

# Dormire meglio: 6 consigli pratici

Data: 11 agosto 2018 | Autore: Redazione

---



Dormire è una delle attività più importanti per il nostro organismo, visto che se non dormiamo bene non riusciamo a svolgere al meglio le attività quotidiane. C'è da dire che oltre ad una serie di comportamenti che tra poco andremo a vedere, anche la tecnologia si è data da fare negli ultimi anni per migliorare il sonno delle persone. Per dormire meglio, infatti, è da un po' di tempo che si trovano sul mercato delle [vere e proprie macchine del sonno che sono di grande aiuto secondo Techboom](#).

## **Rispettare gli orari**

Per dormire bene è importante cercare di stabilire un orario per andare a letto e un orario per alzarsi, da rispettare salvo eccezioni, anche durante il week end e le vacanze. Questo schema aiuta il ciclo naturale del ritmo sonno-veglia a regolarizzarsi ed a mantenersi regolare, aumentando automaticamente la qualità del sonno. Se non riusciamo ad addormentarci entro quindici minuti potrebbe essere utile alzarsi e fare qualcosa che ci rilassa, per poi tornare a letto e cercare di addormentarsi.

## **Attenzione all'alimentazione**

Per dormire bene è importante andare a letto nè troppo affamati e nè troppo sazi. Di sera, prima di andare a coricarsi, è meglio non bere troppo altrimenti saremo costretti ad alzarci più volte durante la notte per andare a letto. La caffeina, la nicotina e l'alcool sono da tenere a bada: la nicotina e la caffeina rimangono eccitanti per diverse ore e possono rovinare il sonno; un bicchiere di vino o di superalcolico può farvenir sonno al momento ma può provocare un brusco risveglio durante la notte.

## **La meditazione**

Dopo una lunga giornata lavorativa carica di stress, un buon metodo per favorire il sonno è la meditazione. In questo modo si avrà un giovamento generale alla salute e ci aiuterà a dormire ed a rilassarci. Inoltre la meditazione ci aiuta a rilassarci quando siamo assaliti dai pensieri che ci turbano la mente.

## **Il potere della lavanda**

Annusare la lavanda può aiutare a conciliare il sonno. Secondo gli esperti, infatti, questo aroma agevola il rilassamento e il sonno, facendo diminuire la frequenza cardiaca e la pressione. È un ottimo modo per addormentarsi e migliorare la qualità del sonno.

## **Via lo smartphone!**

Lo smartphone, ahinoi, è uno dei peggiori nemici del sonno. Anche se siamo tentati di controllare il telefono ogni volta che ci svegliamo è meglio stare alla larga da questo dispositivo tecnologico visto che la luce dello schermo può davvero farci dire addio al riposo. Le ricerche mostrano che il bagliore emesso dai nostri amati smartphone può incidere sul rilascio di melatonina. Metteteli in carica fuori dalla camera da letto.

## **Il rilassamento muscolare progressivo**

Oltre alla meditazione che è molto utile per la mente, per migliorare la qualità del sonno possiamo provare con il rilassamento muscolare progressivo. Distendete dolcemente i muscoli e poi, lentamente, rilassateli. Iniziate dai piedi e proseguite con il resto del corpo. In questo modo riusciremo a rilassarci meglio ed a dormire profondamente.

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/dormire-meglio-6-consigli-pratici/109568>