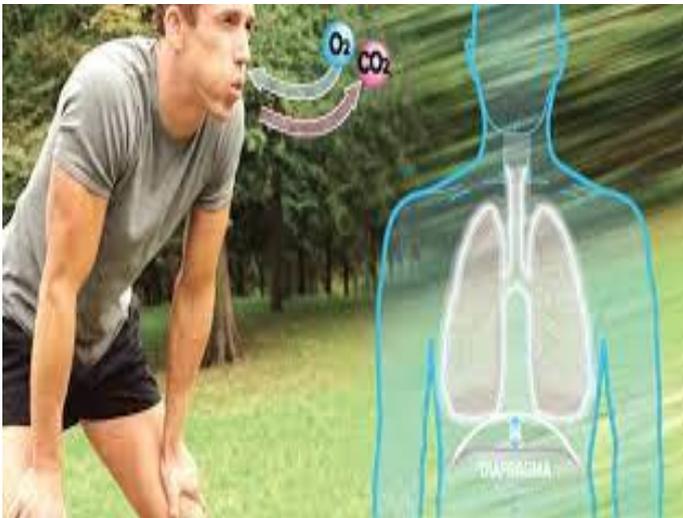


CAPÍTULO 5

RESPIRE CORRETAMENTE

Agentes poluidores

Uma das bases da boa saúde é respirar sempre ar puro. Procure viver, sempre quanto possível, fora das grandes cidades, as quais têm o inconveniente da poluição do ar. Indústrias, automóveis, caminhões, queima de lixo, chaminés: são tantos os poluidores que é difícil enumerá-los. Eles resultam em problemas respiratórios, tais como bronquite, asma brônquica e outras doenças pulmonares, além de causarem hipertensão.



O ar puro é um “remédio” que encontramos absolutamente grátis na Natureza e que pode auxiliar na recuperação de várias doenças.



Experimente, pelo menos, dez respirações profundas de ar puro, três vezes ao dia. Isto levará ao seu sangue oxigênio vivificante.

O ato de exercitar a inspiração de ar puro e fresco traz benefícios à nossa saúde, pois promove a circulação do sangue de maneira saudável através de todo organismo tornando-o forte e cheio de energia.

Pratique exercícios respiratórios

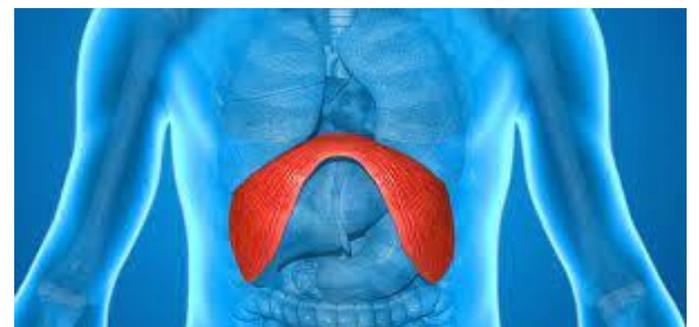
Exercícios respiratórios e seus benefícios

A respiração correta pode ser sentida de imediato sobre a mente, pois proporciona calma e serenidade. A mesma deveria ser praticada previamente a momentos de eventuais tensões. Por exemplo: quando você tiver que falar em público, palestrando, defendendo uma tese ou cantando em público, você estará exposto a momentos de tensão e nervosismo. A correta respiração o ajudará a manter a calma nesses momentos.

Cante utilizando o diafragma



Então, um pouco antes de tais situações, procure inspirar profundamente, usando o diafragma, este amplo músculo que separa o tórax do abdômen.





Segure o ar por alguns segundos e depois expire lentamente, exalando o ar pela boca. Repita isto algumas vezes e você estará pronto, mais tranquilo e obterá o equilíbrio diante de situações de estresse ou de emoções fortes.



Aqueles que têm dificuldades para dormir, podem começar a praticar este exercício como forma de relaxamento, para encontrar a tranquilidade necessária a fim de obter um sono de qualidade. Exercite a respiração e, em pouco tempo, o sono chegará.

Por estudos científicos, comprovou-se que atividades que envolvem meditação, relaxamento e exercícios respiratórios diminuem o estresse, a depressão e aumenta-se a longevidade. As células sanguíneas, quando expostas a uma quantidade ótima de oxigênio por meio de uma respiração adequada e exercitada, são beneficiadas. O oxigênio é um elemento básico para todos os processos metabólicos do organismo, inclusive os de renovação celular. Daí, também, a comprovação de que pessoas que fumam envelhecem mais rápido e têm maior propensão ao câncer, isso por terem uma alta privação de oxigênio, algo que é necessário para a vida. Quer estar cheio de vida? Respire ar puro profundamente.

Uma questão de postura

Devemos conceder aos nossos pulmões a maior liberdade de movimento possível. Sua capacidade se desenvolve pela liberdade de ação e também diminui,

se eles, os pulmões, são constringidos e comprimidos.



Nossa boa ou má respiração (nossa correta ou incorreta maneira de respirar) muitas vezes, se relaciona ao tipo de atividades profissionais que exercemos. Muitos exercem trabalhos sedentários, numa postura em que ficam grande parte de suas vidas curvados, “dobrados”, assentados de maneira incorreta, pressionando e comprimindo a área de expansão que nossos pulmões requerem para uma respiração saudável e geradora de energia.

Com o tempo, os pulmões poderão perder a capacidade de expansão, se a parte inferior do peito, os músculos abdominais, destinados a auxiliarem na respiração, não estiverem proporcionando espaço suficiente, para o trabalho pulmonar, deixando os pulmões restringidos em sua ação.

Consequências de uma má ou incorreta respiração

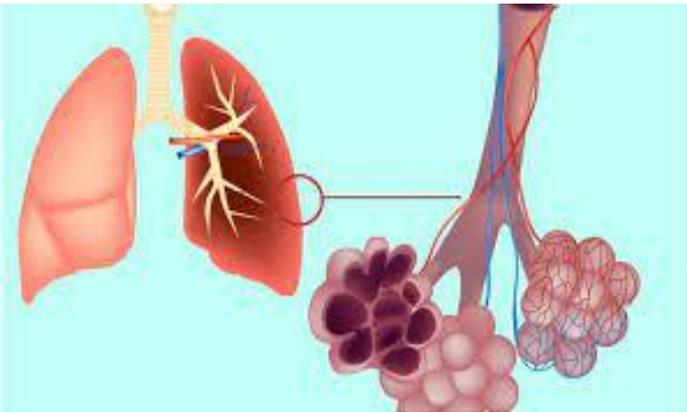
A postura incorreta poderá prejudicar todo o nosso organismo, favorecendo que ele receba uma deficiente provisão de oxigênio, podendo até ocasionar problemas cardiocirculatórios. Os resíduos, a matéria venenosa, o dióxido de carbono que deveria ser exalado, expelido, quando estamos em postura incorreta, são retidos, tornando o sangue impuro. E não somente os pulmões, mas o estômago, o fígado e, pro consequência, o cérebro são afetados.

A pele torna-se pálida, a digestão fica lenta e, não raramente, isso pode resultar em um quadro de depressão. O cérebro fica nublado, confuso, a pessoa torna-se abatida, triste, com baixa autoestima. Pela má respiração, todo o organismo se torna deprimido e lento. Até mesmo, o rendimento das capacidades mentais e físicas cai, contribuindo para que a pessoa se torne susceptível a doenças.

Alvéolos colados e seus resultados

Lembrem-se: além da necessidade de exercitarmos uma respiração profunda, temos que cuidar da postura. Por exemplo, quando nos sentamos relaxadamente em um sofá macio, numa postura incorreta, cada uma das inspirações que realizamos, introduz nos pulmões menos de meio litro de ar. Mas que para se ter uma boa saúde, as inspirações devem manter “no mínimo meio litro de ar” (500 ml.). Logo, aquela inspiração reduzida, devida à postura incorreta, diminui a capacidade de troca gasosa e renovação sanguínea, levando ao torpor (ausência de respostas a estímulos comuns) e indisposição. Por tudo isso, precisamos aprender a respirar corretamente.

Inspirar profundamente descola os alvéolos



Normalmente, deixamos de usar trinta por cento de nossa capacidade pulmonar, ou seja, nossos **alvéolos** (minúsculos sáculos de ar, em número de 300 milhões em cada pulmão) podem permanecer “colados” por não inspirarmos profundamente. Isto traz prejuízo à boa oxigenação do sangue e pode interferir no equilíbrio do organismo gerando doenças. Portanto, pratique uma correta respiração e tenha saúde.

Para meditação: *“Assim diz Deus, O Senhor, que criou os céus e os estendeu, formou a terra e a tudo quanto produz, **que dá fôlego (respiração)** de vida ao povo que nela está e o espírito aos que andam nela.”* **Isaías 42: 5.**