



SAÚDE & BEM-ESTAR

Por **DRA. IVANI MANZO** ivani@gazetanews.com

Dra. Ivani Manzo é doutora em Ciências pela Escola Paulista de Medicina UNIFESP - EPM com ênfase em obesidade, gestação e exercício. Em 2010 iniciou seus estudos em Life Coach e desde então trabalha ajudando as pessoas a alcançarem seus objetivos. Site: www.myclickcoach.com

Está nervoso? Respire fundo e conte até 10 que passa!

Você sabia que dentre todos os animais o homem é o único que consegue controlar conscientemente a respiração? Todos os animais irracionais têm mudanças no padrão de respiração, mas induzida pela necessidade do momento, como na corrida, na caça, na fuga etc.

Uma questão que sempre trouxe curiosidade é por que os humanos podem ter esse controle e o que isso significa? Haveria algum benefício nessa capacidade de controlar a respiração?

Existe há muito tempo vários tipos de terapias que utilizam as variações respiratórias como auxílio na recuperação de traumas, no aumento do autocontrole entre outros objetivos.

Porém, um estudo conduzido pelo Dr. Jose Herrero da North Shore University Hospital em Log Island observou a atividade cerebral em pessoas que estavam respirando normalmente, e sem atenção em relação a respiração.

Em um segundo momento as pessoas foram instruídas a aprofundarem a respiração, e a contarem a respiração. Foi observado que a mudança

consciente na respiração provocou uma modificação na função cerebral também. Isso quer dizer que quando estamos estressados e colocamos a nossa atenção na respiração, temos uma modificação no que acontece no nosso cérebro. Muitas pessoas já têm usado essa técnica como os atletas, por exemplo.

Padrão de funcionamento cerebral

Essas pesquisas ajudam muito a entender de que forma pode-se ajudar as pessoas que precisam alterar o padrão de funcionamento cerebral para alcançar seus objetivos, o que muitas vezes não pode ser atingido com o uso de medicamentos.

Sabemos agora que é fato: respirar profundamente em momentos de medo, estresse e ansiedade vai, sim, ajudar e mudar o padrão cerebral alterando os sentimentos e auxiliando as pessoas a saírem desse estado. Por enquanto, o uso de medicamentos não pode ser eliminado, mas quem sabe em pouco tempo teremos uma forma correta de enfrentar as crises de ansiedade e resolver apenas alterando a respiração.



Muitos tipos de terapias já utilizam as variações respiratórias como auxílio.

**Ambiente Agradável
para Reuniões e Comemorações**

**BUFFET COMIDA BRASILEIRA
POR PESO NO ALMOÇO**

sábados no Almoço - Delicioso Buffet de Feijoada

ABERTO DE TERÇA A DOMINGO DE 11AM ÀS 11PM

📍 7625 North State Road 7 - Parkland, FL 33073 📞 (954)688-9701

**BLUE
FASHION**

Roupas e
Acessórios
para
Diversas
Ocasões

📱 Blue Fashion
📷 @Blue_Fashion_Boca

☎ (954) 793-7221

3200 N Federal Hwy Suite #108 | Boca Raton FL 33431