

*Princípios da Natureza*

# Curs Prático de Naturopatia

5º Módulo V 8 Remédios Naturais Profª Andressa Marvila Naturóloga

[www.pnatureza.com.br](http://www.pnatureza.com.br)

## DESCANSO



# DESCANSO



Dormir é tão sério que até inventaram um dia especial:  
16 de março - Dia Mundial do Sono.

## Informações

Armazenamento de Informações:

Boa parte das tarefas que foram executadas no decorrer do dia, ficam armazenadas em uma região do cérebro chamada hipocampo, que é uma espécie de memória provisória. Quando você adormece, o hipocampo começa a mandar estas informações para várias áreas do cérebro como o Córtex, que é uma área mais sofisticada, maior e permanente.

# DESCANSO



## Benefícios

O descanso é bom para: **MEMÓRIA**: Só aprende quem dorme bem.

- **Estimula a criatividade**
- O organismo aproveita para se **recuperar do cansaço físico**, com o relaxamento muscular.
- **Crescimento**: é principalmente à noite que se produz o hormônio de crescimento.
- **O sistema imunológico também se refaz**: Em repouso, acelera-se a produção dos mecanismos de defesa contra infecções.

# DESCANSO

## Benefícios



- O organismo aproveita para se recuperar do cansaço físico, com o relaxamento muscular.
- Crescimento: é principalmente à noite que se produz o hormônio de crescimento.
- O sistema imunológico também se refaz: Em repouso, acelera-se a produção dos mecanismos de defesa contra infecções.

# DESCANSO



- **Soluções de Problemas:** De acordo com um neurologista da Universidade de Harvard: “Enquanto dormimos, nosso cérebro conecta dados que acabou de guardar com outros acumulados no decorrer dos anos, com essa rede de informações somos capazes de achar desfecho para situações que, quando estamos acordados, parecem problemas insolúveis.”

*O sono expande os caminhos para a comunicação entre as regiões do cérebro.*

Horas necessárias de sono: 6-8 horas com qualidade. A necessidade das horas de sono depende da idade.

## DESCANSO

# Fases do Sono

- O sono tem diferentes ciclos e fases, e é preciso que elas se repitam várias vezes para que o armazenamento de dados pelo cérebro seja bem-feito. **Assim, alguém que dorme as horas adequadas, tem sua habilidade de fixar informações quase dobrada. Da mesma forma, acordar antes de completar as 6 horas pode fazer com que se perca tudo o que estava sendo gravado e aprendido até aquele momento. O trabalho de toda uma noite vai por água abaixo.**

## DESCANSO

# Complicações/Falta de Sono

- Diminui os reflexos.
- Diminui a concentração.
- Quem dorme mal consome mais calorias: Estudos feitos por pesquisadores franceses relacionam a redução de horas de sono ao aumento de apetite.
- Irritação.

## DESCANSO

# Problemas para Dormir:

- Nem sempre é fácil cair no sono. Doenças crônicas ou agudas, bebidas estimulantes, o excesso de tecnologia, o estresse, problemas psicológicos e vários outros fatores influenciam diretamente na qualidade do descanso.



# DESCANSO DICAS

- Evite o uso de substâncias estimulantes à noite, como café, chá, chocolate, refrigerantes, nicotina, anti-inflamatórios e medicamentos com cafeína;
- Evite fumar;
- Evite refeições pesadas antes de dormir;
- Faça exercícios físicos quatro a seis horas antes de deitar (de preferência ao ar livre);
- Tome um banho morno, de quinze a vinte minutos, duas horas antes de dormir;
- Não use relógio de pulso;
- Reserve seu quarto para o ato de dormir, não para trabalhar ou assistir televisão;
- Mantenha horários regulares para dormir e acordar mesmo nos finais de semana.
- Não leve os problemas para a cama.

# Descanso Espiritual

- Vivemos hoje em uma sociedade que funciona 24 horas por dia. Existem muitas atividades como internet, jogos, televisão, que tem se tornado barreiras contra o sono.
- Dormir virou item de luxo.
- Por isso temos que evitar certas atividades antes de dormir.
- Na Bíblia Jesus fala da importância do descanso. E sabendo disso enfatiza o descanso no Senhor. Ensina-nos a deixar os problemas e encontrar o descanso e paz somente nele.
- Ele também descansou, e preparou um dia especial para nós, para poder descansar das atividades da semana e dedicar este dia inteiramente a Ele. No livro de Êxodo capítulo 20 Deus fala sobre este Dia.

## Desafio

O desafio de hoje é: Dormir cedo, de 6-8 horas, criando uma rotina semanal, para aumentar a qualidade do seu descanso.

Descansar é viver...

Mais informação no meu livro Princípios da Saúde  
22 99232 4449