



INSÔNIA

20 ALIMENTOS QUE PODEM
AJUDAR A VENCER A INSÔNIA

DR. PAULO COELHO

Especialista e Mestre em
Ortodontia e Ortopedia Facial.

Professor e Pesquisador de
Odontologia e Distúrbios do
Sono



Método "Como vencer a
insônia e dormir melhor"



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	03
INTRODUÇÃO	04
CAPÍTULO 1: O que é a insônia?	05
CAPÍTULO 2: Como não dormir pode nos prejudicar?	06
CAPÍTULO 3: Como vencer a insônia?	
1° pilar: <i>Motivação</i>	08
2° pilar: <i>Controle da ansiedade</i>	09
3° pilar: <i>Ajuste do relógio biológico</i>	10
4° pilar: <i>Ajuste da respiração</i>	11
5° pilar: <i>Gestão dos cinco sentidos humanos</i>	11
CAPÍTULO 4: Conheça os 20 alimentos que comprovadamente ajudam no combate da insônia!	15
CONCLUSÃO	23
CONHEÇA BREVEMENTE MEU CURRÍCULO	24
COMO ENTRAR EM CONTATO	25

APRESENTAÇÃO



Olá, tudo bem com você?

Me chamo Paulo Coelho, sou especialista e mestre em ortodontia, doutor em psicanálise e mantenho meu consultório para atendimento presencial em São Paulo, mais exatamente na região do Brooklin e Tatuapé, além da unidade situada em Campinas.

Atuo também como professor e pesquisador de ortodontia e distúrbios do sono, há mais de 25 anos. Sobre meu currículo, ao final deste e-book disponibilizo mais detalhes.

De fato, sou um apaixonado por este tema e minha busca sempre foi intensa para trazer alívio aos que sofrem com a insônia, disfunção proveniente dos mais diferentes problemas, sendo eles de ordem emocional ou orgânica.

Todo o conhecimento adquirido nessas quase três décadas de estudos me possibilitou a criação do Método Como Vencer a Insônia e também me motivou a desenvolver este e-book. Através dele, apresento, além da explanação breve sobre o que é de fato a insônia, e como alguns alimentos podem ajudar pessoas que sofrem com o problema, tanto para amenizá-lo como para buscar a cura definitiva.

Enfim, serei breve na minha apresentação pois, como disse, as palavras aqui compartilhadas tem por objetivo trazer ajuda a você que está lendo, seja porque sofre, conhece alguém ou mesmo é um interessado pelo tema.

Assim sendo, espero fortemente que este e-book lhe seja útil! Boa Leitura!

INTRODUÇÃO



Insônia - uma disfunção, que conforme análises da ABS - Associação Brasileira do Sono, no primeiro semestre de 2020, já atingia 73 milhões de brasileiros.

Especialistas no assunto, assim como eu, buscam com veemência por tratamentos para amenizar o problema que afeta pessoas de todas as idades.

As tão sonhadas 8 horas de sono tornaram-se artigo de luxo e também é fato, que, em alguma etapa da vida, em torno de 45% da população irá se deparar com a insônia.

Embora esse problema seja realmente redundante aqui no Brasil, mundo afora, como podemos encontrar na literatura científica em publicações na PubMed (U.S. National Library of Medicine), por exemplo, a escassez de sono afeta milhões de seres humanos.

Adiante, portanto, veremos quais efeitos (negativos) a falta de sono traz a pessoa. No entanto, podemos adiantar que problemas graves como, por exemplo AVC (Acidente Vascular Cerebral), infartos, perda memorial, entre outros, estão relacionado a essa disfunção.

E se você não tem tido o sono reparador - aquele providencial para renovar nossas energias e nos manter produtivos - leia todo o conteúdo, entenda o problema, veja como a dieta pode ajudar e interaja com **minha proposta para resolver a insônia de forma natural e segura.**

CAPÍTULO 1

O que é a insônia?



A insônia é um mal que afeta milhões de brasileiros. Afeta nossa produtividade, nosso humor e pode causar males para o nosso corpo.

É um distúrbio que se manifesta pela dificuldade em iniciar e manter o sono de forma: contínua, tranquila e sem interrupções.

Você pode ter dificuldade em adormecer, pode acordar muito cedo ou pode acordar periodicamente durante a noite. Qualquer tipo de insônia pode impedir que você se sinta descansado e revigorado durante o dia.

Quase **todos nós temos episódios de insônia em algum momento**, mas a insônia não é necessariamente um problema igual para todos.

Sumariamente é classificada como crônica quando ocorre quase todas as noites por pelo menos um mês.

Ela pode estar relacionada a uma doença de muitas ordens, pode ser causada por estresse mental ou excitação ou ainda pode ocorrer por hábitos (não tão bons) durante o dia e especialmente antes de dormir.

Lembrando sempre que ela é definida pela qualidade de seu sono e como você sente depois de dormir – e não necessariamente pelo número de horas que dorme.

Portanto, se você dorme as regulares 8 horas por noite, e se sente fatigado durante o dia, então pode estar com insônia.

CAPÍTULO 2

Como não dormir pode nos prejudicar?

Sem dormir, seus sistemas corporais são afetados adversamente devido à falta de descanso.

Não apenas você se sentirá mais lento do que o normal, mas seu corpo também se tornará mais suscetível a uma série de doenças diferentes, algumas das quais são crônicas.

Vamos ver algumas das possíveis condições físicas para as quais a insônia pode contribuir.

- **Doenças cardíacas e relacionadas ao sangue:**

Pessoas que sofrem de insônia correm maior risco de doenças cardíacas e até mesmo hipertensão.

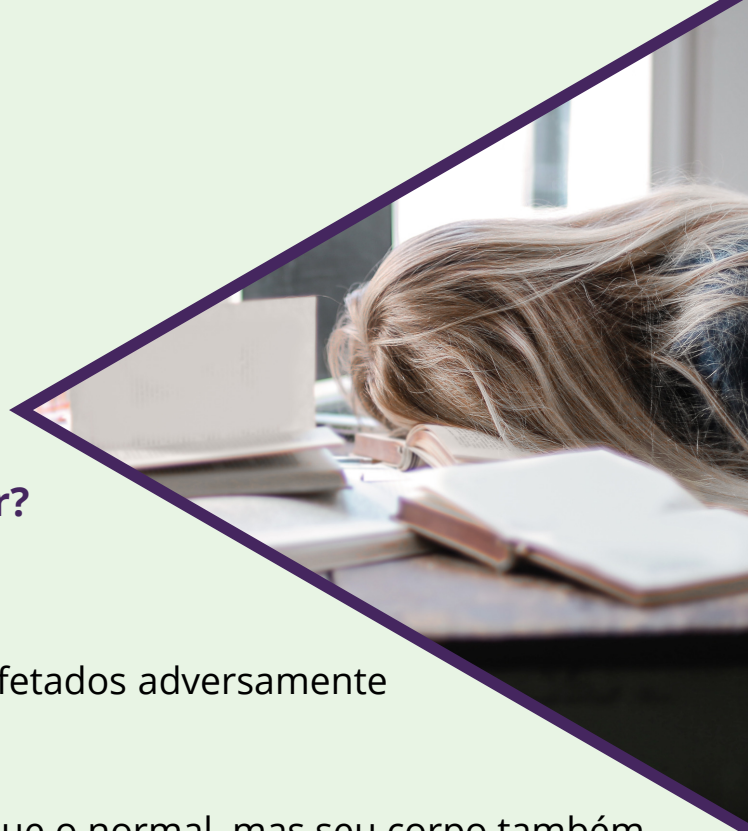
A insônia também aumenta as chances de sofrer um derrame, que ocorre quando o fluxo de oxigênio e sangue para o cérebro é interrompido devido a um vaso sanguíneo rompido ou obstruído.

- **Sistema imunológico enfraquecido:**

Menos sono significa que seu sistema imunológico tem menos tempo para substituir as células T que combatem infecções, o que aumenta sua susceptibilidade a doenças comuns.

- **Obesidade:**

A falta de sono devido à insônia pode interferir no metabolismo, que controla a taxa na qual o corpo transforma as calorias dos alimentos em energia.



Isso pode levar a problemas relacionados à obesidade e outras doenças relacionadas ao peso.

- **Insônia e sua vida social:**

O mau humor que resulta da privação de sono faz você sentir vontade de se desligar do mundo. Não é de se admirar que a vida social de uma pessoa seja frequentemente afetada negativamente quando a insônia chega.

Privação de sono leva a instabilidade emocional e aborrecimento, aumentando o risco de discussões e brigas, além de um acúmulo de estresse e ansiedade.

- **Insônia e depressão:**

Ser incapaz de adormecer à noite agrava os sentimentos negativos que já estão se acumulando, e isso leva a uma forte destruição da saúde mental.

Em casos graves, isso se manifesta como distúrbios psicológicos caracterizados pela experiência de alucinações, paranóia e deterioração da memória. Outros transtornos mentais crônicos também podem se desenvolver, como depressão, transtorno bipolar e transtorno de ansiedade.

Sem dizer que pode nos levar a baixa produtividade, e nos colocar em risco no dia a dia. Afinal de contas, a insônia pode nos levar a “desligamentos” e a cometer ações sem sentido ou absurda.

Isto pode ser potencialmente perigoso quando você está andando na rua – uma distração ao atravessar a rua, por exemplo, pode ser mortal.

Imagine isso se você tem um trabalho onde corre risco em potencial, como no caso da operação de máquinas pesadas.

Ou, mesmo que possua ocupações menos perigosas, um problema de insônia pode levar você a cometer erros graves que colocarão em cheque sua carreira.

CAPÍTULO 3

Como vencer a insônia?

A insônia pode estar relacionada a uma disfunção orgânica (algumas doenças) ou a prática continuada de hábitos prejudiciais ao sono, sendo este último o de maior prevalência.

Portanto a boa notícia é que, na maior parte dos casos, com a simples mudança de alguns hábitos, podemos iniciar o processo de vencer a insônia.

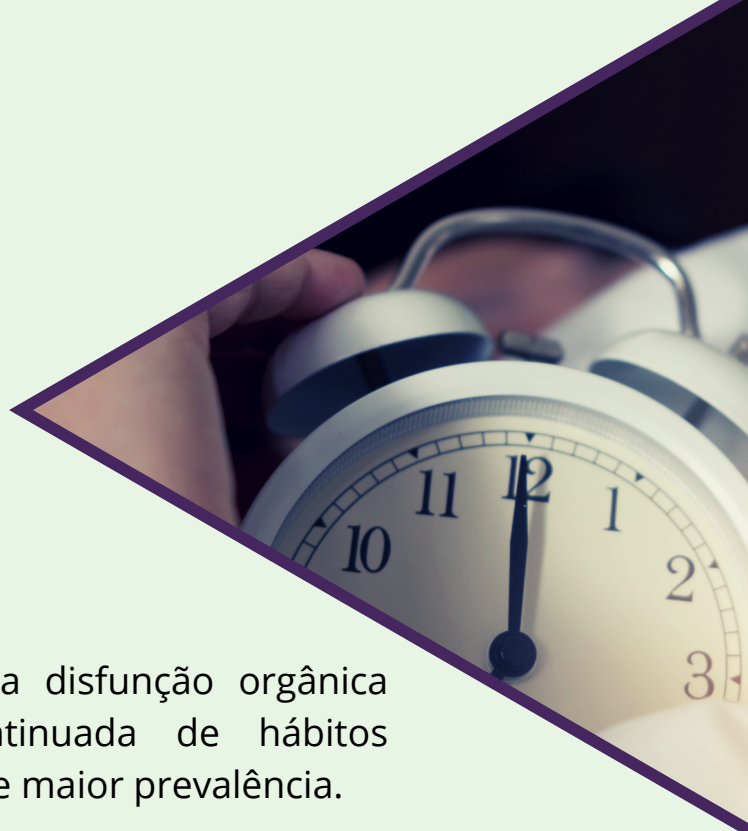
No entanto, antes de tudo, recomendo uma avaliação clínica com o seu médico, para descartarmos qualquer disfunção orgânica que possa estar relacionada a insônia.

Feito isso, podemos iniciar a aplicação do Método “Como vencer insônia”.

- **O que é o método “Como vencer a insônia”?**

É um método fundamentado na mudança de pequenos hábitos que vão te ajudar a vencer a insônia, a dormir melhor e por consequência a melhorar a sua qualidade de vida.

Ele é fundamentado em 5 pilares essenciais, que são: a motivação, o controle da ansiedade, o ajuste do relógio biológico, o controle da respiração e a gestão dos cinco sentidos do corpo.



Método Como Vencer a Insônia



1º PILAR: MOTIVAÇÃO

A motivação é o fundamento mais importante deste método, na verdade, ela é a chave de todo o processo. Pois qualquer mudança de hábito, por menor que seja, requer um esforço ancorado a uma motivação.

Assim, quando nós definimos um bom "Motivo" para uma mudança em nossa vida, nós conseguimos realizar uma "Ação" de transformação no nosso corpo e na nossa mente. **Motivo + Ação = Motivação**

Por isso, que durante o nosso curso, nós fundamentamos a motivação a uma visão psicanalítica mais profunda, visando não só a transformação inicial mas também a manutenção dela ao longo dos anos.

A motivação funciona semelhante a uma bússola em um navio, onde durante a navegação este navio sofre a força das ondas, das correntes marítimas e dos ventos desviando a sua rota que pode facilmente ser corrigida através da bússola.

Daí a grande importância que dou a motivação (nossa bússola) pois possibilita as pessoas diante das pressões e das dificuldades do dia e dia a voltarem facilmente, a prática dos hábitos propostos no curso.

2º PILAR: CONTROLE DA ANSIEDADE

A ansiedade, considerada por muitos autores e pesquisadores como o transtorno do século, atinge milhões de pessoas no mundo todo. Sendo ela um dos maiores causadores de insônia, trazendo consequências devastadoras a saúde.

Estudos publicados nas principais universidades do mundo, demonstram a forte influência da ansiedade associada a insônia gerando doenças de origem psicossomáticas como: o câncer, lúpus, alzheimer, infartos entre outros.

Durante o curso, abordamos a ansiedade, assim como a motivação citada anteriormente, em uma visão psicanalítica. Buscando o porque (motivo) da manifestação dela no dia a dia da pessoa, visando a transformação na origem do problema.

3º PILAR: AJUSTE DO RELÓGIO BIOLÓGICO

O relógio biológico, também chamado de Ciclo Cicardiano, do latim circa (cerca de) e diem (dia), regula todo o funcionamento do nosso corpo.

Sendo que cada indivíduo apresenta uma característica funcional específica. Onde há pessoas, que "funcionam" (no sentido figurado da palavra) melhor pela manhã, assim como há pessoas que funcionam melhor a tarde e outras funcionam melhor na madrugada.

Eu por exemplo, tenho uma melhor produtividade intelectual durante madrugada e uma baixa produtividade no período da tarde. Então, sabendo disso, eu procuro adequar os meus trabalhos a estes períodos.

Portanto, neste pilar, o nosso método te orienta, a você conhecer melhor o seu relógio biológico, possibilitando o gerenciamento e adequação dele a sua rotina pessoal e profissional.

4º PILAR: CONTROLE DA RESPIRAÇÃO

A disfunção respiratória é o pilar mais fácil de você identificar, pois ela se manifesta através do ronco ou pela falta de ar durante a noite.

Infelizmente muitas pessoas não levam o ronco muito a sério, no entanto ele pode ser considerado como um importante mecanismo de defesa do organismo, funcionando como um alarme te alertando para fato de que você está respirando com dificuldade e que a qualquer momento você pode parar de respirar.

Sendo esta parada respiratória chamada de Apneia Obstrutiva do sono, que é algo muito perigoso que pode te conduzir a um AVC ou ao óbito durante o sono, o que infelizmente acontece com muita frequência.

Durante o curso eu me aprofundo mais neste tema, no entanto se você quiser já conhecer as formas de tratamento para o Ronco e Apneia: **[Clique Aqui](#)**

5º PILAR: GESTÃO DOS CINCO SENTIDOS HUMANOS

A gestão e os cuidados com os cinco sentidos básicos do corpo humano (tato, olfato, visão, audição e paladar) é de grande importância e influenciam diretamente a qualidade do sono.

Neste artigo, eu vou citar de uma forma bem resumida, para facilitar o seu entendimento, porém no curso do método como vencer a insônia, nós vamos nos aprofundamos bastante, pois ele também é um pilar fundamental no controle da insônia.

- **Sentido do Tato:**

Quando nos referimos ao tato, estamos, nos referindo a roupa que você usa para dormir, a roupa de cama e ao tipo e qualidade do seu colchão.

Pois o desconforto de ambos, gera um desajuste no inconsciente durante o sono, gerando a insônia ou te impedindo de ter um sono profundo e reparador.

Sabe quando você acorda com o corpo todo dolorido, com uma sensação que não descansou nada? É disso que estamos falando, pois é certo que você pode até adormecer, mas vai via ficar se revirando na cama o tempo todo. Tendo muitos micro ou macro despertares durante a noite que é uma das principais características da insônia.

- **Sentido do Olfato:**

Os cheiros do seu quarto, ou da sua cama também atuam no seu Sistema Nervoso Central. É onde os cheiros fortes ou ruins impedem o relaxamento do seu corpo e cheiros suaves e agradáveis ajudam você a relaxar.

Por isso durante o curso temos um módulo voltado aos fundamentos de Aromaterapia .

- **Sentido da Visão:**

A visão, também é um fator muito importante, pois ela interfere diretamente nas nossas emoções comprometendo a qualidade do sono.

Quando, por exemplo, você assiste a um programa jornalístico ou a um filmes com muita ação antes de dormir. O seu corpo libera substâncias que vão deixá-lo acelerado e em estado de alerta causando a insônia e despertares ao longo da noite.

Vale ressaltar que quase 80% do seu corpo é comandado de forma involuntária pelo seu sistema nervoso autônomo. Que também é chamado de sistema nervoso neurovegetativo ou visceral.

O seu coração por exemplo, neste exato momento, ele está trabalhando de forma involuntária e dependendo do que você visualizar, ele pode acelerar os batimentos através da liberação de substâncias como a adrenalina por exemplo. Por isso que muitas técnicas de meditação e relaxamento te conduzem a visualizar locais calmos e tranquilos.

Outra maneira que a visão interfere de maneira muito ativa é através do uso de celulares e computadores antes dormir. Uma vez que estes aparelhos emitem uma luz azul, imperceptível a nossa visão, mas que age fazendo que o corpo libere cortisol interferindo diretamente no seu sono.

- **Sentido da Audição:**

A audição interfere de igual maneira que a visão gerando estímulos sensoriais semelhantes, podendo interferir positivamente ou negativamente na qualidade do sono.

Portanto se eu vejo e ouço coisas relaxantes antes de dormir, eu preparo o corpo para um sono reparador. Porém, se eu ver e ouvir coisas que geram angústia, medo ou raiva, com certeza eu vou comprometer o meu sono.

- **Sentido do Paladar:**

E por último e por isso não menos importante, o sentido do paladar, onde nos abordamos o controle da alimentação, pois há alimentos que podem te ajudar no controle da insônia, assim como a alimentos que podem prejudicar o seu sono.

A banana por exemplo quando é consumida pela manhã, ela estimula o seu corpo a produção de cortisona, que é um hormônio te ajuda no despertar, mas que em excesso pode gerar sintomas de estresse.

No entanto quando, a banana, é consumida no início da noite ela estimula a produção de melatonina, que é um hormônio que te ajudar a adormecer.

Assim como a banana isso ocorre com vários outros alimentos e bebidas que vão te ajudar no combate a insônia.

Claro, somos o que comemos. Por isso que a nossa dieta tem uma influência decisiva no nosso sono. E não estou falando apenas de pessoas que tomam café antes de dormir – isso certamente prejudica, mas o ponto não é esse.

É o que você come durante o dia que pode atrapalhar consideravelmente. Embora muitos alimentos sejam saudáveis para o sono, outros podem causar problemas para dormir.

Os alimentos que podem interferir no sono incluem aqueles com alto teor de açúcar, carboidratos e altamente processados. Ou seja, a mesma comida que é problemática para sua cintura também pode ser problemática para seu sono.

Comer alimentos açucarados ao longo do dia pode causar alterações pronunciadas no açúcar no sangue, o que pode causar sensação de fadiga que alteraram sua rotina diária e seus padrões de sono à noite.

Grandes refeições ricas em carboidratos podem ter um efeito semelhante no açúcar no sangue. Igualmente, **ingerir refeições pesadas perto da hora de dormir** interfere no processo de relaxamento do corpo para dormir.

Dito isso, não é uma boa ideia ir para a cama com fome. Um estômago vazio e roncando pode ser uma distração e tornar mais difícil adormecer. Ainda assim, é melhor evitar grandes refeições próximo a hora de dormir.

No entanto, como dito, **existem alimentos que podem ajudar no combate a insônia**. E é isso que veremos a seguir.

CAPÍTULO 4

Conheça os 20 alimentos que comprovadamente ajudam no combate da insônia



1 - SOJA:

Considerada um dos melhor alimentos para mulheres na menopausa e para substituir a proteína animal em dietas veganas, a soja contém isoflavonas, fibras, ômega 3, ligninas, minerais e vitaminas, entre elas A,C, E e B.

Entre os benefícios da soja para o organismo humano estão alívio da TPM; prevenção da osteoporose; redução dos riscos de doenças cardíacas e também prevenção ao câncer de próstata, cólon e mama, graças a ligninas.

No entanto, a isoflavona - elemento presente em boa quantidade neste alimento - é quem atua como indutor do sono, com efeito positivo substancial em mulheres maduras.

2 - PEIXE:

Temos nesse alimento também o triptofano, e como exemplo de fontes podemos citar o salmão, sardinha e bacalhau.

É um alimento leve e perfeito para refeições vespertinas, e que de acordo com publicações na Scientific Reports e estudos feitos nos EUA na Universidade da Pensilvânia, não só auxilia a dormir melhor como também tem influência sobre o desenvolvimento cognitivo.

Essas benesses são atribuídas a boa quantidade de Ômega 3 e minerais, perfeitos para auxiliar em várias funções cerebrais e a providenciar mais sono a noite.

3 - BRÓCOLIS:

Brassica oleracea ou brócolos é uma vegetal que agrega a dieta de quem está em processo de emagrecimento.

Entre seus nutrientes estão os minerais como cálcio, zinco e ferro. No entanto, ele também tem vitaminas importantes, por exemplo, a K, além de vitamina A, do complexo B e C.

De fato, é um alimento rico em antioxidantes naturais e sua função para ajudar a vencer a insônia atribui-se a dopamina. Essa por sua vez, é providencial para amenizar a ansiedade eo estresse, fatores que prejudicam o sono de muita gente.

4 - SEMENTE E NOZES:

Conhecidas como oleaginosas, sementes são alimentos ideais para serem ingeridos in natura. Nessa categoria estão a amêndoa, o amendoim, avelã e a nozes.

O principal elemento nas sementes é o ômega 3, essencial para prevenção de patologias ligadas a degeneração cerebral, como Alzheimer. Entre as sementes destaca-se a nozes para efeito de vencer a insônia.

Isso graças aos elementos como triptofano e o magnésio, ambos importantes para aumentar os níveis de serotonina que visa ajudar a manter a pessoa calma, levando a um relaxamento maior, conseqüentemente um sono mais equilibrado.

5 - CARNE DE BOI:

Além de fonte de proteínas (aminoácidos) e vitaminas do complexo B (não comuns em proteínas vegetais), a carne vermelha é rica em minerais como e selênio, zinco, ferro, magnésio, entre outros.

Recomenda-se o consumo nas refeições matinais e hora do almoço para garantir a sensação de saciamento ao longo do dia. A carne de boi propriamente é recomendada para quem precisa emagrecer e está em muitas dietas restritivas a carboidratos.

Sua função para auxiliar a pessoa a dormir melhor é referida ao selênio.

6 - QUEIJOS:

Essa iguaria, além de muito apreciada, traz benefícios ao organismo e tem algumas propriedades que ajudam no combate a insônia, como, por exemplo, o triptofano.

Vale ressaltar que entre as vitaminas presentes nos queijos estão a B2 e B12, no entanto existe ainda a Vitamina K2 (mais incomum nos alimentos) e que ajuda muitíssimo na manutenção da saúde óssea. Além disso, queijos possuem boas quantidades de cálcio.

Portanto, mantenha o queijo na dieta, observando sempre o valor calórico e usando-o em lanches de preferência.

7 - ABACATE:

Por muito tempo considerado um vilão das dietas por ser altamente calórico, atualmente essa visão sobre a fruta é bem diferente, ou seja, o abacate ajuda no emagrecimento.

Entre seus elementos podemos encontrar a Vitamina E, potássio, gordura monoinsaturada (que ajuda a reduzir quadros de ansiedade), bem como, potássio e outros minerais.

Porém, comer abacate antes de dormir é recomendado pela sua ação sobre o Hormônio do Crescimento (GH) estimulado durante o sono e que é fundamental para muitas funções vitais, inclusive dormir melhor.

8 - AVEIA:

Considera um super alimento e com alta disponibilidade, a aveia ainda tem fibras importantes compostas por elementos específicos como pectinas, mucilagens e betaglucanas para o funcionamento do intestino e para controlar o peso já que tem a benfeitoria de saciar.

Também podemos encontrar na aveia minerais como o zinco e o selênio, no entanto, temos a presença de melatonina - hormônio relevante para prover o sono em humanos.

9 - LEITE:

Aquele copo de leite morno que nossos pais nos deram quando crianças antes de dormir realmente faz algo bom.

Os laticínios em geral são uma fonte natural do aminoácido triptofano, que é um indutor do sono. O triptofano ajuda a dormir ao aumentar a melatonina, a substância química que promove um ciclo regular de sono.

E, além desta base científica, o leite morno é tradicionalmente apreciado antes de dormir, pois pode fornecer um efeito calmante. Se você estiver se revirando, sem conseguir dormir, experimente um copo de leite morno para ajudá-lo a se acalmar.

10 - CHÁ DE CAMOMILA:

O chá de camomila é um chá de ervas popular que pode oferecer uma variedade de benefícios à saúde. É bem conhecido pelos flavonóides, antioxidantes que reduzem a inflamação que geralmente leva a doenças crônicas, como câncer e doenças cardíacas.

Além disso, ele estimula o sistema imunológico, reduz a ansiedade e a depressão, e o mais importante para nós aqui: melhora a qualidade do sono.

Especificamente, o chá de camomila contém apigenina, um antioxidante que se liga a certos receptores no cérebro que podem promover a sonolência e reduzir a insônia. Ou seja, beber chá de camomila antes de ir para a cama certamente vale a pena tentar se você quiser melhorar a qualidade do seu sono.

11 - CEREJA:

Cerejas são ricas em melatonina. Um estudo de 2018 do American Journal of Therapeutics descobriu que as cerejas ajudam a aumentar a qualidade e a duração do sono em mulheres e homens.

Isso acontece graças a presença de triptofano, um dos nutrientes que são responsáveis na composição da melatonina. Além disso, ela ainda possui flavonoides, vitaminas A e C, Ferro, Lipídios e Cálcio.

Você pode comê-las in natura, ou se preferir, manter um suco de cereja na geladeira, para uma bebida refrescante na hora de dormir.

12 - COUVE:

Pode parecer que não, mas folhas verdes podem ajudar consideravelmente a combater a insônia e são um poderoso auxílio para dormir. E a nossa querida couve também faz parte disso.

Ela outros vegetais verde-escuros são completamente repletos de cálcio. Também encontrado em laticínios, o cálcio torna mais fácil para o corpo produzir e usar melatonina e pode ajudar a promover uma noite de sono repousante.

Para obter o máximo de seus vegetais de folhas verdes, prepare uma salada que inclui uma mistura de espinafre e mostarda também.

13 - ALFACE:

Alface é surpreendentemente eficaz para nos ajudar a dormir. Isso porque ela contém um fitonutriente chamado lactucário, que induz o sono, alivia a dor e ajuda a promover sensações de relaxamento e sonolência.

Com isso em mente, concentre-se em incluir saladas na sua rotina de jantar se estiver com problemas para dormir. Afinal, as propriedades sedativas da alface, combinadas com uma boa rotina de dormir, podem fazer maravilhas para seus padrões de sono.

Os pesquisadores concluíram também que a alface não apenas aumenta a duração do sono, mas também protege as células contra inflamação e danos resultantes do estresse durante os distúrbios do sono.

14 - CHOCOLATE AMARGO:

Este é um alimento divisivo. Durante muito tempo se afirmou categoricamente que chocolate, assim com a cafeína, atrapalhava o sono. Mas, conforme novas pesquisas foram sendo feitas, chegou-se a conclusão que na verdade o chocolate pode ajudar a combater a insônia e a regular o sono. Que virada, não?

Começamos em 2031, quando foi descoberto que o chocolate não possuía cafeína em quantidade suficiente para lhe manter desperto. E mais ainda – em 2016, em estudos realizados nas Universidades de Edinburgh e Cambridge se conclui que o magnésio em chocolates amargos colaboram a regular nosso sono.

Por fim, em 2017, na Universidade de L'Aquila, na Itália, chegou-se a conclusão que os flavonoides, presentes principalmente nos chocolates com altos níveis de cacau, também reduzem consideravelmente os efeitos da insônia, além de melhorarem a saúde o cérebro.

Então, aquele chocalinho antes de dormir está liberado – mas só se for amargo!

15 - ERVA CIDREIRA:

Chá de Erva Cidreira também é um dos melhores que existem para dormir. Tornou-se popular devido ao seu frescor e cheiro delicioso. Além disso, um dos principais benefícios do capim-limão é o efeito calmante sobre os nervos, o que auxilia na luta contra a insônia.

Então, se você tiver um dia estressante e não conseguir dormir direito, tome um chá de erva cidreira!

Mas claro que ela possui outros benefícios. Por exemplo, ele é cheio de antioxidantes, que purificam você por dentro. Além disso, ajuda na remoção de toxinas do corpo, aliviando a retenção de líquidos. Inclusive, um chá desta erva é muito útil para aliviar cólicas menstruais e regular a pressão arterial.

16 - AMÊNDOAS:

Amêndoas são um alimento maravilhoso - rico em minerais como o magnésio e cálcio, que são fundamentais para nos ajudar a dormir e continuar dormindo por mais tempo, além de promover o relaxamento muscular.

Os níveis de magnésio estão diretamente ligados à má qualidade do sono e a uma noite menos repousante. Amêndoas também contêm altas doses de melatonina, hormônio que ajuda a regular o ciclo de sono e vigília.

Com isso em mente, considere comer um punhado de amêndoas como lanche após o jantar para ajudá-lo a cair no sono.

17 - ESPINAFRE:

Se você se revira à noite ou sofre de um distúrbio do sono como a insônia, pode ter uma deficiência de magnésio. Então é uma ideia inteligente comer alimentos ricos neste mineral.

Cada órgão do corpo precisa de magnésio. Pois é esse mineral que contribui para a produção de energia, ajuda a regular os níveis de nutrientes no corpo e afeta os sensores cerebrais que promovem o sono.

Sendo assim, para obter o máximo de magnésio, procure espinafre. Ela é rica neste nutriente, além de ser uma delícia.

18 - BANANAS:

Deliciosas e nutritivas, bananas são ricas em potássio, um mineral essencial para uma noite de sono profunda. Essa fruta é um sedativo genuíno da natureza, pois contém triptofano e magnésio.

Pegue uma banana antes de dormir para se beneficiar deste sucesso mineral natural enquanto alivia a sensação de fome.

Elas também são ótimas porque ajudam o corpo a sintetizar a serotonina. Como um hormônio calmante, este é um ótimo remédio contra o estresse – um dos principais fatores que prejudicam nosso sono.

Inclusive possuem vitamina B 6, o que faz da fruta, não apenas um dos melhores alimentos para dormir, mas um com diversos benefícios adicionais à saúde.

19 - LINHAÇA:

Eis aí um cereal que pode ser valoroso aliado contra insônia. Linhaça é ótima para aumentar os níveis da substância reguladora do sono, serotonina, no corpo, devido aos altos níveis de triptofano e ácidos graxos ômega-3.

Além disso, comprovou-se que os ácidos graxos ômega-3 que eles contêm ajudam a reduzir a ansiedade, a depressão e o estresse, que são as principais causas da insônia, e são eficazes contra a apnéia do sono.

Ainda, essa semente é uma boa fonte de magnésio, que é conhecido por sua capacidade de reduzir o estresse devido ao seu efeito relaxante nos músculos e no sistema nervoso.

O magnésio também demonstrou ajudar a prevenir a síndrome das pernas inquietas e o terror noturno – coisas que podem afetar o sono.

20 - MARACUJÁS:

Por fim, temos o maracujá como um alimento aliado no nosso objetivo de ter noites de sono melhores.

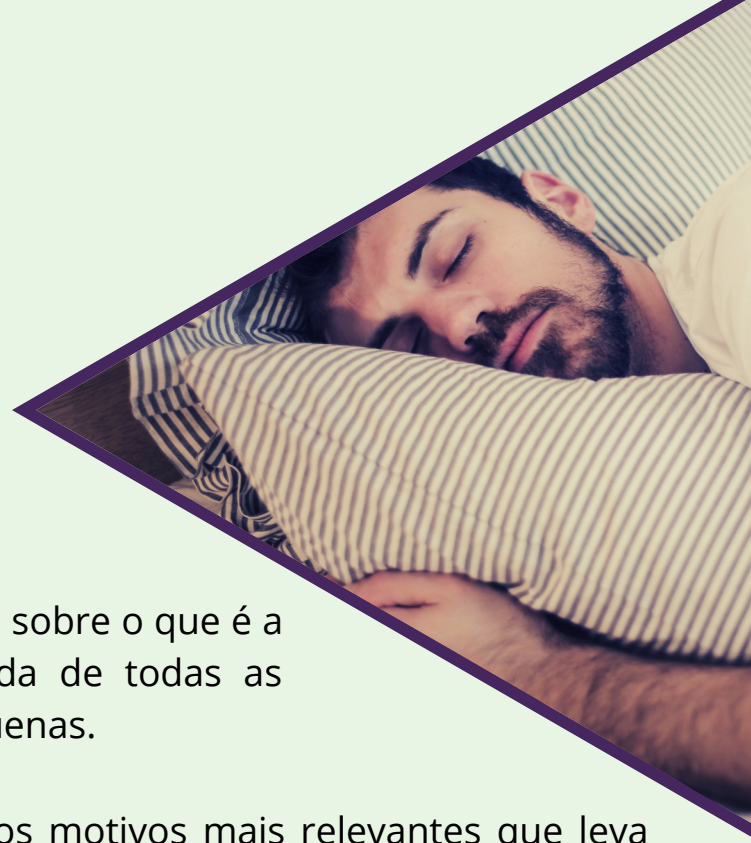
O suco, e as folhas do maracujá, contém os Alcalóides de Harman, que tem ação anti-hipertensora, sedativa e antiespasmódica. Além disso, o maracujá possui um efeito sedativo suave e pode ajudar a induzir o sono.

As folhas do maracujá são utilizadas em muitos países como remédios. Enquanto isso, a flor do maracujá tem sido usada no tratamento de crianças nervosas e hiperativas, asma brônquica, insônia, distúrbios gastrointestinais nervosos e problemas da menopausa.

Certamente, uma bebida à base de maracujá pode ajudar a aliviar a insônia e melhorar o sistema nervoso. Pois ainda é rico em ferro e potássio - e sabemos que as deficiências desses minerais estão relacionadas a problemas de sono.

Então, seja com suco, seja com um chá – ou mesmo consumindo a fruta – o maracujá é excelente para combater a insônia

CONCLUSÃO



Neste e-book trouxe a você um compêndio sobre o que é a insônia e como ela está presente na vida de todas as pessoas, inclusive crianças ainda bem pequenas.

Imediatamente a isso, pontuei quais são os motivos mais relevantes que leva uma pessoa a desenvolver a patologia, e como isso afeta a vida, prejudicando a realização de atividades do cotidiano e o desenvolvimento cognitivo e social.

Partindo da ideia de que EXISTE CURA PARA A INSÔNIA e essa pode ser totalmente natural, trouxe a você uma lista com 20 alimentos comprovadamente eficientes para tratar pessoas que sofrem com insônia.

Portanto, quero convidar você a conhecer melhor o meu método de tratamento que visa romper a relação da pessoa com noites mal dormidas e todas as dificuldades que a ausência de sono traz a vida humana. Entre elas baixa produtividade, irritabilidade, agressividade e muitas outras, até o desenvolvimento de quadros de depressão graves.

Desejo fortemente que acesse o **Método "Como vencer a insônia e dormir melhor"**, cuja elaboração é de minha autoria, sustentado em pesquisas, análises e conhecimento de anos de trabalho na minha especialidade conforme pode avaliar em meu currículo.

Enfim, desejo realmente que durma melhor, viva melhor e seja mais feliz! Um forte abraço!

CONHEÇA BREVEMENTE MEU CURRÍCULO

- Especialista e Mestre em Ortodontia e Ortopedia Facial;
- Doutorando em Psicanálise;
- Especialização em DTM e Dor Orofacial pela Escola Paulista de Medicina;
- Membro da Associação Brasileira do Sono;
- Membro da American Academy of Dental Sleep Medicine;
- Membro da Associação Americana de Zumbido no Ouvido;
- Criador do Método Como Vencer a Insônia;
- Coordenou Cursos de Especialização em Ortodontia;
- Coordenou Projetos de Pesquisa em Tecnologia da Saúde no Canadá;
- Idealizador do OdontoStartUP - www.drpaulocoelho.com.br Homeopatia pela Associação Paulista de Homeopatia;
- Conferencista Internacional;
- CRO-SP 49777.

COMO ENTRAR EM CONTATO COMIGO

Para saber mais sobre esse método, testado, eficiente e que promove a cura da insônia envie-me um e-mail para: contato@comovencerainsonia.com.br ou visite o nosso site: www.comovencerainsonia.com.br

Acesse também minhas redes sociais:

- Youtube: <https://www.youtube.com/drpaulo Coelho>
- Facebook: <https://www.facebook.com/doutorpaulo Coelho/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/drpaulo Coelho.com.br/>
- Twitter: <https://twitter.com/drpaulo Coelho>

Mas se preferir use nosso WhatsApp: (11) 94164-5052

Encontre-nos também no endereço a seguir: Rua Antônio Lapa, 1020, Cambuí.
Campinas – SP

"EM PAZ ME DEITO E LOGO ADORMEÇO POIS SÓ TU,
SENHOR, ME FAZES VIVER EM SEGURANÇA."

(SALMO 4:8)
