



INSÔNIA SOB A VISÃO DE UMA MEDICINA QUE TRATA A CAUSA

A insônia não é apenas “dificuldade para dormir”. Ela é um reflexo de desequilíbrio entre corpo, mente e ambiente.

Na visão integrativa, o sono é regulado por múltiplos fatores:

- Biológicos – hormônios (melatonina, cortisol), deficiências nutricionais, inflamação.
- Emocionais – ansiedade, pensamentos acelerados, estresse acumulado.
- Espirituais – ausência de rituais de reconexão e desaceleração.
- Ambientais – excesso de luz artificial, ruídos, temperatura inadequada.

A verdadeira cura vem de restaurar a harmonia em todos esses pilares.

✅ Checklist para Dormir Melhor

1. Higiene do Sono – Ambiente

- Quarto escuro (blackout ou máscara de olhos).
- Silêncio (evite dormir com TV ligada → aumenta risco de doenças fatais).
- Desligue telas 1h antes de dormir (a luz azul bloqueia a melatonina).

2. Rotina Pré-Sono – Passo a Passo

- Última refeição leve até 3h antes de deitar (o corpo ou digere ou dorme).
- Desconexão digital: nada de telas 60–90 minutos antes.
- Chá calmante: camomila, passiflora, melissa, valeriana ou lavanda.
- Respiração 4-7-8: induz calma profunda.
- Prática da gratidão: esvazia a mente antes de dormir.
- Ritual espiritual: oração, meditação, leitura leve ou mindfulness.

3. Chás Funcionais

- Camomila – calmante suave (apigenina → aumenta GABA → efeito ansiolítico e sonífero).
- Passiflora – reduz ansiedade.
- Valeriana – sedativo natural, útil em insônia.
- Melissa (erva-cidreira) – relaxa o sistema nervoso.
- Lavanda – ação ansiolítica.
- 💡 Dica: misture camomila + melissa + passiflora para efeito sinérgico.

4. Suplementos (Fórmula de Ouro)

- Magnésio treonato – 300mg → relaxamento muscular e neural.
- Melatonina (microdoses: 0,3–1mg) → regulação do ciclo circadiano.
- L-Teanina – 250mg → relaxamento sem sonolência.
- 5-HTP – 250mg → precursor de serotonina/melatonina.
- Ashwagandha – 250mg → modulador de cortisol.
- Inositol – 500mg → equilíbrio emocional.
- 🖐️ Pode combinar todos e tomar 1h antes de dormir.

5. Rituais que Ajudam Muito

- Aromaterapia: difusor com óleo essencial de lavanda ou cedro.
- Escalda-pés: água morna + sal grosso → libera tensão e energia acumulada.
- Prática espiritual: oração, respiração meditativa ou leitura sagrada.

✨ Quando o sono volta a ser natural, o corpo se regenera, a mente silencia e a vida ganha novo equilíbrio.