

Consigli pratici per dormire meglio



Sai quante persone vediamo in Farmacia, frustrate e insoddisfatte, che non riescono a risolvere i loro problemi di addormentamento?

Sai per quanto tempo prolungato assumono farmaci ipnoinduttori senza risolvere il loro problema?

Dalla nostra esperienza abbiamo asodato che il modo migliore per trovare una soluzione è cambiare l'approccio.

Ed ora ti daremo dei consigli pratici che hanno avuto risultati sui nostri clienti.

Il sonno è sano quando è profondo, indisturbato, sufficientemente lungo e negli orari giusti. E caldamente sconsigliato dormire durante la giornata, salvo in caso di grande calura estiva. Il sonno equilibrato non è né troppo lungo, né troppo corto e deve adattarsi all'età e alle condizioni in cui viviamo.

Veniamo ora a qualche consiglio pratico su come combattere i disturbi del sonno in base alle diverse tipologie.

- **Sonno disturbato o agitato**

Un sonno disturbato è spesso dovuto a eccessiva attività che si può risolvere con massaggi rilassanti, soprattutto se fatti con oli essenziali con proprietà distensive, come la lavanda e la menta.

Consigli pratici:

1. Assicurarsi di non soffrire di costipazione.
2. Pranzare e soprattutto cenare sempre alla stessa ora. Possibilmente con pasti caldi. La cena dovrebbe tenersi sempre almeno due ore prima di coricarsi.
3. Prepararsi adeguatamente a dormire lasciando andare i pensieri legati alla quotidianità, ad esempio ascoltando musica rilassante e bevendo una tazza di tisana calda.
4. Praticare degli esercizi di respirazione profonda prima di andare a dormire.

- **Insonnia**

L'insonnia è un disturbo che compare quando i sensi non sono in grado di isolarsi dall'esterno perché non sono sufficientemente stanchi per sottrarsi a colui che li controlla, oppure perché la mente non si aliena e impedisce loro di staccarsi dalla realtà quotidiana.

Consigli pratici:

1. Eseguire massaggi con olii rilassanti e bagni caldi.
2. Seguire un'alimentazione a base piatti caldi, possibilmente di verdura, piatti a base di grano, il latte caldo (magari con l'aggiunta di curcuma).
3. Rilassarsi per almeno un'ora prima di coricarsi. Quindi evitare di navigare con smartphone o tablet o di lavorare pc fino a tarda sera.

- **Sonno breve e insufficiente**

Alcune persone dormono bene nella prima parte della notte ma poi si svegliano e non riescono più ad addormentarsi per molte ore, quindi durante la giornata, ci si sente stanchi e affaticati. Le ore di riposo devono essere almeno 6.

Consigli pratici:

1. Evitare consumo eccessivo di caffè, tè.
2. Allontanare pensieri negativi ed eccessive preoccupazioni.
3. Tenere la camera da letto silenziosa, pulita e profumata, magari usando diffusori per oli essenziali o candele profumate per aromatizzare l'ambiente.
4. È consigliabile fare una passeggiata dopo cena.
5. Quando ci si sveglia nel cuore della notte, bere una bevanda calda e mangiare una banana, che contiene molto magnesio e che quindi aiuta a rilassare i muscoli.

- **Sfasamento del ciclo sonno-veglia**

Questo problema è tipico della nostra epoca a causa dei frequenti viaggi e dei turni di lavoro. In questi casi è importante ristabilire per gradi il normale ciclo sonno-veglia. Per evitare la stanchezza o la sensazione di sonno in orari impropri è importante che i sensi siano sufficientemente stanchi e si possano isolare non appena è ora di coricarsi.

Consigli pratici:

1. Evitare di distrarsi con altre attività che non siano il riposo.
2. Eseguire alcuni esercizi di respirazione
3. Rimanere sdraiati, cercando rilassare tutto il corpo.
4. Evitare di dormire durante la giornata.
5. Lavarsi gli occhi con acqua fredda per evitare la sonnolenza a orari impropri o trascorrere qualche minuto all'aria aperta.
6. Durante il lavoro consumare pasti leggeri e scarsi ma energetici, per evitare di provare pesantezza durante la digestione.

- **Sonnolenza**

L'eccessiva sensazione di sonno può essere combattuta con

1. un'alimentazione che utilizza spezie come zenzero, pepe, cumino, cardamomo nero e cannella, da incorporare ad esempio nelle zuppe a fine cottura o come condimento per le insalate.
2. Evitare cibi grassi e con molto amido come pane o lenticchie, preferendo invece il miglio e le noci.
3. Mangiare molta frutta e verdura, ma evitare di eccedere con le cipolle, che al contrario aiutano a prendere sonno.
4. Consumare pochi latticini.
5. Evitare tè e caffè per rimanere svegli perché potrebbero alterare il ciclo sonno-veglia.