



ESTILO SAÚDE



Neste número:

Uma homenagem às mulheres, com dicas de alimentação para contratempos femininos, desde ansiedade até TPM

Duas agricultoras contam um pouco como foi e como é a viver na Agroecologia

Só para mulheres e os homens que gostam delas

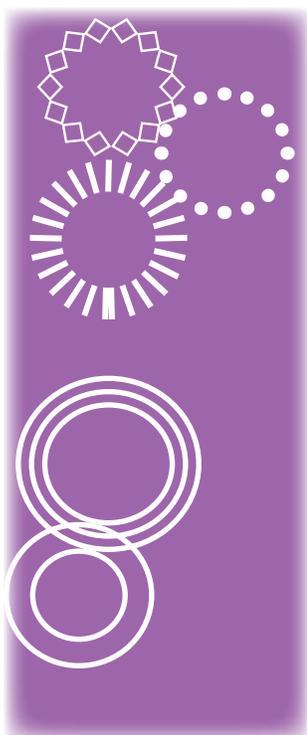
A história da humanidade conta que, há aproximadamente 12 mil anos, as mulheres descobriram a agricultura. Na história do Litoral Norte do Rio Grande do Sul, poderia constar que, quase 30 anos atrás, as mulheres abriram as portas para a agricultura ecológica da região.

Foram elas que, apoiadas pela Pastoral da Terra e Pastoral da Juventude Rural (PJR), não só deram força aos jovens que queriam produzir sem agrotóxicos, mas elas próprias, como agricultoras, entraram na produção ecológica. Esse apoio do movimento das mulheres rurais foi fundamental, uma vez que muitos pais, por não acreditarem na viabilidade econômica da agricultura orgânica, se opunham fortemente à atividade dos filhos.

Anos depois, esse movimento, que entre outras lutas sempre defendeu a vida e a saúde, daria origem ao Movimento de Mulheres Camponesas (MMC), parceiro de todo o processo de desenvolvimento da Agroecologia na região de Torres.

Graças a a atitude dessas mulheres, hoje 220 famílias agricultoras trabalham certificadas como orgânicas, consumidores podem comprar alimentos limpos a preços justos nas cooperativas e nas feiras ecológicas, e o mercado institucional pode contar com uma cooperativa de produtores.

É em homenagem a elas que escrevemos este boletim, com depoimentos inspiradores de duas legítimas mulheres da roça, e dicas de alimentação recortadas do livro Só para mulheres, da jornalista Sônia Hirsch.



Agricultoras ecologistas
preservando e
alimentando o
mundo

Expediente

Estilo Saúde é uma publicação do Centro Ecológico, produzido com a participação financeira da Agência de Desenvolvimento de Cooperação Internacional da Suécia (SIDA), através da Sociedade Sueca para a Conservação da Natureza, (SSNC). As opiniões aqui expressadas não refletem necessariamente a opinião oficial da SSNC ou de seus financiadores.



www.centroecologico.org.br

www.facebook.com/centro.ecologico

Fases da vida de A a T - o que consumir e o que evitar

Com os alimentos certos, é possível manter a saúde, prevenir problemas e até mesmo curar doenças.



Foto: Miriam Spert

Com inúmeras propriedades, o inhame é um dos alimentos mais queridos para a jornalista Sônia Hirsch

“Todo mundo tem pereba, marca de bexiga ou vacina, . E tem piriri, tem lombriga, tem ameba. Só a bailarina que não tem”.

A não ser que você seja a bailarina da Ciranda de Chico Buarque, tem, teve ou pode ter depressão, mioma, osteoporose, enxaqueca, intestino preso e outros contratemplos comuns a muito mais mulheres do que você imagina. No livro *Só para mulheres*, Sônia Hirsch aprofunda a abordagem de cada problema, detalhando os componentes emocionais, recomendando as vitaminas e minerais adequados a cada caso e até tratamentos estéticos naturais. Neste boletim, selecionamos as orientações alimentares, de modo que, ao consumir alguns alimentos e evitar outros, você possa atravessar com mais tranquilidade as “chatices” características de diferentes fases da vida.

Acne

Chocolate, nozes, amendoins, castanhas, certos queijos, requeijão de copo, manteiga, e leite são alimentos que podem provocar espinhas. A melhor maneira de verificar isso é retirá-los da dieta, esperar a pele melhorar e depois voltar a comê-los, um de cada vez, esperando dois ou três dias para incluir outro.

Amamentação

Chá de hortelã funciona bem para aumentar o leite, assim como canjica (de milho orgânico, porque atualmente no Brasil todos os milhos são suspeitos de serem transgênicos), Chá feito com seis colheres de chá de sementes de gergelim esmagadas, quatro xícaras de água, fervidas por 15 minutos em fogo baixo, com panela tampada. Dizem que esse chá também devolve a cor natural aos cabelos grisalhos. Incluir na comida farelos de arroz e aveia, ou a multimistura.

Ansiedade

Cortar doces, açúcares e proteína animal. Sônia Hirsch tem um número para a cota de proteína diária de origem animal, seja carne, queijo ou leite: 100 gramas, no máximo! Cortar o café e alimentos com cafeína, incluindo o chocolate. Adotar carboidratos complexos, como arroz integral, milho (orgânico), trigoilho, aveia, feijões, cará, inhame e abóbora. Fazer lanches à base de frutas

Cólica

Recomendável evitar comidas frias e as de natureza fria, como laranja, tangerina, abacaxi, ovos, algas marinhas, café, chá preto, chá mate, guaraná em pó, açúcar, sal; refrigerantes e gelados; excesso de produtos animais. Se houver depressão e perda de memória, comer mais proteína”. Consumir chás de gengibre (fatiado, fervido durante trinta minutos), hortelã, camomila, alecrim ou artemísia (infusão).os chineses indicam o uso de raiz de alcaçuz e dong quai, que são reguladores de estrogênio e progesterona.

Cistos ovarianos

Quando os cistos ainda podem regredir, o tratamento por meio de uma dieta de desintoxicação, basicamente vegetariana, pode ter bom resultado. “Poucos laticínios e bastante nabo comprido, cru, ralado, para ajudar a dissolver gorduras”. A autora afirma que os tratamentos homeopáticos obtêm muito sucesso no tratamento de cistos.

Depressão

A autora associa o fígado ao aspecto físico da depressão. Mas o funcionamento do físico depende muito das emoções. Cortar álcool, tóxicos e gorduras em excesso, não comer a toda hora e prestar atenção às emoções. A depressão também pode ter como causa deficiências nutricionais, especialmente das vitaminas do complexo B, ou vitamina C, ferro e potássio. Mas somente um exame e consulta médica podem precisar quais e quanto ingerir desses suplementos.

Endometriose

A autora garante que a dieta macrobiótica dá excelente resultado contra endometriose. Essa dieta consiste basicamente de cereais, raízes, frutos, folhas e algas, com pequenas porções de feijão, peixe e frutas cozidas. É recomendado evitar laticínios, saladas e outras comidas e bebidas frias”.

Fibromas uterinos ou mioma

Sônia diz que a dieta chinesa recomenda o consumo



Foto: Miriam Sperb

Alho e gengibre orgânicos são temperos especiais. O gengibre também é utilizado em chás para amenizar cólicas menstruais, entre outras propriedades

de berinjela, mas não muito porque pode enfraquecer o útero. A berinjela teria propriedades para limpar a congestão de sangue no baixo ventre, decorrente da estagnação de energia no fígado. A medicina tradicional chinesa considera essa congestão como a origem do fibroma. Temperar a comida com açafrão, pimenta-do-reino, canela, cardamomo, noz-moscada e gengibre. Evitar saladas cruas, leite, queijo, algas marinhas, frutas cítricas e seus sucos, tofu, grãos pouco cozidos, painço, trigo sarraceno, excesso de sal e doces. De toda forma, a dieta só ajuda na primeira fase do mioma, quando ele ainda não tem volume para ser apalpado externamente. E atenção ovo-lacto-vegetarianas: queijo e leite demais são suspeitos de agravar o problema. Melhor evitar. Ou reduzir ao máximo.

Enxaqueca

A autora coloca sob suspeita a cafeína (do café, chá preto, refrigerantes), os laticínios e os aditivos químicos de salsichas, mortadelas, linguiças e carnes processadas. Os queijos não frescos (os frescos são minas, ricota e quark), fígados, arenque em conserva, linguiça seca fermentada, creme de leite azedo, viho tinto, chocolate, banana, frutas cítricas, germe de trigo, ostras, sementes de gergelim e castanhas de caju contêm muito cobre, que pode alterar o tamanho dos vasos sanguíneos. Fazem bem: chá de camomila e dente-de-leão.

Gravidez

A dieta de 2.300 calorias, para quem é muito ativa, deve ser mais nutritiva que o normal. Sônia chama a atenção para a qualidade dos alimentos e a necessidade de excluir comidas processadas, gordurosas, açucaradas,

e pobres em nutrientes como pizza, biscoitos, macarrão branco, sorvetes, que engordam e não dão nada de bom para o bebê. Outros problemas que podem melhorar com a alimentação:

Para enjojo, uma dica é comer pequenas porções, mais vezes ao dia. Se o cheiro da comida faz enjoar também, fazer um cardápio com pouco tempero e zero de fritura. E se hidratar, com muita água, caldos e sucos. Remédio? Só homeopático.

Para prisão de ventre, além de beber muita água, consumir frutas, vegetais e grãos integrais, (nota do Centro Ecológico: preferencialmente orgânicos). Sementes de Psyllium (nome fantasia Metamucil) com muita água, à noite.

Para azia, comer menos e mais devagar, sem gordura. Não comer de duas a três horas antes de dormir. Evitar cafeína - chá, café, refrigerante tipo cola e chocolate. Mesmo café descafeinado aumenta a azia. Para edemas, uma dieta com pouco sal.

Hipoglicemia

Pode ter diferentes causas, desde gravidez, fígado congestionado até distúrbios emocionais. O primeiro cuidado é quase de dar crise de abstinência: cortar todos os açúcares - mascavo, demerara, mel, branco - e todos os alimentos que contêm açúcar. Cortar álcool, laticínios, om excessão de ricota, queijo fresco e iogurte desnatado. Refrigerantes, café e tudo que tiver cafeína. Pimenta curry e demais temperos fortes. frituras, pão, macarrão e derivados de farinha branca branca, batata, arroz branco.

Intestino preso

Água, sementes de Psyllium à noite, com bastante água, frutas, vegetais feijões e cereais integrais liberam o que órgão que tem sido considerado como o segundo cérebro. Duas colheres de sopa de farelo de trigo, aveia ou arroz, podem ser consumidos somente como quebra galho, misturados a alimentos sólidos, se estiver viajando ou hospedada na casa de alguém. Entre outros recursos, Sônia defende que o coco é prioridade: não resistir quando sentir vontade. reduzir carnes, ovos, conservas, castanhas, peixes de carne vermelha e frutas doces e ácidas, dando preferência a melancia, melão, morango e goiaba. Os vegetais frescos, raízes e folhas estão liberados para todos os dias.

Menopausa e calorões

A autora desrecomenda expressamente a reposição hormonal. Vale a pena ler o capítulo que traz as justificativas bem embasadas para não usar estrogênio. Os constrangedores calorões podem ser amenizados evitando comida de difícil digestão, excesso de temperos fortes como canela, pimenta, cominho curry e outros picantes, alimentos crus, congelados ou frios devem ser encarados com parcimônia; bolos, tortas, sorvetes, creme de leite, chocolate e gorduras em geral; álcool, café, chá preto, guaraná em pó, qualquer bebida com cafeína, incluindo os refrigerantes tipo cola, leite e laticínios se a mulher tem tendência a produzir muco.

Em compensação, estão liberadas as refeições onde a maior parte dos alimentos seja cozida, quente e de fácil digestão, como os vegetais. *Carne, mesmo branca,*



Vegetais cozidos, de fácil digestão são recomendados para mulheres na menopausa. Esses são da Feira Ecológica de Torres, preparados no vapor, com pouco sal marinho. O sabor é garantido pelo cultivo orgânico



Fotos: Nelson Bellê

Ana Maria Fernandes Leffa, de Três Cachoeiras, é agricultora ecologista em Três Cachoeiras

em pequena quantidade. Pepino, laranja, tangerina, pera e melancia refrescam. Cebolinha verde regula a temperatura corporal. Pode usar crua sobre a comida, ou cozida no vapor, com azeite. Seis a oito copos de líquido por dia, contando as sopas e caldos, beneficiam a lubrificação vaginal. Frutas nos intervalos entre as refeições, para não piorar a digestão.

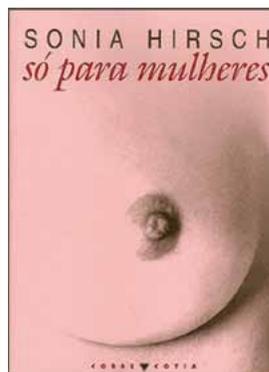
Osteoporose

A primeira medida preventiva é tomar sol. Depois, ter cuidado com o excesso de proteína, especialmente de origem animal, que contém ácidos que roubam cálcio dos ossos. O consumo deste mineral deve vir de fontes variadas, como agrião, folhas de batata doce, caruru, melado, espinafre, folhas de nabo, couve chinesa. Evitar refrigerantes, controlar sal, açúcar e fibras. Tudo tem um porquê: o sal faz perder cálcio na urina, o açúcar elimina o cobre, que é importante na mineralização dos ossos, e o excesso de fibras no farelo de trigo ou biscoitos de fibras podem comprometer a absorção do cálcio. Para as fontes pesquisadas por Sônia Hirsch, os suplementos de cálcio não são confiáveis, sendo preferível consultar um médico para obter a ingestão adequada de cálcio, fósforo, magnésio, manganês, zinco e cobre.

Alice Benck Matos Schardosim é do grupo ecológico São Brás, de Dom Pedro de Alcântara

TPM

Manter um dieta rica em fibras, cereais integrais, feijões, vegetais e frutas. Salada verde temperada com azeite de oliva e limão. Pouca gordura e sal. Pouco volume de comida. Porções mínimas de carnes, aves, ovos, peixes e queijos. Porções minúsculas de doces, e nada de aperitivos salgados, carnes defumadas, pickles ou alimentos preparados na brasa do carvão. Fazer cinco pequenas refeições ao longo do dia. Evitar sal, álcool, cafeína, gorduras e açúcar. Esses dois últimos aumentam a produção de estrogênio, o que é fatal nesse período tenso. Como chás, a autora recomenda os protetores hepáticos: dente-de-leão, boldo, carqueja, artemísia, três vezes ao dia.



O livro SÓ PARA MULHERES (e homens que gostam muito das mulheres) tem 284 páginas de informações muito necessárias para todas as mulheres. No site correccotia.com, podem ser lidos os capítulos sobre TPM, candidíase e osteoporose.

Histórias de mulheres na Agroecologia

Valdirene Evaldt e Elci da Paz Scheffer são mulheres que desde os anos 1990 participam do desenvolvimento da agricultura orgânica no Litoral Norte do Rio Grande do Sul. Assim como muitas outras da região, elas tiveram que provar que era possível viver bem sem venenos. Por isso estas histórias representam a luta de todas as que já estão na Agroecologia, daquelas que estão iniciando ou precisam de coragem para começar.



Foto: álbum rede social

VALDIRENE EVALDT, agricultora ecologista, membro da primeira associação de agricultura ecológica da região, a Associação dos Colonos Ecologistas da Região de Torres (Acert), núcleo Três Passos, e secretária do Núcleo Litoral Solidário da Rede Ecovida de Agroecologia.

Conhecia Agroecologia em 1990, quando participava de uma atividade da Pastoral da Juventude Rural.

Em 1991, quando um grupo de agricultores familiares iniciaram uma série de reuniões para discutir o assunto, fui convidada a participar. Aos poucos fui convencendo meus pais que trabalhar a terra sem usar venenos era a melhor alternativa para a nossa permanência no campo.

Em 1997, depois do falecimento de minha mãe e da saída do meu pai de casa, continuei na propriedade e na associação (Associação dos Colonos Ecologistas da Região de Torres -Acert-, a primeira da região). Fiz uma parceria com meu irmão Valdeci para continuar produzindo.

Hoje nós produzimos bananas, goiaba e hortaliças, como berinjela, beterraba, azedinha, radite, chicória, almeirão, temperos, nirá, vagem, e outras. Comercializamos nas feiras em Porto Alegre. E algumas coisas por aqui, entre os vizinhos.

Vejo que a participação das mulheres, é fundamental! Pena que a maioria delas fica mais nos trabalhos da propriedade e não atua muito nas discussões das associações e da Rede. Porém, tenho observado que nos últimos anos, tem crescido a participação das mulheres nas assembleias, mesmo que de forma um pouco tímida!

O que precisa para avançar? Um pouco de coragem por parte das mulheres, elas precisam sair do comodismo e acreditar no seu potencial; e um pouco de compreensão dos nossos companheiros, para ouvir.

FEIRA ECOLOGICA

Propor uma dose diária aceitável para venenos é cinismo. Mas tem sentido para a indústria química. É uma espécie de seguro para eles, não para nós, agricultores e consumidores."

José Lutzenberger

Arte: Carol Salles

Muitos agrotóxicos desregulam os níveis de hormônios sexuais e têm efeitos negativos nos sistemas endócrino e reprodutor. Por isso os produtos orgânicos certificados são os únicos realmente seguros



Foto: álbum rede social

ELCI DA PAZ SCHEFFER, membro da Associação dos Colonos Ecologistas da Região de Torres (Acert) e do Movimento de Mulheres Camponesas (MMC).

Não lembro o ano, mas a Acert já estava comercializando em Porto Alegre e na feira José Bonifácio, quando iniciei na Agricultura Ecológica. Lembro que acompanhei todo o trabalho na região ajudei a dar corpo ao estatuto da associação, regimento interno e etc.

Eu era sócia mesmo sem estar plantando e o comercializando, participava das reuniões e decisões, divulgava o trabalho e sempre fui uma militante da causa. Isso porque esse trabalho da agricultura ecológica veio concretizar na prática um projeto de desenvolvimento político econômico organizacional sonhado, pensado e implementado pelas pastorais e movimentos sociais da região e neste contexto estava também o MMC. O bom

de tudo isso é que foi uma linda, árdua e apaixonante caminhada construída a partir da dor e do sonho de ver homens e mulheres livres, com clareza política, e sensíveis às causas dos mais necessitados, em defesa da vida como um todo.

Em casa meu sonho não era entendido como possível e viável economicamente. Enquanto isso eu fazia militância dentro e fora. Conquistei meus filhos na época bem pequenos, ainda adolescentes. Juntos plantamos uma pequena lavoura de vagem, cenouras e pepinos, comercializava na mesma feira onde hoje levamos nossos produtos. Eu tinha o apoio de todos do movimento ecológico e mesmo sem o meu marido ser ecologista todos confiavam em mim porque sabiam da minha consciência e coerência.

Com muito jeito e paciência conquistei depois meu companheiro. As mulheres e jovens despertaram junto como lideranças pioneiras entusiasmadas pela proposta e aos poucos conquistavam mais gente e as famílias para abraçarem a causa. Se hoje temos todo esse volume de agricultores (as) e famílias praticando a agricultura orgânica deve -se muito o trabalho das mulheres, tanto como organização autônoma, o MMC- como também na participação destas nas pastorais, movimentos e famílias.

Sabemos que as mulheres, quando esclarecidas e conscientes do seu papel, fazem acontecer a revolução, muitas vezes de forma anônima, sem alarde, são peças fundamentais na transformação. Hoje, depois de 25 anos de caminhada, falta ainda dar visibilidade a esse protagonismo das mulheres, e precisamos resgatar a capacidade de sonhar e pensar o projeto de desenvolvimento para a região com a participação dos jovens, mulheres de forma organizada entusiasmada.



As cooperativas de consumidores do Litoral Norte do Rio Grande do Sul

O livro Caminhos de Autossuperação, de Reinalda Fritzen foi uma das referências do editorial dessa edição.