



PROTEJA SEU CORAÇÃO

Quando se fala em cuidados para evitar doenças do coração e de estruturas vasculares, somos aconselhados a adotar uma alimentação saudável, praticar atividades físicas, ingerir suplementos ricos em gorduras saudáveis, controlar as taxas de colesterol, glicose e triglicérides, e fazer exames médicos com regularidade, etc., etc. Tudo isso é realmente importante!

Muita gente, todavia, não atenta para a função extraordinária do próprio coração. Trata-se de um órgão que funciona com batimentos, que no adulto em repouso chegam, em média, 70 vezes por minuto; 100 mil vezes por dia; e 36 milhões de vezes por ano. Ou seja, um órgão altamente resistente, resiliente e inteligente, que é capaz de se conectar com outros órgãos, sobretudo com o cérebro.

Pesquisas científicas sinalizam que o coração é mais do que uma bomba que envia sangue para todo o organismo. Cientistas americanos do Instituto *HeartMath* concluíram que a natureza do coração é similar à do cérebro. Ele tem uma intrincada rede de neurônios, neurotransmissores, proteínas e células de suporte. O coração envia mais informações ao cérebro do que o cérebro envia ao coração.

Na sociedade moderna, emoções e sentimentos negativos, estresse e depressão têm impactado negativamente na função cardíaca, provocando doenças físicas e mentais. Em todo o mundo, as maiores causas de morte, além do câncer, são as doenças cardiovasculares.

Apesar de todos os cuidados e das novas pesquisas, há séculos os orientais já empregavam recursos simples e naturais para cuidar desse fantástico órgão, que é o autocuidado empregando a meditação. Muitos hão de dizer que já tentaram fazer meditação, mas que não deu certo; que ficar sentado sem fazer nada é perda de tempo etc. Será que foram orientados adequadamente por profissionais com experiências médico-preventivas no modelo oriental?

Pelo fato de o coração responder positiva ou negativamente às emoções e aos sentimentos, o mesmo fica exposto às circunstâncias existenciais, sobretudo ao estilo de vida nocivo que adotamos, o qual prejudica o seu funcionamento, provocando graves doenças e muito sofrimento.

Como criar um comportamento que possa evitar as alterações perniciosas do funcionamento e da deterioração de estruturas cardiovasculares? Como promover um equilíbrio emocional e um estado de harmonia de sentimentos, minimizando o impacto nocivo sobre o coração e a pressão sanguínea?

A Meditação, prática muito comum no Ocidente, é uma filosofia e arte-ciência muito empregada nas medicinas tradicionais do Oriente para fortalecer a conexão coração-mente e tratar a ansiedade, os distúrbios psicossomáticos, a depressão e controlar o estresse nocivo. Entretanto, a Meditação ZENSHIN é específica para harmonizar a função cardíaca e aumentar a vitalidade cárdio-cerebral.

Aprenda a harmonizar a unidade coração-mente e proteja o seu coração, praticando a

MEDITAÇÃO ZENSHIN 禅心

Coordenador: *Dr. Sohaku Bastos*

Doutor em Medicina Tradicional e Acupuntura / Doutor em Filosofia / Psicoterapeuta com formação em Neuropsicanálise / Ex-monge Zen-Budista e Monge da Budismo Shingon de Koyasan, no Japão / Bacharel em Teologia / Autor de diversos livros sobre saúde e medicina oriental / Presidente do Instituto Cultural Brasil-Japão (ICBJ) / 50 anos de experiência clínica.