

SAÚDE e BEM ESTAR

Nesta secção procurarei esclarecer vossas dúvidas em relação à saúde emocional, familiar e de relacionamentos interpessoais.

Valdeíza Costa

Psicóloga e Psicopedagoga

Pergunta:

Gosto dos seus artigos e gostava de pedir algumas sugestões para ter uma vida mais saudável. (MJA, Thetford)

Muitas doenças são causadas pela violação das “Leis da Saúde”.

Nosso corpo é uma máquina e como tal tem regras de funcionamento que precisam ser obedecidas. A seguir apresentarei, resumidamente, quatro das oito regras para um viver saudável com o desejo de que cada um seja capaz de conduzir sua vida no sentido de manter sua saúde ou ainda, recuperar a saúde perdida já que, como muitos sabem, as coisas boas da vida perdem muita da graça quando não temos saúde para desfrutá-las plenamente.

1. RESPIRAÇÃO PROFUNDA – Em lugares sem poluição, faça exercícios de respiração várias vezes ao dia. Inspire fundo, pelo nariz, jogando o ar para o abdómen e não somente para o peito – pulmões. Observe sua barriga a crescer e depois expire pela boca o mais lentamente possível, solando todo o ar. Conte até 5 sem respirar e recomece o processo. Repita pelo menos umas 5 vezes. Lembre que próximo às árvores o ar é mais puro.

2. ACTIVIDADE FÍSICA DIÁRIA – “O que não é usado, atrofia”. Isto se aplica aos nossos músculos que precisam ser exercitados. A actividade física produz **Endorfina**, conhecida como a hormona da alegria e do anti-stress. Uma caminhada diária, a passos rápidos e sem interrupção, de 30 a 40 minutos farão com que seu corpo funcione melhor. Exercícios com máquinas (no Ginásio) ajudam a alterar seu metabolismo fazendo com que queime mais calorias nas actividades comuns do dia-a-dia. Em caso de dúvida em escolher a melhor actividade física para si, consulte seu médico.

3. REPOUSO ADEQUADO – Um Adulto precisa de 7 a 8 horas de sono por dia. Quanto antes da meia-noite se deitar, mais reparador será seu sono. Jante cedo

para que a digestão esteja completa antes de se deitar. Se tem um sono muito agitado, peça para que observem se dorme sobre a(s) mão(s) ou sobre os braços pois isto dificulta a circulação nestes membros e o sono se torna agitado. Evite tomar café, cola ou chá preto antes de dormir e ainda, evite deitar-se sobre o seu lado esquerdo pois o seu peso pode “incomodar” seu coração e o seu sono.

4. LUZ SOLAR – Todos sabemos que as plantas que não recebem luz solar suficiente morrem aos poucos. Nós também. A luz solar é fundamental para que nosso corpo possa aproveitar as vitaminas que consumimos e activa a produção de algumas hormonas importantes que aumentam as auto-defesas do nosso corpo. Procure tomar sol logo de manhã, até as 10:00 am ou após as 3:00 pm. Use protector solar diariamente para defender-se do cancro de pele e na praia use sempre chapéu.

5. USO INTELIGENTE DA ÁGUA – Não se pode deixar de lado a importância de tomar pelo menos um banho por dia usando sempre sabonete de pH neutro e uma vez por semana esfregar o corpo com bucha natural ou uma toalha áspera. Termine sempre o banho com um duche frio, entretanto, se não conseguir, jogue água fria nos pés e pernas, mesmo no inverno. Isto ajudará na circulação sanguínea. Beba de 6 a 8 copos de água pura por dia entre as refeições (pelo menos meia hora antes e duas horas depois) para hidratar, purificar e refrescar o organismo. Mas atenção, não convém beber água às refeições pois o consumo de qualquer líquido interferirá negativamente no processo de digestão dos alimentos.

6. REGIME ALIMENTAR – Atente cuidadosamente para a qualidade, quantidade e combinação dos alimentos. Eles formam seu sangue e levam nutrição às suas células. Prefira alimentos vegetais, integrais, frescos e, se possível, de plantio orgânico. Inicie todas as refeições com uma sopa ou com alimentos crus, frutas e raízes na proporção de 50% da quantidade de alimento que irá consumir durante a refeição completa.

7. MODERAÇÃO – Evite todos os excessos, seja no comer, no dormir, nas horas de trabalho, nas horas dedicadas aos estudos, no desporto, etc. Equilibre a prática das leis de saúde e evite completamente os hábitos nocivos como o consumo exagerado de álcool, fumo, medicação não prescrita pelo seu médico assistente e drogas em geral.

8. ACTITUDE MENTAL CORRECTA – Não pode haver saúde, se nossa mente for povoada de pensamentos negativos como o ódio, inveja, frustração, sentimentos de

inferioridade ou de culpa. Aprenda a manter uma atitude positiva diante da vida, bem como a esperança, ânimo e altruísmo. Leia bons livros (sugiro também a leitura diária da Bíblia), assista bons filmes e procure estar sempre acompanhado de pessoas que lhe queiram bem.

Estarei torcendo por você!