**CURSO SAÚDE TOTAL**

# **CVS**

 **REMÉDIOS DE DEUS:**

## **AR PURO - REPOUSO –FÉ**

**Dra. Valéria P. Meira, Dr. Otoniel R. Meira Jr**

 **AR PURO**

 O Ar Puro é um remédio que encontramos absolutamente grátis. Quando o encontramos, desfrutemos dele, porque faz muito pela sua aparência pessoal e seu bem–estar. Experimente pelo menos 10 respirações profundas de ar puro 3 vezes ao dia. Levará ao seu sangue o oxigênio vivificante. A adequada provisão de oxigênio a corrente sangüínea tem um efeito estimulante sobre todo o corpo, contribuindo para a boa saúde e melhora do aspecto pessoal.

 Além da respiração profunda, que propicia a indispensável boa circulação do sangue, temos que levar em conta outro fator de saúde: a postura. Você pode introduzir em seus pulmões de 3 a 4 litros de ar. Esta é a “capacidade vital”. Se chama “vital”, porque não há nada mais importante para a vida e a saúde que a respiração.

 Quando nos sentamos comodamente em um macio sofá, numa postura incorreta, cada uma das inspirações que realizamos, introduz nos pulmões menos de meio litro de ar. Isto faz que fique dentro deles uma quantidade de ar sem renovar, reduzindo-se, por sua vez, a troca de dióxido de carbono (CO2) por oxigênio para a corrente sangüínea.

 Ao nível do mar, a concentração de oxigênio no ar atmosférico é de, apenas 20,74%. Os demais gases não são úteis no processo de respiração. Assim, devemos preservar nosso direito de respirar, mantendo uma boa postura, evitando o desmatamento (desflorestamento), evitando os poluentes do ar e, sobretudo, não fumando. O fumo causa reações inflamatórias constantes, nas vias respiratórias, produzindo a bronquite crônica que pode evoluir para câncer; causa também, a destruição dos alvéolos (porção terminal dos brônquios), a que denominamos Enfisema Pulmonar. A bronquite e o enfisema constituem as doenças pulmonares obstrutivas crônicas.

 A vida nas grandes cidades traz o inconveniente da poluição do ar. Industrias, automóveis e caminhões, queima do lixo, chaminés, são tantos os poluidores e muitas vezes não nos damos conta que estamos respirando um ar muito ruim. As repercussões são inevitáveis: infecções respiratórias, câncer pulmonar, bronquite, asma bronquica, etc.

 O ar puro é um remédio precioso de Deus. Sentimos grande diferença quando visitamos o campo e enchemos os pulmões de um ar que mantém a vida, um ar que não agride a vida. Manter o ar puro é um dever do Estado e um direito de cada cidadão.

 Precisamos aprender a respirar corretamente. Correntemente deixamos de usar em torno de 30% da nossa capacidade pulmonar, ou seja, nossos alvéolos podem permanecer colabados, por não inspirarmos profundamente. Isto traz prejuízo a boa oxigenação do sangue e em conseqüência as muitas reações químicas necessárias a vida não acontecerão ou se tornarão muito lentas, interferindo do equilibrou do organismo e gerando doenças.

 O exercício físico é um excelente meio de ampliar e usar plenamente a função e capacidade dos pulmões.

 **REPOUSO**

 Creio que você dorme. Porém, quanto tempo dorme ? Como dorme ? Alguém já lhe disse alguma vez que voce dá impressão de estar com muito sono? Onde se nota isto ? Nos seus olhos.

 Os olhos são muito reveladores. Comumente, nós decidimos se você está bem ou mal, mirando os seus olhos. Por isso, seus olhos são importantíssimos. Quando voce não dorme o suficiente, seu olhar é turvo, da a sensação de cansaço, de falta de atenção, e além disso se formam delatadoras olheiras. O sono suficiente aclara a vista, devolve aos olhos seu brilho natural a faz desaparecer as olheiras. Porém este não é mais que um dos múltiplos efeitos embelezadores do sono reparador.

 Todos nós necessitamos do sono como forma de repouso. Ninguém seria capaz de suportar 24 horas de atividade ininterrupta por um longo período. Todos temos uma capacidade limitada de trabalho e atividade. Há um ponto além do qual se não houver repouso, a eficiência começará a declinar. O período do sono não deve ser inferior a 6 ou 8 horas. Ele não deve ser forçado mas induzido naturalmente.

 O sono tem várias fases de aprofundamento. na fase REM, dos movimentos rápidos dos olhos, ocorrem os sonhos e o verdadeiro repouso. Muitas pessoas não se recordam de seus sonhos, o que não significa que não sonhem. Quando não há sonho, não houve aprofundamento e repouso suficiente. O sonho é a manifestação do subconsciente, a respeito de experiências ou expectativas vividas. É salutar recordar os sonhos, para um auto-conhecimento e auto-análise.

 O sono produzido por drogas indutoras do sono, geralmente é superficial e não permite um repouso adequado, o que produz mau humor e indisposição. Além disso, soníferos podem produzir dependência e efeito paradoxal, ou seja, insônia.

 O sono insuficiente pode deixar seu cérebro e o resto de seu corpo tão apagados como um bateria descarregada. É certo o que alguns dizem quando afirmam que estão “demasiado cansados para dormir”. Os estudos científicos demonstram que o sono não é plenamente reparador, quando a noite nós levamos à cama as tensões que acumulamos durante o dia. Estes mesmos estudos tem demonstrado que os comprimidos para dormir não resolvem o problema.

 Então, como deve proceder alguém que está realmente tenso e fatigado, para acalmar-se o suficiente a fim de obter o máximo benefício de suas horas de sono ? O ideal é buscar um equilíbrio adequado entre trabalho, repouso e exercício durante as horas ativas do dia. Se tal programa não for sempre possível , poderá ser substituído por uma ceia ligeira e leve, seguida de uma caminhada tranqüila, logo após um banho frio, música suave e uma leitura prazerosa.

 **CONFIANÇA, FÉ**

 Uma vida de fé em um Deus verdadeiro e conhecimento de Seus propósitos nos permite ter expectativas eternas e uma visão mais equilibrada da vida. Temos uma natureza espiritual que também precisa ser nutrida, iluminada, exercitada... Além disso, é necessá-rio que nos detoxique-mos das contamina-ções morais, por meio de disciplinas espiritu-ais como a meditação, a oração... devemos desenvolver o hábito de dialogar, fazer amigos e humanizar mais nossas relações, a fim de prevenir o stress da competição, da solidão, das relações formais, pois o stress é hoje, senão a causa, o fator agravante de todas as patologias (doenças) orgânicas e psíquicas.

 A fé produz uma paz e uma alegria reais, que melhoram a qualidade da vida e a prolongam. “O coração alegre serve de bom remédio, mas o coração abatido virá a secar os ossos”.

 No íntimo de cada ser humano existe a convicção de que há Alguém maior do que ele. Quando começamos a perder a saúde, geralmente nossos pensamentos se voltam para Deus.

 Faz anos, Santo Agostinho expressou a necessidade que tem o homem da ajuda divina nesta oração: “Oh Deus, tu nos fizestes para Te e nosso espírito inquieto não encontrará repouso até que descanse em Ti”.

 A oração traz cura em tempo de enfermidade e dor. Mediante ela nos colocamos em contato com Aquele que fez todas as coisas e que cuida de seus filhos. Com toda autoridade Alexis Carrel, prêmio Nobel de Medicina e autor de « A incógnita do homem », disse o seguinte: “A oração é a forma mais potente de energia que alguém pode gerar. É uma força tão real como a gravidade terrestre. Como médico, tenho visto certos homens serem arrancados de sua enfermidade e da melancolia pelo esforço sereno da oração depois que todas outras formas de terapêutica haviam fracassado...”

 “Na oração, os seres humanos procuram aumentar sua energia finita dirigindo-se a Fonte infinita de toda energia. Quando oramos, nos vinculamos com a Força motriz inesgotável que faz girar o universo. Oramos para que uma parte deste poder nos seja assegurado proporcionalmente as nossas necessidades. Muitas vezes enquanto estamos pedindo, já começamos a sentir supridas nossas deficiências humanas e nos levantamos fortalecidos e restaurados...”

 “Sempre que nos dirigimos a Deus em oração fervorosa, podemos experimentar uma melhora do corpo e da alma. É impossível que algum homem ou mulher possa orar um só momento sem algum bom resultado”.

 O que é a oração ? Disse Ellem G. White, uma destacada autora : “**Orar e o ato de abrir nosso coração a Deus como a um amigo.** Não que seja necessário, a fim de tornar conhecido a Deus o que somos; mas sim para nos habilitar recebê-Lo. A oração não faz Deus baixar a nós, mas eleva-nos a Ele.”

 “Quando Jesus esteve na Terra ensinou a seus discípulos como deviam orar. Ensinou-lhes a apresentar a Deus suas necessidades diárias e a confiar-lhe todas suas preocupações. E esta mesma certeza que Ele lhes deu -- que suas orações seriam ouvidas -- é dada também a cada um de nós. (...)”

 Quando nossas orações ficam aparentemente indeferidas, devemos apegar-nos à promessa; pois virá por certo a ocasião de serem atendidas, e receberemos a bênção de que mais carecemos. Mas pretender que a oração seja sempre atendida exatamente do modo e no sentido particular que desejamos, é presunção. Deus é muito sábio para errar, e bom demais para reter qualquer benefício dos que andam sinceramente. Não receeis, pois, confiar nEle, ainda que não vejais a resposta imediata às vossas orações. Apoiai-vos em Sua segura promessa: “Pedi, e dar-se-vos-á”. (Caminho a Cristo Pg. 96)

 A perseverança na oração é também uma condição para ser ela atendida. Devemos orar sempre, se quisermos crescer na fé e experiência.

 Pela oração sincera somos postos em ligação com a mente do Infinito. Não temos, no mesmo momento, evidência notável de que a face de nosso Redentor se inclina sobre nós em compaixão e amor; mas é realmente assim .