**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**PROTEJA-SE DA CONSTIPAÇÃO NASAL**

1. **Sono**

**Não durma tarde. Vá para a cama sempre às 21h30. Seu relógio biológico trabalhará a seu favor, caso esteja na cama e com o quarto escuro, todas as noites, de preferência até as 21h30. O Dr. Elwood McCluskey, fisiologista da Universidade de Loma Linda, nos Estados Unidos, afirma que “um dos ritmos mais estudados, no ser humano, é o do cortisol… o nível está mais baixo (cortisol) no início do período de sono; depois se eleva de repente na segunda metade da noite, para chegar ao seu pico pela manhã, no momento de acordar”.**

**Não é à toa que existe o dia e a noite, não há outros hormônios em nosso organismo que se tornem mais ativos na escuridão. Sabe-se que tanto as horas que antecedem a meia-noite como as que seguem são necessárias para a construção dos sistemas muscular, esquelético e nervoso.**

**Já foi observado que a maioria dos acidentes ao redor do mundo ocorrem entre uma e três horas da madrugada. Portanto, é importante que descansemos todas as noites, para nos mantermos saudáveis.**

1. **Água Por Dentro**

**Imediatamente após acordar, beba dois copos de água entre 32° e 35°. Nesse momento, o corpo está desidratado. Isso acontece a maior parte do tempo e especialmente no inverno, quando as casas estão aquecidas e o ar fica seco.**

**Beba água suficiente todos os dias, entre as refeições, para manter sua urina clara. Os especialistas sugerem um copo com água para cada seis quilos de peso de uma pessoa. Isto significa que, para a maioria dos indivíduos, de seis a oito copos são suficientes. Alguns precisarão beber um pouco mais.**

1. **Água por Fora**

**Ao tomar banho, acabe sempre alternando uma ducha de água quente com uma ducha rápida de água fria, sobre todo o corpo. Isso ajudará a produzir uma poderosa enzima chamada lisozima, encontrada nas secreções da boca e do nariz. O vírus da constipação é neutralizado quando ao contato com essa enzima.**

1. **Frutas**

**Não coma demasiadamente à noite. Faça um lanche leve durante o qual deve ingerir duas frutas cítricas. A fruta fresca, com todos os seus fitoquímicos e fibra, é muito superior às vitaminas na forma de comprimidos ou aos sucos.**

1. **Exercício**

**Passe algum tempo ao ar livre, fazendo um exercício físico de sua preferência e que ajude a respirar profundamente. Você pode escolher, por exemplo, entre atirar uma bola de vôlei contra uma parede alta, 50 a 100 vezes, ou fazer caminhadas vigorosas. Os pulmões se abrirão e as paredes do tórax vão se expandir. Jardinagem ou trabalho na horta também são exercícios divertidos, interessantes e produtivos.**

1. **Estresse**

**Procure manter o estresse sob controle. Ele abre as portas para uma série de problemas, e o organismo encontrará dificuldades para superá-los. A constipação comum é um desses problemas.**

1. **Meditação**

**Pare todas as suas atividades cotidianas para relaxar, meditar e agradecer a Deus o bem que Ele lhe tem feito. Isso trará paz ao coração. Essa prática é a melhor forma de homeostase que o organismo pode desfrutar. E é preventiva contra doenças.**

***Revista Vida e Saúde, junho de 2001, pp.36 e 37.***