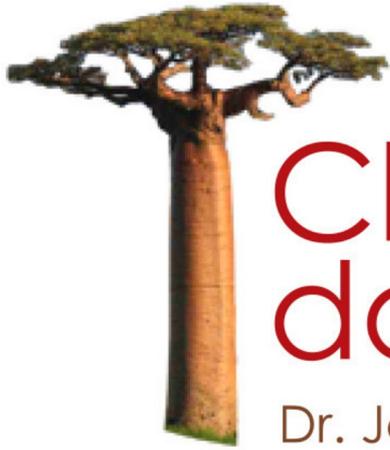


MEDICINA PREVENTIVA



Clínica do Poder

Dr. José Pereira da Silva

O FUTURO COMEÇA
AGORA

ENVELHECIMENTO

Todos temos uma ideia do que é! Raros são, contudo, aqueles que sabem caracterizar corretamente esse processo.

QUE FAZER?

Para diminuir este risco para a sua saúde, deve interromper ou retardar o processo de envelhecimento que ocorre em si. No passado recente, esta afirmação poderia parecer disparatada; contudo, face aos desenvolvimentos médicos e científicos, afigura-se constituir uma possibilidade prática de retardamento e até a reversão do processo de envelhecimento.

INICIANDO A TERAPÊUTICA

Repor as hormonas que foram (ou vão) reduzindo a sua presença no nosso organismo com o envelhecimento pode ajudar, com segurança, homens e mulheres a regressar às suas próprias condições de juventude, viverem mais anos, mais saudáveis e com muito melhor qualidade de vida.

No entanto, os níveis hormonais e as reações individuais aos mesmos variam de indivíduo para indivíduo e ao longo do tempo no próprio indivíduo, pelo que, para otimizarmos os resultados, a substituição hormonal deve ser cuidadosamente balanceada e acompanhada.

Antes de iniciar o tratamento deve seleccionar o médico e uma equipa adequadamente treinada em Medicina de Combate ao Envelhecimento, para que seja estabelecido e iniciado um programa personalizado de terapêutica de substituição com hormonas, vitaminas e sais minerais, atividade física e regime alimentar adequados.

CARACTERIZAÇÃO DO ENVELHECIMENTO

SINTOMAS

- Fadiga fácil;
- Energia diminuída;
- Diminuição da capacidade de concentração, da sociabilidade e da atividade;
- Dificuldades de memória;
- Alterações de humor e irritabilidade;
- Resposta insuficiente ao stress ;
- Diminuição da capacidade e vontade de fazer exercício físico;
- Diminuição da sensação de bem-estar e da capacidade de sono e repouso;
- Diminuída ou ausente motivação e capacidade de iniciativa sexual.

SINAIS

- Cabelo mais fino, rareando por queda e com crescimento mais lento;
- Aumento das rugas;
- Pele flácida e manchada;
- Unhas e pele finas e fracas;
- Músculos com flacidez crescente;
- Pseudoginecomastia (crescimento aparente das mamas, nos indivíduos do género masculino);
- Postura progressivamente mais encurvada;
- Osteoporose - diminuição da densidade e consistência dos ossos, associadas a dor e fragilidade, aumentando o risco de fratura;
- Depósito crescente de gordura debaixo da pele;
- Diminuição da densidade, força e volume muscular;
- Aumento da gordura abdominal.



DOENÇAS

- Doença cardiovascular secundária à aterosclerose;
- Diminuição da função renal;
- Aumento da concentração de gordura no sangue (hiperlipidémia) e diminuição da resistência à insulina;
- Diminuição da massa óssea;
- Diminuição da síntese proteica e da capacidade de cicatrização;
- Insuficiência cardíaca;
- Diminuição da capacidade de defesa imunológica;
- Alterações na sensibilidade aos processos de desenvolvimento das doenças cancerosas.

I-FATORES QUE PODEM ORIGINAR DOENÇA

Stress estrutural por desalinhamento da coluna vertebral que pode originar stress no SNC; **Disfunção hepática**; Stress emocional; **Falta de sono**; Consumo excessivo de açúcar e outros hidratos de carbono de absorção rápida; **Nutrição não adequada**; Estilo de vida sedentário; **Uso de: drogas "recreativas", álcool e/ou tabaco**; Abuso de medicamentos; Utilização imprópria de antibióticos; **Exposição a tóxicos ambientais**; Amálgamas de prata (mercúrio na boca).

II-RECORRER AO SABER DE NUTRICIONISTA

Um regime alimentar equilibrado com alimentos variados e consumidos em quantidades diferentes, utilizando como referência a "Dieta Mediterrânica".

Fazer pequenas alterações aos hábitos alimentares, não tentando alteração radical. Pequenas alterações serão mais fáceis de realizar e manter.

III-PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO

A prática de exercício físico deve ser diária e contemplar: Atividade cardiovascular; Flexibilidade; Agilidade e Treino de força.

IV-ESPIRITUALIDADE

A nossa perceção da realidade pode ser emocionalmente perturbada (frequente), ou tranquila. A tranquilidade depende de nós e é conquistável, enumeram-se alguns instrumentos possíveis: A prática do silêncio; A prática da meditação; A prática do não julgamento.

V-OTIMIZAÇÃO HORMONAL

A otimização hormonal visa manter os níveis hormonais junto ao limite superior dos valores de referência, fisiológicos, resultando na perceção de completo bem-estar e vitalidade pela pessoa em causa, de modo a controlar os processos degenerativos e patológicos em curso e restaurar a homeostasia, revertendo esses mesmos processos e manifestações de envelhecimento.

VI-TERAPIA COM LASER DE BAIXA INTENSIDADE

A Terapia Laser de Baixa Intensidade, (Low Level Laser Therapy = LLLT), constitui mecanismo normalizador que conduz à regularização do metabolismo, atuando ao nível dos vários tecidos por mecanismos de Bioestimulação, apresentando benefícios de carácter Anti-Inflamatório, Analgésico e Cicatrizante/Regenerador.

OS 5 PILARES DA MEDICINA PREVENTIVA

A medicina preventiva, é habitualmente denominada de antiaging, e assenta em 5 pilares essenciais: a Nutrição, a Modulação Hormonal, o Exercício Físico, o Estilo de Vida saudável e a Suplementação.

QUE FAZER?

I-ELIMINAR OS FATORES QUE PODEM ORIGINAR DOENÇA OU MAU ESTADO FUNCIONAL; PROMOVENDO A SAÚDE;

II-OTIMIZAR A NUTRIÇÃO;

III-PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO;

IV-ESPIRITUALIDADE;

V-OTIMIZAÇÃO HORMONAL;

VI-TERAPIA COM LASER DE BAIXA INTENSIDADE.