

Vida Longa

Simple demais para não ler

Dr. João Vaz

Vida Longa

Simple demais para não ler

PoloPrinter
São Paulo
2013

Índice

Vida Longa.....	9
Saúde e Vitalidade de 1 a 120 anos.....	10
A trilha do Bezerro.....	11
Projeto Genoma.....	13
1º Ar Puro.....	13
2º Nunca se Aposente.....	14
3º Água Pura.....	17
4º Use Fio Dental Diariamente.....	18
5º Luz Solar.....	19
6º Mexa-se.....	20
7º Consuma Alimentos Integrais, não Suplementos.....	24
8º Abstinência.....	27
9º Bons sonhos.....	28
10º Alimentação Balanceada.....	32
11º Seja menos Neurótico.....	34
12º Seja uma Criatura de Hábitos.....	35
13º Fique Conectado.....	36
Halitose.....	40
Acne.....	40
Psoríase.....	42
Sistema Circulatório.....	43
Hemorroidas.....	49
Varizes	51
Labirintite.....	63
Doenças do Aparelho Gastrointestinal.....	64
Obesidade.....	65
Hipotireoidismo.....	71
Combinação Alimentar.....	75
Gastrite.....	81
Úlcera Péptica.....	82
Estresse.....	83
Medicamentos.....	90
Disbiose.....	95
Ame seu Intestino.....	96
História de Superação sobre o Câncer.....	99
Câncer e Doenças Degenerativas.....	100
Toxinas Potencialmente Cancerígenas.....	101

Hidrololoterapia.....	111
Evidências de Vermes e Câncer.....	119
Os Três Cânceres mais Comuns no Brasil: Leucemia, Câncer de Mama e Câncer de Próstata.....	130
Vegetarianismo, uma Boa Opção.....	133
Glúten	135
Depressão “O mal do Século”.....	143
Artrite Reumatoide.....	151
Artrose	153
Diabetes Tipo 2	154
Osteoporose.....	156
Hipertensão.....	159
Arteriosclerose.....	161
Alzheimer.....	163
Esclerose Múltipla.....	175
Glaucoma.....	177
Picadas Venenosas.....	182
Doenças Intestinais.....	185
Malária.....	188
Crohn.....	192
Pele.....	193
Manchas de Pele.....	198
Vitiligo	199
Argiloterapia	200
Tensão Pré Menstrual – TPM	202
O Poder das Mulheres	203
Menopausa.....	204
Falta de Libido.....	207
Andropausa.....	208
Impotência.....	211
Queda de Cabelos.....	212
Candidíase.....	213
O Poder do Riso.....	216
Esporão.....	219
Enxaqueca Crônica.....	220
Alergia	223
Estresse e Alergias	228
Sinusite.....	228
Bronquite Asmática e Asma.....	230
Gripes e Resfriados.....	231
Mioma	234
Receitas de Fácil Digestão – Sem Glúten, Sem Lactose e Sem Soja.....	236
Alguns Complementos Recomendados Neste Livro.....	240
Dicas e Alimentos.....	259
Anti-Envelhecimento.....	261
Bibliografia.....	265

Agradecimentos

Como agradecer e como explicar o grande amor que Deus tem por mim?

Ainda assim, muito obrigado Senhor pela vida, pelo discernimento,
inspiração e por seu tão grande amor.

À minha amada Maria, amiga, companheira, esposa e incentivadora da
mensagem de saúde, uma grande mulher. Agradeço também pelas receitas
deliciosas e saudáveis que deu para este livro.

À minha querida Maria, mãe, primeira mulher de minha vida, primeira
mulher a acreditar em mim, lutadora, amiga, uma grande mulher.

Hoje tenho o privilégio de agradecer também a minha pequena Sarah,
ela poderá ler o seu legado, amor de minha vida, assim como as minhas
Marias, Deus as deu de presente. Muito obrigado por seu amor.

Aos meus irmãos, amigos e apaixonados pela mensagem de saúde muito

obrigado, a minha secretaria Monara, a meu bom amigo, Angelo Oliveira, uma figura e tanto, um escritor e um excelente colaborador nesta obra. E a todos que participaram de alguma maneira na construção deste livro, recebam o meu sincero agradecimento.

8 João Vaz

Introdução

Há tempo de nascer e tempo de morrer;

Tempo de plantar e de colher;

Tempo de chorar e tempo de sorrir, tempo de prantear,

e tempo de saltar de alegria;

Tempo de guerra e tempo de ter a paz;

Tempo de amar. (Eclesiastes 3:2,4,8).

O tempo tem sido culpado por tudo, por ser implacável e não dar trégua às pessoas.

O tempo passa tão rápido como quando crianças observávamos as senas da janela de um carro, onde tudo passa rápido, algumas coisas ficam na memória, outras simplesmente se apagam. As pessoas vão se modificando, muitos vão embora, outros ficam e assim envelhecemos juntos.

Alguns de maneira inusitada, acharam melhor seguir um caminho mais saudável, outros não deram a mínima pra nada, e sem nada passaram por aqui, tão rápido quanto o tempo ou mesmo o vento.

Alguns trabalharam muito, sofreram tanto pra dar uma vida melhor a seus filhos. Mas estes, hoje, bem instruídos, abastados, sem tempo, sem compromisso com o velho ou mesmo com o velho tempo sofrido.

A pessoas que deram a vida para estarem ricas e abastadas como estão, mas estas mesmas pessoas dariam a mesma vida para voltarem a ter vida e vida com saúde.

Todos nós somos apenas resultados das experiências que fizemos com o tempo passado. Neste livro, propomos uma mudança de hábito, para que você possa com sabedoria e perseverança, ter um reencontro com o seu tempo, a sua vida e reencontrar a sua saúde. Desejamos uma vida longa não só a você, mas a sua família, a seus amigos e a todos que virão se reencontrar com as preciosas mensagens aqui descritas.

Saúde e paz.

Vida longa 9

Vida Longa

Por muitos e muitos anos os reis da antiguidade eram saudados com a frase, “Vida longa ao Rei” e daquele que não o saudasse assim! Seria como traidor da realeza e a pena era a morte...

Fico imaginando: quanta hipocrisia! Pois os seus maiores inimigos eram os que mais lhe exaltavam nas ruas gritando ao rei “vida longa” quando lhe era dado passagem.

Poderosos reis, donos absolutos da verdade, aterrorizavam reinos, subjugavam povos, mas morriam sempre fora dos padrões de uma vida simples e longa.

A maioria nem via o filho ser coroado, ou muito menos o neto. Pobre rei! Morria sem alcançar o privilégio de ter uma vida longa.

Às vezes me vem à mente, a vida de Alexandre, o Grande, um jovem brilhante, criativo, bravo, corajoso, um fenômeno em liderança. Não havia ninguém tão poderoso quanto ele. Queria conquistar o mundo e o fez, mas não usufruiu sua grande conquista. Os brados de “vida longa” não lhe ser-

Que o seu alimento seja o seu remédio, mas que também

o seu corpo seja uma orquestra em ordem

respeitando as diferenças de tempo e em qualquer idade,

onde todos os órgãos estejam em uníssono acorde.

Vibrando em uma sinfonia num ritmo de plena harmonia

Não um rock, funk ou um samba, mas uma música universal e profunda. Tão bela, tão intensa e serena que seja emocionante e de valer a pena o esforço, o corpo e a mente plena.

10 João Vaz

viram de nada, morreu prematuramente, como a maioria dos mortais, sem a mínima chance de administrar seu império e vivenciar uma vida longa e saudável.

Tibério, o imperador romano chegava a passar dois dias e duas noites consecutivas sem sair da mesa. Os pratos eram pesados e sem requintes. A carne tinha o papel principal: animais domésticos, elefantes, burros, felinos e cães novos eram os mais apreciados. Luís XIV era um glutão incorrigível e em sua época os pratos começaram a ser servidos com requinte.

A ciência hoje confirma o fato de que, quem muito come vive menos, quem pouco come, mas com qualidade, vive mais.

A maioria das pessoas tem uma má informação sobre envelhecimento ou geriatria.

Começamos a envelhecer desde que nascemos.

Nossa herança genética pode até nos ajudar, mas é uma pequena fração, os caminhos que escolheremos caminhar, irão nutrir, modular ou modificar nosso corpo para abreviar ou prolongar nossa existência com saúde.

Saúde e Vitalidade de 1 a 120 anos

O maior estudo já feito sobre envelhecimento saudável mostra como os bons hábitos contribuem para uma vida longa e feliz; que nunca é tarde para reparar os estragos de uma vida sedentária, ou abuso do fumo, álcool e intoxicações medicamentosas. Que o modo como se vive até os 50, determinaram a qualidade de vida depois dos 65 anos, que as relações amorosas estáveis e muita atividade mental são fundamentais; que já é possível começar a cuidar da velhice ainda na infância, e que o bom humor evita doenças.

Muitos médicos hoje falam isso, mas pouca gente dá ouvidos: quem tem hábitos saudáveis não apenas vive mais tempo, mas também vive melhor.

A maneira mais precisa de se traduzir a expressão “Vida saudável” é observar o modo oposto como a maioria das pessoas trata o próprio corpo; come-se muito, bebe-se muito, fica-se estressado demais, enquanto não fazem exercícios e dormem pouco menos.

Mais tarde, o preço desse comportamento se torna visível.

Evitar o álcool e o fumo, são um dos fatores mais determinantes para uma boa saúde na idade madura. Dois terços dos que fumaram antes dos 50 anos apresentam problemas físicos e psicológicos depois dos 65 anos.

Dois terços dos homens que demonstraram facilidade de se relacionar socialmente, que eram bem humorados e otimistas, chegaram à terceira idade saudáveis e sem problemas psicológicos.

Vida longa 11

O estudo é quase perfeito pela sua abrangência, pois pela primeira vez, pesquisou-se um ciclo completo de vida.

Até então, os melhores trabalhos sobre envelhecimento começavam com pessoas de média a terceira idade. Desta vez foram acompanhados 237 calouros da Universidade de Harvard, e 332 adolescentes pobres de Boston, até a velhice ou a morte.

A cada cinco anos passavam por uma avaliação física completa, que incluía raio x, exame sanguíneo e de urina que detectava o aparecimento de doenças.

De dois em dois anos, fazia-se uma análise subjetiva para conhecer seus hábitos de vida. Entre os aspectos analisados estavam: classe social,

coesão da família, depressão, longevidade dos familiares, temperamento durante a infância, abuso de álcool e fumo, estabilidade no casamento, atividades físicas, índice de massa corporal, educação e capacidade de lidar com problemas entre outras coisas.

O processo de envelhecimento é inexorável, mas a visão moderna é de que não precisa ser devastador, o corpo humano atinge sua capacidade máxima aos 25 anos, daí começa a declinar. Depois dos 35 anos, a mudança já é visível: há perda óssea e, nas mulheres, inicia-se a queda hormonal. O metabolismo torna-se mais lento. Já a partir dos 40 anos, queimam-se menos 120 calorias por dia, tornando o controle de peso mais difícil, sendo nesta idade que as mulheres aumentam em 35% o índice de gordura, e os homens em 25%. Finalmente, depois dos 65 anos, a capacidade respiratória diminui em 40%, e a massa muscular em até 25%.

A trilha do bezerro

A maioria sempre vai com a maioria. Já notou quando você passa por um estabelecimento comercial que ainda não conhece e este está vazio, você passa e não entra.

Passou por uma lanchonete vazia e normalmente não entra, mas se ela estivesse cheia certamente aguçaria sua curiosidade. Mas nem sempre ir com a maioria é o certo, pode ser que o guia esteja perdido e levamos em

É inerável como

não nós damos conta de

quanto gostamos de seguir

a maioria sem contudo

questionar a razão, o

porque eu se a opção que

temos é realmente o melhor.

caminho.

12 João Vaz

conta esta possibilidade. Isso me faz lembrar a velha história da trilha do bezerro.

Um dia, um bezerro precisou atravessar a floresta virgem para voltar a seu pasto. Sendo animal irracional, abriu uma trilha tortuosa, cheia de curvas, subindo e descendo colinas... No dia seguinte, um cão que passava por ali, usou essa mesma trilha torta para atravessar a floresta.

Depois foi a vez de um carneiro, líder de um rebanho, que fez seus companheiros seguirem pela trilha torta. Mais tarde, os homens começaram a usar esse caminho: entravam e saíam, viravam à direita, à esquerda, abaixando-se, desviando-se de obstáculos, reclamando e praguejando, até com um pouco de razão... Mas não faziam nada para mudar a trilha. Depois de tanto uso, a trilha acabou virando uma estradinha onde os pobres animais se cansavam sob cargas pesadas, sendo obrigados a percorrer em três horas uma distância que poderia ser vencida em, no máximo, uma hora, caso a trilha não tivesse sido aberta por um bezerro. Muitos anos se passaram e a estradinha tornou-se a rua principal de um vilarejo, e posteriormente a avenida principal de uma cidade. Logo a avenida transformou-se no centro de uma grande metrópole, e por ela passaram a transitar diariamente milhares de pessoas, seguindo a mesma trilha torta feita pelo bezerro... Centenas de anos antes... Os homens tem a tendência de seguir como cegos por trilhas feitas por pessoas inexperientes, e se esforçam de sol a sol a repetir o que os outros já fizeram. Contudo, a velha e sábia floresta ria daquelas pessoas que percorriam aquela trilha, como se fosse um caminho único... Sem se atrever a mudá-lo.

O problema de seguir a maioria, nem sempre dá certo, quer ver?

Na segunda guerra mundial, Hitler iludiu a maioria com a pretensão de formar um estado novo a custa do genocídio de milhões e milhões de

inocentes, uma nova raça, um novo tempo. Só depois de perder totalmente a guerra e levar o mundo a enorme catástrofe é que viram que a maioria fora iludida. Seguir a maioria nem sempre é uma boa ideia, quando os hospitais estão cheios, literalmente abarrotados de doentes, por darem ouvidos as propagandas iluminadas e inúmeros atrativos da modernidade. Se deliciaram da inatividade, dos conservantes, dos realçadores de sabores, do excesso de açúcar contido nos refrigerantes, da sedução de preços, de preços acessíveis, da atração das gorduras, dos açúcares, sabores e cores translúcidas e estrategicamente colocadas ao seu alcance, deliciosamente irresistíveis. Nos Estados Unidos seguir a maioria deu início a uma grande nação de apaixonados por sanduíches, unificando várias gerações de obesos, diabéticos, hipertensos, cardíacos, doenças degenerativas. E isso em todas as faixas etárias daquele país. Literalmente de mamando a caducando. Seguir a maioria não é lucrativo, enquanto milhões apostam nas casas lotéricas autorizadas de nosso país, somente pouquíssimas pessoas recebem o prêmio.

Não é um bom argumento ir na contra mão, mas ser ponderado, equilibrado e buscar o conhecimento, por ser nossa maior arma contra a ignorância.

Vida longa 13

São João, diz: E conhecereis a verdade e a verdade vos libertará.

O conhecimento vale mais que uma lâmpada mágica.

Projeto Genoma

Após o projeto genoma, constatou-se que a herança genética ocupa somente 25%, cabendo o grande percentual – 75% – a fatores determinantes

ambientais (hábitos e modo de vida). Então, não importa se seus pais viveram muito ou pouco, o que mais importa é o rumo que você está tomando, para determinar o que fará com os 75% que lhe estão disponíveis, e quão bem você viverá para ter uma vida longa e saudável.

Uma grande descoberta é que o modo como o indivíduo vive e pensa contribui mais que a genética para o envelhecimento. O estilo de vida e a atitude podem sobrepujar a genética, tornando-o mais jovem ou mais velho. Dentro dessa perspectiva, cabe salientar a importância de saber administrar a vida como um todo e não dedicar a somente pequenas partes como comer, trabalhar, viciar e viver uma vida ociosa.

Uma pesquisa científica a nível mundial foi feita pelos cientistas da National Geographic. Eles viajaram pelo mundo a fora, a procura de povos longevos. Ao final desta pesquisa, eles apresentaram três regiões no mundo que tem uma maior longevidade, Sardenha Itália, Okinawa (Japão) e Loma-Linda. Os três são adventistas do sétimo dia.

Todos priorizam a família – tem atividade social, não fumam, fazem atividade física, comem frutas e verduras.

É claro que conseguir viver até os 100 é um tempo consideravelmente maior do que viveram seus pais. Várias pesquisas científicas foram feitas por inúmeras instituições, espalhadas pelo mundo a fora e a pergunta é, quais os principais fatores, que levam uma pessoa a viver nos dias de hoje, mais de 100 anos? Por mais que tenha tentado resumir, reunir, sem dúvida alguma, os principais fatores que os cientistas relataram, para que um ser humano chegue aos 100 anos e com boa qualidade de vida.

1º. Ar Puro

A qualidade de seu sangue depende da completa oxigenação dos pulmões. O mais incrível é que as infecções, não se alastram na presença do oxigênio. Não fique muito tempo em locais fechados e de pouca ventilação.

Abra sempre as janelas de sua casa, de seu trabalho e procure ter uma boa ventilação. Exercícios como a natação são excelentes para estimular uma respiração completa.

Então procure aproveitar ao máximo de seu tempo livre, a mesma importância de visitar museus, teatros, shopping, deve ser aumentada em dez

14 João Vaz

vezes a de caminhar em um parque cheio
de árvores verdejantes e jardins naturais.
Então, não se esqueça de respirar fundo ao
ar livre.

2º. Nunca se Aposente

Se tiver o privilégio,

pratique exercício

respiratório de baixo de

árvores pela manhã.

"Chegou a bela cadeira de balanço.

Que alegria, que descanso.

Olhar e ver passar o tempo, sem se preocupar com nada, que beleza que alento.

Nada mais a fazer, só viver, comer, dormir e pensar.

Na velha cadeira de balanço a descansar.

Tempo passado, tempo vivido.

Só restam lembranças de uma vida corrida.

Só restam saudades e nenhum encanto.

Só resta no canto a velha cadeira de balanço".

Vida longa 15

Tenho vários pacientes que quando falo no assunto eles confirmam as evidências, dizendo que a maioria dos colegas que aposentaram junto com eles, e optaram pela inatividade ficaram doentes e já faleceram.

É sempre bom, parar de ir ao emprego por obrigação, mas parar repentinamente e fazer nada é estar com o pé no acelerador do envelhecimento.

Conheci um senhor muito inteligente e dinâmico, ele foi missionário entre os índios e sua esposa era muito atuante, mas quando ele aposentou, sentiu que era a realização de um sonho, os merecidos descansos que tanto almejava, enfim chegaram. Os anos passaram e ele que era muito saudável e até mesmo vegetariano, pude vê-lo definhando cada ano, cada vez mais e seguido de algumas doenças degenerativas. Finalmente quando faleceu, ao indagar que a mãe dele foi uma mulher longeva e que falecera aos 105 anos, a esposa disse que ele só queria ficar assistindo televisão, sem praticar exercício, sem ter uma atividade paralela. E que esta atitude o ajudou a envelhecer rapidamente.

Os três povos mais longevos do planeta descoberto pelos cientistas da National Geographic, tinham vários fatores em comum. Depois que se afastam de seus empregos, eles gastam a maior parte do dia trabalhando no pomar de suas casas e em seus sítios, cultivando de tudo, árvores frutíferas e vegetais. Eles nunca são realmente inativos. Cultivar não é prá você? Seja voluntário em Creches, Escolas, Asilos, ou junte-se a um grupo de voluntários e participe de projetos comunitários. Com o aumento da expectativa de vida, o tempo em que os aposentados vivem hoje é muito maior do que há alguns anos. E a tendência é continuar aumentando.

Já existe um mercado de lazer para a terceira idade, e cada vez mais produtos e serviços são destinados a essa fatia da população, que não para de crescer em todo o mundo.

Ocorre que muitas pessoas se aposentam com vigor, energia, capacidade de continuar produzindo, o que é extremamente salutar, pois os benefícios de um trabalho contínuo durante os anos de aposentadoria, podem acrescentar mais de uma década na vida das pessoas.

Alguns estudos demonstram que homens e mulheres que continuam a trabalhar depois de aposentados, tem mais chances de se manterem saudáveis e lúcidos. Aqueles que se mantiverem trabalhando após os 70 anos,

terão quase três vezes mais chances de estarem vivos aos 85 anos, do que aqueles que pararem de trabalhar.

Foi-se o tempo em que a palavra aposentadoria, designava o fim de uma vida produtiva. Pelo contrário, hoje é vista como um ponto de transição, para uma nova fase da vida.

O trabalho ajuda os mais velhos a manterem suas mentes e corpos ativos, proporcionando interação social e encontrando assim um sentido para a vida, além de ser um momento muito interessante, para o indivíduo dedicar-se àquilo que ele realmente gosta de fazer.

Entretanto, poucos se preparam para esse momento, o que implica lidar tanto com as transformações da rotina diária, quanto à escolha de como ocupar o tempo que agora ficou disponível.

16 João Vaz

Para o autor do livro, O Poder da Idade, Dr. Ken Dychtwald, esse momento ocorre entre os 50 e 70 anos, podendo, inclusive, ser uma época de grande frustração ou ansiedade entre os indivíduos, principalmente aqueles que trabalham em áreas ou atividades específicas, onde não veem uma continuidade pós-aposentadoria. É a pergunta que se faz, seja consciente ou inconscientemente: “O que eu vou fazer daqui pra frente?”.

Imaginemos alguém que trabalhou 35 anos em áreas fabris, desde aprendiz de oficial torneiro até chegar a gerente de turno na aposentadoria. Aí, ele passou por um teste de perfil e descobriu que tem uma grande aptidão para áreas de comunicação e marketing, além de um gosto muito grande por viagens e novidades.

Assim, com 55 anos, ele se decidiu por uma atividade como guia turístico, ou seja, lidar com pessoas. Essa é a sua nova carreira, e com o vigor que ele ainda tem, provavelmente poderá exercê-la por uns 15 anos ainda. É uma situação idealizada, mas que serve de modelo para aqueles que querem uma segunda carreira.

O planejamento para a aposentadoria, se e quando é exercido, geralmente se concentra em questões financeiras.

A boa notícia é que muitas pessoas podem estar superestimando a quantidade de dinheiro que precisam, vários estudos mostram que as pessoas geralmente gastam muito menos com a idade.

De qualquer forma é extremamente válido fazer um planejamento financeiro, onde os objetivos da vida possam ser definidos e programados devidamente, principalmente na segunda fase da carreira, onde se espera que o indivíduo, trabalhe no que gosta e tenha mais tempo livre para isso.

Tenho um bom amigo chamado Osmar Reis.

Trabalhou em uma instituição grande parte de sua vida, não podendo exercer nenhuma outra atividade.

Quando aposentou viu que era apenas o começo de uma nova temporada.

Abriu uma microempresa e começou a buscar qualidade de vida. Um dia ele chegou pra mim e disse que tudo o que ele queria, até que enfim estava conseguindo. Construiu uma bela casa, bons móveis, viagens pelo mundo a fora e tantas outras conquistas. Ele não desistiu de seus sonhos e a aposentadoria, foi a oportunidade para colocar seus velhos planos em ação. Quando ligo pra ele, esta correndo por aí.

Persiga suas paixões, não desista nunca, lembre de seus sonhos quando era criança, seus anseios seus alvos.

Afinal do que você gosta realmente? Faça testes, descubra suas aptidões e o que você pode fazer que talvez nunca tenha feito. Lembra quando você disse que queria ser um pintor, cientista maluco, poeta, compositor. Estava com vontade de fazer filosofia, mas isso não dava dinheiro?

Agora é a hora. Viaje, conheça novos lugares, experimente comidas diferentes, saborosas e saudáveis. Leia bons livros e de assuntos diferentes.

Mas não pare hipnotizado diante de sua TV. Vá, não perca esta oportunidade, está na hora de recomeçar, afinal, agora você pode inventar e ter um patrocinador, que é o soldo da sua aposentadoria.

Vida longa 17

3º. Água Pura

Auxilia a regulação do equilíbrio térmico (temperatura do corpo); auxilia a eliminação de toxinas pela urina, transporta nutrientes, regulariza o funcionamento intestinal, mantém a pele com aspecto saudável (hidratada), etc.

A água é responsável pelas mais diversas transformações químicas do corpo humano, é importante para a saúde geral do indivíduo, afeta determinados órgãos vitais como os rins, é um elemento fundamental na composição sanguínea. Atua juntamente com as proteínas e outros elementos no volume do sangue, sendo assim essencial para o bom desempenho da função cardiocirculatória. A partir do sistema circulatório, as substâncias não aproveitadas são eliminadas pelo organismo, quando este volume está em baixa correm diferentes alterações no organismo, como exemplo, faz com que os rins retenham maior quantidade de sal e líquidos, com a finalidade de preservar a circulação. No entanto, quando o volume ultrapassa o seu limite, outros mecanismos ajudam o funcionamento renal.

A mesma proporção que existe no planeta esta em nosso organismo 70% do nosso corpo é água.

Sabe porque as pessoas não gostam de água hoje?

Porque nós estamos no futuro, e no futuro as pessoas irão gostar cada vez menos.

Pra começar, os gens de uma pessoa de sessenta anos, que acionam o mecanismo da sede, vão deixando gradativamente de funcionar. Então, as pessoas começam a achar que não precisam mais de beber água, por não sentir mais sede. É claro que isso não acontece com todo mundo, mas em sua maioria.

E os jovens porque não sentem necessidade de beber água? O problema é porque tudo ultimamente tem que ter bastante sabor, cores fortes e atraentes e um bom cheiro.

Como é que um cérebro acostumado a realçadores de sabor, acidulantes, refrigerantes que dizem serem puro H₂O, mas cheios de produtos químicos. Naturalmente o cérebro não vai querer mais tomar um líquido sem sabor, sem cheiro e sem cor.

*A água é o solvente de
toda matéria viva, move-se
livremente entre as células,
tem importante participação
nos processos de transporte
de substâncias.*

18 João Vaz

Uma dica que gosto de dar para meus pacientes, é que coloque um pouco de sabor na água e tudo vai começar a mudar, seu cérebro vai ficar eufórico para beber esta novidade.

A receita é simples: em um litro e meio de água, coloque umas fatias de maçã ou um pouco de raspa de uma laranja, ou limão, ou algumas folhinhas de hortelã ou alecrim. Pode ter certeza seu cérebro vai lembrar você de tomar água o dia todo. Comece o dia tomando ao levantar, um a dois copos com água, e durante o dia, experimente tomar um litro e meio de água, até conseguir chegar a dois e depois três litros por dia.

Mas lembre, não é bom tomar água junto das refeições, o certo é tomar meia hora antes ou uma hora e meia após almoço e jantar.

Água alcalina

Uma célula cancerígena necessita de um meio ácido para proliferar, então se evitarmos ingerir alimentos ácidos e bebermos água alcalina em abundância, nossos gens irão agradecer.

Existem poucos lugares no mundo que possuem água alcalina natural, mas hoje já é possível encontrar filtros especiais que além de fazerem um

bom papel de filtragem, tem ao mesmo tempo a capacidade de deixar uma água ácida de torneira ou mesmo de outras fontes, serem transformadas em água pura e alcalina, beneficiando todo o organismo. É incrível como coisas simples, mas eficientes, podem fazer benefícios tão grandes em nossa vida.

4°. Use Fio Dental Diariamente

Essas bactérias entram na corrente sanguínea e começam uma inflamação nas artérias, maior fator de risco para doenças do coração. Outra pesquisa mostrou que, os que tem altas quantidades de bactérias em sua boca, tem mais probabilidade de entupir suas artérias, outro sinal de doenças cardíacas. Este processo é, na verdade, a primeira linha de defesa do organismo contra uma ameaça exterior, geralmente temporária. Quando

Quando era criança minha mãe dizia

"não brinque muito tempo no sol para não ficar com insolação". Brincava tanto que ficava vermelho, preto e depois descascava.

Era muito bom! Hoje, brincar ao

sol parece até castigo, coisa de louco,

abominável, irresponsável, e terrivelmente

perigoso. Bobagem, ainda é muito bom

brincar ao sol e faz muito bem, também!

Vida longa 19

persiste em estado crônico, a inflamação sujeita o corpo a níveis de estresse elevados, mantendo as células imunitárias ativas para lá do necessário, o que acaba por ter o seu preço. É por isso que um dos principais marcadores da inflamação, a proteína C reativa, é também atualmente um marcador de risco de doenças cardíacas. Mas não é só o coração que pode sofrer: a inflamação sistêmica está associada a patologias mais graves, como doenças autoimunes, aterosclerose e câncer.

Para completar a limpeza com o fio dental, oriento também uma terapia Russa muito interessante. Trata-se de uma técnica que ajuda a pescar bactérias e vírus da boca. Ao levantar, antes de beber água ou escovar os dentes, pegue uma colher de sopa de óleo de girassol orgânico e bocheche de 15 a 20 minutos. Ao término, bocheche um pouco com água e escove os dentes, isso vai ajudar a livrar de muitos micro-organismos patogênicos, inclusive o vírus da gripe.

Nos dias em que estiver gripado ou com pneumonia, faça os bochechos três vezes ao dia. Normalmente em um dia você conseguira livrar dos vírus.

5°. Luz Solar

Entre os benefícios que a luz solar nos traz, destaca-se a elaboração da vitamina D pelo nosso corpo, que só é possível em presença dos raios solares.

Esta vitamina não só é excelente para a fixação do cálcio, mas também para estimular nosso sistema imunológico, evitando vários tipos de câncer.

O sol é útil especialmente nas enfermidades de atraso do crescimento, raquitismo, anemias, tuberculose dos ossos e das articulações, focos infecciosos, resfriados e catarros, bronquites crônicas, paralisia infantil, reumatismo, falta de apetite, problemas digestivos e nervosos, inflamações dos órgãos genitais e problemas de menstruação. Os raios infravermelhos e ultravioleta, tem especial aplicação na cura de várias enfermidades. A luz solar ajuda na digestão e tem poder para ativar o metabolismo e todo o processo de nutrição. Assim, nossas energias vitais são revigoradas, beneficiando as reservas

Quando era criança minha mãe dizia "não

brinque muito tempo no sol para não ficar

com insolação". Brincava tanto que ficava

vermelho, preto e depois descascava. Era

*muito bem! Hoje, brincar ao sol parece
até castigo, coisa de louco, abominável,
irresponsável, e terrivelmente perigoso.
Bobagem, ainda é muito bom brincar ao
sol e faz muito bem, também!*

20 João Vaz

de defesas orgânicas. É fácil concluir que um benefício tão grande se estende a todo o sistema nervoso. Aliás, a luz é o alimento mais aprimorado do sistema nervoso, capaz de despertar suas energias e vibrações. Porque as pessoas tem tanto medo do sol? Por causa de sua alimentação ácida, inflamatória e por tomarem pouco líquido. Se você aumentar a ingestão de frutas, verduras, evitar os enlatados, os refrigerantes e beber dois litros de água pura, com certeza não precisará ter medo do sol, como também os índios não tem. Eu gostava muito de nadar ao amanhecer do dia, mas depois vi que não estava aproveitando bem o meu tempo ao sol, depois, passei a nadar um pouco mais tarde a fim de desfrutar dos raios solares da manhã.

Algumas senhoras me relataram o quanto foi reduzido as dores depois que passaram a fazer caminhada na piscina no horário do sol.

Abra as janelas de sua casa, deixe a luz do sol entrar em sua vida. Tome sol sem medo e com muito prazer, nos horários apropriados da manhã e a tarde (7:30 às 10h e das 16h até às 18h).

6º. Mexa-se

“O velho se empolgou tanto, que nunca mais quis sair de frente da televisão. Nunca mais não, durou alguns poucos anos em frente, e antes de morrer, reclamava muito de insônia, dores por todo o corpo e desânimo, mas a TV continuou sendo o centro das atenções para o resto da família”. Desde a minha infância pratico natação, mas em alguns momentos de minha vida tirei várias férias, passando meses e até anos sem nadar, ultimamente tenho me apaixonado novamente pelo exercício, é algo muito estranho, a gente começa a sentir falta de fazer exercícios.

Espero que esta febre dure por longos e longos anos.

“O exercício é a única fonte real da juventude que existe”, “É como o óleo para o seu carro. Você não tem que usá-lo, mas seu carro definitivamente correrá melhor.”

Estas frases foram referidas pelo dr. Jay Olshansky, professor de medicina e pesquisador do envelhecimento da Universidade de Illinois, em Chicago. O exercício físico provoca respostas hormonais no organismo, trazendo alterações fisiológicas e psicológicas. Promovendo uma verdadeira revolução

*Lá vem o velho, depois de
um longo dia de trabalho, cansado
exaustão, só queria um bom banho,
comer e cair na cama. Que sono
bom, delicioso e profundo, dava inveja
no mais rico milionário. Chegou a
nova TV de plasma e com canais
pagos, eram quase 100.*

Vida longa 21

em nosso organismo, estimulando cada uma de nossas células, cérebro, músculos, circulação, sistema endócrino, digestão, sistema imune, humor e muito mais. Eis alguns dos hormônios estimulados com a prática de exercícios:

Endorfinas:

Além de aliviarem a dor, as endorfinas colocam o organismo inteiro em um estado de relaxamento, no qual a energia pode atuar livremente, a tal ponto de até curar doenças. Estimular as endorfinas ajuda a aliviar os

impulsos nervosos provocados pelo estresse.

O que mais as endorfinas fazem no nosso corpo?

- Melhoram a memória;
- Melhoram o estado de espírito (bom humor);
- Aumentam a resistência;
- Aumentam a disposição física e mental;
- Melhoram o nosso sistema imunológico;
- Bloqueiam as lesões dos vasos sanguíneos;
- Tem efeito anti-envelhecimento pois removem superóxidos, (anti-oxidantes que ajudam a eliminar radicais livres).

GH: Hormônio do crescimento: Além de ser um potente agente anabólico, estimula diretamente a lipólise que é a ação de degradar a gordura, ou seja, das reservas energéticas (triglicérides) para a produção de energia. As concentrações de GH encontram-se elevadas durante o exercício, sendo que, quanto mais intenso for o exercício, maior a quantidade liberada deste hormônio.

Aldosterona: Os níveis plasmáticos deste hormônio, tem a função de regular a reabsorção de sódio nos rins. Aumentam progressivamente durante a prática de exercícios, chegando a seis vezes mais que os níveis de repouso, como forma de manter os níveis de líquidos corporais.

Catecolaminas: A atuação em conjunto destes dois hormônios promove, entre outros efeitos, o aumento da taxa metabólica, da liberação de glicose e de ácidos graxos livres no sangue, sendo que o aumento no gasto energético é positivo no combate à obesidade.

Glucagon: O seu papel mais conhecido é aumentar a glicemia (nível de glicose no sangue), contrapondo-se aos efeitos da insulina. No exercício, à medida que os níveis plasmáticos de glicose no sangue vão diminuindo, ocorre estimulação da glicogenólise hepática, pelo aumento gradual da concentração plasmática de glucagon. Quanto maior a duração do exercício, maior a liberação de glucagon, sendo que, em exercícios moderados de curta duração, observa-se diminuição nos seus níveis plasmáticos. A diminuição dos níveis de insulina é proporcional à intensidade do exercício, sendo que, em exercícios prolongados, ocorre um progressivo aumento na obtenção de energia proveniente da mobilização de triacilgliceróis. Desta forma, o exercício torna-se importante por facilitar a captação de glicose e diminuir os níveis de insulina, sendo positivo para o indivíduo portador de diabetes.

22 João Vaz

Memória: Idosos que levam vida ativa, podem apresentar maior capacidade de manter e produzir células ligadas à memória e à aprendizagem. A conclusão baseia-se em trabalho feito com dois grupos de camundongos, postos a estímulos diferentes. Um deles vivia em um ambiente com túneis de plástico, roda giratória e outros objetos que eram periodicamente reorganizados. O outro ficava em uma gaiola vazia. Após dez meses, tempo que corresponde ao início da velhice para esses animais, os roedores mais estimulados se mostraram mais curiosos e se adaptaram mais rapidamente, quando colocados em um novo ambiente.

Outros benefícios importantes do exercício físico: Ajuda a controlar o apetite, auxilia na manutenção do peso em longo prazo, preserva a taxa metabólica, acelerando o metabolismo e evitando a diminuição do gasto energético. Combate a hipertensão, reduzindo os níveis de pressão arterial. Aumenta a pressão dos músculos sobre as veias das pernas, diminuindo edemas, varizes e trombozes. Diminui a resistência à ação da insulina (hormônio que facilita a entrada de glicose nas células), favorecendo um melhor controle dos níveis de açúcar no sangue. Reduz a gordura e aumenta a massa muscular. Estimula uma melhor vascularização (aumento da irrigação de sangue para o próprio coração), o que garante melhor funcionamento do órgão. Reduz fatores de risco para artérias coronárias – como pressão arterial e colesterol. Melhora o funcionamento do coração (para um mesmo esforço, o trabalho cardíaco passa a ser menor). Aumenta a resistência aos esforços físicos e ao estresse. Reduz doenças cardíacas (angina, infarto, arritmias, insuficiência etc.). Aumenta a sobrevida até mesmo nas pessoas que

já tiveram um infarto, melhora a capacidade pulmonar.

A panela de pressão foi inventada pelo físico francês Denis Papin, que publicou em 1861 uma descrição do equipamento, denominando-o digestor.

Numa reunião de cientista da Royal Society,

Papin demonstrou que o seu invento era capaz de reduzir ossos à gelatina comestível.

Quando as pessoas negligenciam a prática de exercícios físicos, automaticamente, os poros vão entupindo como se a pessoa fosse ficando impermeabilizada gradativamente. Pouco a pouco, os mecanismos naturais que deveriam servir como uma válvula de escape, vão acumulando toxinas e como que se emperrando, outros oxidando, e, por fim a maioria perde a capacidade de escoar toxinas, por não ter mais força e vigor. Esse processo, aparentemente inofensivo e indolor, vai acumulando substâncias químicas muito tóxicas em nosso corpo, a ponto de, se for injetado tais toxinas em um animal de grande porte, poderá matá-lo.

Para piorar ainda mais a situação desta enorme panela de pressão inativa, a qualquer hora

"A pessoa que não

pratica nenhum exercício

físico é como uma panela

de pressão, com a válvula

emperrada, está quase

no ponto de explodir a

qualquer momento!"

Vida longa 23

poderá explodir em forma de alguma doença degenerativa, cardíaca, diabetes, obesidade, depressão, má memória, envelhecimento precoce, etc...

Andar desintoxica o corpo, melhora o funcionamento intestinal, a oxigenação e os vasos linfáticos. Aumenta a massa muscular deixando em forma e realizado, o praticante de exercícios.

Procure praticar um exercício que te dê prazer, pode ser caminhada, pode ser andar de bicicleta adaptada (com duas rodas atrás), pode ser nadar, fazer musculação, mas amigo, não deixe que o tempo te pegue desprevenido e te derrube, sem forças como uma tempestade.

Cuidados com o excesso de exercícios:

Praticar exercício é muito bom, saudável e rejuvenescedor, mas em excesso pode ser devastador.

O famoso Dr. Kenneth H. Cooper, criador do método Cooper de caminhadas e exercícios excelentes, descobriu que alguns de seus alunos antigos, de 40 a 60 anos, campeões de maratonas e competindo, em boa forma física, estavam contraindo com frequência, doenças tidas como impossível de um atleta ter. Seus campeões, estavam tendo doenças degenerativas e alguns tipos de tumores benígnos e muitos malígnos.

Dr. Cooper que por tantos anos foi o precursor dos praticantes de esporte amador e profissional, viu-se agora preso por uma campanha exagerada, onde pregava que quanto mais exercícios praticassem, mais ainda poderiam se tornar em superatletas.

O científico foi um grande desapontamento para tais atletas, que durante anos tentaram alcançar o máximo, agora estavam verdadeiramente se decompondo.

Descobriu que quando praticamos mais de uma hora ininterrupta de exercícios, os grandes órgãos pedem socorro, pois as células passam a desprender

oxigênio e ATP (combustível celular) para nutrir rapidamente fígado, pulmão, coração, rins etc... Esse processo é chamado de isquemia cerebral. Quando o indivíduo pára de fazer exercícios, o oxigênio e o ATP voltam para o local de origem, cujo processo é denominado de reperfusão. É justamente no retorno que há uma liberação muito grande de radicais livres, que podem com o tempo, oxidar as células causando o envelhecimento precoce e algumas doenças degenerativas, até mesmo alguns tumores. Evite portanto fazer mais que uma hora de exercícios por dia, para evitar o excesso de oxidações.

Como sempre digo, devagar, vamos conseguir subir a montanha. Crie hábitos, pratique exercícios cinco a seis dias por semana, e com certeza vai poder desfrutar dos benefícios, com muito mais prazer.

Qual o melhor horário para praticar exercícios?

Aqui em Caldas Novas tenho o privilégio de ver centenas de pessoas da melhor idade, curtindo as águas pela manhã, então creio que um bom horário é aquele que você se sinta bem e evite o sol prejudicial a nossa pele, que é das 10 às 16h. No horário da tarde a partir das 17h, vejo um pouco

24 João Vaz

menos destas pessoas nas águas, mas uma quantidade boa preferem praticar exercício a tarde. Minha opinião é que você force e crie seu horário, mas não deixe de praticar exercício físico uma vez ao dia.

Se você está acima dos quarenta anos e não tem o hábito de praticar exercícios, deve procurar um especialista para fazer uma boa avaliação médica, antes de começar os exercícios.

Sei que você deve saber disso, mas antes de começar os exercícios siga esta rotina, primeiro um bom alongamento, segundo um breve aquecimento e somente em terceiro, comece seu exercício.

Se optar pela caminhada, comece com dez minutos de ida e dez de volta, aumentando gradativamente a cada dia ou semana, até chegar ao máximo de trinta minutos de ida e trinta de volta. Vá a passos firmes e a uma velocidade constante. Barriga para dentro, peito para fora, cabeça ereta, enfim, um porte de um rei ou uma rainha e, lembre-se, deixe os comentários para depois da caminhada e não durante.

Não sei qual o exercício que você vai optar, mas o importante é se movimentar e não ficar estático dia após dia em frente a televisão, isso pode realmente acelerar a vinda de doenças degenerativas. No meu caso, eu optei para praticar natação, devido a minha limitação física por ter adquirido poliomielite aos seis meses de idade.

A poliomielite tinha afetado todo meu corpo atingindo membros superiores e inferiores, mas creio que devido a fé de minha mãe, o que parecia impossível aos médicos, foi se transformando e pouco a pouco graças a Deus, fui recuperando o movimento dos membros superiores, até que um dia pude andar com a ajuda destes aparelhos ortopédicos.

Quando era solteiro, chegava a nadar três quilômetros por dia, mas isso foi quando tinha mais tempo, hoje, nado melhor ainda, mas não tanto quanto gostaria.

Creio que você vai sentir um pouco de desconforto no começo, este desconforto vai se transformar em dores, mas com o tempo o desconforto e as dores irão cessar, beneficiando todo seu organismo, e provocando uma total mudança benéfica em sua vida.

7º. *Consuma Alimentos Integrais, não Suplementos*

Fortes evidências sugerem que as pessoas com altos níveis no sangue de certos nutrientes – selênio, betacaroteno, vitaminas C e E – vivem mais e melhor e tem baixo índice de declínio cognitivo.

Os cientistas descobriram que todos os povos longevos tinham o hábito de comer cereais integrais.

Auxiliar no peristaltismo evitando as constipações intestinais, já seria um ótimo motivo para usar fibras, mas o benefício de fibras específicas vai muito mais além do que temos lido ou ouvido falar, vou ensinar o uso de duas fibras e você vai ver a grande diferença que elas podem fazer em seu

organismo.

Vida longa 25

Mix de fibras:

200g de linhaça dourada – compre a linhaça dourada para ingerir por esta ser de origem orgânica, sempre em semente inteiras e nunca moída, devido o período de impurezas e agregamento de fungos que podem ser inflamatórios a nosso organismo. Leve as sementes a panela e toste, não é torrar e sim tostar para eliminar impurezas, em seguida bata no liquidificador.

200g de chia – faça o mesmo procedimento da linhaça dourada.

Misture as duas fibras e guarde na geladeira para diminuir o risco de contaminação.

Tomar uma colher de sopa misturado em 200ml de água, dez minutos antes das refeições, três vezes ao dia.

Cuidados: pessoas com hipotireoidismo ou mulheres grávidas devem trocar as fibras de linhaça pelo Psyllium, na mesma quantidade.

Mecanismo de ação das fibras:

Estas fibras ao chegar no estômago começam a liberar ligninas, ao passar para o duodeno, vão formando um gel rico em lignanas, ricas em ômega 3, 6 e 9, e que são anti-inflamatórias e anti-cancerígenas. As lignanas vão promovendo uma verdadeira limpeza em todo o trato gastrointestinal, carregando toxinas, colesterol, triglicerídeos, estimulando o peristaltismo, reduzindo o excesso de glicose circulante e naturalmente queimando calorias.

Como isso é possível?

Já na porção final do duodeno, estas fibras, ricas em lignanas estimulam o íleo a produzir três hormônios super interessantes, o primeiro é o Pyy cuja finalidade é aumentar a saciedade, deixando você menos comelão, intensificar a produção de GLP-1. A operação prevê ainda a redução de 20% do estômago, o que reduz drasticamente a produção de grelina, o hormônio do apetite. Isso leva à perda de peso e, assim, diminui a resistência à insulina. O segundo é o GLP1, que faz o papel da insulina, ajudando o excedente de glicose circulante a entrar na célula, para serem queimadas como combustível energético, isso faz com que diminua os estragos causados, em um obeso ou diabético. Os cientistas descobriram que o GIP, faz quase o mesmo efeito do GLP1.

Os benefícios de usar estas fibras específicas vai muito mais além do que podemos imaginar. Enquanto o hormônio Pyy ajuda a reduzir o apetite, nos deixando menos propensos a invadir geladeiras, arrombar armários a procura de comida, o GIP faz o mesmo papel do GLP1, este sim é o hormônio da vez.

Grãos integrais, auxiliam o

peristaltismo, evitando o acúmulo de

toxinas no intestino, estimulando a

redução de colesterol e equilibrando a

flora intestinal.

26 João Vaz

Mas no momento em que o íleo foi incentivado a secretar este hormônio, o excedente de glicose circulante.

Vamos imaginar que você vai comer uma pizza, mas dez minutos antes de começar a comer, tomou uma colher de sopa desta mistura de fibras, (uma colher de sopa misturado a 200ml de água), Nós sabemos que a quebra do carboidrato é transformado em glicose, e esta fica circulando na corrente sanguínea até entrar na célula. Se a glicose não entrar na célula, este excedente de energia vai para um depósito, que é transformado em triglicerídeos e gorduras, cuja principal finalidade é aumentar a barriga e prejudicar vários outros órgãos. Esta glicose excedente, pode também se transformar em glicotoxinas provocando verdadeiros distúrbios nas mitocôndrias, acelerando o envelhecimento e produzindo citocinas inflamatórias. É um verdadeiro estrago.

Mas, graças a Deus, que o GLP1 é lançado na corrente sanguínea e por incrível que pareça, ele consegue se encaixar nos receptores exclusivos de

insulina, e mesmo não sendo insulina, consegue abrir as células para que a glicose excedente entre e seja transformada em energia.

Veja bem, o GLP1, não é insulina, mas se encaixa nos receptores específicos de insulina de uma maneira que ainda não conseguimos entender completamente. Mas o importante é que os resultados estão sendo colhidos com o simples hábito de comer estas fibras específicas dez minutos antes das principais refeições.

Um bom segredo para ter o trânsito intestinal livre de fermentações e acúmulo de toxinas é usar estas fibras específicas, mas mesmo assim continue a dar valor nos alimentos integrais:

Prefira sempre que puder, as massas integrais;

Coma pão integral ao invés de pão branco;

Experimente os produtos integrais e, caso não goste, inicie ingerindo pequenas quantidades até se acostumar;

A aveia é um excelente alimento, experimente comer com banana pela manhã ou outras frutas;

Vida longa 27

Comece a experimentar comer arroz integral, hoje existem boas marcas, como arroz agulhinha integral ou arroz parbolizado integral. São fáceis de preparar e você pode fazer a seu gosto, sem ter aquele sabor forte e diferente dos arroz integrais, preparados em antigas máquinas de beneficiar arroz.

“Lembro quando minha esposa fazia arroz integral em panela de pressão.

Era muito ruim. Eu amava comer nos finais de semana na casa de minha mãe, para evitar o arroz integral. Mas confesso que hoje gosto e dou sempre preferência a comer o arroz integral. Não é porque acostumei com o gosto, é que realmente a qualidade do arroz integral melhorou muito e isso fez com que a maneira de preparar ficou igual a outro arroz”.

Evite alimentos brancos pobres em nutrientes, (pães, farinha, arroz branco e açúcar) e aproveite de todas as frutas coloridas, vegetais, cereais e pães integrais, com todo seu “exército” de nutrientes escondidos neles.

8º. Abstinência

Neste mundo moderno, em que o consumismo parece ser a razão da existência, a poluição sonora e visual invadem nossa casa e até mesmo nossos costumes. A palavra abstinência, soa como algo ridículo e pré-histórico, tom de zombaria, ou algo que nos arremete a um monastério no Tibete.

Como os antigos viciados de cigarros, estão morrendo de várias doenças degenerativas concernente ao vício, muitos sobreviventes estão deixando de fumar e arrumando um vício mais social, o de beber, cair e levantar, como diz uma música popular.

Com o argumento de que devemos consumir álcool, mas com moderação, a indústria de bebidas alcoólicas está viciando cada vez mais brasileiros.

Hoje temos um pouco mais de 16 milhões de viciados em álcool só no Brasil.

As pessoas tinham dúvidas, mas hoje temos certeza, de que drogas deformam pessoas. Basta comparar as fotos de muitos artistas e cantores, antes e depois das drogas.

Mas por incrível que pareça, uma alimentação inconsequente e descontrolada, está formando uma geração inteira de pessoas compulsivas e deformadas,

no pensar, no agir, no vestir e pior, na maneira que influenciam outros iniciantes à prática irracional de viver.

Hoje vejo a abstinência como algo essencial para a vida. Mas afinal, abster de que? De excesso de alimentos industriais, conservantes, bebidas alcoólicas, cigarros, frituras, excesso de gordura animal, excesso de açúcar, excesso de refrigerantes. Abster da inatividade e voltar a viver, praticar exercícios regularmente. Abster-se do orgulho, da avareza, da solidão, da individualidade, do ódio e do rancor.

28 João Vaz

Veja, parece que a palavra abstinência pouco usada, ridicularizada e quase extinta em nosso cotidiano, pode ter uma função muito nobre em nossa vida, a de melhorar a qualidade de vida da raça humana.

Com certeza é um dos segredos de muitas comunidades de longevos, espalhados pelo mundo afora.

Apalavra longevidade esta sem dúvida alguma ligada a palavra abstinência, por fazer parte em nosso mundo moderno, afim de que o indivíduo, seja mais forte que seus próprios vícios, de linguagem, de pensamentos e atos.

9º. Bons Sonhos

Dormir no mínimo 6 horas noite. Hoje em dia, as pessoas estão dormindo cada vez menos, para não perderem tempo, nem dinheiro. Em vez de dormir menos, para ganhar mais horas de atividades por dia, durma mais para acrescentar anos à sua vida.

“Você nunca encontrará tempo para nada.

Se precisar de tempo terá de criá-lo.”

Charles Buxton

Recebo muitos em meu consultório reclamando de insônia crônica e só conseguem dormir com ajuda de alguns medicamentos. Quando pergunto se tomam estimulantes com cafeína durante o dia, normalmente a resposta é sim e várias vezes. Quando pergunto se praticam exercícios ao sol, normalmente a resposta é não, de jeito nenhum, e que não tem tempo para isso. A minha recomendação para a maioria destas pessoas é que retirem os estimulantes com cafeína, e pratiquem caminhada nos horários de sol pela manhã, ou a tarde. Estas caminhadas devem ser vigorosas, sem protetor solar e com pouca roupa, e que seja de algodão ou malha de algodão. O resultado é sempre satisfatório, quando as pessoas permitem que os raios solares estimulem a glândula pineal durante a caminhada, a noite ao apagar das luzes será secretado um hormônio chamado melatonina. E qual é o efeito? Uma boa noite de sono estimula o humor, estimula a auto-estima. A auto-estima, não pela melatonina mas pela endorfina e até o apetite sexual melhora. Dormir é uma das mais importantes funções que seu corpo usa para regular e curar as células.

Os cientistas do sono classificaram duas fases muito importante do sono, a fase REM e a fase NREM.

O mínimo de sono que os mais velhos necessitam para conseguir as fases REM curativas, é de aproximadamente de 6 horas. Aqueles que alcançam a marca de um século de vida, colocam o sono como prioridade máxima.

Dormir é um

dos melhores antídotos

para nos manter

acordados

Vida longa 29

O sono NREM é a fase que não manifesta a movimentação rápida dos olhos. Responsável por 3/4 do tempo do sono, incide em 4 dos 5 estágios do repouso. No primeiro estágio, de aproximadamente 5 minutos, são gerados pensamentos incertos e vagos, alguns espasmos nas mãos e nos pés e dilatação nas pupilas. As ideias que vêm à mente podem ser captadas conscientemente, apesar de vagas e, sempre tem relação com atividades vividas em um passado recente. Nos estágios 2 e 3, o sono tem sua profundidade aumentada até o ciclo 4, no qual é muito difícil ser acordado. Após alcançar esse estágio, a pessoa voltará progressivamente até o ciclo 2, sendo aumentada a dificuldade para despertar. Chegando novamente no segundo estágio, começa a ser preparado o sono REM.

É importante sabermos da importância desse período do sono, pois é

nele que são liberadas grandes quantidades do hormônio do crescimento. O período NREM é, comprovadamente, a principal etapa de conservação e recuperação de energia física.

Após ir e voltar por todos os ciclos do NREM, começa a acontecer uma intensa atividade cerebral, paralelamente a um tipo de paralisia muscular. Aqui, a atividade é parecida com a do primeiro ciclo do sono, apesar de haver um mais baixo índice de consciência. É na fase REM que surgem os sonhos e a atividade onírica aparece, deixando marcas na lembrança principalmente nos casos de situações emocionalmente agudas, como o medo e o prazer intenso.

A duração do REM corresponde a, aproximadamente, 1/4 do tempo de sono, aparece em intervalos de cerca de 90 minutos. Pesquisas apontam que nessa etapa, a regeneração psicológica acontece de maneira forte, sendo a fase REM a mais importante para a recuperação mental do indivíduo. Quando não nos lembramos de um sonho, geralmente é porque acordamos antes de alcançar a fase REM. Para ter um sono mais tranquilo e dias mais produtivos, vale a pena investir em um bom isolamento sonoro para o quarto, assim como desligar todos os aparelhos eletrônicos, que povoam o ambiente com seus “leds” e ruídos. Também evite acender abruptamente a luz após acordar, preferindo sempre criar uma progressão de luminosidade no começo do dia.

Insônia e o envelhecimento:

Um dos efeitos maléficos da redução do tempo de sono é o envelhecimento precoce. Impedidas de dormir, cobaias tiveram uma redução na concentração de glutathione, enzima que regula o metabolismo dos radicais livres. Um corte no nível dessa enzima, representa mais radicais livres circulando e, portanto, envelhecimento e morte prematura.

O repouso

estimula a formação

de antioxidantes,

reorganizando os temíveis

radicais livres. Tais

moléculas, ao circularem

pelo corpo, provocam

doenças degenerativas e

até mesmo o câncer.

30 João Vaz

Há uma perspectiva de que o homem contemporâneo tenha perdido, aproximadamente 90 minutos de sono por noite nos últimos 100 anos. Sem contar que hoje, devido a correria do dia a dia, cada vez mais as pessoas estão acreditando que seria um desperdício ouvir a voz do corpo, e neste ímpeto dormem menos. Em 1910, dormia-se, em média nove horas. Esse tempo caiu para 7,5 horas na virada do milênio. Médicos da Universidade de Nagoya, no Japão, publicaram uma pesquisa comprovando que o sono é fator determinante para a longevidade. Um grupo de cinco mil pessoas foi estudado durante 12 anos. Foram analisados somente os hábitos de sono do grupo, o que revelou que o risco de morte para quem dorme menos de sete horas diárias, é quase duas vezes maior que o das pessoas, cujo descanso varia entre sete e dez horas.

Dormir pouco resulta em alguns males:

Resistência à insulina – Podendo levar ao surgimento de diabetes tipo 2 (devido ao aumento de cortisol, adrenalina e noradrenalina).

Hipertensão – Os hormônios cortisol, adrenalina e noradrenalina são também vasoconstritores, em apenas cinco noites mal dormidas poderiam levar a hipertensão.

Doenças do coração – Pessoas que já tenham propensão ao problemas, correm muito mais riscos de contrair doenças cardíacas.

Obesidade – Uma boa noite de sono faz regular a produção de leptina (hormônio da saciedade), mas algumas noites mal dormidas, aumentam a grelina, que é o hormônio do apetite.

Baixa imunidade – Dormir pouco pode sim abaixar as defesas imunológicas e contrair doenças infecciosas.

Dor crônica – Noites mal dormidas geram desequilíbrio na produção dos neurotransmissores que podem aumentar a percepção dolorosa.

Conselhos para voltar a dormir sem ajuda de medicamentos:

– Primeiro, elimine os estimulantes ricos em cafeína como café puro ou misturado, guaraná em pó, chá mate, chá preto, refrigerantes ricos em cafeína e evite tomar chá verde no período da tarde.

– O mingau de aveia estimula a produção de melatonina, a fim de estimular um bom sono;

– Não se deixe obcecar, nem dê ao sono mais importância do que tem;

– Crie um ambiente propício ao sono, mantenha o seu quarto com a temperatura adequada, escuro e silencioso;

– Não deixe trabalho para a última hora, mesmo antes ir dormir;

– Se tem dificuldade em conciliar o sono, não fique na cama mais de 20 a 30 minutos tentando dormir. Levante, empenhe numa atividade de baixa estimulação, até se sentir sonolento o suficiente para voltar a deitar-se.

– Tente evitar pensamentos preocupantes quando for deitar, lembre de coisas agradáveis isso com certeza fará uma boa diferença em suas noites;

– Evite atividades que sejam estimulantes ou provoquem ansiedade. Ler um bom livro antes de dormir será uma boa terapia;

Vida longa 31

– Mesmo que tenha dormido pouco, coloque o despertador para acordar cedo, isso o ajudará a ter sono mais cedo também.

– Faça exercícios regulares todos os dias. Uma boa caminhada nos horários de sol. Evite exercícios vigorosos depois das 18 horas.

– Tente deitar-se e levantar sempre à mesma hora (ao estabelecer uma rotina promove ritmos circadianos regulares);

– Evite cochilos durante o dia, só faça se não for possível se controlar e, por um pequeno período de 10 a 15 minutos.

– Se dormiu tarde, não durma até mais tarde, tente levantar mais cedo, mesmo que tenha um pouco de sono durante o dia. Lentamente seu corpo vai se acostumar a dormir mais cedo.

– Se perder o sono à noite, não confira as horas no relógio e, tente não perder a paciência levantando e acendendo a luz.

– A claridade pode com certeza inibir a secreção do hormônio melatonina.

O melhor é tentar ficar com as luzes apagadas, para não sentir os efeitos prejudiciais da falta deste hormônio no outro dia.

– Procure levantar sempre no mesmo horário.

– Pessoas com o mal hábito de dormir muito tarde, poderiam experimentar regular seu ciclo natural de sono, colocando o despertador para acordá-las uma hora mais cedo. Isso deve ser feito por uma ou duas semanas, diminuindo sempre um pouco mais a hora de levantar. Naturalmente aumentará o desejo de dormir mais cedo.

– Bebidas alcoólicas, podem interromper o sono.

– Evite jantares à noite. A digestão é muito mais lenta e poderá prejudicar seu sono. Procure ter sempre uma alimentação leve e que não passe das vinte horas.

– Tome uma boa quantidade de água durante o dia, em média oito copos,