

Para dormir melhor

na **ESTANTE**

## PARA DORMIR MELHOR

Para se ter uma boa saúde é fundamental desenvolver o hábito de dormir bem, o que não é nada fácil para muitas pessoas. Relaxar e se entregar horas seguidas ao repouso profundo é cada vez mais difícil diante das inúmeras demandas de nossos tempos. Diversas pesquisas científicas, atestadas pela experiência individual de inúmeras pessoas ao redor do mundo, comprovam que a insônia é um dos fatores que contribuem para o desenvolvimento de distúrbios de saúde, como infarto, aterosclerose, queda da imunidade, entre outros.

Depressão, ansiedade, pressão alta e obesidade também estão, muitas vezes, relacionadas a dificuldade de dormir. É durante o sono que nosso organismo se fortalece, para que possamos ter uma estrutura física e psicológica saudável para enfrentar um novo dia.

Os problemas modernos apresentam uma contradição: enquanto as exigências do trabalho tomam a maior parte do tempo, o lazer - cada vez mais tecnológico - é um grande estímulo, que desencadeia complexas reações neurológicas. O estresse e as distrações fazem com que seja quase impossível dormir uma noite de sono tranquila. O resultado dessa combinação é, na maior parte dos casos, a insônia.

Em *Durma bem e acorde para a vida - tratamentos alternativos eficazes para a insônia*, Sandra Rosenfeld, terapeuta e autora de *O que é meditação?*, busca compreender as causas da insônia e os melhores tratamentos para curá-la. A autora propõe diversas técnicas e terapias alternativas para tratar a insônia, como a meditação e a ioga, além das medicinas tradicionais chinesa e indiana.

Sandra Rosenfeld sofreu desse mal por um longo tempo, mas, com ajuda da meditação e de terapias alternativas, venceu esse obstáculo, que consumia a força necessária para encarar as tarefas diárias. Seu objetivo nesse livro é relatar suas experiências, complementadas por artigos e depoimentos, para ajudar quem precisa se livrar da insônia.

Quando não dormimos bem, nossa capacidade de concentração, raciocínio e memória também reduzem significativamente, atrapalhando no desempenho profissional e na vida particular.