

Estate: Per vincere insonnia cambiare ambiente. Che cosa fa bene al sonno. Bevanda all'acqua di cocco anti stress

Salute e Benessere

Inviato da : Kristina Bella

Pubblicato il : 2/2/2024 8:20:00



Estate: esperto, per vincere insonnia cambiare ambiente. Meglio andare in un'altra stanza o dormire in un letto diverso. Cercare il piu' possibile di cambiare ambiente e condizioni, dormendo in un'altra stanza o in un altro letto oppure utilizzando l'aria condizionata a una temperatura adeguata. Che cosa fa bene al sonno. Bevanda all'acqua di cocco anti stress.



Secondo l'Associazione italiana di medicina del sonno (Aims), sono 12 milioni gli italiani che soffrono di disturbi del sonno. All'origine di questo problema possono esserci depressione, stanchezza diurna e pessima qualità della vita. D'altra parte, l'insonnia è considerata un'autentica malattia sociale che influisce sui rapporti di lavoro, familiari e personali e che amplifica anche altre malattie provocate dallo stato di ansia come gastrite, ulcera, colite, gonfiori addominali, malattie della pelle, ma anche candidosi e cistiti. Inoltre, l'insonnia può anche, in chi fuma, accrescere il desiderio di fumare, rendere più pericolosa la guida dell'automobile e aumentare gli incidenti sul lavoro. Ma, in molti casi, per favorire il sonno basta scegliere gli alimenti giusti. Scopriarli insieme a noi!

Che cosa fa bene al sonno

L'alimentazione, secondo la ricerca, è in stretto rapporto con il sonno. Infatti, ci si addormenta difficilmente a digiuno o comunque non sazi, e lo stesso accade nei casi di eccessi alimentari, in particolare con cibi pesanti o con sostanze eccitanti, come la caffeina. Se è noto che la sera vanno evitati caffè e tè per la presenza di sostanze stimolanti, oltre ai superalcolici che inducono un sonno di pessima qualità, meno conosciuti sono gli effetti di altre sostanze contenute nei cibi. La sera, per esempio, è bene evitare cibi con sodio in eccesso; vanno perciò evitati alimenti come patatine in sacchetto, salati e piatti nei quali sia stato utilizzato dado da cucina. Anche gli alimenti in scatola, per l'eccesso di sodio e conservanti, sono da evitare. Esistono invece cibi che aiutano a rilassarsi: innanzitutto pasta, riso, orzo, pane e tutti quelli che contengono un amminocido, il triptofano, che favorisce la sintesi della serotonina, l'ormone del benessere che stimola il rilassamento. La serotonina aumenta con il consumo di alimenti con zuccheri semplici, come la frutta dolce di stagione, ma anche banane, papaya e mango. Vanno bene nella dieta serale anche semi oleosi, legumi, uova bollite, carne, pesce e formaggi freschi. Tra le verdure, al primo posto c'è la lattuga, seguita da radicchio rosso, cipolla e aglio, perché le loro spiccate proprietà sedative conciliano il sonno. Infine, un bicchiere di latte prima di andare a letto diminuisce l'acidità gastrica (che può interrompere il sonno) e fa entrare in circolo elementi che favoriscono una buona dormita. In chiusura di serata, anche un buon infuso o tisana dolcificati con miele creano un'atmosfera di relax e di piacere in grado di disendere la mente.

Bevanda all'acqua di cocco anti stress

Miscela una pari quantità di latte di riso e di acqua di cocco, ottenendo in tutto l'equivalente di un bicchiere. Puoi anche frullarli per ottenere una bevanda simile al frappe. Bevi il preparato mezz'ora prima di andare a dormire.

Perché fa bene: l'acqua di cocco è disinfiammante e rilassante, utile anche in casi d'ansia, stress e malumore.

Frullato di papaya e datteri per rilassare il sistema nervoso

Frulla la polpa di mezza papaya e tre datteri freschi con poca acqua e bevi prima di andare a dormire.

Perché fa bene: contiene enzimi che aiutano la digestione e zuccheri che rilassano.

Frullato di albicocche e mango anti ansia

Frulla un bicchiere di succo di mela del tipo trasparente, 2 albicocche e la polpa di mezzo mango a tocchetti. Devi ottenere un composto omogeneo. Bevi a metà pomeriggio o prima di andare a dormire.

Perché fa bene: la frutta dolce, come le albicocche mature, e profumata, come il mango, stimola il sonno.

Frullato di banana per il buon sonno

Frulla mezza banana (o una piccola) con un bicchiere di latte, anche fermentato (se soffri di problemi intestinali).

Perché fa bene: ti aiuta a produrre serotonina rilassante e anti ansia.

È adatto anche per i bambini.

A

A

