



# SAÚDE **HORMONAL**

Os hormônios são substâncias produzidas nas glândulas e nos neurônios. Carregam informações que estimulam ou inibem processos diversos no corpo. São comandos e ordens para a fisiologia do corpo, que responde de acordo.

O sistema endócrino é incrivelmente complexo e trabalha em íntima comunicação com o sistema nervoso. Ele regula todos os aspectos relacionados ao bom funcionamento do sistema humano. Quando em equilíbrio, sentimos Saúde e bem estar.

Um dos aspectos desagradáveis do envelhecimento é a diminuição dos hormônios, afetando a qualidade de vida em muitos níveis.

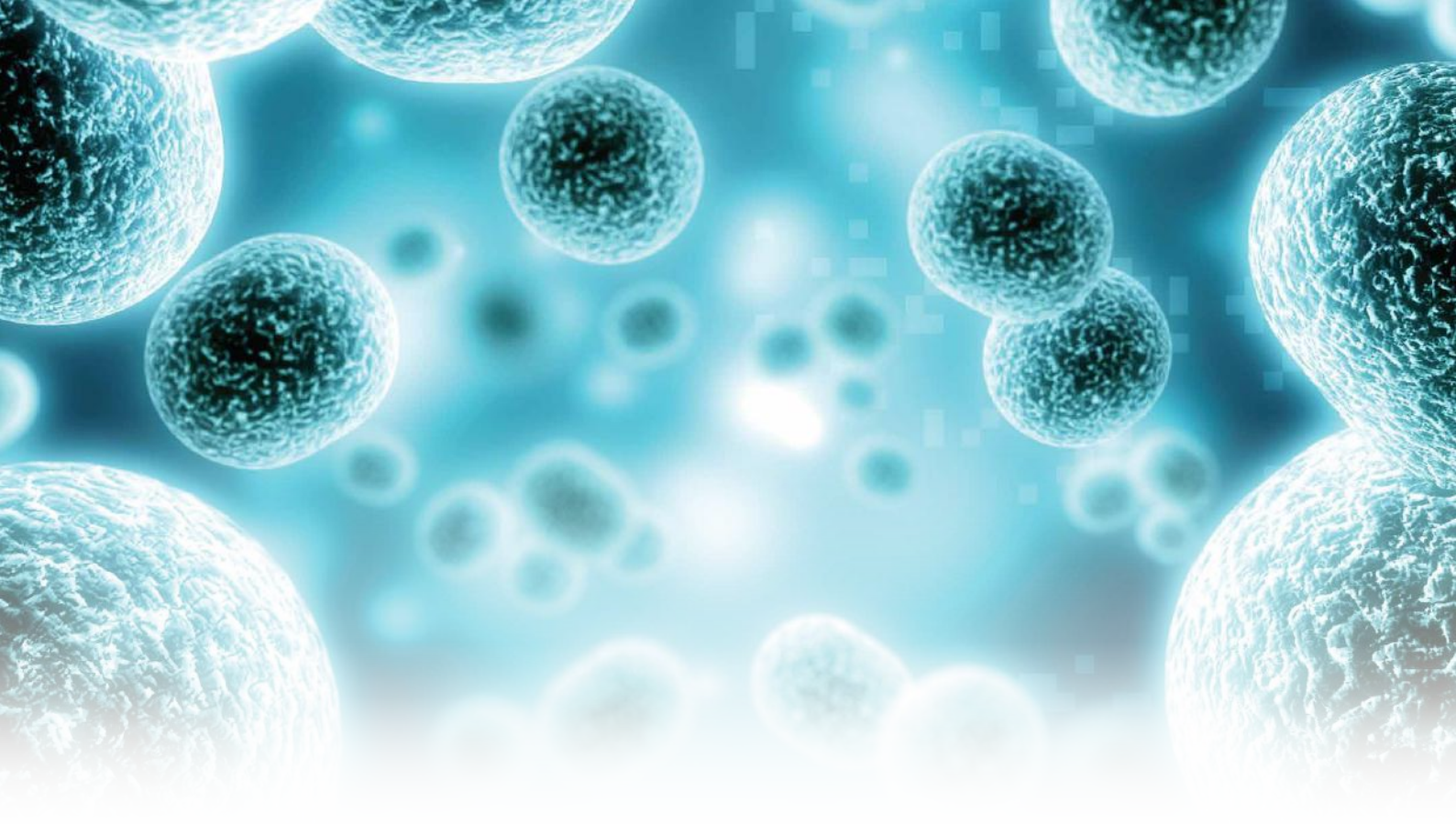
Já abordamos o tema nos aspectos que dizem respeito aos ciclos naturais e ao estilo de vida. O foco aqui será em informações relacionadas aos principais hormônios em conexão com a longevidade e qualidade de vida na idade madura.

As chances de um desequilíbrio ou insuficiência hormonal aumentam conforme a idade avança, embora atualmente com as inúmeras influências adversas do ambiente e estilo de vida, isto possa acontecer mais cedo.

As consequências de uma baixa hormonal são diversas.







Por volta dos 35 / 40 anos a produção hormonal vai gradualmente diminuindo e costuma continuar deste modo nos homens, ainda que a partir dos 50 este processo se intensifique e ocorra de forma mais aguda numa pequena parcela dos homens, o que se conhece como andropausa.

No caso das mulheres, o período de transição hormonal, em que ela para de menstruar, conhecido como menopausa costuma ser acompanhado por mudanças mais rápidas e drásticas, o que muitas vezes faz com que mulheres nesta fase busquem algum tipo de reposição hormonal para atenuar os desconfortos.

Os hormônios são essenciais para a manutenção do metabolismo, controlam todas as etapas metabólicas da queima dos alimentos que comemos para a geração de energia, afetam nossa capacidade de hidratação e gasto calórico, participam na transcrição genética, atuam sobre a produção de energia pelas mitocôndrias.

**A redução da produção de hormônios pode diminuir a capacidade metabólica em mais de 40%.**

# TERAPIAS HORMONAIS

Se mesmo através do equilíbrio de hábitos de vida, você verificar que seus hormônios não estão chegando aos níveis de excelência, você pode experimentar ervas, suplementos e fitoterápicos que estimulam o corpo a produzir uma maior secreção dos hormônios. Uma boa maca andina é um excelente exemplo.

Se esta abordagem não apresentar resultados satisfatórios, o próximo passo seria o uso de hormônios bioidênticos. A modulação hormonal, como é chamada, é algo poderoso e deve ser conduzido por um profissional extremamente competente e criterioso. Aqui é muito melhor errar para menos do que errar para mais, pois as consequências de sobrecarregar o corpo com hormônios são muito severas.

Se você constatou que este é um caminho que pode te ajudar, tenha a certeza de que você está muito bem assessorado.

Os hormônios afetam a composição corporal, acuidade mental e capacidade de foco, resistência, força física, disposição, humor, libido e desempenho sexual. Este é um aspecto que não pode ser negligenciado.





MUDANÇAS HORMONAIS PROGRAMADAS  
NO CORPO HUMANO À MEDIDA QUE ENVELHECE

## TESTOSTERONA

A testosterona é um importante hormônio antienvelhecimento. Ela é responsável por manter, dentre outras coisas, a(o):

- Resistência física;
- Energia;
- Vigor;
- Libido;
- Entusiasmo pela vida;
- Massa muscular.

O problema é que, à medida que envelhecemos, a testosterona livre tende a se ligar às globulinas no sangue, em vez de estimular os sítios dos receptores celulares pelo corpo.



Este é um problema não somente para os homens, mas também para as mulheres – de fato, especialmente para as mulheres. Sim, em grandes quantidades, é isso o que faz com que os homens briguem nas partidas de futebol.

Mas, em quantidades menores, é o que confere o entusiasmo pela vida. E as mulheres têm tão pouco que, quando uma pequena quantidade se “liga” e se torna indisponível, as mulheres sentem que perderam o interesse pela vida (e, sobretudo, por sexo).

Tomar um suplemento de testosterona não é necessariamente a melhor maneira de aumentar os níveis deste hormônio. Determinados extratos de plantas, especialmente aveia selvagem, urtiga, palmeira anã, marapuama e maca podem liberar a testosterona e aumentar de modo seguro os níveis de testosterona livre no corpo.

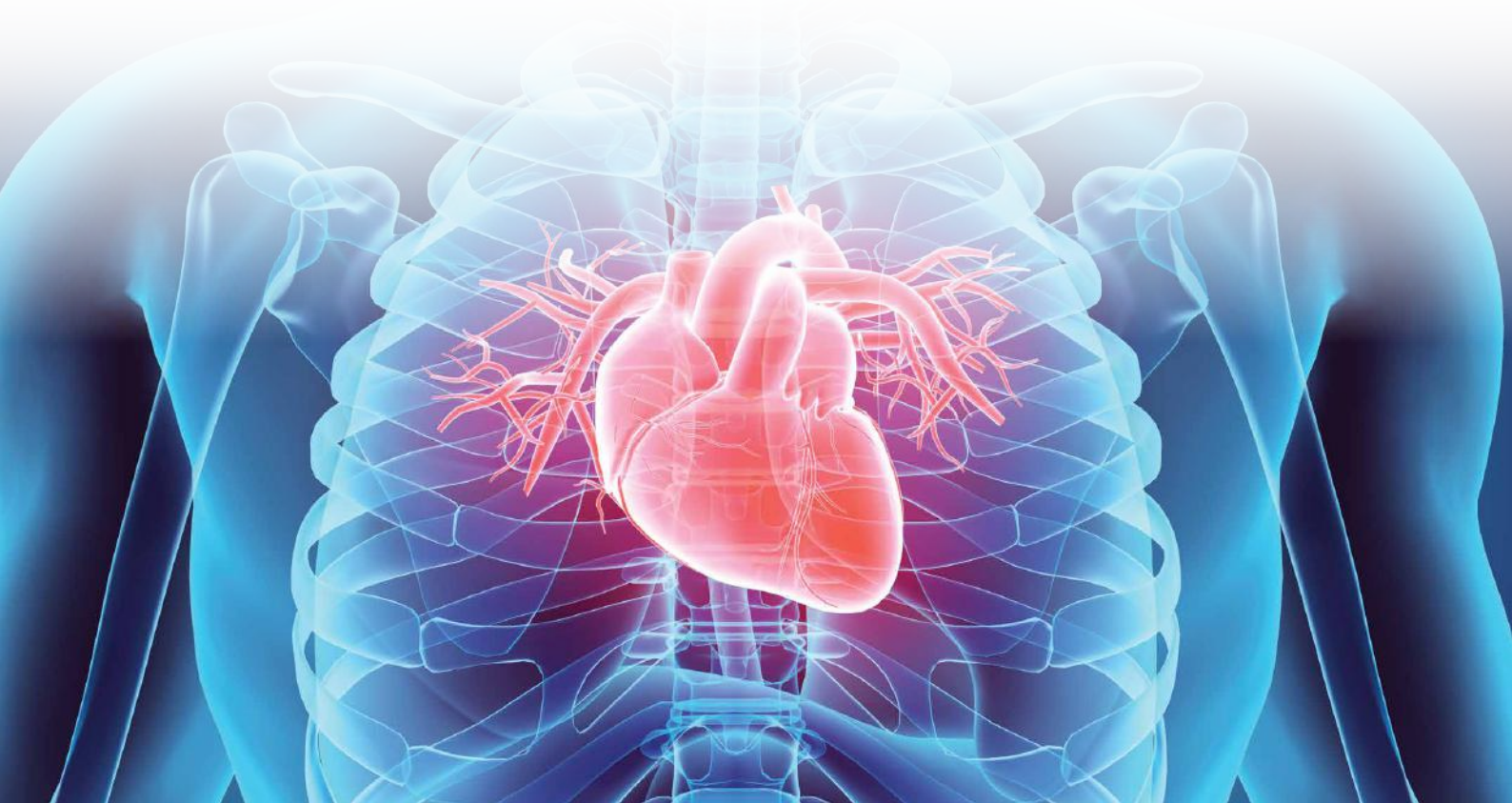


# HORMÔNIO DO CRESCIMENTO HUMANO

Os poderes rejuvenescedores do hormônio do crescimento são bem conhecidos pelos mais abastados. Nos últimos trinta anos, o HGH tem sido usado por inúmeros artistas e pessoas com alto poder aquisitivo como recurso para permitir ao corpo o acesso ao hormônio que minimiza gordura corporal, aumenta a massa muscular e multiplica a vitalidade. Alguns chamam o HGH de "fonte da juventude". Difícil negar-lhes a razão.

Mas, embora os efeitos sejam mais sutis do que alguns especialistas alegam, para a maioria das pessoas, eles são variados, e incluem coisas tais como:

- 14,4% de perda de gordura em média após seis meses sem dieta;
- Eliminação da celulite;
- Níveis de energia mais elevados;
- Desempenho sexual melhorado;
- Recrescimento do coração, fígado, baço, rins e de outros órgãos, que encolhem com a idade;



- Potência cardíaca aumentada;
- Função imune superior;
- Desempenho esportivo aumentado;
- Função renal aprimorada;
- Pressão arterial mais baixa;
- Perfil de colesterol melhorado, com HDL mais elevado e LDL mais baixo;
- Ossos mais fortes;
- Cicatrização de feridas mais rápida;
- Pele mais jovem, firme e densa;
- Recrescimento capilar.

### **Então, qual HGH devo usar?**

Bem, primeiro de tudo, não é mais possível comprar o verdadeiro HGH. Tecnicamente, apenas o hormônio do crescimento verdadeiro, retirado de seres humanos, pode ser chamado de HGH. E, de fato, trinta anos atrás, esta era a única fonte de hormônio do crescimento – isto é, cadáveres humanos.

Mas isso foi rechaçado quando o hormônio do crescimento retirado de pessoas passou a ter um inconveniente maior (além do custo) – ocasionalmente, causava no ser humano o equivalente à doença da vaca louca, o que não era nada bom.







Felizmente, quase que ao mesmo tempo em que se determinava que o verdadeiro HGH não era uma alternativa aceitável, surgiu a tecnologia de DNA recombinante. A conclusão é que os cientistas aprenderam como alterar o DNA de uma levedura de célula única, de modo que esta produzisse grandes quantidades do hormônio do crescimento (molecularmente, absolutamente idêntico ao HGH verdadeiro), de maneira segura e barata.

Uma vez que este hormônio do crescimento é idêntico ao HGH, as pessoas quase sempre usam os termos hormônio do crescimento e hormônio do crescimento humano de maneira intercambiável.

De qualquer maneira, dado que agora existe uma fonte de hormônio do crescimento boa e barata, ainda resta um problema. Acontece que a molécula do hormônio do crescimento é tão grande (contém 191 aminoácidos) que ela não pode ser absorvida oralmente. Isso significa que ela só pode ser administrada via injeção subcutânea.

O custo é variável, mas é estimado entre 1.600 a 3.600 reais mensais, dependendo da dosagem. Existe, contudo, uma forma de estimular seu HGH natural, produzido dentro do próprio organismo: **os secretagogos.**

# SECRETAGOGOS

Embora não tão poderosas quanto as injeções de HGH, essas fórmulas podem ser bastante eficazes (contanto que sua hipófise esteja funcionando). O ingrediente principal nestas fórmulas é o GABA.

O ácido gama-aminobutírico (GABA) é um aminoácido neurotransmissor encontrado no cérebro, que ajuda a induzir ao relaxamento e ao sono. Além de seu efeito calmante, o GABA também estimula a hipófise anterior, levando a níveis mais elevados de HGH.

Muitos estudos foram feitos sobre o GABA, mostrando que ele produz um aumento significativo nos níveis do hormônio do crescimento no plasma – um aumento de até cinco vezes dentro de 90 minutos da suplementação oral com 5 gramas de GABA. (Obs.: pesquisas mostram que pelo menos 2 a 5 gramas de GABA devem ser tomados, para garantir a sua eficácia.)

É recomendado que se aumente a dose de GABA lentamente. Algumas pessoas sentem um formigamento leve em torno da face e do pescoço, ou notam uma mudança ligeira na taxa cardíaca ou nos padrões de respiração ao suplementar com GABA. Estes efeitos desaparecem rapidamente, e não são prejudiciais.

O HGH é produzido na hipófise, e é liberado em uma série de 9 a 24 "pulsos" microscópicos durante o dia (especialmente à noite) e sinaliza uma série de funções do corpo relativas ao envelhecimento e à produção de outros hormônios, tais como a DHEA e a melatonina, influenciando várias partes do sistema endócrino, incluindo o hipotálamo.





## DHEA

Em estudos com animais, a suplementação com DHEA beirou ao milagre. Ela pareceu:

- Estender a vida em 50%;
- Proteger contra doença cardíaca, câncer, doenças autoimunes, obesidade e diabetes;
- Estimular o sistema imune;
- Reverter os efeitos do estresse.

A realidade, para humanos, parece ser um pouco menos do que isso.

Não se considera de alta eficácia a suplementação com DHEA (pelo menos sem um exame de sangue) por diversas razões. Primeiro de tudo, a DHEA oral comumente utilizada é composta de partículas que são grandes demais para serem diretamente usadas pelo corpo; assim sendo, ela tem que ser enviada ao fígado para ser quebrada. Infelizmente, já que o fígado não está acostumado a receber DHEA dessa forma, ele acaba convertendo a maior parte disso em androgênios, que podem causar o crescimento de pelos faciais em mulheres e podem contribuir com os problemas da próstata em homens.



O segundo problema com a suplementação de DHEA via oral padrão é que há uma forte evidência que ela reduza a própria produção do corpo de DHEA. E, finalmente, a suplementação com DHEA (normalmente em doses maiores do que 10 mg por dia) é quase sempre acompanhada por efeitos colaterais que incluem:

- Acne e oleosidade excessiva;
- Crescimento de pelos faciais e corporais em mulheres;
- Irritabilidade ou alterações de humor;
- Agitação e insônia.





## 7-KETO

Conforme mencionado anteriormente, a DHEA oral comumente disponível é composta de partículas que são grandes demais para serem usadas diretamente; assim sendo, ela é enviada ao fígado, que acaba convertendo a maior parte desta em androgênios.

O que resta é convertido em 7-keto DHEA, a porção útil. A 7-keto DHEA parece prover a maior parte dos benefícios da DHEA regular, mas, uma vez que ela não pode ser convertida em androgênios ativos (isto é, testosterona e estrogênio), é mais segura e tem efeitos colaterais mínimos.

# PREGNENOLONA

A pregnenolona é o precursor principal de todos os outros hormônios esteroidais. Virtualmente todo hormônio pode ser produzido pelo seu corpo a partir da pregnenolona. Os níveis de pregnenolona diminuem repentinamente à medida que você envelhece.

O benefício principal da pregnenolona é que ela ajuda a equilibrar os outros níveis hormonais, conforme as necessidades do corpo. Mas, além disso, ela é considerada um neuro-hormônio e também funciona com a função de neurotransmissor e ativadora da neurogênese (criação de novos neurônios). Portanto, além de hormônio precursor, ela produz benefícios únicos, tais como:

- Melhoria extrema da memória e desempenho cognitivo aumentado;
- Suporte às adrenais;
- Potente agente contra a fadiga;
- Benefício significativo em transtornos reumatológicos e do tecido conjuntivo tais como reumatismo, osteoartrite, esclerodermia, psoríase, lúpus e espondilite;
- Reparo da estrutura da bainha de mielina;
- Imunidade aprimorada;
- Sintomas reduzidos na TPM e na menopausa;
- E ela faz você se sentir realmente bem.

O uso da pregnenolona não mostrou efeitos colaterais sérios, mesmo em altas doses, de até 700 mg, contudo, em um nível de dosagem elevado, houve casos de efeitos colaterais menores, incluindo agitação e insônia, irritabilidade, raiva ou ansiedade, acne e dores de cabeça.





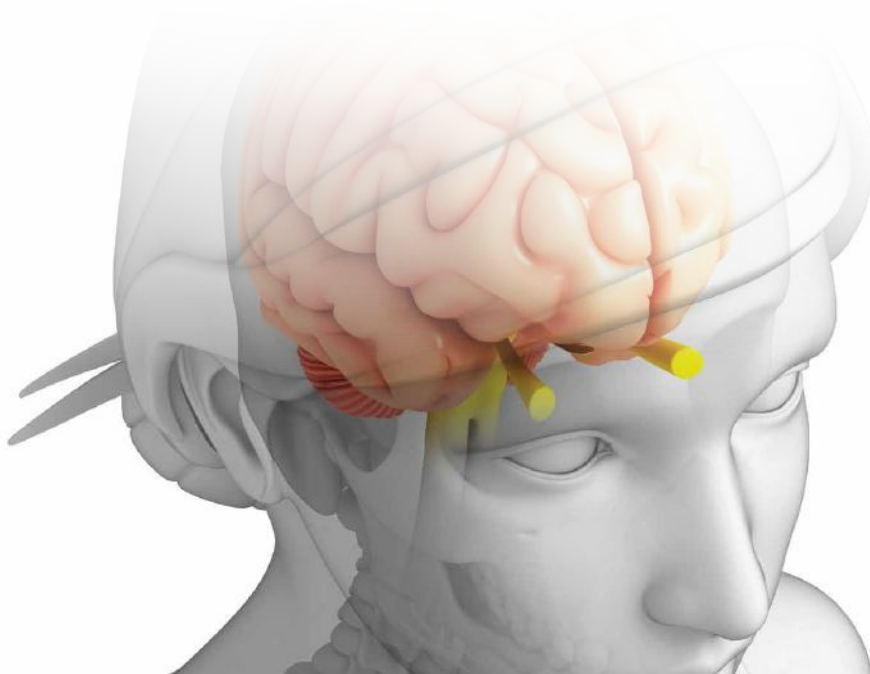
# MELATONINA

A melatonina é um hormônio produzido na glândula pineal. Desde sua descoberta em 1958, a melatonina tem sido extensamente estudada, e foi mostrado que ela é amplamente benéfica ao corpo. Como com todos os outros hormônios aqui discutidos, os níveis de melatonina diminuem significativamente à medida que envelhecemos.

Uma observação importante sobre a melatonina é que o fator gerador para a produção de melatonina é a escuridão – total. Qualquer luz no ambiente irá inibir a produção de melatonina no corpo. Hoje em dia, no entanto, vivemos em um mundo com iluminação noturna no quarto ou as luzes da rua que passam através da janela, então, de fato, há uma epidemia de pessoas com uma produção de melatonina insuficiente, mesmo as mais jovens.

Agora é que vem a parte realmente interessante. O problema não vem apenas da luz que incide sobre os nossos olhos enquanto dormimos, mas de qualquer fonte de luz que incida sobre qualquer parte do corpo.

Mesmo se você usa uma máscara para dormir a fim de ficar na escuridão, se a luz incide sobre seus braços, tórax ou pés, isso é suficiente para interromper a produção de melatonina.





### **Os benefícios da suplementação incluem:**

- **SONO MELHOR:**

Níveis reduzidos de melatonina no período da noite reduzem a qualidade do sono, resultando na necessidade de dormir mais. Se sua glândula pineal não produz uma quantidade de melatonina adequada antes do anoitecer, tanto a qualidade quanto a quantidade de sono podem padecer. A falta de melatonina pode fazer com que seja muito difícil que você pegue no sono, ou pode fazer com que você acorde cedo demais. Melatonina em excesso, por sua vez, vai fazer com que você se sinta exausto ou "drogado" durante o dia. Se a secreção não continua, você pode acordar cedo demais. Ao tomar melatonina em vez de outros auxílios para dormir, o sono REM (que equivale aos sonhos) não é suprimido, nem induz aos efeitos de "ressaca", quando usada corretamente.

- **FUNÇÃO IMUNE AUMENTADA:**

Muitas pessoas relatam que a suplementação com melatonina reduz significativamente a ocorrência de resfriados e infecções. A maneira exata com que a melatonina afeta o sistema imune não é conhecida. No entanto, já que grande parte da atividade do sistema imune se dá durante a noite, alguns pesquisadores propuseram que a melatonina interage com o sistema imune durante o sono, ajudando a diminuir os efeitos adversos do estresse sobre o sistema imune.

- CAPACIDADE ANTIOXIDANTE PODEROSA:

A melatonina é um dos antioxidantes mais potentes produzidos pelo corpo. Além disso, já que ela é solúvel em água e gordura, pode atingir quase toda célula no corpo. Um lado negativo, contudo, é que ela não pode ser armazenada no corpo e deve ser repostada todo dia. Isso não seria um problema, exceto pelo fato que, como mencionamos, a exposição constante a luzes artificiais diminui significativamente a produção de melatonina em nosso corpo.

- ESTIMULANTE DO HUMOR:

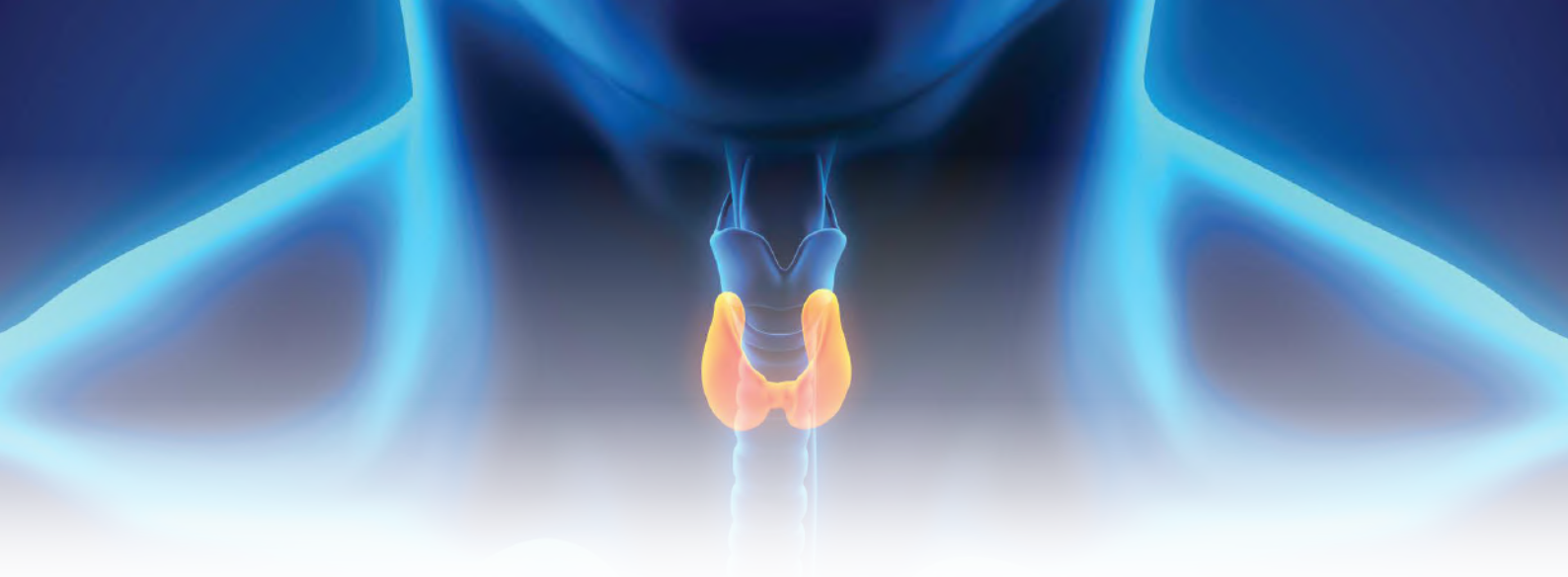
Os níveis noturnos de melatonina nas pessoas com quadros depressivos e síndrome do pânico são baixos. Os indivíduos com alterações de humor perceptíveis e que são melancólicos também têm baixos níveis de melatonina.

O transtorno afetivo sazonal e as depressões cíclicas não sazonais estão relacionados aos altos e baixos dos níveis de melatonina.

A melatonina também combate o câncer, ajuda o coração, alivia os sintomas da asma, do mal de Alzheimer, da catarata etc.







# HORMÔNIOS DA TIREOIDE

A tireoide é uma glândula localizada no pescoço (em frente à traqueia) e produz alguns hormônios, principalmente tiroxina (T4) e triiodotironina (T3), que estimulam o metabolismo e afetam o funcionamento de muitos outros sistemas do corpo.

Os sinais clássicos de uma glândula tireóide sub-ativada incluem ganho de peso, letargia, cabelos e unhas fracos, queda de cabelo, pele seca, fadiga, extremidades frias (mãos e pés) e constipação.

No entanto, algumas das condições que você pode não associar com a tireoide incluem:

- Colesterol alto
- Menstruação irregular
- Baixa libido
- Infertilidade
- Gengivite
- Retenção de líquidos
- Condições de pele como acne e eczema
- Problemas de memória
- Resistência baixa

Problemas com a tireoide estão cada vez mais comuns já que diversos elementos presentes no modo de vida atual contribuem para este quadro como a presença de flúor, cloro e brometo na água e em diversos alimentos, carência de iodo e selênio, problemas na flora intestinal, a presença de fitoestrogênios em alimentos (como a soja), disruptores endócrinos e poluentes como mercúrio e outros metais pesados. Portanto, é bom ficar atento a todos estes elementos para preservar o funcionamento desta importante glândula.

# RECOMENDAÇÕES

## TESTOSTERONA:

Extrato de aveia selvagem e urtiga podem ajudar a aumentar os níveis de testosterona de maneira segura no corpo, liberando a testosterona já ligada e ajudando a prevenir a conversão de testosterona em di-hidrotestosterona nos homens. Para os homens, uma suplementação diária de aproximadamente 50 mg de zinco também é aconselhável, para ajudar a prevenir a produção de di-hidrotestosterona do próprio corpo.

## HGH:

A suplementação com um secretagogo tal como o GABA, uma fórmula com HGH homeopático ou com um HGH com matriz de polímero sublingual faz sentido para qualquer pessoa acima de 35 anos. Todos estes suplementos podem ser utilizados diariamente, uma vez que não suprimem a produção de HGH do próprio corpo.

Também convém aumentar seus níveis de exercícios. Exercícios aeróbicos podem dobrar os níveis de HGH no corpo, mas a musculação pode aumentar os níveis em até 400 a 800%.



# RECOMENDAÇÕES

## DHEA:

A suplementação com 7-keto faz sentido. Certifique-se de fazer pausas periódicas, uma vez que a suplementação pode suprimir a produção de DHEA do próprio corpo.

## PREGNENOLONA:

Comece com 5 mg ao dia e aumente 5 mg a cada dia (a um máximo de 30 mg), até que você se sinta realmente bem. Depois disso, tente retornar à menor dose que ainda produz esta mesma sensação.

Finalmente, alterne os dias em que usa até que passe a tomar apenas 2 ou 3 vezes por semana (a fim de não suprimir a produção do corpo). Conforme necessário, à medida que envelhece, você pode aumentar os dias e a dosagem.

A dosagem final recomendada depende da idade. Se você tem menos de 50 anos, deve considerar dosagens na faixa de 10 a 20 mg, de duas a três vezes por semana. Se você tem mais de 50 anos, pode tomar de 15 a 30 mg por dia.





# RECOMENDAÇÕES

## MELATONINA:

É possível suplementar a melatonina, em pequenas doses, diversas vezes por semana (a fim de não suprimir a produção do próprio corpo). Não há nenhum efeito colateral. Ela pode ajudar a restaurar padrões de sono ideais, e é um poderoso antioxidante e estimulante do sistema imune.

À medida que envelhece, você pode aumentar a quantidade e a frequência, conforme necessário. Também há outra opção. Utilize cortinas do tipo blackout no quarto e apague todas as luzes.

Tente manter o quarto tão escuro quanto possível. Isso ajudará a aumentar a produção de melatonina do próprio corpo. E, quando você acordar pela manhã, exponha-se à luz o mais rapidamente possível, para interromper a produção de melatonina e despertar.





## PRECAUÇÕES

### **Há várias precauções que devem ser tomadas ao suplementar hormônios:**

- Gestantes e lactantes não devem suplementar sem orientação médica.
- Da mesma maneira, mulheres que estejam tentando engravidar devem ser aconselhadas a consultar um médico antes de iniciar qualquer suplementação.
- Qualquer pessoa que esteja sob tratamento médico para uma doença preexistente deve solicitar orientação médica. Isso pode incluir condições tais como:
  - Doenças autoimunes;
  - Câncer;
  - Doenças mentais ou depressão;
- Qualquer pessoa que esteja utilizando esteroides deve passar com um médico antes.

É importantíssimo se consultar com um bom especialista em medicina antienvhecimento antes de iniciar um programa de suplementação hormonal.

Tenha em mente que hormônios são substâncias poderosas. Busque um especialista que tenha "mão leve", pois especialmente no caso dos hormônios, é preferível errar para menos do que errar para mais.



PROJETO  
**LONGEVIDADE**