

Já lá vão os dias, das caminhadas e das solaradas

Já lá vão os dias, das caminhadas e das solaradas na varanda ou no jardim.

A nova pandemia obrigou-nos a uma nova dimensão na vida, e se alguns poderão nos próximos tempos iniciar as suas vidas, outros para sua defesa terão que manter algum recato e privacidade para sua defesa.

É perante este novo cenário do chamado confinamento que novos inimigos também eles invisíveis e indolores, nos aguardam.

Chamo a atenção para a necessidade fundamental de um bem precioso que é o Sol.

É assim imperioso continuarmos a apanhar sol e quanto maior a idade mais sol é fundamental. Este como já tanto ouvimos falar, sintetiza a vitamina D, de extrema importância para o equilíbrio geral do organismo, fortalecimento do esqueleto e estruturas musculares, além de ser um ótimo antidepressivo, pois um banho de Sol transporta doses moderadas de energia revitalizante e uma paz interior saudável.

Só existe para nós um Sol, por isso 30 minutos na varanda ou na janela aberta com os braços e costas destapados já pode ser alguma saúde. Se tiver um jardim então caminhe ao Sol com um chapéu na cabeça, mas não se esqueça 30 minutos de Sol não faz mal a ninguém.

Caso não tenha estas possibilidades então deve compensar a falta de Sol com suplementação, que poderá ser sobre a forma de gotas diárias (10 a 15 gotas por dia).

Já agora não esqueça a vitamina C. Todos a conhecem e todos se lembram dela, quando chega o inverno, porquê? Porque aumenta as resistências, não é? Então estamos à espera de quê, mais uma vez? Não é o que precisamos agora? Aumentar as nossas defesas. vitamina C todos os dias, sobre a forma de sumos de laranja (atenção à vesícula, pois ela às vezes não gosta), ou em suplementação às refeições, objectivo, aumentar resistências físicas e orgânicas.

Para terminar, confinamento em algumas idades é isolamento, significa deixar de andar, compartilhar, socializar.

Torna-se fundamental mesmo dentro da nossa casa obrigarmo-nos a subir e descer escadas, levantar e sentar de uma cadeira ou cadeirão, rodar os braços e o pescoço, 5 minutos, todos os dias. E já agora, não tenham vergonha, espreguicem-se, ninguém vos vê, e isso hoje em dia são alongamentos naturais do bicho animal.

Tenham saúde e tentem ser felizes!

Dr. Carlos Evangelista

Membro do Conselho Científico Multidisciplinar da SPGG