

EU POSSO ESCOLHER COMO VIVER!

Euro Brasília Vieira Magalhães

AINDA ESTOU VIVO!!!!

Quantos anos já se passaram desde que achei que era gente, e comecei a correr atrás das coisas que eu mais gostava, a partir de meus 2, 3 e 4 anos?

Muitos e muitos anos se passaram e ainda continuo correndo atrás das coisas que gosto, só que agora de maneiras diferentes, buscando aliar o prazer e a alegria com a qualidade de vida, sendo que muitas coisas boas, que nos trazem felicidade e satisfação a gente busca mesmo é nas memórias.

Pois a sabedoria popular tem provado, ao longo dos tempos, que é real, que é sábia e por isso, podemos dizer que: **RECORDAR É VIVER!**

Temos que aceitar e nos preparar para o fato de que a idade chega para todos, a "VEIEIRA", como chamo, e chega mais rápido do que pensamos, por isso, devemos nos acostumar e aprender a conviver com ela, mas de preferência com o espírito guerreiro de sempre, buscando as ações que possam nos proporcionar a melhor qualidade de vida possível para os verdadeiros anos que temos.

E vocês sabem quantos anos temos? Ainda lhe perguntam quantos anos você tem? Como é impossível, nesta altura da partida, saber exatamente, acredito que podemos dizer que **TEMOS MENOS DE 30!** Pois chegar aos 90 (eu tenho 64) será uma vitória, mas uma temeridade! A idade média do brasileiro ainda está na faixa dos 70.

E além do mais, tenho a certeza absoluta de que tudo o que vier será lucro – já realizei a minha missão, e acredito que venci, que deixei a minha marca, deixei a minha semente, que fui uma parte da construção de minha família, dos meus amigos e do meu País! **Missão cumprida!**

E também não aceitarei nunca, a cada dia que passe, que eu seja carta fora do baralho na minha sociedade, e continuarei sempre firme e aguerrido na luta pelo que acredito, pelos sonhos que ainda tenho, pois sei perfeitamente que quando parar de sonhar, aí sim, poderei dizer: **Acabou! Não há mais vida nesse corpo!**

E continuarei sendo o que sempre fui, da maneira que sempre fui, só que com um pouco das evoluções do dia a dia e do mundo, que a gente, querendo ou não, vai assimilando, e também lutarei comigo mesmo para tentar ser uma pessoa melhor, para saber aceitar mais as diferenças e as atitudes dos outros (desde que elas não sejam prejudiciais às pessoas que amo e à sociedade em que vivo), e também lutarei por um Brasil melhor, independente do que aconteceu no passado, pois da História só gostaria de retirar a verdade e as boas lições.

É certo que vamos perdendo muita coisa com o correr dos anos: o corpo realmente envelhece, alguns amigos somem (será que eram amigos, mesmo?), muitos outros amigos aparecem (e às vezes nem nos dávamos conta que tínhamos tantos amigos), o nosso poder e influência se foi (mas será isso verdade? – quantos novinhos lêem o que escrevemos, ouvem nossas histórias e as consideram para as suas experiências de vida? - Tenho recebido bastante feedback sobre isso!), nossa performance amorosa não é mais a mesma, mas pode ser mais saborosa e carinhosa, reconfortante, e como disse o meu amigo Guerra, em caso bateria baixa, é só recorrer ao "APU (Auxiliary Power

Unity)” – o VIAGRA e similares, industrializados, fitoterápicos ou caseiros, ou recorrer a ciência mais moderna, como a reposição hormonal e multivitaminas, sem nenhuma vergonha, pois hoje isso é realmente um grande mérito, a vontade de se satisfazer e de fazer a felicidade de outrem.

Os amigos que continuam ao nosso lado, aqueles verdadeiros, são pessoas especiais que darão um gás ao nosso motor nos anos mais lentos, com a habilidade de dividir sua vida, de ser honesto na palavra e nas atitudes, demonstrar um carinho verdadeiro, brincar, muitas vezes com muitas gozações divertidas sobre tudo e sobre todos, mas sempre aceitando a realidade de nossos momentos, e mais, conseguindo demonstrar que o amor dessa amizade é parte de tudo que vivemos até hoje.

Também não tenho dúvidas de que temos de ter autocrítica, saber reconhecer o que fomos, o que somos, o que e como ainda poderemos ser, mas não tenho a menor dúvida de que o brilho nos olhos, a alegria que explode em nossos corações, quando estamos juntos com nossa família ou com nossos amigos, ou em novas atividades, é a FORÇA que nos conduzirá em todos os aspectos de nossa vida: familiar, social, profissional e principalmente a pessoal, que necessita cada vez mais de ser cultivada com muita motivação e carinho nesses poucos anos que temos hoje.

O “CONDOR” chega e vai se instalando e teremos que conviver nesse mesmo ninho – o das águias novas era bem mais agradável e fácil, com certeza - mas esse novo ninho pode ter mais as emoções dos sentimentos mais verdadeiros, mais desapegados, com os verdadeiros amigos, com os filhos, com os netos, com os parentes que conseguem ser amigos, com as viagens, com a natureza, e a vida poderá ser até mais feliz com novos horizontes sendo vislumbrados.

E assim acho que podemos seguir nos divertindo por esta vida, pois existem muitos que convivem com problemas e situações bem mais complexas e conseguem ser felizes. Assim é a vida – a felicidade está - dentro de nós!

Mas como não posso deixar meu lado de professor de educação física de lado, ainda continuo batendo na mesma tecla:

- Vamos todos caminhar (que o visual compensa o esforço – é um prêmio) – quem tiver condições, corra;
- Andar de bicicleta também oferece seus prêmios, mas tem que ir mais devagar e dar umas paradinhas pelo caminho, para ver a vida mais devagar e bela;
- A natação também é bastante completa, mas o visual nem sempre é tão agradável quando se está lá dentro da água! No mar e na praia é mais interessante - mas tem que ter experiência e treino;
- E como recomendam todos os médicos dos “velhinhos”: nada melhor para a saúde do que uma boa academia com a prática da musculação – prestem atenção – eu não disse halterofilismo – isso é para gente jovem e que gosta de ser “fortão” (sou meio desconfiado disso).

SEMPRE HAVERÁ UM GRANDE LUCRO PARA NÓS!

Não reclamo da atual rotina, não: praia, casa, computador, ler, escrever muito, perturbar os amigos pelos meios sociais, ver filminhos e PPS, imagens e mensagens maravilhosas, cinema, teatro, barzinhos, viagens, encontros com a turma, encontros com a família, curtir os netos... Tá difícil achar tempo para tudo!

Como disse o filósofo espiritualista brasileiro Chico Xavier: "Ninguém pode voltar atrás e fazer um novo começo, mas qualquer um *pode recomeçar e fazer um novo fim*".

Então vamos às regras práticas importantes para serem perseguidas por todos os "velhinhos" – e assim deve ser considerada qualquer pessoa *a partir dos 40 anos*, quando nossas células começam a pifar e a nos criar inúmeras probleminhas - na conquista de uma melhor qualidade de vida enquanto permanecermos neste plano:

1- Check-up - isso é fundamental. A primeira coisa a fazer é o check-up da nossa saúde. De preferência procurando um geriatra, o cardiologista, o urologista (a próstata não perdoa ninguém (ela cresce, e isso é natural e pode piorar muito a nossa qualidade de vida), ou o ginecologista para as mulheres. Esse é o ponto de partida. Sem essa garantia, nada feito – tudo pode piorar ou ser perigoso!

2- Atividade Física: Procurar uma Academia de ginástica, uma equipe de corridas, ou uma orientação sobre caminhadas e passeios ciclísticos, ou ainda um clube onde possa praticar a natação.

Se você gosta de outros esportes, tipo futebol, voleibol, judô, Karatê, capoeira, etc., vai fundo e recomece.

Mas não se esqueça: uma atividade aeróbica (incluindo a academia, desde que faça esteira ou byke ergométrica) para garantir a forma física e preparar os músculos, como os citados anteriormente, são prioritários para se evitar maiores problemas de saúde e contusões.

3- Atividades Sociais: procure as que mais lhe agradam ou mais fáceis de seguir, como cinemas, teatros, dança, casas de shows, barzinhos, etc., mas, não se esqueça, **nunca mais** exagere na bebida – isso não é bom para os velhinhos – e o rendimento será melhor com menos combustível, por incrível que pareça!

4- A Coisa Certa: você tem certeza de que está fazendo o que precisa fazer para melhorar a sua qualidade de vida? De que você está sendo a pessoa que você quer ser?

5- Hábitos Saudáveis: têm que ser um valor pessoal. O seu equilíbrio físico, emocional e social tem que ser um objetivo seu a ser alcançado.

Qualquer mudança é possível, desde que você faça a opção por viver melhor e faça todos os seus planos considerando essa prioridade, pois se trata da sua vida e o essencial é **viver bem**, portanto, nada de dizer que começará *amanhã* – essa "muleta" – comece hoje – planeje, combine, escolha as suas ações, se matricule, se associe a um clube, compre uma bike.

6- O trabalho atrapalha? Você vive para trabalhar ou trabalha para viver?

Faça a sua escolha – **replaneje** a sua vida! Pelo menos faça uma atividade física 30 minutos por dia, uns 4 ou 5 dias por semana.

Troque o elevador pela escada; vá a pé aos lugares com menos de 500 metros; desça um ponto antes e caminhe até o seu trabalho; vá trabalhar de bicicleta, ao invés de ver as novelas imbecilizantes dos diretores boiolas da rede bobo; vá passar uma horinha na academia. Você irá se surpreender!

7- A sua alimentação: dê uma olhada no que você enfia para dentro do seu corpo, do seu oráculo – reduza os alimentos muito energéticos, como biscoitos, doces, bebidas açucaradas (principalmente refrigerantes), comidas gordurosas e todo tipo de "fast-food"; inclua frutas e hortaliças no seu cardápio diário; coma grãos e cereais, e você

descobrirá que existe muito mais coisas deliciosas, saborosas e mais nutritivas e saudáveis do que você imaginava.

8- Um sono melhor: olhe bem para o local onde você dorme e procure adequá-lo para o fim a que se destina: um sono melhor, mais profundo e reparador, para garantir a qualidade de sua saúde física e mental – computadores, televisão, sons barulhentos só atrapalham – se necessário, **mude tudo**, reforme o seu ninho do descanso e do amor.

9- Um dia de cada vez: você colocou sua vida nos eixos e é hora do principal para a sua cabeça: viva um dia de cada vez para **diminuir a ansiedade da vida**; procure descartar os sentimentos ruins; tente sempre manter o bom humor, pois os pesquisadores já provaram que os otimistas e bem humorados vivem mais e melhor; procure fazer os outros felizes; e mais do que nunca, procure ser feliz todos os dias.

10- Amigos e parentes: é hora de religar o **emaranhado de fios que fazem a sua vida**. Eles o tornam a pessoa que você é, ou a pessoa que você quer ser – ligue para os seus parentes mais queridos e chegados, para os seus amigos mais amigos. Reative velhas amizades, velhos contatos, por telefone, e-mail, vídeo-chamada, gritos, encontros, e nunca mais os abandone, por maiores dificuldades que possam surgir, e aí sim você irá restaurar as suas origens e o seu futuro da maneira que você escolher.

Ah! E não esqueça – você tem uma pessoa ao seu lado, vivendo com você?

Foi você que a escolheu? Ou ela foi imposta a você?

Você tem filhos? Foi você que os escolheu? E porque?

Muito bem! Achou seus bens preciosos e, portanto, nunca se descuide deles, do seu carinho, da sua amizade, das suas brincadeiras, dos seus programas juntos – isso é o que você é!

Mandamentos importantes para quem está recomeçando os exercícios físicos:

- **A regularidade** traz mais benefícios à saúde do que a intensidade;
- Tome todos os cuidados com a sua **postura**, para que os seus esforços não se transformem em problemas ou sejam em vão;
- Seja **paciente** com seu corpo, pois você não conseguirá recuperar o **atraso de dez anos** em um mês. Poderá é arranjar problemas sérios articulares e musculares;
- **Evite** exercitar-se em horários de calor excessivo ou em locais poluídos, para não sofrer desidratação e problemas respiratórios.

Seguem abaixo outras regrinhas importantes para se melhorar a qualidade de vida e se preparar um envelhecimento mais suave, saudável e feliz:

- Não perca muito tempo de seu dia e de sua vida no **trânsito**. Se você mora longe do trabalho, tente mudar-se para mais perto.
- Acostume-se a beber **mais água**. Deixe um litro sobre a mesa de trabalho e outro dentro do carro.
- O jantar deve ser a refeição mais **leve** do dia. Faça um esforço e **coma menos** nesse horário. O corpo se acostumará e agradecerá.
- Você precisa **amar o que faz**, pois passa a maior parte do dia no trabalho.
- A **terceira idade** deve ser a melhor fase da vida, por isso, não fique parado - estude, exercite-se, leia, passeie, viaje - ficar parado só acelera o envelhecimento.

Agora que você já decidiu conquistar uma vida melhor, mais saudável e mais feliz, vamos entender o que a **ciência** nos tem dito sobre isso nos últimos anos. E olhe que ela

está avançando bastante, mas é primordial participar e se atualizar sobre isso e devemos começar já a mudar nossas atitudes que serão perigosas para nós mesmo.

“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, ainda que as pessoas nessa idade não tenham consciência disso. Depois dos 35 anos, a mudança já é visível: há perda de massa óssea e, nas mulheres, inicia-se a queda hormonal. O metabolismo torna-se mais lento”.

“A partir dos 40 anos, queimam-se menos 120 calorias por dia, tornando o controle de peso mais difícil. Nessa idade, as mulheres aumentam em 35% o índice de gordura no corpo e os homens, em 25%.”

“Depois dos 65 anos a capacidade respiratória diminui até 40%, e a massa muscular, 25%. Bons hábitos não são suficientes para parar o tempo, mas os maus o aceleram drasticamente.”

*“A megapesquisa do Brigham and Women's Hospital detectou sete comportamentos sobre os quais é possível ter controle pessoal e que, se **adotados antes dos 50 anos**, são decisivos para a boa saúde física e mental depois dos 65. São eles:*

- Não fumar;
- Beber com moderação;
- Controlar o peso;
- Fazer exercícios físicos com regularidade;
- Concluir os estudos;
- Manter um casamento estável; e
- Desenvolver um modo eficaz de lidar com o stress.

A regra básica para se comer direito é: quanto menos gordura, melhor.

Uma alimentação baseada em frutas, verduras, legumes, cereais, carnes magras e bastante azeite de oliva reduz a hipertensão e o colesterol. Não se esqueça de que certos tipos de gordura, como o **ômega3**, encontrado em peixes, ajudam a combater a formação de placas na corrente sanguínea. Uma alimentação equilibrada é tão eficaz quanto aos medicamentos e mais saudável e barata.

Beber é muito bom, traz alegria, boa convivência social e pode até ser saudável, mas dois copos de vinho **por semana** já trazem benefícios ao coração e ao sistema circulatório. Mas nunca se esqueça: mais do que isso pode ser danoso, principalmente ao fígado e ao cérebro. O fígado não se recupera sozinho e qualquer lesão é irreversível. O cérebro tolera muito menos. Um simples fim de semana de muita bebida **extermina alguns neurônios**.

Manter-se **intelectualmente ativo** desde a juventude é uma maneira de evitar doenças cerebrais, como uma das mais temíveis da atualidade, que chamamos de **doença do alemão – Alzheimer**. Uma atividade mental mais intensa robustece as conexões entre os neurônios e forma novas redes entre eles. Quanto mais densa e maior for essa trama, mais saudável é o cérebro.

O **bom humor** e as risadas podem ter o efeito de uma sessão de ginástica, protegendo o coração, aliviando o estresse, fortalecendo o sistema imunológico, facilitando a digestão e limpando os pulmões.

Nos últimos anos muitos brasileiros **deixaram de fumar**, e o cigarro passou até a ser uma coisa considerada **brega**, mas ainda existem mais de 30 milhões fumantes, um vício difícil de largar. Os médicos de Boston constataram que sete de cada dez fumantes transformaram-se ***em velhos muito doentes***.

O **fumo** provoca vasoconstrição, formação de placas de gordura, aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial e do colesterol. Toda vez que um fumante acende um cigarro está danificando pelo menos dois sistemas fundamentais do corpo: o respiratório e o circulatório.

Ao contrário do que acontece com as mulheres na menopausa, onde há uma interrupção abrupta da produção de hormônios, ***com os homens ocorre, a partir dos 40 anos, a Deficiência Androgênica do Envelhecimento Masculino (DA)*** – também chamada de andropausa, uma lenta diminuição da testosterona livre.

Os principais sintomas da DA são: **diminuição da libido, disfunções eréteis, perda de massa muscular ou dificuldade de ganhá-la**, mesmo para os que fazem atividade física frequente, **acúmulo de gordura, principalmente na região abdominal, dificuldade para emagrecer, osteoporose e alterações do sistema nervoso central, que causam cansaço, indisposição, depressão, déficit de memória e de concentração, ou seja, tudo aquilo que nós chamamos de ENVELHECIMENTO.**

O diagnóstico é feito através do relato dos sintomas associados e por exames laboratoriais e a **REPOSIÇÃO HORMONAL** é feita apenas com o hormônio testosterona, por injeção intramuscular e aplicação do hormônio na forma de gel na pele.

O início de ação não é imediato, porém é constante, com alívio da sonolência, do desânimo, e recuperação da capacidade de ereção do pênis, sendo muito importante um **controle rigoroso com exames laboratoriais.**

A mudança dos hábitos alimentares, com a supressão dos açúcares, o equilíbrio entre os lipídios ingeridos, ***a perda de peso, exercícios físicos regulares e monitoramento de índices hormonais***, com ou sem a reposição destes, são muito importantes para o restabelecimento de um bom padrão de vida.

A volta do bem estar corporal mental e sexual traz conforto e felicidade a quem passa pela andropausa.

Além do recomendado acima, uma boa qualidade do sono e não fumar são exemplos de recomendações que podem retardar o aparecimento da deficiência de testosterona.

Com a **reposição hormonal**, novos estudos e pesquisas as condições de envelhecimento dos seres humanos tendem a melhorar.

Todos deveriam procurar conhecer e entender o que está acontecendo e o que já está em utilização na medicina, no mundo e aqui no Brasil, para diminuir os problemas de saúde, principalmente ***os que começam a surgir após os 40 anos.***

Para muitos de nós este avanço está chegando tarde, e talvez não possamos nem ser beneficiados de alguns ainda não liberados, mas já existem tratamentos que melhoram bastante a qualidade de vida dos mais velhinhos, e acho que merecemos isso!

Só não sei como ficará o mundo, com gente demais nascendo, principalmente nas classes com menos condições para tal, e com gente demais durando mais tempo.

Teremos como problemas graves, no mínimo:

- *Mais desemprego;*

- *Dificuldades econômicas dos países com pagamentos de aposentadoria e tratamento das pessoas mais idosas;*
- *Problemas alimentares e de saúde.*

Mas isso são problemas sociais e políticos a serem estudados com muita seriedade, sem interferências ideológicas políticas ou religiosas, pelas sociedades de todo o mundo – e já estão mais de 50 anos atrasados!

O nosso problema, por enquanto é: **MELHORAR NOSSA QUALIDADE DE VIDA!**

Leiam tudo que seja sério e bem baseado; pesquisem – não acreditem em qualquer fórmula mágica; procurem os médicos mais modernos e se cuidem, **pois viver, de preferência saudável, é muito bom!**

Eu já tomei alguns hormônios e vitaminas especiais, além de ser meio exagerado na manutenção da forma física, participando inclusive de competições de natação do Master, mas isso eu fiz a vida toda e só relaxei um pouco quando andei em torno dos 50 anos (o que não deveria). O problema é que não posso manter a reposição hormonal por que ela pode **aumentar o tamanho da próstata** – e a minha já é grande.

A revista **Isto É** do mês de novembro de 2.011 publicou matéria bem interessante a respeito do **por que envelhecemos e como retardar esse processo**, da qual transcreverei alguns trechos interessantes a seguir:

*“Neste momento, há dezenas de centros de estudos espalhados pelo mundo buscando entender por que envelhecemos e como retardar esse processo. O que se quer é encontrar formas de nos deixar jovens por mais tempo, adiando o tempo em que o corpo vai perdendo gradativamente o vigor e a saúde. Na última semana, dois importantes grupos de pesquisa anunciaram passos decisivos nessa direção. Cada um a seu modo, eles conseguiram promover uma espécie de **rejuvenescimento celular**, feito fascinante que contribuirá para ajudar a atenuar os desgastes promovidos no organismo pela passagem do tempo.”*

*“O primeiro trabalho foi realizado por cientistas da Clínica Mayo, dos Estados Unidos. O foco dos pesquisadores foram as chamadas **células senescentes**. Uma célula jovem apresenta grande capacidade de se multiplicar. Com o correr dos anos, porém, ela vai perdendo essa habilidade até entrar em uma fase na qual consegue fazer apenas um número limitado de divisões. É uma espécie de limbo, quando ela nem se replica normalmente nem morre. Quando entra nesse período, é batizada de senescente. A etapa antecede a última do ciclo de uma célula, quando ela perde completamente o poder de se dividir e morre.”*

*“Há anos a ciência já sabia que essas células estavam **envolvidas no surgimento de doenças associadas ao envelhecimento**, mesmo estando presentes em pequena quantidade no organismo – estima-se que somem entre 10% e 15% do total de células de um idoso. O que ninguém tinha conseguido até agora era neutralizar seus efeitos. E foi exatamente o que os cientistas americanos fizeram, em cobaias, realizando uma espécie de ‘limpeza’.”*

*“A segunda pesquisa também utilizou células senescentes. Os autores foram os pesquisadores da Universidade de Montpellier, na França. Ao contrário dos colegas americanos, seu objetivo não era destruir essas células, mas **rejuvenescê-las**. Deixá-las tão jovens a ponto de apresentarem as mesmas características de uma célula-tronco*

embrionária, a mais versátil de todas, capaz de gerar qualquer tecido do corpo. A façanha, inédita, foi realizada.”

“Agora, esperamos que nossa descoberta ajude a retardar o surgimento de doenças associadas ao envelhecimento”, disse à ISTOÉ o pesquisador Jean-Marc Lemaitre, coordenador da experiência.”

*“Nos consultórios, uma estratégia chama atenção também pela polêmica que desperta – e pelo número de pessoas que a estão adotando para tentar atrasar o relógio do tempo. Trata-se da **modulação hormonal**. Aqui, ao contrário da reposição, que administra hormônios quando sua queda já provocou efeitos visíveis na forma de fadiga, mal-estar e outras disfunções, o intuito é estabelecer vigilância para que esses desconfortos nem cheguem a aparecer ou cheguem mais brandos. Por isso, a qualquer sinal de queda, os médicos adeptos desta terapia agem.”*

“De fato, está claro para a medicina que ao longo dos anos há uma acentuada mudança nos padrões hormonais. Isso ocorre tanto com os hormônios sexuais (os femininos estrogênio e progesterona e o masculino testosterona) quanto com outros hormônios. O desequilíbrio nesse sistema fundamental para o bom funcionamento do corpo resulta no aparecimento de vários sintomas.”

“Pode haver mais cansaço, perda de força muscular ou outros desconfortos mais característicos do avanço da idade, além de deixar o indivíduo mais vulnerável a doenças associadas ao envelhecimento.”

*“Baseados nessa premissa, muitos especialistas defendem a **aplicação da modulação hormonal**. São vários os hormônios utilizados. O do crescimento, para impedir a redução de massa muscular. A testosterona – tanto em homens quanto em mulheres – para aumentar força e vitalidade. O T3, produzido pela tireoide, cuja queda está associada ao aumento do risco de infarto.”*

“Usam ainda o dehidroepiandrosterona (DHEA) para o fortalecimento do sistema imunológico e reparo celular, e a pregnenolona, associada ao correto desempenho das funções cerebrais.”

*“Também há a indicação de **vitaminas** que interferem diretamente na produção de hormônios, contrabalançando o ataque feito pelas toxinas. Nesse sentido, a **descoberta mais recente** diz respeito à ação da **vitamina D**.”*

Outro problema que preocupa muito os homens quanto a qualidade de vida no envelhecimento, e isso, com certeza, a **partir dos 40 anos**, é o problema da próstata, disfunções sexuais e a decadência física.

O crescimento benigno da próstata, que a faz aumentar de tamanho **depois dos 40 anos, iniciando uma obstrução** do canal da uretra é um fenômeno que ocorre com praticamente todos os homens.

Os sintomas iniciais são: urinar sucessivas vezes, dificuldades de ficar em uma reunião prolongada e ter de levantar à noite, prejudicando o sono.

O crescimento benigno é quase inexorável: **todos os homens** vão ter em maior ou menor grau - felizmente, apenas um terço, **30%**, tem sintomas mais significativos que exigem apoio médico.

O **câncer na próstata** adquire maior relevância porque tem uma grande prevalência: **18% dos homens - um em cada seis - manifestarão a doença**. Se esse tumor não é identificado no momento certo e se expande, saindo para fora da próstata, as chances de cura **caem para 30%**. É um tumor muito comum e se for detectado a tempo, há como resgatar o paciente.

O **exame de toque** - um dos principais meios de se detectar a doença - gera na cabeça dos homens fantasias negativas e receios, mas, na verdade, eles tem muito medo da dor. Tanto é que os que fazem pela primeira vez, no ano seguinte perdem o medo. Leva três ou quatro segundos e não dói. Então, um dos fatores de resistência é eliminado. Existe um segundo sentimento, que é muito forte: expressar, exteriorizar uma fraqueza se a doença for descoberta.

Estive pesquisando na Internet sobre um **medicamento fitoterápico para a próstata, o Saw Palmetto**, e tive até dificuldades para análises, porque a maioria das informações e fóruns tratava mais de crescimento do cabelo do que do tratamento da próstata.

Estou utilizando o saw palmetto para a próstata, mas verifiquei que crescem mais rápido os pelos do nariz, a barba e até na orelha, e até as unhas crescem mais rapidamente, o que é "um saco", mas para os mais carecas deve ser muito bom.

Existem medicamentos receitados pelos médicos, caríssimos, que são mais lentos e têm mais efeitos colaterais danosos.

(Medicina Alternativa de A a Z - Edições Natureza © - Todos os direitos reservados. 2.003 - 2.006 Edições Natureza © - Todos os direitos reservados. 2.003 - 2.011 18 de Fevereiro de 2011) - ***Saw Palmetto - Serenoa Reppens***

Trata e Previne o Aumento da Próstata; Combate os Sintomas da Hipertrofia da Próstata (HPB), como: Dificuldade de iniciar a micção, Fluxo urinário fraco, Idas freqüentes ao banheiro, à noite em especial, Retenção de urina, Dor ao urinar.

Trata a Prostatite: congestão, edema e inflamação da próstata; Combate a calvície pela inibição do DHT.

O Saw Palmetto ou Serenoa reppens é uma pequena palmeira que cresce irregularmente no Texas até a Carolina do Sul, nos Estados Unidos, possui hastes espinhosas e serreadas que pendem da base de cada folha. Com um ciclo de vida que dura 700 anos, a planta parece quase indestrutível, resistindo à seca, à infestação de insetos e ao fogo.

As propriedades medicinais dessa planta advêm de suas frutas preto-azuladas semelhantes a amoras, que geralmente são colhidas entre agosto e setembro.

O saw palmetto possui uma longa história de uso popular. Os índios norte-americanos utilizavam-no para o tratamento de distúrbios do trato urinário. Os primeiros colonizadores, observando a vitalidade dos animais que consumiam as frutas dessa planta, decidiram utilizá-la, também, como um tônico geral.

Durante anos, essa planta foi indicada para o alívio de tosses persistentes e para melhorar a digestão. Hoje, a fama de Saw Palmetto ou Serenoa reppens deve-se

principalmente à sua capacidade de aliviar sintomas de uma próstata aumentada - utilização essa comprovada por muitos estudos científicos.

Na Itália, na Alemanha, na França e em outros países, os médicos prescrevem rotineiramente o saw palmetto para o tratamento do aumento benigno (não-canceroso) da próstata, conhecido clinicamente como HPB, que se refere à hiperplasia" (ou "hipertrofia") prostática benigna.

Quando a glândula prostática masculina, que possui o tamanho de uma noz, torna-se aumentada, doença comum que afeta mais de metade dos homens acima dos 40 anos de idade, ela pode pressionar a uretra, o canal que transporta a urina da bexiga para fora do pênis, passando através da próstata.

Os sintomas resultantes incluem micção freqüente (principalmente à noite), fluxo urinário enfraquecido, micção dolorosa e dificuldade de esvaziamento completo da bexiga.

Os pesquisadores acreditam que a Serenoa reppens alivia os sintomas da HPB de várias maneiras. O mais importante é que ela parece alterar os níveis de muitos hormônios que causam a multiplicação das células prostáticas. Além disso, a planta pode atuar eliminando a inflamação e reduzindo a inchaço do tecido.

Estudos descobriram que o saw palmetto produz menos efeitos colaterais (como a impotência) e resultados mais rápidos que a finasterida, o medicamento prescrito para a próstata. Além disso, o saw palmetto demora apenas cerca de 30 dias para se tornar eficaz, ao passo que o medicamento convencional pode levar seis meses.

Como a Serenoa reppens afeta os níveis dos hormônios que promovem o câncer, os cientistas também estão investigando sua possível importância na prevenção do câncer da próstata.

O Saw Palmetto se mostrou mais eficaz no tratamento de BPH do que o medicamento usual Proscar (5% dos pacientes utilizando Proscar sofreram de diminuição da libido, desordens ejaculatórias, e até impotência).

O extrato de Saw Palmetto diminui a freqüência urinária dos pacientes com BPH, especialmente a noite. Essa freqüência anormal é causada pela inflamação da bexiga e aumento da próstata. Este extrato também age na bexiga, aumentando sua capacidade de contração e, por conseqüência, de expelir a urina.

A ação do extrato é conhecida. Ele previne que a testosterona seja convertida em dehidrotestosterona, hormônio responsável pela multiplicação das células da próstata, que quando ocorre de forma anormal, causa o aumento da mesma.

Você encontrará maiores informações no site:

<http://www.farmalife.com.br/farmalife/paginas/93599.pdf>

Descrevi aqui uma porção de receitas, a maioria já testada e confirmada, de como **VOCÊ PODE ESCOLHER COMO VIVER**. Você pode tentar ser uma pessoa melhor, saber aceitar mais as diferenças e as atitudes dos outros, aliar o prazer e a alegria com a qualidade de vida.

Você pode aceitar e se preparar para o fato da idade chegar para todos, e mais rápido do que pensamos, e se acostumar e aprender a conviver com ela, com espírito guerreiro, continuando em atividade constante para viver bem melhor. Você faz a sua parte e deixa o tempo e o destino por conta de seu Deus e da vida.

E para finalizar, transcrevo uma mensagem do Rabino Henry I. Sobel, que considerei de fundamental importância para a vida das pessoas.

AMIZADE

É difícil e raro encontrar um amigo fiel, um amigo de verdade. Mas existem algumas regras que podem nos ajudar a conquistar e preservar uma amizade preciosa:

*1: Se quiserem ter amizades longas, procurem ter **memória curta**.*

*2: Se procurarem amigos **sem defeitos**, não terão nenhum amigo.*

*3: Seu **melhor amigo** é aquele que traz à tona o que há de melhor em você.*

*4: Um amigo é alguém que compreende seu passado, acredita em seu futuro e **o aceita hoje, do jeito que você é**.*

*5: A amizade não deve ser vista como algo que recebemos e sim como algo que **oferecemos**.*

*6: É bom ter um amigo para compartilhar as tristezas; mas é indispensável ter um amigo para **compartilhar as alegrias**.*

7: Ninguém é tão auto-suficiente que não precise de um amigo.

Não há maior riqueza no mundo, do que ter bons amigos.

Mas não nos esqueçamos de que para se ter um amigo, é preciso ser um bom amigo.

Muita gente se esquece, mas a amizade é uma estrada de duas mãos.

(Autor: Rabino Henry I. Sobel)

Rio de Janeiro 30 de maio de 2.012

Euro Brasília Vieira Magalhães – Professor de Educação Física e Oficial da Reserva da Força Aérea Brasileira.