

4 de setembro

O Que Você Faz Durante A Noite?

Deus viu que a luz era boa e a separou da escuridão. Deus pôs na luz o nome de "dia" e na escuridão pôs o nome de "noite". A noite passou, e veio a manhã. Esse foi o primeiro dia. Gênesis 1:4 e 5.

De acordo com o Dr. Martin Moore-Ede, da Escola de Medicina de Harvard, somos biologicamente construídos para ir dormir quando escurece e acordar quando começa a clarear. Bem, isso não é muito interessante quando pensamos a respeito de todos os esforços que são feitos no mundo de hoje para nos conservar acordados até tarde da noite, de modo que estamos como ébrios cada manhã. Há pelo menos dois "nervos-relógios" dentro de nosso corpo.

O Dr. Moore-Ede diz que quando vamos contra os relógios naturais de nosso corpo, pagamos o preço na saúde. Para apoiar isso, ele nos relata a pesquisa feita com ratos que tiveram seu horário dia-e-noite invertido por alguns dias. O período de sua vida foi encurtado até 20% como resultado. Nenhuma pesquisa semelhante tem sido experimentada com pessoas, naturalmente, mas, há evidência de que a fadiga resultante da tentativa de inverter ou sobrecarregar demais os relógios naturais do corpo, nos torna mais suscetíveis às doenças e aumenta a dificuldade para combatê-las.

Um relógio do qual temos conhecimento consiste de um par de pequenos centros nervosos, de menos de um milímetro de diâmetro, mas contendo milhares de células nervosas cada um. Esses minúsculos relógios biológicos estão localizados no hipotálamo do cérebro e operam num ciclo reajustável diário por cerca de uma hora, dependendo de quando o Sol nasce e se põe. O regulador dia-noite não é um relógio, mas sim o mecanismo de reajuste que é um feixe de nervos especiais ligando o olho ao hipotálamo. O outro relógio regula as funções internas do corpo de acordo com o ciclo diário. Não se sabe muito a respeito desse relógio, mas sabe-se que existe.

Devemos ser cuidadosos no uso de nossas horas noturnas. O Criador nos deu um corpo maravilhoso que deve ser cuidado a fim de funcionar adequadamente.