

Médico diz que homem pode se cuidar e viver 120 anos

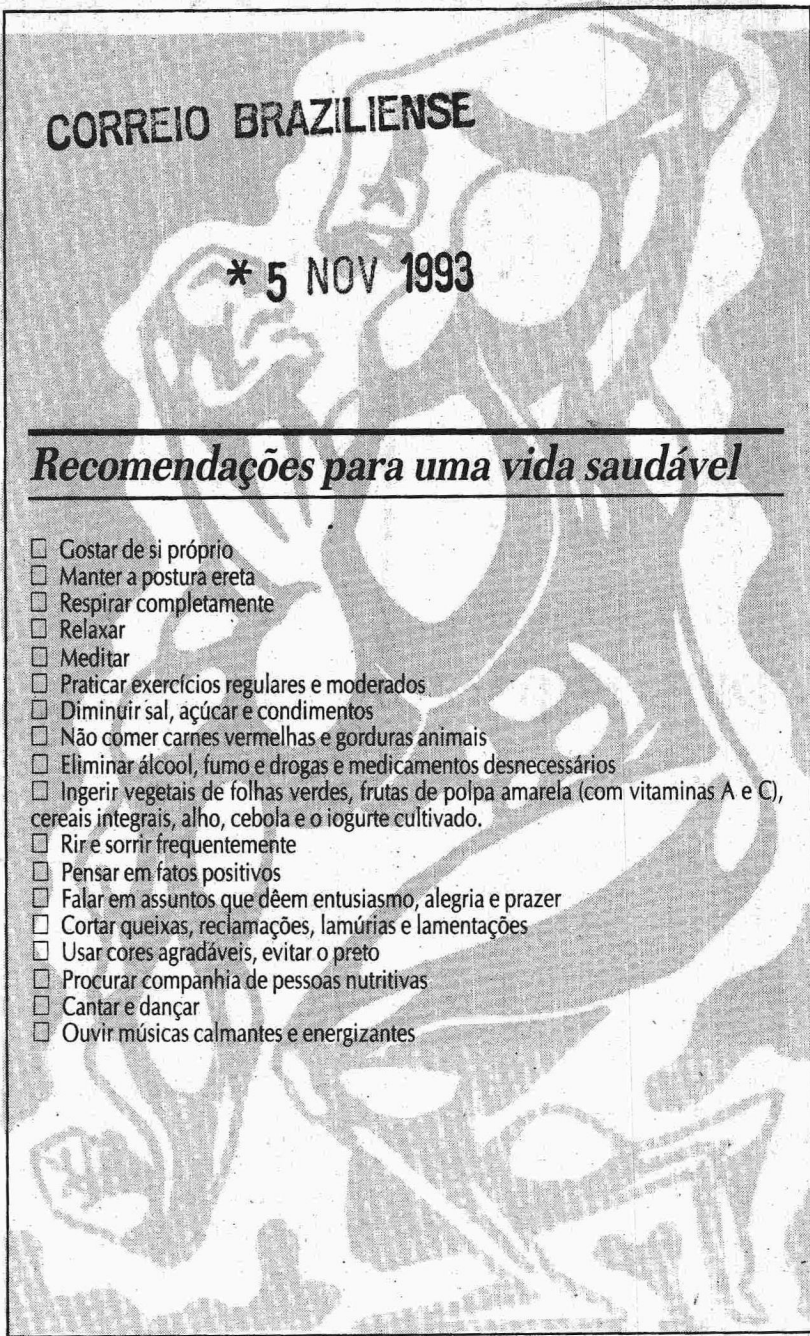
O ser humano pode viver bem até os 120 anos. As últimas pesquisas feitas nos Estados Unidos pela Organização Mundial de Saúde revelam que 50 por cento das doenças são causadas pelo próprio estilo de vida das pessoas. Segundo o médico dermatologista Roberto Azambuja, "se as pessoas tiveram um estilo de vida capaz de não prejudicar os mecanismos auto-reguladores do organismo e manter seu funcionamento, podem impedir o aparecimento de 50 por cento das doenças".

Ensinar as pessoas a assumir a responsabilidade pela própria saúde, fortalecer a saúde e prolongar a vida ativa até o máximo possível são os objetivos dos cursos dados por Azambuja. Ele se baseia em pesquisas sobre Psico-neuroimunologia, genética e medicina ortomolecular. "A Psico-neuroimunologia é a ciência que mostra a ligação entre a mente e os sistemas nervoso, endócrino e imunológico. Se a pessoa está emocionalmente equilibrada, tem os três sistemas funcionando harmonicamente. As doenças surgem em consequência da interferência no mecanismo auto-regulador do corpo", explica.

Ele observou que a maior parte das doenças são auto-impostas, "isto é, as doenças que proveêm de um estilo de vida antinatural, como alimentação à base de carnes, gorduras e frituras, respiração defeituosa, vida sedentária, hábitos nocivos (fumo, álcool, drogas e medicamentos desnecessários), stress, pensamentos negativos e doentios, e desatenção às necessidades do corpo".

Desgaste — De acordo com Azambuja, "tudo isso leva ao desequilíbrio imunológico e ao aumento de radicais livres. "A produção de substâncias químicas do organismo são produtores de um quadro de tensão e desgaste favoráveis ao aparecimento de doenças". Sobre os radicais livres, o médico explicou que são o lixo da utilização do oxigênio pelo organismo e os principais responsáveis pelo envelhecimento.

Todo o trabalho desenvolvido por Azambuja, que é especialista há 14 anos em vitiligo no Hospital Universitário de Brasília, visa ensinar as pessoas a viver de maneira compatível com a natureza do organismo. "A condição primordial para tudo isso é um elevado nível de auto-estima, porque se a pessoa não gosta dela, que motivo teria para cuidar da sua saúde?". Ele explica que é por baixa auto-estima que as pessoas se expõem a riscos e desgastes desnecessários como os vícios, alimentação agressiva, excesso de velocidade



CORREIO BRAZILIENSE

*** 5 NOV 1993**

Recomendações para uma vida saudável

- ☐ Gostar de si próprio
- ☐ Manter a postura ereta
- ☐ Respirar completamente
- ☐ Relaxar
- ☐ Meditar
- ☐ Praticar exercícios regulares e moderados
- ☐ Diminuir sal, açúcar e condimentos
- ☐ Não comer carnes vermelhas e gorduras animais
- ☐ Eliminar álcool, fumo e drogas e medicamentos desnecessários
- ☐ Ingerir vegetais de folhas verdes, frutas de polpa amarela (com vitaminas A e C), cereais integrais, alho, cebola e o iogurte cultivado.
- ☐ Rir e sorrir frequentemente
- ☐ Pensar em fatos positivos
- ☐ Falar em assuntos que deem entusiasmo, alegria e prazer
- ☐ Cortar queixas, reclamações, lamúrias e lamentações
- ☐ Usar cores agradáveis, evitar o preto
- ☐ Procurar companhia de pessoas nutritivas
- ☐ Cantar e dançar
- ☐ Ouvir músicas calmantes e energizantes

CICE20

e tantos outros meios de suicídio indireto".

A falta de auto-estima, segundo ele, forma um bloqueio para o amor. "Como ela própria não se ama, não pode dar amor e não consegue receber amor de uma forma saudável. Ela vai buscar amor de formas doentias como ciúme, possessividade e disputa de poder". Ressalta que, para uma pessoa ser saudável e viver muito, precisa antes de tudo ter auto-estima. "E para isso se ensinam caminhos para melhorar a convivência com ela mesma".

Auto-estima — Lembrou que há sete anos, na Califórnia, as autoridades concluíram que por trás dos atos violentos e do comportamento anti-social estava sempre uma baixa auto-estima. "É importante observar que a escolha de filmes sobre violência, de novelas com temas escabrosos e de livros dos mesmos teores, afetam profundamente o sistema imunológico e promovem doenças".

Para Azambuja, as crianças que crescem vendo todas as cenas negativas da televisão estão mais expostas às doenças e criam na mente um conceito de que todos esses atos são normais na vida. Portanto, não é de causar surpresa a ação destas gangues que existem em Brasília", pondera. Conclui dizendo que "elas apenas repetem aquilo que lhes foi oferecido desde pequenas".

FLETRONMania

Grande Variedade em cartuchos TEC TOY
p/ Master System - a partir de 2.990, A vista

INAUGURAÇÃO AMANHÃ 06/11
ONE 16 - TAGUATINGA