Insonnia: ecco i consigli per dormire meglio

Data: Invalid Date | Autore: D.ssa Mariarita Albanese



"Dottore, da qualche tempo mi addormento con difficoltà o mi sveglio durante la notte troppe volte, che posso fare?"

I disturbi del sonno colpiscono sempre più persone. Certo, lo stress ha una grande responsabilità nelle alterazioni del riposo notturno, ma ci sono alcune abitudini sbagliate che dovresti cercare di correggere, se anche tu soffri di questi problemi. Oggi ti vogliamo dare alcuni utili consigli per migliorare il tuo "rituale della notte" e fare veramente sogni d'oro.

-MANGIA I CIBI GIUSTI:

Lo sapevi che mangiare riso la sera aiuta a riposare meglio? Questo alimento aumenta i livelli dell'organismo di triptofano,il precursore della serotonina, cioè l' "ormone della felicità" che regola anche i ritmi del sonno.

Anche i cibi ricchi in magnesio sono ottimi per favorire un buon sonno: il magnesio è un minerale che favorisce il rilassamento muscolare e aiuta quindi un buon riposo.

Via libera allora a banane, ricotta, avena, riso integrale, spinaci ecc.

- EVITA I CIBI "ECCITANTI".

Cibi ricchi di un particolare nutriente, la tiramina, hanno un effetto "eccitante" sul sistema nervoso. Questa piccola molecola aumenta la produzione di adrenalina e altre sostanze che ci rendono più attivi e svegli. Ecco perché assumere alimenti ricchi di tiramina a sera è

sconsigliato, a meno che non si voglia passare la notte in bianco!

Dove trovi la tiramina? Nei cibi affumicati, insaccati, formaggi stagionati, melanzane, vino e cioccolata.

-TABLET, SMARTPHONE? NON A LETTO.

La luce blu che illumina schermi di smartphone e tablet interferisce con la produzione di melatonina, l'ormone che regola il ritmo sonno-veglia. Questo tipo di luce rende più attivo il nostro cervello e provoca frequenti risvegli notturni.

Evita di utilizzare dispositivi elettronici dai 30 ai 60 minuti prima di andare a dormire e comunque mai nel letto.

-UN BAGNO CALDO PER DORMIRE BENE.

Sembra banale, ma un buon bagno caldo serale aiuta a favorire il riposo notturno: il calore aiuta a rilassare la muscolatura e a predisporre la persona ad un buon sonno. Prova ad aggiungere qualche goccia di un olio essenziale ad azione rilassante nel tuo bagno, sciogliendolo in un cucchiaino di miele (in questo modo, l'olio si solubilizzerà in maniera ottimale). Quali sono gli oli da prendere in considerazione? Arancio, Lavanda e il nostro profumatissimo Basilico!

-BEVI UNA TISANA RILASSANTE

In caso di sonno irrequieto, può essere molto utile bere una tisana calda prima di andare a dormire per favorire un riposo corretto e di qualità. Noi ti consigliamo un infuso con un mix di erbe ad azione rilassante e blandamente sedativa: Tiglio, Escolzia, Camomilla, Passiflora e Biancospino sono le erbe amiche del sonno sereno e del relax!

Pillole di salute della d.ssa Mariarita Albanese

Facebook Seguici anche su

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/insonnia-ecco-i-consigli-dormire-meglio/113722