



EL DESCANSO

Esta es la cuarta lección de nuestro curso de salud VIDASANA. En ella veremos la importancia del descanso en sus diferentes facetas y encontraremos un secreto más para tener una vida más feliz y duradera.

El descanso podemos dividirlo en tres tipos importantes, de acuerdo a las necesidades de nuestro cuerpo:

Descanso diario – El Sueño

Descanso semanal – El Reposo

Descanso anual – Las Vacaciones

Estos son aplicables de manera individual y familiar.

El uso sabio del reposo produce salud y restauración reanimando las defensas del cuerpo. Cuando usted se enferma, lo primero que hace es acostarse en su cama hasta que se recupere, porque el descanso tiene un gran poder recuperador y sanador. Nuestro cuerpo ha sido diseñado de tal manera que requiere periodos adecuados de descanso.

EL DESCANSO DIARIO

Vivimos hoy en día una sociedad que no valora la importancia del descanso y el sueño. Dormir se considera a menudo como pérdida de tiempo, una pequeña necesidad a ser concluida lo más rápido posible.

Las evidencias muestran que una cantidad relativamente pequeña de falta de sueño debilita el sistema inmunológico y nos hace más propensos a sucumbir a infecciones y enfermedades. Algunos de los beneficios del sueño son:

1. Fortalece el sistema inmunológico, contribuyendo a la protección contra las enfermedades. Por esto es necesario dormir de 7-8 horas.
2. Promueve la eficiencia física y mental, mejorando el rendimiento académico. Por esta razón, evita los distractores del sueño como la televisión, la computadora y otros.
3. El sueño regula la liberación de importantes hormonas: crecimiento, cortisona, melatonina y leptina.
4. Dormir adecuadamente modera nuestra ansiedad alimenticia.
5. El sueño retrasa el proceso de envejecimiento.

EL DESCANSO SEMANAL

Debemos tener actividad laboral durante seis días a la semana y descansar por lo menos un día. Ese fue el principio dado por Dios para la humanidad. El día de descanso semanal fue dejado como un oasis en el tiempo. Un día especial para alimentar nuestro espíritu y estrechar nuestras relaciones familiares.

Nuestro cuerpo maneja ritmos internos cíclicos; uno de ellos es el llamado ritmo circaseptano, porque se repite cada siete días. ¿Por qué cada siete días? No existe una respuesta científica satisfactoria, debido a que no se conoce ningún fenómeno físico en la naturaleza ni en el cosmos que se repita cada siete días.

Al igual que existen ritmos diarios (circadianos) y semanales (circaseptanos) para determinadas funciones biológicas de los seres vivos, también existen ritmos similares para los periodos de actividad y descanso. Llevamos incorporados relojes biológicos que determinan cuando necesitamos reposar.





EL DESCANSO

EL DESCANSO ANUAL

La falta de vacaciones tiene también un efecto negativo a nivel social, tanto en lo laboral como familiar. Hace que la persona se vuelva amargada y que lleguen a criticar a conocidos, familiares o colegas que si cuidan de sí mismos.

Trabajar sin descansar, no solo hacen daño a la persona que no toma vacaciones, sino que también daña a las personas que la rodean. La actitud de trabajar sin descanso puede convertirse en una adicción. ¿Para qué sirve el descanso?

Para la vida física: Cuando dormimos, las células de nuestros órganos eliminan las sustancias de desecho acumuladas en las horas de actividad, aumentan las defensas, se reparan otros daños producidos en el organismo y acumula energía.

Para la actividad mental: El pensamiento, la memoria y otras funciones de la mente mejoran después del reposo regular.

Para la vida espiritual: Los ciclos de reposo, favorecen el desarrollo de las funciones superiores del ser humano, como la sensibilidad espiritual y la creatividad.

EJERCICIOS DE APLICACIÓN BIBLICA

Con el apoyo de tu Biblia, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué consejo nos da la Biblia para tener un sueño reparador?

Rta. Proverbios 3:24 _____

2. ¿Cuál es la invitación que Dios hace a los cansados?

Rta. Marcos 6:31 _____

3. ¿Qué día nos dejó Dios en la semana para nuestro descanso? Rta. Éxodo 34:21; Éxodo 20:8

4. ¿Qué hermosa promesa tiene Dios para sus hijos cansados?

Rta. Salmos 23: 2 _____

5. ¿Qué principio nos da salomón sobre las riquezas?

Rta. Eclesiastés 5:12 _____

MI DECISION PERSONAL

“Reconociendo que Dios es mi Creador; prometo seguir sus instrucciones de descansar entre 7 a 8 horas diarias, apartar el día de descanso semanal y tener un periodo de descanso anual

/ /

Fecha:

Firma:

VIDA SANA

