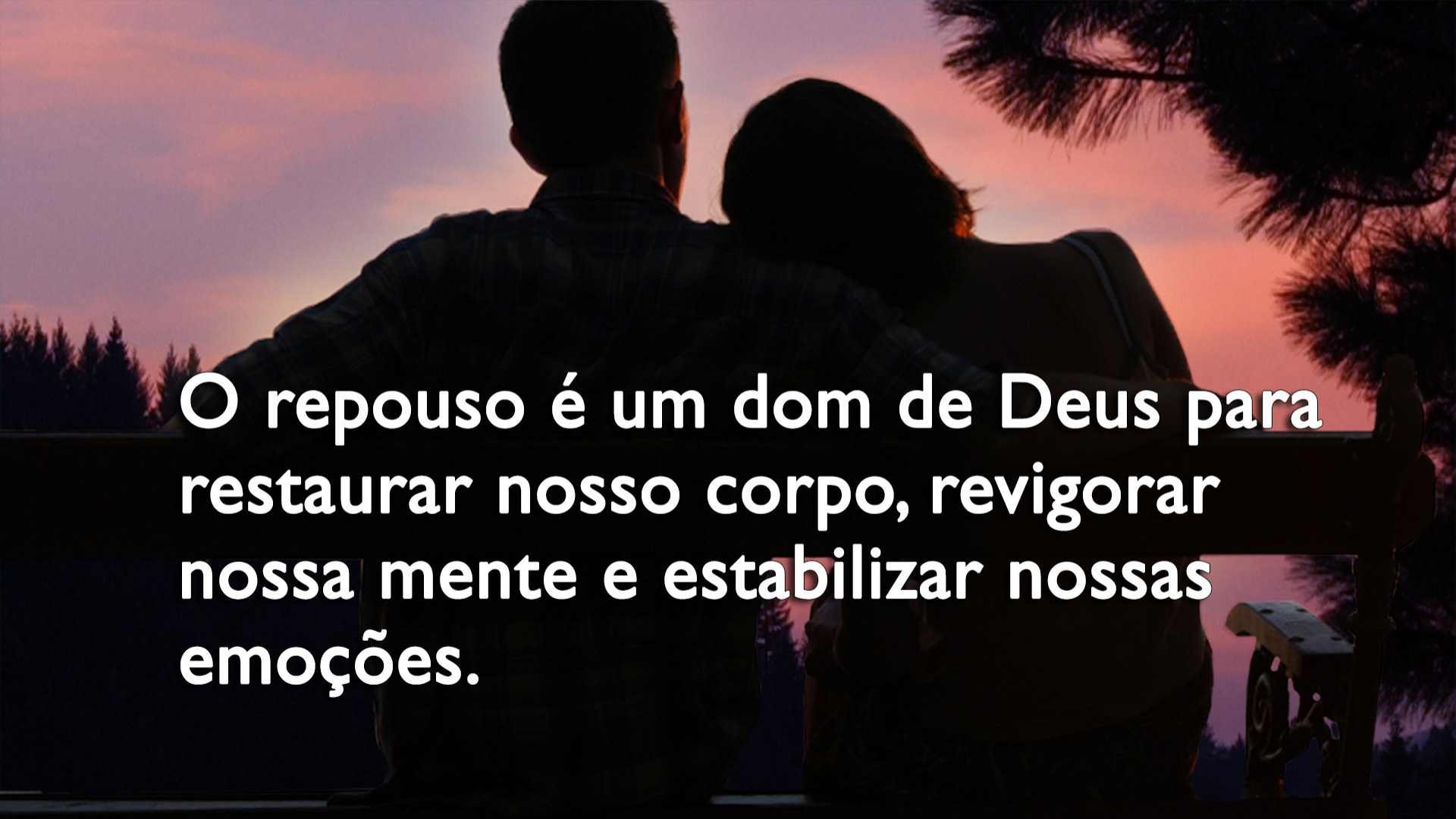
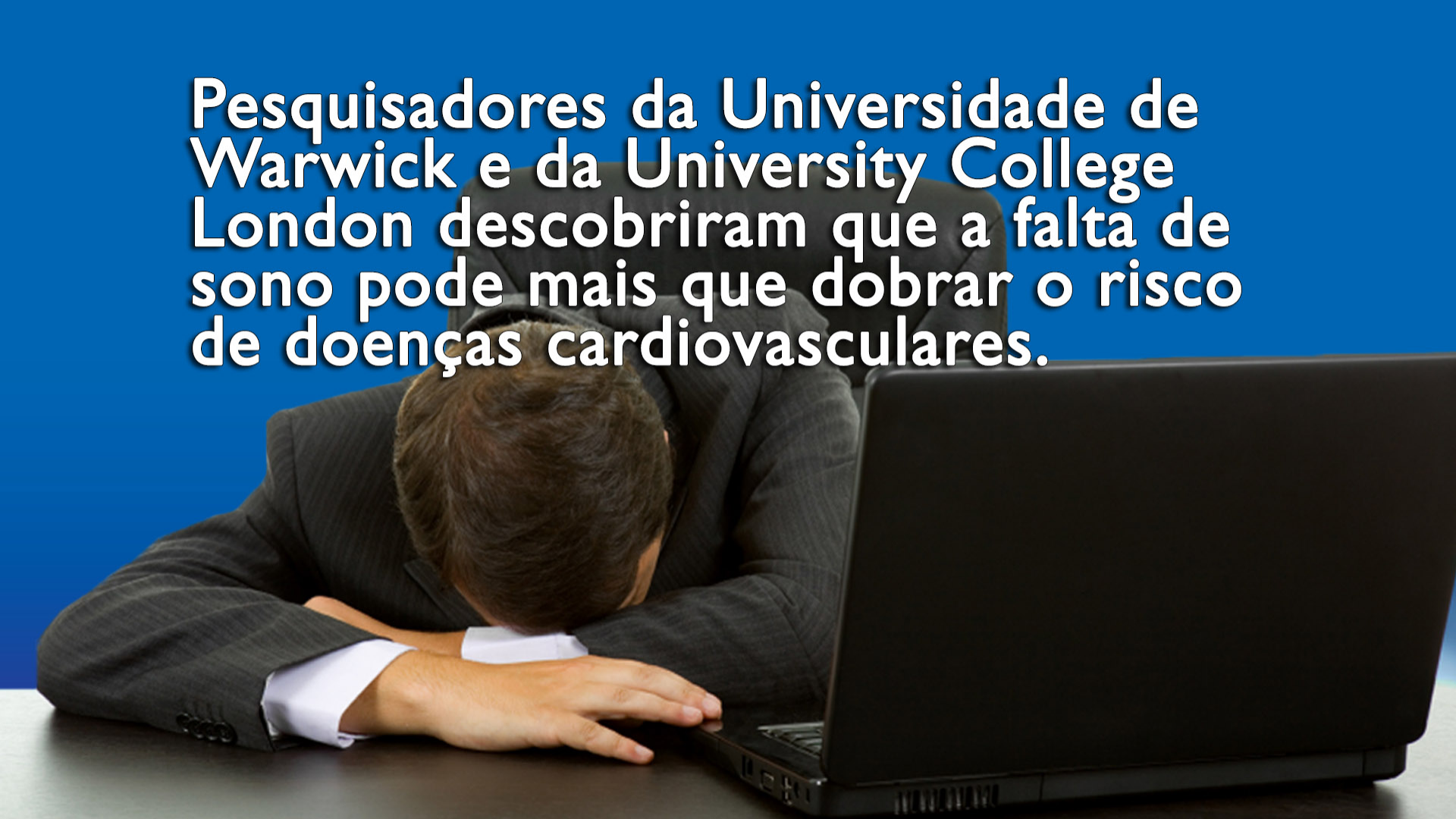
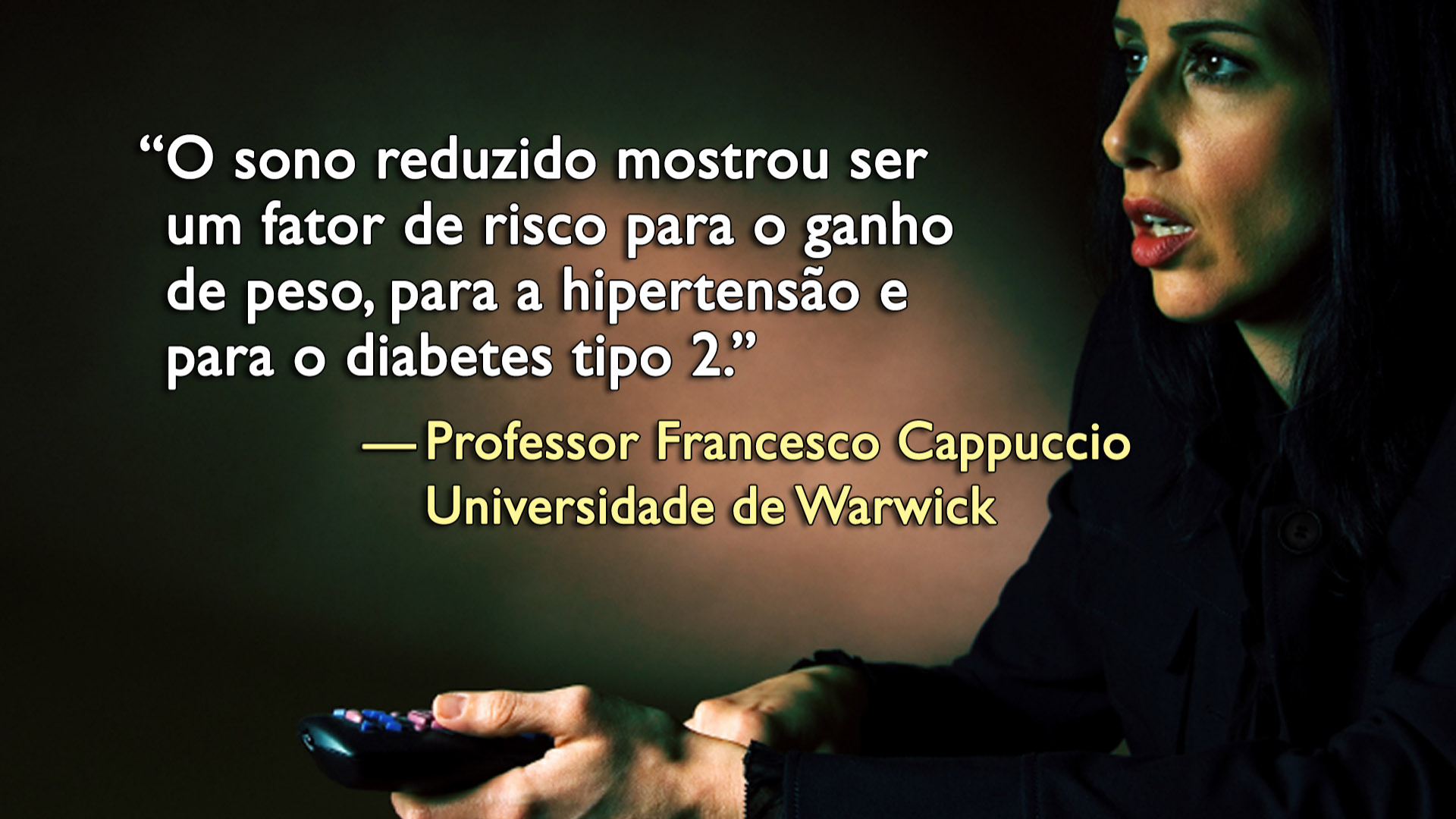
Descanse Tranquilo
Descobrindo a
Paz Interior Duradoura
Mark A. Finley
Creation
HEALTH


O repouso é um dom de Deus para restaurar nosso corpo, revigorar nossa mente e estabilizar nossas emoções.

Pesquisadores da Universidade de Warwick e da University College London descobriram que a falta de sono pode mais que dobrar o risco de doenças cardiovasculares.




“O sono reduzido mostrou ser um fator de risco para o ganho de peso, para a hipertensão e para o diabetes tipo 2.”
— Professor Francesco Cappuccio
Universidade de Warwick

As dificuldades do sono estão intimamente relacionadas a:

Desordens psiquiátricas
- –Depressão
- –Alcoolismo
- –Desordem bipolar

- –Irritabilidade
- –Perda da memória
- –Juízo moral debilitado

- –Supressão do crescimento

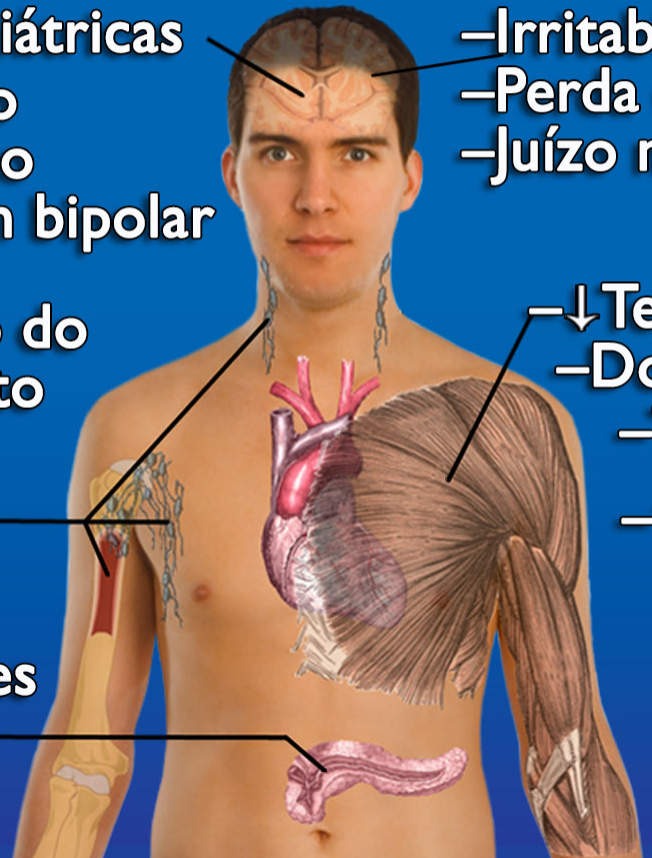
- –↓Tempo de reação
- –Dor muscular
- –Tremores

- –Sistema imunológico debilitado

- –↑Risco de doença cardíaca

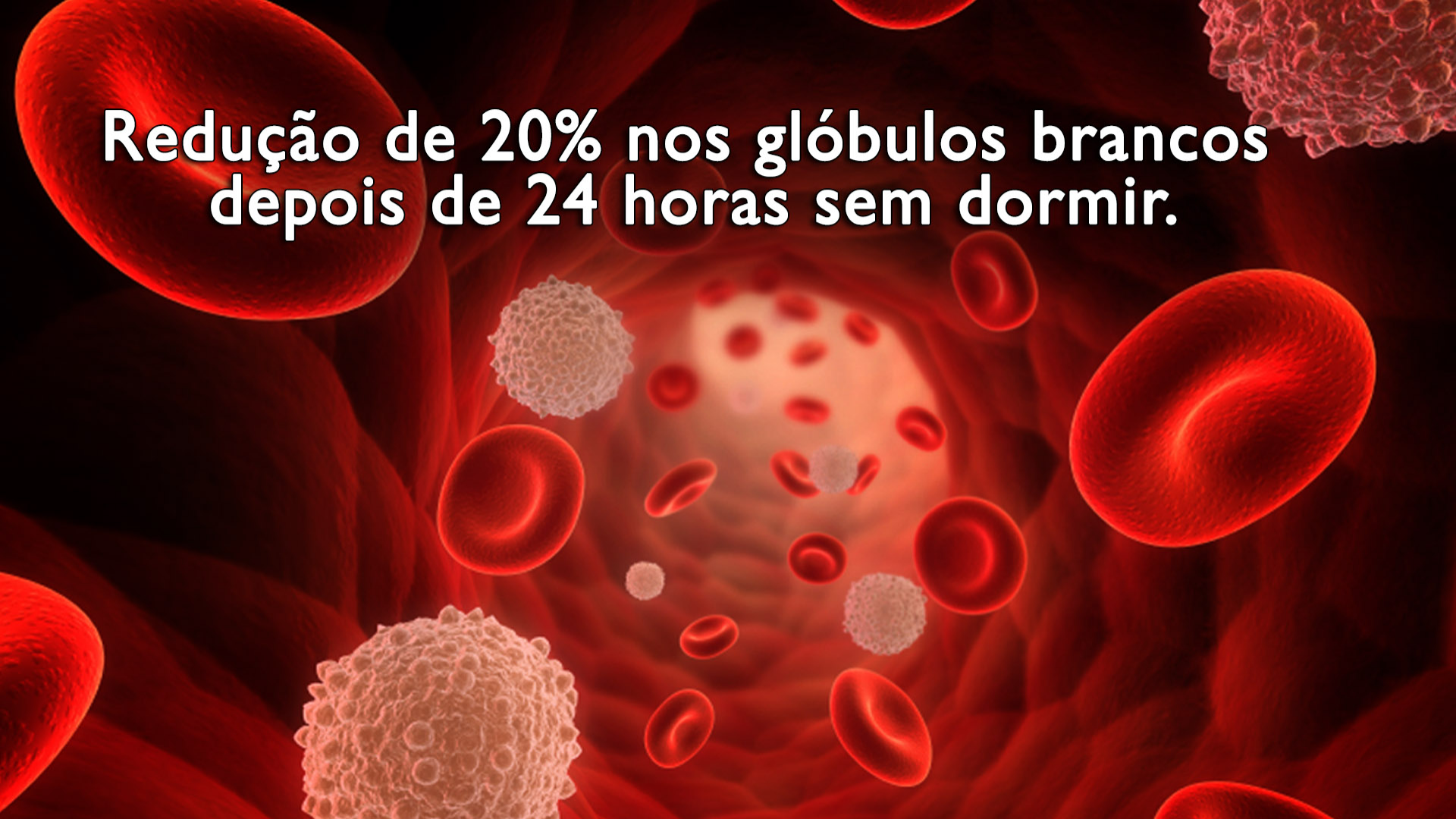
- –Diabetes tipo 2

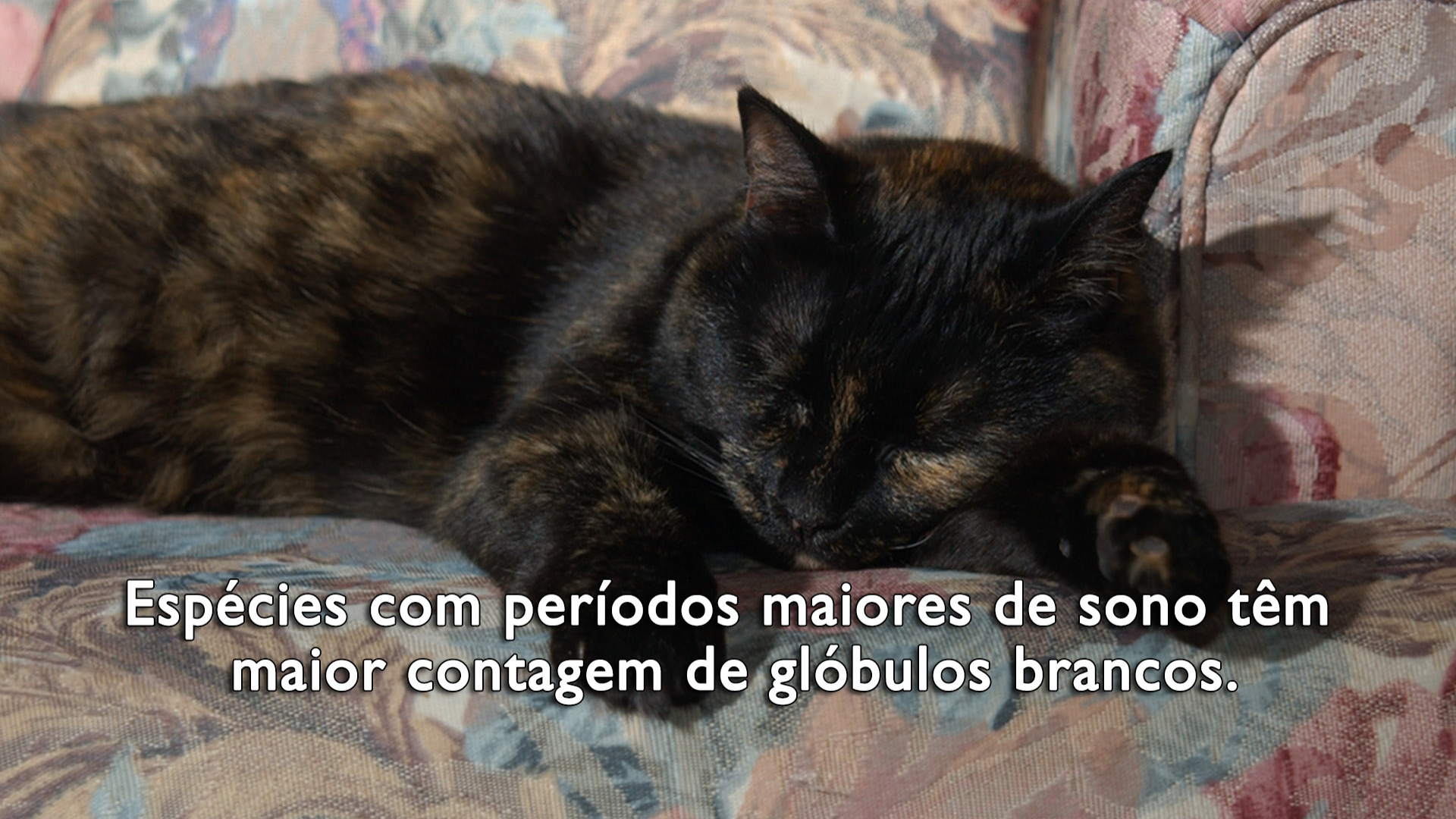
- –↑Risco de obesidade



O SONO E O SISTEMA IMUNOLÓGICO

A perda do sono debilita a função imunológica e o desafio imunológico altera o sono.

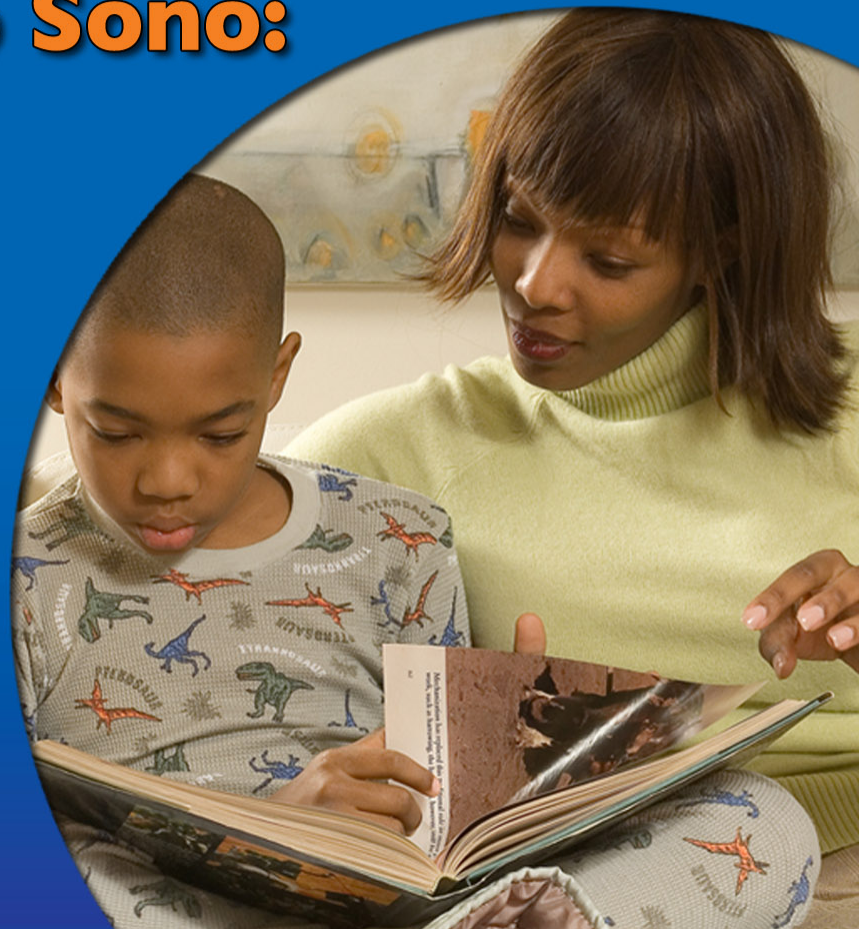

Redução de 20% nos glóbulos brancos
depois de 24 horas sem dormir.


Espécies com períodos maiores de sono têm
maior contagem de glóbulos brancos.

Mais de 40% de todos os americanos
dormem menos de 6 horas por noite.

Potenciadores do Sono:

1. Regularidade
2. Exercício moderado
3. Banho morno
4. Quarto escuro
5. Silêncio
6. Leitura devocional
7. Oração



Inibidores do Sono:

1. Refeição tarde da noite
2. Bebidas cafeinadas
3. Assistir à TV tarde da noite
4. Trabalhar até tarde da noite
5. Fatores físicos
6. Estresse, ansiedade, tensão

O estresse é nossa resposta física, mental, emocional e espiritual aos estímulos externos que enfrentamos a cada momento, todos os dias. Tem que ver com o esgotar e exaurir das forças vitais.

O estresse é bom ou ruim?

O estresse pode ser bom em breves manifestações para motivar à ação, mas pode prejudicar nossa saúde se persistir.

Como administrar o estresse da vida

1. Exercite-se regularmente.
2. Tenha uma dieta rica em fibras e grãos integrais.
3. Evite estimulantes artificiais.
4. Beba muita água.
5. Tenha uma atitude positiva.
6. Dê novo enfoque aos padrões de pensamento.
7. Desenvolva um coração confiante.

“Senhor, nosso coração estará inquieto enquanto não descansar em Ti.”

–Santo Agostinho

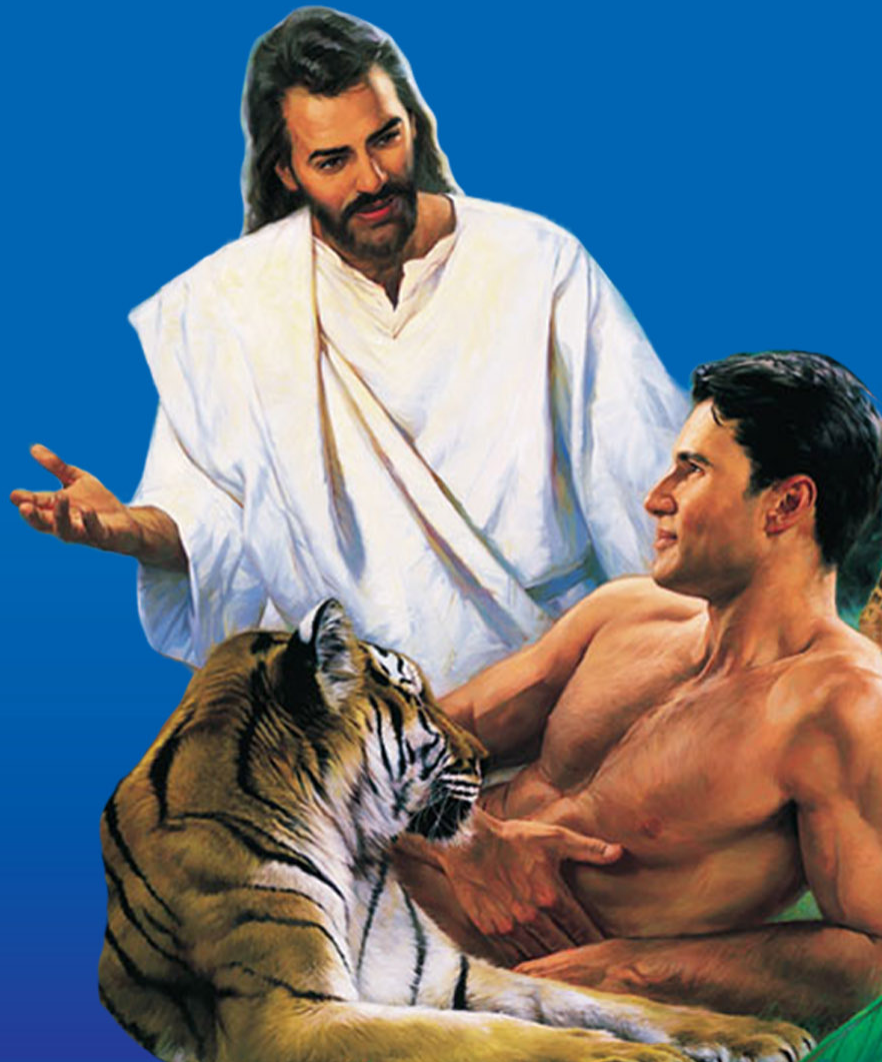
DESCANSE TRANQUILO EM
UM CRIADOR AMOROSO

Gênesis 1:1

"No princípio criou
Deus os céus e a terra."

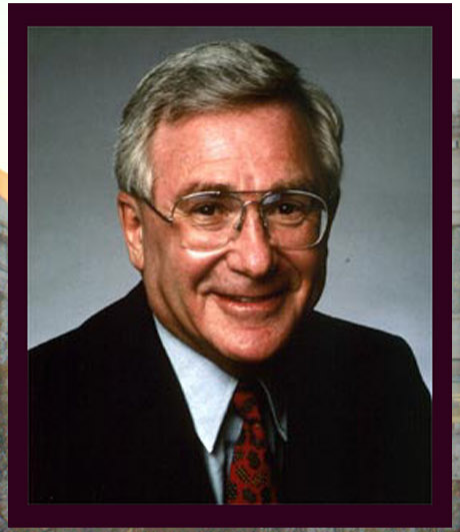
Gênesis 1:26

"E disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem [...]."



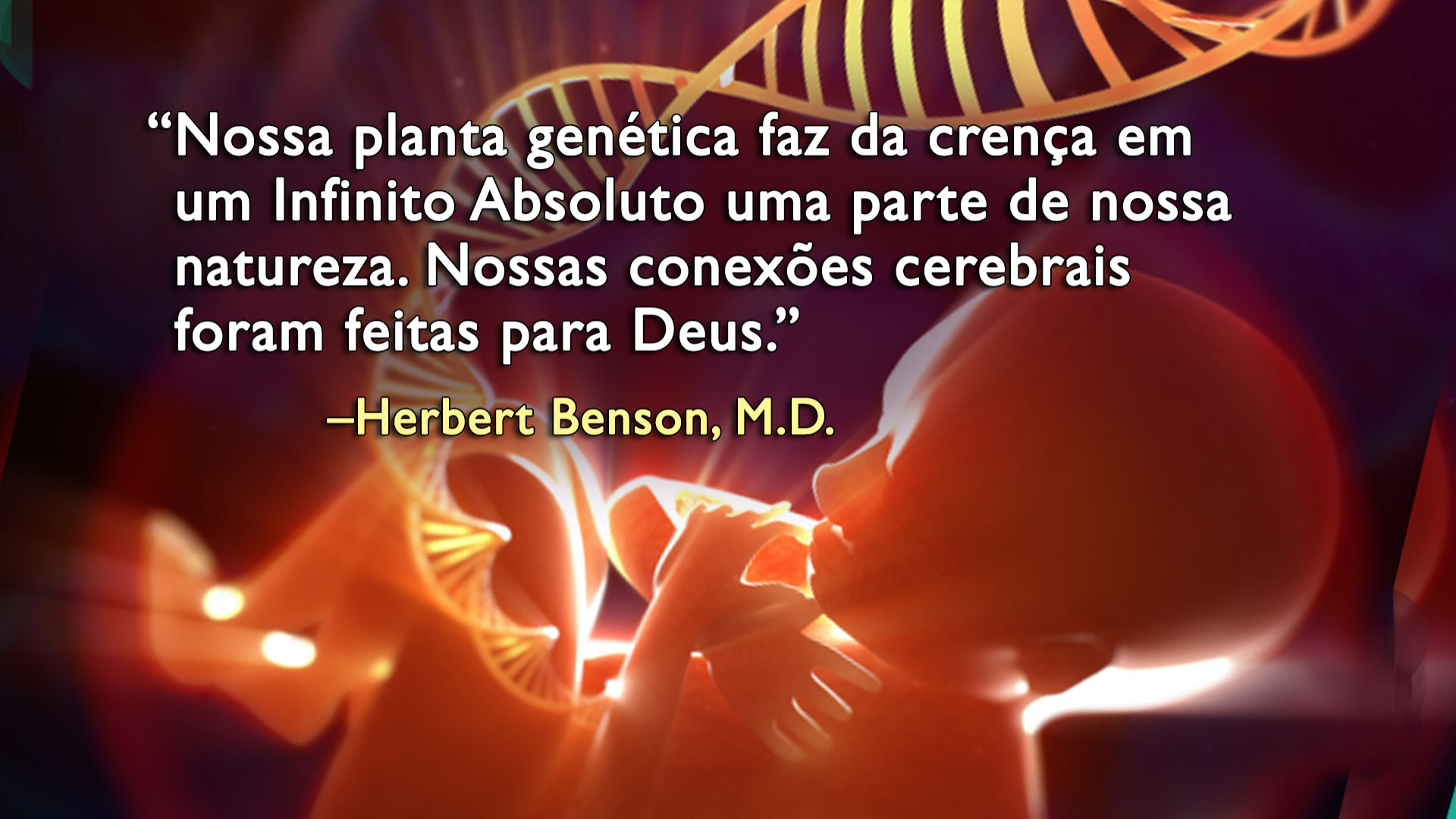
ER FORECLOSURE
BLIC HOME
CTION
9, 2/10
332)
ion.com

As pessoas cuja fé é forte parecem se sair muito melhor em suas habilidades gerais de enfrentamento.

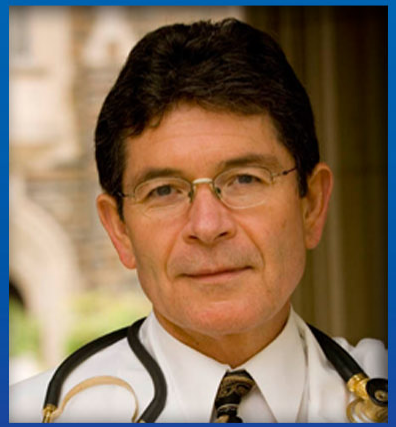


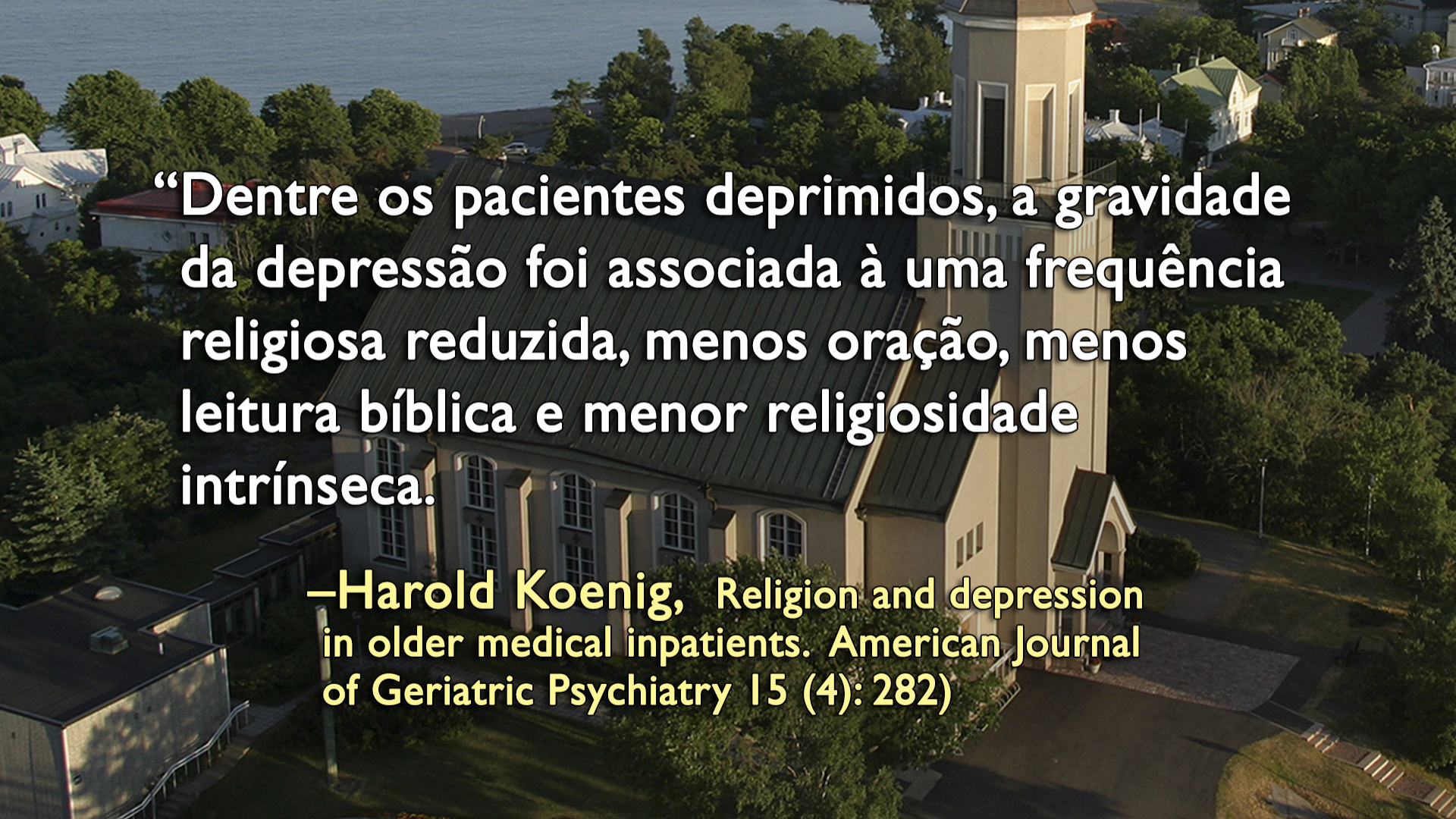
– Herbert Benson, M.D.
Universidade Harvard.

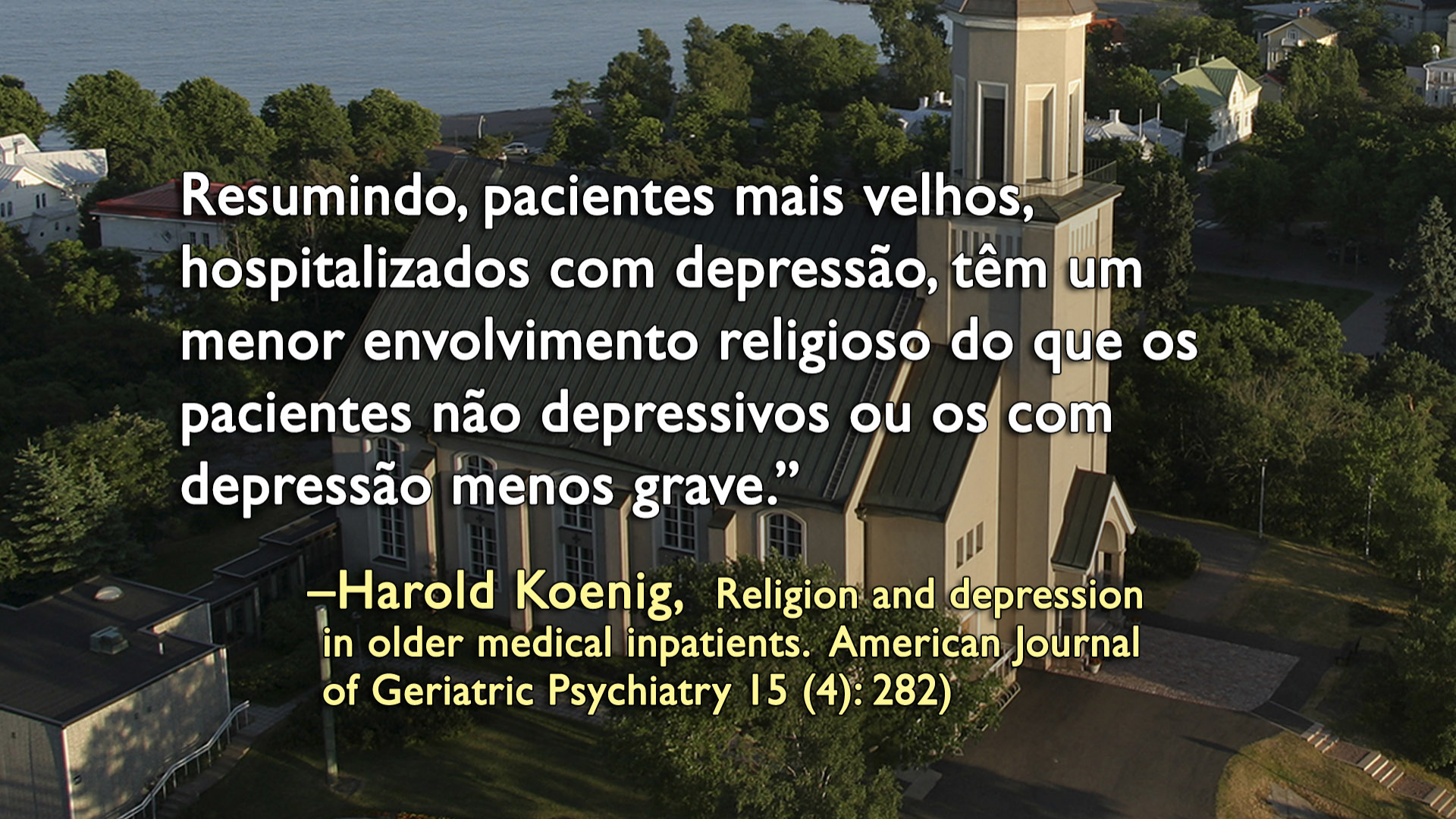
A fé pode “reduzir a ansiedade e a pressão sanguínea.”


“Nossa planta genética faz da crença em um Infinito Absoluto uma parte de nossa natureza. Nossas conexões cerebrais foram feitas para Deus.”
–Herbert Benson, M.D.

O Dr. Harold Koenig da Universidade Duke estudou a relação da fé e a depressão em pessoas acima dos 55 anos. Sua pesquisa foi publicada na Revista Americana de Psiquiatria Geriátrica.




“Dentre os pacientes deprimidos, a gravidade da depressão foi associada à uma frequência religiosa reduzida, menos oração, menos leitura bíblica e menor religiosidade intrínseca.
–Harold Koenig, Religion and depression in older medical inpatients. American Journal of Geriatric Psychiatry 15 (4): 282)

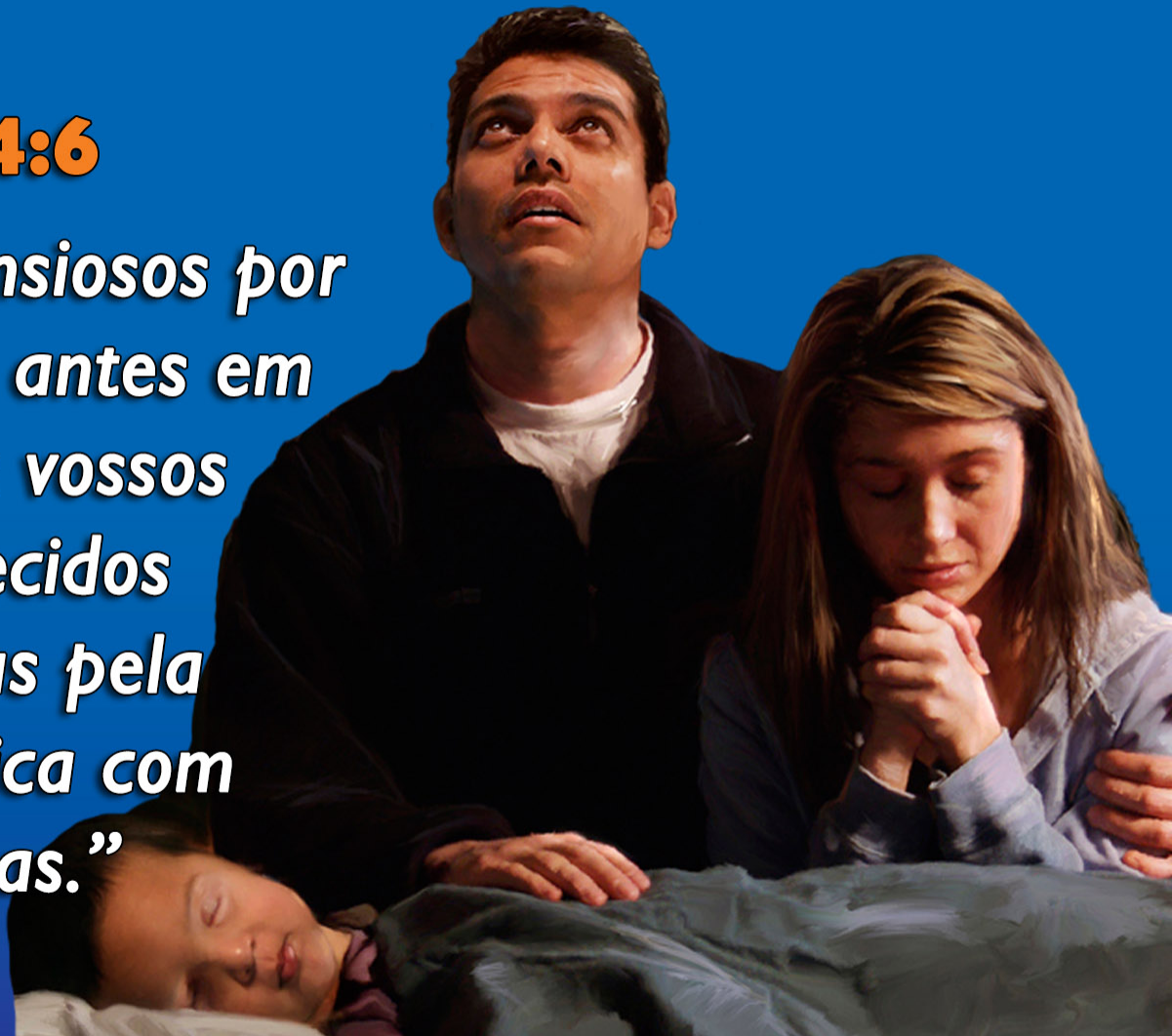


Resumindo, pacientes mais velhos, hospitalizados com depressão, têm um menor envolvimento religioso do que os pacientes não depressivos ou os com depressão menos grave."

–Harold Koenig, Religion and depression in older medical inpatients. American Journal of Geriatric Psychiatry 15 (4): 282)

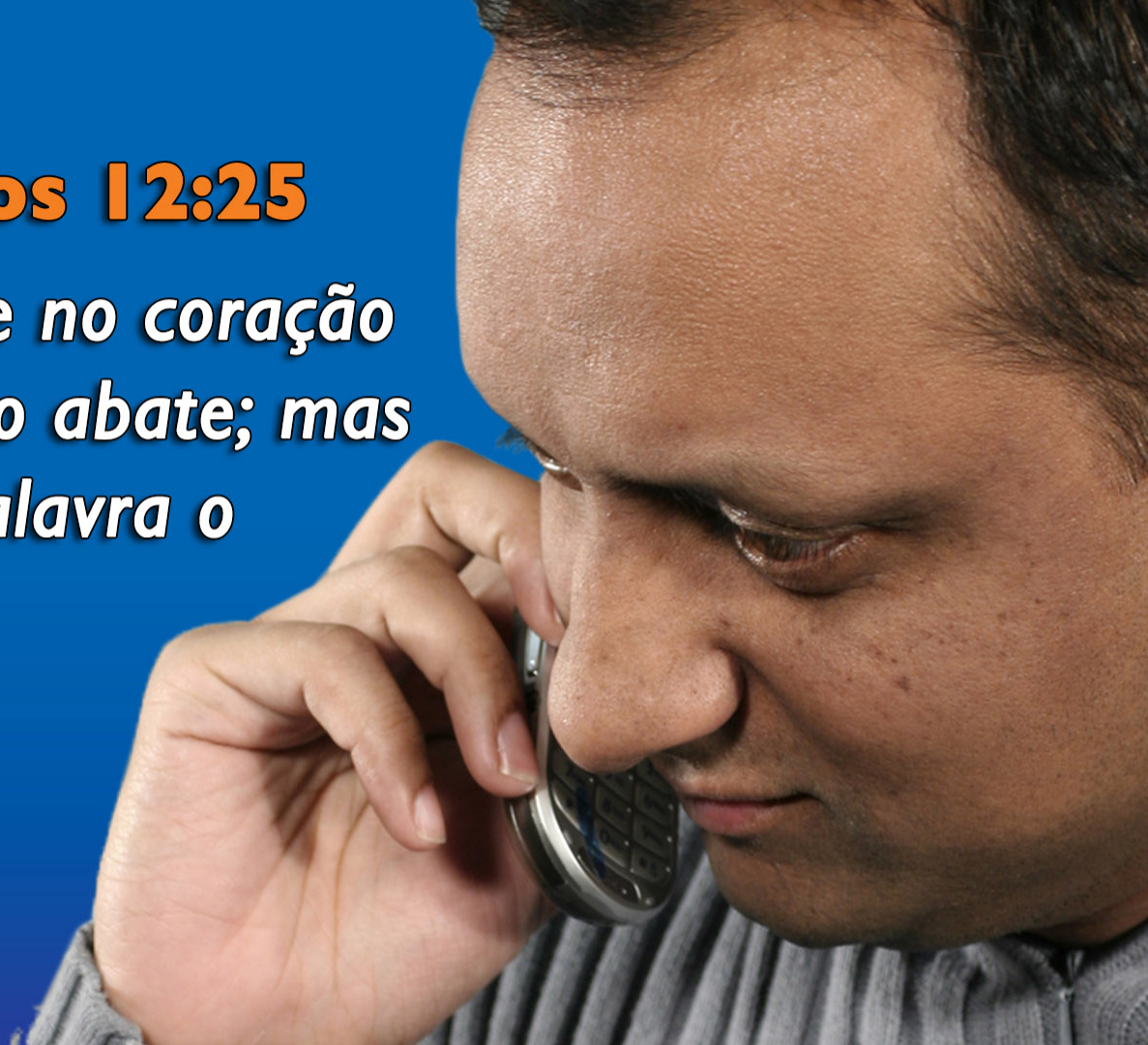
Filipenses 4:6

"Não andeis ansiosos por coisa alguma; antes em tudo sejam os vossos pedidos conhecidos diante de Deus pela oração e súplica com ações de graças."



Provérbios 12:25

"A ansiedade no coração do homem o abate; mas uma boa palavra o alegra."

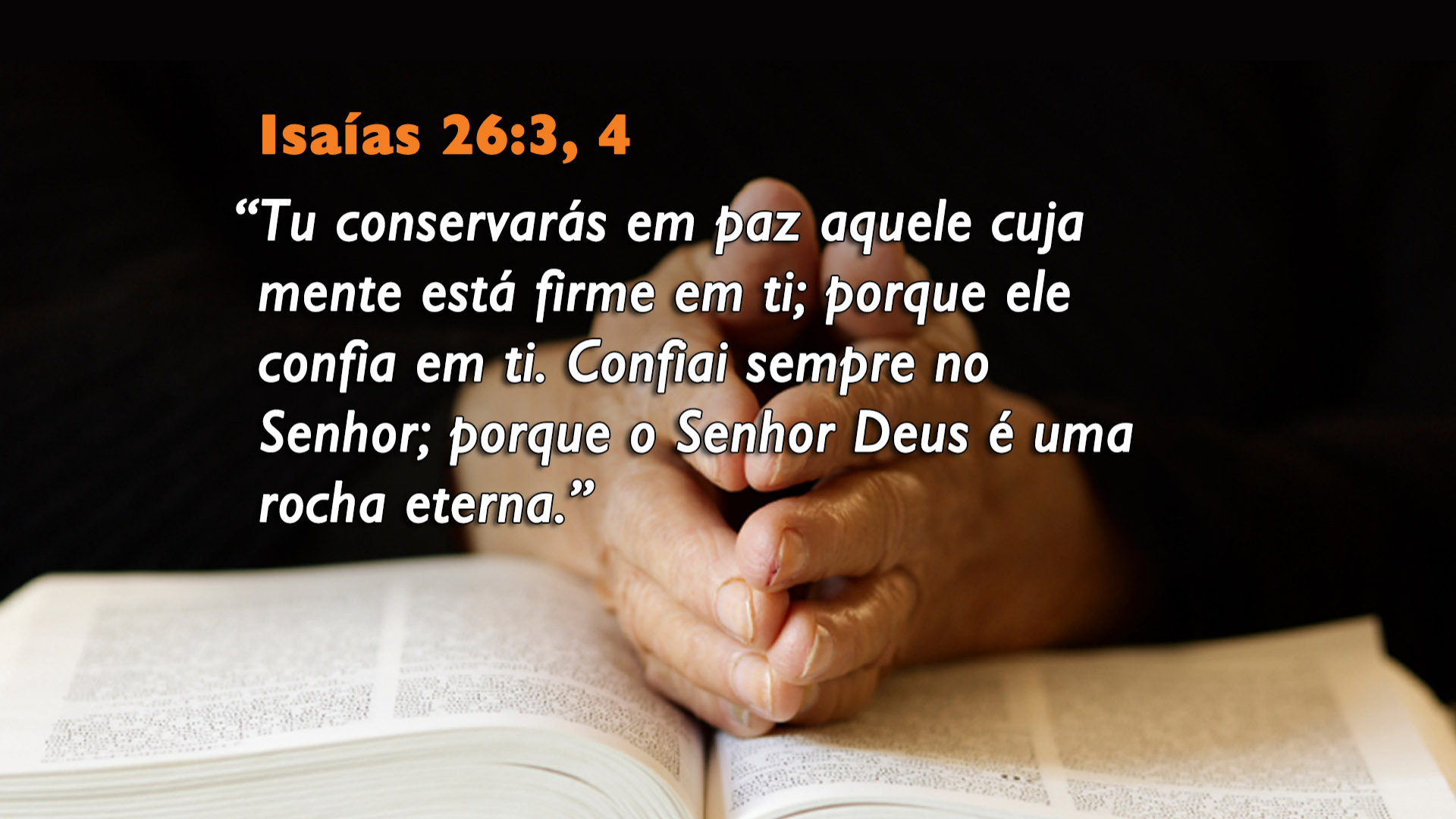


David Larsen, ex-presidente do Instituto Nacional para Pesquisas em Saúde

"Eventos catastróficos podem produzir tanto estresse em sua vida que você acaba doente, e, portanto, a capacidade de lidar com esse estresse, por meio de uma visão de mundo que o reinterpreta de tal forma que lhe permita dizer: 'Deus me está ensinando algo...' é benéfica.

David Larsen, ex-presidente do Instituto Nacional para Pesquisas em Saúde

O que eu posso ver, de um lado, como dor e sofrimento, do lado de Deus é uma oportunidade para nos aproximarmos dEle. Se a situação for reinterpretada como algo que me leva a conhecer melhor a Deus ou como uma situação que aprofunda minha vida espiritual, isso elimina o estresse."



Isaías 26:3, 4

"Tu conservarás em paz aquele cuja mente está firme em ti; porque ele confia em ti. Confiai sempre no Senhor; porque o Senhor Deus é uma rocha eterna."

Provérbios 3:5-8

"Confia no Senhor de todo o teu coração, e não te estribes no teu próprio entendimento. Reconhece-o em todos os teus caminhos, e ele endireitará as tuas veredas.

Provérbios 3:5-8

Não sejas sábio a teus próprios olhos; teme ao Senhor e aparta-te do mal. Isso será saúde para a tua carne; e refrigério para os teus ossos.”

Salmo 37:7, 8

"Descansa no Senhor, e espera nele; [...] Deixa a ira, e [...]; não te enfades, pois isso só leva à prática do mal."

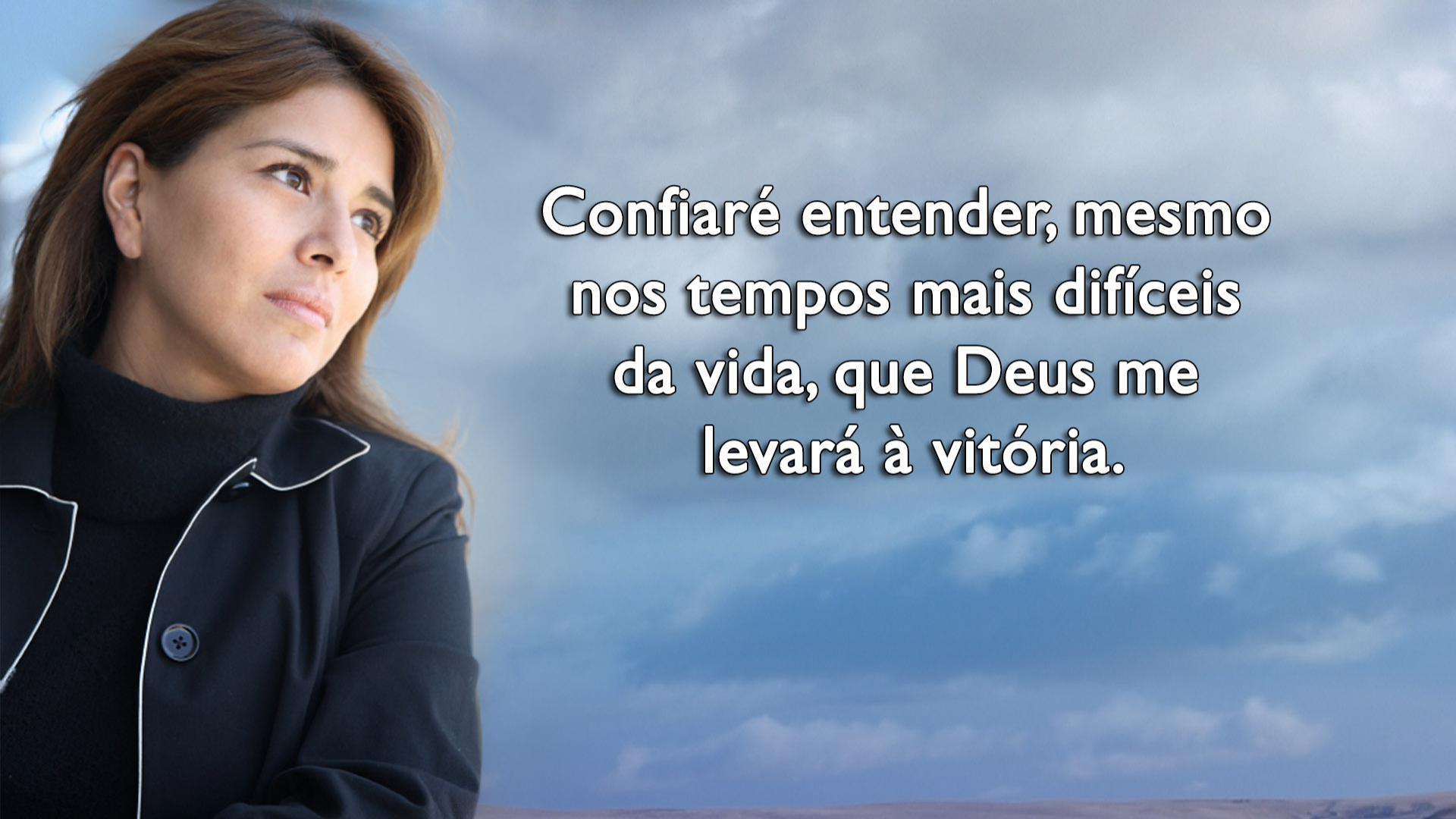
—não significa que sempre vamos entender tudo.

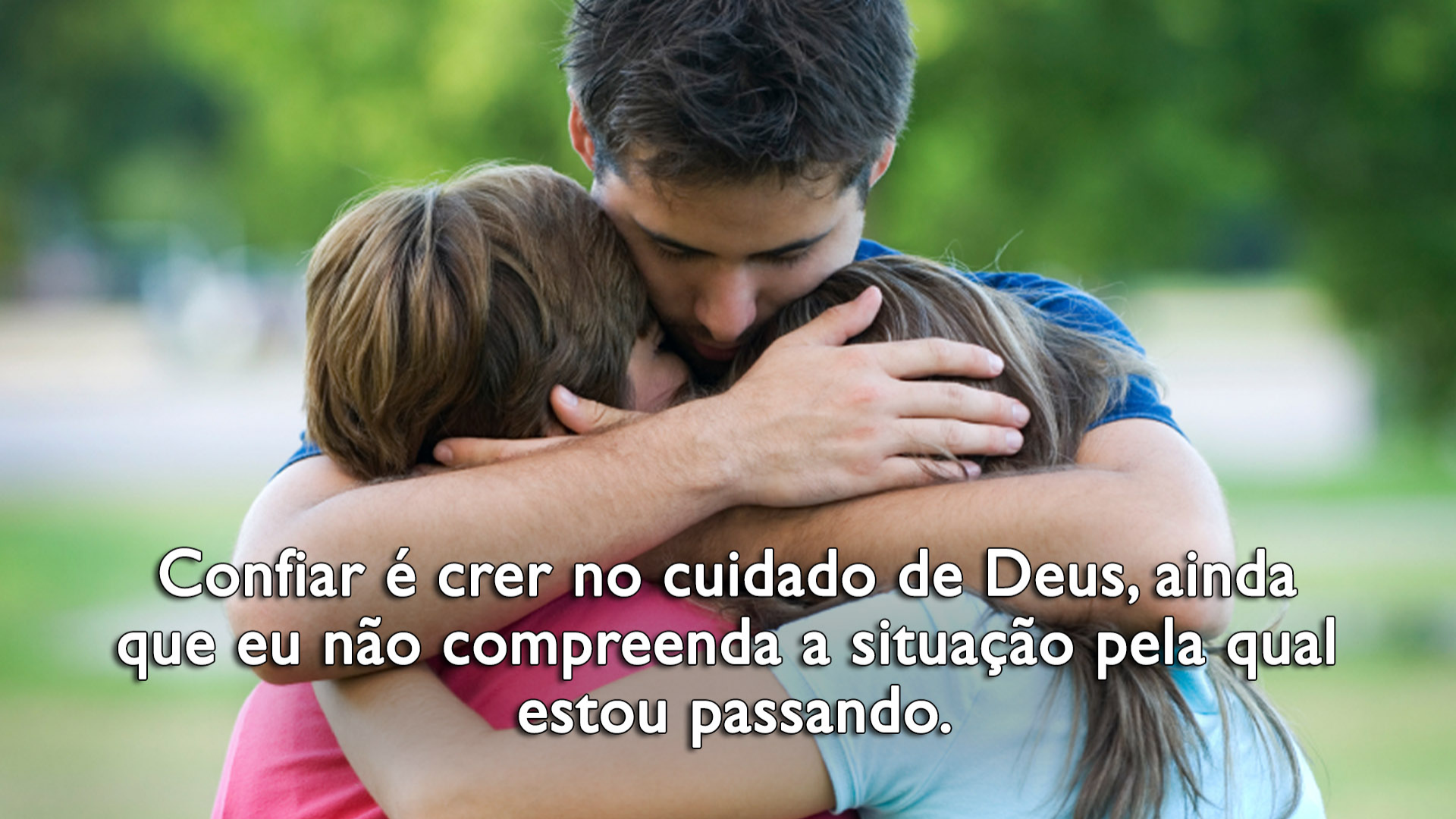
—não significa que sempre estaremos felizes com o que está acontecendo ou que iremos acreditar que é justo.

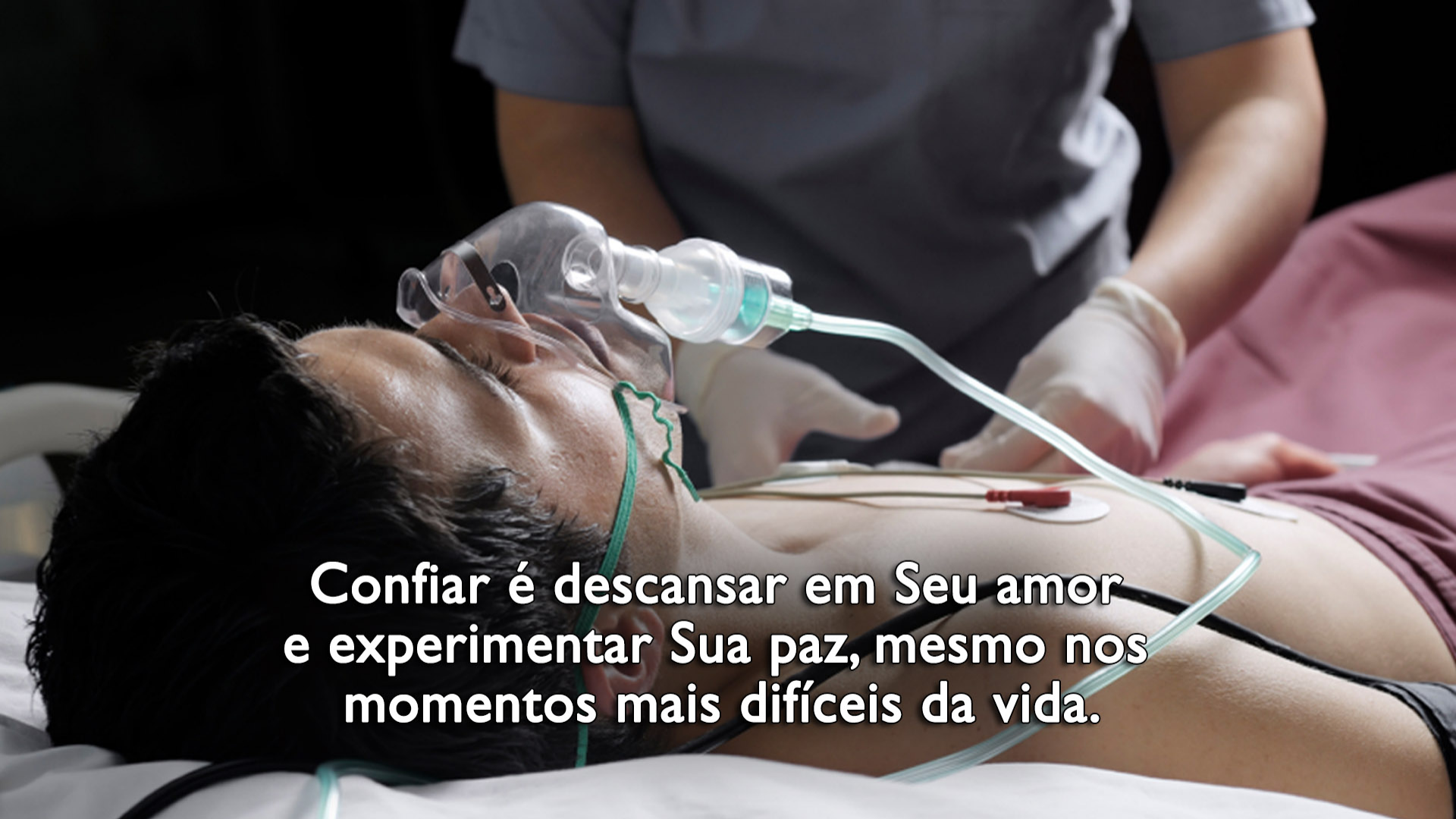
—não significa que eu acredito que mereço o que está acontecendo comigo.

—não significa que eu creio que Deus provocou o que está acontecendo comigo.

Confiaré crer em
Deus e que Ele sempre
deseja o meu melhor.


Confiaré entender, mesmo
nos tempos mais difíceis
da vida, que Deus me
levará à vitória.


Confiar é crer no cuidado de Deus, ainda
que eu não compreenda a situação pela qual
estou passando.


Confiar é descansar em Seu amor
e experimentar Sua paz, mesmo nos
momentos mais difíceis da vida.

Confiaré depender de Deus, como meu
melhor Amigo, na certeza de que Ele nunca vai
me desapontar.

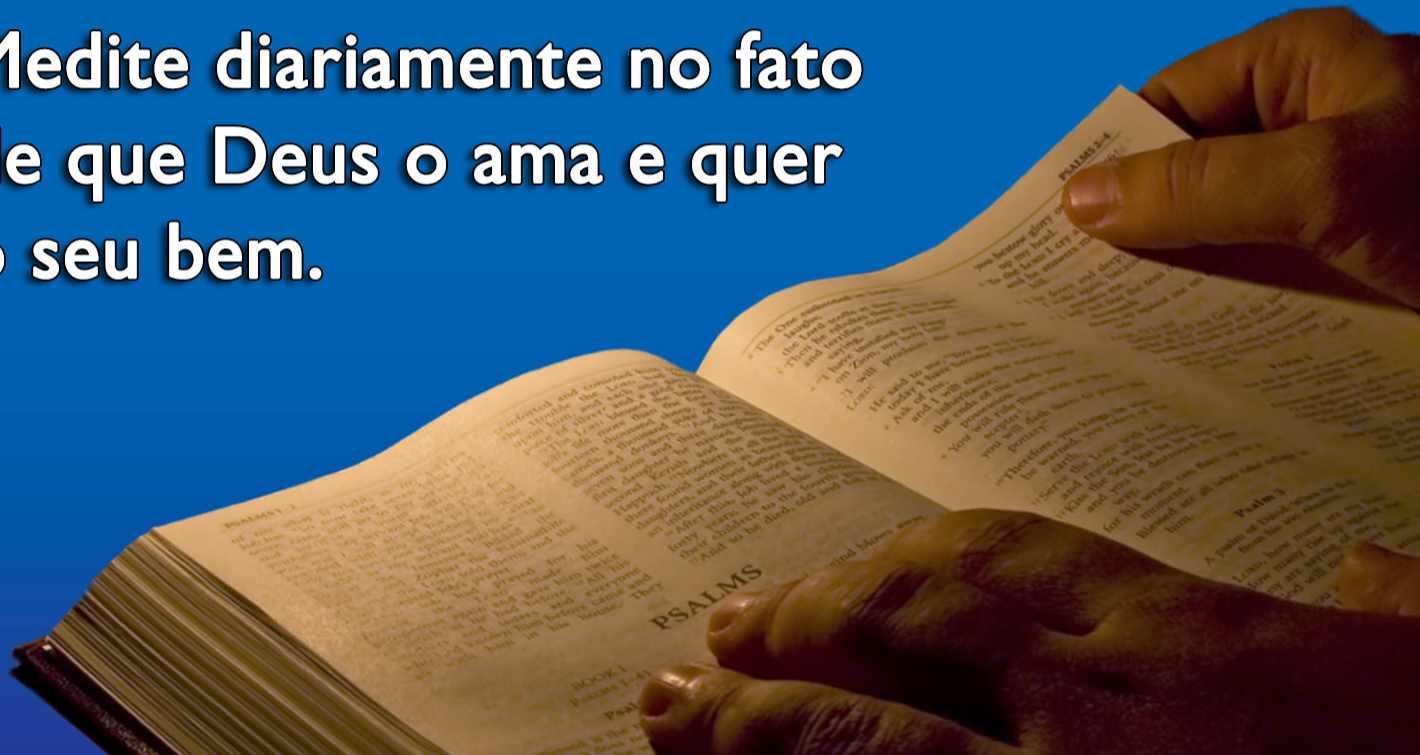
UM PODEROSO EXEMPLO DE CONFIANÇA

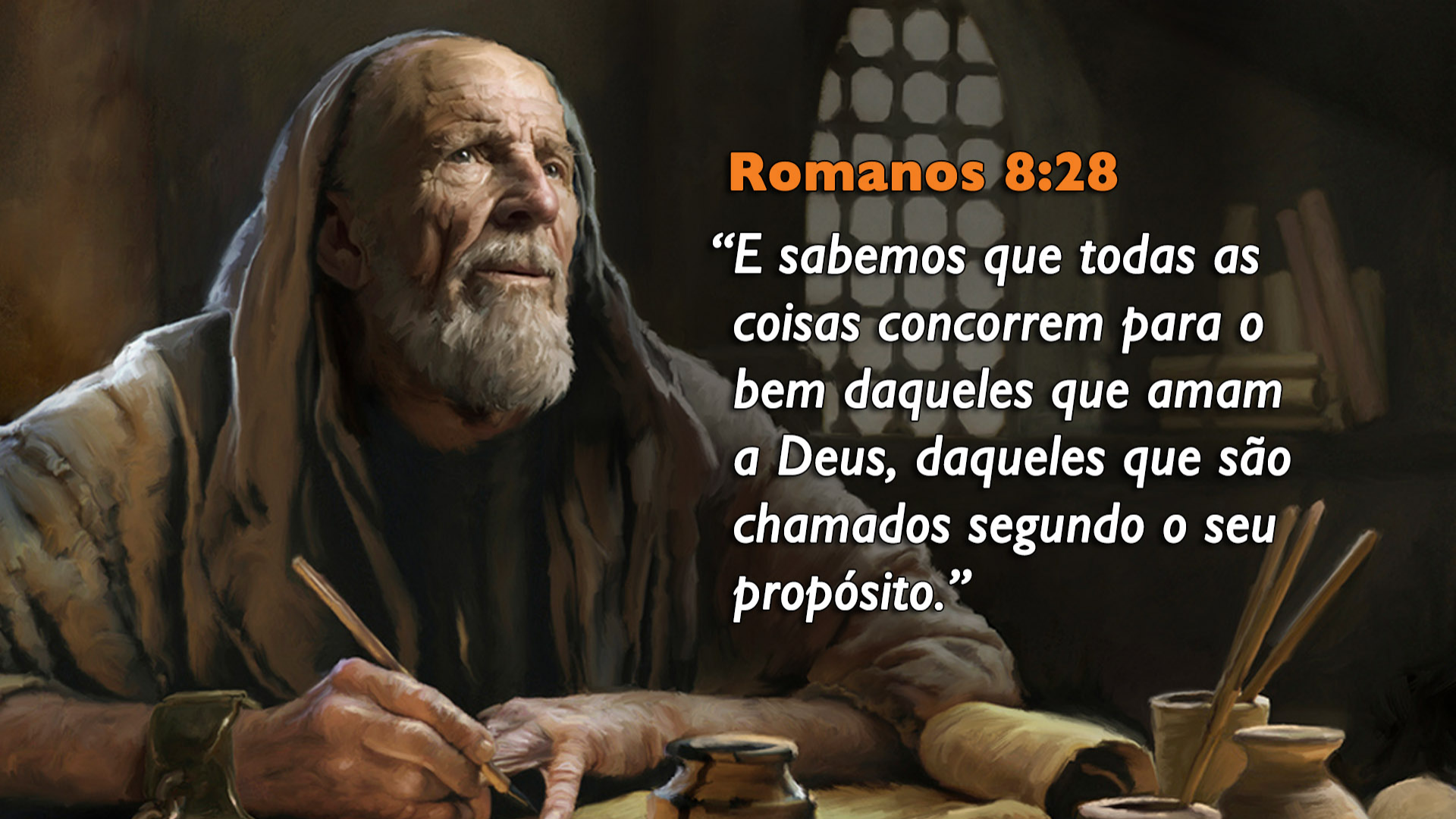
“Agora tenho fome e sede de Deus por causa do meu amor por Ele. Sei o que significa depender inteiramente dEle, buscá-Lo de todo o coração, amá-Lo com todo meu ser. [...]

Sei o que é ter a alma tocada
e confortada por Deus.
Sei o que é descansar
a cabeça em Seu peito.”

Três passos para aumentar sua fé

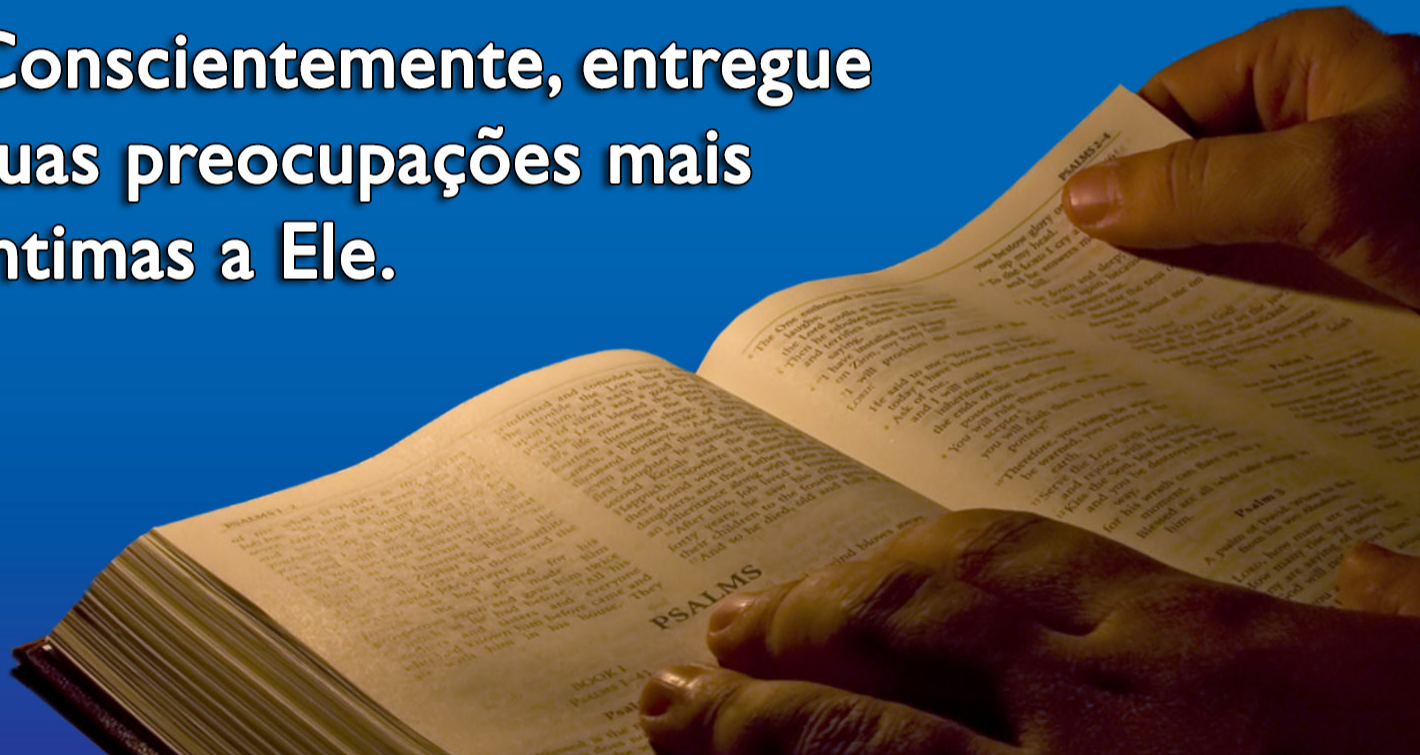
1. Medite diariamente no fato de que Deus o ama e quer o seu bem.




Romanos 8:28
“E sabemos que todas as coisas concorrem para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito.”

Três passos para aumentar sua fé

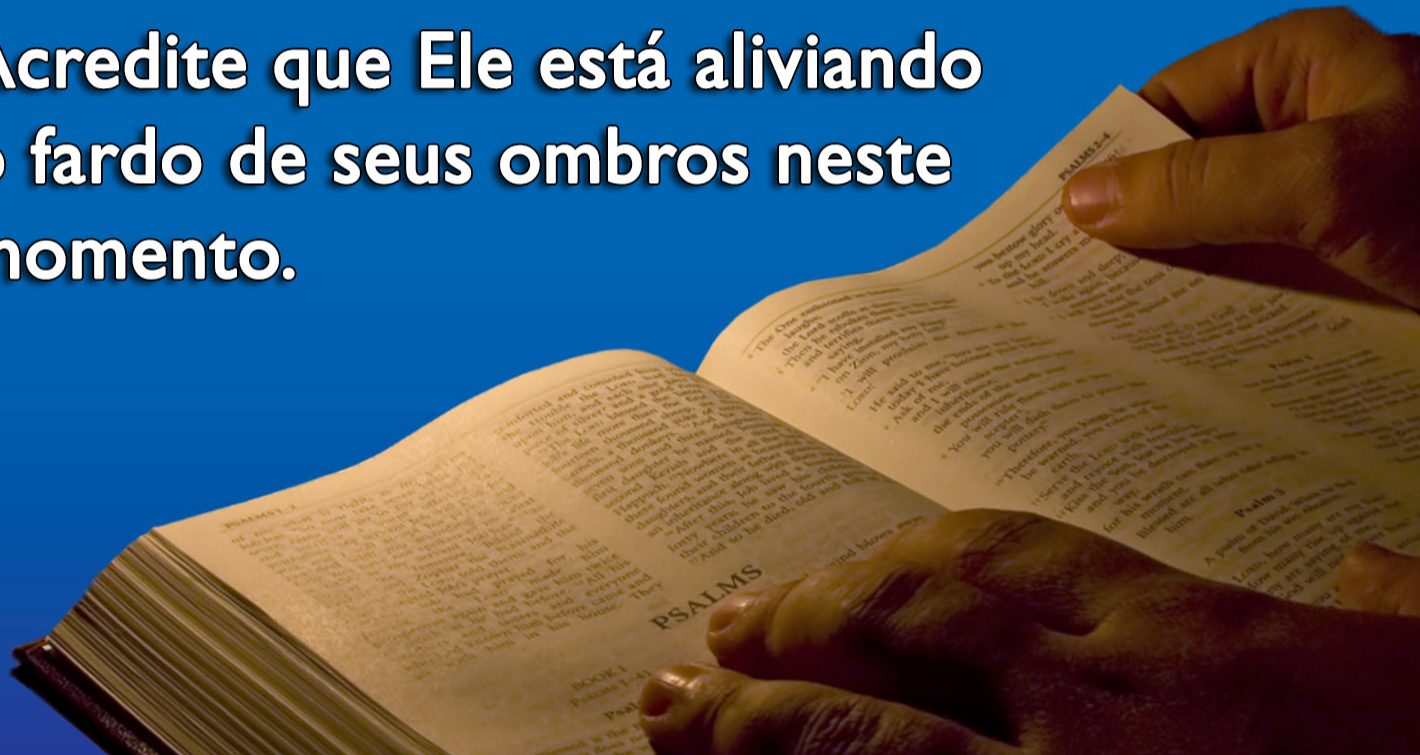
2. Conscientemente, entregue suas preocupações mais íntimas a Ele.



I Pedro 5:7
"Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós."

Três passos para aumentar sua fé

3. Acredite que Ele está aliviando o fardo de seus ombros neste momento.



O RELÓGIO DO CRIADOR

"Ciclos semanais conhecidos na cronobiologia como 'ciclos septadia-nos– são uma das descobertas mais enigmáticas e fascinantes da crono-biologia. Septadiano, literalmente, significa 'cerca de sete'.

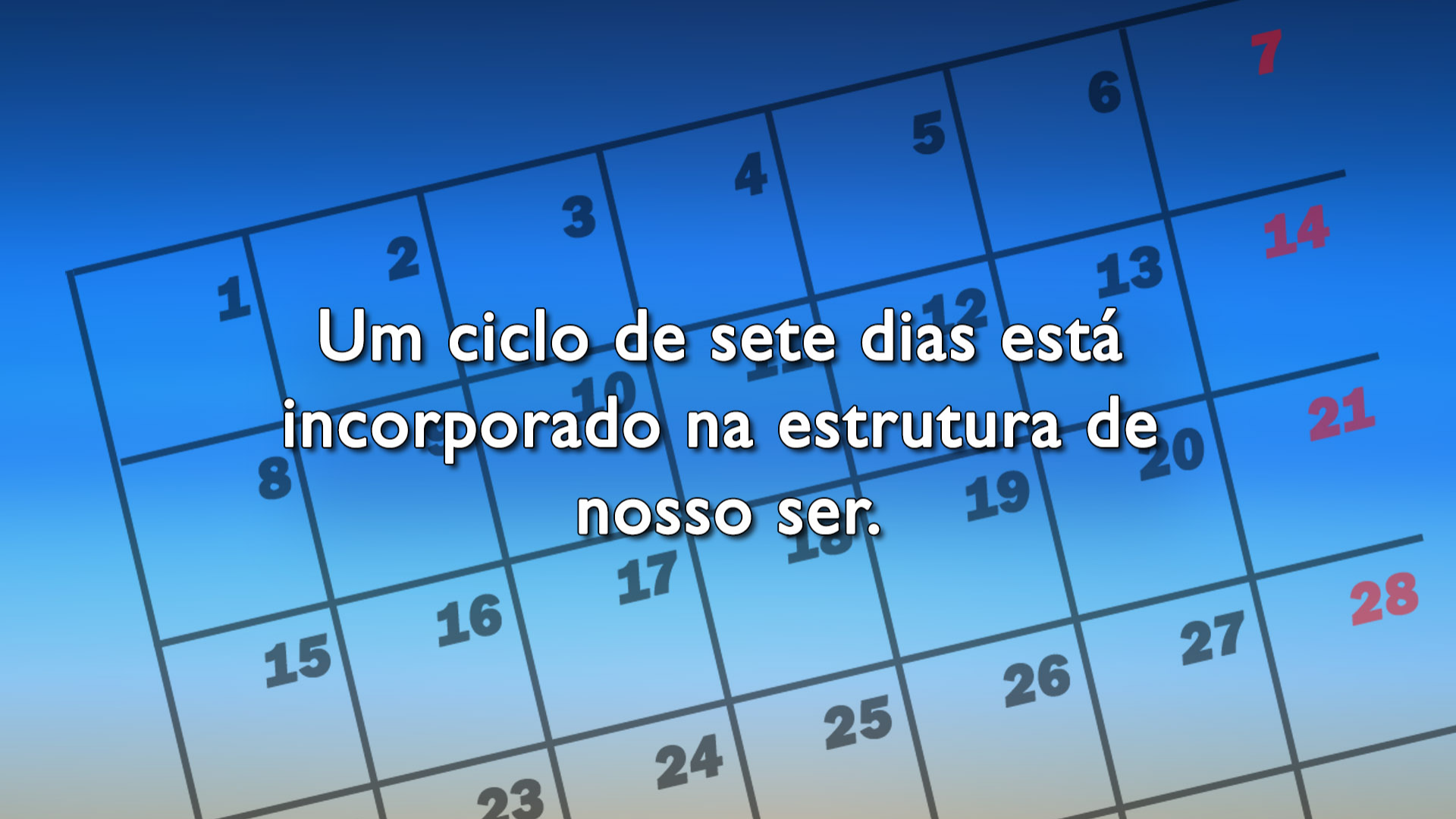
—Susan Perry e Jim Dawson,
The Secrets Our Body Clocks Reveal

“À primeira vista, pode parecer que os ciclos semanais se desenvolveram em resposta aos sete dias semanais, impostos pela cultura humana milhares de anos atrás. Porém, essa teoria não se sustenta, visto que as plantas, insetos e animais, que não são seres humanos, têm ciclos semanais. [...]

Assim sendo, a biologia e não a cultura é, provavelmente, a fonte de nossa semana de sete dias.”

“Franz Halberg propõe que os ciclos biológicos de cerca de sete dias, longe de serem passivamente conduzidos pelo ciclo social do calendário semanal, são inatos, autônomos e, talvez, o motivo porque o calendário semanal surgiu em primeiro lugar.”

—Jeremy Campbell

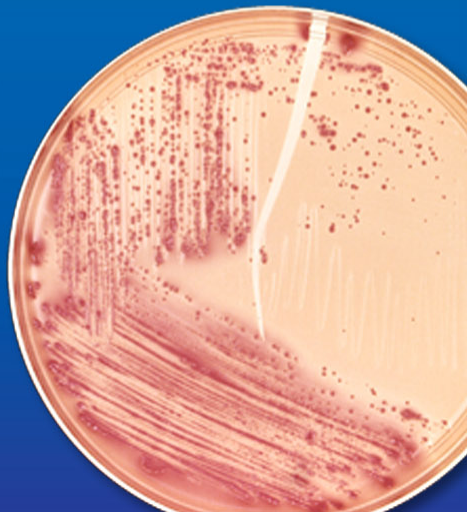

Um ciclo de sete dias está incorporado na estrutura de nosso ser.

Seguem um ciclo de sete dias:

1. Rejeição de órgãos transplantados.
2. Resposta do sistema imunológico à infecção.
3. Químicas do sangue e da urina.
4. Pressão sanguínea.
5. Batimento cardíaco.
6. Resfriado comum.
7. Hormônios de enfrentamento.

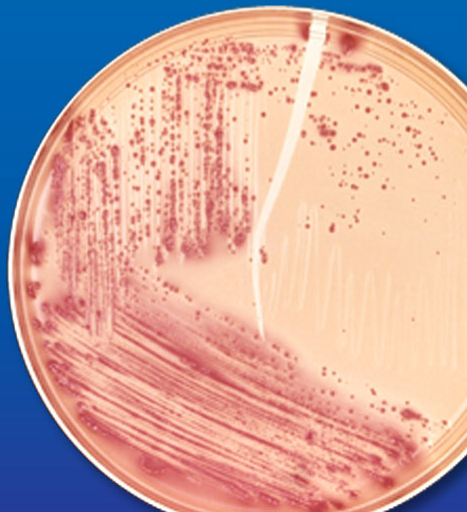
Jeremy Campbell,
A Importância do Tempo

"Esses ritmos septadianos, ou quase semanais, são uma das maiores surpresas suscitadas pela cronobiologia moderna. Quinze anos atrás, poucos cientistas imaginariam que esses ciclos biológicos de sete dias demonstrariam ser tão difundidos e há tanto tempo estabelecidos no mundo vivo.



Jeremy Campbell, A Importância do Tempo

São de origem muito antiga. Aparecem em organismos unicelulares primitivos e muitos acreditam que estão até presentes nas bactérias que são a mais simples forma de vida existente."



1 ano
a Terra dá uma volta em torno do Sol.

1 mês
a Lua dá uma volta ao redor da Terra.

1 dia
a Terra gira em torno de seu eixo.

E quanto à semana?

Nosso amoroso Criador formou na estrutura de nosso ser um relógio biológico.

Gênesis 2:2, 3

"Ora, havendo Deus completado no dia sétimo a obra que tinha feito, descansou nesse dia de toda a obra que fizera.

Gênesis 2:2, 3

Abençoou Deus o sétimo dia, e o santificou; porque nele descansou de toda a sua obra que criara e fizera.”

A Revolução Francesa e a Rússia Stalinista

A Era da Razão: Iluminismo

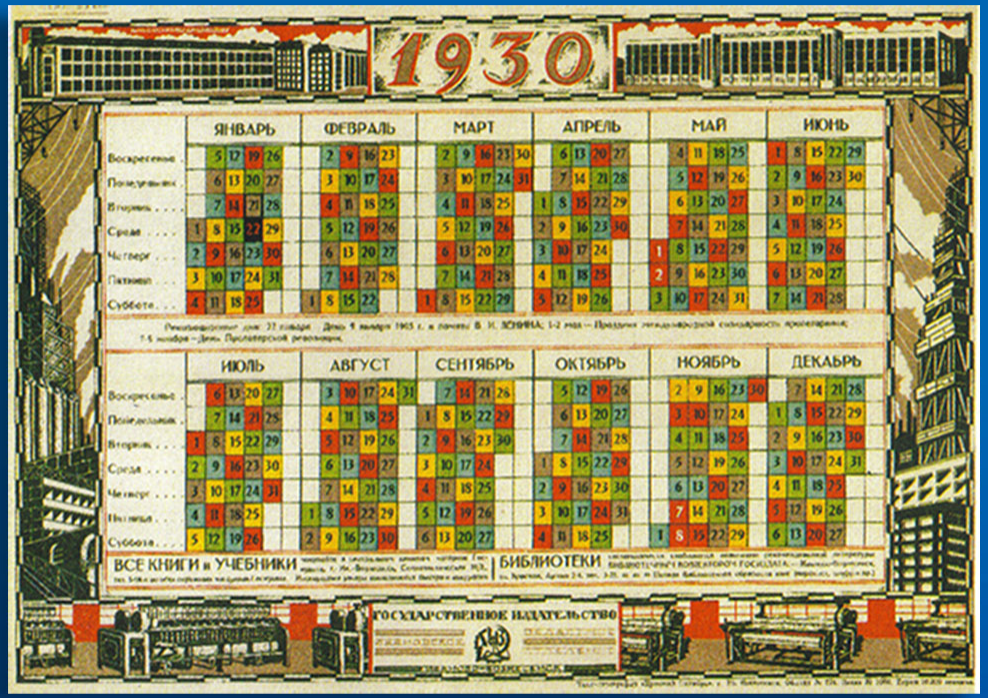
Uma nova semana secular, "racional" de dez dias foi projetada e aprovada pela Convenção Nacional em outubro de 1793.

A Catedral de Notre-Dame foi renomeada como Templo da Razão.

Photo: joris

Nosso Criador sabe o que é melhor!

Os russos não aprenderam a lição
com os franceses.



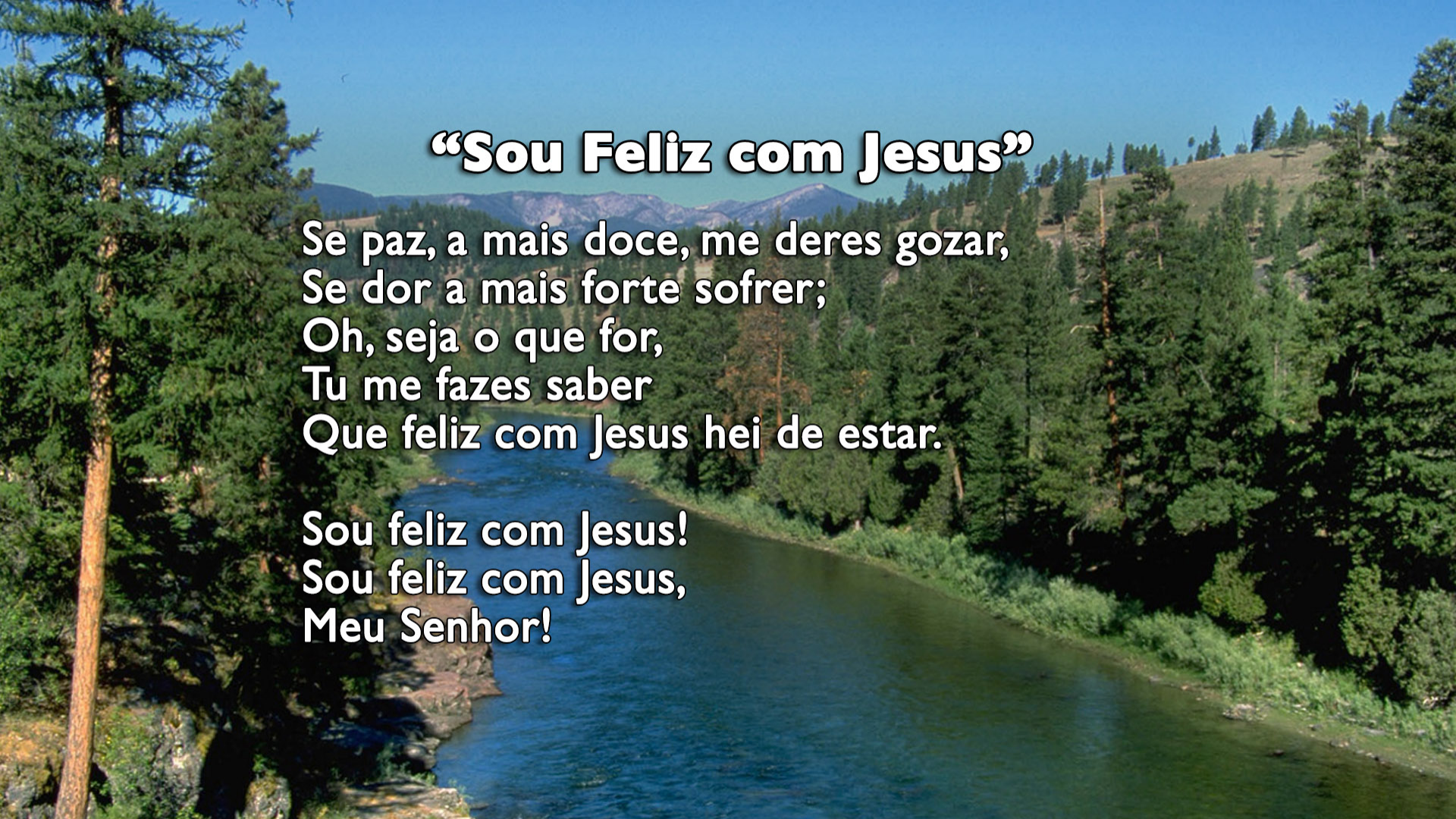
Semana de cinco dias contínuos de trabalho

Depois de onze anos de produção insatisfatória e irresponsabilidade epidêmica no local de trabalho (1929 -1940) Stalin desistiu e devolveu ao povo soviético sua semana de sete dias.

Fomos feitos para encontrar nosso repouso nos braços de nosso amoroso Criador.

“Sou Feliz
com Jesus”

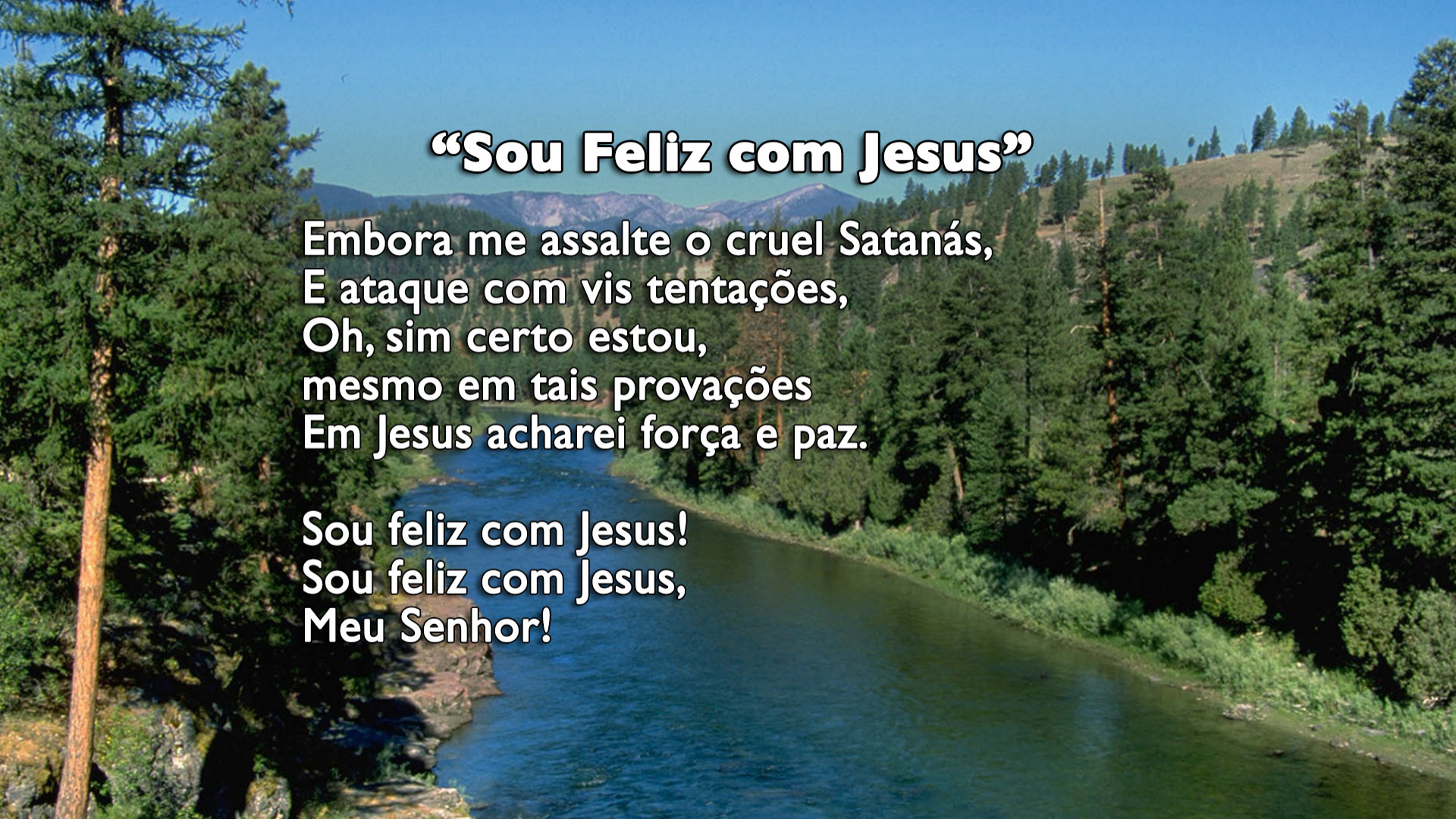
Salva,
porém só.



“Sou Feliz com Jesus”

Se paz, a mais doce, me deres gozar,
Se dor a mais forte sofrer;
Oh, seja o que for,
Tu me fazes saber
Que feliz com Jesus hei de estar.

Sou feliz com Jesus!
Sou feliz com Jesus,
Meu Senhor!

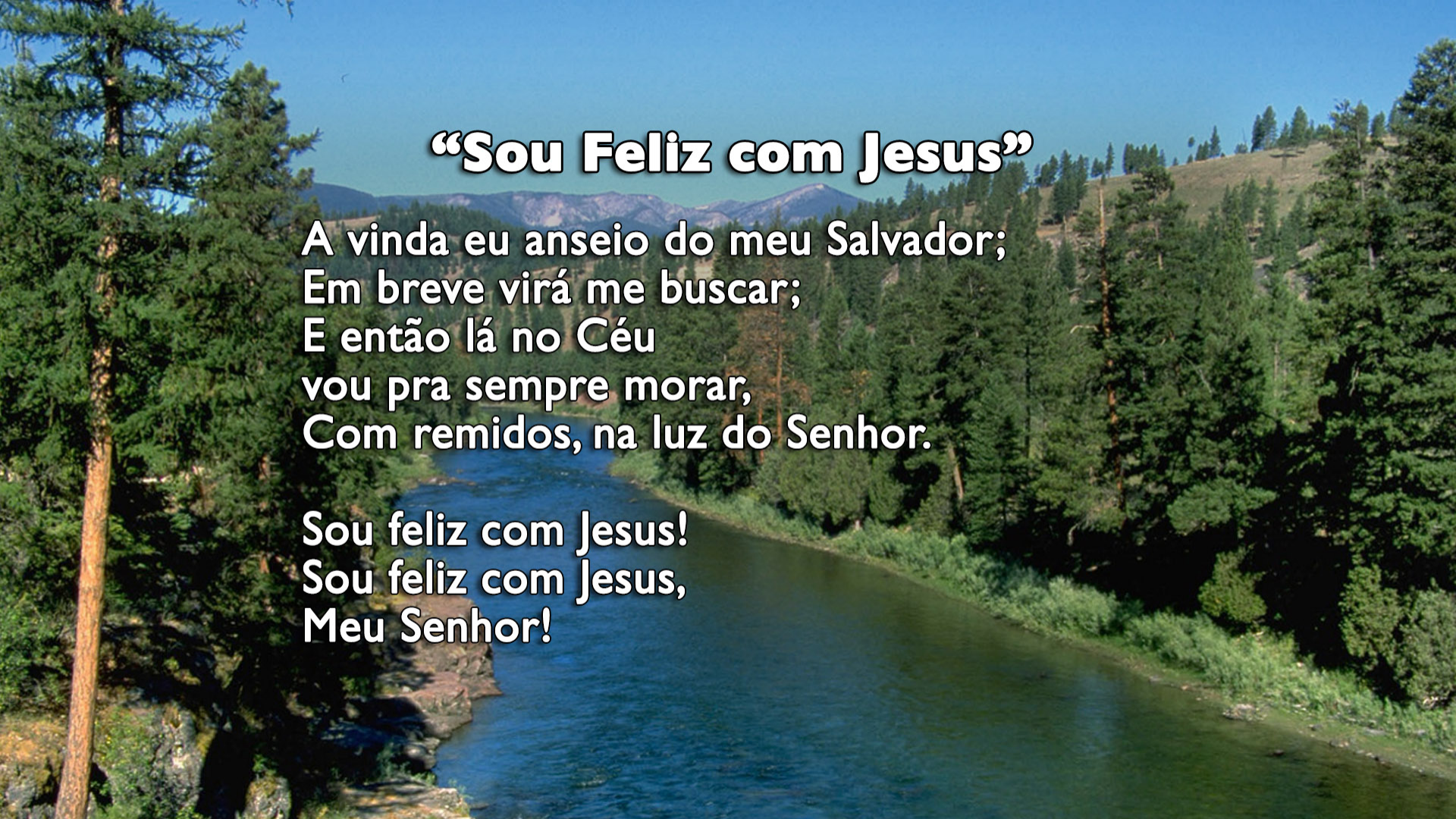


“Sou Feliz com Jesus”

Embora me assalte o cruel Satanás,
E ataque com vis tentações,
Oh, sim certo estou,
mesmo em tais provações
Em Jesus acharei força e paz.

Sou feliz com Jesus!
Sou feliz com Jesus,
Meu Senhor!

“Sou Feliz com Jesus”
Jesus, meu Senhor,
Ao morrer sobre a cruz
Livrou-me da culpa e do mal;
Salvou-me Jesus,
Oh, mercê sem igual!
Sou feliz, e hoje vivo na luz.
Sou feliz com Jesus!
Sou feliz com Jesus,
Meu Senhor!



“Sou Feliz com Jesus”

A vinda eu anseio do meu Salvador;
Em breve virá me buscar;
E então lá no Céu
vou pra sempre morar,
Com remidos, na luz do Senhor.

Sou feliz com Jesus!
Sou feliz com Jesus,
Meu Senhor!

Você gostaria de ter
essa paz interior
inabalável?

"Querido Senhor, muitas vezes meu coração não encontra descanso. As preocupações anuviam minha mente e desanimam meu coração, mas neste momento olho para Ti como a fonte de minha paz e aceito o descanso que Tu me ofereces agora. Estou disposto a entregar-Te minhas preocupações e temores e escolho receber Tua paz agora.
Obrigado por me dares Tua paz. Em nome de Jesus. Amém."