúde e beleza. Não somos o que comemos, mas o que assimilamos, ou absorvemos e utilizamos como nutrientes do nosso organismo, através da digestão. Os números, só por si, nunca refletirão esse quadro com exatidão.

## Doenças Crónicas e Envelhecimento Prematuro: Não são Naturais nem Necessários

---

As avaliações nutricionais baseadas em números não têm lugar nos sistemas de bem-estar tradicionais, como o Ayurveda e a Medicina Tradicional Chinesa. Ambos se tornaram populares no Ocidente nas últimas décadas, quando as pessoas começaram a engordar e a tornar-se mais suscetíveis a doenças e ao envelhecimento, devido às suas opções prejudiciais de estilo de vida, especialmente no que diz respeito à alimentação americana típica. Dada a nossa população

cada vez mais envelhecida, algumas tendências negativas estão a ter um impacto mais rápido entre nós do que alguma vez tiveram. Até ao período da Segunda Guerra Mundial, as principais causas de morte eram doenças infecciosas, como a tuberculose, a gripe e a pneumonia, que são transportadas pelo ar, juntamente como doenças transportadas pela água, como a cólera.<sup>2</sup> As doenças degenerativas, que envolvem a deterioração da estrutura ou do funcionamento dos tecidos, como a diabetes de tipo 2, eram, na verdade, bastante raras. Na viragem do século xx, era considerado altamente invulgar que um médico de clínica geral fosse confrontado com um doente a queixar-se de angina, a típica dor no peito devida a doenças cardíacas. Com a melhoria do saneamento e dos cuidados médicos desde então, temos, felizmente, assistido a uma imensa redução das doenças infecciosas.

As pessoas ainda morrem por motivos de doença, mas, hoje, foi o *tipo* de doenças que mudou radicalmente. Na América moderna, as doenças não transmissíveis, crónicas ou degenerativas são as principais causas de morte. Algumas taxas estão a cair drasticamente, tal como a das mortes por AVC, enquanto outras, como a maior parte das formas de cancro, se alteram muito lentamente. Mas mais importante ainda é a descoberta de que, se olharmos para as doenças mais comuns causadas pelo estilo de vida, como as doenças cardíacas, a obesidade, a diabetes de tipo 2 e várias formas de cancros evitáveis, verificamos que o seu início teve lugar vários anos antes do aparecimento dos primeiros sintomas.

Sabe-se há muito que o cancro da pele, por exemplo, está relacionado com a quantidade de exposição ao sol sem protetor solar sofrida numa fase prematura da vida, embora, na maioria dos casos, o cancro só apareça na idade adulta. Da mesma forma, a alimentação e o exercício na infância e juventude fazem toda a diferença no risco de se contrair osteoporose mais tarde. Hoje, parece mais do que provável que a maior parte das doenças crónicas segue este padrão, e, em alguns casos, como o do autismo, da esquizofrenia e da doença de Alzheimer, o momento ideal para a prevenção e o tratamento precoce poderá, na verdade, situar-se nos primeiros anos ou mesmo meses de vida.

Atualmente, estamos a tornar-nos cada vez mais conscientes de que o estilo de vida afeta a nossa saúde em geral. Segundo a



Organização Mundial de Saúde, em 2012, as doenças não transmissíveis, nomeadamente as doenças cardiovasculares, os cancros, a diabetes e a doença pulmonar crónica foram responsáveis por 68 por cento de todas as mortes a nível global.<sup>3</sup> Como afirma o Dr. James Pacala, da Universidade do Minnesota, «Algumas pessoas podem ter uma história familiar de doenças cardíacas, mas, na verdade, o problema é o seu historial de fumo, comida em excesso e de estilo de vida [inativo]. E, se adotarem esse estilo de vida, terão os mesmos problemas que os seus pais tiveram.»<sup>4</sup>

A maior parte das doenças degenerativas e dos distúrbios de estilo de vida não podem ser relegadas para a categoria de «naturais». Se assim fosse, teriam ocorrido em percentagens semelhantes ao longo de toda a história. Mas tal não aconteceu, porque, quando os fatores subjacentes se alteram, tais como o saneamento, a pureza do ar e da água e a alimentação, as doenças alteram-se com eles. Em especial nos últimos 50 anos, tem havido uma explosão de doenças «antinaturais», porque várias populações ignoram os bons conselhos acerca das bases essenciais do bem-estar: uma alimentação saudável, atividade física e *stress* reduzido. Em média, vivemos mais hoje do que no passado, mas, para muitos, a qualidade de vida é, em grande parte, diminuída, e as escolhas de estilo de vida prejudiciais são sustentadas por uma larga variedade de medicamentos e tratamentos que têm inúmeros efeitos secundários.

Tal como as doenças crónicas não são naturais, também não o é o envelhecimento prematuro e acelerado nas várias formas que assume, tais como a pele baça, os olhos sem brilho ou a fadiga crónica. Embora estes sintomas de envelhecimento estejam muito disseminados, não são inevitáveis. Claro que a pele pode enrugarse e criar pregas ao longo das décadas, mas isto não tem de acontecer prematuramente. Há mulheres na casa dos 20 anos com olheiras crónicas, pés de galinha, e cabelo ralo, enquanto outras mulheres, na casa dos 50 ou mais, mantêm a energia vital, olhos brilhantes, uma pele saudável, com mais elasticidade, e tonicidade muscular. Embora os genes sejam um fator a ter em conta, em grande medida a velocidade a que se envelhece pode ser determinada pelo estilo de vida. Seguir dietas da moda, comer alimentos processados e consumir produtos químicos, aditivos e conservantes leva a uma digestão deficiente e a uma pele cada vez menos capaz de se regenerar.

O envelhecimento prematuro, incluindo problemas de cabelo e de pele, pode ser visto como o enfraquecimento e a supressão da resposta naturalmente regeneradora do nosso corpo. Uma abordagem estratégica à alimentação permite um maior controle sobre a imunidade, a resposta regeneradora natural e, logo, a beleza. É tão simples quanto isto. As nossas escolhas alimentares podem ajudar-nos a conservar o brilho da saúde e a beleza autêntica em qualquer idade.

Cada uma das mudanças que constituem este pilar representa formas mais alargadas e mais simples de modificar os hábitos alimentares. A implantação destas mudanças é muito mais fácil de compreender e de pôr em prática do que decifrar obsessivamente as minúcias de programas complicados, tentando encontrar o alimento exato indicado num plano alimentar, ou tentando calcular o número exato de calorias ou de hidratos de carbono presentes numa dada refeição. Adotar estas mudanças globais nos seus ritmos diários ajudá-lo-á a alcançar a Beleza Natural que é seu direito inato.

## MUDANÇA 2:

# Recupere o Controlo Sobre os Processos Naturais do Seu Corpo

A próxima mudança refere-se a aceitar a capacidade natural do seu corpo para se renovar. A vida é renovação, e, por isso também a beleza o é. Embora não consigamos vê-lo, há um processo de renovação constantemente em ação no interior do nosso corpo. Algumas células, como as células vilosas no aparelho digestivo (que auxiliam a absorção dos nutrientes) e as papilas gustativas existentes na boca, podem ser substituídas em poucos dias, enquanto outras partes do corpo, como os ossos, levam muito mais tempo a renovar-se. Contudo, mesmo as partes do nosso corpo com um aspeto mais sólido trocam entre si moléculas que entram e saem de cada célula. Alguns peritos acreditam que a idade média de todas as células do corpo humano adulto é de sete a dez anos.<sup>1</sup> Isto não significa que tenha de esperar tanto tempo para ver resultados. Em vez disso, tudo no nosso corpo é relativamente novo, até os ossos que parecem tão permanentes e inalteráveis. Na verdade, estamos a renovar-nos constantemente. Esta é uma notícia excitante, pois significa que podemos começar a criar novas células excepcionalmente saudáveis hoje mesmo.

Os glóbulos vermelhos, que transportam oxigénio até à pele e a iluminam, passam por quase 1.600 km de artérias, veias e vasos capilares; os glóbulos vermelhos têm um tempo de vida de apenas cerca de 120 dias, até serem depositados no baço.<sup>2</sup> Conforme os investigadores que consultarmos, as células que constituem o fígado — o mais importante filtro de toxinas, pesticidas e drogas — podem ser substituídas no espaço de 150<sup>3</sup> a 500<sup>4</sup> dias.

## O Estado da Sua Pele

---

Uma pele fresca e luminosa é muito importante para qualquer mulher que se preocupe com a beleza, mas a pele é também uma extensão da saúde em geral. Quando mudamos a nossa atitude nesta direção, podemos usar este aspeto bastante visível da nossa aparência exterior como uma mensagem para cada célula do corpo acerca do nosso bem-estar. Antes de nos alongarmos sobre esta mudança, pedimos-lhe que faça um rápido exame do estado atual da sua pele. Vá até ao espelho mais próximo e examine o seu rosto, pescoço e mãos. O que está, realmente, a passar-se?

### **RENOVAÇÃO DA PELE VS RENOVAÇÃO DO CABELO**

O estado do cabelo e da pele é uma extensão do estado geral de saúde, e muitas pessoas passam por grandes transformações de cabelos sem vida e quebradiços para cabelos mais espessos e fortes depois de implementarem as mudanças de estilo de vida recomendadas na Beleza Natural. Mas é preciso paciência, pois o cabelo, em especial, não se transforma de um dia para o outro. Porém, a camada superficial da pele é renovada aproximadamente a cada quatro semanas. Por isso, podemos esperar uma pele mais límpida e vívida passado cerca de um mês de termos feito uma mudança consciente para uma vida mais saudável e bela. Também é possível observar mais «brilho» na pele em apenas alguns dias, à medida que os resíduos são eliminados do sistema e a circulação e o fluxo de nutrientes para a pele melhoram.

Não há dúvida de que o cabelo leva mais tempo a recuperar a sua saúde e beleza naturais. Dependendo do comprimento do seu cabelo, ele pode durar de três a seis anos. Em média, cresce cerca de um centímetro, ou um pouco menos de 1,2 cm, por mês. Podemos começar a nutrir os folículos capilares de forma mais saudável para

>

produzir cabelos mais saudáveis, mas levaremos mais tempo a obter melhorias visíveis, visto que o cabelo tem de crescer. Fazendo as mudanças adequadas a partir de hoje, podemos garantir-lhe que acabará por ter um cabelo bonito.

## A SUA PELE É SECA?

A pele seca pode indicar um nível profundo de desidratação, que terá de ser atacado a partir de dentro, hidratando-se com líquidos e alimentos à temperatura certa (falaremos mais sobre isto na página 126), assim como com bons produtos para o cuidado da pele. Poderá também não estar a obter os tipos e as quantidades devidas da gordura nutricional embelezadora. Existe também a possibilidade de existirem alguns problemas de subnutrição ou de deficiências na absorção digestiva.

## A SUA PELE É OLEOSA?

O excesso de acumulação de óleo na pele pode indicar uma sobrecarga do fígado, que, por isso, precisará de cuidados suplementares, ou a metabolização e assimilação deficiente dos alimentos. Tem prisão de ventre? Talvez esteja a consumir demasiadas gorduras, especialmente dos piores tipos (gorduras cozidas ou fritas e óleos vegetais aquecidos). Também poderá estar a consumir alimentos congestionantes ou alergénicos, ou que não está a digerir completamente.

## A SUA PELE TEM ERUPÇÕES?

As erupções podem indicar uma acumulação de toxinas no seu organismo. Os seus órgãos de eliminação podem estar sobrecarregados,

o que pode levar a que as impurezas saiam através da pele. Pode haver demasiado muco acumulado devido ao excesso de consumo de alimentos congestionantes e difíceis de digerir (como os produtos lácteos), ou o sistema digestivo pode estar a funcionar mal.

## A SUA PELE ESTÁ VERMELHA OU IRRITADA?

Pele inflamada, vermelha ou irritada pode indicar o consumo continuado de algo que está a desencadear uma reação inflamatória ou alérgica. Em alternativa, pode estar a comer alimentos demasiado «quentes» para o seu organismo. No Ayurveda, o aquecimento interno excessivo, conhecido como *Pitta* excessivo, é considerado uma das principais causas de envelhecimento.

Se sofre de algum destes problemas de pele, não se preocupe! Falá-mos neles para que tenha uma base de avaliação fiável quando começarmos a explorar as soluções dietéticas. Estes problemas de pele podem ser equilibrados, começando por introduzir poderosos novos ritmos nutricionais no seu estilo de vida a longo prazo. Vamos a isso.

## Estimule a Circulação

---

Uma circulação ideal é extremamente importante. Pensemos numa macieira enorme e majestosa. As raízes da árvore, profundamente enterradas no solo, têm de absorver minerais e água da terra e depois puxá-los para cima, levando-os ao tronco e aos ramos exteriores da árvore, de forma a nutrirem cada raminho em desenvolvimento e, finalmente, os frutos — neste caso, as maçãs. Sem uma boa circulação em toda a árvore, as maçãs não obteriam a nutrição de que necessitam, e não seriam, certamente, tão sumarentas, deliciosas ou belas.

O mesmo se passa com o nosso organismo. A circulação garante que os nutrientes fluem eficazmente através de todo o corpo,

mesmo até aos folículos capilares, para nutrirem cada fio de cabelo. Também permitem que o oxigénio chegue a todas as células, para que estas possam ser substituídas por outras e que as novas células cresçam saudáveis. A regeneração dos tecidos é um processo intrincado que é, também, regulado pela circulação.<sup>5</sup> A gordura armazenada nas células adiposas tem de estar acessível para poder ser eliminada, o que ajuda a manter o peso ideal. Este processo também remove do organismo as toxinas, os poluentes, os produtos químicos e os aditivos que provocam o envelhecimento.

Voltemos à analogia da árvore. No nosso caso, os «frutos» da nossa beleza incluem as partes exteriores e visíveis. Mas não podemos esperar que o nosso corpo crie um cabelo saudável ou uma pele luminosa sem uma excelente circulação que lhe satisfaça todas as necessidades e remova eficazmente os resíduos que se acumulam constantemente no nosso organismo.

#### **TESTE RÁPIDO DE CIRCULAÇÃO DE BELEZA**

Olhe para baixo e examine as suas unhas. Vê uma sombra branca em forma de meia-lua na base de cada unha? Isso pode indicar que tem boa circulação e que a vitalidade flui através do seu corpo. Se não vir uma parte da meia-lua, ou se não a vir de todo, pode ser um sinal de que a sua circulação precisa de ser estimulada. Em qualquer dos casos, há muitas coisas que pode fazer para aperfeiçoar ainda mais a sua circulação e para permitir que a sua beleza irradie de si. No futuro, volte a verificar se a meia-lua acaba por aparecer ou tornar-se mais evidente, à medida que toma medidas para melhorar a sua circulação de beleza.

O excesso de toxinas, de muco, de placa arterial e de acumulação de resíduos pode congestionar o seu organismo e reduzir a circulação. Os vasos capilares, que são muito pequenos e estreitos, levam nutrientes e sangue rico em oxigénio, através das suas paredes finas, aos tecidos circundantes. Também permitem que os resíduos celulares regressem ao sangue, para que possam ser eliminados do organismo. Se houver acumulações ou obstruções no sistema

circulatório, a nutrição e o oxigénio de que depende a beleza ficam bloqueados, e o cabelo, a pele e as unhas sofrem com isso. Uma acumulação de toxicidade no organismo também penaliza todo o corpo e contribui para o envelhecimento acelerado. Por exemplo, as investigações demonstram que os metais pesados, um dos muitos tipos de toxinas a que estamos expostos através da alimentação e da água que bebemos, assim como do ambiente, contribuem para o envelhecimento.<sup>6</sup>

A sua beleza exterior não é o único elemento da Beleza Natural que requer uma circulação excelente. A energia magnética também é cativantemente bela e depende, igualmente, deste processo. Já conheceu alguém tão transbordante de paixão e vida que não pôde evitar sentir-se atraído por essa pessoa? Há uma determinada luz que lhe irradia dos olhos e do sorriso genuinamente alegre. Os seus gestos e movimentos, e até a forma como anda, parecem fluidos e cheios de vivacidade. Todos somos atraídos por esse tipo de energia. A energia vem da queima de combustível, o que requer oxigénio. *Prana*, ou a energia vital, circula através do sangue, ou *rakta*. Quanto melhor for a circulação, mais oxigénio estará disponível para todas as células do corpo, e mais naturalmente energizados nos sentiremos. Isto torna-nos ainda mais positivamente energéticos e, além disso, ainda mais belos.

Na verdade, existem dois sistemas circulatórios diferentes que funcionam em conjunto para manter o organismo saudável: o *sistema circulatório cardiovascular* e o *sistema circulatório linfático*. O sistema linfático será analisado em pormenor mais à frente (ver página 161); aqui, vamos concentrar-nos na utilização dos alimentos para estimular a circulação cardiovascular. Mas ambos os sistemas têm de ser sustentados para maximizar os resultados de beleza.



## Apoiar o Seu Sistema Cardiovascular para um Fluxo de Oxigénio e Nutrientes Mais Embelezador

---

Talvez, até agora, só tenha pensado no seu sistema cardiovascular em termos do impacto deste na sua saúde cardíaca, mas ele também influencia bastante a sua beleza. O sistema cardiovascular bombeia nutrientes para todo o corpo, para nutrir a pele luminosa e o cabelo e unhas fortes que deseja. A cada batimento cardíaco são distribuídos oxigénio e sangue rico em nutrientes a cada célula. Para melhorar a beleza, é preciso que esta ação bombeadora chegue eficazmente a todas as células e lhes leve a maior quantidade possível de oxigénio e nutrientes.

### ALIMENTOS A ADOTAR PARA UMA CIRCULAÇÃO IDEAL

Abaixo, enumeramos alguns dos alimentos mais eficazes para melhorar o sistema cardiovascular. Consumir estes alimentos não é uma solução rápida; não pode esperar acordar com um cabelo drasticamente mais espesso, só porque na véspera comeu um punhado de mirtilos. Mas estes são alimentos excelentes para introduzir na sua dieta, que causarão mudanças graduais mas a longo prazo no seu cabelo, pele e energia. Ao seu próprio ritmo, comece a incorporá-los na sua rotina habitual.

**MIRTILOS, MORANGOS, UVAS E CEREJAS:** Todos eles deliciosas dádivas da natureza, estes frutos saborosos contêm flavonoides, que protegem os vasos sanguíneos e o coração dos radicais livres que danificam as células.

**CITRINOS:** Os citrinos são ricos em vitamina C, que ajuda a evitar a acumulação de placa nas artérias, alcalizam o metabolismo (ver página 80 para mais informações sobre isto) e têm propriedades