

Beleza à flor da pele... (HORA H NEWS - CURITIBA) - 28/12/2004

Conteúdo: A comunicação permanente entre as células do organismo humano é uma descoberta e tanto que está mudando conceitos sobre saúde, doença, cura e o próprio rumo da medicina

Os processos de comunicação celular vêm sendo desvendados desde a década de 30 com os estudos do pesquisador Hans Selye sobre a influência do estresse no organismo. E evoluíram muito. Hoje sabe-se que o corpo humano tem funcionamento holístico – integrado, completo – ligado por uma rede psicossomática – corpo e mente – na qual tudo que passa por uma célula é imediatamente captado por todas as outras células. E tem mais: o corpo se mantém em equilíbrio, adaptando-se a qualquer desarranjo em algum setor - por mínimo que seja. Um poder de adaptação tão grande que faz com que os órgãos possam desempenhar seu papel até quando têm apenas trinta por cento de sua capacidade funcional.

Assim não há como duvidar que certas doenças podem ter seu ponto de partida no tipo de pensamento que a pessoa cria na sua mente. Para entender melhor: a vibração dos pensamentos provoca um tipo de alteração elétrica no cérebro que leva à produção de substâncias químicas pelo hipotálamo – área do sistema nervoso localizado na base do cérebro. Essas substâncias químicas são os mediadores, ou mensageiros, que fazem a comunicação entre as células. O tipo de mediadores e as substâncias que irão produzir depende, então, do tipo de pensamento que está sendo gerado a cada instante. Ainda não se sabe exatamente como esse fenômeno de vibrações se transforma em moléculas químicas nem como determina desequilíbrio nas células. Só o que se pode dizer é que certos tipos de pensamentos - tensões, tristeza, depressão, raiva e outros - são mensageiros negativos, de estresse, e em pessoas geneticamente predispostas, podem desencadear mudanças no organismo.

Bom astral é fundamental

O combate ao estresse vem sendo visto, inclusive pela cirurgia plástica que pode resolver quase todos os problemas que comprometem a auto-estima das pessoas, como importante coadjuvante para prolongar a boa aparência.

É o que revela o médico curitibano Marcos Grillo, Phd em Cirurgia Plástica, e ainda dá dicas de como afastar esse vilão da sua vida "Ter um rosto jovial e harmônico é o sonho de muitas mulheres e homens.

Eles estão investindo cada vez mais na aparência, comprando cremes, maquiagem e recorrendo à cirurgia plástica e outros procedimentos estéticos.

Mas se esquecem, às vezes, de que para manter a beleza é necessário cultivar a saúde mental e tentar desestressar - a pele reflete o estado físico e mental da paciente.

E o estresse faz com que haja uma descompensação hormonal, prejudicando diretamente o sistema imunológico e a renovação celular. Podemos reparar que é justamente em períodos mais críticos, em que

estamos mais fragilizados emocionalmente, e contabilizando uma seqüência de noites maldormidas, que surgem mais acne, herpes labial, ou que aparentamos o “peso’ da idade”. Isso porque longos períodos de estresse retardam o processo de renovação da pele, destroem as fibras de colágeno e provocam a perda da elasticidade e viço.

É comum, também, surgirem bolsas palpebrais proeminentes, cujo tratamento mais eficaz ainda é a blefaroplastia -cirurgia plástica dos olhos. Quem já está se sentindo envelhecido antes da hora, aparentando mais idade do que tem, não precisa ficar desesperado - sempre é tempo de adotar hábitos saudáveis. E há recursos muito eficientes, que dão ótimos resultados, como o peeling a laser e a aplicação de toxina botulínica para suavizar rugas de expressão e sinais de envelhecimento. Para quem já passou dos 50 anos, outra boa opção é a combinação do facelift com o botox, para dar uma ‘levantada geral’ na aparência”.

Regras de ouro para afastar o estresse

Primeiro, sempre que insistir em pensar nos problemas, tome um copo d’água. Além de garantir a hidratação ideal, só o fato de desviar os pensamentos para apanhar a água incentivará a mente a ‘mudar de assunto’

Não tome decisões importantes nas fases mais críticas. Nem mesmo decisões radicais em relação à aparência, já que o efeito poderá ser desastroso

Reveja os traços positivos da sua personalidade e ressalte seus pontos fortes, fisicamente. Depois que a pior fase passar, daí sim é hora de se decidir por mudanças

Evite recorrer ao cigarro, álcool ou drogas - são veneno para a saúde e beleza física

Faça exercícios aeróbicos regularmente, adote alguns exercícios de relaxamento e Yoga, ou simplesmente tenha o hábito de sair para dar longas caminhadas

DR. MARCOS GRILLO: Para manter a beleza é necessário cultivar a saúde mental e tentar desestressar

Fonte: Jornal: Hora H News (Curitiba) - Seção: Variedades