

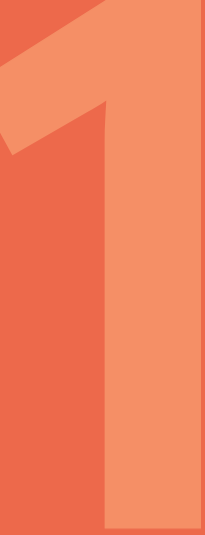
ANUPANA



FAÇA AS PAZES COM SEU  
**TRAVESSEIRO**

*dicas para ter  
boas noites de sono.*





*não dormir está  
te deixando doente...*



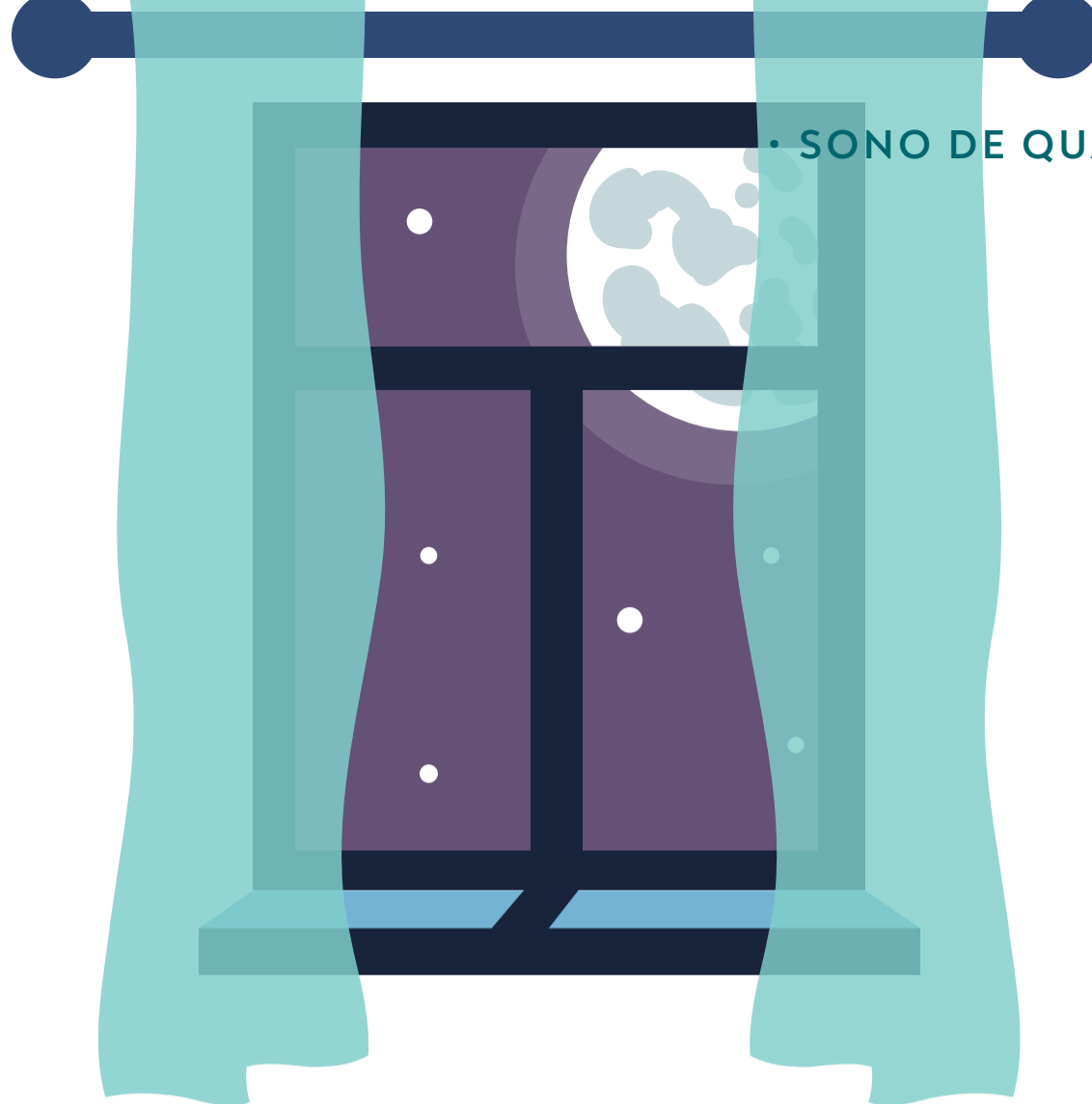
**ANUPANA**

**Q**uando 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.





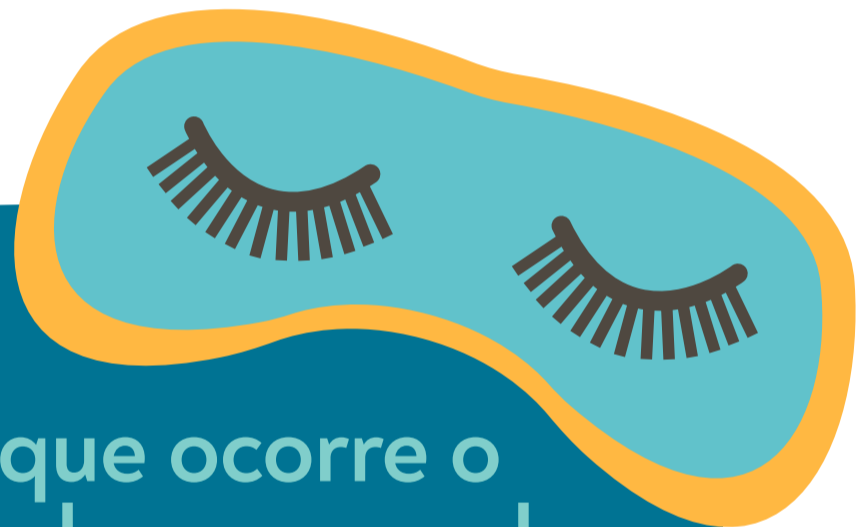
Geralmente essas pessoas apresentam, além da insônia crônica e não resolvida, outras comorbidades e problemas de saúde que afetam sua qualidade de vida e até mesmo sua resposta aos tratamentos convencionais. Quando começamos a abordar questões relacionadas ao sono, poucas enxergam o quanto pequenos erros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

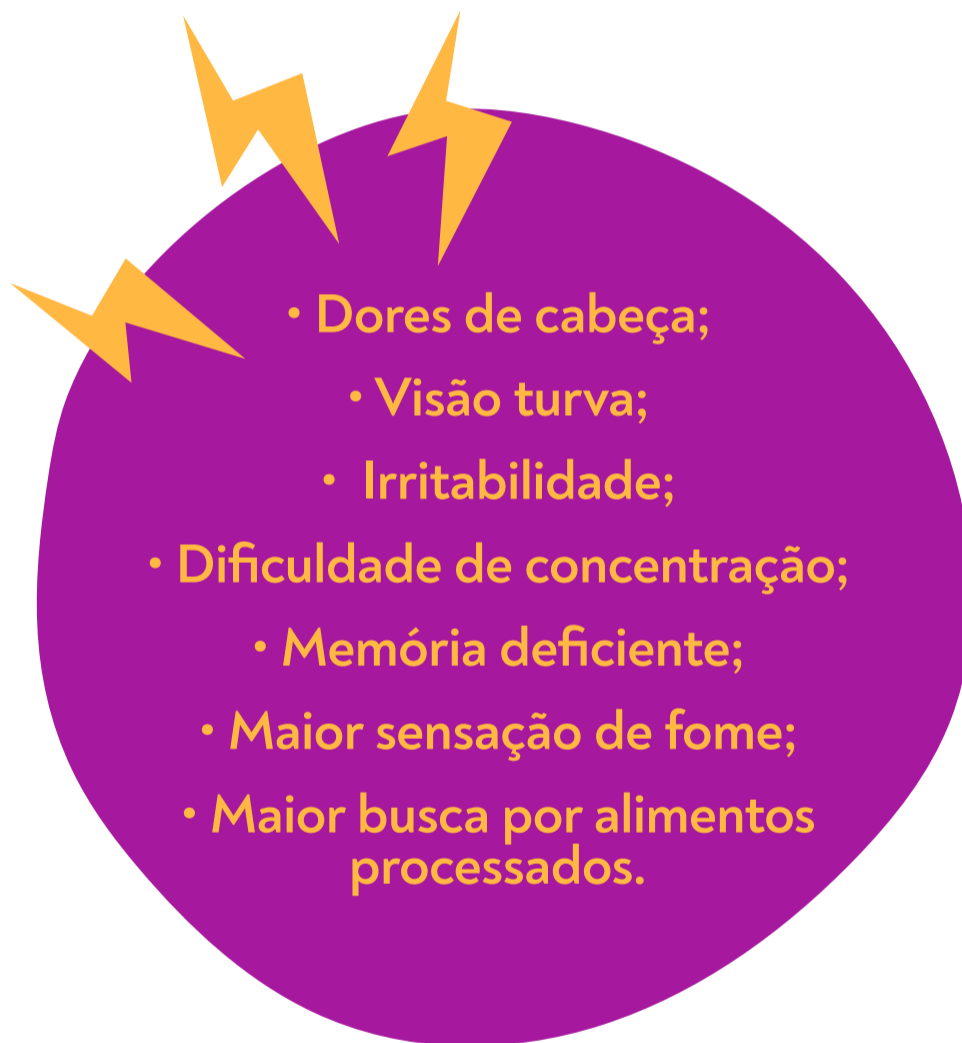


É durante a noite que ocorre o reequilíbrio hormonal, o reparo de órgãos, células e tecidos, o reforço imunológico e mental, além de um estímulo dos processos de destoxificação, ou seja, a transformação e eliminação de toxinas às quais somos expostos ao longo do dia. É um verdadeiro processo de limpeza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

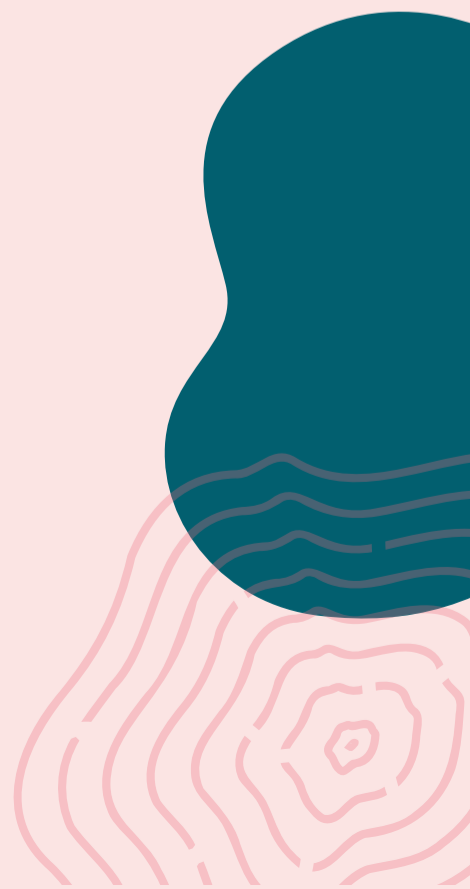
Nesse material, vamos te mostrar como melhorar de vez o seu sono e devolver sua vitalidade, saúde e energia. Através da nossa visão sistêmica e integrativa, que já ajudou inúmeras pessoas a vivenciar o que realmente é dormir bem – vamos te ensinar a olhar e tratar o seu corpo, respeitando a sinergia 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**



**C**omo 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

**J**á 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.

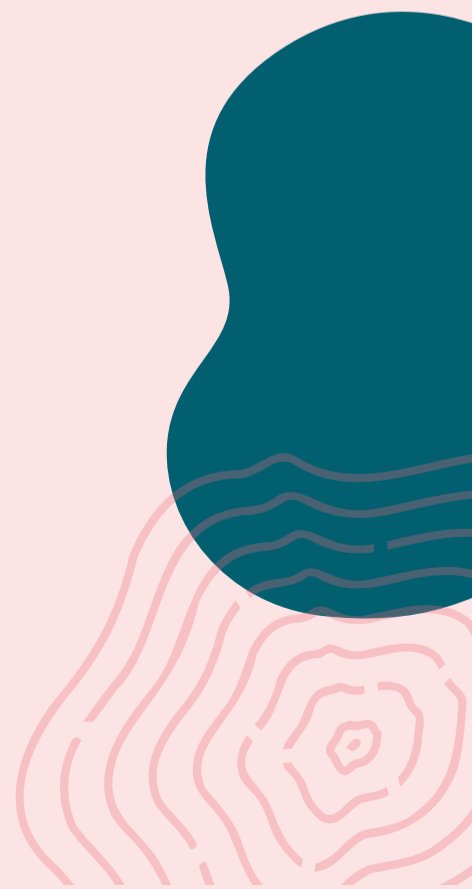
Perder o sono após as 3h da manhã já não é tão comum quanto antes deste horário. Porém, se você está tendo problemas com o sono entre 3h e 6h da manhã (horário que compreende o sistema “metal” na medicina chinesa), podemos estar tendo desequilíbrios em órgãos como pulmão e intestino grosso.



5.

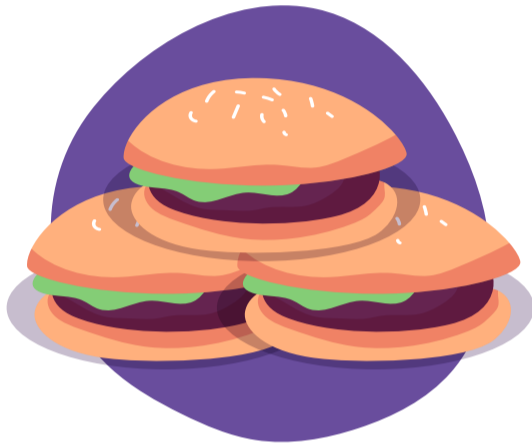
*Hábitos que  
podem estar  
destruindo  
seu sono!*

**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.

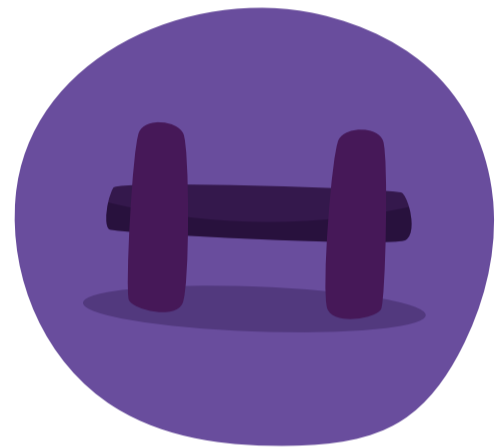


• **ALIMENTOS ESTIMULANTES:** café, chá preto, chimarrão e bebidas à base de cola são exemplos de alimentos ricos em cafeína. A cafeína é um conhecido estimulante, capaz de nos deixar alertas por mais tempo. Algumas pessoas apresentam mais sen-



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

Brotos de feijão

Maçã

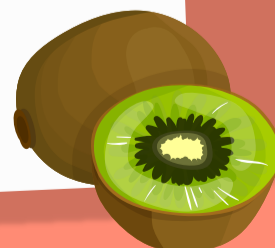
Tomate

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.