

INSÔNIA e TOSSE CRÔNICA QUE VONTADE DE DORMIR, MAS NÃO CONSIGO...

A informação que estou compartilhando, foram obtidas em meu consultório.

O sono normal é de 6-8 horas por noite para acordar no dia seguinte bem disposto. Quando alguém tem dificuldade para dormir ou continuar dormindo, isto provoca a **insônia**. A **insônia** é mais comum no idoso, atinge **20%** dos adultos afetando mais as mulheres. Quem vive na cidade são tem mais insônia dos que vivem no campo.

A **insônia crônica** leva a problemas de memória, irritabilidade, aumenta o risco de doenças cardíacas e acidentes com equipamentos (automóvel, máquinas que podem provocar dano físico, ...).

As insônias podem ser **transitórias** como, doença grave afetando familiar, divórcio, falecimento de alguém querido, falta de dinheiro, etc. Podem ser **crônica** como, morar em zona confragadas, abuso de álcool, drogas e remédios, doenças físicas e mentais, dores crônicas, rinite alérgica, tosse crônica, etc.

TOSSE CRÔNICA

É considerada **tosse crônica** quando atinge oito semanas ou mais. As causas de tosse crônica podem ser rinite alérgica, asma brônquica, refluxo gastro esofágico e outras causas.

O que tem em comum a **insônia** e a **tosse crônica**, em primeiro lugar a tosse crônica pode levar a insônia. Nos casos em que não se consegue descobrir a causa da insônia ou da tosse crônica a principal consequência é falta d'água nos pulmões.

Quando ocorre falta do elemento água nos pulmões a tendência é que a hidratação dos pulmões fica muito prejudicada. Quando os pulmões ficam secos basicamente piora a troca gasosa e a pessoa **passa** tossir ou ter insônia.

Muitas vezes as pessoas acham porque bebem muita água significa que todas as partes do corpo ficam hidratadas por igual, porém isto nem sempre é verdade.

CORREÇÃO DOS PULMÕES SECOS

Estas observações podem gerar muita discussão, pois não é isto que os livros de medicina ensinam. Esta observação é pessoal, pois como trabalho com **tosse crônica** e **insônia** verifiquei quando alguém esta com os pulmões secos provoca o aumento das crises de tosse. Em outras pessoas provocam insônia.

O equilíbrio é feito por meio da técnica de BodyTalk. A correção geralmente ocorre entre 12-24 horas, tempo necessário para que os pulmões fiquem hidratados tanto a tosse como a insônia desaparece e a pessoa volta para sua normalidade.

Londrina (PR), 1º Setembro de 2016

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA EM **BODYTALK** PARA ESCLARECIMENTO.

As informações disponíveis no site www.bodytalklondrina.com.br possui caráter informativo e educativo.

Dr. Luiz Carlos Bertoni