

Para melhorar ainda mais o seu sono

A alimentação e o sono

A função da alimentação e a função sono tem um objectivo comum; elas duas respondem ao instinto de conservação. Comemos e dormimos para prolongar a vida e porque é agradável.

Um médico disse:

“Vimos engenheiros, químicos, estudar em pormenor o combustível de vários motores usados pelo homem. Estes mesmos engenheiros e químicos, uma vez o trabalho acabado, tomam as suas refeições sem lhe concederem a mínima atenção, e desta forma, acabam por consumir qualquer coisa”.

Baixar a quantidade e optar por uma maior qualidade, assim como aprender a variar os alimentos, deveria ser o principal objectivo de quem procura alimenta-se correctamente.

Toda a alimentação, que leva ao cansaço, pode perturbar o sono e obriga a dormir demais. *Lembre-mos de que o sono ideal, é um sono curto mas muito profundo.*

Teremos que lembrar-nos da importância de limitar o consumo de excitantes, tais como o café, chá, álcool, tabaco etc. Não quer dizer que devemos abandonar os prazeres da vida, mas sim aprender a saboreá-los, na moderação de quem dá valor às pequenas coisas da vida.

Atenção! Muitos medicamentos contêm cafeína: é o caso, por exemplo, de muitos estimulantes, analgésicos, diuréticos, medicamentos contra a constipação.

Para ter o máximo de energia repartida de forma regular, a alimentação de base para o ser humano tem que ser a de todos os países do mundo desde há milénios: os *cereais*, acompanhados com *leguminosas*.

Em poucas palavras:

Dever-se-ia:

- diminuir a carne e os açúcares industriais
- aumentar o consumo de cereais (progressivamente para, não criar desequilíbrio)
- aumentar a fruta: as sumarentas e ácidas deveriam ser consumidas de preferência fora dos alimentos à base de farinhas, pois são incompatíveis.

Influências do stress sobre o sono

a) Definição do stress – as suas causas e seus efeitos

“O stress é a reacção normal do nosso organismo quando enfrenta qualquer mudança, que seja ela agradável ou desagradável”. É portanto a resposta do nosso organismo a essa mudança, aprontando-se para a acção, isso através dois modos principais: **combate ou a fuga**.

b).Causas:

É de extrema importância revelar a causa da insónia e do stress e procurar encontrar uma solução adequada. As causas podem ser muito variadas, aqui estão algumas:

- razões de saúde: dores, doença, deficiência física.
- Desequilíbrio alimentar: Quando se pratique uma alimentação “stressante” pela natureza dos próprios alimentos, pelo ambiente ou condições em que se come. Uma boa alimentação, ao contrário, liberta de stress em particular as refeições, que deveriam ser uma descontração e se desenvolvem num ambiente exterior e interior de calma e mesmo de serenidade.
- parasitas intestinais diversos (na dúvida, não hesitar fazer o tratamento).
- Factor físico: vida sedentária.
- Factor climático: poluição, agressão dos sentidos, barulho, luz, etc.
- Factor psicológico: timidez, obsessões, solidão, problema existencial, ausência de motivação e de ideal.
- Causas familiares: desavenças com os pais, com os filhos, problemas conjugais.
- Causa profissional: trabalho não adaptado: esgotamento, mau relacionamento com os outros.

c) Efeitos:

A cada tipo de stress, correspondem reacções muito diversas, maravilhosamente adaptadas e organizadas com pormenor.

Aqui estão algumas das principais reacções:

- Com efeitos quase instantâneos:

Desencadeada e mantida durante um certo tempo pelo **sistema nervoso**, aparece uma hormona, chamada adrenalina com os seus derivados.

É pela sua influência, que pode instantaneamente enfrentar nas melhores condições esta mudança para a acção, a qual necessita de energia, para alimentar os músculos e o cérebro, havendo um aumento de açúcar no sangue e de gordura, que são os elementos mais energéticos.

Depois, haverá uma aceleração do ritmo cardíaco e um aumento do ritmo respiratório de forma a melhor alimentar e oxigenar o corpo.

Para haver uma melhor distribuição de sangue nos nossos tecidos, através das mais pequenas artérias, vai subir a pressão sanguínea (tensão arterial) acompanhada duma compressão ao nível das artérias, tal como acontece quando comprimimos uma mangueira de rega.

A seguir, o sistema endócrino vai prolongar essa acção, pela secreção de uma outra hormona: a cortisona (e derivados).

d) O stress obriga a dormir mais

Foi verificado, através várias experiências e métodos, que quanto mais stress enfrentar durante o dia, mais o sono paradoxal da noite seguinte se alonga.

e) O stress perturba o sono

O stress é de facto uma das principais causas perturbadoras do sono. E aqui encontramos-nos com um paradoxo: quem vive em stress, naturalmente precisa de dormir mais e melhor. Mas, como se sabe, a maior parte das vezes, o stress perturba o adormecimento e o poder reparador do sono. Este estado de mobilização, que é particular ao stress, é contrário ao estado que necessitamos para adormecer correctamente. É o estado de sustentação muscular e nervosa, de sobre-pressão, de sobre-aquecimento, de sobre-velocidade, de sobre agitação física e mental. Tudo isso é hostil ao sono.

O stress sobreexcita o nosso centro de vigiância situado no tronco cerebral. Ora, para adormecer, devemos primeiro (e progressivamente) sossegar esse centro de vigiância e deixar despertar (progressivamente) o centro do sono, situado ele também no tronco cerebral.

f) O stress destrui nossa saúde

Pelo efeito de acumulação de vários tipos de stresses, mesmo fracos, ou por consequência de choque dum stress importante, pode chegar-se a um descontrolo físico e psíquico por vez muito grave.

Foi descoberto que a maior parte dos nossos problemas de saúde seriam produzidos pelo stress.

Aqui está uma simples enumeração de alguns desequilíbrios:

- problemas de nutrição
 - problemas digestivos
 - problemas articulares e musculares
 - problemas de dentes
 - problemas psíquicos
 - problemas de pele
 - problemas cardiovasculares
 - problemas sexuais e ginecológicos
 - tóxico-dependência
- etc.

Assinalamos nomeadamente o **cancro**: o Dr Almez diz que, quando é detectado um cancro, apercebemo-nos que na maior parte das vezes, existiu entre seis e doze meses antes (e até mais), um traumatismo bastante violento: falecimento, divórcio, perda de trabalho, ruptura...

g) Há meios para evitar certos stress

São poucos, mas vale a pena conhecê-los:

1) Em relação à vista

Sabemos que as cores acalmam ou excitam. É por isso que na sua casa é importante optar por cores que relaxam, em particular na sala de estar e no quarto.

No local de trabalho, se possível, evite as lâmpadas fluorescentes (quando são visíveis e muito próximas).

2) Em relação à audição

O ruído é a poluição número um, na nossa civilização. Ele é extremamente stressante, não só para os nossos ouvidos, mas igualmente para o nosso cérebro, alterando em particular, a nossa faculdade de memorizar. Obviamente, que ele também é um dos piores inimigos do sono. É uma questão vital a de procurarmos momentos de silêncio durante o dia a dia, silêncio no ambiente, mas igualmente dentro de nós.

Aqui estão algumas frases poéticas que valem mais do que qualquer argumento:

«O silêncio da florestas ainda é mais belo quando se calou o canto dos pássaros »
(provérbio oriental)

«A palavra é de prata e o silêncio de ouro». É certamente por isso que custa tanto calar-se é que « São precisos 3 anos para aprender a falar e 50 para aprender a calar-se »
(Hemingway).

3) A multidão

Pode tornar-se muito stressante, passear ou fazer compras nas grandes lojas em horas de grande afluência. É muito benéfico reservarmos alguns momentos de solidão.

«a solidão é o privilégio dos fortes» (Charles de Gaulle).

Certas pessoas descansam mal, por terem receio de encontrar-se com elas próprios no silêncio.

É importante dar todo o valor e aprender a beneficiar do auxílio da solidão.

h) Alguns conselhos

Não dramatize.

Procure ver as dificuldades como se estivesse por cima, num espaço mais amplo e alargue a sua noção de tempo em relação a si mesmo, em vez de deixar arruinar a sua liberdade. Mantenha um olhar cósmico sobre a sua vida.

“Conto as estrelas para interpenetrar-me da insignificância de todas as coisas” (De Gaulle)

“Tal como um átomo insignificante perdido no cosmos incomensurável, o homem tem que saber que os seus valores não valem a não ser para ele próprio. Do ponto de vista sideral, mesmo a queda dum império não se nota mais do que o desmoronamento de um formigueiro debaixo dos passos dum viajante distraído”. (Jean Rostand)

- Adote uma atitude positiva perante as circunstâncias da vida. Há sempre um ponto positivo que merece ser realçado, a capacidade de revelá-lo é uma questão de força de vontade e de criatividade.
- Cultive o riso e o sorriso.
- Reencontre o prazer de cantar.
- O amor e a sexualidade são dois grandes amigos do sono.

A sexualidade deveria ser considerada como o símbolo do amor universal que aproxima os seres, assim como o símbolo da força, que conduz ao regresso a unidade. Os biólogos dizem que este impulso não serve somente para perpetuar a espécie (reprodução), mas também serve para prolongar a si próprio: promovendo a vitalidade, a juventude e a vida.

Dormir juntos ou separados.

Certas pessoas não suportam ficar só de noite: elas sentem-se com frio, inseguras, isoladas. Os hábitos também são importantes mas, sobretudo o grau de entendimento e de harmonia do casal. Temos de pensar também que, se um dos dois sofre de insónia, há grandes probabilidades, que ele a comunique ao outro.

Uma das soluções: dormirem juntos, mas em camas separadas.

Tornar-se campeão do sono

Os atributos do campeão do sono são:

- Ele dorme muito bem todas as noites, qual quer que seja o sítio e as peripécias da vida.
- Ele sabe como conduzir o seu descanso e é um grande “manager” do seu sono. Por exemplo, ele sabe:
 - deitar-se tarde e levantar-se cedo sem inconveniente;
 - fazer a sesta ou levantar-se tarde de modo muito benéfico;
 - dormir em pequenas fases durante o dia para não se sentir cansado.
- Ele sabe dormir pouco tempo, num sono curto mas muito profundo, muito eficaz e muito reparador. E também sabe que o sono não serve somente para “dormir”. Isto é, não tem como finalidade apenas a recuperação física e psíquica, mas também tem outras, como por exemplo:
 - ajudar a resolver todos os problemas, quer sejam de natureza profissional, sentimental ou científica.
 - ser criativo através dos seus sonhos, que são os meios mais potentes (há quem diga que é o único) de criatividade.
- O campeão do sono sabe utilizar o seu tempo de descanso e tirar um grande proveito.
- Ele sabe adormecer em pouco tempo, a qualquer hora do dia ou da noite, em qualquer sítio e mesmo no meio da multidão, do ruído ou da luz.
- Ele sabe dormir, durante o tempo que escolheu e que ele próprio estabeleceu ao adormecer; e no fim desse tempo, ele acorda sozinho num despertar triunfal etc.

Toda a gente pode ser campeão do sono

E isto é válido para todas as idades, pois isso não está reservado a uma espécie de elite do sono.

Não há o dom do sono e no caso de ele existir, todos nós o possuímos.

As condições para tornar-se campeão do sono

Primeira condição: a fé

Assim dizia o Buda “Tudo aquilo que somos, resulta de tudo aquilo que pensamos ser”

Pois temos de acreditar na incrível força do nosso psiquismo como também no facto que temos em nós o enorme potencial do cérebro, do qual só utilizamos uma ínfima parte.

- Segunda condição: tornar-se campeão por etapas

Um provérbio muçulmano diz “*Mesmo com nove mulheres não se pode fazer um filho num mês*”.

Temos que em primeiro lugar e com todo o tempo necessário, adquirir um bom sono. Depois, progressivamente adquirir um bom domínio do sono.

Não podemos definir o tempo necessário para se tornar campeão do sono, pois isso varia muito de uma pessoa para outra.

De facto, o domínio do sono é sobretudo uma questão de perseverança.

Para motivá-lo a tornar-se campeão

Dormir é uma das maior forças e um dos grandes prazeres da vida.

Lembramo-nos que Edison (que foi certamente um dos maior campeão do sono) disse “*Na realidade nunca estamos totalmente adormecidos à noite nem totalmente acordados de dia*”. Assim sabemos que quanto mais adormecidos estivermos à noite, mais acordados estaremos de dia.

Napoleão (outro campeão) revelou que era no seu sono que tirava a sua prodigiosa energia, assim como as suas ideias geniais.

De facto, melhor de que qualquer argumento, raciocínio ou exemplo, é na vivência que se descobrem os benefícios adquiridos pelo domínio do sono e onde toda a vida se encontra transformada.

Saber adormecer num instante

Cair no sono num instante é uma questão de confiança

«Não gosto, disse Deus, do homem que não dorme... Só lhe é pedido um pouco de confiança... uma entrega nas minhas mãos» (Charles Péguy, *Le mystère des saints Innocents*).

«Dormir é desenterrar-se» Bergson.

O adormecimento é um desligar do mundo exterior. A condição indispensável e suficiente é um abandono total e confiante.

Este é o primeiro grande segredo do adormecimento “quase” total.

Não lute contra a sua mente

“ Não é fácil dominar a sua mente, esse macaco irrequieto” Vivekananda

Desligar, pois é o que se deve fazer, mas não no sentido de fazer um vazio ou de deixar de pensar. Se assim se procurar fazer, estamos sujeitos a criar um esforço que impedir-nos-á de adormecer.

Não é, de forma nenhuma, o funcionamento do cérebro que deve parar, mas sim o seu interesse para com o mundo exterior, como se cortasse os fios invisíveis que ligam os sentidos ao ambiente exterior.

A ciência actual comprovou-nos que o cérebro funciona pelo menos tanto nos estados de sono, como no de vigília. A grande diferença, provem do facto dele trabalhar sozinho no sono e portanto sem a intervenção da nossa vontade.

No ocidente, não se sabe ir para além da mente e para assim o conseguir, temos que lutar contra a nossa mente. Compreendemos no entanto que isso, vai ao encontro do estado ideal para adormecer.

Para adormecer não deve portanto procurar o domínio de cérebro mas sim aprender a submeter-se, a entregar-se a ele, deixá-lo fazer e sobretudo se ele decide por exemplo pensar nos nossos problemas.

Desinteressar-se para adormecer não é tentar desinteressar-se dos problemas, é simplesmente desinteressar-se. Isto é, não se preocupar daquilo que o seu cérebro o leva a pensar, mesmo que se trate dos seus problemas. Não é questão de fazer uma distinção subtil, mas sim o contrário, sendo ela fundamental para revelar o segredo do adormecimento.

A melhor forma de deixar de pensar nos seus problemas é a de adormecer.

Claro que era bem melhor, se fôssemos capazes de nos esquecer de tudo antes de adormecer. Infelizmente, na escola, só nos ensinaram a reter, então não sabemos esquecer-nos e não é sobretudo na hora de dormir, que se deve tentar.

Que devemos nós fazer para adormecer?

A resposta é “acima de tudo, mais nada”. Mas, aqui também não nos foi ensinado, aprendemos só a fazer.

Alguns meios que podem ajudá-lo a adormecer num instante

- Lembremo-nos, em primeiro lugar, que adormecer na altura da passagem do “comboio” do sono é uma grande ajuda, porque tudo acontece como se naquele momento, a natureza nos desse um calmante natural muito potente. O comboio passa mesmo de dia, num intervalo de tempo igual à duração do nosso ciclo.
- Outro meio eficaz para adormecer é a utilização da auto hipnose. Mas aí, deve procurar um hipnotizador experimentado e ter o cuidado para não cair nas mão de amadores. Se for um hipnotizador no qual tem confiança, ele transmitir-lhe-á sugestões benéficas e fortes.
- Outro meio para ajudá-lo a adormecer:
Com a ponta dos dedos juntos, pressione suavemente sobre as pálpebras fechadas. Esta pressão sobre os glóbulos oculares ajuda adormecer, porque tem como efeito afrouxar o ritmo cardíaco, mas não deve pressionar demasiado. Este método não é aconselhado, para quem tem problemas de coração.

- Foi verificado cientificamente que a elevação da taxa de gás carbónico no sangue aumentava sensivelmente, durante o sono. Assim deduziu-se que, aumentando esta taxa, ajudaria a adormecer.

Portanto o gás carbónico é um pouco como um sonífero natural. Por aí, compreendemos a importância de certos exercícios respiratórios para proporcionar o descanso.

Um dos exercício é:

 - 1- Faça três respirações profundas (inspiração e expiração) durante um período de 15 a 20 segundos mais ao menos e a seguir faça uma retenção de perto de 40 segundos.
 - 2- Faça três inspirações e expirações lentas. Depois e após ter esvaziado os pulmões, efectue uma série de respirações muito curtas, até que se manifeste de forma imperativa a necessidade de respirar normalmente.
 - 3- Faça três inspirações e expirações profundas, seguidos por uma respiração de amplitude normal, mas efectuadas, duas vezes mais lentamente do que uma respiração normal.
- Imobilidade física. Todos nós conhecemos uma certa agitação e por isso, compreendemos todos os benefícios da prática do relaxamento. O relaxamento é um potente sonífero ao qual poucas insónias resistem. Mas, quando o sono demora, começamos ao contrário, a virar-nos de um lado para outro e o sono escapa, pois há muitas insónias por causa da impaciência.
- Outro segredo para adormecer é o saber tornar-se totalmente passivo, abandonando por completo a ideia de manifestar qualquer vontade de dormir.

Pois, a vontade não pode de forma nenhuma ajudar a dormir.
- Quando vamos para a cama, já não deveremos aí estar. Já se deveria “estar” do outro lado. O mundo do estado de vigia, fica para trás, afastou-se de nós e encontra-se muito longe.

Alguns pensam no dia que acabou, o que equivale a entrar no sono de costas. Outros pensam no dia de amanhã. Eles pensam muito longe e já saltaram por cima de noite.

Mas, de longe a melhor forma de adormecer, é pensar na noite que passa, enquanto nos deixamos envolver pelo sono, que já começou e que nos invade, como uma onda benéfica. Emerson diz, “*Avançamos para o lado onde está virado o olhar*”.
- Na mesma óptica, deveremos respeitar o ritual do despir. Se observar bem poderá verificar que este ritual é sempre o mesmo. Significa que efectua os mesmos gestos na mesma ordem, isso até dentro da cama enquanto procura a sua posição para adormecer.
- Logo que apagar a luz, procure realçar a sensação física e mental de uma chamada irresistível que vem de dentro de si. Responda a esta chamada e interiorize-a de forma a ajudar ainda mais a desprender-se do mundo exterior. É isso o sono: voltar para casa, para o seu lar interior, é voltar para si.

Mais sugestões para adormecer:

- O contacto com o ambiente da beira-mar, apoiado por terapias à base do contacto com água é muito benéfico, tal como:
 - a natação,
 - o relaxamento na água do mar
 - o banhos de sol na praia para aproveitar de certos elementos como o iodo.

Foi dito que a água do mar é “a mais rica e mais completa das águas minerais”. Ela equivale a uma verdadeira psicoterapia por ter um efeito regulador do sistema nervoso.

- Osteopatia craniana

Os ossos do crânio não estão soldados uns com outros. O nosso crânio tem pulsações comparadas à “respiração” com fluxo e refluxo de 8 a 14 vezes por minuto.

A manipulação suave dos ossos do crânio assim como a massagem delicada do coiro cabeludo é de certeza, uma excelente ajuda para se entregar ao descanso.

- Massagem orientais: o Shiatsu

“A alma do Shiatsu é similar à do afecto maternal” “a pressão das mãos faz brotar a vida”.

As pressões e massagens, que facilitam o relaxamento e o adormecimento, efectuam-se ao nível do pescoço e da nuca.

Outras zonas importantes a pressionar e massajar são as plantas dos pés.

As grandes insónias

A libertação da insónia pode ser realizada e para isso temos três grandes meios:

- A desintoxicação dos produtos químicos.
- Uma nova atitude psíquica, através de uma psicoterapia adaptada.
- Uma **nova atitude face ao sono**, aprendendo as regras básicas do funcionamento do sono.

A desintoxicação

As grandes insónias levam o indivíduo a tomar, por vezes de forma excessiva, comprimidos para ajudar a *dormir melhor*. A primeira acção consiste em actuar sobre essa quimioterapia.

É importante saber que actualmente nenhum desses produtos produz um sono natural, normal: todos eles reduzem os dois compostos principais do sono:

o sono muito profundo

o sono paradoxal

e isso nos dois sentidos, no tempo como na profundidade.

Mas desde há alguns anos, foram feitos grandes progressos e existem agora produtos menos nocivos.

O primeiro passo

O primeiro passo deveria ser efectuado pelo apoio do médico (e por isso convém ir ter com um médico competente e conhecedor desses produtos) orientando o seu paciente para produtos menos tóxicos e mais respeitadores do sono natural.

Como conseguir deixar os soníferos

Um sonífero deveria ser tomado de forma temporária e os médicos deveriam libertar o paciente deste poderoso medicamento, logo que possível.

Mas cuidado, não deixe os soníferos de forma brusca!

Os estudos demonstraram que perto de metade das pessoas que consumiam soníferos, tiveram num certo momento, um acto de vontade de os deixar, mas bruscamente voltaram a tomá-los para escapar aquilo que é chamado as “noites de terror”.

Todos os soníferos reduzem o sono paradoxal e dessa forma podem vir a acumular uma grande dívida, deste tipo de sono. Logo que se deixa de contrariar a natureza (deixando de tomar os soníferos), ela vai actuar de forma a recuperar mais rapidamente essa falta. Então, o sono paradoxal (que é sobretudo aquele, durante o qual sonhamos), vai ocupar perto de 80% do sono, em vez de um pouco menos de um quarto de hora, para um adulto normal; vai então haver uma espécie de verdadeira “orgia de sonhos” (quatro vezes mais) muito desagradáveis.

Compreende-se então, porque é que as pessoas que sofrem de insónias, querem fugir dessas noites de pesadelos. Isso pode durar várias semanas, no caso de terem tomado produtos químicos desde há muito tempo e com uma grande dosagem.

Por outro lado, eles podem ter a impressão de ter dormido mal, o que em muitos casos é falso, mas acaba por reforçar a ideia de que ele não pode passar sem sonífero.

Mas, não é somente esta dependência aparente e enganadora do sono, que leva o indivíduo a recair na droga, nem esses pesadelos, para os quais ele pode estar anteriormente prevenido, de forma a não se preocupar demasiado. Mas, também a isso, podem vir a juntar-se durante o dia certas perturbações difíceis de suportar para ele e para os outros, tal como a angústia e a irritabilidade extremas...

Assim sendo, o segredo é simples: **desintoxicar-se muito progressivamente.**

Esse período de desintoxicação pode estender-se por um período de seis meses a um ano, diminuindo de um quarto o comprimido **X**, todos os oito ou quinze dias sem mudar a dose dos comprimidos **Y** ou **Z**.

O ideal, para essa desintoxicação, seria manter os mesmos soníferos, mas nos quais a dosagem dos princípios activos, seria pouco a pouco diminuída. Poderemos até desabituar alguém, sem que ele venha a dar-se conta.

Também é importante, salientar que as pessoas pretendendo fazer essa desintoxicação, não a devem fazer só, mas sim apoiados por um familiar ou amigo. De qualquer forma, a desintoxicação deverá ser efectuada sob controlo médico. Este poderá prescrever produtos, que virão a atenuar a dependência e tratar o estado geral do paciente, assim como prescrever produtos, que impedem uma demasiada sonolência durante o dia, de forma a obter um melhor sono à noite.

Anexo

Gráficos