Da mente ao corpo à mente... do abstrato ao concreto ao abstrato...

Respostas-perguntas-respostas...perguntas... ...

O que é melhor, prevenir ou remediar?

Em medicina se diz que a prevenção é o melhor remédio. Essa máxima, cada vez mais falada no âmbito da saúde, vai de encontro ao que a maioria das pessoas, comumente, pratica – tomar remédios ou medicamentos. A automedicação também é um fato comum. E, assim como um médico é a melhor pessoa a dizer a(s) causa(s) de alguma doença a uma pessoa, na automedicação você é a melhor pessoa a dizer sobre isso. Não tenha dúvida. Para a ciência tradicional, a função do médico é a cura. E a cura é um indicador de desvios-padrão (para mais ou para menos) de um organismo. Se você procura um médico é porque procura eliminar uma anormalidade já instalada em você, no seu organismo. Ora, ao invés de procurar eliminar algo “a doença” de seu organismo, não seria mais inteligente não permitir a sua “instalação”? Impossível?! Não, isso é perfeitamente possível – diz a Nova Ciência.

Quais são as causas das doenças ou enfermidades?

Para essa pergunta, inúmeras respostas já foram dadas pela comunidade médica desde tempos remotos. No entanto, nenhuma explicação ou resposta dada por qualquer médico, de qualquer época, representa ou representaria a sanação direta ou imediata para se eliminar uma doença. Sim, pode servir de auxílio em pesquisas médicas subsequentes, para serem traçados programas fundamentados de prevenção de doenças ou para melhorias medicinais a longo prazo. Mas, tudo isso se deve colocar em segundo plano, o plano B, porque a prevenção é e deve ser a atitude maior (a inteligência verdadeira) a ser tomada por qualquer pessoa.

Doenças Mentais – um agravante do século XXI

Estudiosos e pesquisadores da area das neurociências, de todo o globo, preveem um aumento considerável no número de doentes mentais até o ano 2030. E o Brasil pode ser um país afortunado na lista, caso haja um grande consenso sobre essa ideia. As enfermidades mentais se caracterizam, essencialmente, por reduções e/ou alterações negativas nas capacidades cognitivas, como um todo. Depressão, síndrome do pânico, *Borderline*, TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo), bipolaridade, Mal de Parkinson, Mal de Alzheimer e outros males, afetam, comprovadamente, a memória, a processualidade da cognição. Para que tudo isso ocorra ou seja possível, é necessária a sua participação, a sua receptividade mental ou psicológica. E essa receptividade pode levá-lo a tomar comportamentos ou hábitos destrutivos, como alimentação desequilibrada (excessos ou carências nutricionais e não-nutricionais), sedentarismo, tabagismo, alcoolismo e isolamento, por exemplo. Ou mesmo, serem essas doenças provenientes de tais comportamentos ou hábitos que são, por sua vez, provenientes de uma mentalidade doentia, literalmente falando.

O que você prefere, agora, um sorvete de amendoim ou um bolo de fubá cremoso? Uma macarronada ao molho branco ou uma feijoada vegetariana? Uma viagem à Acapulco ou Cancun, ou ir ao Shopping Center de sua cidade? Observe que a escolha de uma opção implica a inativação ou eliminação de outra. Se você estiver comendo o bolo de fubá cremoso, o que é real ou existente para ou em você neste momento? Sim, você percebe que o sorvete de amendoim entre as duas opções de sobremesas é apenas uma ideia, uma potencialidade. Não é a realidade, não é o que acontece. Agora, o que você escolhe: a doença ou ficar doente, ou a saúde, ficar (sem) doença? Simples, escolha e veja o resultado! Ou melhor, seja o resultado de sua escolha!

**Lembre-se:** depressão, síndrome do pânico, *Borderline*, TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo), bipolaridade, Mal de Parkinson, Mal de Alzheimer e outros males, de qualquer tipo ou natureza, são apenas ideias, abstrações, fantasmas ou vultos coletivos, da massa, do medo. Não dê ouvidos ou atenção a isso! Enterre-os! Ou melhor, creme-os! Dirija ou foque sua atenção ao que é real, existente, ao que acontece em progressão ascendente! O que é real para você, AGORA, estar lendo o que estou lhe dizendo ou os seus “problemas”?

Búuuh... ... ...rsrs...

*Rodrigo Cardoso de Lima*

*Pesquisador independente em várias áreas ou campos da Psicologia e especialista em PMCC, Práticas de Memorização no Cotidiano Comum, através de estruturas globais de aprendizagem. Também é autor do Agbook e Clube de Autores e, atualmente, vem pesquisando relações intrínsecas entre Psicologia Analítica, Cognitiva, Social ou Comportamental, Transpessoal, Psicobiologia, Psicopedagogia, Filosofia da Mente, Epigenética, Neurociências e Ciências Holísticas.*

*Acesse os links ou copie-os e cole-os em seu navegador:*

<https://agbook.com.br/book/37797--O_Segredo_para_Memorizar_Coisas_Corriqueiras>

<https://play.google.com/store/books/details/Rodrigo_Cardoso_De_Lima_O_Segredo_Para_Memorizar_C?id=wQlTBQAAQBAJ>