

Ansiedade, digestão, e o sono.

Meu tratamento integra algumas técnicas como ortomolecular, acupuntura e transpessoal para organizar você como um ser integrado: mente, corpo e bioenergia.

Hoje eu quero falar sobre digestão, insônia e ansiedade: Vocês vão perguntar, “o que uma coisa tem a ver com a outra?” Tudo.

A digestão começa pela mastigação, sendo que é conhecimento geral que precisamos mastigar bem os alimentos. Na macrobiótica dizem que devemos mastigar em torno de 30 vezes antes de engolir, até transformar o alimento numa pasta: triturar e envolver o bolo alimentar com a saliva que irá ajudar a futura ação das enzimas que ajudam na digestão. Quando comemos com calma damos tempo para o organismo absorver os nutrientes.

Mas se observarmos nossa mastigação veremos que não chegamos nem perto disso; os ansiosos pior ainda. Conheci uma pessoa uma vez que disse que mastigava 3 vezes e já engolia a comida. Outros comem compulsivamente sem sequer saborear o gosto do alimento. Quem come rápido, ao fim da refeição, sente-se empanturrado, aquela sensação de estufamento.

O fato é que nosso estômago leva cerca de 20 minutos após estar saciado para nos dar o aviso de que "não quer mais comer", por isso quem come muito rápido come mais e tem uma tendência maior de ganhar peso. Ao comer rápido e sem respirar, o organismo não tem como assimilar adequadamente o que se ingere e a consequência disso é o acúmulo de gordura.

Outro problema dos ansiosos é que muitas vezes mastigam chicletes durante horas. Essa mastigação estimula a produção de enzimas digestivas, mas como não há alimentos para digerir, esse excesso de ácido pode começar a corroer a mucosa do estômago criando uma ulcera.

Comer com calma, mastigando bem os alimentos, percebendo os sabores, isso é saudável. É na superfície da língua que existem dezenas de papilas gustativas, cujas células sensoriais percebem os cinco sabores: doce, azedo, picante, salgado e amargo. Engoliu, acabou o prazer.

A pessoa que come por compulsão não dá tempo ao corpo para que esse possa propiciar a sensação de saciedade, justamente porque mal mastiga e já engole; come um pacote inteiro de bolacha num segundo, e depois se sente culpada por ter cometido esse ato de auto destruição.

Cuidado! Você pode estar congestionando seu plexo solar, um dos principais pontos de absorção e eliminação de energia do nosso corpo, o chakra umbilical, que fica logo acima do umbigo e está ligado com o pâncreas, o qual é uma glândula que produz o hormônio insulina. Sabe aquela refeição onde todo mundo fala ao mesmo tempo, um desentendimento só, todo mundo fica irritado? Nesse momento, você está prejudicando a digestão e bloqueando esse chakra superimportante.

Com o fumante também acontece isso: ele fuma sempre com pressa, ou com a atenção em outros afazeres, e assim não sente o gosto da fumaça, fumando muito mais. É comum pessoas ansiosas relatarem que fumam 3 maços de cigarro por dia. Essa semana uma conhecida me disse que não fumava durante o dia todo, mas quando chegava em casa fumava um maço inteirinho: ansiedade de novo, compulsão e intoxicação dos canais energéticos. Como uma pessoa quer viver bem se não percebe o quanto está se agredindo?

Bom, vamos continuar entendendo a digestão: o bolo alimentar passa pela faringe e se desloca por um tubo alongado chamado esôfago. O alimento é empurrado pelo esôfago por meio dos movimentos peristálticos, que nada mais são que contrações musculares. Quem come rápido e é ansioso tem uma tendência a ter esofagite, que é uma inflamação da mucosa do esôfago causada, na maioria das vezes, por refluxo de ácidos. A mucosa do esôfago, mais sensível, não é adequada para receber esse conteúdo extremamente ácido como o suco gástrico. O excesso de ácido no seu estômago pode estar voltando pelo esôfago, e quando isso acontece (normalmente a noite) é comum pessoas acordarem com muita azia, sentindo esse ácido voltando na boca. O absurdo é que tem pessoas que ao invés de cuidar do problema compram aquele travesseiro anti refluxo, o que só mascara o real problema por trás da situação.

Gente, isso é uma irresponsabilidade tão grande! É igual aquela propaganda do remédio pra azia: o rapaz está num churrasco morrendo de azia, daí ele toma o remédio e passa. Nisso, imediatamente ele fala: “então vou comer mais uma linguicinha”. Terrível! Mas eu sei que tem muita gente que passa uma vida inteira assim, e quando chega ao final da vida quer ter saúde, se espanta quando aparece uma doença grave... Eu sempre falo: “Ou você cuida da saúde ou depois corre atrás da doença”.

São vários os fatores que podem piorar os sintomas de refluxo. Fumar e tomar café contribui de forma importante para a irritação e são hábitos a serem evitados. Além disso, cuidado com frutas e sucos ácidos (tais como de tomate, laranja, abacaxi).

Pressão sobre o abdômen, comum nas pessoas que usam roupas muito apertadas ou estão acima do peso, frequentemente pode levar o aumento da irritação e do refluxo.

O refluxo crônico pode causar outros problemas como dificuldade de deglutição, rouquidão ou laringite que não melhora, além de provocar danos nas cordas vocais. O refluxo também pode causar ou piorar problemas respiratórios, tais como asma e pneumonia recorrente, particularmente se o conteúdo do estômago penetrar nas vias aéreas.

Laringite, gengivite e problemas dentários ocorrem em alguns casos devido à ação direta do ácido do refluxo, principalmente o mau hálito. Não adianta escovar os dentes ou usar enxaguantes bucais se o seu estômago está completamente ácido, esse hálito está relacionado a essa digestão.

Por fim, no final do esôfago encontra-se o estômago, onde começa a quebra das proteínas e gorduras. Tudo o que entra no seu estômago é misturado com as enzimas, substâncias químicas que quebram o alimento. Não temos dentes no estômago, por isso quem não mastigou direito vai ter que produzir mais ácidos para conseguir digerir. Esta mistura passa do estômago para os intestinos, onde os nutrientes são absorvidos pela corrente sanguínea. Os nutrientes como vitaminas e minerais são transportados pelo seu corpo para as células onde serão utilizados ou armazenados. As substâncias dos alimentos que não são absorvidos serão eliminados pelo intestino.

Dicas para você que sofre deste problema de inchaço, ou quando come algo e sente-se pesada, fica com o abdome dilatado e estufado. Quais alimentos evitar?

• Formadores de gases: bebidas alcoólicas, repolho, couve, couve-flor, pimentão, rabanete; cebola crua, feijão e leguminosas em geral (ervilha, lentilha, grão-de-bico e soja); batata-inglesa, batata-doce, leite e derivados (se ingerir preferir os desnatados e baixa lactose); milho;

pepino; refrigerantes ou bebidas gaseificadas; doces concentrados (açúcar, mel, chocolate, etc); goiaba, melancia, melão e enlatados.

• Que retém líquido: embutidos (linguiça, salsicha, paio, presunto cru, mortadela), enlatados, sal em excesso e alimentos processados como pães fermentados ou roscas feitas com sal; pães de preparo rápido ou bolos, feitos com fermento em pó, bicarbonato de sódio, sal ou feitos com misturas comerciais; cereais enriquecidos ou de cozimento rápido; cereais secos; bolachas cream cracker, pipoca salgada; pickles; salgadinhos.

Nossa alimentação influi em muitos aspectos de nossa vida. Hoje se sabe que a função de nosso intestino, se mal feita, pode causar sonolência, problemas de pele como acne, olheiras, sem contar a constipação intestinal e gordura localizada, que aterroriza nós mulheres em especial. Por isso eu recomendo alguns cuidados para evitar a má digestão e o intestino preguiçoso: não beba nada nas refeições, o líquido dilui o ácido clorídrico, fundamental para o processo digestivo. O ideal é não beber nada meia hora antes e meia hora depois de comer. Porém, durante o dia é preciso ingerir muito líquido, em especial, água.

De novo, coma devagar. O dia-a-dia corrido leva as pessoas a trazerem a correria para a mesa. Sem mastigar direito, o estômago e o intestino são sobrecarregados e têm dificuldade para absorver os nutrientes essenciais, como o zinco. Resultado: pessoas que não mastigam direito podem ter problemas de gases, abdome estendido e dificuldade para evacuar. Observe o que acontece com você.

Ainda, nossa digestão está ligada a qualidade do sono, e uma noite bem dormida tem um enorme impacto sobre a nossa vida diária. Um sono deficiente ou desordenado poderá afetar o trabalho e a concentração. Durante o sono, corpo e mente se recuperam, fazendo com que as pessoas se sintam descansadas pela manhã. Nossa alimentação influencia totalmente no processo do sono: tanto sentir fome, quanto comer em demasia podem atrapalhar o sono e causar desconforto e insônia.

A insônia é caracterizada pela incapacidade de pegar no sono. Normalmente a pessoa não consegue relaxar, deita e demora a dormir, acorda no meio ou no final da noite e vê o dia amanhecer. A insônia pode ser resultado de ansiedade, depressão, estresse ou pode ser de causa patológica de alguma doença: um hipotireoidismo, por exemplo. Superar a verdadeira causa destes distúrbios é essencial para melhorar a qualidade do sono, mas é importante observar a nutrição e os hábitos diários.

O triptofano, um aminoácido essencial, é o indutor natural do sono. Ele aumenta a quantidade de serotonina, um sedativo também natural do cérebro. É por isso que um dos remédios caseiros mais conhecidos para a insônia é uma colher de chá de mel, que é um carboidrato simples, já que os carboidratos facilitam a entrada do triptofano no cérebro. Podemos usar também um pouco de requeijão, que tem cálcio e ajuda a metabolizar o triptofano.

Por outro lado, consumir alimentos gordurosos antes de dormir, além de provocar azia e má digestão podem causar um sono inquieto. Algumas mudanças simples nos hábitos alimentares podem ajudar realizar um sono tranquilo: a pessoa que dorme mal também vive mal. O sono medíocre é um dos fatores agravantes do estresse e da ansiedade no mundo moderno.

Com acupuntura fazemos uma combinação de pontos para resgatar a qualidade do sono do paciente bem como a sua capacidade de relaxar mesmo em situações adversas. A acupuntura regula "a vontade de comer" do paciente: inibe aquela ansiedade por um docinho, ou pelo pão.

Outra coisa muito comum em pessoas com excesso de peso é a prisão de ventre constante. A acupuntura estimula os movimentos peristálticos do intestino ajudando a eliminar fezes constantemente, eliminando toxinas.

O ansioso dorme mal por ter a mente agitada e come excessivamente como se a comida fosse acabar a qualquer momento. A acupuntura, aliada à reposição de minerais, atua nos centros reguladores da ansiedade como que um bálsamo calmante. Com o tratamento da acupuntura e a ortomolecular a pessoa se mantém com a ansiedade sob controle, permitindo que essa possa controlar sua alimentação de forma saudável e até mesmo seguir uma dieta (coisa que alguns nunca conseguiram fazer justamente devido aos altos níveis de ansiedade).

Já com a terapia ortomolecular vamos repor minerais que são reconhecidos como básicos para evitar a perda de vitalidade, o envelhecimento precoce, o aparecimento de doenças e o excesso de peso.

Os heróis que mais trabalham para a retomada do ritmo certo são o cromo, o selênio, o magnésio, o potássio, o zinco e o vanádio. Eles também participam da digestão dos carboidratos, das proteínas e das gorduras. Sem eles, o hormônio insulina também não consegue agir direito, o que complica o transporte do açúcar para dentro das células.

Tudo isso que eu expliquei mostra como funciona o corpo e a fisiologia dos órgãos, mas é a emoção por trás dos desequilíbrios mentais que precisa ser tratada tanto a alimentação em si. Não adianta protelar porque os problemas começam a se acumular: isso não tem fim. Aprender a comer direito, a pensar direito, a sentir direito, mudando realmente seu estado vibracional é essencial. Pare e observe os sinais que a vida está te mandando nesse momento, quais as sincronicidades que estão acontecendo agora.

Lembre-se somos co criadores da nossa realidade: o que você está criando para você neste momento?

Adriana Splendore