50 RECEITAS PARA DORMIR BEM

escrito por Triada

Entre velhos conselhos e novas terapias, uma coisa é certa: não existe milagre para garantir uma boa noite de sono. Mas as dicas que você confere a seguir trazem pistas precisosas de como conseguir dormir com os anjos sem precisar contar carneirinhos

Texto • Isis Gabriel

1 | O primeiro passo é conscientizar-se da importância do sono, porque só assim você não pensará que dormir é perda de tempo, mas uma necessidade vital, tão importante quanto comer e praticar exercícios físicos. Por isso, não sacrifique suas horas de sono em nome de outras atividades.

2 | Deite-se somente quando estiver com sono. Caso contrário, não insista. Ficar rolando na cama só gera mais ansiedade.

3 | Evite consumir alimentos ricos em cafeína, como café, chá mate e refrigerantes, por pelo menos oito horas antes de se deitar. Esse é o tempo médio que essa substância fica no sangue. Portanto, por mais estranho que pareça, os resíduos de cafezinhos no fim da tarde podem sim atrapalhar o sono à noite.

4 | Disciplina! Vá para cama e acorde sempre nos mesmos

horários. Dessa forma, fica mais fácil acertar o reloginho interno, reequilibrar o organismo e aproveitar melhor as horas de descanso. Adote esse hábito todos os dias, inclusive nos finais de semana.

5 | Procure não fazer exercícios físicos à noite, uma vez que atividades vigorosas liberam endorfina e estimulam mais o organismo. Troque a tradicional malhação por práticas mais tranquilas como yoga, pilates, hidroginástica e alongamento.

6 | Não faça outras atividades no quarto, como assistir à TV, navegar pela Internet e jogar videogames. Mantenha a tranquilidade do local onde você dorme.

7 | Fique no escurinho. A maioria das pessoas consegue dormir melhor em ambientes sem qualquer tipo de iluminação, pois a produção de melatonina, o hormônio que induz o sono, é estimulada no escuro. Elimine, portanto, focos de luz do quarto e invista em boas cortinas.

8 | Lembre-se de deixar o estresse na porta de entrada do quarto. Falar é fácil, né? Mas tente não levar os problemas para o travesseiro. Mente tranquila é uma das chaves para evitar a insônia.

9 | Chás são boas pedidas para tomar antes de se deitar, como os de maçã, capim-cidreira, sálvia, camomila, pétalas de rosa, erva-doce e valeriana. Uma receitinha diferente e gostosa de chá que deixará você calminha, calminha é o de maracujá com mel. Anote: retire a polpa de 4 maracujás, coloque em um litro de água com um pouco de cravo, leve ao fogo e deixe ferver por cerca de 5 minutos. Depois, é só deixar esfriar um pouquinho em um bule, coar e adoçar com mel.

10 | Sestas e sonecas são temas ainda controversos entre os especialistas. Mas de um modo geral, são justificáveis dependendo da necessidade. Nos momentos em que você tiver muito sono, tire apenas pequenos cochilos de 10 a 15 minutos. Longas sestas só são recomendadas para quem dorme pouco à noite e não para quem sofre de insônia. Tente segurar as pontas e descontar no horário que você for para a cama.

11 | Colchão e travesseiros não podem ser muito duros nem muito moles. A coluna e o pescoço devem ficar bem posicionados.

12 | O yoga traz importantes ferramentas para quem tem problemas de sono. Além de asanas (exercícios) específicos que são capazes de proporcionar maior relaxamento, quem pratica yoga aprende técnicas respiratórias capazes de acalmar corpo e mente.

13 | Anote os horários de sono, veja a que horas você costuma dormir e despertar. Isso facilita a adaptação a uma rotina de sonos regulares.

14 | Procure fazer muitas atividades durante o dia. Se puder, caminhe ao ar livre, sob o sol – a luz do dia melhora o sono – e, ao anoitecer, diminua o ritmo. Dessa forma, seu corpo vai se preparando para a cama e você não vai ter dificuldades para pegar no sono.

15 | Crie um clima ao se deitar. Tome um banho morno, coloque uma música suave, acenda uma vela, misture umas gotinhas do óleo essencial de sua preferência com água e borrife no ambiente.

16 | Faça uma automassagem nos pés e nas mãos. Passe um pouco de creme hidratante no local a ser massageado e siga seus instintos. Pressione levemente os pontos doloridos, movimente principalmente os dedos dos pés, pois aí, segundo a medicina oriental, estão os pontos da cabeça, pescoço e ombros, locais que acumulam muita tensão.

17 | Um assunto muito debatido entre os especialistas é a quantidade ideal de horas para um sono reparador. De modo geral, a recomendação são oito horas. Mas durma apenas o tempo necessário para se sentir recuperada. Ao diminuir o tempo em que fica na cama, você consegue controlar melhor seus horários de sono. Não fique tentando dormir um pouco mais pela manhã, esse hábito pode prejudicar a noite seguinte.

18 | Tomar um leite quentinho antes de dormir não faz parte apenas de um ritual gostoso. O leite contém o aminoácido triptofano, que é relaxante muscular e um indutor natural do sono.

19 | Já o álcool é inimigo do sono reparador. Uma pessoa alcoolizada pode até dormir rápido, mas não consegue descansar direito ao longo da noite.

20 | Escolha a essência que mais lhe agrada e aromatize seu quarto meia hora antes de se deitar. Você pode utilizar incensos, óleos essenciais, velas aromáticas ou sprays próprios para esse fim. Procure reconhecer o poder de alguns perfumes – a aromaterapia traz boas pistas sobre isso. O cheiro da lavanda, por exemplo, é relaxante. Já o aroma da bergamota possui propriedades restauradoras.

21 | Florais que combatem ansiedade, medo e angústia são

indicados também para casos de insônia. Entre os florais mais indicados estão: White Chestnut, Red Chestnut, Chaparral, Olive e Chamomile.

22 | Se em sua casa há muito barulho, adote tampões de ouvido. Esses dispositivos podem ser encontrados em casas especializadas em aparelhos auditivos.

23 | Se acordar no meio da noite, não olhe o relógio, isso só lhe trará mais angústia em momentos de insônia. Se o relógio tiver um mostrador luminoso, coloque-o em uma posição em que você não possa ver as horas.

24 | Evite jantar e imediatamente ir se deitar. Dê um intervalo de pelo menos duas horas antes de dormir. O estômago não deve estar muito cheio, a ponto de incomodar seu sono, nem muito vazio, já que a fome poderá despertá-lo no meio da noite.

25 | Se você acordar de madrugada, não se exponha à luz forte, prefira uma iluminação indireta, de outro cômodo ou do abajur, por exemplo.

26 | Você precisa de mais um motivo para largar o cigarro? Então, ai vai: o cigarro pode até relaxar em um primeiro momento, mas só tende a agravar as noites dos insones ao longo do tempo. Isso porque, entre outros motivos, ele eleva a pressão arterial, dificulta a digestão, irrita os brônquios, enfim, abre caminho para uma série de problemas que tiram o sono de qualquer um.

27 | Tente fazer suas tarefas do dia a dia sem ter expectativas. Quando agimos esperando um retorno, somos vítima

da ansiedade e, consequentemente, da insônia.

28 | Não tome tranquilizantes e medicamentos indutores do sono sem receita médica. Se em um primeiro momento eles parecem resolver seu problema, em longo prazo camuflam a verdadeira causa da insônia e, além disso, podem causar dependência.

29 | Ao deitar, imagine cenas e situações que lhe tragam uma sensação de paz e conforto. Deixe-se levar por essas imagens mentais.

30 | Não se engane: de nada adianta colocar o despertador para tocar uns minutinhos antes do horário real de acordar. Juntamente com o prazer de ficar um pouco mais na cama vem o mau humor e a sonolência. Por isso, levante-se ao tocar do despertador.

31 | Esteja sempre atenta aos sinais de seu corpo, sinta suas reais necessidades e as atenda. Assim, quando estiver com sono, não lute contra ele, vá se deitar. Se você não dormir no momento em que seu corpo pedir, há grandes chances de ele interpretar que você quer ficar desperta. Isso fará com que você não consiga dormir mais tarde.

32 | Uma trilha sonora suave e relaxante é um convite perfeito para o travesseiro. Comprove!

33 | Relaxe com um banho morno antes de se deitar.

34 | Invista em alimentos ricos em magnésio e cálcio. Esses sais minerais ajudam o organismo a relaxar, combatendo a fadiga neuromuscular e o estresse. O magnésio pode ser

encontrado em cereais integrais, germe de trigo, banana e queijo tofu, já o cálcio está no leite e seus derivados, sardinha, salmão e vegetais folhosos.

35 | Evite dormir com a TV ligada, já que o barulho e a luminosidade do aparelho impedem que você chegue à fase do sono profundo.

36 | Faça alongamentos leves, como pequenas espreguiçadas e movimentos de rotação do pescoço e de articulações (como dos tornozelos e dos pulsos). Esses movimentos suaves são capazes de relaxar o corpo.

37 | O sexo, além de aumentar a autoestima, libera hormônios que causam a sensação de bem-estar e relaxamento.

38 | Um dos pilares da medicina indiana é justamente a qualidade e quantidade de sono. Segundo o ayurveda, as melhores horas para dormir são as que vão de três horas depois do anoitecer até noventa minutos antes do amanhecer. Essa filosofia recomenda, ainda, dormir em locais bem ventilados, lavar os pés e massageá-los com óleo antes de se deitar, meditar e fazer exercícios respiratórios.

39 | Se quiser assistir a um filme ou ler um livro antes de dormir, prefira os de conteúdo mais ameno, assim, a chance de você pensar em problemas no travesseiro é menor.

40 | Se você divide o quarto com alguém, observe se seu companheiro não acaba atrapalhando seu sono. Se ele gosta de ler na cama, proponha que faça isso em outro lugar, assim como ver TV, mexer no computador, entre outras atividades que costuma fazer no quarto.

41 | Aquele velho hábito das vovós de mergulhar os pés em uma bacia com água quente funciona mesmo. O calor da água do escalada-pés dilata os vasos sanguíneos, ativa a circulação, esquenta e relaxa o corpo. Para potencializar a sensação gostosa do escalda-pés, misture na água morna 200g de sal grosso e 2ml da essência de sua preferência.

42 | Evite tomar muito líquido horas antes de se deitar. Assim, você não terá de acordar várias vezes durante a noite para ir ao banheiro.

43 | Ao se deitar, respire calma e profundamente. Respirar corretamente é uma das maneiras mais eficientes para desacelerar o organismo e relaxar. Deitada, faça a respiração abdominal. Conte mentalmente o tempo de cada inspiração e tente repetir o mesmo intervalo na expiração. Devagar, vá diminuindo a contagem, até que a respiração se torne quase imperceptível.

44 | Há várias técnicas de relaxamento conduzido que deixam a mente mais serena. Uma delas vem do yoga. Acompanhe: deitada confortavelmente e com as costas bem apoiadas, tome consciência de cada parte do seu corpo. De olhos fechados, faça pelo menos três respirações profundas e suaves e leve sua atenção aos pés. Sinta como eles estão mais relaxados e leves. Com esse pensamento, tome consciência de todas as partes de seu corpo até o topo da cabeça. Sinta a energia entrar e fluir em seu organismo.

45 | Se você não consegue "desligar" a cabeça pensando no que tem a fazer, coloque ao lado da cama papel e caneta e anote tudo o que vier à mente. Dessa maneira, você ficará mais

segura de que não esquecerá seus compromissos e poderá descansar melhor.

46 | Atente para o conforto térmico. Climatize seu quarto a uma temperatura confortável (entre 22 e 25ºC). Para isso, vale investir em aquecedores de ambiente em dias frios e ventiladores em dias quentes.

47 | Tratamentos da medicina oriental, como acupuntura e shiatsu, são alternativas eficazes para combater a falta de sono. Segundo seus especialistas, a insônia é gerada por distúrbios de ordem mental, problemas na circulação sangüínea ou por deficiência energética.

48 | Mantras são capazes de acalmar a mente. O mais famoso deles é o OM, o som primordial. Em uma posição confortável, entoe o OM repetidas vezes em voz baixa.

49 | Assim como os mantras, a meditação é uma prática que traz muita serenidade e paz. Isso porque meditar é estar presente no aqui e agora, vivenciar o momento atual e não ficar remoendo problemas passados ou futuros. E como uma das causas mais freqüentes de insônia é a agitação mental, motivos não faltam para você se entregar à meditação.

50 | Por fim, não hesite em procurar um médico especialista em sono se você detectar problemas maiores para dormir. Não se automedique: a insônia crônica requer avaliação e tratamento profissional.