



DoutorNature



A CURA

PARAR DE ACORDAR

3h MADRUGADA

Made with  using **trakto**

e-Book Arquivo Digital

A CURA: PARAR DE ACORDAR ÀS 3H DA MADRUGADA

Copyright @ 2019 Por Doutor Nature. Publicado por doutornature.com

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada, reproduzida, copiada, transcrita ou mesma transmitida por meios eletrônicos ou quaisquer outros meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

Por mais benéfica e efetiva que seja esta solução o leitor deve estar ciente que essa solução é uma sugestão. Nem o autor e nem o doutornature.com garantem qualquer resultado quanto aos resultados ou efeitos relacionados nesta obra.

O autor tem trabalhado em todos os sentidos para ser o mais preciso e completo possível na criação deste livro, contudo, devido à rápida evolução do assunto não há garantia que o conteúdo do livro seja preciso. Mais pesquisas podem ser feitas sobre o presente tema que poderiam tanto modificar as evidências apresentadas quanto invalidar alguns tópicos apresentados. Normalmente, é melhor verificar em revistas científicas ou com um médico especialista para todos os detalhes adicionais que podem surgir mais recentemente!

Embora todas as tentativas tenham sido feitas para verificar cada trecho de informação fornecida nesta publicação, o autor não se responsabiliza por eventuais erros, omissões ou interpretações contrárias ao assunto presentes neste livro. Alguns estudos que foram avaliados e apresentados neste manual são aqueles que ainda estão em elaboração. Informações adicionais podem ser necessárias no futuro.

Todas as orientações e os conselhos apresentados aqui não são substitutos para aconselhamento médico. Fale com seu médico sobre qualquer tratamento que possa decidir seguir. Esse é o caso se estiver usando medicamentos, se estiver grávida ou se possuir alergias.

Você concorda em usar algumas ou todas as informações fornecidas por esse eBook por seu próprio risco. O autor não será responsável por qualquer prejuízo que possa ocorrer seguindo as orientações dadas nesse livro.

Se estiver tomando medicamento ou se tiver dúvidas após os conselhos dados nesse eBook, consulte o seu médico para receber ajuda o mais rápido possível. Isso é mais crítico se você é alérgico a qualquer um dos ingredientes recomendados neste guia.

Todos os Direitos Reservados por Doutor Nature
Atendimento: suporte@doutornature.com

A CURA: PARAR DE ACORDAR ÀS 3H DA MADRUGADA

São 3 horas da manhã e você acorda no meio da noite. Você começa a mudar de posição, vira o travesseiro, conta carneirinhos... E nada do sono vir?

A boa notícia é que você não está sozinho e há uma razão para isso estar acontecendo.

A outra boa notícia é que pequenas mudanças na sua rotina podem impedir que isso aconteça! Este guia revela o que pode estar acontecendo no seu corpo, que te causa este “despertar repentino as 3 da manhã” e maneiras de fazer com que isso não aconteça e você consiga ter uma noite muito bem dormida!

1. A LUZ

A insônia pode ser uma doença crônica, mas também pode estar associada aos hábitos da vida moderna.

Estar em um ambiente claro ou escuro tem grande influência na sua produção hormonal, temperatura corpórea e ritmo cardíaco. O escuro afeta a produção de melatonina pela glândula pineal, um hormônio natural que ajuda a induzir o sono. Se você trabalha a noite em um ambiente com iluminação artificial, por exemplo, seu corpo provavelmente está produzindo pouca melatonina. Talvez manter as luzes mais fortes da casa acesas não seja uma boa ideia no período da noite.

Tendo isso em mente, vale pensar: Você é o tipo de pessoa que vai deitar com o celular ou tablet na mão? Deixa a televisão ligada?

Talvez você esteja produzindo pouca melatonina em função da iluminação destes aparelhos.

Para resolver isso, aqui vão algumas dicas:

- Se certifique de sair na luz do sol pelo menos uma vez por dia. A luz natural ajuda seu corpo a entender que ele está acordado.
- Reduza as luzes da casa durante a noite.
- Deixe uma luz fraca acesa no banheiro, por exemplo. Assim, se você precisar ir ao banheiro no meio da noite não precisa usar uma luz muito forte que pode te acordar completamente.
- Evite utilizar aparelhos eletrônicos perto da hora de dormir.

2. ALIMENTAÇÃO

O que você come ao longo do dia pode ser o que te impede de dormir durante a noite, por diversos motivos. Alguns alimentos como as carnes processadas por exemplo, são ricos em tiramina, um aminoácido que estimula o cérebro a liberar norepinefrina, que é um estimulante cerebral.

Queijos envelhecidos e processados como o cheddar, suíço, gorgonzola e parmesão também são ricos em tiramina. Além disso, queijo e alimentos fritos são de difícil digestão.

Evite estes alimentos no fim do dia, você não quer um aumento de energia desnecessário e a sensação de inchaço e má digestão como companheiros durante a noite.

3. AÇÚCAR

Já pensou que seu corpo pode estar de acordando por que você precisa?

O Dr. Michael Breus (thesleepdoctor.com) percebeu que muitos de seus pacientes que relataram acordar no meio da noite tinham feito sua última refeição 8 horas antes. Então, se você comeu pela última vez por volta das 19hrs, talvez seu corpo precise de açúcar.

"Quando seu cérebro pensa que você ficou sem combustível e você tem um baixo nível de açúcar no sangue, ele vai te acordar produzindo Cortisol para ajudar a acelerar o processo metabólico, te deixar com fome e acordá-lo para comer", ele explica.

Para resolver esse problema, Dr. Michael Breus recomenda a ingestão de uma colher de mel cru por ser difícil de metabolizar e ajudar a manter seu açúcar no sangue estável por mais tempo. Outra possibilidade é o chá da folha de goiaba que ajuda a estabilizar o açúcar no sangue antes de dormir.

O açúcar também pode te acordar se você não ficar atento às quantidades e fontes. Comer uma barra de chocolate cheia de cafeína talvez não seja uma boa ideia, por exemplo.

É melhor evitar doces com chocolate e processados. Se você gosta de um docinho depois da janta, talvez uma sobremesa de frutas seja sua melhor aliada.

4. ESTRESSE

Se você vive em uma rotina estressante e acha que talvez esse seja o problema, talvez seja mesmo. Acordar no meio da noite pode significar que seu hormônio do estresse está alto.

Nosso cérebro não faz a diferenciação entre uma situação de risco real e imaginária, assim, quando você está no trabalho em uma situação estressante seu corpo vai liberar o cortisol.

O cortisol é um hormônio que age como neurotransmissor em nosso cérebro. Se o estresse é parte da sua rotina, seu corpo pode estar hiperestimulando a produção desse hormônio capaz de te acordar até do sono mais profundo.

Uma possibilidade, é apostar em alimentos como frango, ovos, arroz integral, brócolis, abóbora, couve manteiga... Estes são alimentos ricos em fenilalanina, um aminoácido que tem como uma de suas funções ser precursora da dopamina, o neurotransmissor envolvido no mecanismo de recompensa cerebral. Ou seja, responsável por fazer você se sentir bem. Se seus níveis de cortisol estiverem elevados por conta do estresse, eles podem diminuir.

A vitamina B5 também é importante para regular cortisol. Esse nutriente é um cofator para que seu corpo produza serotonina. Quanto mais serotonina, maior a sensação de bem-estar. Por consequência, menor a produção do cortisol. Alguns alimentos ricos em vitamina B5 são: damasco, amêndoa, leite, salmão, gérmen de trigo e farinha de aveia.

Diminuir o consumo de cafeína é importante, por ser um estimulante ela faz com que os níveis de cortisol aumentem.

5. BEXIGA

Alimentos que tem água como base como a melancia, aipo, rabanete são saudáveis e devem ser mantidos na sua dieta. Mas comer estes alimentos próximo a hora de dormir pode fazer com que você acorde a noite toda para ir ao banheiro uma vez que todos eles são diuréticos suaves.

Tomar uma taça de vinho ou um chá são hábitos que trazem benefícios para a saúde, mas fazer isso muito perto da hora de dormir podem ter o mesmo efeito.

Se você não quer mais acordar no meio da noite, talvez seja uma boa ideia não dar um motivo para seu corpo sabotar seu sono.

O que fazer? Procure comer estes alimentos nas suas primeiras refeições. E não precisa abrir mão da taça de vinho ou do chá, talvez um chá de camomila ainda te ajude a se acalmar de um longo dia, mas tome algumas horas antes de ir se deitar.

6. ROTINA

De alguma maneira, todos os itens citados estão relacionados à rotina. Mas sua rotina de sono também pode estar te atrapalhando.

É importante ajudar seu cérebro e seu corpo a entenderem quando é hora de dormir, portanto, crie uma rotina de sono. Defina um horário para ir dormir e coloque um despertador. Procure dormir sempre de 7 a 9 horas.

Antes de dormir, faça algo que te relaxe, diminua as luzes, e vá deitar. Talvez ler um pouco antes te ajude.

Adapte suas rotinas e hábitos de uma maneira que você esteja se ajudando e não se sabotando involuntariamente.

Por fim, espero que estas dicas te ajudem a ter uma noite de sono tranquila!

Pela sua saúde,

Julio Benevides

Diretor de Pesquisa da Doutor Nature