

Moysés Paciornik

Aprenda a Envelhecer Sem Ficar Velho

*Baseado nos
costumes
dos índios
caingangues*



4ª EDIÇÃO

WUVA
EDITORA

Resumo de Aprenda a Envelhecer sem Ficar Velho

Ao constatar que índias idosas, apesar de grandes número de filhos, apresentavam condições ginecológicas flagrantemente melhores do que as mulheres de nossa civilização, a primeira idéia foi que a causa fosse a forma de receberem filhos em parto de cócoras.

Nesta posição o canal alarga-se em cerca de 28%.É óbvio que o alargamento o protege de lesões, ao contrário de que acontece na posição deitada quando ele se estreita em igual proporção.

Com o prosseguir das observações percebeu que outros fatos colaboram na conservação do organismo das silvícolas e lhes permitem chegar a idades avançadas sem a deterioração de envelhecimento que muito cedo acometem a nós "civilizados".

A causa maior seria o repouso prolongado proporcionado pelas comodidades da vida moderna, sobretudo o repouso pelo sentar em bancos e cadeiras. Como em nosso modo de vida não podemos prescindir delas, o recurso será compensar, praticando exercício baseados nos costumes aos quais os indígenas devem sua boa estrutura.

É muito simples; seus bons efeitos são sentidos em pouco tempo. Seria uma forma de atrasar os sintomas da velhice; seria como envelhecer sem ficar velho. É o que este livro esforça por ensinar.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)