

O Caminho da Medicina Regenerativa

Ortomolecular & Anti-Aging

**“Para garantir uma boa saúde:
Coma alimentos leves,
respire profundamente,
viva com moderação,
cultive a alegria e
mantenha o interesse na vida.”**

William Londen

O Caminho da Medicina Regenerativa

Ortomolecular & Anti-Aging

Autor: Tsutomu Higashi
Redatora: Josi Costa
Colaboração: Jáiro Torino Pennacchi
Revisão: Adernil de Souza
Capa: Caroline Oliveira
Diagramação: Andréa Tragueta
Impressão: Gráfica Caniatti

Copyright© 2008 por ...

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610, de 19.02.1998.

É proibida a reprodução total ou parcial sem a expressa anuência da editora.

Editor: Josi Costa

Colaboração: Jáiro Torino Pennacchi

Revisão: Adernil de Souza

Diagramação: Andréa Tragueta

Capa: Caroline Oliveira

Impressão: Gráfica Caniatti

NOTA DO EDITOR

Para melhor compreensão dos leitores, buscamos empregar uma linguagem bastante acessível. Nosso intuito é tornar informações restritas ao universo da medicina e a seus profissionais, ao alcance do público leigo no assunto.

Esperamos que este livro possa ajudá-lo a compreender melhor a sua saúde e a cuidar dela com amor e responsabilidade. Afinal, quando se perde a saúde, tudo que temos a nossa volta parece perder um pouco o sentido.

Ao encontrar neste livro, informações que vão interessar e ajudar outras pessoas e decida distribuí-la por meio da internet ou por outro meio, nunca deixe de mencionar a fonte. Desta forma estará preservando os direitos do autor e contribuindo para uma melhor divulgação.

Peço licença, a vocês, queridos leitores, para expressar neste espaço, antes mesmo de mergulhar nos capítulos que seguem, o que senti na clínica, na vivência com outros pacientes, que buscam a clínica do Dr. Higashi e sua equipe.

O respeito e a alegria com que cada paciente é recebido e tratado atuam como remédio, cujo preço não se pode pagar. A sensação que temos, durante todo tempo que passamos na clínica, é que alguém se aproximará, nos pegará pela mão para nos fazer muito bem. É inegável a certeza de que chegamos até Dr. Higashi e sua equipe orientados por uma força maior e de que sairemos muito melhores!

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha esposa Cacilda, meus filhos Rafael e Leonardo, que são também meus colegas de profissão, à minha nora Andrea, à fisioterapeuta Thais e à toda equipe da Clínica Higashi;

Agradeço, em especial, à jornalista Josi Costa, que compilou, pesquisou e tanto incentivou para a finalização desse trabalho;

Ao meu companheiro de caminhada professor Jáiro Torino Pennacchi, que sempre me apoiou e incentivou para o término dessa obra;

Aos mestres visíveis e invisíveis, que me auxiliam na formação médica e humana, nosso agradecimento infinito;

Nosso maior objetivo é servir à humanidade doente, contribuindo com a pequena parcela da grandiosa misericórdia de Deus: aliviar a dor humana.

O Caminho da Medicina Regenerativa

Apresentação	13
O autor	17
Introdução.....	21
É preciso mudar esta realidade.....	24
Viver mais e com saúde	28
As pausas que envelhecem	32
Quando, afinal, começamos envelhecer?	36
Tireopausa – A pausa que merece toda atenção	38
Somatopausa – O hormônio da juventude	39
Menopausa - Um novo ciclo na vida da mulher	40
Andropausa – A ‘menopausa’ do homem	43
Adrenopausa – Fadiga Adrenal - Pandemia da atual civilização	47
Eletropausa – Pregnenolona – A principal matéria-prima do cérebro	49
Melatopausa – Melatonina – A falta desse hormônio apressa o envelhecimento.....	51
Outras pausas ao longo da vida	56
Hormônios Bioidênticos	58
O método BDORT – A revolução no diagnóstico	62
Ultrafisiologia do corpo humano	66
No meio do caminho tinha um tumor	69

Desintoxicação – Livrando-se de toxinas e outros agentes que fazem mal ao corpo	72
Intestino – nosso segundo cérebro	75
Atenção especial ao nosso maior órgão	76
Terapia Ortomolecular - Benefícios comprovados contra a obesidade e os radicais livres.....	78
Imunidade, um escudo para o corpo.....	80
Mudanças de dentro para fora	81
Água, santo remédio	82
Corpos distintos, tratamentos específicos	83
Corpo ativo, saúde em alta	86
Os benefícios do Pilates	90
Alimento correto, boa saúde	94
Alimentos e doenças	98
Alimentos contaminados	99
Poeira urbana, riscos à saúde	101
Insegurança Alimentar.....	104
Alimentos limpos, sem o impacto dos agrotóxicos	105
Agricultura oficial e alternativa: inversão de valores	106
Pesticidas no organismo	110
Sintomas subclínicos	112
A cura sem dor e sem drogas - A biotecnologia que permite estimulação do cérebro sem atalhos.....	114
Célula tronco - Uma luz no fim do túnel.....	116
Depoimentos.....	122
A base da terapia ortomolecular.....	131
A dieta do Tipo Sanguíneo	135
Epílogo - Viver mais; viver cada dia melhor!.....	142
Referências bibliográficas	144

“O segredo da saúde mental e corporal está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas, viver sábia e seriamente o presente.”

Buda

Apresentação

Como surgiu a ideia deste livro?

Ao participar de um Seminário de Medicina, em Maringá (PR), em junho de 2009, conheci o Dr. Tsutomu Higashi. A forma como ele abordou o envelhecimento e a falta de dignidade que afeta a maioria das pessoas na velhice, me chamou muito a atenção. Diferentemente de muitos profissionais que conheço, impressionou-me, especialmente, sua forma simples, didática e amorosa de alertar as pessoas para a possibilidade de utilizar os avanços da medicina para ganhar saúde e longevidade.

Ao me convencer do seu vasto e profundo conhecimento sobre o assunto, quis saber o que pode levar uma mulher a mergulhar num mar de turbulência no período da Tensão Pré-Menstrual (TPM). E esse é um mal que aflige cerca de 70% das mulheres em idade fértil, segundo estimativas da Organização Mundial de Saúde (OMS). E então, Dr. Higashi comentou que o desequilíbrio hormonal é um dos fatores que desencadeia ou agrava os sintomas dessa síndrome.

Fiquei tão curiosa por mais informação, que no intervalo do evento pedi se poderia me ceder o material

utilizado na palestra, e ele o fez prontamente, sem qualquer questionamento. Sua atitude generosa e humilde fez-me acreditar que eu não estava diante de um médico comum, mas de uma pessoa muito especial; disposta a compartilhar seus conhecimentos.

Sempre me intrigou a distância que a maioria dos profissionais costuma manter de seus pacientes. Ao final da palestra, quis saber se possuía algum livro publicado, onde eu pudesse conhecer mais sobre seu trabalho. Doutor Higashi, então, disse que seus registros a respeito estavam em artigos científicos, mas que ainda não havia editado um livro. Mais tarde, ao conhecer melhor a sua história, observei que o bloqueio havia se instalado durante a Ditadura Militar, na década de 1970, quando foi impedido de defender sua tese na área de Patologia Clínica.

À época, Dr. Higashi lecionava na Universidade Estadual de Londrina (UEL). E ao tocar nesse assunto, fica evidente em seu semblante e no tom de voz, um misto de emoção e indignação pela liberdade que lhe foi cerceada pelo regime autoritário e repressor da época, em um momento tão importante de seu início de carreira.

Seis meses depois, em dezembro de 2009, Dr. Higashi veio participar de outro evento também ligado à área de saúde, em Maringá, onde também estive. Dessa vez, senti-me mais segura para então abordá-lo novamente para falar da importância da produção deste livro. Sou jornalista e completamente fascinada por conhecimentos que possam ajudar a desvendar os mistérios que envolvem a saúde do corpo e da mente. Sabia do desafio que teria pela frente.

Porém, a sede de conhecer mais profundamente o que Dr. Higashi dizia durante suas palestras e tornar esse conhecimento acessível a inúmeras pessoas, desfez a insegurança e me trouxe motivação. A sua origem oriental também pesou no meu interesse, porque são obstinados e buscam sempre a eficiência e perfeição em tudo que fazem. Me propus, então, a auxiliá-lo na execução dessa missão. Novamente, o homem de fala direta e olhar generoso me surpreendeu. Sua humildade talvez o tenha feito duvidar do meu súbito interesse. Não disse sim e nem não. A resposta veio em forma de desafio. Convidou-me para conhecer de perto a sua rotina no Centro Médico Athenas, que ele dirige em Londrina (PR), ao lado de uma equipe de profissionais que inclui os dois filhos que, para alegria dos pais, também trilham pela vocação médica e estudam continuamente para acompanhar a rápida evolução das descobertas da medicina.

Leonardo Higashi é endocrinologista pós-graduado em Ortomolecular, e Anti-Aging pela World International Society of Anti-Aging, na Bélgica. Rafael Higashi é médico com residência em Neurologia pelo Instituto de Neurologia Deolindo Couto da Universidade Federal do Rio de Janeiro, mestre em Medicina na área de Neurologia pela Universidade Federal Fluminense, com Especialização e certificação em Medicina Antienvhecimento [Age anagement Medicine], pelo Cenegenics Medical Institute, Las Vegas, Estados Unidos, entre outros títulos.

Desafio aceito, foram vários dias de convivência, não só com Dr. Higashi, mas com sua equipe e seus pacientes. Se alguém me perguntar, hoje, qual é a essência do

seu trabalho, eu diria que Dr. Higashi consegue, com o auxílio de uma equipe qualificada e comprometida, transformar pacientes com a saúde debilitada, envelhecidos, cansados e já sem esperanças, em pessoas novas, animadas, mais bonitas e dispostas a retomar a vida com todo prazer que ela pode proporcionar.

Portanto, para produção desse livro, coube-me o trabalho de adequar os termos técnicos médicos a uma linguagem acessível a todos os leitores; entrevista aos pacientes e fazer a redação final. Uma missão que me trouxe crescimento, na medida em que pude ver, em sua rotina clínica, o quanto é fundamental que cada um cuide com amor e responsabilidade da própria saúde.

Queridos leitores, desejo que a leitura de cada uma das páginas seguintes possa ajudá-los a encontrar respostas para suas dores e também incentivá-los a trilhar sempre pelo caminho da saúde rumo à vida longa e saudável, que resume a essência da trajetória de trabalho do Dr. Higashi frente à Medicina.

**“Honra-se a velhice,
mas ela não é amada”
Bruce H. Lipton**

O autor

No ano de 1919, o jovem Yutaka Higashi veio do Japão para o Brasil junto com a família, a bordo do navio La Plata Maru, um ano após o fim da Primeira Guerra Mundial, que ocorreu entre julho de 1914 a novembro 1918. Consigo, Yutaka Higashi trouxe os ensinamentos da arte de curar, aprendidos com o pai. Essa mesma vocação foi herdada pelo filho caçula, Tsutomu Higashi, que, em 1962, aos 18 anos de idade, ingressou no curso de Medicina na Universidade Federal do Paraná, em Curitiba, capital do Estado.

O apelo interior de se dedicar à Medicina foi maior ao conhecer, em Bastos (SP), sua cidade natal, o médico Dr. Noda, o único da cidade, à época, e ser tocado pela magia que é curar pessoas e por acreditar que o médico recebe de Deus a unção para essa prática. Já na universidade, Dr. Higashi começou a pesquisar o processo de envelhecimento das células. E essa preocupação futurista, que é própria dos profissionais obstinados pela ciência e pela investigação, o acompanhou em sua trajetória de quase 50 anos de dedicação à divina arte de buscar alívio e cura aos seus pacientes.

Não por acaso, o jovem recém-formado decidiu fazer residência médica em Patologia Clínica, também conhecida por Medicina Laboratorial no Hospital do Servidor Público, em São Paulo. A palavra deriva do grego (pathos: sofrimen-

to, doença) e logia: ciência, estudo. O patologista é o profissional que estuda as alterações de células, tecidos e órgãos sujeitos a doenças. Embora pouco divulgado, o trabalho do médico patologista é tão essencial que é considerado juiz da Medicina, porque é ele quem analisa e dá o veredicto aos exames laboratoriais.

Em 1971, após completar a residência em Patologia Clínica no Hospital do Servidor Público, de São Paulo, [hoje com capacidade para 1,2 mil leitos], Dr. Tsutomu Higashi mudou-se para Londrina e tornou-se professor de Medicina da Universidade Estadual de Londrina (UEL), onde entregou sua tese de doutoramento, mas não teve o direito de defendê-la.

Já nesta época, nascia a semente que seria mais tarde, o Centro Médico Athenas. A escolha do nome é uma homenagem à cidade de Atenas, berço cultural e intelectual da civilização ocidental. Atena é a deusa grega da sabedoria, do ofício e da inteligência.

Foi em 1990, ao ser convidado para trabalhar no Japão, Hospital de Amagasaki, no estado de Hyogo, que Dr. Higashi realizou estudos e pesquisas na área Ortomolecular. De volta a Londrina, fundou o Centro Médico Athenas, a primeira clínica e laboratório Ortomolecular no Paraná. Esse pioneirismo trouxe avanços importantes à medicina antienvhecimento não só no Paraná, mas para pacientes que chegam do Oiapoque ao Chuí em busca de saúde e longevidade.

Dr. Higashi fez oito viagens ao Japão entre 1991 e 1995 como voluntário da Cruz Vermelha. Na oportunidade, promoveu um movimento de conscientização para alertar trabalhadores nipo-brasileiros que estavam naquele país, dos

risco da contaminação por metais tóxicos à saúde. Obstinado defensor da produção de alimentos livres de agrotóxicos e outros agentes químicos, Dr. Higashi também colaborou diretamente para a implantação da agricultura orgânica no Brasil, ao ministrar centenas de palestras em diversos municípios e contribuir de forma direta para a divulgação e conscientização da importância da produção de alimentos orgânicos. Ideal defendido por ele, todo o tempo.

A partir de 2002, os filhos Dr. Rafael Higashi e Dr. Leonardo Higashi [eles são quarta geração da família dedicada ao exercício da Medicina] também passaram a integrar a equipe, ao lado de outros profissionais da área de saúde e serviço. Mestre em Medicina Antienvhecimento pela Universidade Paulista (UNIP), Dr. Higashi é um dos poucos médicos brasileiros a receber o título de bacharel em Ortomolecular por Notório Saber, concedido pela Sociedade Brasileira de Oxidologia, pelos conhecimentos que merecem respeito e aplausos.

Em 2009, Dr. Higashi instalou o Centro Médico Athenas do Rio de Janeiro, que é dirigida pelo filho mais velho, Dr. Rafael Higashi. A iniciativa facilitou o acesso a pacientes do próprio estado e também de Minas Gerais, São Paulo e Espírito Santo, entre outras localidades geograficamente estratégicas.

**Não reclame de levantar para
estudar ou trabalhar.
O pior seria não ter saúde
para fazê-los.
Samuel Sanches**

“É importante para nossa saúde e bem-estar manter a energia da mente sempre positiva e elevar a autoestima, evitando pensamentos negativos que drenam energia e debilitam o corpo”
Bruce H. Lipton

Introdução

A saúde é o maior patrimônio que alguém pode ter, ainda que não tenha consciência disso. Muitas pessoas, quando se dão conta disso, já estão doentes. Talvez, muito mais por questão cultural, a sociedade aceita com naturalidade que a doença é consequência natural da velhice. De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 50% das mortes na terceira idade tem como causa as doenças relacionadas ao envelhecimento.

Os principais índices de mortes entre homens e mulheres são atribuídos a doenças cardiovasculares, ao câncer e diabetes, todas elas de ordem degenerativa. A Medicina Antienvhecimento [que avalia a necessidade de modulação hormonal], associada à Terapia Ortomolecular [que analisa o nível de oxidação das células], quebrou esse paradigma ao permitir o diagnóstico precoce de doenças e um envelhecimento digno.

Imaginem que uma gota de sangue pode ser ampliada em até 18 mil vezes, projetada numa tela de TV, para, então, se observar como está o revestimento (capas) dessas células. Células em formato redondo significam que estão normais, mas se apresentam ondulações, por exemplo, estão carentes de alguma vitamina. Já se estão

puxadinhas na ponta, sinalizam estresse. Não é fantástica a biotecnologia que nos dá a possibilidade de fazer essa leitura de uma forma precisa, rápida e confiável?

Não podemos parar o relógio biológico, mas é perfeitamente possível desacelerar seu ritmo em nome de uma vida longa e saudável. Fui o primeiro médico a adotar o tratamento Ortomolecular e Antiidade no Norte do Paraná, porque sempre me incomodou a ideia de que as doenças chegam com o avanço da idade e que vão causando debilidades, atrofias, até incapacitar o indivíduo. Decidi associar esses dois tratamentos porque eles permitem que as pessoas vivam bem, com saúde, disposição e vitalidade para sonhar até o último suspiro.

Pense em todas as máquinas. Não há máquina mais perfeita que nós mesmos. Por um terrível equívoco cultural, falta de conhecimento e até desvalorização à vida, quando não investimos na saúde preventiva – o que incluem diagnósticos precoces e uma série de correções que o organismo pede – mais cedo ou mais tarde teremos gastos obrigatórios com doenças, que muitas vezes exigem cirurgias radicais, invasivas e tão arriscadas que podem levar à morte ou à invalidez.

Por isso, é preferível se valer da mais simples terapia de prevenção a se submeter ao mais genial tratamento num estágio em que a doença já avançou. A ciência evoluiu, mas, ainda está muito distanciada das doenças que afligem a humanidade. A medicina aplicada não consegue, ainda, tratar os danos devastadores da oxidação (ferrugem), do estresse e também dos alimentos e ambientes contaminados.

Para que possam dimensionar os benefícios dessa medicina vitalista, reunimos relatos de pacientes que colaboraram, gentilmente, com este trabalho. Embora todos eles tenham nos dado a liberdade de divulgar suas identidades, optamos por preservá-las.

**"Em geral, nove décimos da nossa felicidade baseiam-se exclusivamente na saúde. Com ela, tudo se transforma em fonte de prazer."
(Arthur Schopenhauer)**

É PRECISO MUDAR ESTA REALIDADE

**“A felicidade não está em viver, mas em
saber viver. Não vive mais o que mais vive,
mas o que melhor vive”
Mahatma Gandhi**

Imaginem máquinas antigas, velhas e sucateadas. Qualquer uma delas pode ficar nova e em perfeito funcionamento. Porém, de tão velhas e desgastadas, muitas delas precisarão de novas peças. Assim é o nosso corpo. Mas o ideal não é chegar a um estado de falta de saúde que obrigue, muitas vezes, substituir algum órgão, mas fazer com que ele funcione bem e cumpra sua função, mesmo na velhice.

Imaginem uma exposição de carros antigos. Máquinas fabricadas no século passado que encantam os amantes dessas antiguidades por conservar peças originais de fábrica. São verdadeiras relíquias, porque receberam atenção especial de alguém; investimentos para que mantivessem, apesar da idade, a beleza e a funcionalidade de uma máquina jovem.

Se alguém gasta o equivalente ao valor de dois carros populares em um desses veículos para exibi-lo numa exposição, será no máximo visto como excêntrico, além de admirado por muitos que gostariam de imitar o mesmo

gesto. Não tenho absolutamente nada contra quem não mede recursos para realizar um sonho, mas é curioso perceber que há ainda milhões de pessoas muito mais inclinadas a ter iniciativas como essa, a adotar a mesma prática em nome da própria saúde. Mesmo quem tem muitos recursos. Por ignorância, muitas pessoas morrem de forma prematura. É preciso mudar esta realidade.

Queridos leitores, como não ser fascinado por uma terapia que nos permite caminhar até 80, 90 ou mais de 100 anos com lucidez, aparentando esteticamente pelo menos 10, 20 ou 30 anos menos e em plena atividade? Essa possibilidade não parece bem mais animadora e digna do que chegar à velhice predestinados a acabar os dias num leito de hospital, dementes, inválidos ou semi-inválidos como ocorre com maioria das pessoas?

Não precisamos chegar à velhice enrugados com aparência de uva- passa e sem memória até mesmo para chamar os netos pelo nome. Você concorda que essa é uma perspectiva que nada tem de animadora e atraente? Pelo contrário, podemos atravessar várias décadas com a aparência jovem, pele lisa e cabelos saudáveis.

E o mais importante: agradecidos pelas alegrias e realizações que a saúde pode nos proporcionar, mesmo a caminho dos 90 anos ou além disso, como vai relatar um de nossos pacientes. Ao tratar nossos pacientes, temos como ideal que eles vivam tão bem dispostos e cheios de energia que sejam capazes de sonhar e realizar até o último suspiro, independentemente da idade.

Ainda confia-se muito na genética. Porém, estudos científicos já demonstram que os fatores hereditá-

rios respondem por apenas 15% da garantia de saúde. Os outros 85% são resultado da forma como vivemos. A palavra dieta vem do grego diaita (forma de viver) harmonicamente desde a gestação. Somos os principais responsáveis e verdadeiros provedores de nossa saúde, porque ela vai depender do nosso modo de vida.

Embora o ideal seja iniciar a Terapia Ortomolecular a partir dos 30 anos, maioria dos pacientes que procura a clínica para uma primeira avaliação, tem por volta de 50 anos e os benefícios são visíveis em qualquer idade. Contudo, nos últimos tempos, a busca pelas terapias antienvhecimento tem atraído pessoas cada vez mais cedo, antes mesmo dos 40 anos, faixa etária em que, especialmente executivos [homens e mulheres], já sentem o efeito devastador causado pelo estresse e a ansiedade.

**"A verdadeira felicidade é impossível sem verdadeira saúde, e a verdadeira saúde é impossível sem um rigoroso controle da gula."
(Mahatma Gandhi)**

VIVER MAIS E COM SAÚDE

**“A vida trabalha para a nossa harmonia.
Ninguém pode ter saúde física e
mental sem limpar o coração,
largar o passado e perdoar
a ignorância alheia.”
Autor Desconhecido**

O segredo de viver mais e com saúde está na Modulação Hormonal, Nutrição Hormonalmente Correta e Atividade Física bem orientada.

Concluo essa introdução com o depoimento de um paciente que me chamou bastante a atenção, principalmente, por sua consciência em buscar saúde e melhor qualidade de vida, ao se sentir tomado pela fadiga e o estresse, aos 39 anos.

Ele é contador e sua rotina é cuidar da vida financeira de dezenas de clientes. Não tenho dúvida que seu caso reflete o de milhares de trabalhadores brasileiros pressionados pelo trabalho e pela falta de qualidade de vida. O seu depoimento toca pela coragem e objetividade e ao mesmo tempo serve de alerta para muitas pessoas:

“Resolvi procurar Dr. Higashi quando me senti incomformado com minha situação física. Tinha cansaço, fadiga e estresse em razão das 12 horas de trabalho sem pausa. Por falta de tempo, não comia durante o dia e comia muito du-

rante a noite. Tinha muita insônia e não estava nada satisfeito com o meu desempenho sexual. Estava com hormônio baixo, colesterol alto, mau humor, indisposto e me sentindo com dez anos a mais do que eu tenho. Assisti a uma entrevista do Dr. Higashi na TV e marquei uma avaliação. De início, achei que o valor do tratamento era alto. Mas, em seguida, pensei: se não investir na minha saúde vou gastar com funeral. Hoje me sinto com corpo de 39 anos animado, disposto e bem feliz com minha vida sexual. Eu vejo, hoje, que se continuasse naquele pique, não viveria mais dez anos. Por isso, não me vejo mais sem o tratamento e pretendo continuar.”

**"Toda a felicidade, ao longo da vida,
pode-se dizer, resume-se
na palavra saúde."
Meishu Sama**

AS PAUSAS QUE ENVELHECEM

**“Não somos vítimas da genética
e sim donos de nosso próprio destino,
capazes de criar uma vida cheia de paz,
felicidade e amor”**

Bruce H. Lipton

A exemplo de um carro, nós também temos prazo de validade. O processo de envelhecimento começa por volta dos 30 anos, mas de forma tão sutil que nem nos damos conta. Porém, essa mudança começa a ganhar velocidade e a ser visível a partir dos 40 anos de idade, em ambos os sexos. Essa constatação se dá não somente diante do espelho, mas na disposição que passa a não ser a mesma de dez anos atrás. Você sabia que a partir dos 30 anos de vida perdemos entre 1% e 3% de hormônios por ano?

Nesta fase o corpo começa a perder competência em razão da diminuição dos níveis hormonais. Começamos, por exemplo, a perder os melanócitos que dão cor aos cabelos, o colágeno que garante a elasticidade da pele, enfim, ficamos de cabelos brancos, enrugados e com dores nas juntas. Quando os órgãos – como que orquestrados – atingem o auge da incompetência de suas funções, nós morremos. Mas nossa proposta não é falar da corrida para a morte, e sim, pela vida longa e saudável.

É neste contexto que a Medicina Antienvhecimento, associada à Terapia Ortomolecular, atua de forma benéfica na correção dessas pausas. Embora soframos várias delas durante a vida, algumas são mais importantes e de efeito devastador se não forem tratadas. Podemos comparar a oxidação das células, causadoras dessas pausas, à ferrugem de uma máquina.

Os problemas que surgem em razão das deficiências hormonais [Tireoide, Melatonina, Testoterona, Progesterona, Pregnenolone, Hormônio do Crescimento (GH) e Suprarrenal ou Adrenal (DHEA)]. Vamos explicar, de forma resumida, as pausas mais importantes.

LONGEVIDADE SAUDÁVEL

Fazemos parte do Grupo Longevidade Saudável, um grupo de médicos brasileiros que se dedica a terapias de Medicina Antienvhecimento. Alertamos os nossos pacientes que o estilo de vida e a manutenção preventiva da saúde têm uma relação direta com 65% na nossa longevidade. Ao estudar os fatores que apressam a velhice, concluiu-se que as pessoas que vivem de forma sedentária e sob constante estresse estão sujeitas a morrer 40 anos antes do que está previsto em seu genoma. A causa dessa morte prematura é a destruição de células.

A base do programa que desenvolvemos com nossos pacientes para que desacelerem o envelhecimento, vivam com saúde e disposição é a nutrição bem orientada, o saber lidar com o estresse, a prática regular de atividades físi-

cas e o reequilíbrio hormonal. Os hormônios, no entanto, desempenham um papel de destaque nesses quatro itens. Hormônios são mensageiros químicos que controlam todo processo de síntese e reparo de proteína. Em outras palavras, se os hormônios estão em níveis satisfatórios, atuam a favor do bom funcionamento do organismo.

**“Os hormônios não caem
porque envelhecemos. Envelhecemos,
porque os hormônios caem”.**
Ítalo Rachid

QUANDO AFINAL, COMEÇAMOS A ENVELHECER?

Para explicar a relevância dos hormônios para manutenção da saúde, podemos comparar o corpo a uma conta bancária. Até os 20 anos de idade, essa conta recebe somente depósitos. Entre os 20 e 30 anos, há equilíbrio entre depósitos e saques. Nesta fase, o ser humano atinge o auge de suas capacidades intelectual, mental e física. Porém, a partir da terceira década de vida, começamos a descer a ladeira. Na linguagem usada na Medicina Antienvhecimento, inicia-se o declínio hormonal.

A partir dessa fase, o organismo começa de forma gradual e silenciosa a desligar os ‘botões’ onde os hormônios são produzidos. Imaginem uma construção. É como se depois de uma obra acabada começasse, por etapas, desmoronar dia a dia. Nessa desconstrução começam a surgir, gradualmente, as doenças crônicas degenerativas.

Sem novos reparos, esse imóvel se tornará cada dia mais impróprio para morar. Assim é o nosso corpo. Ele precisa e merece ‘reparos’ para se manter o mais jovem e saudável possível. Sabemos que os hormônios não são garantia de juventude eterna, mas, quando modulados, podem fazer com que a velhice demore mais a chegar. E, com isso, recuperar funções importantes do corpo perdidas ao longo do tempo. Por que morrer com Alzheimer [mal que afeta oito em cada dez idosos no Brasil] se é possível envelhecer com saúde? O declínio hormonal provoca várias pausas ao longo da vida. Se corrigidas a tempo, é possível resgatar a saúde e colocar o organismo no ‘eixo’.

Imagine que você saiu para viajar e no meio da estrada ocorre um problema mecânico, mas consegue colocar a máquina de novo em funcionamento, ao fazer uma ‘gambiarra’. Se o carro não for levado a uma mecânica para descobrir a causa da pane, o problema pode voltar mais tarde e de forma mais grave. Com a saúde, não dá pra fazer ‘gambiarra’. Tomemos como exemplo alguém que sofre de insônia crônica. Na Medicina Antienvhecimento é praxe avaliarmos os níveis de produção de Melatonina [hormônio regulador do sono] e fazer a modulação, se for necessário.

Normalmente, ao ter dificuldade para dormir, as pessoas recorrem a antidepressivos. O medicamento será um paliativo [além dos efeitos colaterais que causam em curto e longo prazos] porque não houve busca para a causa da insônia. Vamos abordar a seguir as causas mais significativas no processo de aceleração do envelhecimento e causadoras de doenças degenerativas e também de ordem mental. No próximo capítulo, você vai saber o que são os Hormônios Bioidênticos, que utilizamos para modulação hormonal.

Para chegar aos 80 anos com disposição de 40, é preciso modular os hormônios e combater a ‘ferrugem’ das células!

**“Se fiz descobertas valiosas, foi mais por ter paciência do que qualquer outro talento”,
Isaac Newton**

TIREOPAUSA

A Tireopausa caracteriza-se pela diminuição dos hormônios da tireoide (T3 E T4), que se chama hipotireoidismo. O T3 é produzido 20% na tireóide e 80% nos tecidos periféricos, e o T4 é 100% produzido pela tireóide. Numa linguagem bastante simples, podemos dizer que os hormônios produzidos pela glândula tireoide ditam a velocidade em que o corpo deve trabalhar e como ele deve usar a energia.

É muito comum exames laboratoriais não apontarem disfunções importantes na tireoide. Isto acontece porque nem sempre esses exames expressam a realidade. É o que chamamos de casos subclínicos. Mesmo o exame apontando para a normalidade do funcionamento dessa glândula pode haver, sim, uma anormalidade. Nos casos de obesidade, em que há baixo metabolismo e em pacientes com esterilidade resistente a tratamentos, uma disfunção nessa glândula deve ser muito bem investigada.

Há milhares de homens e mulheres que podem sofrer com o sobrepeso por causa do mau funcionamento desta glândula e passar anos convivendo com o problema, sem saber que ele existe. Entre os sinais de que a tireoide não está funcionando corretamente, estão a obesidade resistente às dietas para emagrecimento, o aumento de colesterol total, triglicérides LDL [colesterol ruim] e diminuição do HDL [colesterol bom].

Sentir muito frio, principalmente nas extremidades, cabelos secos e quebradiços, fadiga, baixa concentração, depressão e rouquidão ou voz grossa também são indicadores de disfunção tireoidiana e que precisa ser tratada. Pesquisar, de forma criteriosa, o funcionamento dessa glândula faz parte do nosso protocolo médico. Uma avalia-

ção neste sentido é muito bem-vinda à saúde.

SOMATOPAUSA

A Somatopausa é uma das pausas mais importantes enfrentadas pelo ser humano e a que mais expõe os traços do envelhecimento. Ela se caracteriza pela queda do Hormônio do Crescimento Humano [GH ou Somatofina]. Por causa da baixa produção desse hormônio, surgem rugas, cabelos grisalhos, redução dos níveis de energia e desempenho sexual, ganho de peso, doenças do coração, osteoporose, depressão, insônia entre outros sintomas indesejáveis do envelhecimento. O GH é o hormônio mais abundante liberado pela hipófise.

Sua produção maior ocorre durante a noite, enquanto dormimos e, em menor quantidade, durante o jejum e após exercícios físicos. Isso explica porque é tão recorrente entre nós a teoria de que dormir faz bem à pele e é tão essencial para manter a juventude. Elas, realmente, procedem! O Hormônio do Crescimento (GH) atua, principalmente, na reversão e retardamento de alguns efeitos do envelhecimento.

Estudos demonstram que a reposição do Hormônio do Crescimento aumenta a massa muscular, diminui a massa de gordura, melhora a qualidade dos ossos, revitaliza a pele, reduz rugas e flacidez, melhora a libido, o sono, o humor e a memória. Entre outros benefícios, a modulação desse hormônio também reduz os processos inflamatórios. É fundamental que você saiba o índice de hormônio GH atuante em seu organismo para identificar em que velocidade anda seu processo de envelhecimento. Quem tem pressa de envelhecer?

MENOPAUSA

É na Menopausa [fim da menstruação] que a mulher começa a perder sua capacidade de produzir os hormônios Estradiol, Progesterona, e, às vezes, Testosterona. Esses hormônios regulam e harmonizam mais de 400 funções no organismo feminino, e não apenas a menstruação e reprodução como imaginam algumas pessoas.

Entre as funções importantes do Estradiol podemos citar o estímulo ao sono, reduz o risco de catarata, aumenta a captação de magnésio pelo organismo [a deficiência desse mineral pode causar uma série de complicações e sintomas como câibra, fadiga, irritabilidade, insônia, perda de memória, entre outros).

O Estradiol também é importante na produção da enzima que ajuda a prevenir o Alzheimer, além de ser o responsável por regular a temperatura do corpo. O calor intenso, acompanhado de banhos de suor é causado pela baixa de Estradiol. Embora o ‘calorão’ seja a maior causa de reclamação das mulheres na Menopausa, não existem informações de que esse sintoma, apesar de desconfortável, tenha sido causa de morte.

Nessa fase de queda brusca de produção de hormônios protetores da saúde da mulher, é vital cuidar do coração, para prevenir infarto e outras doenças cardiovasculares comuns nas mulheres em Menopausa. Fortalecer os ossos, para evitar quedas (grande causa de morte em pessoas idosas, principalmente fratura de fêmur), e nutrir o cérebro, para manter o bom funcionamento de todas as funções comandadas por esse órgão, também é de extrema importância durante essa fase.

A modulação hormonal devolve qualidade de vida à mulher ao protegê-la de depressões, insônia, calorões, irritabilidade, instabilidade emocional, além de melhorar a lubrificação vaginal e aumentar o desejo sexual, que ficam prejudicados com a baixa taxa de Estradiol e Testosterona. O equilíbrio hormonal deixa a mulher mais calma, mais feminina e com o comportamento 'zen'.

A disfunção hormonal pode ocorrer também em mulheres em idade reprodutiva. Esse desequilíbrio se torna mais evidente durante a Tensão Pré-Menstrual (TPM).

Todos os sintomas indesejáveis desse período têm ligação com a baixa taxa de Progesterona. É o que chamamos de mulheres hiperestrogênicas. Estrógeno deriva do grego e significa loucura. Isso explica por que muitas mulheres ficam à flor da pele quando estão na TPM. Mas, também, que essa irritabilidade pode surgir em outros períodos, caso a mulher esteja sofrendo de baixo índice hormonal.

Como dissemos, no Brasil há muitas mulheres com essa deficiência. Para modulação hormonal utilizamos hormônios bioidênticos (assunto que trataremos adiante com detalhes). Está comprovado que os hormônios sintéticos são tóxicos e causam danos à saúde e uma série de sintomas negativos. É o caso da pílula anticoncepcional. O hormônio que prescrevemos às pacientes é bioidêntico, natural e micronizado em forma de creme, que ao ser aplicado sobre a pele, em pequena quantidade, atua por 24 horas, como se o ovário tivesse produzindo hormônio.

O grande receptor desse hormônio é o cérebro, aumentando serotonina e GABA no organismo. GABA é o principal neurotransmissor inibidor no sistema nervoso central

dos mamíferos, que desempenha um papel importante na regulação da excitabilidade neuronal ao longo de todo o sistema nervoso. Nos seres humanos, o GABA também é diretamente responsável pela regulação do tônus muscular. As mulheres que aderem à modulação hormonal não poupam elogios à ciência, ao listar os benefícios para a saúde e qualidade de vida.

Vejam o que diz uma de nossas pacientes, de 47 anos, após sentir os efeitos dessa terapia. “Eu já acordava cansada e sem disposição. Há oito meses, passei a receber hormônio Biodêntico e me sinto outra pessoa. Antes, até meus olhos estavam caídos. Hoje, acordo animada até quando durmo pouco. Percebi que meus cabelos e minha pele também estão mais bonitos com a reposição. Vivía estressada, irritada e hoje me sinto bem mais tranquila. O desejo sexual voltou e a lubrificação vaginal também melhorou.”

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), existem hoje, no Brasil, pelo menos 20 milhões de mulheres sofrendo os sintomas da deficiência hormonal.

ANDROPAUSA

Os homens começam a perder capacidade de produzir Testosterona a partir dos 35 anos. É o hormônio responsável pelo equilíbrio metabólico masculino. A Andropausa começa quando os níveis desse hormônio estão baixos. Após essa idade, registra-se uma diminuição de 1% a 2% ao ano.

São inúmeros os estudos científicos realizados nas duas últimas décadas demonstrando que os homens com níveis normais de Testosterona estão bem menos vulneráveis à

obesidade, a osteoporose, o Alzheimer, à hipertensão arterial, o ataque cardíaco, à depressão, o diabetes, o câncer de próstata e uma infinidade de doenças. Por desconhecimento, elas ainda são equivocadamente aceitas e rotuladas como próprias e ‘inevitáveis’ da velhice.

Além de diminuir a capacidade de produção de Testosterona após os 35 anos, a situação se agrava porque o homem começa a sofrer a ação da ativação de uma enzima chamada Aromatase, que aumenta, de forma severa, a sua capacidade de produzir Estradiol, o hormônio feminino. O profundo desequilíbrio causado pela baixa produção de Testosterona e elevação do Estradiol é o verdadeiro responsável pelas doenças que surgem na velhice masculina.

Se o homem tornou-se ranzinza, reclama de tudo, não sente disposição para nada e sente sempre que o colega ou o vizinho estão sempre melhores, ele pode – sim – estar sofrendo com a baixa taxa de Testosterona.

O excesso de hormônio feminino no homem causa fadiga, nervosismo, insônia, memória fraca, além de reduzir os níveis de energia e causar apatia. Já a queda de Testosterona deixa o homem mais cansado, a cintura aumenta e o peso corporal também. Há perda de massa muscular e da capacidade imunológica, problemas de ereção, distúrbios de ejaculação, dores articulares entre outros sintomas.

A má qualidade de vida provocada pelo consumo de bebidas alcoólicas, cigarro e outras drogas como cocaína e maconha, pode reduzir a capacidade de produção de Testosterona mesmo aos 25 anos. Isso ocorre porque o Testosterona presente no sangue não consegue chegar até as células, que é o órgão-alvo. Para não deixar dúvida da im-

portância desse hormônio na vida e na saúde dos homens, repito sempre aos pacientes e durante as palestras que o homem é o Testosterona.

O Testosterona rege a saúde masculina. Atua como herói quando presente e um vilão quando desaparece. Imaginem a seguinte situação. Numa empresa há 20 homens trabalhando. Entre eles, há diferentes estilos, personalidades, habilidades e competências. Porém, um chama mais a atenção não só entre os colegas, mas, principalmente, entre as mulheres.

Esse homem não é o mais bonito e nem o mais competente. Mesmo assim, faz o maior sucesso com a ala feminina e seu bom humor também se destaca entre os demais. Muitas vezes, apesar de não ser o mais competente do grupo, é escolhido para assumir um cargo recém-criado na empresa. Invejado, ele instiga comentários, é disputado pelas mulheres e, então, surge a pergunta entre os colegas: “O que é que ele tem que eu não tenho?”.

Uma das respostas certas é que ele tem mais Testosterona que os demais. E esse equilíbrio hormonal promove bom humor, disposição para a luta, otimismo e outros comportamentos que o tornam tão atraente e ‘competente’ aos olhos da maioria. Já o homem que está com baixos níveis de Testosterona, apresenta comportamento praticamente inverso. São comuns as crises depressivas com a terrível sensação de perda gradativa da vitalidade.

É como se um pouco do vigor e da juventude fossem embora, todos os dias. E, convenhamos, não existe nada atraente nesse tipo de comportamento, visto ser a virilidade um dos fatores que mais atrai o sexo feminino. É impor-

tante frisar que baixos níveis de Testosterona são fatores de risco para câncer de próstata, prejudicam também a fertilidade e reprodução.

Devemos lembrar que, um homem entre 35 e 40 anos, já teve contato com inúmeros agentes que são tóxicos ao organismo, principalmente os metais pesados. A toxidade crônica por chumbo e mercúrio, por exemplo, deixam a pessoa irritada, ansiosa, nervosa, cansada, com dificuldade para se concentrar, sem energia, com insônia e dores nas articulações. Como já dissemos anteriormente, é preciso livrar o organismo de todos esses agentes para, então, iniciar a modulação hormonal.

O homem moderno vive sob pressão da sociedade. Além da constante cobrança para aquisição de novas funções e habilidades, vive inseguro diante da competitividade que é uma ameaça diária a uma 'pseudoestabilidade' no emprego. Quanta energia se consome, todos os dias, por conta dessa sobrecarga? Perde-se também, com o estresse, inúmeros nutrientes necessários ao organismo.

Você sabia que nossas células precisam receber 45 nutrientes externos essenciais para produzir e fabricar proteínas, enzimas e hormônios? A alimentação deveria fornecer todas elas. Porém, o hábito nada saudável – adotado por muitas pessoas - de comer às pressas, em qualquer lugar, alimentos cada vez mais menos nutritivos, causa essa deficiência.

Há muitas pessoas que amam a vida, e procuram, de todas as maneiras, prolongá-la, buscando qualidade de vida. Muitos dos meus pacientes demonstram esse espírito de luta. Entre eles, um agricultor que já ultrapassou os 80

anos de idade. Uma perda irreparável – a morte trágica de um filho – abalou sua saúde e despertou-o para a busca de um tratamento que levasse em conta, não só as dores físicas, mas que o ajudasse a consertar o interno que havia se desajustado.

“Tenho 83 anos, mas não me sinto com essa idade. Compro e vendo gado, cuido dos negócios, e graças a Deus tenho muita saúde e disposição. Perdi um filho de apenas 36 anos num acidente grave. Na época, sofri muito. Orei a Deus e pedi que me encaminhasse para um tratamento que pudesse me ajudar em todos os sentidos, e ele me encaminhou até aqui. Isso foi há dez anos, e desde então, nunca mais me afastei da clínica.”

ADRENOPAUSA

“Sinto cansaço insuportável, não tenho ânimo pra nada, perdi a garra para executar trabalhos rotineiros”. Essas são as queixas mais frequentes que se escuta em qualquer lugar, a todo momento. Sem dúvida, esses são sintomas de Fadiga Adrenal, a pandemia da atual civilização.

Mas o que vem a ser esse tipo de fadiga, que provoca tantos sintomas e, conseqüentemente, tantas queixas? Essencialmente quem comanda a ação e o movimento do nosso organismo é a glândula suprarrenal. Ela secreta vários hormônios esteroides. O mais essencial deles é o cortisol.

A falência da glândula suprarrenal provoca sintomas de fadiga e outros relacionados, ligados intimamente à repetição de estresse, que acaba se tornando crônico. Esse é um aspecto bastante importante: esse estresse crônico em

sua fase mais avançada, o que se deve à falência parcial da glândula suprarrenal, provoca uma diminuição gradativa do cortisol.

De tão importante, podemos dizer que o cortisol é o hormônio que todos precisamos para ter um espírito de luta. A cada situação de estresse, ele é liberado. Mas, com a sua produção diminuída, estressamos e não obtemos essa resposta.

A secreção das glândulas hormonais, de maneira geral, obedecem ao mecanismo de retroalimentação negativa, um sistema de *feedback* que permite que o nível de hormônio se equilibre no organismo biológico. Esse sistema consiste em equilibrar o nível de hormônio que é vital ao humano. O estresse crônico pode prejudicar o mecanismo desta homeostase hormonal.

É equívoco pensar que as glândulas não respeitam a teoria de desgaste da matéria. Exemplificando com um pensamento da sabedoria oriental, podemos dizer que: “Quem se intitula o ‘garanhão’ no presente tem grande chance, no futuro, de ser candidato à impotência”.

Por que isso ocorre? Homens e mulheres, que abusam do seu organismo no auge da vitalidade, não poupam sua energia vital ou também não limitam seu estresse diário, independente da idade, classe social e etnia a qual pertençam, podem manifestar a Fadiga Adrenal.

Esse tipo de fadiga se deve à queda de cortisol, provoca um grande impacto na qualidade de vida da pessoa, principalmente o aumento da velocidade rumo ao envelhecimento. Ocasionalmente, igualmente, uma quebra no equilíbrio da homeostase da fisiologia do organismo, afetando múlti-

plos órgãos e sistemas, podendo levar até mesmo à morte .

Não apenas os aspectos estressores levam a população em geral, especialmente aquelas economicamente ativas, à Fadiga Adrenal de forma pandêmica. Há também fatores poluentes químicos, radiações, toxinas de fungos, bactérias, parasitas, vírus e outras ameaças. Tudo isso dificulta a atividade humana, impedindo-as até mesmo de continuar com uma vida produtiva.

Pessoas cansadas, desanimadas e vencidas pela Fadiga Adrenal, fazem o menor esforço possível. E a isso não se pode chamar preguiça, mas uma doença silenciosa que, aos poucos, drena energia e o desejo que é inerente a todo ser humano, que é o de lutar sempre, em busca de novos sonhos e desafios.

O que faz a homeostase? Essencial, eu diria. É ela quem regula internamente o nosso corpo para manter o organismo equilibrado. Quando a temperatura sobe, seu corpo avisa que você sente calor e, em seguida, você começa a transpirar. É a atuação da homeostase para manter sua temperatura interna equilibrada.

O ar está seco, um calor escaldante. Seu corpo pede água! Você sente sede e precisa tomar um gole para se hidratar e manter o organismo equilibrado. Portanto, é a homeostase que explica nossa necessidade de sal, água, comida e oxigênio. Só temos um organismo saudável se ele estiver equilibrado. Manter o bom funcionamento da suprarrenal é uma das mais importantes terapias para reduzir os riscos das doenças consideradas inevitáveis da velhice.

ELETROPAUSA

Essa pausa se dá em razão da diminuição do hormônio Pregnenolona, um dos mais importantes do corpo humano, fundamental em qualquer idade. Produzido no cérebro, nas mitocôndrias [responsável por muitos processos catabólicos fundamentais para a obtenção de energia para a célula] e nas suprarrenais, é o hormônio em maior quantidade no cérebro. Porém, com rápida e cumulativa redução após os 30 anos de idade, podendo esse declínio chegar a 75% após os 60 anos.

Cientistas já associam o comprometimento na aprendizagem [perda de cognição] à queda de Pregnenolone, que é a matéria-prima essencial para nutrir o cérebro. É no cérebro – principal órgão e centro nervoso – onde se concentram pelo menos 100 bilhões de neurônios. Ou seja, a maior quantidade desse hormônio, tal sua importância para os processos de aprendizagem e memorização.

Entre as principais funções do Pregnenolona, estão o equilíbrio excitação-inibição do sistema nervoso central, elevação da resistência ao estresse, da capacidade física e mental. É também esse hormônio tão essencial que acelera a transmissão do impulso nervoso, aumenta a interconectividade neural, aumenta a capacidade de memória, reduz a sensibilidade à dor e à resposta inflamatória.

A pessoa sob os efeitos da Eletropausa, sente a perda gradativa da velocidade com que se conduz o impulso nervoso nos neurônios. O cérebro começa a trabalhar mais lentamente porque a comunicação entre eles se torna lenta. Podemos dizer, ainda, que Eletropausa é uma das principais causas da dificuldade de cognição [atenção, percep-

ção, memória, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento e linguagem] não só em pessoas de mais idade, mas até mesmo naquelas mais jovens.

Os lapsos de memória estão entre os sintomas mais comuns nessa pausa. Porém, com tratamento, é perfeitamente reversível. A perda gradual da capacidade cognitiva e velocidade de processamento cerebral, responde por muitas queixas clínicas de pessoas a partir dos 30 anos de idade. O nosso cérebro é formado por neurônios (biológico) neurotransmissores (química) e condutores elétricos.

A perda de hormônio cerebral é cumulativa a partir dos 30 anos e podendo se limitar a 25%, por volta dos 60 anos em homens e mulheres.

Do ponto de vista filosófico, pode-se atribuir ao cérebro, como principal função, a de servir como estrutura física oculta da mente. No aspecto biológico, o cérebro é o gerador de comportamentos para promover bem-estar a partir da liberação de substâncias químicas como os hormônios, por exemplo.

Ao devolver ao cérebro o Pregnenolone necessário para o seu pleno funcionamento, além de recuperar a memória e a completa função cerebral, esse hormônio vai atuar também como antioxidante, anti-inflamatório e antidepressivo, além de aumentar a resistência física, melhora o humor, neutraliza as toxinas cerebrais entre outros benefícios.

MELATOPAUSA

O sono é uma necessidade básica do nosso organismo e não uma opção. Enquanto dormimos, muitos dos prin-

cipais órgãos do corpo e sistemas regulatórios trabalham ativamente. Esse fenômeno ajuda a esclarecer, porque trabalhadores que não têm horário regular de sono ou pessoas que sofrem de insônia aparentam ter mais idade do que realmente têm. É perigoso e um grande equívoco ‘ensinar’ o corpo a dormir menos, para ter mais tempo para trabalhar e executar outros compromissos extra-trabalho.

São muitos os prejuízos de manter o corpo acordado quando ele deveria estar em repouso. Um deles, é o risco de desenvolver diabetes. Durante o sono, o organismo fabrica a insulina [hormônio que tira o açúcar do sangue] e aumenta a produção dos hormônios que causam o estresse: cortisol e adrenalina. Mas quantas horas devemos dormir para que o corpo não reclame? Pesquisas realizadas, até então, aconselham que adultos durmam entre sete e oito horas por dia e crianças, entre dez e doze horas diárias.

A Melatonina é um neuro-hormônio produzido pela pineal, responsável por regular o sono. E, no ser humano, somente aos três anos de idade atinge-se o pico de produção de Melatonina.

A pineal [epífise neural] é uma glândula endócrina do tamanho de uma ervilha [de 5 a 8 milímetros, em humanos] localizada próximo do centro do cérebro. Sua função é alvo de muitas controvérsias entre os pesquisadores, mas não há dúvida quanto ao seu papel nos ciclos vitais do sono e no controle das atividades sexuais.

A glândula pineal tem sido considerada – desde René Descartes [século XVII], que afirmava que nela se situava a alma humana – um órgão com funções transcendentais. Além de Descartes, um escritor inglês com o pseudônimo

de Lobsang Rampa, entre outros, dedicou-se ao estudo deste órgão.

Com a forma de pinha (ou de grão) a glândula pineal é considerada por essas correntes religioso-filosóficas como um terceiro olho devido à sua semelhança estrutural com o órgão visual. Localizada no centro geográfico do cérebro, seria um órgão atrofiado em mutação com relação aos nossos ancestrais.

Se faz relevante frisar, que a produção de Melatonina ocorre somente durante a noite, no escuro, enquanto a pessoa dorme. Portanto, as pessoas que dormem pouco ou que ignoram a importância do sono, têm deficiência desse hormônio. Ou seja, a produção de Melatonina obedece o ritmo diário de luz e escuridão. Em curto prazo, a falta desse neuro-hormônio causa cansaço, irritabilidade, alterações de humor, dificuldade de concentração e dificuldade de planejar e executar.

Queridos leitores, observem como as pessoas que reclamam de insônia estão quase sempre de mau humor, vivem ‘no limite’, nos quesitos tolerância e paciência, e trazem um semblante pesado e mais envelhecido. Observem, ainda, no espelho, ao acordar, o efeito restaurador de uma boa noite de sono. A longo prazo, junto com o envelhecimento precoce, observa-se a falta de força muscular, disfunção imunológica e os riscos de desenvolver obesidade, doenças do coração, comprometimento crônico da memória – porque quem dorme pouco tem dificuldade para aprender – e problemas gástricos.

O sono de qualidade e pelo tempo que o corpo necessita, é restaurador porque restabelece grande parte da energia e

do equilíbrio orgânico, diminui a produção de cortisol e de adrenalina e refaz as células de DNA lesadas, entre outros benefícios.

A partir dos três anos de idade o ser humano atinge o pico da fabricação de Melatonina. É comum ouvir piadinhas que zombam da importância do sono. A mais popular delas é que dormir é perder tempo. No entanto, a Melatonina tem papel essencial no ritmo biológico, cardíaco, na reprodução, na memória e no sistema nervoso central. Costumamos atribuir o envelhecimento precoce também ao sofrimento.

Porém, não é o sofrimento, apenas, que provoca marcas da idade antes da hora, mas as noites que a pessoa perde acordada. Enquanto não dorme, sua glândula pineal não trabalha. A baixa produção de Melatonina causa muitos problemas de saúde ligados ao envelhecimento. Uma pessoa que tem boa qualidade de sono e horários regulares para o descanso possui um melhor sistema imunológico, tem menos riscos de desenvolver câncer e doenças cardíacas e tende a se manter jovem por mais tempo do que alguém que dorme pouco.

A baixa produção de Melatonina tem ligação direta com insônia em homens e mulheres de todas as idades; um mal que há muito atormenta a humanidade. Maioria das pessoas faz uso de remédios (ansiolíticos e antidepressivos) para induzir o sono, sem atentar para os danos que essas drogas causam a longo prazo.

O pano de fundo dos efeitos colaterais desses medicamentos é complexo. Porém, os antidepressivos são agentes que podem causar enormes alterações na neuroquímica e

sistemas hormonais do corpo. Milhares de pessoas recorrem a essas drogas para tratar de insônia, quando precisam, em muitos casos, modular o nível de Melatonina. Não é incomum, pessoas com insônia, por deficiência desse neuro-hormônio, procurar a medicina tradicional e serem orientadas a tomar antidepressivos, quando a solução do problema está, apenas, na modulação da Melatonina.

**“Suas crenças se tornam seus pensamentos.
Seus pensamentos se tornam suas palavras.
Suas palavras se tornam suas ações.
Suas ações se tornam seus hábitos.
Seus hábitos se tornam seus valores.
Seus valores se tornam seu destino”.**
Mahatma Gandhi

Outras Pausas Ao Longo Da Vida

O ser humano corre atrás da juventude desde os primórdios da civilização. Os benefícios da Medicina Antienvhecimento – novo campo de estudo científico nos Estados Unidos, e hoje, mundialmente reconhecida – são inegáveis. Os ganhos são reais e quem experimenta os benefícios não quer mais voltar a sentir os efeitos do envelhecimento. Observe o quadro a seguir e identifique em que pausa você se encontra.

Pausas

Deficiência em:

Adrenopausa	DHEA, luta (combate, peleja), resposta de luta
Andropausa	Testosterona, impulso (conduta) sexual, coração, músculos, gordura
Menopausa	Estrogênio, progesterona, testosterona
Eletropausa	Cérebro, memória, metabolismo
Tireopausa	Tireóide e metabolismo do corpo
Melatopausa	Melatonina, receptores hormonais, sistema imune
Somatopausa	Hormônio do crescimento, gordura, força muscular
Pulmonopausa	Elasticidade e função do pulmão com aumento na pressão sanguínea
Psicopausa	Personalidade, estabilidade e humor (disposição), aumento da ansiedade
Pinealpausa	Melatonina, aumento nos distúrbios do sono
Pituitáriapausa	Equilíbrio hormonal cérebro-corpo
Sensóriopausa	Audição, visão, olfato, tato, sensibilidade
Paratireopausa	Paratormônio e densidade óssea
Timopausa	Função glandular e sistema imune
Cardiopausa	Força de bombeamento, válvulas e fluxo sanguíneo
Nefropausa	Eritropoietina, filtragem das toxinas
Pancreopausa	Tolerância à glicose e sensibilidade à insulina
Gastropausa	Absorção de nutrientes, com aumento na acidez estomacal, cálculos biliares, diverticuloses
Vasculopausa	Fluxo sanguíneo para mãos, pés e órgãos sexuais
Osteopausa	Densidade óssea
Uropausa	Controle vesical, resistência à infecção
Dermopausa	Colágeno, Vitamina D, saúde da pele
Genopausa	DNA reparo, integridade das células

HORMÔNIOS BIOIDÊNTICOS

**UM AVANÇO A PARTIR DO
PROJETO GENOMA**

**“Os homens perdem a saúde para juntar dinheiro,
depois perdem o dinheiro para recuperar a saúde.**

**E por pensarem ansiosamente no futuro,
esquecem do presente de forma que
acabam por não viver nem no
presente nem no futuro.**

**E vivem como se nunca fossem morrer...
e morrem como se nunca tivessem vivido”.**

Dalai Lama

Os hormônios bioidênticos já existem no Brasil há pelo menos uma década, embora tenha recebido atenção da mídia, recentemente. Esses hormônios são iguais aos produzidos por nossas glândulas e somente devem ser prescritos por um médico.

Para a melhor compreensão do que são esses hormônios, imaginemos uma fechadura. A chave original é que vai abri-la rapidamente, sem dificuldade. Ao utilizar uma cópia mal feita dessa chave, não teremos a mesma facilidade e talvez nem consigamos abri-la. Os hormônios bioidênticos, portanto, são essa chave original, se comparados aos hormônios sintéticos como, por exemplo, as pílulas anticoncepcionais – causadoras de inúmeros efeitos colaterais amplamente conhecidos.

A produção desses hormônios somente foi possível, a partir do projeto Genoma, que vem decifrando o nosso código genético [DNA]. A partir da engenharia genética tivemos um avanço científico gigantesco, porque se tor-

nou possível modificar o núcleo de uma bactéria e fazê-la produzir os hormônios iguais aos nossos. O que se configura um marco histórico na Modulação Hormonal.

Mas será que todas as pessoas precisam de modulação hormonal? O nosso organismo foi programado para funcionar plenamente até os 30 anos. A partir dessa idade, o nosso corpo começa a sofrer algumas pausas como já vimos no capítulo anterior. Os hormônios bioidênticos foram descobertos e desenvolvidos para corrigir essas 'paradas', ao amenizar os problemas que surgem à medida em que o organismo passa a produzir menos hormônios.

Quando falamos desses hormônios estamos diante de uma alternativa de suma importância na luta contra o sofrimento causado pelo envelhecimento. Principalmente, as doenças degenerativas de ordem fisiológica ou neurológicas. E, não podemos deixar de mencionar, também, os efeitos estéticos da velhice. Entre eles, a queda de cabelos, a perda de massa e tônus musculares, pele enrugada e desvitalizada, movimentos mais lentos, entre outros.

A importância dos hormônios está para a saúde como a segurança e resistência da estrutura estão para uma construção. Uma casa ou um edifício erguidos sem a devida qualidade estão sujeitos a problemas a qualquer momento. A função dos hormônios é enviar mensagem para que as células sintetizem proteínas. Essas células vão trabalhar de acordo com a mensagem que receberem. Por isso, a importância de uma modulação hormonal à base de hormônios bioidênticos.

**“Se alguém procura a saúde, pergunta-lhe primeiro se está disposto a evitar no futuro as causas da doença; em caso contrário, abstém-te de o ajudar.”
Sócrates**

O MÉTODO BDORT

**“O maior erro que um homem pode
cometer é sacrificar a sua saúde a
qualquer outra vantagem.”
Arthur Schopenhauer**

Minha formação médica iniciou em Patologia Clínica, uma área da medicina que estuda e cria métodos laboratoriais para diagnóstico, tratamento e correlação com a condição clínica do doente. Meu treinamento foi focado na análise de métodos laboratoriais. Trabalhei também na Universidade Estadual de Londrina, no Departamento de Patologia Aplicada, onde conclui a tese de doutoramento.

Há 10 anos, aproximadamente, conheci o método BDORT – BIDIGITAL “O” RING TEST (Teste de Anel). Inicialmente, também me surpreendi e questionei o método do cientista nipo-americano Dr. Omura, que não usa equipamento, demonstrando a alteração celular de forma muito simples e também definindo o tipo de modificação bioquímica e até detectando os microorganismos.

Dr. Omura teria descoberto um método prático, comparável a exames histoquímicos, microbiológicos, só

que de forma não invasiva . Para divulgar o método BDORT, alguns médicos de vanguarda agregaram a Medicina Oriental Chinesa ao setor de ciência correlata da Associação Médica Brasileira (AMB). Posteriormente, fundou-se a Associação Médica Brasileira de BDORT, que oferece curso para formação do médico na área.

O método BDORT é um método ou uma propedêutica clínica não invasiva, desenvolvido pelo médico e engenheiro nipo-americano Dr. Yoshiaki Omura, MD e PhD. Sua pesquisa foi reconhecida pela Universidade de Columbia, onde atuou como professor. O método foi anunciado ao mundo científico em 1980 e consagrado como patente biológica em 1993.

O BDORT baseia-se no fato de que duas moléculas idênticas, quando se encontram, geram uma ressonância energética que atua no sistema nervoso. Os dedos conscientemente fechados se abrem de forma involuntária. Em 2010 ocorreu o X Congresso Internacional de BDORT no auditório da Universidade de Waseda em Tóquio.

Juntamente com 12 delegados, médicos brasileiros, participei desse magno evento onde foram amplamente discutidas as diversidades das novas descobertas que se originaram a partir do BDORT. Foram abordados também vários aspectos de muita importância.

1- O BDORT possibilita uma ponte entre a Medicina oriental e a ocidental (correlação energética e bioquímica).

2- É um método econômico que possibilita compreender a sofisticada neurociência de forma simples e econômica, com potencial de contribuir imensamente na investigação de doença de difícil diagnóstico, em especial, no campo da neurodegeneração, que atualmente aflige a população.

3 - É um método que ajuda no desenvolvimento cultural porque permite à população incorporar na sua vida diária. Permite selecionar alimentos, bebidas, roupas, utensílios que têm efeitos positivos a saúde humana.

4- O BDORT possibilita mensurar telômeros, que são os marcadores do envelhecimento humano e do aparecimento do câncer.

5 – É um método que permite mensurar ‘o invisível’ – o futuro da medicina - e avançar no diagnóstico sem prejuízos ao paciente e o mais importante, com possibilidade de se aplicar hoje.

6- Para iluminar o desconhecido e avançar sem provocar prejuízo nocivo ao homem.

ULTRAFISIOLOGIA DO CORPO HUMANO

**“O primeiro dos bens, depois da saúde, é
a paz interior.”
François La Rochefoucauld**

Para melhor compreensão das doenças é necessário se aprofundar na natureza do próprio corpo. As células se agrupam de acordo com suas características e funções para executar determinado trabalho. Este conjunto de células define-se como tecidos. Somos agrupamento de trilhões de células dividido em tecidos que constituem o corpo humano.

Porém, existe uma lacuna na formação médica. Lamentavelmente, na educação atual, não se questiona as possibilidades além da matéria. É necessário criar uma consciência que todas essas células se comunicam entre si para criar o consenso. Fomos treinados para tratar, dividindo o homem em cabeça, tronco e membros de forma organicista e materialista, e não questionar porque se trata de um Guia de Conduta.

Muitas condutas médicas, apesar de apresentarem resultados insatisfatórios, continuam sendo aplicadas, conservando os velhos paradigmas. Até quando?

Se Dr. Barnard não ousasse realizar transplante cardíaco, como seria hoje uma rotina clínica cardiológica?

Além do corpo formado por células, existe um corpo molecular onde acontece a reação química (a oxidação causada por radicais livres, por exemplo), corpo vital (onde assenta 'chi' da medicina chinesa), corpo mental e corpo espiritual, que explica a energia vital da homeopatia. Estímulo e sedação nos pontos dos meridianos que mobilizam 'chi', e os remédios homeopáticos que atuam na energia vital.

No atual currículo para formação médica, não há espaço para tais discussões e questionamentos. Quanto à terapia quântica ou de frequência, quem estuda é quase considerado um herege que foge à ética da medicina e merece uma advertência, assemelhando-se à idade média. Na época, quem contrariava as crenças era queimado vivo na fogueira da inquisição.

Não se ensina nos estudos da medicina que os corpos estão ligados de forma harmoniosa e consciente. Não importa onde elas se situem, nossas células estão em comunicação. O princípio de BDORT consiste em ressonância entre as duas moléculas idênticas, gerando uma força que enfraquece os dedos do anel na forma de '0'.

NO MEIO DO “CAMINHO” UM TUMOR

Inicialmente, Dr. Omura, inspirou-se na pesquisa dos pontos de acupuntura descritos na medicina tradicional chinesa. Muitos pontos energéticos consagrados não coincidiam com a verdade. No caminho da pesquisa percebeu que o método pode detectar marcadores tumorais, bioquímicos, imunológicos (citocinas), inflamatórios, hormonais, oxidativos (8 ohdG e isoprostanos), antígenos bacterianos, vírus, entre outros. A partir de BDORT, Dr. Omura descobriu que as doenças crônicas humanas estão associadas com vírus, bactérias, fungos, parasitas e acúmulos de multiplicidade de toxicidade de forma subclínica.

Essas associações provocam no organismo desarmonia das prostaglandinas. Como resultado final há a manifestação do aumento das moléculas inflamatórias, gerando inflamações e, posteriormente, doenças degenerativas que afligem a humanidade atual. Existem inúmeras vantagens de conhecer e aplicar corretamente a técnica de BDORT, porque a sua aplicação médica é ilimitada.

Vamos destacar alguns pontos.

- O método é útil para identificar a intolerância medicamentosa. Sabe-se que hoje existem várias drogas que apresentam severo efeito colateral. O BDORT permite até mesmo determinar a aceitação do remédio por parte do paciente.

- Localizar a área exata da doença, quantificar nível oxidativo do órgão afetado.

- Medir ou quantificar as alterações bioquímicas, imunológicas de marcadores tumorais, inclusive a possibilidade de antígenos bacterianos e viróticos de difícil cura, tais como herpes simples, Epstein barr, papiloma vírus, entre outros, de acúmulo de toxidade no local afetado.

- O método permite com grande margem de segurança verificar a malignidade do tumor. Esse método é muito sensível, comparado à histologia. Quando o teste é negativo a exatidão é fidedigna.

- A grande vantagem é ao mesmo tempo sua desvantagem, porque é muito sensível, quando comparada com o método convencional.

- BDORT é mensurado no local de tecidos afetados, portanto não se pode confrontar com exames do nível sanguíneo, exceto nos casos em que os elementos dos tecidos começam a circular em nível sistêmico.

Quem ama a ciência deve isentar-se do preconceito e do temor do que os outros dirão. É preciso ter coragem para caminhar num sentido diferente, trilhar o caminho dos homens corajosos e sem preconceitos. Desses é que nascem as descobertas que ajudam humanidade.

Quem usa esse método inicia uma caminhada muito interessante. Cada ser humano é uma caixa de 'Pandora' com muitas surpresas a serem descobertas.

O ser humano é o único ser vivo do planeta capaz de fazer uso consciente da energia para si e canalizar a energia cósmica para benefícios de outros. Cada

órgão tem sua própria energia. Quando estamos bem, a energia circula livremente de um órgão para outro sem qualquer bloqueio. Porém, é na oscilação para mais ou para menos que conseguimos avaliar o estado de saúde.

**“É mais fácil desintegrar um
átomo do que acabar com
um preconceito”.**
Albert Einsten

DESINTOXICAÇÃO

**“Aprende a viver e saberás morrer bem”
(Confúcio)**

Nosso organismo tem três maneiras de eliminar impurezas: pelo fígado [fezes], através da pele [suor] e pelos rins [urina]. Porém, a forma mais eficiente de livrar o corpo dos metais pesados é a aplicação de aminoácido quelante na veia. Essa toxina será também eliminada pela urina.

O nível de intoxicação do organismo é um dos aspectos que avaliamos, de forma criteriosa, como parte fundamental do tratamento. Muitos pacientes, quando chegam à clínica, já estão praticamente desacreditados de que realmente terão de novo saúde e qualidade de vida para trabalhar, se divertir, enfim, viver com alegria e prazer.

Todo médico é ungido por Deus e por isto tem o poder divino de ajudar os pacientes que o procuram. Se o paciente acredita na cura e o médico também, essa consciência favorece o sucesso do tratamento. Antes, porém, o paciente precisa acreditar no seu médico e o médico, na sua terapia.

Embora ainda não seja possível provar, a aceitação do tratamento também é essencial no processo de cura. Nos-

As células recebem essa informação e a processam de forma positiva. A forma como muitos profissionais médicos têm se comunicado com seus pacientes, acabam por tirar deles o que resta de esperança na cura e na vida. A população moderna ingere e respira inúmeros agentes tóxicos. A poeira urbana, também chamada de asbestos, o chumbo e outros metais pesados, causam efeitos devastadores à saúde.

Por que adotamos a desintoxicação como item fundamental para o tratamento? É higiênico e de bom senso colocar uma roupa limpa, bem passada e se perfumar sem antes tomar banho? Uma boa dona de casa estenderia tapetes limpos sobre um chão sujo? Tais atitudes não fazem sentido, não é mesmo? Da mesma forma, não é de bom senso administrar medicamentos (verdadeiras preciosidades) em um organismo contaminado com elementos tóxicos.

É preciso, primeiro, desintoxicar e eliminar todos os agentes contaminantes acumulados. Entre os pacientes já avaliados e tratados, é comum encontrarmos resíduos de agrotóxicos, toxinas, bactérias, conservantes utilizados em alimentos, entre outros agentes nocivos à saúde humana. É importante dizer que nas avaliações clínicas diagnosticamos a presença de toxinas biológicas [vírus, microorganismos, bactérias, protozoários e parasitas]; metais pesados, agrotóxicos, agentes químicos relacionados com hábitos como nicotina, cocaína e substâncias químicas organo-voláteis, conservantes alimentares e toxinas ambientais, e de neurotransmissores [serotonina, dopamina, gaba e acetil colina de difícil determinação nos laboratórios de rotina].

INTESTINO - NOSSO SEGUNDO CÉREBRO

A desintoxicação começa pelo intestino, órgão tão vital que é também chamado de nosso segundo cérebro. Vamos remover os resíduos tóxicos, petrificados, endurecidos e restos alimentares, gases compactados que estão instalados ao longo do cólon intestinal, através dos tempos.

Remove-se também nesta fase, fungos, parasitas, bactérias, vírus, toxinas e alérgenos patogênicos do intestino. Para esse procedimento utilizamos a hidroterapia de cólon, em um aparelho importado que oferece ao paciente total autonomia, privacidade e conforto; características que os aparelhos mais antigos não oferecem.

Após cada sessão, a sensação é de alívio e leveza. A desintoxicação – que manda embora as coisas ruins paradas no intestino – é concluída em cinco sessões semanais, com duração de aproximadamente 25 minutos cada, uma vez por semana. A sensação descrita pelos pacientes é de leveza, bem-estar e melhora do estado geral de saúde já a partir da segunda sessão.

Se o intestino está intoxicado, a absorção dos alimentos é bem mais lenta. É um procedimento simples, mas que promove bem-estar e inúmeros benefícios como a prevenção de doenças graves como o câncer e Alzheimer. A ciência já provou que a flora intestinal das pessoas obesas é alterada e por esse desequilíbrio elas ganham cada vez mais peso e não conseguem emagrecer. A remoção de toxinas e fezes antigas do intestino ajuda nesse reequilíbrio.

ATENÇÃO ESPECIAL AO NOSSO MAIOR ÓRGÃO

O tempo em que o organismo se manterá limpo vai depender do modo de vida de cada pessoa. Temos casos em nossa clínica em que fizemos a desintoxicação, e ao retornar após dez anos, seu organismo permanecia limpo. Esse fator vai depender da forma de vida e dos cuidados que a pessoa tem para evitar ingerir e ter contato com agentes contaminantes. Nesse processo de desintoxicação, a pele – o maior órgão do ser humano – é a segunda a receber atenção. Usamos máscaras corporais de argila verde e algas marinhas vermelhas.

Essa primeira combina altas concentrações de silício, magnésio, cálcio, sódio, potássio, ferro, enxofre, entre outros minerais e oligoelementos essenciais ao metabolismo. Eles aumentam a circulação cutânea, auxiliam a remoção de líquidos estagnados, facilitando a drenagem linfática.

As algas vermelhas desidratadas, originárias do Chile, possuem uma infinidade de elementos benéficos. São ricas em iodo, cálcio, magnésio, e oligoelementos [ferro, cobre, lítio, zinco] e vitaminas A, B1, B2, B3, B12, C, D, E, K (A.Weinbom). Após se submeter a uma desintoxicação completa, digo, já durante esse processo, os benefícios são visíveis por fazer uma renovação no funcionamento fisiológico do aparelho digestivo, ao eliminar as toxinas acumuladas no organismo, começa a diminuir o peso, aumentar a vitalidade e a energia de

todo o corpo. A desintoxicação melhora a digestão e a assimilação dos nutrientes, diminui a ação dos radicais livres, contribui para a manutenção da saúde e da longevidade.

**“A saúde é o maior dom, o contentamento,
a maior riqueza, a fidelidade o melhor
relacionamento.”**

Buda

TERAPIA ORTOMOLECULAR

**“A doença mais grave é o
desprezo ao corpo.”
Michel Montaigne**

A palavra Ortomolecular vem da junção de *orthos*, do grego, que significa correto, direito, reto, e, *molecular*, vinda do latim, moléculas corretas ou certas. A Terapia Ortomolecular foi criada pelo cientista norte-americano Linus Pauling em 1968, que atribuiu as doenças ao desequilíbrio das moléculas e encontrou na normalização da química do organismo a forma de prevenção.

A Terapia Ortomolecular avalia o nível de oxidação das células causada pelos radicais livres. O tratamento é feito com substâncias naturais antioxidantes como minerais, oligoelementos, vitaminas e bioflavonoides. O tratamento é tão eficiente que nos dois primeiros meses, os pacientes já apresentam uma melhora de 80% das queixas que foram relatadas na primeira consulta.

Essa melhora rápida deve-se à regularização dos neurotransmissores [mensageiros químicos do cérebro, responsáveis pela comunicação entre as células] e ativa nosso gerador de energia [mitocôndrias], que motiva a

mudança de hábitos e a prática de exercícios. Os radicais livres são vilões do envelhecimento, porque atuam no organismo como inimigos que destroem as células.

Tamanho é o estrago que eles causam, que seu efeito de oxidação se compara à ferrugem. As doenças e a má qualidade de vida agravadas com a má alimentação e o uso de tabaco, também contribuem para o aumento da produção desses radicais livres, fazendo com que o organismo perca sua função natural e sua eficiência.

IMUNIDADE, UM ESCUDO PARA CORPO

A ciência já provou e tem sido amplamente divulgado em revistas especializadas em saúde, artigos científicos e outros meios de comunicação, que a imunidade é um escudo para o corpo. Se a imunidade estiver normal, a saúde vai bem e dificilmente um vírus, uma bactéria ou qualquer outro agressor que tentar entrar, encontrará as portas abertas para provocar doenças autoimunes. A maioria dos pacientes que recebemos em nossa clínica apresenta disfunção imunológica.

Muitas vezes, essa disfunção imunológica está no uso rotineiro de medicamentos imunodepressores, no desgaste emocional pela busca, em vão, de uma melhora ou cura, nas sequelas de procedimentos pós-cirúrgicos invasivos, entre outros. Nesse caso, a atuação da Terapia Ortomolecular associada à Medicina Antienvhecimento, regulariza a homeostase [concentração apropriada de substâncias químicas, temperatura e pressão adequadas] e reequilibra o organismo.

Com um bom sistema de defesa, o paciente responde muito melhor e mais rapidamente ao tratamento. A prática desse tratamento inclui o uso de anti-radicaís livres, desintoxicação digestiva e via venosa. Entre outras intervenções, a reeducação alimentar, o que vamos abordar de forma mais detalhada adiante.

MUDANÇAS DE DENTRO PARA FORA

A perda definitiva de peso é apenas um dos reflexos visíveis dos benefícios que essa terapia promove ao atuar de dentro para fora. Não é por acaso que a Terapia Ortomolecular ganhou fama junto a atores e atrizes. É antiga e equivocada a visão de que cuidar de nossa saúde, inclusive estética, é fútil e pura vaidade. O mundo trata melhor as pessoas que estão sempre bem dispostas, animadas, em paz com seu corpo e com a vida. Observe que as portas se abrem muito mais facilmente a essas pessoas.

A obesidade se tornou uma epidemia mundial e a causa de doenças e mortes. É amplamente pesquisada por profissionais das áreas de endocrinologia, neurologia, nutrição e educadores físicos. A Terapia Ortomolecular, que também estuda o assunto, atua com sucesso no combate à obesidade. Aceitamos as descobertas científicas e agregamos a elas, moduladores de apetite à base de plantas chinesas e aminoácidos que atuam e melhoram a flora intestinal e restauram e equilibram a produção e liberação de hormônios.

O sucesso do tratamento ortomolecular nos pacientes com obesidade, ocorre por ter como princípio básico

centrar nos pacientes [individualidade bioquímica] para redução de peso de forma natural. Buscamos, acima de tudo, fazer com que o paciente recupere sua vitalidade máxima nas performances física e mental. Para a prática dessa Terapia já existem cursos em nível de pós-graduação e nós, médicos, trabalhamos sob supervisão do órgão oficial, que é a Sociedade Brasileira de Oxidologia.

Voltemos à história dos carros. Uma pessoa cuidadosa nunca pega a estrada sem antes ir a um mecânico de confiança para se certificar que vai tudo bem com o carro. Isso não garante que ele não vá falhar no meio do caminho. Porém, é uma medida que aumenta e muito essa garantia. Ninguém sai de casa para viajar esperando que o veículo acabe guinchado pelo serviço de socorro que a seguradora oferece.

Mas, veja que interessante: ao sair para uma viagem longa, outro país, outro clima, enfim, para um lugar desconhecido, você já se preocupou em fazer um check-up? Por que não fazemos? Porque esquecemos que nosso corpo, por mais fantástico que seja, é também uma máquina que pode, sim, se cansar, travar e parar.

ÁGUA, UM SANTO REMÉDIO

A Terapia Ortomolecular se propõe a fazer esse trabalho tão necessário para que se viva bem, com o mínimo de riscos de uma falha grave, já que o contato entre médico e paciente se dá dentro de um prazo que garanta uma margem segura de vigilância à saúde. O carro que trafega sem água, uma hora pode parar e “ferver”. Não é diferente com o nosso sistema renal.

Se você não toma entre um litro e meio e dois litros de água por dia, está levando seu corpo a acumular toxinas, porque os rins estarão sem esse ‘combustível’ para trabalhar. Porém, apesar de a água ser o maior preventivo para doença dos rins, há quem encare o simples ato de tomar água como algo trabalhoso, chato e sem graça, atitude que leva milhões de pessoas a sofrerem de problemas renais, a perda desse órgão vital pode até mesmo levar à morte por falta de um rim compatível com o que se perdeu. A água é um dos principais componentes para se ter uma boa saúde.

CORPOS DISTINTOS, TRATAMENTOS ESPECÍFICOS

Em nossa clínica associamos a Terapia Ortomolecular à Medicina Antienvhecimento porque atuamos para corrigir a oxidação, a intoxicação e o declínio hormonal. Há homens e mulheres que compram roupas em lojas, cujas vitrines exibem dezenas de peças idênticas, mudando apenas a numeração. Há outros que preferem investir um pouco mais de tempo – e nem sempre mais dinheiro –, vão até uma loja, adquirem o mesmo tecido e procuram o alfaiate ou a costureira porque fazem questão de ter uma peça sob medida.

Até porque, por mais que o estilista tenha se empenhado em produzir uma roupa bonita e de qualidade, dentro de padrões convencionados pela indústria da moda, não existem, no planeta, dois corpos iguaizinhos com a mesma estatura e a mesma medida. Haverá diferença da peça feita em escala industrial dentro do padrão geral? Certamente que sim.

Essa comparação serve também para diferenciar os pacientes que adotam a Terapia Ortomolecular associada à Medicina Antienvhecimento. O organismo de cada pessoa tem carências próprias que a nenhum outro se iguala. O trabalho de reposição de vitaminas, minerais e hormônios é contínuo à medida em que o organismo necessita. Não se trata de milagre ou fórmula mágica, mas de lógica. O corpo corretamente nutrido tem mais disposição, fôlego de sobra e está muito mais protegido do ataque de doenças.

Essa nutrição funciona como antídoto que protege as células da oxidação. Embora o corpo produza a enzima que também realiza essa função, o estresse e os agentes poluentes e alimentação pobre em nutrientes estão aumentando o volume de radicais livres, promovendo uma briga desleal. A Terapia Ortomolecular vem para oferecer ao organismo as 'armas' para uma guerra de igual para igual.

A Terapia Ortomolecular se tornou revolucionária por fazer com que as células voltem a trabalhar de forma eficiente ao devolver o equilíbrio químico do corpo, gerando um impacto favorável em todos os órgãos. A seguir uma pequena história que ajuda a ilustrar quanto poder e responsabilidade temos sobre a nossa saúde e nossa vida.

SOMOS OS ARQUITETOS DE NOSSAS VIDAS!

Um sábio e seus seguidores caminhavam por uma estrada deserta. No meio do caminho, encontrava-se caído um frágil filhote de passarinho. Um dos discípulos viu naquela cena um meio de testar seu mestre. “Vou levar o passarinho até o sábio e lhe perguntar se ele está vivo ou morto, pensou ele consigo mesmo. Se ele responder que o passarinho está morto, eu abro as mãos e o deixo se mexer. Se ele responder que está vivo eu aperto um pouco as mãos e o mato. De um jeito ou de outro, ele não acertará a resposta”. Após o ensaio mental de suas palavras, aproximou-se do mestre e perguntou-lhe: Bom mestre, o que tenho em minhas mãos? O mestre olhou para suas mãos e, vendo algumas penas por entre seus dedos, respondeu-lhe: Um filhote de passarinho. Muito bem mestre... mas este filhote está vivo ou está morto? E o mestre lhe respondeu: Isso só depende de você!

CORPO ATIVO, SAÚDE EM ALTA

**“Se aos 30 anos você está sem flexibilidade e
fora de forma você é um velho.
Se aos 60 anos você é flexível
e forte você é um jovem”
Joseph Pilates**

A prática de atividade física é essencial para o sucesso do tratamento em busca da longevidade saudável, pelos inúmeros benefícios à saúde do corpo e da mente. O Pilates associado a exercícios aeróbicos, com ênfase em atividades aeróbicas e de condicionamento cardiovascular, é o que costumamos indicar aos nossos pacientes.

Mantemos um estúdio no próprio centro médico para facilitar aos nossos pacientes e a população em geral, mas todos são livres para a prática em qualquer outro local adequado com auxílio de um profissional que entenda de fisiologia humana. Já dissemos que nosso corpo é uma máquina perfeita. E a exemplo de toda máquina, precisa de movimento para funcionar bem e de forma eficiente.

Observem o estado dos carros que são apreendidos, que passam meses e até anos parados sob sol e chuva em um pátio. Além da ferrugem, da sujeira e do desgaste da pintura, quando são liberados, muitos deles só voltam a

funcionar com a ajuda de um mecânico.

O exercício físico funciona como sobrecarga para o organismo que, bem dosado, reduz muito o risco de doenças por auxiliar no emagrecimento, melhorar o sono, aliviar as tensões, a ansiedade, o estresse e dar força, disposição e equilíbrio. É por todos esses e outros benefícios que praticar atividade física atua como antioxidante e ajuda a retardar o envelhecimento.

Observem a diferença entre um trabalhador braçal que usa o corpo como 'ferramenta' de trabalho como fazem os pedreiros, agricultores e estivadores, por exemplo. São, geralmente, magros e têm o corpo bem definido, livre de gordura. O mesmo acontece com os atletas. E essa estrutura física que desenvolvem a partir do esforço físico costuma se manter por toda a vida, quando iniciada na juventude.

Indicamos atividade física aos nossos pacientes porque ela também melhora a composição sanguínea, contribui para normalizar os níveis de colesterol, glicose, triglicérides e outras substâncias. Os exercícios do Pilates aumentam a flexibilidade muscular. Nos alongamentos, as fibras são estiradas e aumentam seu comprimento. Nessa prática, o maior benefício é a flexibilidade, e com isso, o menor risco de lesões.

Os movimentos de um corpo que é rígido e pouco flexível podem ser comparados a um robô, que dá passos sempre calculados. E não pense que essa inflexibilidade é própria da terceira idade. Muitas pessoas jovens, porém sedentárias, com 30 ou 40 anos, sofrem com essa limitação. Nos últimos anos, os estudos médicos demons-

tram que boa parte da falta de saúde é causada pela ausência de atividade física. Sabemos que o único meio de prevenir os males da inatividade é permanecer ativo, não durante um mês, mas, a vida toda.

Aprendemos que a saúde é o principal símbolo de prosperidade e um bem ao nosso alcance. As pessoas ativas têm mais vigor, são mais resistentes às doenças e permanecem em forma. Elas também são mais autoconfiantes, menos estressadas ou deprimidas. A pessoa ativa tem maior volume de oxigênio nos pulmões e consegue suportar atividades físicas por mais tempo e com mais facilidade.

A atividade física melhora a postura e ajuda a combater maus hábitos, entre eles, o cigarro e o álcool. Na ausência de exercícios físicos diários, passamos a acumular tensões e nossos músculos se tornam fracos e tensos. O ideal é praticar atividade física durante toda vida. Porém, o nosso corpo é tão magnífico que podemos recuperar o tempo perdido em qualquer idade. Se você é sedentário e decidir hoje a praticar atividade física regularmente, colherá os primeiros frutos em poucos dias e todos os benefícios a médio e longo prazos.

**"Prefiro ter saúde a ser rico."
(Cícero)**

OS BENEFÍCIOS DO PILATES

**“Eu inventei todas as máquinas.
Em 1925 usei-as para exercitar meus
pacientes reumáticos. Veja, você vê a
máquina resistir a seus movimentos de modo
certo. Então, seus músculos internos terão
de trabalhar contra a resistência, dessa
maneira, você concentra no movimento.
Você deve executá-lo, sempre, suave e
lento. E, então, seu corpo inteiro trabalha e
está presente”
Joseph Pilates**

A própria história dessa modalidade, criada no século XVIII, é curiosa. Em 1890, o alemão Joseph Humbertus Pilates passou a interessar-se por anatomia física e todo tipo de conhecimento que pudesse devolver a ele a esperança de ter uma vida normal. Segundo a literatura a seu respeito, Joseph Pilates, quando criança, era frágil e sofria de asma, febre reumática e ainda era raquítico. Foi a condição de vida limitada, em relação a outras crianças, que teria motivado seu vasto campo de estudos.

A respiração praticada pelos iogues, o movimento acrobata dos chineses, gladiadores romanos e atletas gregos, nada escapou ao seu campo de pesquisa. Pilates acabou por criar uma série de exercícios baseados nos movimentos progressivos que o corpo é capaz de executar. Em 1926, Pilates foi para os Estados Unidos e fundou um estúdio em Nova York, e a partir daí, o método ganhou o mundo. Essa prática chegou ao Brasil em 1991, e ganha a cada dia, mais adeptos.

Os princípios do Pilates são concentração, controle, centralização de força, fluidez, precisão e respiração. Indicamos aos nossos pacientes por ser um método de condicionamento físico e reabilitação, que restaura o equilíbrio natural do corpo e da mente.

É ainda uma técnica de reeducação do movimento, composto por exercícios que têm como base a anatomia humana. O Pilates é capaz de restabelecer e aumentar a flexibilidade e a força muscular, melhorar a respiração e a postura e prevenir lesões.

É também um método que pode ser utilizado por adolescentes, jovens, adultos, idosos, portadores de problemas osteomusculares [bursite, tendinite, artrose, artrite, D.O.R.T., hérnia de disco, alteração postural, entre outras] com relativa facilidade. A lista de benefícios é extensa. O Pilates melhora a concentração, o equilíbrio e a agilidade, além de definir a musculatura global e a circulação sanguínea.

O Pilates também promove o alívio geral das dores, contribui no processo de reabilitação, deixa o corpo em padrões eficientes que ajudam a evitar lesões. Essa prática alonga e tonifica a musculatura, aumenta a resistência muscular e a flexibilidade e mobilidade articular, restaura o alinhamento postural e melhora da conscientização corporal e a coordenação motora.

**"Contrologia desenvolve um corpo
uniforme, corrige posturas erradas,
restaura a vitalidade física, vigora a
mente e eleva o espírito."
Joseph Pilates**

ALIMENTO CORRETO, BOA SAÚDE

“O segredo da saúde da mente e do corpo está em não lamentar o passado, em não se afligir com o futuro e em não antecipar preocupações; mas está no viver sabiamente e seriamente o presente momento.”
(Buda)

A reeducação alimentar é outro quesito fundamental na busca da cura e da longevidade saudável. Temos como foco as necessidades energéticas que possam compensar parte dos desequilíbrios que se traduzem em doenças. A base da dieta orientada por uma nutricionista da clínica aos nossos pacientes consiste no consumo de porções corretas de proteína, carboidrato e gordura em todas as refeições, inclusive no café da manhã.

Se fotografarmos vários pratos num restaurante self-service, por exemplo, verificamos que as pessoas acabam optando por 70% de carboidrato, 15% de gordura e 15% de proteína. Essa combinação é altamente prejudicial, porque eleva a insulina (açúcar no sangue) e estoca a energia em forma de gordura. Essa conta matemática depõe contra a saúde. Os números devem ser mudados para 40% de carboidrato, 30% de proteína e 30% de gordura.

Não temos a prática de impor sofrimento à mesa. Pedimos aos nossos pacientes que restrinjam o consumo dos ‘vilões’ da saúde e do peso: açúcar [inclusive de frutas muito doces como banana, mamão, melancia, frutas secas] e farinhas brancas usadas em massas em geral. Cenoura, beterraba e milho também entram nessa lista.

Muitas pessoas chegam a comer entre 80% e 100% de carboidratos e, em seguida, se sentem cansadas, desanimadas e indispostas. A perda de peso definitiva é outro benefício de curtíssimo prazo. Diferentemente de outras dietas, os pacientes não reclamam de fome ou fraqueza, porque os carboidratos [responsáveis por levar o açúcar ao sangue] equivalem a 40% dos alimentos em cada refeição.

Estimulamos o consumo de massas integrais porque elas fazem com o que açúcar chegue mais devagar ao sangue. As proteínas encontradas nas carnes magras e leguminosas devem representar 30% de cada refeição. O leite de origem animal, apesar de rico em proteína, é descartado, sendo permitido apenas o alimento de forma integral.

Os outros 30% de espaço que restaram no prato devem ser ocupados pela gordura que torna essa dieta mais gostosa. Castanha e azeite, por exemplo, são alimentos ricos em gordura. As refeições devem ser feitas a cada três horas, com intervalo máximo de cinco horas. O segredo e o sucesso dessa dieta estão na combinação e qualidade dos três nutrientes: carboidrato, proteína e gordura.

Apesar de algumas regras gerais, a dieta é preparada

de acordo com o perfil e necessidades de cada paciente. É importante ressaltar que a dieta hormonalmente correta previne doenças como diabetes, osteoporose, pressão alta, arteriosclerose e obesidade. Nossos pacientes são orientados a consumir alimentos que combinem com cada tipo sanguíneo. A Dieta do Tipo Sanguíneo foi desenvolvida pelo médico naturopata Dr. Peter J. D'Adamo e publicada em seu livro "Eat Right For Your Type" (Se Alimente Corretamente de Acordo com seu Tipo de Sangue), publicado em 1996 nos Estados Unidos.

O teor do livro deixa explícita a premissa de que, basicamente, cada grupo sanguíneo [A, AB e O] deve seguir dietas específicas. E os alimentos podem ser classificados em:

Benéficos [alimentos atuam como remédio para prevenir e tratar doenças];

Neutros [que não agem como preventivo, mas que não prejudicam a pessoa];

Nocivos [que podem agravar ou causar danos ao ser humano].

ALIMENTOS E DOENÇAS

ALIMENTOS CONTAMINADOS

A medicina usualmente coloca várias doenças inflamatórias conhecidas pela terminologia 'ites' para inflamações e 'oses' para degenerações. São elas: bronquite, colite, artrite, rinite, diverticulite, artrose, trombose, diverticulose, entre outras. Para corrigir este desequilíbrio molecular ou terreno biológico antes da manifestação destes 'ites' ou 'oses' no órgão afetado, é necessária uma ação preventiva para equilibrar as moléculas que modulam a inflamação.

Para que possamos entender ainda melhor, exemplificaremos com uma doença muito frequente que atinge quase 50% das pessoas infantojuvenis, responsável ainda por grande percentual nos serviços de emergência médica, que é a bronquite asmática. O ideal seria que vivessemos em um mundo sem poluição ambiental, epidemias viróticas, alimentação livre de agrotóxicos, porque são 'gatilhos' de muitas doenças.

Os agentes químicos tóxicos estão na cidade e também no campo. Os cientistas descobriram que o estado inflamatório do organismo humano é regulado pelos compostos bioquímicos chamados prostaglandinas, que são sintetizados a partir de ácidos graxos essenciais, conhecidos como Ômega 3, Ômega 6 e ácido araquidônico. O Ômega 6 presente no óleo de linhaça, milho, soja, açafrão, girassol, dá origem à prostaglandina E1 (PG-1) que são moléculas antiinflamatórias.

O Ômega 3 encontrado no óleo de peixe e soja dá origem à prostaglandina E3 (PG-3) que também possui moléculas antiinflamatórias. Os ácidos araquidônicos, originados de gordura animal, dão origem à prostaglandina E2 (PG2), mo-

léculas extremamente inflamatórias e causadoras da constrição de vasos. Os médicos pesquisadores mais avançados já estão convictos de que as bases das muitas doenças degenerativas humanas estão relacionadas com a utilização constante de agentes químicos tóxicos que alteram o terreno biológico humano.

Hoje, estudos evidenciam que há bebês que já nascem com intoxicação subclínica [que a medicina convencional não consegue diagnosticar] por agentes químicos recebidos da mãe dependente química ou viciada em tabaco ou álcool, por exemplo.

Se faz relevante esclarecer um dos agentes tóxicos, que cada dia mais está presente nos grandes centros urbanos. O asbesto deriva do grego “indestrutível”, “imortal”, “inextinguível”, também conhecido como amianto. É uma designação comercial genérica para a variedade fibrosa de seis minerais metamórficos de ocorrência natural e utilizados em vários produtos comerciais. Trata-se de um material com grande flexibilidade e resistências tênsil, química, térmica e elétrica bastante elevadas, constituído por feixes de fibra.

Esses feixes são formados por fibras extremamente finas e longas com tendência a produzir um pó de partículas muito pequenas que flutuam no ar e aderem às roupas. As fibras podem ser facilmente inaladas ou engolidas, podendo causar graves problemas de saúde. Em 2005, a produção mundial de asbesto girou em torno de 2500 toneladas, sendo os maiores produtores, em ordem decrescente, a Rússia, China, Cazaquistão, Canadá e Brasil.

POEIRA URBANA, RISCOS À SAÚDE

Já em 1898, o inspetor-chefe de fábricas no Reino Unido informava ao parlamento no seu relatório anual os efeitos malignos do pó de asbesto. No documento, afirmava que a natureza aguçada como vidro das partículas, quando presentes no ar em qualquer quantidade, é nociva, como se deveria esperar. Em 1906, uma comissão do parlamento britânico confirmou os primeiros casos de morte causada por asbesto, e recomendou que fosse melhorada a ventilação nos locais de trabalho, entre outras medidas.

Já em 1918, uma companhia de seguros dos Estados Unidos efetuou um estudo que demonstrava a ocorrência de mortes prematuras na indústria do asbesto e, em 1926, a comissão de acidentes industriais de Massachusetts concedeu de forma inédita a um trabalhador doente da indústria, o direito à primeira compensação por doença causada por asbesto.

Muitos dos operários afetados pela exposição ao asbesto nos Estados Unidos trabalhavam na construção naval durante a Segunda Guerra Mundial. Os problemas com o asbesto surgem quando as fibras se dispersam no ar e são inaladas. De tão minúsculas, os pulmões não conseguem expelir as fibras. Entre as doenças causadas pelo asbesto incluem-se:

ASBESTOSE

A asbestose são lesões do tecido pulmonar causadas por um ácido produzido pelo organismo na tentativa de

dissolver as fibras. As lesões podem tornar-se extensas ao ponto de não permitirem o funcionamento dos pulmões. A doença pode levar de 10 a 20 anos para se manifestar.

MESOTELIOMA

Um cancro do revestimento mesotelial (pleura) do pulmão. A única causa conhecida é a exposição ao asbesto. O período de latência do mesotelioma pode ser de 20 a 50 anos. A maior parte dos doentes morre em menos de 12 meses após o diagnóstico.

CANCRO

Cancros do pulmão, do trato gastrointestinal do rim e laringe foram associados ao asbesto. O período de latência é muitas vezes de 15 a 30 anos.

VERRUGAS DE ASBESTO

Produzidas quando fibras aguçadas se alojam na pele sendo recobertas por esta, causando crescimentos benignos semelhantes a calos.

PLACAS PLEURAIAS

Espessamento de parte da pleura visível por meio de radiografias em indivíduos expostos ao asbesto.

Quase todas as pessoas são expostas ao asbesto em algum momento das suas vidas. No entanto, a maioria delas não adocece em consequência dessa exposição. Aquelas que adoecem devido à exposição ao asbesto são geralmente as que ficam expostas de forma regular, a maior parte das vezes no seu posto de trabalho em contato direto com o material ou através de contato ambiental constante.

A teoria de ocorrências de doenças graves por herança genética também começa a perder força com a descoberta de que mesmo que duas pessoas apresentem o mesmo padrão genético, poderão ter doenças diferentes em razão de variáveis como alimentação, agentes químicos ambientais e hábitos de vida.

**“Os alimentos são um presente divino
e têm algo de milagroso,
do ovo às trufas.”
Sybille Bedford**

INSEGURANÇA ALIMENTAR

As técnicas da produção dos alimentos não são amplamente discutidas nas escolas médicas. É cada vez maior o distanciamento entre a produção de alimentos em nível agroindustrial e a saúde humana. Existe uma grande necessidade de que as técnicas de produção alimentar também façam parte do conhecimento dos médicos que diariamente são questionados pelos pacientes e que também orientem quanto à qualidade da alimentação.

Porém, nas escolas médicas não se estuda ciência nutricional relacionada à saúde. Para os professores, a metodologia agrícola pertence às escolas de Agronomia, ignorando que as falhas na agricultura provocam impacto direto na saúde humana. Muitas escolas de Agronomia relutam em pesquisar metodologias naturais e ecológicas porque, direta ou indiretamente, dependem do sistema vigente, e as pesquisas de outros sistemas não convencionais não são convenientes.

O mesmo acontece com o médico, que ao longo dos anos se tornou, inconscientemente, divulgador de agentes químicos chamados 'remédios'. A postura do agrônomo não é diferente, pois atrela seu campo de pesquisa aos grandes fabricantes de agrotóxicos e pesticidas. Ainda com relação à área médica, convém lembrar que todas as moléculas naturais e bioativas com aplicabilidade terapêutica, não podem ser patenteadas porque não têm patrocinadores.

Costumamos dizer que são 'nati-mortis'. O ácido Lipoico é um nutriente antioxidante, com grande poder

de proteger as células renais em pessoas portadoras de hipertensão arterial. No entanto, a grande maioria dos médicos desconhece esse produto natural. Por não ser uma molécula patenteável – portanto, sem patrocínio –, sequer aparecem nas receita médicas.

Então perguntamos: Quantos milhares de pessoas poderiam estar sendo beneficiadas com esse nutriente, evitando a dependência dos rins artificiais? Muitas vezes a oficialidade dificulta a evolução científica, porque os cargos mais importantes nas universidades são ocupados por burocratas de carreira e não por cientistas. Sabemos que a alimentação é a base da saúde, mas a atual agricultura contamina os alimentos.

A metodologia da agricultura convencional atual, que é ensinada nas universidades e aplicada na prática, deveria ser mais amplamente discutida, buscando para estudantes de agronomia novas alternativas para a produção agrícola: a natural, a orgânica e a ecológica. Porém, essas medidas contrariam, por exemplo, interesses econômicos de multinacionais de insumos e herbicidas.

ALIMENTOS LIMPOS, SEM O IMPACTO DOS AGROTÓXICOS

Já me dediquei a um amplo trabalho de conscientização nas escolas sobre a produção de alimentos ‘limpos’ e o impacto dos agrotóxicos na saúde humana. Todavia, vale ressaltar que os alunos patrocinaram a maioria dos cursos. Os estudantes percebem a distância entre o currículo oficial e a real necessidade da sociedade quando observam que os alimentos saem do campo para a mesa

impregnados de agentes químicos tóxicos que vão afetar a saúde da humanidade e também a qualidade do solo e da biodiversidade.

Com base nessa realidade, observe, caro leitor, como se torna desafiador o trabalho de lutar por alimentos limpos e saudáveis, já que não podemos pedir que cada paciente plante seu próprio alimento. Para a maioria, é uma alternativa impraticável. No entanto, o movimento em favor da agricultura orgânica começa a ganhar corpo em várias regiões do Brasil, com adeptos de vários segmentos da sociedade e de pequenos municípios.

AGRICULTURA OFICIAL É ALTERNATIVA: INVERSÃO DE VALORES

Participamos do 1º Congresso Brasileiro de Horticultura Orgânica em Piracicaba (SP) e o que mais nos surpreendeu foi a participação maciça das pessoas relacionadas ao assunto. Muitas vezes, a pseudociência torna-se a verdade, e a verdadeira ciência, lamentavelmente, torna-se alternativa. Devemos analisar que no mundo moderno o marketing e até mesmo as 'leis' desempenham um papel muitas vezes perverso porque desvirtuam – conforme os interesses em jogo – o oficial e o alternativo.

Vamos exemplificar: Você já parou para pensar por que a agricultura convencional que utiliza agentes químicos tóxicos à nossa saúde é considerada oficial e agricultura orgânica e natural, que produz alimentos livres desses pesticidas, é designada alternativa? Se os alimentos tóxicos prejudicam a saúde humana não deveria ser

eles a opção alternativa? Saiba que dentro do lindo tomate ou do morango apetitoso estão presentes os agrotóxicos utilizados em sua produção e para esse embelezamento.

Na medicina não é diferente. Muitos pesquisadores na área médica perceberam que o rumo global da pesquisa médica está equivocado, uma vez que a base da doença é a toxicidade de agentes químicos alterando o terreno biológico. Como seria o resultado, se o médico indicasse agentes químicos na tentativa de curar, dando mais drogas aos seus pacientes? Não é possível que uma comida com tanto veneno possa ser saudável.

Então, muitos médicos e consumidores já despertaram para esta causa e também alguns agricultores conscienciosos, que vivem este problema diretamente, já estão trabalhando com a agricultura orgânica. Apesar de existirem muitas pesquisas a respeito, ainda há uma grande resistência em se oficializar. Será que os agrotóxicos afetam a inteligência?

O município de Quatro Pontes – a Oeste do Paraná – apresentou o menor índice de analfabetismo em 2000, segundo dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Por coincidência, é um dos poucos municípios que adotaram a agricultura orgânica como oficial para o consumo de sua população. Será que o nível cultural leva a esta escolha? Ou os agrotóxicos inibem os neurotransmissores cerebrais dificultando a alfabetização?

Hoje, o que sabemos é que muitos agrotóxicos usuais inibem a função do acetilcolina (neurotransmissores da

inteligência humana). Como a qualidade dos alimentos e a perpetuação da espécie de forma saudável são necessidades primárias para a sobrevivência humana, todos deveríamos focar com maior ênfase este tema. Temos feito muitos apelos aos legisladores, em todas as oportunidades que temos de que, em todo supermercado, deveria haver uma seção com produtos orgânicos.

Isto deveria ser uma lei, porque os consumidores não sabem onde encontrá-los. Infelizmente, a lei de oferta e procura ainda torna esses alimentos com preços elevadíssimos. Devemos lembrar que não interessa aos grandes produtores, que utilizam agentes químicos para aumentar sua produção, que os alimentos orgânicos ganhem espaço na mídia.

Quantas vezes você assistiu a um comercial de televisão sobre alimentos orgânicos? Quem sabe, nossos netos e bisnetos ainda possam chegar ao supermercado, um dia, e encontrar esses produtos em grande quantidade e a preços acessíveis? Dizemos aos nossos pacientes os tipos de herbicida e outros agentes tóxicos que eles carregam no corpo, sem saber, e explicamos que é necessária a eliminação deles para iniciar o tratamento. É o que chamamos de ativação do sistema de desintoxicação do fígado e do intestino. É obvio que o paciente começará a substituir sua alimentação para produtos orgânicos e alimentos hipoalérgicos.

Hoje, existem múltiplos agentes que afetam o meio ambiente. Os mais importantes são os pesticidas, metais pesados tóxicos, solventes orgânicos voláteis, corantes, aditivos alimentares, dioxinas, entre outros. O maior problema dos pesticidas e solventes orgânicos é ter efei-

to no sistema nervoso central, além do sistema imunológico, gastrointestinal, gênito-urinário, respiratório, músculo-esquelético, dermatológico e cardiovascular.

O herbicida, por ter um baixo peso molecular, tem grande poder de difusão. Com o uso de herbicidas, a uma distância de 30 km, já o estamos inalando. Dessa forma, se um agricultor utiliza meios orgânicos para seu cultivo, porém o vizinho não, existe uma grande possibilidade de que seu cultivo também seja contaminado.

Em 2006, um acidente ambiental registrado em Lucas do Rio Verde (MT), segundo maior produtor brasileiro de grãos, alertou para os danos que esses agentes tóxicos são capazes de causar. Segundo publicação de reportagem especial, até o Horto Medicinal da Fundação Padre João Peter, que era utilizado para produzir remédios à população carente, ficou inutilizável pela impregnação da pulverização ilegal de herbicida.

“Segundo a associação de pequenos produtores, sindicatos locais e especialistas, o veneno era um herbicida dessecante para apressar a colheita da soja, cultura que trouxe os lucros para os grandes produtores da região. Despejado irregularmente com um avião monomotor, o veneno é amplamente utilizado na soja. O produto pode causar imediatamente vômitos, diarreias, dores de cabeça e, a longo prazo, até câncer”, relata a reportagem publicada pela Agência Brasil, na época.

Ainda conforme a reportagem, a bióloga Lindonésia Andrade, responsável pelo Horto Medicinal, disse que “o efeito de veneno foi bem rápido. No dia seguinte à pulverização [dia 2 de março de 2006], o estrago já era

visível em toda a cidade. “As folhas ficavam como um papel amassado e queimado, outras ficavam todas perfuradas e em volta dos furos logo começava a necrosar [apodrecer]. No quarto dia as folhas entraram em necrose total e começaram a cair”, relatou.

Vejam como a ação humana, muitas vezes, movida apenas pela ganância, pode gerar prejuízos a toda uma sociedade. Essa mesma soja envenenada com a pulverização, certamente, foi parar nas gôndolas de supermercados e no prato de milhares de pessoas. É desta forma, que come-se veneno quase todos os dias. Para mostrar quanto os agrotóxicos são nocivos à saúde, vamos relatar o resultado de um levantamento feito com pacientes em uma clínica particular, sendo que foram analisados o caso de 82 mulheres e 76 homens, no período de setembro de 2001 e setembro de 2002.

PESTICIDAS NO ORGANISMO

A avaliação utilizou o método BDORT. Com base nesses dados, podemos afirmar que a grande maioria dos pacientes possui pesticidas em níveis elevados no organismo acumulados pela ingestão de alimentos. Os resultados foram preocupantes, senão, alarmantes. Em 96% de um grupo de 173 pacientes foram encontrados herbicidas, inseticidas, metais pesados, entre outros agentes tóxicos.

Pesticidas são substâncias ou misturas utilizadas para prevenir, destruir, repelir ou mitigar insetos, roedores, nematoides, fungos e ervas daninhas ou outras formas de vida aquática ou terrestre. Todos os pesticidas são se-

letivos para combater determinadas pragas. Porém, possuem o poder de biocidas, agem diretamente nas células, conseqüentemente de todos os animais vertebrados que são expostos a estes produtos. Por ano, o meio ambiente recebe 40 bilhões de toneladas de agentes químicos. Não seria exagero afirmar que 90% dos casos de câncer têm relação direta ou indireta com essa realidade, como alerta a vasta literatura.

A capacidade de absorção intestinal dos nutrientes e minerais e o vazamento de agentes tóxicos para a circulação são dois fatores fundamentais para compreender melhor a progressão das doenças inflamatórias crônicas. Portanto, é de fundamental importância que, para diminuir a velocidade da progressão das doenças, se ofereça a cada paciente um protocolo adequado para melhorar a capacidade de detoxificação hepática e tratamento para melhorar a ecologia intestinal e, ainda, retirar alimentos que provocam alteração da permeabilidade intestinal como, por exemplo, o glúten do trigo.

**"Come pouco ao almoço e menos ainda
ao jantar, que a saúde de todo o corpo
constrói-se na oficina do estômago."
(Miguel de Cervantes)**

SINTOMAS SUBCLÍNICOS

“A investigação das doenças progrediu de tal forma que é quase impossível encontrar alguém totalmente saudável”
Aldous Huxley

Milhares de pessoas sofrem de dores crônicas e, apesar da busca desesperada para saber a causa desse sofrimento, muitas vezes ela não aparece nos exames laboratoriais e nem é detectada pela medicina convencional. Essa é a definição de uma doença ou um sintoma subclínico. Essa situação é rotina em nossa clínica. E, na maioria das vezes, essas dores são causadas por vírus, bactérias e vermes (protozoários) que tornam a vida de muitos pacientes um calvário.

A poluição ambiental também aparece no topo das causas de muitas doenças, entre elas, a infertilidade. Um recente levantamento realizado pelo Departamento de Toxicologia Reprodutiva e de Andrologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), com pessoas que trabalham em corredores de trânsito, mostra que 66,84% dos pesquisados sofrem de infertilidade causada pela poluição.

O estudo feito com 748 motoristas de ônibus e táxis revela

que 500 deles apresentam problemas em razão à emissão de gases dos carros brasileiros. O ar poluído com grande quantidade de metais pesados contidos na gasolina aumenta a concentração de radicais livres no sangue e por consequência compromete a qualidade e eficiência do espermatozoide.

A CURA SEM DOR

A Estimulação Magnética Transcraniana é um grande avanço no tratamento das doenças neurológicas e psiquiátricas tratadas, até então, com medicamentos e, nos casos mais graves, internações. Na lista das patologias beneficiadas com essa nova técnica, ressaltamos dores crônicas, depressão e Mal de Parkinson.

Até pouco tempo, não era possível estimular áreas cerebrais sem fazer cirurgia. Essa impossibilidade se devia ao fato de que, antes de estimular o cérebro, é preciso atravessar antes, pela pele, o osso e as meninges. Porém, a biotecnologia tornou possível estimular diretamente áreas cerebrais e chegar às áreas do córtex cerebral (área que recobre o cérebro) para tratar as doenças neurológicas e psiquiátricas, sem qualquer incisão (corte).

A estimulação é também um método mais direto, rápido e eficaz de tratamento, se comparado ao uso de medicamentos. Vamos citar como exemplo dois pacientes. O primeiro sofre de dor e depressão e se trata por método tradicional do uso de comprimidos via oral. O segundo optou pelo tratamento que permite ao médico, de forma indolor, chegar à região exata do cérebro que precisa de estímulo para dar a resposta de tratamento desejada.

Enquanto o primeiro precisa aguardar até que haja a absorção do medicamento pelo organismo para então chegar à região destinada do cérebro, o segundo sente alí-

vio imediato porque essa nova técnica permite um tratamento sem atalhos até a área cerebral. Como já citamos, existem determinadas doenças neurológicas e psiquiátricas que, para serem tratadas, exigem a ativação de regiões específicas cerebrais.

No caso da depressão, por exemplo, já se descobriu que tem uma área chamada dorsolateral do córtex pré-frontal do lado esquerdo onde deve ser estimulado. Ao ativar essa região, consegue-se melhorar e tratar a depressão. A estimulação transcraniana substitui o uso de medicamentos, que, na maioria das vezes, causa diversos efeitos colaterais e até mesmo incompatibilidade com o organismo do paciente.

No Parkinson, o tratamento consiste na ativação da área do córtex motor, porque um paciente portador dessa doença sofre com rigidez motora, que dificulta, limita os movimentos. Nos casos de dor crônica, existem áreas que induzem ao alívio.

O tratamento por essa técnica exige a ativação ou inibição de determinadas regiões do cérebro, a exemplo dos pacientes que sofrem de epilepsia. Nesse caso, a inibição se torna necessária para estabilizar a região. O que temos é uma bobina que pode estimular determinada região ou inibir.

Melhor exemplificando, a bobina gera um campo magnético que induz a corrente elétrica e estimula áreas cerebrais. É importante que o tratamento de estimulação magnética transcraniana seja feito por neurologistas ou psiquiatras com experiência no assunto, visto ser necessário conhecer a anatomia, a função e as doenças que podem ser estimuladas ou inibidas. O tempo de cada sessão e a duração do tratamento podem variar de paciente para paciente.

CÉLULA TRONCO

**UMA LUZ
NO FIM DO TÚNEL**

**“É parte da cura o desejo de
ser curado.”
Sêneca**

A recente e promissora área da medicina regenerativa vem abrindo perspectivas inovadoras no tratamento de inúmeras doenças utilizando terapias celulares que permitem ao próprio organismo reparar tecidos e órgãos lesados.

Em minhas buscas para aprofundar conhecimentos e conhecer novas técnicas de tratamento tive a oportunidade de conhecer e acompanhar o médico venezuelano, Carlos Cecílio Bratt. Ele está popularizando a terapia celular autóloga naquele País; uma prática médica avançadíssima por lá. Para minha felicidade, participei ativamente de duas jornadas médicas ao lado dele.

Levei comigo meus filhos Leonardo (endocrinologista) e Rafael (neurologista). Sem a ajuda da ciência, não se avança. E essa experiência na Venezuela foi não só uma importante experiência médica, mas humanística. Dr. Carlos é reconhecido por já ter realizado milhares de implantes com célula tronco em pacientes que sofrem de doenças degenerativas como lúpus, artrite reumatoide, Mal de Parkinson, doenças

neuroológicas, sequelas de traumatismos entre outros problemas. Um inegável avanço da medicina que está salvando muitas vidas.

Dr. Carlos utiliza uma técnica simples e muito segura feita em adultos, que consiste na retirada e implante de células-tronco no mesmo paciente. Ou seja, utiliza células sadias para tratar o local afetado pela doença. O mais curioso é a estrutura que o médico utiliza para fazer esse trabalho. Ele possui uma equipe e atende todos os pacientes em um laboratório ambulante.

Como já dissemos anteriormente, o corpo é uma máquina perfeita. As células-tronco podem ser comparadas ao estepe de um carro. Não tem lógica rodar com um pneu furado se há outro de reserva que pode substituí-lo. Isso se aplica também ao corpo. Por que não utilizar as células de reserva em caso de emergência? Basta que essa prática seja amparada por regras bem definidas e legislação rigorosa para evitar problemas éticos.

CÉLULAS-TRONCO, UMA LUZ NO FIM DO TÚNEL

Em português, dizemos células-tronco. Em espanhol, são chamadas de células-madre e, em inglês, ficaram conhecidas como stem-cells. O conceito, no entanto, é um só e foi descrito pela primeira vez por um cientista médico, Alexander Maximov, que anunciou sua descoberta em 1909, num congresso de Hematologia, realizado em Berlim.

Hoje, passados 103 anos, muitos cientistas revolucionários continuam a busca para encontrar meios de utilizar essas células, que têm o poder de gerar novas células no organ-

ismo. Procuram dar início a um novo ramo da medicina, chamada regenerativa.

Contudo, como se trata de uma ciência biológica que oferece poucas possibilidades de gerar patente para a indústria farmacêutica, a pesquisa caminha à velocidade de tartaruga. Se a indústria vislumbrasse a chance de transformar células-tronco em produto industrial, sem sombra de dúvida essa nova modalidade de medicina já seria uma realidade. Mais uma vez, porém, a ciência tem à frente inúmeras alternativas terapêuticas para centenas de enfermidades que afligem a humanidade e, mesmo assim, enfrenta imensa dificuldade em transformá-las em ciência médica aplicada.

UM BANCO E MUITAS DISCUSSÕES

Em 1988, a médica Elaine Glukman utilizou células-tronco de cordão umbilical para tratamento de doenças hematológicas. Até então, somente eram consideradas aproveitáveis aquelas retiradas da medula óssea. A partir daí, desenvolveu-se a ideia de um “banco” de cordão umbilical, que armazena crioproteção para futuras necessidades do bebê. Ninguém poderá garantir, no entanto, que essas células de cordão umbilical guardadas no “banco”, originalmente multipotentes e pluripotentes, sejam de fato úteis no futuro, em função dos procedimentos nem sempre adequados utilizados quando de sua coleta no momento do nascimento.

Já em relação a células-tronco originárias de embrião e fetos, a humanidade enfrenta intermináveis debates éticos e religiosos, que impedem o progresso da pesquisa. O médico James Thomson, da Universidade de Wisconsin,

isolou em 2009 células-tronco de blastocistos de 5 dias de fecundação in vitro. A mídia entendeu que, para realizar o procedimento, era necessário destruir um embrião humano. Esse episódio foi um lamentável equívoco, complicando ainda mais o avanço da pesquisa de células-tronco.

A obtenção de blastocistos humano acontece diariamente no mundo, em todos os centro de reprodução assistida. Quem trabalha com reprodução humana, normalmente conta com vários óvulos fecundados. Somente um ovo é implantado no útero. Os demais são crioprotégidos ou descartados. O erro de interpretação, na realidade, é que não há necessidade de eliminar um embrião ou feto para continuar a pesquisa de célula tronco.

Quando se trata o assunto sob esse ângulo, todavia, impõe-se a pergunta: mas quando a vida se inicia? Na hora de fecundação ou quando surge o primeiro sopro, ao nascer. Ninguém sabe, com certeza. Temos, portanto, de respeitar a orientação dos teólogos, uma vez que vivemos em sociedade com multiplicidade de ideias. Dessa forma, todos têm uma parcela de verdade ou todos estão equivocados. O ideal, para o pleno desenvolvimento de uma civilização, seria a unificação da ciência com a religião.

PRÁTICO, RÁPIDO E JÁ COM RESULTADOS

Atualmente, para implante de células-tronco em adultos, utiliza-se a punção em medula óssea. Essa prática foi amplamente apoiada pelo cientistas teólogos do Vaticano e, conhecida como implante autólogo, conquistou inúmeros adeptos entre os cientistas, já sendo usada de forma ampla e rotineira no tratamento de câncer de linhagem hemato-

poética.

Em recente congresso médico, realizado em São Paulo e organizado pela A4M BRASIL, entidade científica que agrega médicos pesquisadores de técnicas antienvhecimento e de medicina regenerativa, foi abordado e exaustivamente debatido o implante de células-tronco.

O consenso é de que, hoje, o implante autólogo de células-tronco, isto é, de si para si, não é mais considerado um procedimento difícil ou distante dos consultórios. Pode ser executado por meio de punção simples no osso esterno ou quadril, com prévia anestesia local. Posteriormente, as células-tronco são concentradas em laboratório e devolvidas ao paciente por via endovenosa.

As indicações de tratamento relacionam-se a diversas patologias degenerativas, tais como doença de Parkinson, doenças neurológicas e autoimune, diabetes I e II, esclerodermia, doenças degenerativas pulmonares, lupus eritematoso, miastenia grave, esclerose múltipla, artrose, entre outras, com a obtenção de resultados promissores na maioria das enfermidades estudadas.

Assim caminha a ciência. Talvez poucos acreditem nas dificuldades dos cientistas verdadeiros, que, ao buscar aliviar a dor humana, têm necessidade de romper as barreiras impostas pelo “canetaço” dos burocratas.

**“A alma que abriga a filosofia deve, para a sua saúde, tornar o corpo são.”
Michel de Montaigne**

DEPOIMENTOS

DEPOIMENTOS

Reunimos alguns casos para ilustrar a eficiência do diagnóstico de doenças subclínicas pelo método BDORT, utilizado em nossa clínica.

Caso 1 – INFLAMAÇÃO NA COLUNA

A meu ver, o principal símbolo de prosperidade é ter saúde. Não adianta ter muito dinheiro e não ter saúde. Uma de nossas pacientes conhece bem essa teoria. Ela está hoje com pouco mais de 70 anos. Ao longo da vida trabalhou de forma incansável e se tornou uma pessoa próspera financeiramente. Em seus negócios, atualmente, ela gera emprego e renda para centenas de famílias.

Porém, essa conquista teve um preço alto. E a cobrança começou há alguns anos. Ela se queixa de dores fortes nos joelhos e na coluna, insônia e má digestão. Suas dores são provocadas pela bactéria *Proteos mirabilis*, que é a causadora das dores articulares, infecção urinária e uma inflamação na coluna. Outro detalhe grave: ela não gosta de tomar água, o que dificulta o bom funcionamento dos rins. Somado a isso, a falência das glândulas suprarrenais, que diminui a energia para o trabalho do estômago causando a má digestão.

Essa paciente conta que conheceu o mundo nas inúmeras viagens que fez. Está satisfeita com o império que conseguiu construir ao longo de 50 anos. Hoje, porém, tem apenas um desejo: “Trabalhei demais esses anos todos, eu não me cuidei. Hoje o que eu mais desejo é ter a minha saúde de volta.”

Caso 2 - TÊNIA SAGINATA

Outro paciente me surpreende pela raridade do problema que ele tem. Ex-morador da Bolívia, atualmente morando em uma comunidade russa no Estado de Goiás, ele estava com o corpo inteiro tomado por um fungo encontrado em cogumelos nocivos.

Eles estão alojados no intestino grosso, bexiga e nos rins. Esse paciente apresentava também parasita da carne bovina (tênia saginata), bactéria *Escherichia coli* e ancilóstomos [vermes perigosos que sugam sangue de forma progressiva e constante causando anemia intensa e enfraquecimento]. Infelizmente, esses 'inimigos' somente são detectados em exames de fezes quando já são em grande quantidade. Por isso a eficiência do BDORT também nesse caso.

Caso 3- BACILO DE KOCH

O diagnóstico de doenças subclínicas é possível em qualquer idade. Um dos casos em fase de tratamento em nossa clínica é de um garoto de 10 anos. Ele tinha alojada no cérebro, uma microbactéria de tuberculose ou chamada também de bacilo de koch que poderia levá-lo, mais tarde, a um estado de demência. É transmitida por gotículas de saliva de um indivíduo contaminado através da tosse, espirro ou fala e que pode levar também à meningite. Profissionais que o avaliaram disseram aos pais que ele era autista [uma disfunção que dificulta sua comunicação e interação com as pessoas].

Caso 4- FIBROMIALGIA

O Epstein baar é um vírus que age de forma obscura em homens e mulheres. Uma paciente de 55 anos se queixou que sofre de uma infecção na garganta e dor no peito e outras dores pelo corpo há pelo menos cinco anos. Durante o diagnóstico pelo método B-DORT, constatamos a presença desse vírus espalhado em todo corpo, a começar pela cabeça.

Abatida e visivelmente debilitada, ela reclama de dores que a fazem passar noites em claro. Ela conta que essa situação se agravou há cinco anos. Seu histórico se identifica com milhares de mulheres que ao entrar na menopausa, o sistema imunológico cai e as portas se abrem para vírus e bactérias oportunistas. A fibromialgia [latim fibro (tecido fibroso: tendões, fáscias), do grego mio (tecido muscular) é outro nome que podemos dar ao conjunto de dores que ela descreve.

Caso 5 – RIQUETSIAS

Paciente de 47 anos convivia há muito tempo com dores e inchaço em todas as articulações. Procurou nossa clínica quando começou se sentir dopada com a medicação forte que tomava diariamente. Até então, ela não tinha informação quanto à causa da artrite. Após avaliação com o método B-DORT, detectamos que infecção por riquetsias [um tipo de zoonose transmitida por pulgas, piolhos e carrapatos]. Nesse caso, ela contraiu a doença de carrapatos quando esteve numa fazenda em Roraima, na divisa com a Venezuela. Essa infecção provoca, entre outros sintomas, mal-estar generalizado.

Caso 6 - SÍNDROME DE CHARCOOT MARIE

Com apenas 12 anos, a estudante T.G. descobriu ser portadora da Síndrome de Charcot Marie Tipo “1 A”. A doença se caracteriza por uma série de lesões que afetam os nervos periféricos, podendo apresentar sintomas muito variados. É uma doença genética também conhecida como Atrofia Peronial Muscular (PMA) ou ainda como Neuropatia Motora e Sensorial Hereditária (HMSN).

As pessoas afetadas sentem a diminuição da sensação dos membros, em especial das pernas e pés. Nos casos mais graves pode ocorrer a atrofia dos músculos e a perda da capacidade de se movimentar. A estudante teve de ouvir o que ninguém jamais gostaria, principalmente, no início da adolescência.

A pediatra procurada pela família, quando a menina começou a sentir os primeiros sintomas, disse – sem nenhum tato – que T. G. ficaria em uma cadeira de rodas porque não havia tratamento para a síndrome. Porém, ao sabermos do caso por uma paciente que conhecia a garotinha, nos propomos a enfrentar o desafio de conhecer mais essa patologia e buscar repostas que pudessem mudar o quadro dramático já desenhado pelos médicos.

A menina chegou ao nosso consultório ajudada pelos tios, porque não tinha mais força para caminhar sozinha. Aquela cena comoveu a mim e a minha equipe. Iniciamos, então, o tratamento. Hoje, faz dois anos que T. G. visita nossa clínica para tratamento periódico. Quem a encontra, hoje, não acredita no terrível diagnóstico da pediatra.

“Aos 12 anos tive um choque muito grande, ao desco-

brir que tinha uma doença chamada Charcoot Marie do tipo 1 A. Fui em vários neurologistas, uma médica deu o parecer que depois de alguns anos eu estaria em uma cadeira de rodas. Isso me desanimou muito, não tinha motivo para ficar viva. Tive que parar com o voleibol e os sonhos que tinha em relação aos esportes. Nesses momentos que a gente descobre quem são as pessoas que estão ao seu lado. Essas pessoas me ajudaram a continuar e fazer meu tratamento.

Por meio de amigos, conhecemos a Clínica do Dr. Higashi e ele me ajudou a continuar a viver. Antes, eu mal conseguia andar, subir escadas, sem forças nos braços e nas pernas. Chorava muito, porque não queria parar de andar. Na Clínica, com ajuda e o carinho de todos, não cito nomes porque não quero esquecer nenhum, consegui recuperar tudo o que havia perdido. Voltei a sonhar, praticar esportes, levo uma vida normal e sou uma pessoa muito melhor do que era antes.”

Caso 7- BRUCELOSE

Uma paciente de 43 anos chegou até a clínica com queixas de dores pelo corpo, principalmente nas pernas, muito inchaço e irritabilidade constante, a ponto de lhe causar períodos de depressão e muitas crises nervosas. Testes realizados com o método do dr. Omura indicaram brucelose. Também conhecida como febre de Malta, é uma doença infecciosa causada pelas bactérias do gênero *Brucella*, mais comum em pessoas que lidam diretamente com animais, ou que consomem produtos contaminados.

Em humanos, a brucelose pode causar sintomas similares à gripe, podendo incluir febre, suor, dor de cabeça, dor nas costas e fraqueza. Pode ainda provocar infecção grave no sistema nervoso central ou no revestimento do coração, além de sintomas crônicos ou de longa duração que incluem febre recorrente, dor nas articulações e fadiga. De todos esses sintomas, a fadiga era a maior queixa da paciente.

Não é comum a solicitação de exames para investigar a presença desse tipo de bactéria, o que leva pacientes sofrerem durante anos sem um diagnóstico preciso. Na mesma paciente, o teste confirmou ainda a presença do vírus HPV, que é temor da maioria das mulheres por ser apontado como o principal causador de câncer do colo do útero. Todos os casos mencionados foram submetidos a tratamento e recuperaram a saúde, o maior bem que podemos possuir.

Caso 8 - UMA VIDA MUITO MELHOR

Outra paciente, também jovem, do Rio de Janeiro veio até mim com um relato que se tornou comum entre as pessoas que têm uma jornada de trabalho estressante. “Ao perceber que o cansaço estava sendo um ‘amigo’ grudado em mim, que a minha auto-estima estava desaparecendo, que a vontade de conquistar coisas novas estava sem ocupar a minha mente e que a minha disposição para brincar, correr, subir em uma árvore com o meu filho estavam comprometidos, busquei um caminho que me pudesse resolver tudo isso ao mesmo tempo.

Esse caminho, surgiu de uma forma desconhecida,

pois, não sabia exatamente como a Medicina Ortomolecular poderia me ajudar. Eu só tinha uma certeza, melhorar a minha qualidade de vida, para que eu pudesse ter muitos anos pela frente para poder fazer tudo o que gosto e principalmente, acompanhar a vida do meu filho de forma muito presente e saudável. Hoje, entendo o que a Medicina Ortomolecular pode fazer por nós.

Estou extremamente satisfeita com os resultados em tão pouco tempo de tratamento e muito feliz por ter encontrado nesse caminho, profissionais muito comprometidos, sérios, atenciosos e uma das qualidades que mais me chamou a atenção foi a forma de conduzir o seu problema/tratamento, é de ser humano para ser humano, não simplesmente Doutor para mais um paciente!!

**“Para garantir uma boa saúde:
Coma alimentos leves,
respire profundamente,
viva com moderação,
cultive a alegria e
mantenha o interesse na vida.”
William Londen**

ADENDO

**“Eu ainda preciso de mais descanso
saudável para trabalhar no meu máximo.
Minha saúde é meu capital principal e eu
tenho e quero administrá-la
inteligentemente.”
Ernest Hemingway**

A BASE DA TERAPIA ORTOMOLECULAR

As contribuições e os avanços sempre se devem a pessoas que dedicaram a vida à pesquisa para novas descobertas ou aprimoramento delas. Linus Pauling, a quem devemos quase tudo da base da Terapia Ortomolecular, foi, inegavelmente, um dos mais brilhantes cientistas do século XX.

O perfil do paciente mudou nos últimos 20 anos. Percebemos que, ao entrar em nosso consultório, as pessoas não querem apenas tratamento médico, mas esperam também receber informações que possam ajudá-las a compreender as causas da doença e a ação do tratamento a ser feito. Com base nessa teoria, é que decidi dedicar um pouco a mais de espaço à vida do químico norte-americano que, desde a infância, já se mostrava um servidor da humanidade.

Linus Carl Pauling nasceu em Portland, Oregon, Estados Unidos da América, no dia 28 de fevereiro de 1901,

e morreu aos 93 anos, em 20 de agosto de 1994. Um dos maiores químicos de todos os tempos e famoso também por suas atividades humanísticas, o comprometimento civil pela paz e contra a bomba atômica.

Com apenas 24 anos, Linus obteve PhD em Química no Caltech, o Instituto de Tecnologia da Califórnia, nos Estados Unidos, onde, mais tarde, se tornaria professor. A partir de seus experimentos, surgiu a teoria que as anemias tinham origem em variações de aminoácidos localizados em algumas regiões específicas da molécula de hemoglobina. A sua obra “A Natureza das Ligações Químicas”, publicada em 1939, colocou as bases da Ligação Covalente entre átomos, para formar as moléculas.

Essas descobertas lhe valeram o prêmio Nobel de Química, em 1954. Oito anos depois, em 1962, ganharia outro Nobel, desta vez, o da Paz, por sua luta contra as alterações genéticas em humanos causadas pelos testes nucleares. Participou ativamente de manifestações contra esses testes, o uso de bombas atômicas como armas de guerra e a construção de usinas nucleares.

Em 1952, durante a perseguição anticomunista ‘caça às bruxas’, do senador Joseph McCarthy, o químico se recusou a denunciar companheiros de movimentos pacifistas e teve o passaporte negado pelo governo norte-americano para ir à Inglaterra participar de um congresso sobre estruturas moleculares de proteínas, outro campo em que o cientista fez importantes contribuições.

Pauling dizia preocupar mais com as ideias do que com as fórmulas; se interessava em entender, explicar e prever fenômenos e deixava a formulação matemática em segundo plano. Pauling dedicou-se também ao estu-

do da vitamina C, molécula que considerou importante para a prevenção e a cura de várias doenças. No final dos anos 1960 começou a trabalhar na Universidade de Stanford, e mediante a técnica da difração dos raios X, criou um novo método para revelar a estrutura dos cristais. A descoberta permitiu à ciência desvendar a estrutura de várias moléculas orgânicas. Linus Pauling não era um garoto comum. Diz ainda sua biografia, que aos nove anos, já tinha lido a Bíblia e a Origem das Espécies de Charles Darwin. Aos 11, ele era fascinado pela Entomologia – ciência que estuda os insetos sob todos os seus aspectos e relações com o homem, as plantas, os animais e o ambiente – e lia tudo que tivesse relação com esse tema.

Aos 12, sentiu-se atraído pela Geologia e aos 13 pela Química. Foi o único a receber dois prêmios Nobel em áreas distintas como a Química e a Paz. Produziu mais de 300 artigos científicos, principalmente de Química e Bioquímica, e largas centenas de outros sobre sociologia, contra a guerra, as armas e contra os testes nucleares, em suma, em nome da Paz. Linus foi um grande professor e pacifista.

Associava a originalidade das suas ideias a modelos visuais de captação simples e lógica. Publicou livros, cuja fluência e capacidade de escrita dos temas mais complexos, fizeram deles “best-sellers” nos departamentos científicos das escolas de ensino superior. Dos químicos contemporâneos, Linus Pauling talvez seja o mais importante. O brilhante cientista dedicou sua vida à Química. Ao contrário de muitos cientistas e artistas que somente obtiveram reconhecimento depois de mortos, Pauling foi reconhecido em vida.

TIPO SANGUÍNEO

**Viva uma vida boa e honrada. Assim,
quando você ficar mais velho e pensar no
passado, poderá obter prazer uma
segunda vez.
Dalai Lama**

A DIETA DO TIPO SANGUÍNEO

A dieta do tipo sanguíneo foi desenvolvida pelo médico naturopata Dr. Peter J. D'Adamo. O médico classificou os alimentos em benéficos [que previnem doenças], neutros [não previnem, mas não prejudicam a saúde] e os nocivos, que podem causar danos à pessoa.

Os alimentos benéficos agem como remédio no organismo, e os neutros têm apenas valor nutricional. Já os nocivos são considerados 'venenos'. De acordo com essa dieta, o sangue é a chave do sistema digestivo e imunológico. E ao ignorar os alimentos que nos fazem mal, abrimos as portas para as doenças. A obesidade é uma delas.

A partir dessa teoria, Dr. Peter estabeleceu uma dieta específica para cada tipo sanguíneo [A, B, AB e O]. A seguir, trazemos um resumo da dieta. Porém, aconselhamos os leitores a buscar informações mais detalhadas sobre a dieta desenvolvida pelo médico naturopata Dr. Peter J. D'Adamo. Afinal, o que cada grupo pode comer?

TIPO “O”

Carnívoros e com aparelho intestinal forte, as pessoas do tipo sanguíneo “O” precisam comer proteínas animais diariamente ou estão propensas a desenvolver doenças como úlceras e gastrites, devido a alta produção de sucos gástricos.

Alimentos Benéficos:

Carne bovina, carneiro, vitela, cordeiro, bacalhau, badejo, sardinha, linguado, salmão, queijo de leite de cabra, queijo de soja, ameixa, nozes, figo, semente de abóbora, abóbora, brócolis, espinafre, alface romana, acelga, salsa, azeite de oliva. Esse tipo sanguíneo deve evitar cereais.

Alimentos Neutros

Frango, peru, atum, camarão, lagosta, mussarela, manteiga, queijo minas, noz pecãn, castanhas, avelã, pinha, abobrinha, agrião, inhame, farelo de arroz, farinha de trigo integral e óleo de canola.

Alimentos Nocivos

Carne de porco e derivados como presunto, bacon, caviar, salmão defumado, polvo, creme de leite, iogurte, leite (integral ou magro), a maioria dos queijos, sorvete, laranja, morango, coco, amora, amendoim, castanha do Pará, pistache, castanha de caju, abacate, berinjela,

champignon, milho, repolho, aveia, trigo, cuscuz e pão branco, óleo de milho, óleo de amendoim.

TIPO “A”

São vegetarianos com aparelho intestinal sensível e têm dificuldades para digerir proteínas de origem animal, porque sua produção de suco gástrico é mais limitada.

Alimentos Benéficos

Bacalhau, salmão vermelho, salmão, sardinha, truta, queijo de soja, tofu, abacaxi, ameixa, cereja, figo, limão, amora, damasco, abóbora moranga, alface romana, acelga, brócolis, cenoura, alcachofra, cebola, farinhas de centeio, arroz, soja e aveia, pão de farinha de soja.

Outros: alho, molho de soja, missô, melão de cana, gengibre, chá verde, café normal, vinho tinto.

Alimentos Neutros

Frango, peru, atum, pescada, iogurte, mussarela, ricota, iogurte c/ frutas, coalhada, queijo minas, melão, passas, pera, maçã, morango, uva, pêssego, goiaba, kiwi, agrião, chicória, milho, beterraba, fubá de milho, flocos de milho, cevada, açúcar branco, chocolate, alecrim, mostarda (seca), noz-moscada, açúcar mascavo, manjeriço, orégano, canela, hortelã, salsa, sálvia.

Alimentos Nocivos

Carnes bovina, carneiro, cordeiro, pato, porco e derivados, vitela. Mexilhões, lagostim, salmão defumado, caviar, ostra, lagosta, camarão, caranguejo, creme de leite, sorvete, leite magro e integral, manteiga, requeijão, caqui, carambola, coco, repolho, tomate, inhame, batata, berinjela, batata doce, creme e germe de trigo, farinha de trigo integral, pão preto, pão integral, farinha branca, granola, alcaparras, gelatina pura, pimenta em grão, vinagre, cerveja, licor, chá preto, refrigerante.

TIPO B

Podem tolerar dieta mais variada. É o único tipo de sangue que tolera bem laticínios em geral.

Alimentos Benéficos:

Carnes de carneiro, cordeiro, coelho, veado.

Bacalhau, salmão, linguado, badejo, caviar, sardinha, iogurte, mussarela, coalhada, leite, queijo, ovos, ricota, abacaxi, bananas, mamão, uvas, ameixa fresca, batata doce, cenoura, berinjela, inhame, beterraba, brócolis, couve, repolho, arroz integral, aveia integral, gengibre, salsa, açafraão, hortelã, pimenta, ginseng, gengibre, sálvia.

Alimentos Neutros

Carnes bovina, peru e vitela. Arenque, truta, atum,

lula, leite de soja, queijo parmesão, queijo soja, manteiga, requeijão, leite integral, morango, laranja, kiwi, passas, pêra, abóbora, agrião, alface, acelga, aipo, cogumelos, espinafre, granola, café, vinho branco, cerveja, chá preto, chá de amora, hortelã, camomila.

Alimentos Nocivos:

Carne de frango, pato, porco e presunto.

Lagosta, camarão, anchova, caranguejo, polvo, ostra, mexilhão, queijo fundido e roquefort, sorvete com leite, caqui, carambola, coco, alcachofra, azeitonas, tomate, broto de feijão, milho verde, farinha de trigo, milho, centeio, canela, maisena, pimenta branca e do reino, gelatina pura, refrigerantes, bebidas destiladas.

TIPO AB

Necessitam de uma dieta equilibrada e variada, com um pouco de tudo.

Alimentos Benéficos:

Carnes de carneiro, coelho, cordeiro e peru.

Peixes: atum, bacalhau, cavala, sardinha, garoupa, truta.

Coalhada, iogurte, mussarela, ricota, queijo cottage, abacaxi, ameixa, cereja, figo, limão, kiwi, uva, framboesa, aipo, alho, beterraba, berinjela, brócolis, couve-flor,

pepino, arroz, farinha de centeio, de trigo, aveia, curry, missô, gengibre, camomila.

Alimentos Neutros:

Faisão, fígado, arenque, linguado e carpa.

Leite desnatado, queijo de soja, requeijão, ameixa seca, pera, passas, mamão, maçã, pêssego, broto de bambu, cebolinha, escarola, agrião, vagem, cevada, germe de trigo, granola, açafraão, mel, açúcar, melaço, chocolate, vinho.

Alimentos Nocivos:

Carnes bovina, frango, porco, presunto e vitela. Anchova, camarão, caranguejo, lagosta, linguado, ostra e mexilhão. Leite integral, creme de leite, queijo parmesão, provolone, roquefort, manteiga, banana, caqui, goiaba, laranja, manga, alcachofra, milho verde, nabo, pimentão, rabanete, farinha de cevada, de milho, trigo sarraceno, cereais matinais, amido de milho, alcaparras, tapioca, vinagre, mel de milho, anis, maisena, malte de cevada, pimenta do reino e vermelha.

**"Melhorar o mundo é melhorar os seres humanos. A compaixão é a compreensão da igualdade de todos os seres, é o que nos dá força interior. Se só pensarmos em nós mesmos, nossa mente fica restrita. Podemos nos tornar mais felizes e, da mesma forma, comunidades, países, um mundo melhor. A medicina já constatou que quem é mais feliz tem menos problemas de saúde. Quando cultivamos a compaixão temos mais saúde."
Dalai Lama**

EPÍLOGO

VIVER MAIS; VIVER CADA DIA MELHOR!

Estamos vivendo mais. A cada senso, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) registra essa realidade. Em 2002, o Brasil tinha 16 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, grupo equivalente a 9,3% da população. Em 34 anos, a população brasileira praticamente dobrou em relação aos 90 milhões de habitantes da década de 1970 e, somente entre 2000 e 2004, aumentou em 10 milhões de pessoas.

Em 2050, seremos 259,8 milhões de brasileiros e nossa expectativa de vida, ao nascer, será de 81,3 anos, a mesma dos japoneses, hoje. O IBGE estima que em 2025 o Brasil terá 30 milhões de idosos. A França é o melhor parâmetro para compreendermos melhor a dimensão do rápido envelhecimento ocorrido no Brasil. Foram necessários 120 anos para que o número de pessoas idosas passasse de 7% para 15%.

O Brasil vai enfrentar essa mudança num período de apenas 20 anos. A redução no número de filhos por casal caiu de seis, em média em 1960, para apenas dois em 1980. A previsão para a próxima década 2020, é que os casais passem a optar por ter apenas um filho. Outros dados curiosos: Em 1980, a população brasileira dividia-se, igualmente, entre pessoas abaixo de 20,2 anos.

Em 2050, essa idade média vai dobrar para 40 anos. Em 2000, 30% dos brasileiros tinham entre zero a 14 anos e os maiores de 65 representavam apenas 5% da população. Daqui a 40 anos, essas duas faixas etárias vão se

igualar e passarão a representar 18% da população brasileira. Em 2000, o Brasil tinha 1,8 milhão de pessoas com 80 anos ou mais. Em 2050, esse número deve chegar próximo de 14 milhões.

Diante desses números, tornam-se cada vez mais importantes, políticas de saúde planejadas com foco nessa realidade. Estudos demonstram que pessoas com melhor poder aquisitivo vivem mais. Os gênios já nascem com a consciência do que têm de fazer na vida. Linus Pauling, o redescobridor da Vitamina C – a quem devemos quase tudo da base da Terapia Ortomolecular – foi, inegavelmente, um dos mais brilhantes cientistas do século XX.

Ninguém espera aos 60, 70, 80 ou 90 anos ser desligado e tratado como objeto de cuidado. Não basta apenas ser honrado pela sabedoria e experiência acumuladas com a idade, mas ser amado, respeitado e ativo na família e na sociedade.

A isso podemos dar o nome de envelhecimento digno! Preparar esse caminho é um bem que será colhido coletivamente. Afinal, todos chegaremos lá um dia!

Referências Bibliográficas

Associação Médica Brasileira de Oxidologia

CBMAE - Colégio Brasileiro de Medicina Antienvhecimento e Longevidade

Grupo Longevidade Saudável (www.longevidadesaudavel.com.br)

J.D'Adamo, Dr. Peter – “Eat Right For Your Type” (Se Alimente Corretamente de Acordo com seu Tipo de Sangue

JEFFREY S. Bland, PhD – The Institute For Funcional Medicine

OSZEWER Efrain – Clínica Ortomolecular

LIPTON, Bruce H. – Biologia da Crença

Revista Época (edição julho-2008)

