

## **10 consigli per dormire bene e svegliarsi di ottimo umore**

Categoria : **MISTERI NASCOSTI**

Pubblicato da [Antonio Russo](#) in 11/4/2015

Alcuni suggerimenti sono piuttosto noti, altri forse meno... Scopri 10 metodi da non sottovalutare per dormire serenamente e svegliarti con la giusta carica!



Per iniziare con il piede giusto la giornata non c'è niente di meglio di un sonno ristoratore. Spesso però i problemi, le sollecitazioni ambientali e le cattive abitudini ci impediscono di riposare bene e in alcuni casi arrivano a causare veri e propri problemi di insonnia.

Se seguirai questi 10 semplici consigli potrai dire addio alle notti passate in bianco a fissare il soffitto e ti sveglierai al mattino riposata e di ottimo umore!&#8203;

1. Occhio alla cena

Presta attenzione a quello che mangi e bevi le 3 ore prima di andare a letto. Il tè, il caffè, le bevande

a base di cola, quelle stimolanti e glicolici andrebbero evitate la sera così come le grandi abbuffate che richiederebbero tempi di digestione troppo lunghi. Se devi esagerare, fallo a pranzo.

## 2. Fai un bagno caldo

Un bagno o una doccia calda prima di andare a letto sono da consigliare perché rilassano muscoli e mucose respiratorie. L'obiettivo è scaldare le estremità del corpo per propiziare un sonno tranquillo; i meccanismi che regolano la temperatura infatti influenzano quelli di controllo del sonno.

## 3. I rimedi della nonna

Un rimedio tradizionale che funziona consiste nel bere un bicchiere di latte tiepido prima di dormire. In quanto ricco di triptofano, ovvero l'aminoacido precursore della serotonina che è uno dei neurotrasmettitori fondamentali del ciclo sonno-veglia, il latte può essere di grande aiuto per chi ha difficoltà ad addormentarsi.

## 4. Il letto

Per poter godere di un buon riposo il letto è essenziale. Il fondo dev'essere rigido e non troppo morbido. Le reti ideali sono quelle fatte di doghe in legno, i cuscini migliori sono in lana o cotone e il materasso, preferibilmente ortopedico, piuttosto duro.

## 5. Rispetta gli orari

Cerca di andare a letto e di svegliarti sempre alla stessa ora, in modo da aiutare il ritmo circadiano - ovvero il ciclo delle 24 ore - a strutturarsi su tempi ben definiti. Spesso dormire male è indice di uno stile di vita sbagliato e sregolato.

## 6. Stacca la spina

Bisogna abituarsi ad allontanarsi dai problemi e dalle sollecitazioni della giornata almeno un paio di ore prima di coricarsi. Abbassa le luci, limita i rumori, le telefonate di lavoro, le mail e le pianificazioni per il giorno dopo. Rimanda anche eventuali discussioni &ndash; con il partner o con i figli &ndash;; tutto può aspettare. Per preparare un buon sonno bisogna come prima cosa mettersi in una condizione di tranquillità e relax.

## 7. Fai sesso

Lo stato di rilassatezza muscolare e mentale dopo un rapporto e il senso di appagamento che subentra conciliano ottimamente il sonno, bando quindi alla pigrizia; quando hai finito di lavare i piatti non cedere alle lusinghe del divano, ma datti da fare!

## 8. Spegni Tv e PC

Oltre a svolgere una funzione eccitante, il computer e la TV sono due fonti luminose che inibiscono il rilascio della melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno veglia, andrebbero quindi spenti almeno 2 ore prima di andare a letto.

## 9. Fatti una tisana

La tisana della sera concilia il sonno e favorisce con dolcezza il relax. Le piante più indicate sono la melissa, la passiflora, il tiglio e la valeriana che facilitano il sonno sostenendo la sfera neurovegetativa. Opta per il biancospino o la camomilla romana se soffri anche di ansia.

## 10. Chiedi aiuto

In certi casi può risultare efficace un supporto di tipo psicologico, soprattutto se l'insonnia si cronicizza. In questo caso infatti è bene individuare e agire sulle cause che determinano il disturbo e sui fattori comportamentali che lo mantengono nel tempo.