

“Consigli per dormire bene”

dal libro "Dormire Bene" di Nicole Gratton, edizioni San Paolo
(A cura di Achille Sacchi, autore del sito www.casasalute.it)

Durante il sonno un'attività sostenuta si verifica sul nostro corpo allo scopo di curarci, ricostruirci e guarirci. Dalle cellule fino agli organi, ogni particella del nostro organismo è in costante rinnovamento. La saggezza popolare dice che "dormire è guarire". Con l'aiuto delle misure biologiche globali, la scienza ne ha ora la prova concreta.

Brevi considerazioni:

- E' meglio dormire poco e bene che dormire a lungo e male.
- Le prime tre ore del sonno sono le più adatte al recupero fisico, poco importa quale sia l'ora in cui ci si corica
- I risvegli durante la notte sono normali, in media ogni 90 minuti ci si sveglia da pochi secondi a qualche minuto e non tutti se ne accorgono.
- Nel corso della vita il ritmo del sonno si modifica con il passare dell'età, Il lattante, che dorme circa 16 ore a tutte le ore del giorno e della notte, impiega in media da 6 mesi a un anno per adattarsi ad un ciclo di sonno prevedibile. A un anno questa cadenza si sarà ridotta a 14 ore per giungere poi a 9 ore all'età di 10 anni. In età adulta, il bisogno si colloca tra le 7 e le 8 ore per un dormitore medio, con un divario tra le 4 e le 10 ore per piccoli e grandi dormitori. Per chi è obbligato a rispettare orari rigidi, è possibile un recupero del sonno nei giorni di vacanza (soprattutto gli adolescenti).

Brevi consigli per dormire bene:

1. Assicurarsi che il letto sia in una zona priva di perturbazioni elettromagnetiche (alti livelli di campi elettromagnetici e di radiazioni della terra, vedi il file: il tuo letto **è al posto giusto?** sul sito www.casasalute.it)
2. Assicurare un dispendio energetico sufficiente durante il periodo di veglia. Svolgere un'attività fisica continuativa di almeno 30 minuti. L'esercizio fisico favorisce il sonno profondo.
3. Esporsi alla luce viva durante il giorno. Esporsi almeno per 30 minuti alla luce naturale. La luce del sole regola l'orologio biologico.
4. Sciacquare l'acqua interna dell'organismo. Bere da 4 a 6 bicchieri d'acqua al giorno, almeno 30 minuti prima dei pasti e 2,5 ore dopo i pasti. Il corpo ha bisogno d'acqua per facilitare le funzioni fisiologiche.
5. Evacuare spesso l'aria viziata dai polmoni. Fare respirazioni profonde diverse volte al giorno. Polmoni puliti favoriscono il riposo.

6. Evitare alcool e nicotina prima di dormire e comunque farne un uso minimo e lontano dai periodi di riposo. L'alcool è un depressivo e la nicotina è un eccitante.
7. Pulire il corpo. Fare una doccia o un bagno per togliere i rifiuti organici. L'addormentamento è facilitato quando il corpo è pulito e liberato dall'elettricità statica.
8. Aerare la camera da letto ed abbassarne la temperatura. Aprire la finestra alcuni minuti prima di coricarsi. Il cervello ha bisogno di ossigeno durante il sonno.
9. Andare a letto con lo stomaco vuoto. Evitare di mangiare almeno due ore prima di coricarsi. La digestione nuoce al recupero.
10. Procurarsi un momento di rilassamento prima di coricarsi. Rallentare per tappe successive il ritmo diurno che talora è troppo rapido. Il centro del sonno è messo in funzione dalla calma.
11. Dormire nell'oscurità più totale. Eliminare ogni sorgente di luce nella camera da letto. La melatonina, ormone del sonno, viene secreta nell'oscurità.
12. Svegliarsi al mattino prima che suoni la sveglia. Evitare un risveglio brusco in mezzo a un ciclo di sonno profondo. I risvegli naturali rispecchiano i nostri cicli biologici
13. Diminuire l'affaticamento del giorno. Fare una siesta e praticare regolarmente la pausa di un momento. I riposi diurni impediscono alla stanchezza nervosa di accumularsi.

Buon riposo