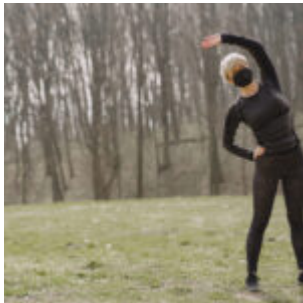


Para chegar aos 100 anos

escrito por Triada



Em busca de uma fórmula infalível para viver muito mais, sem perder a saúde nem a disposição? Então, siga os conselhos de quem entende do assunto: os orientais podem ensinar a viver (muito) mais e melhor!

Texto • Redação

Enquanto algumas pessoas perdem o ânimo aos 60 anos e sucumbem a doenças relacionadas à idade, outras se mantêm vigorosas mesmo depois de completar um século de existência. Por que será? E, afinal, quem não quer ter uma vida longa, saudável e feliz?

Algumas das técnicas para alcançar esse objetivo estão em *Os segredos da longevidade – centenas de maneiras de viver bem até os 100* (Editora Sextante), escrito pelo Dr. Maoshing Ni, especialista em medicina chinesa e autoridade no campo da medicina taoísta antienvelhecimento.

Dedicado por ele àqueles que buscam uma vida plena, sem interferências de malefícios que podem ser evitados, o livro traz uma série de conselhos práticos e fundamentados para envelhecer com total vitalidade, organizados em capítulos dedicados a cada campo da saúde, como alimentação, estilo de vida e relacionamentos.

Selecionamos alguns trechos para você, que, com disciplina e disposição, também pode otimizar sua rotina com hábitos saudáveis e ser candidato a muitos e muitos anos no horizonte.

100 milhões de pessoas não podem estar erradas

Quem já viu imagens de multidões de chineses movendo-se lentamente, como se estivessem executando uma coreografia, sabe que eles estão executando os exercícios de relaxamento e meditação do tai chi chuan. O fato de mais de 100 milhões de pessoas o praticarem no mundo todo mostra o amplo reconhecimento de seus benefícios. Estudos concluíram que praticar tai chi por 30 minutos, três vezes por semana, retarda a perda óssea, baixa a pressão arterial e o colesterol, diminui a ansiedade, melhora o sono, aumenta a mobilidade e o equilíbrio e estimula a circulação. Como são exercícios suaves, o tai chi pode ser aprendido por qualquer pessoa, em qualquer idade.

Cochilo afasta risco de enfarte

Uma das maneiras mais eficientes de diminuir o estresse é tirar um cochilo na hora do almoço. A medicina chinesa observou que o meio-dia é o momento mais estressante do dia. Por isso, atividades relaxantes nesse período são recomendadas. Pesquisas constataram que pessoas que descansam pelo menos 30 minutos por dia têm 30% menos chances de desenvolver doenças cardíacas. A sesta é sinal de sabedoria, não de preguiça.

Pequenas refeições, porém mais frequentes

Empanturrar o corpo de comida três vezes ao dia é um hábito cultural, não uma necessidade biológica. Em vez disso, comer porções menores quatro a cinco vezes por dia mantém o organismo abastecido por um fluxo contínuo de nutrientes e energia. Exigindo menos dos sistemas digestivo e metabólico,

as refeições menores impedem a sobrecarga e o excesso de resíduos. Outro benefício: dividir a ingestão de calorias dessa forma reduz o risco de ataque cardíaco.

Esfoliação: estimulação superficial

Uma prática popular entre os centenários é a esfoliação do corpo. Além de eliminar a pele morta e melhorar a higiene, a esfoliação também ativa a circulação capilar superficial, promovendo a imunidade da pele contra infecções e estimulando um tom vibrante. Dê preferência a escovas com cerdas naturais, cremes esfoliantes ou mesmo tecidos (secos ou úmidos).

A maçã deixa o coração feliz

Símbolo universal da tentação, a maçã ganhou status de alimento funcional. Os cientistas confirmaram que a fruta também contribui para manter o coração saudável. Comer duas ou três maçãs por dia ajuda a diminuir os níveis de colesterol, graças ao conteúdo rico em pectina. A pectina também é recomendada na prevenção do câncer de cólon.

Quem tem vida sexual ativa envelhece bem

A maioria das pessoas sofre uma vertiginosa queda na frequência da atividade sexual conforme vai envelhecendo. Em consequência, perdem a principal fonte de juventude: o sexo saudável, que eleva os níveis das substâncias que prolongam a vida (endorfina, hormônio do crescimento e DHEA) e que abaixa os das que a encurtam (hormônios do estresse, adrenalina e cortisol). Os idosos sexualmente ativos são mais felizes e vivem mais.

Leve pouca bagagem: perdoe e esqueça

A filosofia popular prega que o perdão estimula os relacionamentos, mantém a vida seguindo em frente, cria o amor e a harmonia e nos torna espiritualmente fortes. Uma vez que você perdoa, também deveria esquecer. O benefício de “deixar para lá” é deixar de carregar o peso das experiências desagradáveis. O ideal é perdoar e esquecer as coisas negativas – comemorar apenas as positivas.

Banho frio: vitalidade e circulação renovada

Para fortalecer o corpo e torná-lo mais resistente às mudanças climáticas, tome banho frio. Isso contrai os vasos sanguíneos superficiais e nas extremidades do corpo, direcionando o fluxo de sangue para os órgãos internos para aumentar a oxigenação e eliminar os resíduos dessas partes vitais. Se você não está habituado a essa prática, aclimate-se aos poucos. Comece esfregando o corpo com toalhas frias. Após alguns dias, deixe a água do chuveiro ou banheira com uma temperatura ligeiramente mais baixa do que a habitual, e logo estará pronto para enfrentar uma ducha fria.