**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**REPOUSO**

**Nossas vidas são governadas por um ciclo diário de atividade e repouso. O sono é a forma mais comum de descanso, e é mais que um intervalo entre um dia e outro. O sono é medicina preventiva. As substâncias protetoras de nosso corpo, tais como o tutano dos ossos e os nódulos linfáticos que ajudam a repelir infecções, são produzidas em grande quantidade enquanto você dorme. As pesquisas descobriram que durante o sono as células de sua pele se dividem duas vezes mais rápido e o crescimento humano alcança seu ponto alto. Mesmo o cérebro não descansa completamente enquanto você dorme. Estudos sobre as ondas cerebrais mostram que o cérebro permanece tão ativo enquanto você dorme como quando você está acordado. O sono prepara você para as atividades de um novo dia.**

**Vivemos num mundo cheio de tensões, que deixam muitas pessoas num estado de tensão muscular e cansaço. Existem dois tipos de cansaço: hipotônico e hipertônico. O cansaço hipotônico é o resultado do vigoroso trabalho físico, desta maneira, uma pessoa terminará seu dia num quase estado de repouso. Por outra lado, no caso do cansaço hipertônico, causado por um prolongado esforço mental, a pessoa se torna rija e tensa. Sua eficiência decresce, é necessário mais energia para desenvolver uma determinada tarefa, e o corpo se desgasta.**

**Pequenos períodos de relaxamento e descanso durante um dia normal de trabalho podem ter efeitos significativos sobre seu cansaço. É preciso saber parar, caso contrário, o acúmulo de tensão nervosa e o crescimento da pressão sanguínea podem resultar em doenças tais como a hipertensão, ataque cardíaco ou derrame cerebral.**

**Então, a importante questão a ser perguntada a nós mesmos é: "Como ajudarmos nosso corpo a vencer o cansaço”. Aqui estão algumas técnicas que você pode experimentar:**

**1. EXERCÍCIO: Qualquer forma de exercício ajudará a eliminar a tensão muscular e aumenta a entrada de oxigênio. Os exercícios não têm que ser forçados. Relaxe e desligue-se, este é o objetivo.**

**2. EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO: A respiração profunda é uma excelente técnica de relaxamento. Respire profundamente ao nível do estômago. Centralize sua atenção em cada respiração que fizer. A respiração profunda é a maneira que você respira quando está adormecido. A respiração é como um sedativo natural, sempre aproveitável e segura.**

**3. BANHO QUENTE: A imersão em água quente tem efeito relaxante sobre o corpo todo.**

**4. MASSAGEM: Esta é outra excelente técnica para relaxar do cansaço e tensão muscular.**

**5. MÚSICA: Dizem que a música suave acalma o peito arquejante. Ouvir música suave em sua poltrona preferida irá ajudá-lo no desenrolar da preparação para um sono profundo e tranqüilo.**

**6. CAMINHAR: O relaxamento é muitas vezes fácil na quietude do ar livre. É, também, uma oportunidade para meditar sobre a natureza e o Criador, que ciente de nossas necessidades, separou um dia da semana para o descanso e o restabelecimento.**

**Praticando os itens acima, você promoverá total saúde de todo o seu ser: Corpo, mente e alma. Separe um tempo para ficar em silêncio, para descansar e alimentar o seu interior, lembrando que você é um ser total, uma energia transformadora, urna batida essencial no ritmo da vida.**

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