###  CURSO SAÚDE TOTAL

 LUZ SOLAR -- ÁGUA PURA -- TEMPERANÇA

#

#

#  **Dra. Valéria P. Meira e Dr. Otoniel R. Meira Jr**

##  LUZ SOLAR

 A luz solar é, freqüentemente vista como uma ameaça à saúde, pois a exposição prolongada da pele, especialmente as mais claras, ao sol, leva a insolação, câncer de pele... a exposição dos olhos pode causar queimaduras de retina e a desidratação do organismo também pode ocorrer.

 Mas a luz solar no horário e na quantidade certos podem trazer grandes benefícios à saúde, de um modo geral. Ela é mais um dos presentes de Deus para nós.

 Os raios solares estão muito verticais no horário em que o sol está “a pino”. Assim, há uma maior incidência dos mesmos sobre nós. Devemos evitar a exposição nesses horários, ou seja, entre as dez da manhã e quatro da tarde. De manhã cedinho e no final da tarde, os raios estão mais inclinados. Mesmo assim, devemos proteger a pele com filtros solares.

 A luz do sol também ajuda no controle do sono, uma vez que a sua luminosidade estabelece o ciclo dia/noite importante para a produção e regulação de hormônios.

 Em nosso cérebro, a pineal, produz melatonina que controla a quantidade de sono de acordo com o ritmo circadiano (dia-noite). A luz natural que penetra pelos olhos é a referência para dia-noite. Além disso, há hormônios como o cortisol, cuja produção deve aumentar durante o dia e diminuir à noite e o FSH que faz picos noturnos e diminuem durante o dia.

 Em torno de vinte minutos de banho de sol por dia são suficientes para melhorar a saúde.

 A luz solar é desinfetante pela ação dos raios ultravioletas e do calor.

 A luz solar também auxilia na transformação da vitamina D vegetal em sua forma orgânica, para agir na calcificação óssea, prevenindo o raquitismo e a osteoporose e para contribuir com o processo de absorção intestinal.

 Observamos que nos lugares onde o clima é tropical, com muitos dias de sol por ano, as pessoas têm um comportamento mais alegre, enquanto nos lugares “cinzas”, de clima temperado, os indivíduos tendem mais à depressão. Por isso se diz que o verão é a estação mais alegre do ano!

 Muitas pessoas têm o costume de buscar a luz solar para bronzeamento da pele, o que é um hábito perigoso, pois exige exposição prolongada, que geralmente é feita nos horários de sol mais intenso. Mesmo com a proteção de bloqueadores solares, podem-se formar manchas escuras na pele ou, se houver predisposição, ocorrer o câncer de pele.

 Nas crianças recém-nascidas, há uma imaturidade do baço e fígado, que são órgãos responsáveis pela destruição de hemáceas (células vermelhas) mortas no sangue. As hemáceas duram em torno de 120 dias, apenas, porque não têm núcleo, e são substituídas por hemácias novas, produzidas no fígado e medula óssea. Como o baço e o fígado do recém-nascido são imaturos para eliminar a quantidade de células velhas que já circulavam durante a vida fetal, a criança começa a apresentar uma coloração amarelada na pele, conhecida como icterícia (a icterícia fisiológica das 24 horas). Então, é indicada a fototerapia ou banhos de sol. Se isso não for feito, o pigmento das hemácias poderá impregnar o cérebro, causando alterações neurológicas (Kernicterus)

 A luz do sol no horário e medida certos é muito benéfica à saúde: é desinfetante, pela ação do calor e dos raios ultravioletas, ajuda na conversão da vitamina D vegetal para a forma orgânica que irá agir na absorção intestinal e fixação de cálcio nos ossos; ajuda na eliminação de células vermelhas mortas, inclusive, melhorando a icterícia fisiológica do recém-nascido; previne o raquitismo, a osteoporose.

 Estudos mostram que a claridade da luz solar estimula a liberação de endorfinas, o que ajuda no controle do sono, melhora o humor e, por conseguinte, a imunidade, além do que ocorre uma diminuição da compulsão alimentar. A serotonina, um tipo de neurotransmissor cerebral, estimulada pela incidência sobre os olhos, é considerada a principal responsável por esses efeitos. Age também no controle do apetite, melhora o humor e imunidade . Algumas pessoas têm deficiência da produção dessa endorfina e cursam com apetite compulsivo e, às vezes, seletivo para massas e doces. O banho de sol, de 15 a 20 minutos antes das 10:00h ou após as 16:00h, minoram o problema.

 No início da manhã e final de tarde os raios solares já têm uma incidência menos perpendicular sobre a Terra

 **ÁGUA PURA**

 Precisamos beber, pelo menos dois litros (cerca de 8 copos ) d’água por dia. Não devemos fazê-lo durante a refeição para não prejudicar o processo digestivo, ou seja, haveria diluição das enzimas e do suco gástrico. Tomada nos intervalos das refeições (± 10, 16, 21 horas), na forma de suco, chá ou mesmo água natural, é importante na manutenção do equilíbrio de todos os sistemas do nosso organismo. Entre estas ações salientamos: Função Renal – Se ingerirmos pouca água a urina ficará concentrada (amarelo forte), isto é um excelente meio de cultura para bactérias, além de favorecer a formação de cálculos no sistema urinário . Se ingerirmos bastante líquido poderemos prevenir as cistites. Também ajudará na eliminação de substâncias tóxicas, resultantes do metabolismo, que se muito concentradas podem lesar os rins.

 A quantidade adequada de líquido diminuirá a viscosidade sangüínea, dando liberdade de circulação para os glóbulos vermelhos (hemáceas). A concentração do suor também piora com a baixa ingestão de líquidos, levando a um odor muito forte e muitas vezes desagradável. Devemos ter cuidado para que a água que ingerimos esteja livre de germes, parasitas ou bactérias, filtrando adequadamente ou usando aparelhos (ozonizador).

 O uso externo da água além de beneficiar a saúde física (massagem na musculatura), é um excelente método de relaxamento ao sistema nervoso. Também é um efetivo tratamento de beleza, pois aumenta o tônus da pele.

 A hidroginástica é um método eficaz na queima de calorias (gorduras) e fortalecimento muscular, com a vantagem de não forçar as articulações, pois a água amortece o impacto sobre as mesmas.

 A sauna (calor sob vapor) é muito útil na eliminação do excesso de água, na limpeza dos poros da pele, na eliminação pelo suor de metabolitos (lixo do trabalho das enzimas, bactérias e reações químicas).

 Devemos ter cuidado em não expor a nossa pele por tempo muito prolongado a ação da água. O sinal de alerta é o “enrugamento” da pele. Acontecerá uma baixa das defesas, favorecendo infecções, fungos e até ferimentos.

 **TEMPERANÇA**

 Este termo se refere ao bom senso de usar com moderação, as coisas consideradas boas e abster-se das prejudiciais. Os produtos que não pedem moderação e sim abstinência total são os seguintes: fumo, álcool, cafeína (café, chá mate, chá preto, refrigerante...), drogas (cocaína, LSD...) Em relação a estas substâncias, não existe medidas paliativas, o bom censo me diz que não devo usá-las em nenhum momento.

 Com base em conhecimentos de anatomia, fisiologia e nutrição, poderemos desenvolver hábitos de vida saudáveis, evitar muitos problemas, educar nossos hábitos e ter uma vida mais feliz.

 **Equilíbrio em tudo, é o segredo do bem-estar físico e mental**.

 Evite excessos em qualquer sentido. Podemos perder o controle quando abrimos pequenas concessões, em hábitos prejudiciais, por um longo período de tempo.

 Grande parte das doenças e sofrimentos existentes entre nós é o resultado da transgressão de lei física, e é trazido as pessoas em virtude de seus próprios hábitos maus. Nossos antepassados legaram-nos costumes e apetites que estão enchendo o mundo de doenças. A maneira incorreta de alimentar-se de muitas gerações, a glutonaria e os hábitos de condescendência própria das pessoas, estão enchendo as casas de misericórdia, as prisões e os hospícios.

**SITUAÇÕES QUE EXIGEM TEMPERANÇA**

A cada atividade na vida é importante mantermos o equilíbrio no tempo que lhe dedicamos. Vejamos algumas atividades importantes :

**a) Tempo para o lazer ---** Tanto o excesso quanto o pouco tempo que dedicamos ao lazer, trazem prejuízo. No excesso sobrecarregamos a mente e o corpo físico. O pouco tempo tiranos momentos de descanso da mente importantes e necessários quando desenvolvemos um trabalho mais penoso o estressante.

**b) Tempo para o esporte ---** O excesso sobrecarrega nossa musculatura, muitas vezes exigida mas não condicionada. Sobrecarrega um coração não condicionado ao esforço exigido. Por outro lado, ganhamos se o praticamos com equilíbrio, pois nos sociabiliza, integra, estimula a circulação, queima calorias.

**c) Tempo para o trabalho ---** O trabalho dignifica o homem. Mas quando o desejo de ganho financeiro nos leva a dedicar muito tempo, em detrimento ao tempo que deveríamos dedicar a família, ao lazer, ao esporte, a fazer feliz a pessoa amada, então passa ser um grande mal em nossa vida, pois fatalmente trará somatizações e distúrbios nos relacionamentos, além de perda na produtividade pelo cansaço gerado.

 Quando seguimos qualquer direção que nos gasta a vitalidade, diminui a força ou obscurece o intelecto, entristecemos a Deus. Ao seguirmos essa orientação não O glorificamos no corpo e no espírito, que Lhe pertencem, mas estamos cometendo grande erro aos Seus olhos.

 **Se experimentarmos este poder ele inundará nossa vida com a graça, com a benção da boa saúde.**