

DICA NATURAL:
Escolher o
travesseiro correto
também ajuda a ter
um repouso mais
revigorante.

você vai DORMIR BEM esta noite!

Dez florais que vão eliminar os problemas que não o deixam ter uma noite de sono tranquila e revigorante

6h30 da manhã. Os raios de sol começam a entrar pela janela. Após uma noite bem dormida, você começa a abrir os olhos lentamente. Se espreguiça e começa a se levantar para encarar mais um dia cheio pela frente. A cena pode ser comum na sua casa. Mas, provavelmente, na casa do seu vizinho isso não se repete. Quase metade da população brasileira sofre com distúrbios do sono. Mais precisamente, a Sociedade Brasileira do Sono informa que 43% dos brasileiros não têm um sono restaurador e apresentam sinais de cansaço no decorrer do dia.

Dormir bem é essencial. A afirmação é do coordenador do Serviço de Distúrbios do Sono da Disciplina de Otorrinolaringologia da Unicamp, o otorrino Edilson Zancanella. “Ao contrário do que se pensa, nós não nos desligamos quando dormimos. Mantemos um diferente estado de consciência em que continuamos produzindo importantes hormônios para o nosso corpo. O sono tem uma função reparadora para o organismo, servindo para homeostase e consolidação de memória, e caso não durmamos de uma maneira adequada, ficamos em débito com essas funções”, afirma.

Mas a falta de sono vai mais além. Pouca gente faz a associação, mas, além do cansaço, da sonolência durante o dia, da lentidão do raciocínio, desatenção e dificuldade de concentração, não dormir bem provoca danos mais sérios à saúde. “Uma pessoa que não dorme direito vê comprometido o seu sistema imunológico, tem tendência a

ervas que curam

desenvolver obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e gastrointestinais, além de perda crônica da memória”, garante Cristina Cury, terapeuta floral.

Com redução nas horas de sono, a probabilidade de desenvolver diabetes também aumenta. A falta de sono inibe a produção de insulina (hormônio que retira o açúcar do sangue) pelo pâncreas, além de elevar a quantidade de cortisol, o hormônio do estresse, que tem efeitos contrários aos da insulina, fazendo com que se eleve a taxa de glicose (açúcar) no sangue, o que pode levar a um estado pré-diabético ou, mesmo, ao diabetes propriamente dito. “Num estudo, homens que dormiram apenas quatro horas por noite durante uma semana passaram a apresentar intolerância a glicose (estado pré-diabético)”, conta a especialista. Um estudo publicado neste ano pela National Sleep Foundation, fundação que se dedica à avaliação da literatura científica do sono, atualizou as horas de sono necessárias de acordo com a idade de cada um de nós. De acordo com a publicação, entre os 14 e os 17 anos, o aconselhável é dormir entre oito e dez horas. Os jovens adultos, de 18 a 25 anos, devem dormir entre sete e nove horas, e os adultos que se encontram na faixa etária entre os 26 e os 64 anos devem dormir igualmente entre sete e nove horas. Por fim, os adultos com 65 ou mais horas devem dormir entre sete e oito horas. Você consegue dormir bem durante o tanto de horas recomendadas?



Com redução nas horas de sono, A PROBABILIDADE DE DESENVOLVER DIABETES AUMENTA, já que a falta de sono inibe a produção de insulina.

REMÉDIO PARA DORMIR?

Um relatório do Departamento Internacional de Controle de Narcóticos, ligado à ONU, revelou em 2013 o que muitos já sabiam: o consumo abusivo de medicamentos controlados é tão grande que já supera o da heroína, do ecstasy e da cocaína somados. E a grande maioria é

consumida à noite, para ajudar a dormir. O relatório colocou o Brasil em terceiro lugar na lista dos países que mais fazem uso desses medicamentos. Por aqui, não é segredo, um famoso remédio controlado que ajuda a ter noites inteiras bem dormidas é o segundo remédio mais vendido. Muitos dos que consomem

APOSTE NOS FLORAIS

As essências florais são extratos líquidos naturais e altamente diluídos de flores, plantas e arbustos que se destinam ao equilíbrio dos problemas emocionais. Totalmente naturais, podem ser receitados para crianças e até animais de estimação. Os famosos Florais de Bach foram criados pelo médico inglês Edward Bach. Trata-se de 38 essências, cada uma indicada para uma emoção específica. Podem ser tomados individualmente ou misturados de acordo com o que a pessoa estiver sentindo. Embora o primeiro sistema a ser desenvolvido tenha sido o sistema floral de Bach, a partir da década de 80 surgiram outros sistemas florais da Califórnia, inclusive muitos brasileiros. Abaixo, Cristina Cury lista dez problemas que afetam o sono e os florais que podem ajudar em cada um deles.

DICA VIDA NATURAL: procure um terapeuta floral para ajudá-lo a identificar quais as essências mais eficazes para os seus problemas de sono!



1 Preocupações fixas e repetitivas = White Chestnut

Indicado para os que têm pensamentos indesejados que causam tormento mental.

2 Medos e preocupações indefinidas = Aspen

Para pessoas que têm pressentimentos e pesadelos.

3 Síndrome do pânico = Rock Rose

Para quem têm medo de pegar no sono e passar mal.

4 Preocupação excessiva = Red Chestnut

Indicado para pessoas que se preocupam demais com o bem-estar dos entes queridos.

5 Mascaramento dos sentimentos = Agrimony

Para quem oculta a ansiedade com uma máscara de bom humor, que nega e evita a dor emocional, preferindo os soníferos para anestesiarem os sofrimentos.

6 Sono inconstante = Scleranthus

Para quem dorme e acorda várias vezes durante a noite.

VOCÊ SABIA?
Criados pelo médico inglês Edward Bach, os Florais de Bach estão disponíveis em 38 essências.

7 Sono leve = Walnut

Para quem sofre com as influências externas e acorda com qualquer barulho, sem conseguir pegar novamente no sono.

8 Pensamentos recorrentes = Willow

Indicado para os que ficam remoendo ressentimentos e amarguras do cotidiano e não conseguem relaxar.

9 Tensão = Impatiens

Para os que são irritados, tensos e impacientes.

10 Ansiedade = Rescue

Essa é uma essência emergencial. Trata-se de um combinado de cinco florais criado para lidar com emergências e situações de crise, momentos em que não há tempo para fazer uma seleção individual de florais.

ervas que curam

a medicação nunca nem receberam a receita azul, que autoriza a compra, de seus médicos. São compras ilegais, comprimidos “emprestados” de amigos ou parentes, entre outros. “Tomar remédio para dormir é um grande perigo. Se não houver um bom acompanhamento, uma administração correta, esses medicamentos viciam, causando muitos outros problemas para o insone”, alerta Zancanella.

Procurar um médico para saber o que tira o seu sono é fundamental. Há exames que monitoram a noite de quem sofre para dormir, registrando variáveis eletrofisiológicas, como a atividade elétrica cerebral (eletroencefalograma), movimento dos olhos (eletro-oculograma), atividade dos músculos (eletromiograma), frequência cardíaca, fluxo e esforço respiratório, oxigenação do sangue (oxime-

“Tomar **REMÉDIO PARA DORMIR** é um grande **PERIGO**. Se não houver um bom acompanhamento, uma administração correta, esses medicamentos **VICIAM**, causando muitos outros problemas para o insone”

Durma bem!

Alguns fatores ajudam a ter noites de sono revigorante.

A Associação Mundial de Medicina do Sono dá dicas que você deve adotar já nesta noite!

1. Estabeleça um horário regular para dormir e acordar.
2. Se você tem o hábito de cochilar durante o dia, não exceda 45 minutos de sono.
3. Evite a ingestão excessiva de álcool quatro horas antes de dormir e não fume.
4. Evite cafeína seis horas antes de deitar. Isso inclui café, chá, refrigerantes e chocolate.
5. Exercite-se regularmente, mas não antes de dormir.
6. Não leve problemas para a cama.
7. Evite alimentos pesados, picantes ou açucarados quatro horas antes de deitar.
8. Encontre uma temperatura confortável, mantenha o quarto bem ventilado e use roupas adequadas.
9. Bloqueie todo o ruído perturbador e elimine o máximo de luz possível.
10. Reserve sua cama para dormir, evitando seu uso para trabalho ou lazer em geral. Celulares e tablets não devem ser usados na cama.

tria), ronco e posição corpórea. Identificados os problemas, terapias complementares são cada vez mais utilizadas no tratamento. “Desde que me conheço por gente, sempre tive dificuldade para dormir. O sono sempre foi leve, e eu despertava por nada. Recentemente, piorou. O aumento do meu estresse, causado pelos três empregos que mantive por alguns anos, aliado ao fato de eu ter mudado de casa, me fazia acordar mais de 30 vezes por noite, o que me deixava cansada o tempo todo. A polissonografia apontou ainda um quadro grave de apneia e bruxismo, que eu já sabia que tinha. Mas o que realmente me surpreendeu foi o mé-

dico ter me receitado sessões de acupuntura. Fiquei ainda mais surpresa quando soube que elas poderiam ser feitas no próprio hospital, pagas pelo convênio médico”, conta Alice Poli, produtora de conteúdo. Alice procurou ainda uma médica homeopata, que lhe indicou alguns florais. “Os florais são essências naturais feitas de flores, não têm agentes químicos em sua composição, nem contraindicação, não causam dependência nem efeitos colaterais. Podem ser usados por recém-nascidos, crianças, adolescentes, adultos, na terceira idade e por gestantes. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), é uma medi-

cina complementar à medicina tradicional, eficaz e recomendada”, conta Cristina.

Ela explica que os tratamentos naturais sempre oferecem uma gama muito rica de ajuda para esse problema: “Os diversos sistemas florais estão em perfeita sintonia com o distúrbio do sono,

Não troque seu sono

É um total contrassenso o fato de que, num mundo em que cerca de 50% das pessoas têm problema para dormir, exista quem troque suas horas de sono em busca de mais produtividade, pessoas que espontaneamente tentam reduzir o número de horas de sono diário. Há quem acredite que, se o corpo for “treinado” para dormir menos, será possível ampliar o número de “horas úteis” do dia, mantendo o mesmo desempenho. “Pura ilusão e uma boa dose de falta de informação sobre a importância que o sono tem no funcionamento de nosso corpo e da nossa mente. Dormir não é apenas uma necessidade de descanso mental e físico: durante o sono, ocorrem vários processos metabólicos que, se alterados, podem afetar o equilíbrio de todo o organismo em curto, médio e mesmo longo prazo”, alerta a terapeuta Cristina Cury.



DICA NATURAL:
A acupuntura é uma excelente aliada para quem sofre com os distúrbios do sono.

Os florais atuam no NÍVEL ENERGÉTICO, fazendo com que o insone “fabrique” no seu cérebro O DESEJO DE DORMIR, relaxando simultaneamente a mente e o corpo.

bruxismo, ansiedade, depressão, apneia, transtorno alimentar noturno, sonambulismo, terror noturno, distúrbio de comportamento do sono REM e pensamentos recorrentes, que são os principais problemas de quem não consegue dormir”. Ainda segundo a terapeuta, os benefícios acontecem porque os

florais atuam no nível energético, fazendo com que o insone “fabrique” no seu cérebro o desejo de dormir, relaxando simultaneamente a mente e o corpo. “Os remédios alopáticos não permitem que o próprio indivíduo faça parte do seu processo de cura, ou seja, ‘alguém’ faz isso por ele”, afirma.