



10 MANDAMENTOS A SEGUIR

# Quarto saudável

ANIMAIS, CASA E JARDIM | ESTILOS DE VIDA | MEIO AMBIENTE E ECOLOGIA | ALIMENTAÇÃO | SAÚDE E BELEZA NATURAL



**"SEMPRE QUE POSSÍVEL opte por roupa de cama em tecidos 100% naturais e orgânicos..."**

O quarto onde dormimos é, ou deveria ser, o “templo sagrado” de qualquer habitação, o local de regeneração física e mental por excelência. É entre estas quatro paredes que o nosso organismo executa importantes funções de desintoxicação física e psíquica (através dos sonhos) e de reparação celular. Como tal, devemos preparar o nosso quarto de forma a facilitar este processo.



# 1

## Obscuridade total

A melatonina tem um papel fundamental no sistema de defesa imunitário na medida em que influencia a atividade endócrina, sendo igualmente importante na regeneração celular funcionando como antioncogénico (inibidor da formação de tumores). Esta substância liberta-se durante a noite e alcança o seu pico máximo por volta das duas horas da madrugada, sendo a sua secreção proporcional ao nível de obscuridade em que dormimos. Para que a glândula pineal produza o máximo de melatonina, antes de se deitar, evite a presença de luz branca ou azul no quarto; opte por uma luz quente e ténue para “avisar” o seu organismo de que são horas de dormir. Esteja atento a qualquer fonte de luz exterior (ruas) que possa penetrar pela janela e, se necessário, recorra a bons cortinados, persianas, *blackouts*, para obter obscuridade total no quarto. No caso das crianças que necessitem de luz de presença, evite luzes brilhantes e intensas.

# 2

## Ausência de campos elétricos e eletromagnéticos

Dormir num ambiente ausente, o mais possível, de campos elétricos e eletromagnéticos é essencial para assegurar a saúde do nosso organismo. A glândula pineal é radiossensível e, como tal, a presença destas radiações também inibe a secreção da hormona da juventude, a famosa melatonina, assim como todos os problemas de saúde que a sua diminuição acarreta. Existem duas soluções para eliminar os nefastos campos elétricos ou eletromagnéticos dos quartos:

- Retirar do espaço todas as fontes de contaminação ou, em última instância, caso exista alguma impossibilidade, afastar a fonte de contaminação da cabeceira da cama;
- Isolar adequadamente as áreas permeáveis à radiação de fonte externa (caso existam), tais como paredes, janelas, pisos ou tetos.

Lembre-se de que o radiodespertador e o telefone sem fios são extremamente problemáticos quando presentes no interior dos nossos quartos. Caso pretenda utilizar o telemóvel ou *smartphone* como despertador, coloque-o sempre em “modo avião” antes de se deitar. É importante que elimine todos os equipamentos existentes na área envolvente à cama ou afaste-os pelo menos 1,5 metros da cabeceira. Desconecte todos os aparelhos existentes no quarto e desligue os sistemas *wi-fi* durante a noite, enquanto dorme. Nunca coloque a cama encostada na parede contígua à cozinha, já que é um local onde existem vários eletrodomésticos.



# 3

## O “bom lugar” para a cama

A cama deve ser colocada num local isento de radiações telúricas, sejam linhas de água subterrânea, falhas geológicas, redes geomagnéticas, etc. As radiações não são visíveis, nem têm odor, como tal, são difíceis de detetar. Tem duas hipóteses:

- Altera a posição da cama de três em três semanas numa lógica tentativa/erro, analisando os sintomas apresentados;
- Realiza uma prospeção geobiológica com um profissional, o que é bastante mais fidedigno.

Por norma, se a nossa cama está situada num “bom lugar”, temos saúde, dormimos bem e acordamos frescos, descansados e energizados.

# 4

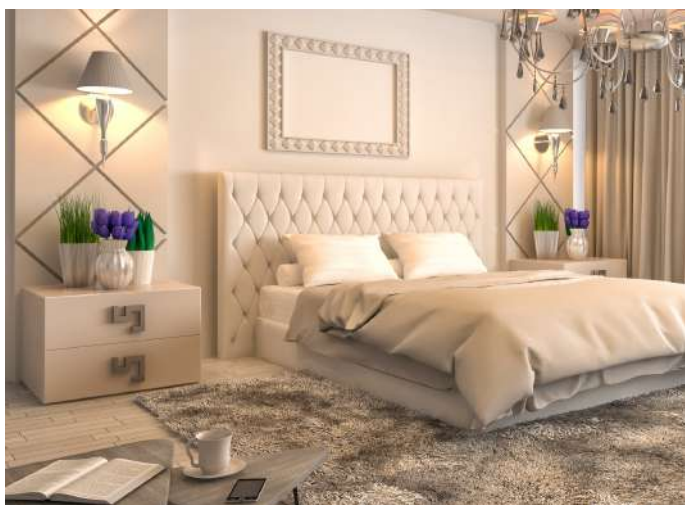
## Humidade e temperatura adequadas

A humidade relativa do ar não deve superar os 60% nem ser inferior a 40%. Já a temperatura ideal para dormir é aproximadamente 18°C. Uma temperatura excessivamente alta, no quarto, é outro dos fatores que também interfere na produção de melatonina, uma vez que esta hormona é altamente sensível ao calor. Já um local mais fresco ajuda a uma correta circulação do sangue até ao cérebro. A melhor solução para as noites frias de inverno é optar por colocar um pouco mais de roupa na cama e manter o quarto relativamente fresco, a uma temperatura que lhe seja confortável. Mas tenha em atenção que o quarto das crianças e idosos deve ser um pouco mais quente.

## Cama, colchão e têxteis naturais

5

Evite as camas metálicas e dê preferência a estruturas de madeira maciça que distem do solo cerca de 30 cm, para higienizar e arejar facilmente. Tenha em atenção que as camas sem cabeceira ou as camas com cabeceiras em forma de prateleira são totalmente desaconselhadas. O colchão é o nosso companheiro primordial. São inúmeras as vantagens de dormir sobre um bom colchão natural: evita alergias e problemas respiratórios, absorve a humidade do corpo e permite uma correta transpiração e um conforto térmico adequado, não acumula eletricidade estática nem causa problemas de saúde graves, devido à inalação de compostos químicos voláteis, para além de proporcionar uma correta postura e saúde da nossa coluna vertebral. Qualquer elemento metálico presente na cama, estrado, colchão ou ao seu redor deve ser evitado. Sempre que possível opte por roupa de cama em tecidos 100% naturais e orgânicos, como o algodão (transpirável), o linho (antieletricidade estática) e a seda (antiácara). Para o enchimento dos edredões poderá optar por lã de ovelha, penas naturais ou algodão.



## Ausência de substâncias químicas

6

Ambientadores de todos os modelos, cores e feitios, detergentes e amaciadores perfumados para os lençóis ficam cheirosos e fofinhos, vernizes, colas, tintas e tudo mais que possa imaginar. Tudo está lá, no quarto... Para este espaço ser saudável, a regra é: quanto mais natural, melhor. Os ambientadores modernos e sofisticados (tóxicos), devem ser substituídos pelos velhos saquinhos ou bolas em madeira com ervas ou essências aromáticas (como lavanda, abrótnano, cedro, eucalipto, hortelã, etc.), os quais constituem um excelente antitraça natural.

## Ausência de ruído

7

Os quartos devem estar localizados na zona mais tranquila e silenciosa da habitação, afastados de qualquer fonte de ruído externo e interno. Poderá optar por um bom sistema de isolamento acústico nas janelas e insonorizar as paredes e tetos dos quartos. Para as fontes internas, só ao analisar o quotidiano familiar é que teremos percepção dos locais mais ruidosos durante a noite.

