**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**AR PURO**

**Você pode viver semanas sem comida e dias sem água, mas apenas minutos sem ar. Toda vida depende do ar. Desde o primeiro momento de sua vida, na concepção, até o seu fim, na morte, toda célula, tecidos e órgãos precisam de oxigênio para trabalhar.**

**O corpo humano é composto de aproximadamente 100 trilhões de células. O oxigênio é de tal modo vital para o corpo, que um sistema inteiro, o respiratório, é destinado a receber oxigênio da atmosfera. Aproximadamente um quarto (25 trilhões) das células do corpo são necessárias para transportar o ar pelo corpo, apanhar o dióxido de carbono das células, e rapidamente conduzi-lo aos pulmões. Aqui os glóbulos vermelhos libertam o dióxido de carbono, apanham um suprimento de ar fresco, e rapidamente seguem seu caminho novamente.**

**O circuito completo do corpo leva aproximadamente um minuto. Se o ar faltar mesmo por um pequeno espaço de tempo, podem ocorrer danos irreparáveis no cérebro, e em poucos minutos a morte pode ocorrer. Os tecidos nervosos e especialmente as células cerebrais são muito sensíveis ante a falta de oxigênio.**

**Oxigênio, células cerebrais e raciocínio são inseparáveis. Portanto, é importante respirar profundamente o ar fresco e puro, que o beneficiará muito. Uma postura correta para sentar ou permanecer em pé é importante. Muitas pessoas perderam a habilidade de respirar pela maneira que o corpo foi acostumado a respirar.**

**EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO: Em posição vertical, trance os dedos sob a parte inferior das costelas. Respire devagar com a boca fechada. Normalmente, as costelas inferiores irão dilatar-se. Dilate o tórax o quanto for possível enquanto inspirando. No auge da respiração absorva mais uma baforada de ar e com os dedos trançados sob as costelas dê às costelas um puxão do lado externo (este último bocado de ar junto com a tração externa sobre suas costelas força o grande músculo do diafragma a contrair-se). Isto ensina a você respirar profundamente. Com a boca aberta, expire todo o ar. Ao acabar de expirar, empurre suas costelas para dentro com as palmas das mãos. Tussa para retirar todo o ar.**

**POLUIÇÃO: A poluição é uma poderosa camada de gases venenosos que nos rodeia. Se você é habitante de uma grande cidade, respirará no decorrer de suas vida, aproximadamente 20 quilos de produtos tóxicos. Cada um de nós respirará diariamente perto de 3.000 galões de ar, que podem ter ácidos, aldeído fórmico, arsênico, dióxido de enxofre e monóxido de carbono - este gás insidioso, incolor e inodoro que interfere na visão, audição e no sistema nervoso central. As evidências mostram que o cigarro é potencialmente perigoso não apenas para o fumante, mas também para os não-fumantes que respiram os gases tóxicos nos jatos laterais de fumaça.**

**Respirar ar puro não é privilégio, mas um direito. Embora os fumantes tenham o direito de se poluírem, não têm o direito de envenenar os pulmões de outras pessoas. Seus pulmões trabalham duramente por você. A cada respiração, os pulmões fornecem o precioso oxigênio, o ingrediente mais necessário para a sua vida. Respire profundamente ar puro e fresco de modo a aproveitar melhor a saúde presente.**

***Viver Plenamente – Curso de Saúde, UCB***