**OS BENEFÍCIOS DA LUZ SOLAR**

Estudos recentes revelam influência química da luz solar em nosso corpo, fazendo acionar relógios biológicos e até certo ponto determinando nosso amadurecimento.

A energia eletromagnética emitida pelo sol, recebe o nome de radiação solar, que é acompanhada de três tipos principais de onda:

* Ultravioleta (5 %)
* Luz visível (40 %)
* Infra-vermelha (54 %)

Existem ainda raios cósmicos, raios gamas, ondas de rádio e ondas elétricas. A maior parte

do espectro não é visível ao olho humano. As emissões que atingem a terra são filtradas pela camada

de ozônio e pela atmosfera.

A energia solar penetra na pele, afetando os vários tecidos quer de forma direta ou indireta, energizando certas células e determinadas substâncias químicas existentes nos tecidos que são receptivas à luz solar. Ela aciona nervos estimulando-os a transmitir mensagens e compõe hormônios que são transportados às diferentes partes do corpo.

A luz do sol é um tônico saudável, além de apresentar a função de destruir os germes. Através dos raios ultravioleta obtém-se a vitamina D, que é importante na fixação do cálcio nos ossos, tornando-os mais consistentes. A exposição diária do corpo à luz solar, por alguns minutos, é de extrema importância para a saúde.

Num dia claro de verão na zona temperada, uma pessoa clara cuja face e mãos fiquem expostas ao sol durante 15 minutos, poderá adquirir quantidade suficiente de vitamina D. A exposição à radiação solar traz outros beneficies:

* Raios ultravioletas matam a maioria das bactérias numa exposição contínua de duas horas.
* Luz indireta através do vidro no inverno, pode destruir germes no interior de residências; esses germes sobrevivem durante meses no escuro.
* Ciclo da luz alternando dia/noite influencia os ritmos biológicos do homem.
* Níveis de cortisona alcançam o pico pela manhã e caem gradualmente à noite, razão pela qual pessoas que trabalham à noite levam de 5 a 10 dias para reverter o ciclo.
* A luz solar ao penetrar nos olhos afeta a produção de um hormônio -melatonina- cuja produção é mais baixa no final do dia, subindo a taxa quando fica escuro.
* Processo de amadurecimento é afetado pela luz solar, uma vez que a retina responde a certos comprimentos de onda de luz visível, enviando um sinal à glândula pituitária que retransmite o mesmo para os ovários e testículos, fazendo com que o processo de maturação ocorra no tempo certo e de forma apropriada.
* Um dia ensolarado age sobre nossos sentimentos, uma vez que ondas longas ultravioleta, liberam endorfina, estimulante natural do corpo. Muitos pesquisadores estão utilizando a luz do sol corno parte do tratamento de depressão.

**Decorrências:**

Exposição à luz solar, pelo menos na hora do almoço, 10 ou 15 minutos diários, serão suficientes para o bem-estar e a saúde.

**Não exagerar:**

A super exposição afeta os olhos e a pele, pois a mesma onda solar que produz vitamina D, pode causar queimaduras e câncer de pele. Mais de 15 minutos de sol deve ser protegido com filtro solar.

**Lembre-se:**

Em qualquer estação do ano a luz solar é essencial para a saúde, mas a super exposição envelhece a pele e aumenta o risco de câncer ou catarata.

**CONFIANÇA EM DEUS: UM REMÉDIO NATURAL**

Experiências sobre estresse humano feitas em cobaias, demonstra que os seres humanos precisam sentir em quem confiar para que possam sobreviver.

Cobaias colocadas em três gaiolas, durante 21 dias receberam o seguinte tratamento:

* 1ª gaiola: as cobaias receberam somente água e comida.
* 2ª gaiola: as cobaias receberam comida, água, choque elétrico contínuo provindo do chão da gaiola.
* 3ª gaiola: as cobaias receberam água, comida, choque a cada 40 minutos, tendo um intervalo de 20 minutos entre eles.
* Esta experiência revelou que após 21 dias, foram seguintes os resultados:
* 1ª gaiola: ao serem examinados, verificaram que havia grande quantidade de cortisol no sangue, o que demonstrou que todos estavam deprimidos. Tinham água e comida, mas não eram livres.
* 2ª gaiola: as cobaias ficaram expostas ao estresse contínuo, morreram antes do 17º dia, por falta de esperança e ajuda (holpless/helpless)
* 3ª gaiola: as cobaias estavam sem esperança, mas não sem ajuda, porque a cada 40 minutos, desligavam a força.

Este estudo evidencia que quando os seres humanos são deixados em situações de desespero e ausência de ajuda , eles não sobrevivem. No entanto, na 3ª gaiola, a situação assemelha-se a do humano: quando o estresse é aliviado pela ajuda, permanecem vivos. Sendo assim, os seres humanos quando crianças necessitam dos pais para lhes dispensar de ajuda e proteção, o que lhes desenvolve confiança. Ao crescerem sentem necessidade de confiar em um ser que lhes seja superior, pois sem esperança e sem ajuda, os seres humanos fecham o estresse e morrem.

A confiança em Deus é fundamental para diminuir a possibilidade de estresse e permitir a preservação da vida.

**O caráter de Deus:** O senso comum entende Deus como um “velhinho morador no andar de cima”, ou um ser que quando irado é “capaz de usar seus poderes para se vingar daqueles que o desagradam”, no entanto não é esse o pensamento Bíblico a respeito do caráter e governo de Deus.

De acordo com a revelação Bíblica, Deus é o Criador e Mantenedor de todas as coisas. O amor é a base do Seu governo. Sua autoridade está apoiada nos princípios de misericórdia e justiça, contidos na Lei Moral dos Dez mandamentos. A inteiriorização desses mandamentos leva o ser humano a atitudes práticas de amor a Deus, considerando-O supremo e acima de todas as coisas. Tal amor modifica e aperfeiçoa o comportamento das pessoas, que passam a tratar o próximo com misericórdia e justiça.

O exercício da força ou uso da vingança são contrários aos princípios do governo de Deus: Ele age por amor, o qual não pode ser imposto ou conquistado pela força ou autoridade.

Como demonstração suprema de Seu amor, Deus na pessoa de Jesus Cristo, veio ser um de nós. Ao conviver por cerca de 33 anos com os seres humanos, tornou-se capaz de compreender suas dores, angústias ou ansiedades, tendo dado origem à ética cristã ocidental e macro histórico das eras AC e DC.

O amor, segundo os parâmetros cristãos, não se traduz num sentimento ou paixão (amor eros) mas é entendido como um princípio (amor ágape) que ordena a vida e como sendo fundamental para o desenvolvimento da dimensão espiritual. A glória de Deus, se manifesta pelo princípio de doar, o que é atestado pela natureza, nas formas de vida animal e vegetal conforme afirmação abaixo:

**“Não há nada, a não ser o coração egoísta do homem, que viva para si. Nenhum pássaro que fende os ares, nenhum animal que se mova sobre a Terra, deixa de servir a qualquer outra vida. Folha alguma da floresta, nem humilde haste de erva é sem utilidade. Todo arbusto e folha exaltam aquele elemento de vida, sem o qual nenhum homem ou animal poderia existir; e animal e homem servem por sua vez, à vida da folha, do arbusto e da árvore. As flores exalam sua fragrância e desdobram sua beleza em bênçãos ao mundo. O sal derrama sua luz para alegrar a mil mundos. O próprio oceano, a origem de todas as nossas fontes, recebe correntes de toda a terra, mas recebe para dar. Os vapores lhes ascendem ao seio e caem em chuveiros para regar a terra a fim de que produza e floresça.” (White)**

Deus criou seres inteligentes com capacidade de fazer escolhas e poder decisório. Por esta razão a forma de culto que mais se aproxima de Seu caráter é a destituída de rituais, fanatismo, moralismo estéril, formas exteriores apoiadas em emoções exacerbadas, transes ou formas repetitivas de orações, misticismos, crendices ou superstições populares. O culto racional, que se expressa através de uma mente lúcida e saudável, com espírito de humildade e reconhecimento de Sua bondade, através da escola voluntária , é a forma que mais se aproxima de Seu caráter, dizem os estudiosos.

Dentro dessa postura é que se pode afirmar a existência da relação entre religião e saúde mental e espiritual, desde que a forma religiosa adotada apresente estilo de vida saudável, através da avenida sócio-espiritual que produza comportamentos com:

* Disposição alegre diante da vida
* Hábitos de expressar palavras positivas e saudáveis práticas da solidariedade não contaminada pela amargura, contenda, acusação ou arrogância
* Senso da necessidade de mudança de atitudes diante de comportamentos transgressivos
* Princípio de confiança no poder de Deus.

Dentro dessas concepções é que se entende o item **confiança no poder divino,**  como agente natural, capaz de contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico, e conseqüente melhoria da qualidade de vida.

Fonte: Projeto Estilo de Vida Saudável

*Escola Modelo – IAE/C1 – 1999.*

**Boletim Número 12 para Divulgação Interna nas Igrejas Adventistas do Sétimo Dia.**