

CAPÍTULO 10

SAÚDE PULMONAR: RESPIRE MAIS FÁCIL!

Ele não conseguia atravessar uma sala sem ficar ofegante, mesmo com oxigênio suplementar, que levava consigo para todos os lugares. Vou me referir a ele como Ted. Ted era diabético, fumante e tinha doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), além de ter sofrido um ataque cardíaco fulminante que o deixou com insuficiência cardíaca incapacitante. Os médicos mandaram Ted para casa com oxigênio e pouca esperança de recuperação. Seus amigos preocupados me pediram para ver Ted. Minha abordagem foi designar intervenções no estilo de vida de Ted para reverter e remediar suas doenças e limitações com base no que chamamos de oito remédios naturais: "Ar puro, luz solar, abstinência, repouso, exercício, regime conveniente, uso de água e confiança no poder divino — eis os verdadeiros remédios."¹ Neste artigo, quero compartilhar com você a base do conselho que dei a Ted e os resultados que ele obteve.

Qual é a importância de seus pulmões? Você come duas ou três vezes por dia, bebe água quatro ou cinco vezes por dia, mas respira até 25.000 vezes por dia.

Você sabia disso? "O poder de Deus se manifesta no bater do coração, na ação dos pulmões, e nas correntes vivas que circulam pelos mil diferentes condutos do corpo. Somos-Lhe devedores por todo momento de existência, e por todos os confortos da vida. As faculdades e habilitações que elevam o homem acima da criação inferior, são dotes do Criador."²

QUÃO IMPORTANTES SÃO SEUS PULMÕES?

Você come duas ou três vezes por dia, bebe água quatro ou cinco vezes por dia, mas respira até 25.000 vezes por dia. Basta tentar prender a respiração por um ou dois minutos para que seu corpo grite por ar. Gostamos de boa comida, gostamos de água limpa, mas e quanto ao ar puro, fresco e vitalizante?

Seus pulmões lhe dão acesso à atmosfera ao seu redor. Sem os pulmões, não é possível obter o oxigênio de que todas as células do corpo necessitam. Com os pulmões, você faz a conexão com o mundo exterior. Os pulmões foram projetados por Deus para fornecer um amortecedor de proteção contra de coisas prejudiciais em seu ambiente. Seu sistema imunológico é muito ativo em seus pulmões para esse fim.

CAMINHADA MATINAL

Caminhar no ar fresco da manhã é especialmente importante. É mais saudável caminhar no campo do que na cidade.³ Ter a janela aberta à noite é especialmente importante.⁴ Manter as janelas abertas durante o dia para respirar ar fresco é importante.⁵ Em 1918, quando a gripe espanhola estava circulando, assim como o coronavírus está circulando atualmente, os pacientes que não conseguiam um leito no hospital eram acomodados em tendas no gramado do hospital. Adivinhe quem sobreviveu melhor à gripe espanhola de 1918? Você adivinhou, as pessoas que estavam ao ar livre. Para saber mais sobre prevenção e tratamento de doenças

pulmonares virais, como o coronavírus, consulte o capítulo sobre prevenção e tratamento de pandemias.

PROTEGENDO SEUS PULMÕES

Evite cozinhar em ambientes fechados com gás⁶ ou querosene, pois isso acelera a morte dos pulmões.⁷ Até mesmo a queima de velas em ambientes fechados afeta negativamente os pulmões.⁸ Evite qualquer contato com mofo/bolor, pois isso aumenta as doenças pulmonares em 62%!⁹ A exposição ao mofo em edifícios danificados pela água reduz as células assassinas naturais, que combatem doenças como a gripe, e inicia processos inflamatórios prejudiciais aos pulmões. Morar em uma casa com problemas de mofo (bolor) aumenta o risco de sintomas respiratórios e infecções.¹⁰ Eu literalmente sinto meus pulmões queimando ao respirar o ar de um prédio infectado com mofo. A ausência de poluição do ar é importante para a saúde dos pulmões.¹¹ As plantas domésticas podem ajudar a reduzir os poluentes do ar interno.¹²

ALIMENTO PARA OS PULMÕES

Você é feito do que come. O que você come afeta a saúde de seus pulmões. Você já deve ter ouvido dizer que "uma maçã por dia mantém o médico longe". Talvez você se surpreenda ao saber que as pessoas que seguem esse conselho, na verdade, respiram 138 ml a mais de ar a cada respiração.¹³ Além disso, Deus dotou as maçãs de fitoquímicos essenciais que ajudam o sistema imunológico dos pulmões a combater infecções causadas por vírus.¹⁴ Outros alimentos deliciosos que melhoram o sistema imunológico dos pulmões são: uvas,¹⁵ cebolas,¹⁶ alho,¹⁷ berinjela¹⁸ e aspargos.¹⁹

"Uma maçã por dia mantém o médico longe". Talvez você se surpreenda ao saber que as pessoas que seguem esse conselho realmente respiram 138 ml a mais de ar a cada respiração.

O abacaxi também é útil para os pulmões porque é rico em vitamina C e contém um fitoquímico muito bom chamado bromelaína. A bromelaína é anti-inflamatória e ajuda a eliminar a fibrose.^{20,21,22,23} Em geral, uma dieta com 80% de frutas e vegetais frescos é muito benéfica para os pacientes pulmonares.²⁴

Agora, embora existam alimentos benéficos para os pulmões, outros podem ser prejudiciais à troca de oxigênio pulmonar. Seria bom evitar óleos livres, pois eles atuam contra os pulmões ao reduzir os níveis de oxigênio no sangue²⁵ e aumentar a inflamação.²⁶ Além disso, é necessário mais oxigênio dos pulmões para digerir gorduras do que para digerir carboidratos complexos.²⁷ Os óleos são especialmente perigosos para a função pulmonar quando usados em frituras, pois elas aumentam as histaminas nos alimentos.²⁸ As histaminas desencadeiam asma e outros distúrbios pulmonares. Por esse e outros motivos, o queijo também é especialmente ruim para os pulmões.²⁹ Ele tem alto teor de gordura, é fermentado e contém histaminas. Um paciente com asma há 15 anos me ligou um dia e, embora eu tenha dado a ele muitas das dicas encontradas neste artigo, a que mais se destacou em sua mente foi a recomendação de se abster de laticínios fermentados, especialmente queijo. Em uma semana, a abstinência de queijo (que tinha sido uma parte importante da dieta dele) fez toda a diferença do mundo. De fato, em um dia após a interrupção do consumo de queijo, os sintomas melhoraram significativamente.

Para aqueles que são propensos a pegar o saleiro em todas as refeições, saiba que a alta ingestão de sal reduz a oxigenação dos tecidos e aumenta a inflamação, comprometendo a eficiência pulmonar.^{30,31}

Os alimentos fermentados aumentam a inflamação que compromete os pulmões.³² Consulte nossos artigos anteriores sobre alimentos fermentados. Alguns exemplos de alimentos fermentados prejudiciais são: café, chocolate, molho de soja, baunilha, xarope de arroz integral, queijo, vinho e vinagre.³³ Além

disso, consulte o capítulo sobre doenças autoimunes para saber mais sobre questões de inflamação.

NÃO FUMAR

O tabaco, em qualquer forma, é um dos principais inimigos dos pulmões.^{34,35,36,37} Fumar maconha também representa um sério risco à saúde pulmonar.³⁸

Pessoas mais ativas têm melhor função pulmonar em comparação com pessoas sedentárias.³⁹ Ficar sentado o tempo todo compromete seus pulmões. Por outro lado, ser ativo melhora seus pulmões.⁴⁰ Uma postura ereta também é um benefício para melhorar a função pulmonar.⁴¹

Caminhar é o melhor exercício. Caminhadas rápidas e frequentes ao longo do dia são mais eficazes do que uma caminhada longa.

EXERCÍCIOS PARA OS PULMÕES

Caminhar é o melhor exercício. Caminhadas rápidas e frequentes ao longo do dia são mais eficazes do que uma caminhada longa.⁴² Exercícios respiratórios úteis podem ser realizados durante a caminhada. É preciso treinar-se para respirar profunda e corretamente. A respiração superficial faz com que as toxinas não sejam removidas do corpo pelos pulmões.⁴³ É mais provável que as pessoas respirem corretamente ao caminhar, usando o diafragma, em vez de respirar com os ombros.⁴⁴ Ao falar, é muito importante usar o diafragma e não os ombros para apoiar a voz.

Aconselho as pessoas a contar seus passos e respirar no mesmo ritmo. O processo é o seguinte: caminhe contando seus passos enquanto inspira. Por exemplo, talvez sua primeira respiração leve quatro passos para ser concluída. O exercício seria o seguinte: inspire durante esses quatro passos, prenda a respiração por dois passos e, em seguida, expire lentamente pelos próximos quatro passos.

Repita esse processo algumas vezes e, em seguida, tente aumentar a inspiração para cobrir cinco passos e a expiração para cobrir cinco passos. Repita esse processo algumas vezes e, em seguida, tente aumentar o número de passos nos quais a inspiração e a expiração são feitas. Isso é o que os cantores fazem para expandir a função pulmonar para que possam aguentar as notas longas. É o que os alpinistas que treinam para escalar o Monte Everest fazem para melhorar a capacidade pulmonar, a fim de reduzir a necessidade de transportar oxigênio para altitudes elevadas. Esse exercício pode ser feito toda vez que uma pessoa caminha.⁴⁵ Os momentos mais benéficos para caminhar são pela manhã, logo ao levantar,^{46,47} e após cada refeição.⁴⁸ Melhor ainda, para obter resultados mais rápidos, caminhe a cada 1 a 2 horas durante as horas em que estiver acordado. Caminhar na natureza⁴⁹ melhora a função pulmonar em comparação com a caminhada nas ruas da cidade.⁵⁰

VESTUÁRIO PARA A SAÚDE PULMONAR

As roupas são importantes. As roupas não devem ter faixas apertadas, especialmente ao redor do peito⁵¹ ou do abdômen (sutiãs, cintos). As roupas devem ser quentes, principalmente nos braços e nas pernas. Se a pessoa for se exercitar em um clima frio, é essencial usar roupas adequadas. Proteger suficientemente os braços e as pernas do frio ajuda a prevenir a inflamação e a congestão dos pulmões e do cérebro, o que ajuda a prevenir a gripe pulmonar.^{52,53,54} O sangue frio que retorna dos braços frios que não estão tão bem vestidos quanto o peito (tronco) inflama os pulmões. A respiração correta é a respiração pelo diafragma, não pelos ombros.

PESO IDEAL PARA O PULMÃO

O excesso de peso tem um lado negativo. A obesidade (mais de 35 lbs/16+kg acima do peso corporal ideal) diminui a oxigenação dos tecidos, sobrecarregando os pulmões.⁵⁵ A obesidade também é um fator de risco para a

apneia obstrutiva, um distúrbio respiratório durante o sono.⁵⁶

A ÁGUA E SEUS PULMÕES

Seus pulmões precisam de boa hidratação. Recomenda-se beber 3 quartos (litros) de água por dia;^{57,58} um ao acordar, tomado morno com um pouco de suco de limão espremido na hora, um no meio da manhã e um no meio da tarde.

A luz solar direta no peito é uma boa prática para pessoas que trabalham com um total de 20 a 30 minutos de exposição ao sol por dia.

Para alguns problemas e doenças pulmonares, respirar o vapor de água de uma panela fervente (vapor) pode ser útil. Respirar vapor dessa forma umedece os pulmões, mobiliza as secreções e melhora a saúde pulmonar⁵⁹ (sempre tome cuidado para não se queimar).

A luz solar proporciona benefícios para os pulmões.⁶⁰ A luz solar direta no peito é uma boa prática para as pessoas; aumente até um total de 20 a 30 minutos de exposição ao sol por dia.

Para a saúde dos pulmões e a saúde total, é melhor dormir 8 horas por noite. Também é melhor dormir cedo, a partir das 21h00.^{61,62} Isso melhora os antioxidantes do corpo e a recuperação das atividades do dia.

A confiança no poder divino é imprescindível. Ore pedindo forças para mudar para um estilo de vida melhor e reivindique promessas como: "pois ele mesmo é quem a todos dá vida, respiração e tudo mais".⁶³

(Ted), o senhor que foi mandado para casa com oxigênio por seus médicos, seguiu meu conselho com base nas informações acima - ele o tomou como sua última esperança de vida. Ele andava e respirava fielmente. Comia os melhores alimentos. Passava o tempo ao ar livre. Em dois meses, Ted passou de um homem que ficava sem fôlego ao atravessar uma sala para um homem que caminhava dois quilômetros e meio por dia. Seu diabetes e sua hipertensão melhoraram, e os médicos começaram a retirá-lo dos medicamentos e a

reduzir o oxigênio administrado. Sua mente, obscurecida pela doença, tornou-se clara e ele gostava de conversar e estudar profundamente a Bíblia. A última vez que vi uma foto dele, ele estava na capa de um anúncio de um programa para melhorar a saúde das pessoas.

Definitivamente, os pulmões podem ser melhorados com uma abordagem natural usando os oito remédios naturais. Já vimos pessoas com problemas pulmonares se recuperarem totalmente.

"O mecanismo do corpo humano não pode ser plenamente compreendido; apresenta mistérios que desconcertam o mais inteligente. Não é em resultado de um mecanismo que, uma vez posto a funcionar, continua sua obra, que o pulso bate, e respiração se segue a respiração. Em Deus vivemos e nos movemos, e existimos. O coração palpitante, o pulso em seu ritmo, cada nervo e músculo do organismo vivo é mantido em ordem e atividade pelo poder de um Deus sempre presente".⁶⁴

SE VOCÊ QUISER TER UMA BOA FUNÇÃO PULMONAR:

- Respire ar fresco, limpo e ao ar livre o máximo que puder.
- Ajuste sua dieta para apoiar a boa função pulmonar.
- Mantenha um alto nível de atividade física ao ar livre, com ar puro e à luz do sol.
- Faça exercícios respiratórios que ajudarão seus pulmões.

For further ideas on how to incorporate what you have just learned into your daily life, see the chapter entitled, "How Can I Apply Healthy Principles in My Daily Life".

REFERÊNCIAS

- White, E. G. (1905). *A Ciência do Bom Viver* p. 42.
- White, E. G. (1940). *Conselhos Sobre Mordomia* p. 10.
- Strosnider H, Kennedy C, Monti M, Yip F. Rural and Urban Differences in Air Quality, 2008- 2012, and Community Drinking Water Quality, 2010-2015 - United States. *MMWR Surveill Summ*. 2017 Jun 23;66(13):1-10.
- Mishra AK, van Ruitenbeek AM, Loomans MGLC, Kort HSM. Window/door opening-mediated bedroom ventilation and its impact on sleep quality of healthy, young adults. *Indoor Air*. 2018 Mar;28(2):339-351.
- Satish U, Mendell MJ, Shekhar K, Hotchi T, Sullivan D, Streufert S, Fisk WJ. Is CO₂ an indoor pollutant? Direct effects of low-to-moderate CO₂ concentrations on human decision-making performance. *Environ Health Perspect*. 2012 Dec;120(12):1671-7.
- Hansel NN, Breyse PN, McCormack MC, Matsui EC, Curtin-Brosnan J, Williams DL, Moore JL, Cuhran JL, Diette GB. A longitudinal study of indoor nitrogen dioxide levels and respiratory symptoms in inner-city children with asthma. *Environ Health Perspect*. 2008 Oct;116(10):1428- 32.e
- Lam NL, Smith KR, Gauthier A, Bates MN. Kerosene: a review of household uses and their hazards in low- and middle-income countries. *J Toxicol Environ Health B Crit Rev*. 2012;15(6):396-432.
- Skovmand A, Damiao Gouveia AC, Koponen IK, Møller P, Loft S, Roursgaard M. Lung inflammation and genotoxicity in mice lungs after pulmonary exposure to candle light combustion particles. *Toxicol Lett*. 2017 Jul 5;276:31-38.
- Dales RE, Burnett R, Zwanenburg H. Adverse health effects among adults exposed to home dampness and molds. *Am Rev Respir Dis*. 1991 Mar;143(3):505-9.
- Gray MR, Thrasher JD, et al. Mixed mold mycotoxicosis: immunological changes in humans following exposure in water-damaged buildings. *Arch Environ Health*. 2003 Jul;58(7):410-20.
- Pope CA 3rd, Burnett RT, Thun MJ, Calle EE, Krewski D, Ito K, Thurston GD. Lung cancer, cardiopulmonary mortality, and long-term exposure to fine particulate air pollution. *JAMA*. 2002 Mar 6;287(9):1132-41.
- Kim HH, Yang JY, Lee JY, Park JW, Kim KJ, Lim BS, Lee GW, Lee SE, Shin DC, Lim YW. House- plant placement for indoor air purification and health benefits on asthmatics. *Environ Health Toxicol*. 2014 Oct 8;29:e2014014.
- Butland BK, Fehily AM, Elwood PC. Diet, lung function, and lung function decline in a cohort of 2512 middle aged men. *Thorax*. 2000 Feb;55(2):102-8.
- Hamauzu Y, Yasui H, Inno T, Kume C, Omanyuda M. Phenolic profile, antioxidant property, and anti-influenza viral activity of Chinese quince (*Pseudocydonia sinensis* Schneid.), quince (*Cydonia oblonga* Mill.), and apple (*Malus domestica* Mill.) fruits. *J Agric Food Chem*. 2005 Feb 23;53(4):928-34.
- Palamara AT, Nencioni L, et al. Inhibition of influenza A virus replication by resveratrol. *J Infect Dis*. 2005 May 15;191(10):1719-29.
- Kumar P, Sharma S, Khanna M, Raj HG. Effect of Quercetin on lipid peroxidation and changes in lung morphology in experimental influenza virus infection. *Int J Exp Pathol*. 2003 Jun;84(3):127-33.
- Josling P. Preventing the common cold with a garlic supplement: a double-blind, placebo- controlled survey. *Adv Ther*. 2001 Jul-Aug;18(4):189-93.
- Magioli, Claudia, & Mansur, Elisabeth. (2005). Eggplant (*Solanum melongena* L.): tissue culture, genetic transformation and use as an alternative model plant. *Acta Botanica Brasílica*, 19(1), 139-148.
- Lee JH, Lim HJ, Lee CW, Son KH, Son JK, Lee SK, Kim HP. Methyl Protodioscin from the Roots of *Asparagus cochinchinensis* Attenuates Airway Inflammation by Inhibiting Cytokine Production. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2015;2015:640846.
- Maurer HR. Bromelain: biochemistry, pharmacology and medical use. *Cell Mol Life Sci*. 2001 Aug;58(9):1234-45.
- Lotz-Winter H. On the pharmacology of bromelain: an update with special regard to animal studies on dose-dependent effects. *Planta Med*. 1990 Jun;56(3):249-53.
- Claudia Magioli; Elisabeth Mansur. Eggplant (*Solanum melongena* L.): tissue culture, genetic transformation and use as an alternative model plant. *Acta Bot. Bras. vol.19 no.1 São Paulo Jan./Mar. 2005*
- Kaur H, Corscadden K, Lott C, Elbatarny HS, Othman M. Bromelain has paradoxical effects on blood coagulability: a study using thromboelastography. *Blood Coagul Fibrinolysis*. 2016 Oct;27(7):745-752.
- Stoodley I, Williams L, Thompson C, Scott H, Wood L. Evidence for lifestyle interventions in asthma. *Breathe (Sheff)*. 2019 Jun;15(2):e50-e61.
- Swank RL, Nakamura H. Oxygen availability in brain tissues after lipid meals. *Am J Physiol*. 1960 Jan;198:217-20.
- Kurti SP, Rosenkranz SK, Levitt M, Cull BJ, Teeman CS, Emerson SR, Harms CA. Does moderate intensity exercise attenuate the postprandial lipemic and airway inflammatory response to a high-fat meal? *Biomed Res Int*. 2015;2015:647952.
- Fanelli MT, Kaplan ML. Effects of high fat and high carbohydrate diets on the body composition and oxygen consumption of ob/ob mice. *J Nutr*. 1978 Sep;108(9):1491-500.
- Chung BY, Park SY, Byun YS, Son JH, Choi YW, Cho YS, Kim HO, Park CW. Effect of Different Cooking Methods on Histamine Levels in Selected Foods. *Ann Dermatol*. 2017 Dec;29(6):706- 714.
- Diaz M, del Rio B, Ladero V, Redruello B, Fernández M, Martin MC, Alvarez MA. Isolation and typification of histamine-producing *Lactobacillus vaginalis* strains from cheese. *Int J Food Microbiol*. 2015 Dec 23;215:117-23.
- Yuan F, Guo ZZ, Ji WJ, Ma YQ, Zhang Z, Zhou X, Li YM. BOLD-MRI evaluation of subcutaneous and visceral adipose tissue oxygenation status: effect of dietary salt intake. *Am J Transl Res*. 2015 Mar 15;7(3):598-606.
- Zhang WC, Zheng XJ, Du LJ, Sun JY, Shen ZX, Shi C, Sun S, Zhang Z, Chen XQ, Qin M, Liu X, Tao J, Jia L, Fan HY, Zhou B, Yu Y, Ying H, Hui L, Liu X, Yi X, Liu X, Zhang L, Duan SZ1. High salt primes a specific activation state of macrophages, M(Na). *Cell Res*. 2015 Aug;25(8):893-910.
- Yamauchi K, Ogasawara M. The Role of Histamine in the Pathophysiology of Asthma and the Clinical Efficacy of Antihistamines in Asthma Therapy. *Int J Mol Sci*. 2019 Apr 8;20(7).
- Battcock, M, Azam-Ali, S. FERMENTED FRUIT AND VEGETABLES A GLOBAL PERSPECTIVE FAO AGRICULTURAL SERVICES BULLETIN No. 134 <http://www.fao.org/3/x0560e/x0560e12.htm>
- Šaranović SĐ, Vičić J, Pešić I, Tomović M, Batinić Đ, Antić M, Tadić M, Mazić S. The Influence of Tobacco Use on Pulmonary Function in Elite Athletes. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Sep 20;16(19). pii: E3515.
- Thirión-Romero I, Pérez-Padilla R, Zabert G, Barrientos-Gutiérrez I. RESPIRATORY IMPACT OF ELECTRONIC CIGARETTES AND "LOW-RISK" TOBACCO. *Rev Invest Clin*. 2019;71(1):17-27.
- Arjomandi M, Haight T, Redberg R, Gold WM. Pulmonary function abnormalities in never- smoking flight attendants exposed to secondhand tobacco smoke in the aircraft cabin. *J Occup Environ Med*. 2009 Jun;51(6):639-46.

- 37 Ramakrishnan S, Thangjam R, Roy A, Singh S, Ramakrishnan L, Seth S, Narang R, Bhargava B. Acute effects of tobacco chewing on the systemic, pulmonary and coronary circulation. *Am J Cardiovasc Drugs*. 2011;11(2):109-14.
- 38 Tan WC, Bourbeau J, Aaron SD, Hogg JC, Maltais F, Hernandez P, Marciniuk DD, Chapman KR, To T, FitzGerald JM1, Walker BL, Road J, Zheng L, Zhou G, Yau T, Benedetti A, O'Donnell D, Sin DD. The effects of marijuana smoking on lung function in older people. *Eur Respir J*. 2019 Dec 19;54(6). pii: 1900826.
- 39 Vedala SR, Mane AB, Paul CN. Pulmonary functions in yogic and sedentary population. *Int J Yoga*. 2014 Jul;7(2):155-9.
- 40 Huang G, Osness WH. Changes in pulmonary function response to a 10-week controlled exercise program in sedentary elderly adults. *Percept Mot Skills*. 2005 Apr;100(2):394-402.
- 41 Morais N, Cruz J, Marques A. Posture and mobility of the upper body quadrant and pulmonary function in COPD: an exploratory study. *Braz J Phys Ther*. 2016 Jul-Aug;20(4):345-54.
- 42 Gloeckl R, Halle M, Kenn K. Interval versus continuous training in lung transplant candidates: a randomized trial. *J Heart Lung Transplant*. 2012 Sep;31(9):934-41.
- 43 Ratjen F, Jensen R, Klingel M, McDonald R, Moore C, Benseleer N, Wilson D, Stanojevic S. Effect of changes in tidal volume on multiple breath washout outcomes. *PLoS One*. 2019 Jul 3;14(7):e0219309.
- 44 Buchholz I. Breathing, voice, and movement therapy: applications to breathing disorders. *Biofeedback Self Regul*. 1994 Jun;19(2):141-53.
- 45 Lu Y, Li P, Li N, Wang Z, Li J, Liu X, Wu W. Effects of Home-Based Breathing Exercises in Subjects With COPD. *Respir Care*. 2019 Nov 12. pii: respicare.07121.
- 46 Wirz-Justice A, Graw P, Kräuchi K, Sarrafzadeh A, English J, Arendt J, Sand L. 'Natural' light treatment of seasonal affective disorder. *J Affect Disord*. 1996 Apr 12;37(2-3):109-20.
- 47 Bachman JL, Deitrick RW, Hillman AR. Exercising in the Fasted State Reduced 24-Hour Energy Intake in Active Male Adults. *J Nutr Metab*. 2016;2016:1984198. Epub 2016 Sep 21.
- 48 DiPietro L, Gribok A, Stevens MS, Hamm LF, Rumpel W. Three 15-min bouts of moderate postmeal walking significantly improves 24-h glycemic control in older people at risk for impaired glucose tolerance. *Diabetes Care*. 2013 Oct;36(10):3262-8.
- 49 Olafsdottir G, Cloke P, Schultz A, et al. Health benefits of walking in nature: A randomized controlled study under conditions of real-life stress. *Environ Behav*. 2018:1-27.
- 50 Sinharay R, Gong J, Barratt B, Ohman-Strickland P, Ernst S, Kelly FJ, Zhang JJ, Collins P, Cullinan P, Chung KF. Respiratory and cardiovascular responses to walking down a traffic-polluted road compared with walking in a traffic-free area in participants aged 60 years and older with chronic lung or heart disease and age-matched healthy controls: a randomised, crossover study. *Lancet*. 2018 Jan 27;391(10118):339-349.
- 51 MacHose M, Peper E. The effect of clothing on inhalation volume. *Biofeedback Self Regul*. 1991 Sep;16(3):261-5.
- 52 White EG. Selected Messages, Book Two. Review and Herald Publishing Association, 1958, p. 471.
- 53 Kim YH, Baek SS, et al. The effect of cold air application on intra-articular and skin temperatures in the knee. *Yonsei Med J*. 2002 Oct;43(5):621-6.
- 54 Daanen HA, Ducharme MB. Physiological responses of the human extremities to cold water immersion. *Arctic Med Res*. 1991; 50 Suppl 6:115-21
- 55 Kashevarov SB, Kuzin NM, Zavodnov V1a, Loshchenov VB, Korablin SN, Markov VK. Changes in the degree of oxygenation of gastric mucosa before and after the operation of creating a small stomach in patients with the extreme degree of alimentary-constitutional obesity. *Khirurgiia (Mosk)*. 1991 Oct;(10):70-4.
- 56 Roche J, Isacco L, Masurier J, Pereira B, Mouglin F, Chaput JP, Thivel D. Are obstructive sleep apnea and sleep improved in response to multidisciplinary weight loss interventions in youth with obesity? A systematic review and meta-analysis. *Int J Obes (Lond)*. 2020 Jan 7. (Epub ahead of print)
- 57 Sawka MN, Cheuvront SN, Carter R 3rd. Human water needs. *Nutr Rev*. 2005 Jun;63(6 Pt 2):S30-9.
- 58 Kalhoff H. Mild dehydration: a risk factor of broncho-pulmonary disorders? *Eur J Clin Nutr*. 2003 Dec;57 Suppl 2:S81-7.
- 59 Singh M, Singhi S, Walia BN. Evaluation of steam therapy in acute lower respiratory tract infections: a pilot study. *Indian Pediatr*. 1990 Sep;27(9):945-51.
- 60 Batmaz SB, Arıkoğlu T, Tamer L, Eskandari G, Kuyucu S. Seasonal variation of asthma control, lung function tests and allergic inflammation in relation to vitamin D levels: a prospective annual study. *Postepy Dermatol Alergol*. 2018 Feb;35(1):99-105.
- 61 Periasamy S, Hsu DZ, Fu YH, Liu MY. Sleep deprivation-induced multi-organ injury: role of oxidative stress and inflammation. *EXCLI J*. 2015 May 18;14:672-83.
- 62 Kato K, Miyata S, Ando M, Matsuoka H, Yasuma F, Iwamoto K, Kawano N, Banno M, Ozaki N, Noda A. Influence of sleep duration on cortical oxygenation in elderly individuals. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2017 Jan;71(1):44-51.
- 63 Atos 17:25. Versão Almeida Revista e Atualizada.
- 64 White, E. G. - A Ciência do Bom Viver p.183.