

Edson Schenkel

# Como melhorar a saúde com pequenas modificações em seu lar.

Edição do Autor  
2019

Edson Schenkel – Como melhorar a saúde com pequenas modificações em seu lar - 2019

Edson Schenkel – Como melhorar a saúde com pequenas modificações em seu lar - 2019

**EDSON SCHENKEL**

# Como melhorar a saúde com pequenas modificações em seu lar.

1ª edição

Espumoso – Serra dos Engenho – Rio Grande do Sul –  
Brasil

Edição do Autor

2019

Edson Schenkel – Como melhorar a saúde com pequenas modificações em seu lar - 2019

**Copyright © Edson Schenkel**

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998. Vedada a produção, reprodução, distribuição e comercialização sem a autorização do autor.

**ODLC:039-05-2019-000-9**

Autor/ registro no EDA: Edson Schenkel/ 0000000000000  
Título: Como melhorar a saúde com pequenas modificações em seu lar.

Ilustração: Edson Schenkel

Edição: 1<sup>a</sup>

Local: Espumoso/ R.S/ Br.

Contato com o autor:

Cartas: Rua José Manhago – n 595 – Camobi<sup>o</sup> – Santa Maria – Rio Grande do Sul – Brasil – Cep: 97105-430

Telefone: (55) 3286-2134

Edson Schenkel – Como melhorar a saúde com pequenas modificações em seu lar - 2019

*Agradeço ao Universo por toda sabedoria adquirida e capacidade de observar o mundo e entender as pessoas.  
Edson Schenkel, 09 de maio de 2019.*

## Como melhorar a saúde com pequenas modificações em seu lar

Muitas pessoas, como seus atos, rotinas e modo de viver, vão adoecendo sem saber que coisas do cotidiano ajudam muito nessa falta de saúde e que ampliam a força das doenças que são difíceis de evitar.

Um fator, também ajuda muito na redução de anos de vida, o próprio envelhecimento junto com o pensar sobre a vida e morte.

Muitas pessoas poderiam passar, tranquilamente dos 100 anos, mas quando chegam nos 70 anos em diante, vão ajudando para reduzir a possibilidade de viver mais tempo.

Pode parecer que estou trazendo um tratamento mágico, mas é algo bem natural e possível.

Para que entenda como fazer para viver mais, vou escrever sobre as potencialidades humanas que levam a uma vida mais longa e feliz.

Nós humanos, como tudo que existe são formados de átomos, que vão formar moléculas e depois nosso corpo, as partes ou seja a energia que forma esses átomos são imortais e “de uma forma misteriosa” podemos controlar esses átomos.

Para pensar, mecha um dos dedos do pé, ou outra parte do corpo. Deve ter conseguido mover alguma parte. Para você é natural, mas envolve algo mais complexo e misterioso, pois para mover um dedo ou qualquer parte do

corpo, seu cérebro tem que, conscientemente, fazer que alguns átomos se movam de uma parte para outra do neurônios de forma a fazer controlar outros átomos para resultar no movimento desse membro do nosso corpo.

Com isso, podemos confirmar, que de alguma forma, controlamos átomos com o nosso cérebro estimulado pela nossa mente consciente.

Mas nosso corpo tem sistemas que não controlamos conscientemente, pois seria muito complicado, pois teríamos, por exemplo que controlar os batimentos do nosso coração, podendo ao se concentrar em outro trabalho, esquecer de dizer para o coração bater e acabaríamos morrendo. Por isso existe a parte inconsciente, automática que controla o que seria mais difícil de controlar conscientemente.

Mesmo sendo um setor separado, que parece agir sozinho, temos controle sobre esse sistema inconsciente e não somente nós mas o ambiente que nos rodeia.

Um exemplo é nossas emoções, que com treino podemos controlar, essas podem gerar uma alteração no controle autônomo, fazendo tanto aumentar os batimentos cardíacos, quanto diminuir. Trazendo a realidade de que se podemos controlar as emoções, podemos através dessas controlar o sistema autônomo, que engloba, não somente o batimento do coração, mas todo o sistema de defesa do nosso corpo e recuperação do mesmo.

Com isso, temos que saber usar essa conexão entre o consciente e o inconsciente para podermos ajudar nosso corpo a trazer saúde e vivermos mais, tendo mais força e

resistência contra doenças que vem do ambiente.

Para isso temos que conhecer cada vez mais nosso corpo e o que vai gerar certas emoções e com esse conhecimento mudar nossas vidas rumo a uma vida com mais saúde, força e felicidade.

Até agora podemos dizer que o que conecta o controle consciente ao inconsciente são as emoções, que podem surgir internamente, mas que são influenciadas pelo ambiente exterior, sendo o próximo passo na busca do controle sobre nosso corpo e saúde.

O ambiente exterior traz todas as informações que precisamos para viver e sobreviver em meio a natureza, esse mesmo meio ensina nosso corpo o que fazer em certas situações e o que não fazer em outras, gerando