

## EPIGENÉTICA 12 - ESPORTES I

“O senso comum nada mais é do que um depósito de preconceitos que se assentam na mente antes de você alcançar 18 anos”. (No livro: O Universo e Dr. Einstein) ... Albert Einstein

### DORES CRÔNICAS

As dores crônicas podem ser resolvidas como um passe de mágica, esta solução aprendi ao ajudar as pessoas a resolver este tipo de problema.

Quando a pessoa fica numa determinada posição, como exemplo na escoliose. Quanto mais cedo a pessoa fizer o tratamento mais rapidamente volta a posição original da coluna. A nossa musculatura é poderosa e ela segue a lei dos recíprocos, uma vez corrigida... voilà!

As notícias das equipes esportivas nos jornais e nos programas esportivos de tvs dizem que metade do elenco está no estaleiro, na minha opinião isto pode ser **resolvido**. Muitos dos desequíbrios ocorrem porque de alguma maneira musculatura do atleta fica alterada. Basta uma pancada, uma queda para que o atleta vá que no estaleiro.

### ALTERAÇÕES ALGICAS

Dor é sinal de **manutenção da vida**, embora possa ser desagradável. A dor chama a atenção do dono para o que está acontecendo com ele, e assim, procurar ajuda. Na clínica médica 70% dos que procuram ajuda são de pessoas dolorosas.

O esportista seja amador ou profissional, a dor impõe limites ao seu rendimento que pode ser temporário ou definitivo. *Quantos esportistas famosos ficaram incapacitado de continuar jogando seu jogo.*

A dor é um dos parâmetros que enfia a mão no seu bolso, além de limitar suas atividades físicas. A dor pode trazer conseqüências negativas pelo surgimento ou agravamento das lesões. A intensidade da dor vai depender da sensibilidade do portador.

### ACADEMIA

É muito comum o cliente que vai para a academia exercitar e dependo de quanto tempo faz seus exercícios, a maioria passa a tomar analgésicos e anti-inflamatórios. O uso desses medicamentos com tempo pode manifestar alergia ou mesmo aumentar a dor. Este paradoxo é muito frequente.

### O EQUILIBRIO DO CORPO HUMANO

Quando trabalhei com uma equipe futebol, infelizmente não com toda a equipe, pois o técnico não acreditava no meu trabalho. Aqueles que trabalharam comigo, usei as técnicas de BT, melhoram o desempenho, corriam os 90 minutos sem muito desgaste. Durante o período que trabalhei com os atletas foram raras as contusões. A maioria dos atletas me diziam que em duas horas estavam prontos para outro jogo. Na minha opinião, pode-se usar as mesmas técnicas para quaisquer especialidades do atleta,

com ótimo resultado. Durante a minha estada na equipe um dos atletas quebrou a perna, quando estive no hospital para vê-lo a perna estava muito edemacia <sup>inchada</sup>. Usei o mesmo tipo de técnica com ele, e assim, 48 horas depois estava sem de edema na perna. Não vi mais pois foi de volta para seu estado de origem, o Maranhão.

### **ATLETAS DE ALTO NÍVEL**

Em se falando de dores, no atleta alto nível ela está presente ao longo de sua vida de atleta e, muitas vezes, superá-la pode ser questão decisiva para o sucesso.

*Demorei um tempo para entender como as dores ocorrem e as soluções para elas.* Independente do esporte que o atleta pratica, acidentes sempre ocorrem e as dores aparecem e muitas vezes durante longo tempo, meses ou mesmo anos. Quantos atletas de alta performasse encerram suas carreiras e hoje viraram comentaristas de tv e rádio.

O exercício físico aumenta a tolerância à dor, ou seja, quanto mais preparado esta sua musculatura menos dores se sente e melhora o desempenho esportivo.

O corpo humano ao longo de muitas gerações aprendeu a sobreviver. Como sobrevivente as experiencias são únicas. É muito comum o jogador de futebol envolver em brigas dentro de campo e ser expulso do jogo. Alguns contumazes, pergunta "será que está no esporte certo para ele?"

Certa vez conversando com treinador de boxes disse a ele em tom jocoso "brigões são fáceis de achar e treinar" e ele respondeu brincando comigo "os brigões geralmente são covardes, fogem da luta dentro ringue." Estive pensando será que entre o brigão e lutador de boxe a diferença está no mental.

A diferença entre o atleta comum e de alto nível está no mental. Aquela que acha que pode ou aquele que não-pode.

**você está pronto para o bem-estar radical, ou seja, a melhora acentuada de sua saúde!**

Visite o site: [www.alergiarespiratoria.com.br](http://www.alergiarespiratoria.com.br)

#### IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA PARA ESCLARECIMENTO.  
As informações disponíveis no site [www.bodytalklondrina.com.br](http://www.bodytalklondrina.com.br) possui caráter informativo e educativo.

*Dr. Luiz Carlos Bertoni*