
Mangiar bene per dormire meglio

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Una dieta ricca di vitamine e povera di grassi e di zuccheri fa bene alla linea e può aiutare il sonno

I disturbi del sonno aumentano, in primavera, anche a causa del passaggio dall'ora solare all'ora legale, che quest'anno è fissato per il 31 marzo. Ma allora, come si può cercare di migliorare la qualità del proprio riposo, senza risentirne fisicamente e mentalmente?

Innanzitutto, è bene preferire un'alimentazione varia, ricca di vitamine, evitando, soprattutto a cena, di consumare pietanze pesanti, elaborate e con molti grassi o molti zuccheri. È inoltre importante bere tanta acqua durante il giorno, per contribuire alla depurazione naturale dell'organismo.

E poi? Una tisana rilassante può aiutare chi soffre di ansia o depressione, ma più in generale può essere utile preferire tessuti naturali per il pigiama e le lenzuola, non fare attività fisica prima di andare a letto (ma praticare uno sport durante il giorno). La totale oscurità della camera favorisce una buona qualità del sonno, come pure un clima fresco (non freddo!).

Infine, evitare di pensare, proprio prima di dormire, a problemi e difficoltà, preferendo pensieri o immagini che possano dare serenità e favorire il rilassamento.