

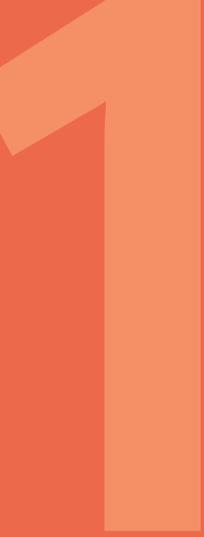
ANUPANA



FAÇA AS PAZES COM SEU
TRAVESSEIRO

*dicas para ter
boas noites de sono.*





*não dormir está
te deixando doente...*



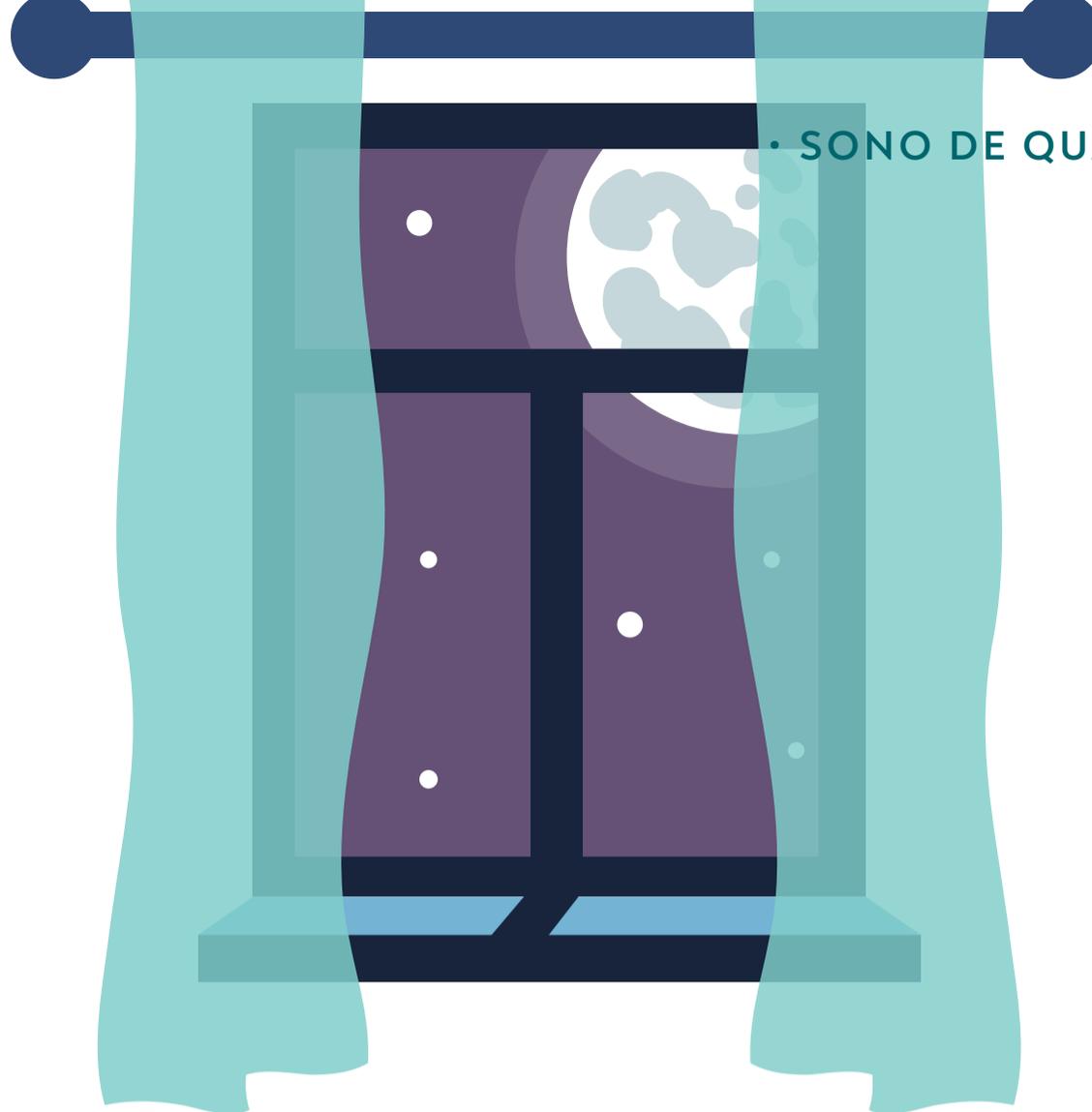
ANUPANA

Quando pensamos em saúde e longevidade, há um fato importantíssimo que vem sendo negligenciado, principalmente nas últimas décadas: o sono! Se você vem sofrendo com insônia e noites mal dormidas, saiba que seu corpo pode estar sofrendo e sua saúde pode estar comprometida!

Não é incomum ouvir pessoas dizendo que “dormir é perda de tempo”. Essa frase é dita normalmente por pessoas que vivenciam uma rotina de trabalho e estudos intensa e que não imaginam a importância de um sono de qualidade para a saúde, produtividade, memória e manutenção de um peso corporal saudável. Sim, seu sono impacta diretamente no seu corpo, nas suas habilidades e na sua vida profissional!

Em outros casos, apesar de saber a importância de uma noite bem dormida, algumas pessoas simplesmente não conseguem dormir. Percebemos isso diariamente no nosso consultório, quando conversamos com nossos pacientes. A análise da qualidade do sono é uma etapa fundamental no nosso acompanhamento, e um dos pilares mais importantes a serem trabalhados dentro da visão integrativa. Uma grande parcela das pessoas que busca o nosso acompanhamento, vê no sono um grande obstáculo a ser vencido, ao invés de algo prazeroso e recompensador como deve ser.





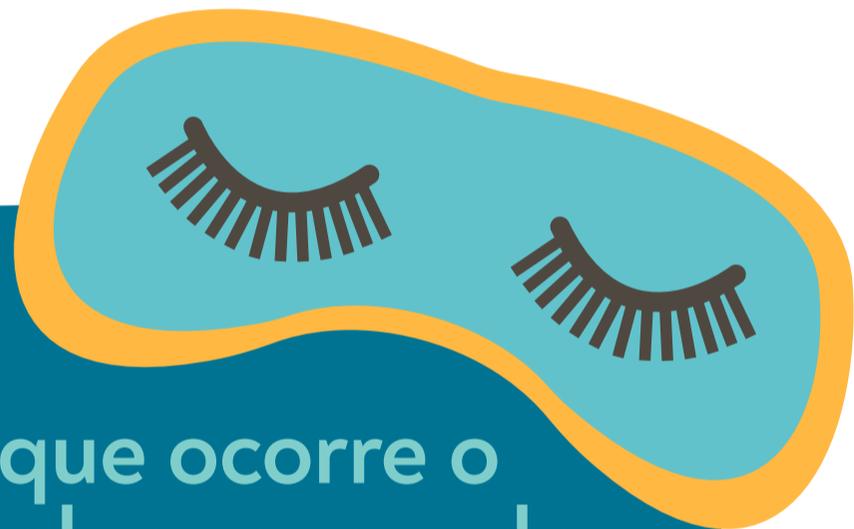
Geralmente essas pessoas apresentam, além da insônia crônica e não resolvida, outras comorbidades e problemas de saúde que afetam sua qualidade de vida e até mesmo sua resposta aos tratamentos convencionais. Quando começamos a abordar questões relacionadas ao sono, poucas enxergam o quanto pequenos erros levam a esse quadro, e como isso vem afetando todas as outras áreas da sua vida.

Erros esses, que tentam ser mascarados com pílulas e mais pílulas de medicamentos controlados que consomem seu dinheiro e a sua saúde, gerando inúmeros efeitos colaterais – dificuldade de concentração, baixo rendimento no trabalho, sono fora de hora, baixa de libido e uma dependência iminente – bagunçando seu trabalho, seus relacionamentos e



alimentando uma indústria que busca cada vez mais usuários e que se esquece de direcionar o olhar para as causas dos problemas.

Durante o sono, apesar de você estar dormindo e de ocorrer uma diminuição do movimento corporal e da capacidade de resposta a estímulos externos, o seu corpo não para de trabalhar, executando diversas funções e uma série de ajustes e reparos celulares, metabólicos e hormonais que ocorrem para que seu corpo mantenha o equilíbrio e esteja pronto e renovado para um novo dia.

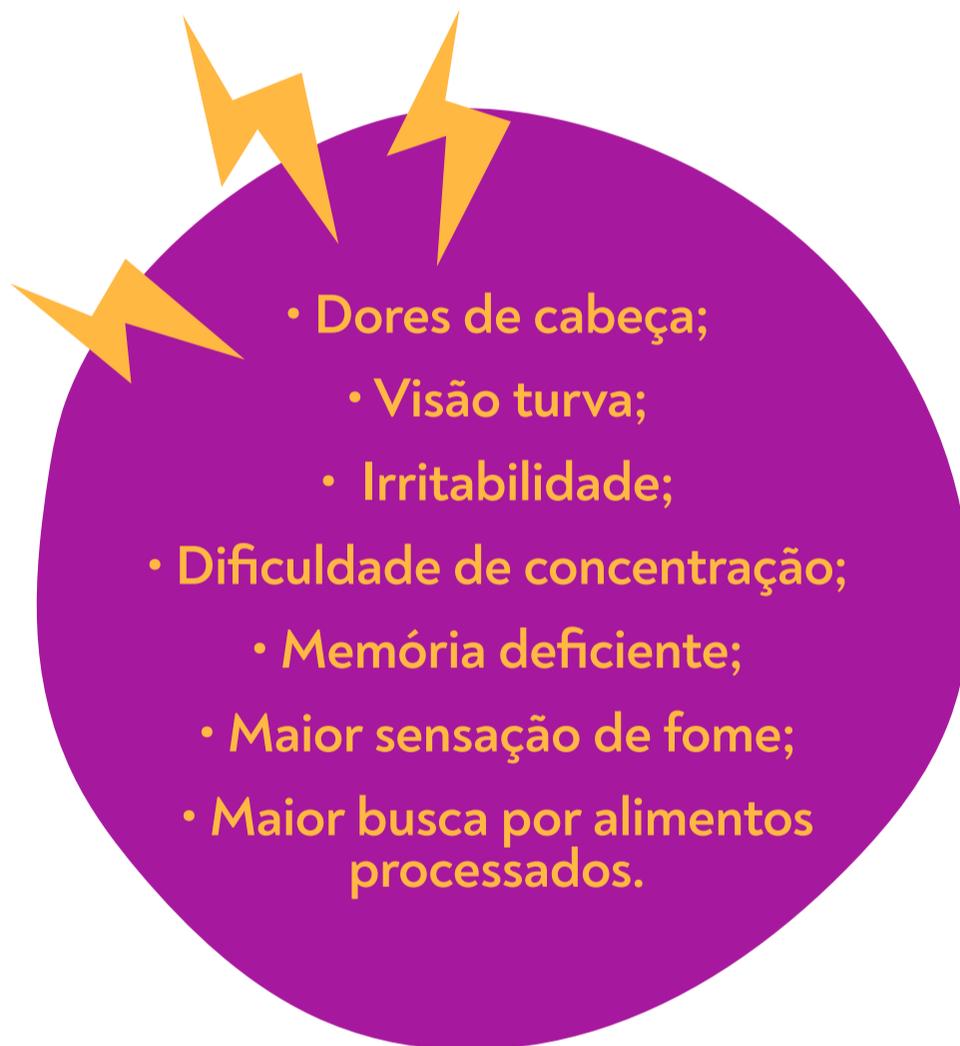


É durante a noite que ocorre o reequilíbrio hormonal, o reparo de órgãos, células e tecidos, o reforço imunológico e mental, além de um estímulo dos processos de destoxificação, ou seja, a transformação e eliminação de toxinas às quais somos expostos ao longo do dia. É um verdadeiro processo de limpeza interna!



Qualquer dificuldade, na capacidade do seu corpo, de limpar esses resíduos nocivos, pode gerar um acúmulo de toxinas que, a longo prazo, podem estar envolvidas nas causas de inúmeras doenças modernas, como o câncer e a doença de Alzheimer.

Após uma noite ruim (ou várias), você pode perceber diversos sintomas inespecíficos. Abaixo, listamos alguns deles:



Mas esses são apenas sintomas em curto prazo, sentidos geralmente no dia seguinte de uma noite mal dormida. Em longo prazo, os danos são ainda maiores, e podem envolver quadros de excesso de peso e obesidade, envelhecimento precoce, alterações imunológicas, quadros de depressão e infertilidade.





Difícilmente você será uma pessoa saudável, sociável, proativa e esperta se tiver um sono de baixa qualidade. Pode ser que no início você não sinta tanto esses efeitos, mas acredite, a conta um dia chega.

A partir do momento em que você entende as vantagens de uma boa noite de sono, você vai querer manter essas estratégias em prática ao longo de toda a sua vida. Após uma semana de noites bem dormidas, você começa a sentir os benefícios que isso está lhe gerando.

Dormir melhor aumenta sua autonomia e sua capacidade de fazer melhores escolhas na sua vida pessoal e na profissional. Além de tornar você mais ativo e criativo e evitar que você entre no ciclo infinito do piloto automático.

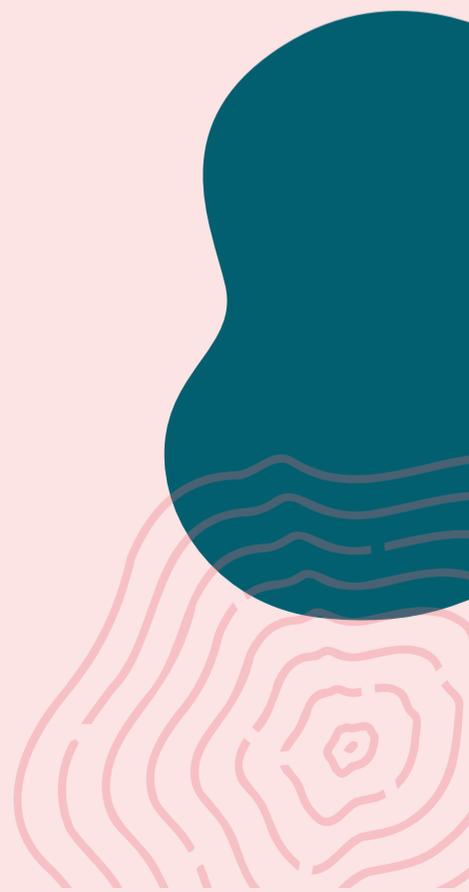
Nesse material, vamos te mostrar como melhorar de vez o seu sono e devolver sua vitalidade, saúde e energia. Através da nossa visão sistêmica e integrativa, que já ajudou inúmeras pessoas a vivenciar o que realmente é dormir bem – vamos te ensinar a olhar e tratar o seu corpo, respeitando a sinergia entre todos os órgãos e sistemas, para devolver o equilíbrio do seu organismo e proporcionar finalmente as noites de sono que você merece!



2.

**MAS
ANTES,**
*saiba quem
somos nós...*

ANUPANA





EDUARDO CLAAS

Nutricionista e Terapeuta especialista em Naturopatia. Mais de 14 anos de experiência na Naturopatia e práticas integrativas como: terapia floral quântica, iridologia, farmacoterapia chinesa e fitoterapia. Sócio-proprietário do Centro de Saúde Integrativa Anupana com mais de 8 mil atendimentos realizados. Participo do bem estar das pessoas, através da junção das visões tradicionais e modernas da saúde.

ANUPANA



MARIA GABRIELA RECH

Nutricionista que atua na área clínica há quase 10 anos, pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional, especialista em Modulação Intestinal e Nutrição e Fertilidade. Especialista no atendimento de indivíduos com problemas digestivos e intestinais, e de casais que buscam se preparar para uma gestação ou potencializar sua fertilidade. Sempre enxergou a nutrição como ferramenta de construção e transformação da saúde, muito além de uma simples dieta. Tem uma visão integrativa, focada em tratar pessoas e não doenças.

ANUPANA

3.



*não dormir está
te deixando obeso...*

ANUPANA



Como você leu anteriormente, é no momento do sono que restauramos nossas energias e reparamos nossos tecidos. Se o reparo cerebral diminui e se você está cansado, sua seletividade alimentar também é afetada.

Quando você se sente assim, dificilmente encontra conforto imediato em uma bacia de brócolis ou em um prato cheio de legumes. Não, o seu corpo quer algo mais rápido, custe o que custar. Nesse momento, ocorre uma mudança da sua seletividade alimentar.





Seu desejo por doces, batatas fritas, biscoitos, hambúrgueres e outros alimentos açucarados e gordurosos aumenta consideravelmente. É uma tentativa do seu corpo de oferecer uma energia rápida para seu cérebro poder continuar desempenhando suas funções e tentar manter o estado de alerta ao longo do dia. Em curto prazo, os carboidratos refinados e açúcares causam uma sensação de euforia, vitalidade e bem estar. O problema é que essa sensação dura pouco e vem carregada de efeitos colaterais indesejáveis. Quando ela termina, você volta novamente a sentir o mesmo desconforto e a buscar esses alimentos para se sentir bem. Está instalado aí o ciclo vicioso do açúcar!



Após o consumo desses alimentos, seu pâncreas é forçado a trabalhar exaustivamente liberando um hormônio chamado insulina, responsável por “guardar” a glicose dentro das suas células. Porém, se você ingerir mais glicose do que o necessário (e é muito fácil isso acontecer, a partir do momento que você se enche de doces e farináceos), a insulina transforma esse excesso em triglicerídeos e ácidos graxos que vão formar aquelas gordurinhas indesejáveis.



Essa situação ocorre também devido a algumas alterações hormonais que acontecem em pessoas que dormem mal. Há uma redução dos níveis do hormônio leptina, responsável pela sensação de saciedade, e aumento dos níveis de grelina, conhecido como hormônio da fome. E lá vai você novamente em busca de alimentos calóricos e vazios de nutrientes, que logo vão te deixar com fome novamente.



Vivenciando essa situação diariamente, não é difícil entender que o resultado disso é um cansaço sem fim, acompanhado de cada vez mais quilos na balança.



4.

*entendendo seu
relógio biológico...*

ANUPANA



O nosso organismo, desde o tempo das cavernas, funciona em resposta aos ciclos da natureza, principalmente no que se refere aos momentos do dia e da noite. Conforme o horário do dia e conforme a exposição solar, o corpo libera substâncias como hormônios e neurotransmissores que irão favorecer a realização de determinadas tarefas e influenciar o seu humor. Chamamos isso de ciclo circadiano!

Conhecer esse ciclo e se alinhar com ele só irá te trazer benefícios, como: mais disposição, concentração e um sono de melhor qualidade.

Vamos entender um pouco mais?





6h às 8h

Pico de cortisol, momento ideal para acordar.

EVITAR: dormir além das 8h.

FAVORECER: realizar o café da manhã e atividade física.



9h às 10h

Início da liberação de serotonina que, promove um estado de bem estar e prazer.

EVITAR: dormir até tarde, já que a partir desse momento se torna mais difícil de acordar.

FAVORECER: realizar o lanche da manhã, cultivar pensamentos positivos.



10h às 12h

Maior liberação de adrenalina e dopamina, hormônios relacionados a um estado de alerta.

EVITAR: cochilar nesse momento.

FAVORECER: trabalhar, estudar e ter reuniões de negócios. Processo digestivo está a todo vapor.



13h às 14h

Níveis de adrenalina começam a reduzir, reduzindo também os movimentos digestivos.

EVITAR: consumir alimentos de difícil digestão.

FAVORECER: um pequeno descanso físico ou mental.



15h às 17h

Não há liberação específica de hormônios ou neurotransmissores. Importante evitar o consumo de alimentos ricos em cafeína pois sua ingestão após às 16h pode influenciar no sono de pessoas mais sensíveis.



18h às 19h

Não há liberação específica de hormônios ou neurotransmissores. É ideal que o jantar ocorra durante esse período, que contenha alimentos de fácil digestão e fontes de triptofano (aminoácido que auxilia na produção de melatonina) ou fitomelatonina – banana, cacau, grão de bico, kiwi, cerejas.



A partir das 20h

Início da produção de melatonina, hormônio do sono, cujos picos acontecem em intervalos de 2h, até por volta de 3 a 4h da manhã.

EVITAR: consumir alimentos estimulantes, bebidas alcoólicas, refeições pesadas e volumosas.

FAVORECER: atividades de descanso e relaxamento.



21h às 6h

Liberação de hormônio do crescimento, responsável pela reparação celular e controle do metabolismo.

EVITAR: atividade física, estresse mental, filmes e vídeos pesados, luz azul de celulares, televisores e tablets.

FAVORECER: relaxamento, bons pensamentos, procurar estar deitado na cama até às 22h.

O RELÓGIO BIOLÓGICO DA MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Já a Medicina Chinesa através de seus conhecimentos milenares prega alguns pontos que merecem nossa atenção e, de fato, podem complementar muito bem os estudos mais recentes sobre o nosso ciclo circadiano.

É muito comum em nossa prática clínica termos distúrbios de sono relacionados a horários específicos. Não é difícil ouvir de nossos pacientes a seguinte colocação:

Acordo sempre de madrugada no mesmo horário! Por que isso?!

Durante a madrugada temos horários específicos de determinados sistemas da medicina chinesa. Das 23h às 3h da manhã é o horário energético do elemento “madeira” compreendido pelos órgãos fígado e vesícula biliar. Quando acordarmos neste horário, podemos estar com desequilíbrios neste sistema. Se temos dificuldade em iniciar o sono, ou sentimos aquela sensação de “flutuação” ao deitar, ou ainda se temos muitos sonhos à noite pode significar que a vesícula biliar e,



consequentemente, o fígado podem estar tendo dificuldades de fluxo energético.

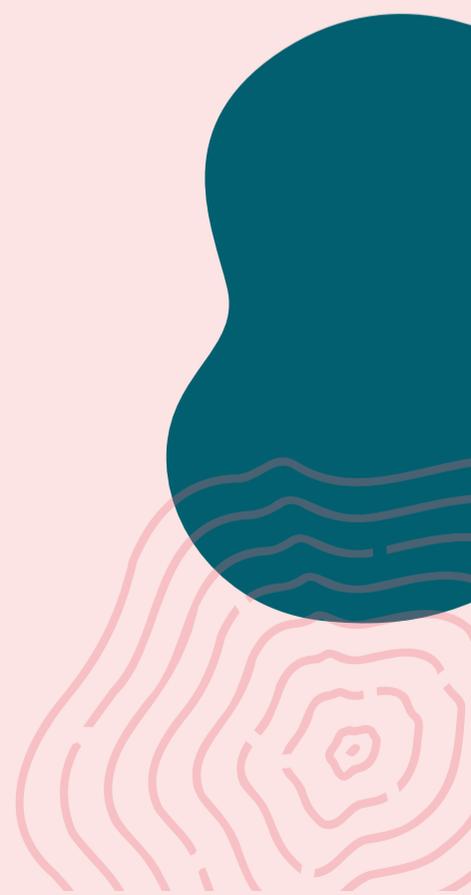
Perder o sono após as 3h da manhã já não é tão comum quanto antes deste horário. Porém, se você está tendo problemas com o sono entre 3h e 6h da manhã (horário que compreende o sistema “metal” na medicina chinesa), podemos estar tendo desequilíbrios em órgãos como pulmão e intestino grosso.



5.

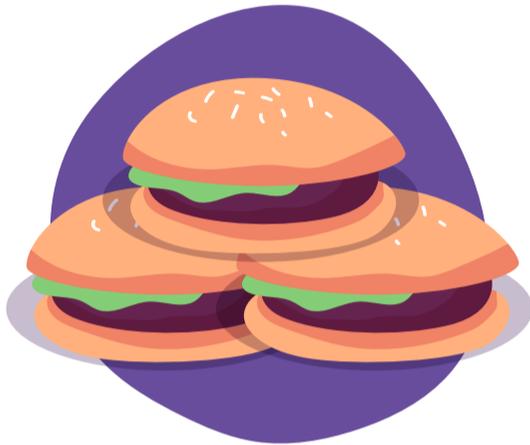
*Hábitos que
podem estar
destruindo
seu sono!*

ANUPANA





• **CELULAR À NOITE:** a luz branca, liberada por aparelhos como celulares e tablets, promove o bloqueio da liberação do hormônio melatonina. Acessar sites e redes sociais à noite, pode ser um dos responsáveis pela sua insônia!



• **REFEIÇÕES VOLUMOSAS:** durante a noite, a nossa capacidade e eficiência digestiva reduz, já que o organismo está literalmente se preparando para dormir e reduzir algumas atividades. Consumir refeições muito volumosas ou alimentos de alta carga energética irá sobrecarregar o sistema digestivo, gerando sensação de mal estar e atrapalhando na produção de hormônios relacionados ao sono. Isso acontece também se você fizer as refeições muito tarde.



• **ALIMENTOS ESTIMULANTES:** café, chá preto, chimarrão e bebidas à base de cola são exemplos de alimentos ricos em cafeína. A cafeína é um conhecido estimulante, capaz de nos deixar alertas por mais tempo. Algumas pessoas apresentam mais sen-



sibilidade a esse composto, podendo inclusive sentir mais ansiedade e sintomas como taquicardia. O ideal é que o consumo desses alimentos seja controlado ao longo do dia (no máximo 200ml de café, por exemplo) e que seu consumo se limite para até às 16h.

• Algumas pessoas podem também ser sensíveis a **ATIVIDADE FÍSICA À NOITE.** Se você está tendo problemas com o sono, procure se exercitar o mais cedo possível em seu dia.



• **ACREDITAR QUE OS REMÉDIOS IRÃO MELHORAR SEU SONO:** Não entenda mal. Acreditamos que, muitas vezes, medicamentos podem ser necessários para auxiliar nosso sono. Porém, terapias com medicamentos a longo prazo, tendem a trazer grandes danos ao nosso ciclo circadiano. Converse sempre com seu médico sobre os prazos da terapia proposta e sempre procure profissionais que tenham a visão integrativa do sono, para que usem múltiplas ferramentas para equilibrar o seu ciclo de sono.





*Como transformar
definitivamente seus
hábitos e conquistar o
sono que você merece!*

ANUPANA

Higiene DO SONO

• CRIE UMA ROTINA

Pode parecer que não, mas o seu corpo adora ter uma rotina. Ter horários estabelecidos para dormir, acordar e fazer as refeições, respeitando o seu ciclo circadiano, só trará benefícios para a sua saúde. Utilize o relógio a seu favor!

JANTE CEDO

Ninguém dorme bem com a barriga cheia! Procure realizar suas refeições ao pôr do sol ou, no máximo, até 20h. Consuma alimentos leves, como: sopas, saladas cozidas, carnes magras e brancas, evitando frituras, farináceos, carnes gordas e bebidas alcoólicas.

LARGUE O CELULAR!

Estabeleça um limite de tempo de utilização do celular, de forma a organizar melhor sua rotina e evitar ter que utilizá-lo à noite. Evite utilizar esses aparelhos nesse momento ou, caso seja realmente necessário, utilize eles no modo de luz noturna.



CRIE UM AMBIENTE FAVORÁVEL

Essa dica é fundamental! Para dormir bem, você precisa estar em um ambiente agradável, confortável, com boa temperatura e, principalmente, silencioso e escuro. Ruídos sonoros irão prejudicar o seu sono e a exposição à luz (principalmente luzes de led) irão atrapalhar a produção de melatonina. Por isso, certifique-se de que o seu quarto seja um bom local para uma noite de sono.

MELHORE SUA SAÚDE INTESTINAL

Pode parecer estranho, mas o intestino é um órgão chave na qualidade do sono. É nele que absorvemos os nutrientes necessários para a produção de hormônios e neurotransmissores, inclusive a serotonina. É ela, através de uma boa saúde intestinal, que inicia a produção da melatonina, o hormônio do sono. Se alimente bem, tenha seu consumo adequado de líquidos e fibras solúveis e cuide bem desse órgão tão importante!



alimentos chave

PARA MELHORAR SEU SONO

ALIMENTOS RICOS
EM FITOMELATONINA
(MELATONINA VEGETAL):

Tomilho

Goji Berry

Sálvia

Brotes de feijão

Maçã

Tomate

Hortelã

Rabanete branco

Cerejas

Kiwi



ERVAS, CHÁS E *suplementos*

• **Chá de Mulungu:** considerada uma planta com atividade calmante natural, auxilia em quadros de ansiedade e também de insônia, sendo uma boa opção para ser utilizada à noite. Decocção de 2 a 3 colheres de sobremesa da casca de mulungu em 150ml de água. Tomar 1 xícara, 1 hora antes de deitar, ou 2 xícaras ao dia, no horário mais conveniente.



• **Albizia:** Muito difundida na medicina chinesa, é promotora de relaxamento. Age principalmente nas vias do 5HTP e serotonina. Se adquire como fitoterápico da Medicina Chinesa em dose padronizada, se usa de 1 a 2 cápsulas antes de dormir.



ERVAS, CHÁS E *suplementos*

- **Magnésio inositol:** essa associação é uma junção do mineral magnésio com o inositol, que é uma das vitaminas do complexo B. O magnésio atua como um nutriente que promove o relaxamento, auxiliando inclusive na redução de dores musculares relacionadas à tensão. O inositol é um nutriente encontrado nas membranas cerebrais que auxilia na ação do magnésio, promovendo ainda mais descanso e relaxamento.
Modo de usar: dissolver 5g em 1 copo de água e tomar à noite, antes de dormir.

- **L-Theanina:** um aminoácido encontrado naturalmente em alguns alimentos, principalmente no chá verde, com capacidade de aumentar a sensação de relaxamento. Nesse caso, a utilização é feita com o aminoácido isolado, e não na forma do chá, já que o chá verde é considerado uma bebida estimulante. Dosagens giram em torno de 500mg, e devem ser usadas pelo menos 30 minutos antes de deitar.



ERVAS, CHÁS E *suplementos*

- **Melatonina sublingual** (*dosagem deve ser individualizada por seu profissional*): Literalmente o hormônio do sono, muito eficaz! Converse com seu profissional da saúde e veja se esta é a melhor estratégia para você.
- **Cloreto de magnésio**: Um de nossos favoritos! Excelente custo-benefício. Um relaxante muscular natural. Auxilia na ação da melatonina e tem função vasodilatadora, auxiliando na redução da pressão antes de dormir. Geralmente se adquire em pó e se prepara da seguinte forma: 2 colheres de sopa (30g) do pó em um litro de água e se ingere cerca de 50ml antes de dormir.



TODAS AS INFORMAÇÕES CONTIDAS NESTE E-BOOK
SÃO DE CARÁTER INFORMATIVO E NÃO SUBSTITUEM
UMA CONSULTA INDIVIDUALIZADA.

ACOMPANHE-NOS!



/ANUPANAOFICIAL

CONTEÚDO PRODUZIDO POR

ANUPANA

© Todos os direitos reservados. A divulgação ou propagação deste conteúdo na íntegra ou em partes sem expressa autorização, implicará medidas judiciais cabíveis.