

# **Niente più notti insonni - Stupefacente rimedi naturali per i disturbi del sonno**



**Amelie Kelly**

# **Niente più notti insonni - Stupefacente rimedi naturali per i disturbi del sonno**



**Amelie Kelly**

# Niente più notti insonni - Stupefacente rimedi naturali per i disturbi del sonno

Milioni di persone soffrono di qualche tipo di Disturbo del Sonno! Eppure, la maggior parte non si rende conto di quanto siano diffusi in realtà. Potresti soffrire di uno e forse nemmeno saperlo. Ci sono in realtà centinaia di modi per migliorare il tuo sonno, ma la prima cosa che serve è aumentare la consapevolezza! È davvero soddisfacente trascorrere una notte piena di sonno utile. Essere in grado di dormire e rotolarsi nel letto con facilità

è anche un grande conforto. Tutti amano rilassare il loro corpo stanco dopo una dura giornata di lavoro e lasciare che il loro spirito si ringiovanisca. La vita con abbastanza sonno è una vita piena di facilità! Assicurati di averlo perché è sicuramente qualcosa che meriti!

**Questa è la guida completa e più completa sul trattamento di qualsiasi tipo di disturbo del sonno.**

La guida tratta i quattro principali disturbi del sonno, le loro cause e sintomi, le opzioni di trattamento e i rimedi naturali molto efficaci. Ogni aspetto dei disturbi del sonno è discusso in termini puramente profani per una migliore comprensione. Ho scritto

l'eBook che copre tutti gli aspetti dei disturbi del sonno e delle complicazioni fisiche che lo accompagnano.

**L'eBook si occupa ampiamente:**

 Segni e sintomi dei disturbi del sonno

 Principali cause dei disturbi del sonno

 Come affrontare i disturbi del sonno derivanti dalle ansie

 I modi migliori per affrontare i disturbi del sonno nei bambini



I giusti metodi per affrontare i disturbi del sonno nelle persone anziane



Terapie olistiche altamente utili



Suggerimenti molto utili per prevenire i disturbi del sonno



Perché evitare i sonniferi e gli ausili per il sonno da banco



Rimedi naturali molto potenti e poco costosi che possono migliorare significativamente il tuo modo di dormire e aiutarti a ottenere lunghe

ore di sonno profondo

Una volta esaminato l'eBook, avrai una comprensione completa di tutti i tipi di disturbi del sonno e potrai consultare il tuo medico in modo informato. La parte migliore dell'eBook è la sezione "Rimedi naturali". Un uso corretto e continuo dei rimedi naturali delineati nel libro elettronico farà molto per ottenere un sonno di qualità ogni notte.

Questi rimedi casalinghi semplici ma molto efficaci si dimostrano estremamente utili per le persone con disturbi del sonno. La maggior parte dei rimedi naturali suggeriti sono facilmente disponibili e poco costosi e puoi trovarne molti nella tua stessa cucina.

**PS: Puoi persino regalarlo ai tuoi familiari e amici che hanno sofferto per anni di disturbi del sonno. Questo dono inestimabile può essere molto utile per loro in quanto può mostrare loro il modo di vivere senza l'esperienza straziante di essere sveglio nel letto per sempre e alzarsi ogni mattina fresco e completamente ricaricato per il giorno a venire.**

### **Contenuto:**

- 1. Disturbi del sonno: una panoramica**
- 2. Segni e sintomi**

**3. Cause principali dei disturbi del sonno**

**4. Metodi diagnostici**

**5. Quattro disturbi del sonno primario**

**6. Categorie di disturbi del sonno**

**7. Come affrontare il disturbo del sonno derivante dalle ansie**

**8. I migliori modi per affrontare i disturbi del sonno nei bambini**

**9. I metodi giusti per affrontare i disturbi del sonno nelle persone anziane**

**10. Consigli molto utili per prevenire i disturbi del sonno**

**11. Tecniche di rilassamento per curare i disturbi del sonno**

**12. Opzioni di trattamento**

**13. Terapie olistiche altamente utili**

**14. Perché evitare i sonniferi, i sussidi per il sonno da banco**

**15. Vitamine e minerali che aiutano a dormire tranquillo**

**16. Rimedi naturali**

## **Disturbi del sonno - una panoramica**

Ti senti assonnato? Ecco un controllo di realtà! Non tutti noi abbiamo mai provato un riposo notturno così bello come gli altri vivono così regolarmente. Per una ragione o per l'altra, ci sono alcune persone che hanno bisogno di ricorrere a certe alternative perché potrebbero aver sviluppato un disturbo del sonno. Hanno un tempo estremamente difficile mettersi a dormire ogni notte e alla fine venire giù con l'insonnia, l'esaurimento o un numero qualsiasi di altri disturbi.

Si stima che nella sola America ci siano

circa 80 milioni di persone che soffrono di problemi di sonno di una forma o di un'altra. Aggiungete a ciò i milioni di altre persone in tutto il mondo e il problema inizia a sembrare molto più grande di quanto si pensi. Riposare è così importante per la nostra salute e il nostro benessere, eppure ci limitiamo a ridurre la nostra mancanza di riposo come qualcosa di minore. Tuttavia, un articolo sull'insonnia e sull'economia ha affermato che la mancanza di sonno costa all'economia americana circa 45 miliardi di dollari l'anno in termini di perdita di produttività, costi sanitari e spese relative agli incidenti stradali. I costi si avvicinano a quelli di malattie come la depressione o ictus secondo

l'articolo. Di nuovo, aggiungete che il costo in altri paesi e l'impatto dei disturbi del sonno assume un nuovo livello.



I problemi del sonno non sono una novità, ma nella nostra società di settimane lavorative più lunghe, ritmo di vita più veloce, perdita dei tempi di

fermo e aumento dello stress vediamo che il numero di persone colpite da problemi di sonno aumenta drammaticamente. Sfortunatamente, la comunità scientifica ha iniziato solo recentemente a capire il sonno come un meccanismo biologico e quindi la nostra conoscenza di come funziona e come risolverlo quando si rompe è qualcosa di un lavoro in corso.

I disturbi del sonno che possono interessarci sono vari. In realtà, molti non si rendono conto che hanno anche un problema di sonno classificabile. Quindi, per aiutarci, esaminiamo alcuni dei tipi di disturbi del sonno che possono interessarci.

L'insonnia è forse la più conosciuta. L'insonnia è usata per discutere di problemi di sonno che vanno dall'essere incapace di addormentarsi facilmente all'addormentarsi, ma dall'essere incapace di rimanere addormentati per la notte per non dormire affatto per notti e notti. Questa è probabilmente un'area di diagnosi che potrebbe utilizzare alcune suddivisioni e chiarimenti. Tuttavia, la principale comunanza è che i normali schemi del sonno sono disturbati e la persona afflitta non può ottenere la giusta quantità e qualità del sonno in una determinata notte.

Un'altra categoria di disturbi del sonno sono quelli che interrompono il sonno.

Non sono specificatamente una mancanza di sonno come l'insonnia, ma sono condizioni realmente associate che influenzano il sonno. L'apnea notturna è un esempio, in cui viene influenzata la capacità di respirare durante il sonno, che a sua volta disturba i cicli del sonno. Sindrome delle gambe senza riposo è un altro in cui la persona ha un disturbo con la voglia di muovere le gambe quando a riposo. Quando i sintomi si manifestano di notte, possono creare una forma di insonnia in cui la persona non è in grado di sistemarsi e addormentarsi. Incubi cronici, sonnambulismo, ecc. Sono tutti problemi di sonno che rientrano in questa categoria.

L'ultima categoria di cui discuteremo è in qualche modo l'opposto di questi precedenti. La narcolessia è in realtà un sonno eccessivo. Non solo perché hai voglia di fare un pisolino durante il giorno ... molti di noi si sentono in quel modo di tanto in tanto. Il disturbo è in realtà l'incapacità di rimanere sveglio ... come se il cervello si trasformasse improvvisamente in modalità sleep periodicamente durante il giorno. Questo può rendere la vita normale una vita difficile per le persone colpite.

Questo non è un elenco completo di ogni disturbo ... un sito Web di neurologia indica il numero di disturbi del sonno distinti a circa 70 anni, ma è più una

panoramica delle principali categorie in cui si inseriscono per aiutarti a capire come influiscono sul sonno.

La buona notizia è che si stanno facendo progressi per riuscire a diagnosticare e trattare questi vari problemi del sonno. La cattiva notizia è che è ancora un'area di medicina relativamente sottosviluppata e il numero di persone colpite ma non diagnosticate è alto. Inoltre, è un'area in cui troppo spesso la reazione del ginocchio è di prescrivere farmaci per trattare i sintomi del disturbo senza affrontare le cause alla radice. I cambiamenti di terapia e stile di vita possono spesso essere di beneficio a lungo termine, in particolare

per le persone che si occupano di insonnia, che è la maggioranza di chi soffre di problemi di sonno.

Un'area che è trascurata anche nel trattamento dei disturbi del sonno è che i cambiamenti nella dieta, nell'esercizio fisico e nell'utilizzo di supplementi naturali focalizzati sul sonno possono anche essere utili nel restauro a lungo termine del buon sonno. Questo aiuta anche a evitare molti degli effetti collaterali o le qualità di dipendenza dei farmaci. Qui c'è bisogno di più lavoro da parte della comunità medica per aiutare a incorporare questi nel regime di trattamento. Fino ad allora, l'autodidattica e la visione di un medico

esperto sono la chiave per aiutare a recuperare il sonno perduto.

## **Segni e sintomi**

I disturbi del sonno sono causati da una varietà di cose, inclusi problemi medici nascosti. La maggior parte dei problemi di sonno sono fastidiosi, ma alcuni disturbi del sonno possono essere in pericolo di vita.

**Dovresti consultare il medico se si verificano regolarmente i seguenti problemi di sonno:**

- ☐ Ci vogliono più di 30 minuti per addormentarsi quasi tutte le sere
- ☐ Ti alzi dopo aver dormito solo per

poche ore e non riesci a riaddormentare

- ☐ Ti senti eccessivamente assonnato o affaticato durante le normali ore di veglia e la tua fatica interferisce con la scuola o il lavoro
- ☐ Si alza la sensazione di essere stanchi come quando eri a dormire, non importa quante ore hai dormito
- ☐ Si verificano frequenti errori di memoria
- ☐ Russi rumorosamente quasi tutte le sere
- ☐ Ti svegli ogni mattina con mal di testa o bruciore di stomaco
- ☐ Hai sperimentato sogni vividi subito dopo esserti addormentato

- ▣ Si assopisce in orari inappropriati (durante una riunione di lavoro o mentre si parla al telefono)
- ▣ Il tuo compagno di letto si lamenta di averli presi a calci durante la notte
- ▣ Ti svegli da un sonno profondo urlando o cercando di combattere

In termini di disturbi più specifici come la narcolessia o l'apnea del sonno, esiste una serie esclusiva di sintomi comuni a questo tipo di disturbo. Le persone narcolettiche sperimentano il risveglio delle loro ossa che porta a cadute improvvise. Hanno anche una strana ondata di emozioni in molti casi, come improvvisa risata o delirio. Altri con disturbi del sonno come apnea del sonno

possono provare ansia, risvegli notturni o difficoltà nel respirare. Ciò potrebbe causare una sensazione di soffocamento durante la notte, sudorazione notturna, mal di testa mattutino o forte russare. Ci sono anche quelli che sperimentano crampi alle gambe o impulsi continui e incontrollabili per muovere le gambe. Possono anche manifestare ipertensione, obesità e persino impotenza.

I pazienti che presentano tali sintomi devono essere consapevoli delle misure preventive che possono adottare per evitare che i loro problemi peggiorino. Se non stanno attenti, questi problemi possono portare a disturbi correlati al sonno più complicati. Una volta che si

verificano questi sintomi, è importante che tu vada dal medico il prima possibile. Devi fare un controllo e vedere se hai qualche disturbo del sonno già menzionato. In questo modo è possibile evitare il peggioramento di tale disturbo e la progressione del disturbo può essere prevenuta.

Poiché sintomi come questi potrebbero non essere sempre visibili o visibili, potrebbe richiedere maggiore attenzione per identificare un disturbo del sonno. I medici e gli ex pazienti con loro raccomandano di sbagliare sul lato della cautela quando si tratta di questo, perché il problema spesso si insinua in persone che non hanno mai pensato che potrebbe

accadere a loro.

## **Cause principali dei disturbi del sonno**

Ci sono molte cause di disturbi del sonno, dai semplici incubi fino a quelli più gravi come i problemi neurologici. Questo problema di sonno è indicato dalla differenza dal normale schema del sonno. È indicato dall'insonnia, dal comportamento intermittente del sonno o dall'eccessivo sonno.

Se soffri di disturbi del sonno costanti, sarà il problema serio poiché influenzerà le tue vite quotidiane. Inoltre, è potenzialmente in grado di causare gravi menomazioni nell'anima e

nel corpo. I disturbi del sonno sono vari. Ognuno ha il suo sintomo. Pertanto, questo disturbo è classificato in alcune categorie diverse come parasonnie, disomnia e alcuni altri. Diversi disturbi comuni includono apnea del sonno, insonnia, bruxismo, russamento e camminata notturna. Conoscere le cause di questo disturbo è molto necessario poiché il trattamento si concentra sulla causa sottostante.

Le principali classificazioni delle cause di questo problema del sonno includono disturbi esterni, interni e anche del normale schema circadiano. Per lo più, questo tipo di disturbi è associato a qualche altra malattia organica e fattore

principale della causa del disturbo del sonno interno. La maggior parte delle malattie sono potenzialmente in grado di causare questo disturbo.

Le condizioni mediche che sono potenzialmente in grado di causare il tipo di disturbo includono il reflusso gastroesofageo correlato al sonno, la broncopneumopatia cronica ostruttiva, la sindrome da fibrosite, l'ulcera peptica, i problemi al collo e anche i problemi alla schiena. Inoltre, alcuni altri disturbi nel cervello possono anche causare questo disturbo come le malattie neurodegenerative tra cui il morbo di Alzheimer e l'apnea centrale. Inoltre, problemi respiratori come il russare e il

sono ostruttivo possono anche portare a questo disturbo.

Alcune altre cause di questo problema del sonno includono i problemi mentali tra cui depressione, ansia, attacchi di dolore, paranoia, sindrome bipolare e anche schizofrenia. Il disturbo mentale cronico causerà i gravi disturbi del sonno.

Oltre all'effetto fisiologico e psicologico, il problema del sonno può anche essere causato dal proprio stile di vita. L'alcolismo e la caffeina sono potenzialmente in grado di causare questo disturbo. Per questo motivo, mantenere uno stile di vita sano sarà utile per ridurre l'effetto dei disturbi del

sonno.

La sindrome da stanchezza cronica è caratterizzata da un senso di affaticamento improvviso che non si ferma mai. Fare le normali attività diventa molto difficile. CFS non si verifica a causa di attività eccessive o per qualsiasi altra ragione ovvia. Episodi di depressione accompagnano anche questa sindrome, che causa insonnia.

Il disturbo da stress post-traumatico segue una tragedia o un evento terrificante. Quando le persone sono testimoni di omicidi o di enormi incidenti, hanno in mente ricorrenti immagini della scena. Si sentono

traumatizzati anche se non facessero parte dell'evento. Ciò porta a tensione mentale, isteria e mancanza di sonno profondo a causa di possibili incubi. Meditazione e farmaci per il sonno a breve termine sono possibili antidolorifici.

Le donne che si avvicinano o hanno raggiunto la menopausa sono ansiose dei loro possibili fattori di rischio di cancro e altri disturbi. Alcune donne soffrono di complicazioni che ostacolano la loro capacità di dormire in pace. Emorragia eccessiva e dolore pelvico sono le cause dei disturbi del sonno.

Lo stress e l'ansia sono noti cause di disturbi del sonno. Le scadenze,

l'imminente pressione sul lavoro, la discordia coniugale, la separazione e la morte sono fattori che portano a stress e ansia. Preoccuparsi di problemi di notte porta a sonnolenza e mancanza di concentrazione.

La depressione postpartum coinvolge una serie di sentimenti emotivi che le nuove madri sperimentano dopo il parto. Incontri di depressione e psicosi post partum sono a volte testimoniati nelle neomamme. Mancano il sonno a causa della fatica, del dolore e della gioia vissuta dopo il parto. I sentimenti contrastanti tendono a creare un umore depressivo.

L'insufficienza cardiaca congestizia è

una malattia in cui la funzione cardiaca diminuisce a causa di un pompaggio scorretto del sangue. Ciò porta al dolore e al disagio nell'area del torace, facendo sì che la persona rimanga sveglia di notte.

Nei bambini, i disturbi del sonno si verificano a causa di incubi, dolori, stitichezza, ansia e stress.

#### The Principal Causes of Insomnia

**MEDICAL:** Alzheimer's disease; apnea, closure of the upper air passage during sleep; restless legs syndrome; Parkinson's disease; periodic limb movement disorder, movements accompanied by periods of awakening; asthma; heart and digestive diseases

**PSYCHIATRIC:** depression, anxiety, panic, obsessive-compulsive disorder, post-traumatic stress disorder

**ENVIRONMENTAL:** light, noise, heat, cold, uncomfortable mattress, restless mate

**OTHER CAUSES:** alcohol and drug abuse, side effects of some drugs

## **Disturbo dell'orologio biologico:**

Conosciuto anche come ritmo

circadiano, l'orologio del proprio corpo, quando alterato, può danneggiare la quantità di sonno che si può tranquillamente godere. Questo disturbo dell'orologio corporeo può essere causato da un programma di sonno irregolare a causa di troppa siesta o feste troppo tardi la sera. Può anche essere un disturbo del jet lag o dell'orologio corporeo dovuto al viaggio in aereo in un luogo dove c'è un fuso orario diverso. Altre cause possono essere gli orari dei lavoratori gravi e la stagione di revisione per gli studenti indotti dagli esami.

### **Abuso di sostanze:**

Bere troppi caffè, cole o altre "bevande

energetiche superiori" è noto per causare insonnia. La caffeina di queste bevande è la ragione principale. I fumatori a catena possono anche essere facilmente vittime di insonnia a causa della nicotina contenuta nelle sigarette. Alcuni rimedi a base di erbe, alcol e altri farmaci possono anche rendere incline a diventare un insonne. Alcuni potrebbero pensare che l'alcol, una volta consumato, possa far sentire sonnolento. Ma poco sanno che a lungo andare, quando l'alcol viene metabolizzato, seguirà improvvisa veglia.

### **Metodi diagnostici**

Un disturbo del sonno è uno dei problemi più comuni da non

diagnosticare. Questo è il motivo per cui è così importante cercare di aumentare la consapevolezza sui disturbi del sonno in modo che più persone possano imparare a diagnosticare il problema prima che sia troppo tardi. Ottenere i dati medici esatti su un paziente è una parte essenziale del rilevamento di alcuni, specialmente nei casi che coinvolgono disturbi neurologici. Le persone che hanno difficoltà a dormire devono essere consapevoli di tutti i piccoli dettagli delle loro abitudini di sonno. Dovrebbero tenere un diario giornaliero e abbattere le loro attività notturne in modo da essere in grado di riferire accuratamente tutto al medico. Un riepilogo delle volte che hanno

tentato di dormire, così come i tempi in cui hanno ottenuto un sonno soddisfacente, sarà molto utile per un medico. Dovrebbero anche essere in grado di riferire sui casi di russamento che il loro coniuge o familiare possa aver notato. Il loro uso di tabacco, alcool o altri farmaci dovrebbe essere riferito al medico. Tutte queste cose aiuteranno un medico a fare una diagnosi accurata.

Un metodo particolarmente importante di diagnosi per un disturbo del sonno è l'uso della polisonnografia. Questo è un metodo che utilizza l'elettroencefalogramma (EEG) per monitorare le attività dei muscoli e del

cervello. Controlla anche le attività ritmiche del cuore e gli schemi di respirazione mentre dorme. I pazienti con un potenziale disturbo sono testati all'interno del laboratorio del sonno e possono anche portare un pezzo di attrezzatura portatile a casa loro per un ulteriore utilizzo. Il dispositivo monitora le diverse fasi del sonno che il medico interpreta. Le informazioni acquisite possono dare indizi sul tipo e probabile causa.



Altri test disponibili che vengono spesso utilizzati per diagnosticare un disturbo del sonno includono Ossimetria notturna che misura la saturazione dell'ossigeno presente nel sangue. Questo è usato per i pazienti con apnea ostruttiva del sonno (OSA) per determinare il livello di ossigeno durante gli episodi di apnea. Difficoltà nella respirazione con rumore occasionale è un segno comune di russamento e apnea del sonno. Con le

persone con Narcolepsy, MSLT o Multiple Latency Sleep Test è possibile misurare il numero di volte in cui il paziente è stato in grado di addormentarsi velocemente e con quale frequenza hanno sperimentato il sonno REM.

Il sonno è come il "cibo interiore" che nutre i nostri corpi stanchi e sfiniti dopo una dura giornata di lavoro. Avere una notte di sonno ininterrotta richiede un sacco di fattori, che devono essere esaminati quando si considera una diagnosi. Questi fattori possono variare da come scegliamo la posizione migliore per adattarci alla stanza in cui godremo il nostro sonno. Possono anche

includere il cuscino che useremo e quanto siamo stanchi e motivati a dormire ogni notte.

## Ecco alcune informazioni dettagliate sui test comuni utilizzati per diagnosticare i disturbi del sonno.

### Notturna Polysomnogram:

Il test del polisomnogramma notturno (N-PSG) viene utilizzato per diagnosticare narcolessia, disturbi respiratori, mioclono notturno e problemi REM. Durante il test, un paziente deve rimanere durante la notte per osservare il laboratorio. I tecnici medici monitorano l'attività muscolare e cerebrale, la respirazione, il movimento degli occhi e il ritmo cardiaco. Le fasi

del sonno NREM e REM sono analizzate attentamente per i sintomi specifici del disturbo del sonno.

### **Test di latenza sonno multipli (MSLT):**

Il test di latenza del sonno multiplo (MSLT) viene utilizzato per diagnosticare l'eccessiva sonnolenza diurna (EDS) e la narcolessia. La qualità e la durata del sonno sono testate attraverso una serie di quattro sonnellini. Il sonno REM (Rapid Eye Movement) si verifica all'istante per i narcolettici. Il MSLT misura quanto tempo impiega il sonno REM per inserirsi. Anche le onde cerebrali, la frequenza cardiaca, i movimenti

muscolari e oculari vengono monitorati per i sintomi.

### **Titolazione nasale CPAP / BIAP:**

La titolazione Nasale CPAP / BIAP aiuta i pazienti con sindrome da resistenza delle vie aeree superiori (UARS) o apnea del sonno. Questa procedura cerca di eliminare il russare e la respirazione dirompente, cercando anche di stabilizzare la saturazione di ossigeno nel sangue. Il flusso d'aria viene misurato tramite un dispositivo a pressione positiva continua o CPAP nasale. Dopo aver analizzato le fasi del sonno, le impostazioni della pressione CPAP vengono regolate su livelli ottimali.

## Ossimetria durante la notte:

L'ossimetria notturna è una delle procedure utilizzate per diagnosticare l'apnea notturna. Misura la quantità di ossigeno che è saturo nel flusso sanguigno. Chi soffre di apnea ostruttiva del sonno può avere i percorsi dell'aria completamente bloccati. Il risultato non è solo scomodo (causa di sbuffare e ansimare per l'aria), è anche molto pericoloso (può portare a ictus, pressione alta e malattie cardiache). Se i pazienti affetti da apnea sperimentano un episodio di respirazione bloccata, il test di ossimetria durante la notte può misurare la gravità della situazione.

## Prova ripetuta di veglia prolungata

## (RTSW):

Nel test RTSW, il paziente viene messo in un ambiente adatto al sonno (in genere una stanza tranquilla e confortevole con poca luce). Al paziente viene quindi chiesto di non andare a dormire. Il test RTSW misura la resistenza del paziente al sonno. In questo ambiente, i narcolettici si addormentano in un brevissimo periodo di tempo.

### Quattro disturbi del sonno primario

Di seguito sono discussi quattro disturbi del sonno primario:

Apnea ostruttiva del sonno:



Normal Breathing

- Airway is open
- Air flows freely to lungs



Obstructive Sleep Apnea

- Airway collapses
- Blocked air flow to lungs

L'apnea ostruttiva del sonno è una malattia potenzialmente letale. È causato da un restringimento o collasso delle vie aeree superiori durante il sonno, questo limita o impedisce la respirazione. Il ripetuto collasso delle vie aeree durante la notte sconvolge e frammenta il sonno. Può produrre ipossiemia e altri stress cardiovascolari.

L'apnea notturna può contribuire all'ischemia miocardica (privazione del muscolo cardiaco dell'ossigeno) e infarto del miocardio (infarto) in pazienti con malattia coronarica.

L'apnea notturna colpisce circa il quattro per cento degli uomini di mezza età e il due per cento delle donne di mezza età. I sintomi dell'apnea notturna includono russamento cronico, forte, ansimante o soffocamento durante il sonno, eccessiva sonnolenza diurna, sonnolenza durante la guida, cambiamenti di personalità o difficoltà cognitive. L'obesità, il collo spesso, l'ipertensione sistemica e il restringimento nasofaringeo sono anche indicatori dell'apnea ostruttiva del sonno.

## **Insomnia:**



I pazienti con insonnia hanno difficoltà ad addormentarsi e rimanere addormentati. L'insonnia è un disturbo del sonno ampiamente conosciuto; circa il 30 per cento degli adulti americani riferisce insonnia occasionale e quasi il 10 per cento segnala insonnia cronica. Le donne segnalano l'insonnia più degli uomini e il problema sembra aumentare con l'età.

L'insonnia varia in base alla durata dei sintomi. L'insonnia acuta solitamente deriva da un evento di vita stressante o

da un cambiamento nell'ambiente del sonno o nel programma del sonno. L'insonnia cronica può essere causata da una condizione medica, disturbo psichiatrico o altri fattori.

**Sindrome delle gambe senza riposo e movimenti degli arti periodici nel sonno:**



I sintomi della sindrome delle gambe senza riposo includono sensazioni di strisciante, strisciante, tirando e

formicolio. Questo provoca un irresistibile bisogno di muovere le gambe. Questi sintomi di solito si verificano appena prima dell'inizio del sonno, rendendo difficile addormentarsi.

I pazienti con sindrome delle gambe senza riposo hanno spesso movimenti periodici degli arti nel sonno. I movimenti degli arti sono anche associati al risveglio parziale o completo. La prevalenza di questo disturbo aumenta con l'età, circa un terzo dei pazienti con sindrome delle gambe senza riposo ha più di 60 anni.

I pazienti con sindrome delle gambe senza riposo e movimenti periodici degli arti nel sonno possono avere

problemi di sonnolenza o sonno non ristoratore a causa di frequenti risvegli che potrebbero non essere ricordati.

## **Narcolepsy:**

La narcolessia è un disturbo del sonno che produce seri problemi di sonnolenza. I sintomi primari della narcolessia sono eccessiva e schiacciante sonnolenza diurna, indipendentemente dal sonno notturno adeguato. La narcolessia è anche caratterizzata da cataplessia, improvvisi episodi di debolezza muscolare innescati da reazioni emotive come risate, rabbia o paura.

Altri sintomi classici della narcolessia includono la paralisi del sonno

(un'incapacità temporanea di parlare o passare all'addormentarsi o al risveglio) e allucinazioni ipnagogiche (esperienze vividi, terrificanti e oniriche che accadono mentre si sonnecchia o si addormentano).

La narcolessia diventa evidente durante l'adolescenza, ma può verificarsi anche nei bambini. Un'accurata diagnosi di narcolessia richiederà test e valutazione da parte di uno specialista del sonno.

### **Categorie di disturbi del sonno**

I disturbi del sonno si presentano in molte categorie differenti. Tutti loro sono una seria minaccia per la nostra salute. Per comprenderli meglio, può semplificare le cose per separarle in due

diverse categorie. Gli scienziati lo hanno fatto per una ricerca migliore e soluzioni di trattamento migliori. Queste due categorie sono indicate come "Dyssomnias" e "Parasomnias". Le dyssomnie tendono ad essere i più gravi tra i due disturbi. Le parasomnie sono meno gravi ma possono anche progredire in disturbi più gravi se non vengono affrontate.



La dissonia è una categoria di disturbi

del sonno che è comunemente associata con l'insonnia. Le sue sottocategorie sono intrinseche ed estrinseche. Intrinseca significa che la malattia nasce dall'interno del corpo. Extrinseco significa che è dovuto alle condizioni dell'ambiente o determinato da condizioni patologiche al di fuori del controllo dell'individuo. Può anche essere provocato da disturbi nel ritmo circadiano che è anche al di fuori del controllo della persona. I disturbi appartenenti alla categoria Dyssomnia comprendono l'insonnia, la narcolessia e l'apnea notturna. L'insonnia è un tipo di disturbo in cui la persona lotta per cadere e rimanere addormentata e può perdere giorni di fila o addirittura

settimane di sonno.

La narcolessia è un disturbo del sonno in cui il paziente ha un indebolimento delle ossa a causa della graduale perdita di tono muscolare nota come cataplessia. I pazienti subiscono improvvise cadute quando soffrono di narcolessia e questi eventi si verificano spesso nei momenti in cui la persona prova emozioni improvvise come le risate. L'apnea notturna è associata alla difficoltà respiratoria causata dal collasso del passaggio respiratorio. Alcuni individui hanno vie aeree che sono piuttosto strette e questo si traduce in una perdita del sonno REM e una rottura della loro energia durante il giorno. Oltre a questi

disturbi di base classificati come disfonia, la sindrome delle gambe senza riposo è anche un disturbo in cui un paziente avverte sensazioni pruriginose e pizzicanti sulle sue gambe che le fanno muovere continuamente. Infine, l'ipersomnia è anche classificata come disturbo da disastrosi e ci sono due tipi noti come ipersomnia ricorrente e ipersomnia post-traumatica. Tutti questi disturbi sono estremamente gravi e devono essere trattati da un medico.

Un'altra categoria è i disordini di Parasomnia. Questi includono Sleep walking, Sleep talking, Sleep terrors / nightmares, tooth thrinding, bedwetting e sleep sex! Questi rientrano tutti nella

categoria di Parasomnia e non sono considerati pericolosi se non dormono accanto alla persona! Tali disturbi possono essere attribuiti a qualsiasi numero di disturbi mentali o possono essere dovuti a disturbi dell'umore, ansia, panico, depressione o assunzione eccessiva di alcol.



Il disturbo del sonno può verificarsi in qualsiasi persona a qualsiasi età. Possono causare alla persona un sacco di danni se non sono attenti e richiedono maggiore cautela per i membri della famiglia durante la notte. L'apnea notturna è una questione molto seria, poiché alcuni pazienti sono effettivamente morti per mancanza di ossigeno e altri soffrono di danni al cervello perché non ricevono la giusta quantità di ossigeno mentre dormono. Se ritieni che potresti essere soggetto a un problema correlato al sonno, dovresti assolutamente consultare immediatamente un medico. Non aver paura di consultare un professionista e

chiedere aiuto!

La prevenzione è in realtà la migliore cura che una persona possa mai perseguire e conoscere l'importanza di una buona dormita notturna è una parte importante di quella prevenzione. Il sonno non deve essere considerato un obbligo, ma un privilegio e una necessità per il nostro corpo. Essere consapevoli delle conseguenze di non mantenere uno stile di vita sano e rimanere al passo con le molte nuove scoperte riguardanti disturbi legati al sonno oggi. Questo ti illuminerà su come prevenire e curare un disturbo del sonno in base al suo tipo e categoria.

## Come far fronte al disturbo del sonno derivante dalle ansie

Ottenere una buona notte di sonno è essenziale per la salute. La privazione del sonno può causare irritabilità e abbassamento generale delle prestazioni e dei tempi di reazione e mette a dura prova il sistema immunitario. La maggior parte di noi ha avuto la strana notte in cui non siamo riusciti a dormire per preoccuparsi di qualcosa come un esame imminente o un evento speciale, e il sonno occasionale della povera notte non ci danneggia. Immagina però come ti sentiresti se andasse avanti per un lungo

periodo di tempo. Saresti fisicamente e mentalmente esausto.

Purtroppo questa è la situazione di molte persone in tutto il mondo occidentale. Si stima che, ad esempio, almeno 40 milioni di persone negli Stati Uniti d'America soffrano di disturbi del sonno cronici a lungo termine. Lo stress e l'ansia sono una delle cause principali dei disturbi del sonno

I disturbi del sonno sono condizioni caratterizzate da un sonno anormale che interferisce con le normali funzioni fisiche, mentali o emotive. L'ansia può causare una grave mancanza di sonno, che sia dovuta al fatto di non riuscire a dormire (insonnia), a svegliarsi a

intermittenza o svegliarsi troppo presto la mattina.



I disturbi d'ansia sono un gruppo di condizioni causate da stress e preoccupazioni e sono notati per la quantità sproporzionata di preoccupazione percepita. Includono disturbo d'ansia generalizzato, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbo di panico, disturbo d'ansia sociale, disturbo da stress post-traumatico e

alcune fobie.

Il disturbo d'ansia può certamente portare a disturbi del sonno e, in una certa misura, anche il contrario è vero poiché la mancanza di sonno sembra stimolare la parte del cervello più strettamente associata alla depressione e all'ansia.

È meglio controllare eventuali condizioni mediche che possono contribuire ad un disturbo del sonno o disturbo d'ansia e anche per aiutare a determinare qual è la condizione primaria, cioè l'ansia che causa la mancanza di sonno o l'insonnia che causa l'ansia? Spesso sembra che l'ansia sia la causa principale, ma poi le

difficoltà a dormire aumentano l'ansia.

Se sospetti di avere un disturbo del sonno dovresti consultare un medico di base o un professionista della salute mentale o visitare una clinica specializzata in disturbi del sonno. C'è un lieve stigma sociale legato alla frase "salute mentale", ma questo non dovrebbe impedirti di cercare aiuto - la salute della mente è altrettanto importante di quella del corpo.

Il trattamento del disturbo d'ansia spesso aiuta anche con problemi di sonno. Le opzioni di trattamento comprendono l'aumento di esercizi, tecniche di rilassamento e meditazione, terapia comportamentale cognitiva e farmaci.

È stato dimostrato che l'esercizio fisico migliora l'umore delle persone in generale poiché conduce alla produzione di endorfine, i cervelli chimici naturali che ti fanno sentire bene.

La consulenza consiste nel parlare con i terapeuti con i terapeuti e aiuta subito a risolvere le preoccupazioni all'aria aperta e avere qualcuno con cui parlare. Ancora meglio è che la persona ha già affrontato questi problemi e può aiutarti a rinunciare a pensieri negativi e a modificare l'intero set mentale. Questo potrebbe richiedere alcune sessioni.

I farmaci vengono di solito prescritti tranquillanti, comunemente del tipo inibitore selettivo della ricaptazione

della serotonina. Questi aiutano ad aumentare i livelli di serotonina nel cervello che è pensato per essere utile nel battere la depressione e l'ansia. Ci sono altri tranquillanti che possono essere utili anche se nessuno è veramente consigliato per l'uso a lungo termine. Questo è il caso anche per i sonniferi, poiché potresti trovare bisogno di dosi crescenti per addormentarti dopo un po' e creano dipendenza, quindi diventa difficile ridurre l'uso.

Alcuni medici raccomandano farmaci per trattare il disturbo del sonno d'ansia, ma è meglio cercare di risolvere questo senza inizialmente. Essere dipendenti da

farmaci e droghe non è una buona cosa dato che alcuni dei sussidi per dormire possono dare assuefazione e possono essere fatali quando si usa il dosaggio sbagliato.

L'ipnoterapia o altri metodi alternativi di trattamento del disturbo del sonno d'ansia possono essere utili e più sicuri per il tuo corpo poiché questi non impiegano farmaci o altri farmaci che potrebbero essere dannosi per la nostra salute. Altri metodi alternativi sono l'aromaterapia come la camomilla, la lavanda e la valeriana. Questi possono essere sotto forma di tè, massaggi con oli essenziali e altri. I massaggi possono davvero aiutare il corpo a rilassarsi e

dormire tanto.

L'agopuntura può anche aiutare ad alleviare il disturbo d'ansia e la meditazione. L'esercizio fisico può anche aiutare a sbarazzarsi dei disturbi del sonno perché favorisce la corretta circolazione del sangue e aiuta a consumare l'energia in eccesso che può causare insonnia. Usando la nostra energia in eccesso è una buona forma di mantenersi in forma e tagliare.

Disturbo del sonno d'ansia è un complesso gruppo di fattori inter-correlati che causano sia ansia e disturbi del sonno, ma può certamente essere superato in modo che un malato può tornare a un modo normale di vita.

## **I migliori modi per affrontare i disturbi del sonno nei bambini**

I disturbi del sonno come l'insonnia colpiscono sia bambini che neonati e gli adulti. Sono anche vittime della stessa irritabilità e sonnolenza di cui soffrono gli adulti. Tuttavia, nel caso del disturbo del sonno pediatrico, esiste una migliore possibilità di diagnosticare le cause. Questo è importante perché altrimenti i bambini hanno difficoltà a concentrarsi nei loro studi, giocare con gli amici o perseguire i loro hobby. Le possibili cause del disturbo del sonno pediatrico comprendono stress, stitichezza, dolore

dovuto a vari motivi, incubi, episodi di bagnatura del letto, ansia, pressione dei pari, paura del buio e altri.



Lo stress per i bambini può verificarsi a causa di compiti eccessivi, bullismo a scuola o rimproveri da parte dell'insegnante. La discordia coniugale a casa provoca anche paura e ansia che portano all'insonnia. È meglio discutere il comportamento del bambino nelle scuole con le autorità e scoprire se si verificano episodi dolorosi.

Un tummy o eccesso di cibo spazzatura porta a costipazione, che potrebbe causare dolore durante la notte che potrebbe ridurre le otto ore di sonno importanti di cui ogni bambino ha bisogno. Prendendo analgesici allevierà il problema e garantire un sonno adeguato. Allo stesso modo, i crampi muscolari nel polpaccio o nella spalla possono ostacolare il sonno. Apnea del sonno e gambe senza riposo sono le cause più comuni dei disturbi del sonno. Inoltre, la digrignazione dei denti, chiamata clinicamente bruxismo, è una causa ampiamente nota di insonnia. Ciò è dovuto principalmente a stress e ansia nascosti che si articolano in modo

diverso.

La maggior parte dei bambini ha paura del buio. Spegnerne la luce prima di coricarsi è un dibattito nella maggior parte delle case. Alcuni bambini preferiscono avere una luce notturna accesa, poiché si sentono più sicuri. A parte l'oscurità, i bambini ottengono incubi che potrebbero indurli a svegliarsi urlando o sudando eccessivamente. Impedirli di guardare film horror o altri spettacoli spaventosi ridurranno le occorrenze. Sonnambiare, parlare nel sonno e dormire con gli occhi aperti sono forme di disturbi del sonno. Tutti questi passano con l'età.

I trattamenti comprendono la terapia

comportamentale e farmaci prescrittivi come antistaminici e alfa-agonisti. Tuttavia, i medici sono scettici riguardo agli effetti negativi dei farmaci, poiché nessun farmaco è stato etichettato come sicuro per i bambini che soffrono di disturbi del sonno.

## **I metodi giusti per affrontare i disturbi del sonno nelle persone anziane**

È vero che la maggior parte dei problemi comuni che gli anziani affrontano oggi sono i disturbi del sonno. Potrebbero avere problemi ad addormentarsi o risvegliarsi nel cuore della notte e poi avere problemi a riaddormentarsi e dormire solo leggermente.

Tuttavia, la quantità di sonno notturno di cui abbiamo bisogno nella vecchiaia rimane la stessa di cui avevamo bisogno quando eravamo più giovani; è la capacità di dormire che cambia. È stato scoperto che sono le varie malattie e i farmaci che devono essere incolpati per i disturbi del sonno tra gli anziani oggi.

L'invecchiamento influisce anche sul ritmo circadiano o sull'orologio naturale del corpo, che può modificare i tempi del sonno. Questa è la ragione per cui tua madre è addormentata velocemente da 10 anni ed è fino alle 4 facendo yoga. Altri fattori che influenzano l'orologio biologico sono la mancanza di esercizio fisico, la mancanza di stimolazione

mentale e il tempo eccessivo trascorso nel letto.



I tipi di disturbi del sonno sono l'insonnia o la privazione del sonno e la narcolessia o il sonno eccessivo.

L'insonnia o la privazione del sonno colpisce quasi la metà degli adulti di età pari o superiore a 60 anni. In alcuni pazienti, l'insonnia può essere causata da una condizione medica sottostante o da un effetto collaterale del farmaco che viene chiamato insonnia secondaria. In assenza di un fattore causale, si parla di

insonnia primaria. Le donne tendono a lamentarsi più di insonnia rispetto agli uomini; potrebbe essere dovuto al periodo post menopausale.

La narcolessia è un disturbo neurologico che provoca estrema sonnolenza e può persino far addormentare una persona improvvisamente e senza preavviso. Non sono note cause specifiche di narcolessia, ma le persone con narcolessia mancano di ipocretina, una sostanza chimica del cervello che regola il sonno e la veglia. Gli "attacchi del sonno" vissuti da persone con narcolessia si verificano anche dopo aver dormito abbastanza di notte, e rendono difficile per le persone vivere

una vita normale.

## Cause del sonno disturbato:

**Dolore cronico:** con l'età arrivano i vari dolori alla schiena o alle gambe. Per alcuni, questo dolore potrebbe impedire loro di ottenere un sonno ristoratore. Anche quando dorme, il corpo continua a registrare il dolore. Con il dolore costante e il sonno leggero, il corpo è privo dell'ormone della crescita rilasciato durante il sonno profondo che aiuta il meccanismo di guarigione del corpo. Con la mancanza di sonno aumenta anche la sensazione di dolore il giorno successivo, quindi sembra un ciclo infinito.

**Apnea del sonno:** l'apnea ostruttiva del

sonno (OSA) colpisce quasi il 40% degli adulti ed è più comune tra gli anziani. In questa condizione, le vie aeree superiori diventano troppo strette a causa del rilassamento dei muscoli del tubo del vento. Le persone con apnea notturna smettono di respirare ripetutamente durante il sonno, spesso per un minuto o più e fino a centinaia di volte durante una singola notte.

Le alternative sono evitare alcolici o rilassanti muscolari e perdere peso, ma se non funziona, altre soluzioni dormono sul lato, dormono con 30 gradi di elevazione, usando maschere CPAP.

**Sindrome degli arti senza riposo:** i movimenti periodici degli arti fanno sì

che le persone si muovano e calciano le gambe ogni 20-40 secondi durante il sonno. Uno studio ha rilevato che circa il 40% degli adulti più anziani presenta una forma almeno lieve di questa condizione.

Sindrome degli arti senza riposo può causare insonnia cronica e uno dei fattori che contribuiscono per la fatica di giorno sentita da loro. Alcune soluzioni stanno prendendo supplementi di acido folico e ferro, andando a fare passeggiate prima di dormire e tecniche di rilassamento come la meditazione.

**Problema urinario:** è frequente che gli anziani si svegliano molte volte di notte per urinare. Questa condizione è

chiamata Nocturia. A causa dell'età, il corpo riduce la produzione di ormone anti-diuretico che rallenta la produzione di urina in modo che tendono ad avere la vescica piena di notte. Anche con l'età, la dimensione della vescica diminuisce e quindi frequenti i viaggi in bagno.

Le soluzioni stanno riducendo i liquidi prima di dormire, senza prendere diuretici come l'alcol.

**Depressione, stress e preoccupazioni:** la maggior parte degli anziani ha l'abitudine di preoccuparsi e questo ha un impatto negativo sul sonno. Con l'età, aumenta la nostra vulnerabilità agli ormoni dello stress Cortisolo. Quindi la prevalenza dell'insonnia può essere il

risultato della sensibilità a questi ormoni dello stress.

Come lo stress Anche la depressione ha un impatto sul sonno. Coloro che soffrono di depressione sono probabilmente insoddisfatti della quantità di sonno che stanno ottenendo. In alternativa, non dormire abbastanza produce sintomi simili a quelli della depressione. I fattori di rischio per la depressione negli anziani includono la perdita del coniuge, la pensione, l'isolamento sociale e l'insorgenza della demenza.

L'unico modo per combattere la depressione è prendere provvedimenti per essere positivi e allegri. Uscire,

socializzare, entrare in un club sono alcuni dei modi per essere positivi e combattere il disturbo del sonno.

**Farmaci:** alcuni farmaci ampiamente utilizzati possono avere effetti stimolanti e causare disturbi del sonno. Tra questi vi sono alcuni antidepressivi, decongestionanti, broncodilatatori, anti-ipertensivi e corticosteroidi. L'uso notturno dei diuretici può favorire ripetute interruzioni del sonno per andare in bagno.

**Mancanza di sonno causa:** ci sono effetti significativi sulla salute generale degli anziani. Uno studio condotto dalla North Carolina State University indica che il sonno inadeguato è una delle

cause principali dei problemi di memoria tra gli anziani. Altre funzioni come capacità di apprendere e ricordare informazioni, organizzare, pianificare e risolvere problemi; anche le attenzioni, le attenzioni e le attese di spostamento sono influenzate. La ricerca mostra che il sonno è fondamentale per la guarigione dei processi patologici e per il benessere generale. Quando i pazienti non dormono bene, tendono a lamentarsi di più di dolori artrici e di altro tipo.

### **Dovresti seguire la via del farmaco?**

I farmaci dovrebbero essere l'ultima risorsa per dormire, in quanto hanno anche i loro effetti collaterali e possono portare alla dipendenza. Si consiglia di

non assumere sonniferi per più di 2 giorni consecutivi e non più di 3 volte in una settimana.

### **Modi per affrontarlo:**

### **Di seguito sono riportati alcuni dei modi alternativi per affrontare i disturbi del sonno.**

- ☐ Evita di sonnecchiare durante il giorno, specialmente dopo le 15:00.
- ☐ Non bere tè o caffè prima di andare a letto
- ☐ Stabilire una routine per dormire
- ☐ Non utilizzare il letto per altre attività oltre al sonno o all'intimità
- ☐ Mantieni la tua camera oscura, tranquilla e un po' fredda
- ☐ Fai un rituale del sonno come: fare un

bagno caldo, bere latte, un massaggio con olio prima di dormire

- Se non riesci a dormire entro 20 minuti dal letto, esci dalla stanza e svolgi qualche altra attività. Torna indietro quando sei mentalmente e fisicamente stanco

La ricerca mostra che le persone che ricevono consulenza riguardo al loro approccio all'ora di andare a letto hanno la migliore possibilità a lungo termine di riposarsi per una buona notte di quelle che assumono farmaci per questo.

## Quanto sonno hanno bisogno gli anziani?

Mentre i requisiti di sonno variano da persona a persona, gli adulti più sani

tendono a richiedere da 7,5 a 9 ore di sonno a notte per funzionare al meglio. Un recente studio del National Institutes of Health suggerisce che le persone anziane in buona salute possono richiedere circa 1,5 ore in meno di sonno rispetto ai più giovani, in media 7,5 ore a notte. Lo studio indica che gli anziani dormono meno anche quando viene data l'opportunità di dormire di più a causa di cambiamenti legati all'età nella capacità di addormentarsi e di rimanere addormentati.

Anche se i risultati dello studio potrebbero non essere conclusivi, è importante concentrarsi maggiormente su come ti senti dopo una notte di sonno

piuttosto che sul numero specifico di ore trascorse dormendo. La qualità è importante quanto la quantità. Alcuni anziani credono erroneamente di avere un problema del sonno perché vanno a letto aspettandosi di dormire per 8 o 9 ore a notte, e possono anche iniziare inutilmente a usare i farmaci per aiutarli a dormire di più. Spesso svegliarsi non sentirsi riposati o sentirsi stanchi durante il giorno sono indicazioni migliori che non si ottiene abbastanza sonno durante la notte e può avere un problema di sonno che deve essere affrontato. I disturbi del sonno non fanno parte del processo di invecchiamento, il 50% degli anziani ottiene un buon sonno. Prova le tecniche di rilassamento, entra

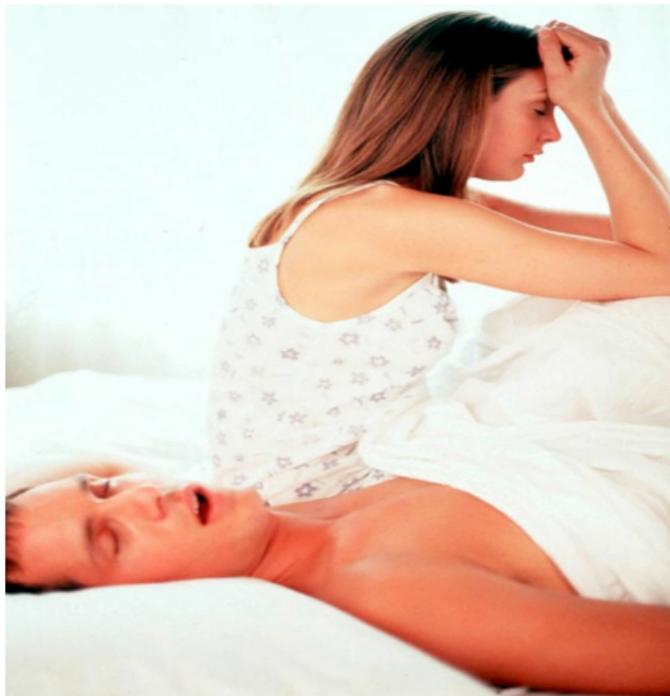
in qualche attività, hai buone abitudini del sonno e vedi come sembra gestibile il disturbo del sonno.

## Suggerimenti molto utili per prevenire i disturbi del sonno

Avere una buona notte di sonno non è sempre facile come "1-2-3". Ci sono molte persone che hanno difficoltà a trovare il sonno utile di cui hanno bisogno. Molto di questo ha a che fare con il fatto che non stavano guardando i loro schemi di sonno e alla fine hanno contratto un cattivo insieme di abitudini che hanno portato a un disturbo del sonno. Questo è il motivo per cui la prevenzione è così importante. La prevenzione è il modo più semplice per curarla, perché non devi mai tornare indietro da molte cattive abitudini.

Invece, previeni la formazione di cattive abitudini e in primo luogo eviti tutti i problemi extra che accompagnano un disturbo del sonno!

Il sonno, come tutti sappiamo, è una parte molto importante della nostra vita quotidiana. È uno dei requisiti fondamentali della vita. Una buona qualità del sonno consente a una persona di avere uno stile di vita sano e rende il corpo forte e pronto ad affrontare la giornata! Ti dà anche più energia di cui hai bisogno per provare alcune cose nuove e diverse. Con una buona qualità del sonno, puoi affrontare tutto ciò che la vita ti offre e avere la sicurezza necessaria per tutto il giorno.



Al fine di prevenire con successo un disturbo del sonno, ci sono alcuni consigli di base che puoi seguire per aiutarti a rimanere su una strada sana. In primo luogo, avere un programma costante di quando vai a dormire e quando ti svegli. Assicurati di farlo ogni

giorno allo stesso tempo in modo da aiutare l'orologio del tuo corpo ad abituarsi e abituarsi a questo momento. Non è consigliabile fare dei sonnellini a metà giornata perché ti dà molta difficoltà quando dormi la notte. In secondo luogo, la caffeina è un grande no-no! Colas, caffè e alcol dovrebbero essere evitati soprattutto di notte. In terzo luogo, evitare di mangiare un pasto completo prima di andare a letto. Avrai difficoltà a digerirlo! Mangiare un pasto leggero va bene e può anche aiutarti a dormire. Queste sono alcune delle basi, ma ci sono molte altre misure preventive che puoi prendere.

Alcune delle misure secondarie che

possono essere adottate per prevenire i disturbi del sonno includono tecniche di esercizio e di rilassamento. Un posto comodo è anche un must! Rendi il tuo posto letto il più confortevole possibile. Assicurati che sia ben ventilato, silenzioso e scuro. Se hai difficoltà con le luci, prova a dormire con una maschera. Se il rumore è un problema, metti i tappi per le orecchie o ottieni un dispositivo "rumore bianco" per aiutarti ad addormentarti. Evitare di esercitare solo prima del tempo di sonno. Rende il tuo corpo più stimolato e potresti non essere in grado di addormentarti facilmente. Meglio allenarsi al mattino piuttosto che di notte. Puoi anche provare alcune routine di rilassamento

per aiutarti ad entrare in quello stato di "sonnolenza". Prova a leggere il tuo romanzo preferito o a guardare un film prima di andare a letto. Puoi anche fare un bagno veloce prima di entrare nel tuo letto e l'acqua calda probabilmente ti metterà a dormire!



Se i tuoi problemi con il sonno sembrano essere persistenti, è meglio cercare il parere di un medico su misure preventive e trattamenti medici. Il problema potrebbe essere più serio di

quanto pensassi prima! Potresti star vivendo un grave disturbo del sonno! Un po' di consapevolezza e attenzione ai problemi del sonno può essere la cosa giusta per evitare che si verifichi un problema serio come questo. Molti pazienti hanno detto di essere così felici di aver visitato una clinica del sonno quando hanno fatto un caso serio di apnea notturna che si è già sviluppato, creando ogni giorno più problemi. Avevano bisogno di diagnosticare il problema e quindi avviare un regime serio di trattamenti per superare questa malattia paralizzante.

Non si tratta di una questione da ridere, ma non devono essere una realtà se si

prendono in considerazione alcune misure preventive di base ed evitali. Questo renderà la tua vita molto più piacevole e meno stressante in modo che tu possa realizzare tutte le cose nella vita che hai voluto fare. Sia a te che alla tua famiglia sarà assicurata una vita felice e più sana, come risultato di evitare il problema dei disturbi del sonno!

## Tecniche di rilassamento per curare i disturbi del sonno

I tudy hanno rivelato che il disturbo del sonno è la causa principale di vari problemi critici come le carenze cognitive, le interruzioni del sistema immunitario, l'obesità e molti altri. Si suggerisce pertanto che si dovrebbe prendere un sonno profondo per far fronte al disturbo del sonno. Inoltre, per un sonno adeguato, si raccomanda a un individuo di seguire i giusti schemi di rilassamento in modo da superare il disturbo del disturbo del sonno.

Non si può negare il fatto che se un

individuo incontra il disturbo del disturbo del sonno, sicuramente si sentirà impaziente, infastidito, irritato e soffrirà di molte altre complicazioni. Quindi, è meglio praticare alcune strategie di rilassamento che aiutano ad eliminare il disturbo del disturbo del sonno. Varie ricerche nel campo della scienza medica hanno rivelato che la pratica regolare delle strategie di rilassamento o mediazione migliora la secrezione di melatonina nel sangue di un malato. Infatti, la melatonina è spesso definita come un componente essenziale per regolare il sonno, di cui la secrezione nel sangue consente al malato di dormire sonni tranquilli.

Le tecniche di rilassamento sono divise in due categorie principali. La prima tecnica è denominata "Biofeedback". Praticando questa tecnica, i tuoi muscoli sperimenteranno un grande senso di rilassamento che ti offre anche un buon riposo notturno. Un altro importante tipo di tecnica di rilassamento è "Mediazione". Questa tecnica non solo porta pace alla tua mente, ma ti permetterà anche di condurre una vita senza stress. Puoi praticare queste sessioni di rilassamento di solito durante il giorno. La pratica regolare di queste strategie di rilassamento consente al malato di disturbi del sonno di diminuire gli effetti del livello di stress;

dormendo così bene e comodamente durante le ore notturne.

Di solito si consiglia di praticare tecniche di rilassamento prima di preparare il sonno. Una volta che inizi a praticare queste strategie di rilassamento, troverai sicuramente un'importante alterazione nei tuoi schemi di sonno. Queste alterazioni includono addormentarsi velocemente, correttamente e con un livello di stress ridotto.

**Di seguito sono riportate alcune linee guida, in base alle quali un individuo può sicuramente superare il disturbo del disturbo del sonno:**

□ Seguire sempre un orario di sonno

rigoroso durante la notte. Un sonno profondo significa consentire alla persona di dormire per almeno 8 ore al giorno.

☐ Seguire gli schemi di rilassamento appropriati durante il giorno.

☐ Seguire il programma alimentare adeguato.

☐ Cerca di evitare il consumo di alcol durante la notte. Anche una piccola quantità di alcol durante la notte può rendere più difficile il sonno corretto.

☐ Si può quindi riassumere che le tecniche di rilassamento hanno svolto un ruolo importante nell'eliminare il disturbo del disturbo del sonno in larga misura.

## Opzioni di trattamento

La maggior parte dei disturbi del sonno può essere aiutata cambiando abitudini e comportamenti personali. Incubi, sonnambulismo, headbanging, enuresi notturna e digrignamento dei denti sono solo alcuni dei problemi del sonno chiamati parasonnia. Le parassomnie sono disturbi che disturbano il sonno.

L'apnea notturna è un disturbo della respirazione durante il sonno, solitamente accompagnato da forte russamento. Le persone con apnea

notturna non ricevono abbastanza ossigeno quando dormono e sperimentano brevi momenti durante la notte in cui la respirazione si ferma. Esistono due tipi di apnea notturna; apnea ostruttiva del sonno e apnea centrale del sonno. L'apnea ostruttiva del sonno è il tipo più comune ed è causata da un'ostruzione delle vie aeree durante il sonno. L'apnea notturna del sonno è causata da un ritardo nel segnale dal cervello al respiro ed è difficile da diagnosticare. In entrambi i tipi di apnea, una persona si sveglia brevemente diverse volte durante la notte per respirare, di solito senza conoscenza di farlo. L'apnea notturna può essere una condizione pericolosa

per la vita se non viene diagnosticata e non viene trattata per un lungo periodo di tempo. La gravità della condizione determina come dovrebbe essere trattato.

L'apnea notturna lieve può essere trattata con cambiamenti comportamentali, tra cui la perdita di peso e il sonno dalla tua parte. Tuttavia, ci sono anche dispositivi che una persona può indossare durante il sonno per mantenere aperte le vie respiratorie. L'apnea notturna da moderata a severa viene solitamente trattata con una macchina chiamata CPAP (pressione positiva continua delle vie aeree) che soffia aria nel naso attraverso una maschera al naso. L'aria

continua mantiene le vie aeree aperte e non ostruite. Una macchina bi-livello PAP (Bi-PAP) viene utilizzata per i casi più gravi di apnea. La macchina a due livelli soffia aria a due diverse pressioni; pressione più alta quando una persona inspira e riduce la pressione quando una persona espira. Nei casi in cui CPAP non può aiutare o quando una persona ha una deformità facciale che causa apnea del sonno, sono necessarie procedure chirurgiche per aumentare le dimensioni delle vie aeree.

L'insonnia è un altro disturbo del sonno che comporta difficoltà ad addormentarsi, difficoltà a rimanere addormentato, svegliarsi troppo presto e

percezione errata dello stato di sonno. A volte, gli eventi della vita possono causare insonnia, ma di solito è temporaneo. Questo è chiamato insonnia transitoria o a breve termine. L'insonnia cronica comporta dormire quasi tutte le notti per un mese o più. Di solito ci sono un certo numero di fattori coinvolti tra cui disturbi fisici e / o mentali. La depressione è la causa più comune di insonnia cronica. Tuttavia, l'insonnia cronica può anche essere dovuta all'abuso di caffeina, alcol e droghe. L'insonnia cronica può anche essere causata da un'interruzione del ciclo sonno / veglia, come il lavoro a turni e altre attività notturne. L'ansia per il sonno e / o lo stress cronico sono altri

comportamenti che possono perpetuare l'insonnia. I trattamenti farmacologici e comportamentali possono aiutare con l'insonnia transitoria, a breve termine e cronica.

L'insonnia transitoria e di breve durata potrebbe non essere necessaria perché gli episodi durano solo un breve periodo di tempo. Ad esempio, se l'insonnia è dovuta a un'interruzione del ciclo del sonno, di solito l'orologio biologico di una persona si riaggiustà alla normalità da solo. Tuttavia, i sonniferi a breve durata d'azione sono disponibili per coloro che sperimentano prestazioni compromesse a causa della sonnolenza diurna da insonnia. Il primo passo per il

trattamento dell'insonnia cronica è la diagnosi e il trattamento del sottostante problema medico o psicologico che causa l'insonnia. Questo può essere seguito identificando e fermando o riducendo i comportamenti che possono peggiorare l'insonnia. Infine, può essere utile anche l'uso di sonniferi prescritti alla dose più bassa per la minore durata necessaria. Anche le tecniche comportamentali come la terapia del rilassamento, la terapia di restrizione del sonno e il ricondizionamento sono efficaci e sicuri.

Come discusso, la narcolessia è una condizione di sonno cronico in cui una persona continua a sperimentare un

irresistibile bisogno di dormire, non importa quanto sonno riesca a dormire. È principalmente una condizione ereditaria ma solo prevalente in circa lo 0,3% della popolazione. I sintomi includono: sonnolenza eccessiva, diminuzione o perdita temporanea del controllo muscolare (specialmente se eccitati), immagini vivide come sogni quando ci si addormenta o si sveglia senza riuscire a muoversi o parlare per un breve periodo. I sintomi di solito iniziano tra i 15 ei 30 anni con un picco nell'adolescenza. Non esiste una cura per la narcolessia, tuttavia, il comportamento e la terapia medica possono aiutare a controllare i sintomi.

L'eccessiva sonnolenza diurna viene solitamente trattata con un farmaco stimolante. La debolezza muscolare e i sintomi del sonno REM sono trattati con antidepressivi. I farmaci riducono i sintomi ma non alleviarli e alcuni farmaci possono avere effetti collaterali. Mantenere un programma di sonno di routine, una buona dieta, un maggiore esercizio fisico ed evitare situazioni eccitanti sono regolazioni dello stile di vita che possono aiutare a ridurre l'eccessiva sonnolenza diurna e la debolezza muscolare. Con farmaci e supporto adeguati da parte di amici e familiari, la maggior parte delle persone con narcolessia gode di uno stile di vita

quasi normale.

Sindrome delle gambe agitate -. L'aspetto più insolito di questa condizione è che rilassarsi o sdraiarsi tende ad attivare i sintomi. Pertanto, molte persone con RLS hanno difficoltà ad addormentarsi o rimanere addormentati. Quando l'RLS non diagnosticato e non trattato può causare stanchezza diurna e esaurimento estremo. L'80% delle persone con RLS presenta anche disturbi del movimento degli arti periodici (PLMD). Il PLMD è associato a movimenti involontari delle gambe o movimenti a scatti che avvengono ogni 10-60 secondi durante la notte. Le cause di RLS e PLMD sono

sconosciute, tuttavia possono essere trattate.

I casi da lievi a moderati di RLS possono essere trattati con aggiustamenti dello stile di vita, tra cui riduzione dell'assunzione di caffeina, consumo di alcool e tabacco. Fare un bagno caldo, assumere integratori vitaminici, usare una piastra elettrica e mantenere una routine normale prima di coricarsi può anche alleviare alcuni sintomi di RLS. Dopaminergici, benzodiazepine (depressivi del sistema nervoso centrale), oppioidi e anticonvulsivanti sono i tipi di farmaci prescritti dai medici per trattare il disturbo poiché non esiste un farmaco per aiutare tutti

con RLS. RLS è una condizione permanente che può essere gestita, ma di solito peggiora con l'età.

Quando si tratta di trattamento del disturbo del sonno ci sono un certo numero di metodi diversi che puoi provare.

**Questi metodi possono essere suddivisi in:**

- ☐ Routine di sonno
- ☐ dieta
- ☐ Attività
- ☐ Farmaco

Perché uno di questi metodi sia provato come trattamento per il disturbo del sonno, è necessaria un'educazione. È necessario comprendere la natura del

problema prima di poterlo trattare. Educare te stesso è fondamentale in quanto potresti scoprire che il tuo problema di sonno può essere trattato semplicemente cambiando la tua dieta o perdendo peso. In questo articolo prenderemo ogni trattamento del disturbo del sonno sopra elencato e forniremo maggiori informazioni.

## **Sleep Routine:**



Quando si tratta di trattamento del disturbo del sonno, una routine del

sonno è uno dei primi metodi di trattamento che dovresti provare. Devi capire che il tuo corpo ha bisogno di routine per funzionare correttamente. Potrebbe essere necessario rieducare il tuo corpo e sviluppare una routine in modo che il tuo corpo sappia che è ora di spegnersi e andare a dormire. Alcune cose che dovresti fare includono assicurarti che la tua camera da letto sia solo per dormire - quindi questo significa niente televisione. Dovresti anche evitare la caffeina durante la seconda parte della serata, e se trovi che hai bisogno di un drink prima di andare a letto, allora opta per un po' di latte caldo o tisana. Evita qualsiasi attività che stimoli il tuo corpo prima di andare

in pensione. Dovresti mirare a trascorrere almeno un'ora prima di andare a letto rilassandoti. Dopo un paio di settimane, questa routine inizierà a restare e dovresti trovarti a dormire meglio.

### **Dieta:**

Non ci sono diete specifiche associate a un trattamento del disturbo del sonno, ma è possibile applicare alcuni suggerimenti di buon senso. Evitare pasti abbondanti e cibi piccanti in tarda serata. Dovresti anche fare attenzione a limitare la quantità di alcol, nicotina o caffeina che consumi la sera, poiché anch'essi sono sostanze che disturbano il sonno. Se si soffre di apnea del sonno,

perdere peso può essere un trattamento molto efficace del disturbo del sonno.

### **Attività:**

È un fatto provato che un intenso esercizio durante il giorno può favorire un sonno migliore. Tuttavia, un intenso esercizio fisico dovrebbe essere evitato durante le tre ore prima di andare a dormire. Come trattamento del disturbo del sonno, l'esercizio fisico e una buona routine del sonno possono avere molto successo.

### **Impara a meditare:**

Non è necessario essere un guru per imparare a meditare. Partecipa solo a un paio di sessioni di yoga che ti insegneranno le basi sulla corretta

tecnica di respirazione e meditazione. La meditazione rallenta la frequenza cardiaca e calma la mente. Se puoi, continua quello che hai iniziato con lo yoga. Ti farà bene.

### **Medication:**

I farmaci dovrebbero essere considerati l'ultima risorsa quando si tratta di un trattamento per il disturbo del sonno. Esistono altre terapie che è possibile provare prima dei farmaci, tra cui la terapia comportamentale cognitiva e la terapia in fase di luce. Se si sceglie un farmaco, dovrebbe essere un programma di terapia farmacologica a breve termine basato sull'aiutare a ripristinare un modello di sonno naturale. Se il

trattamento del disturbo del sonno è per l'apnea del sonno grave, la chirurgia può essere l'unica opzione di trattamento, e in casi come questo, il medico sarà in grado di consigliarti sui migliori trattamenti disponibili. Come puoi vedere quando si tratta di metodi di trattamento del disturbo del sonno, ci sono un certo numero di cose che puoi fare prima di percorrere il percorso dei farmaci. I metodi naturali sono sempre la scelta preferita.

### **Ottieni integratori complessi di vitamina E e B.:**

Il complesso della vitamina B è noto per calmare i nervi. Questo è meglio preso di notte. Ma sai che la vitamina E può

anche aiutarti a dormire la notte? Queste due vitamine meravigliose sono la migliore alternativa ai trattamenti e ai farmaci per il disturbo del sonno e l'ansia da depressione. Aiutano naturalmente il corpo a rilassarsi ed essere pronti a dormire.

### **Evitare lo zucchero e la caffeina:**

Zucchero e caffeina stimolano una persona, motivo per cui i pancake e i caffè vengono consumati al meglio durante le prime ore del mattino. Tuttavia, poiché la tua ansia ha aumentato i tuoi livelli di adrenalina, non hai più bisogno di quelle cose che ti rianimano. Evitare zucchero e caffeina a tutti i costi. In alternativa al caffè, prova

il camomilla. Questo è privo di caffeina e calma anche i nervi.

### **Chiedi consulenza:**

La consulenza è importante per la tua pronta guarigione. Anche senza farmaci puoi assumere i servizi di un terapeuta per aiutarti a gestire la tua malattia e darti la possibilità di esprimere i tuoi sentimenti ed emozioni per aiutarti ad affrontare la tua ansia e depressione senza paura.

Un terapeuta può darti più consigli su quali altri metodi alternativi di trattamento per il disturbo d'ansia da depressione sono disponibili per te. E se sei già in trattamento alternativo, puoi chiedere al tuo terapeuta se sei sulla

strada giusta e condividere con lui i tuoi progressi.

### **Tira te stesso con l'esercizio:**

Invece di perdere tempo a pensare, stancati di esercizio fisico. Rilasciare l'eccesso di adrenalina attraverso l'allenamento. Cammina, corri il tapis roulant, nuota, fai jogging - questi sono alcuni dei molti esercizi cardiovascolari che possono aiutarti a liberare quell'energia in eccesso. Fatelo di notte, tre ore prima del previsto orario di riposo. In questo modo, dopo una sessione di allenamento stancante, il tuo corpo è pronto per rilassarsi e dormire per ricaricare per il giorno successivo.

Questi sono solo alcuni dei tanti

trattamenti alternativi per il disturbo del sonno da ansia da cui puoi scegliere. Se ritieni che uno qualsiasi di questi trattamenti alternativi sia sano e utile per la tua condizione, discuti con il tuo terapeuta come puoi incorporarli nel tuo programma per stare bene.

### **Terapie olistiche altamente utili**

La privazione del sonno ci priva del profondo riposo rigenerativo che i nostri corpi e la mente richiedono per essere guariti, ri-energizzati e rivitalizzati. Per fortuna ci sono terapie olistiche per i disturbi del sonno.

### **Disturbi del sonno e salute:**

Lo stress è spesso il colpevole delle

irregolarità del sonno acuto, che sembrano auto-correggersi una volta risolto lo stressor. I disturbi del sonno cronici sono caratterizzati da sintomi che durano più di un mese, creando problemi di salute nel tempo.

La costante perdita di sonno della buona notte può manifestarsi in vari modi, tra cui la funzione immunitaria ridotta, l'irritabilità, lo squilibrio ormonale, la mancanza di giudizio e la mancanza di concentrazione. Recenti studi hanno dimostrato che la privazione cronica del sonno può anche lasciare uno con un maggiore rischio di sviluppare cancro, malattie cardiache, diabete e obesità.

Rimediare ai disturbi del sonno non

appena emergono dà a un individuo la migliore possibilità di evitare che diventi un problema cronico e causi il caos sulla salute.

### **Opzioni di terapia olistica:**

Esistono numerose opzioni di terapia olistica disponibili. Ognuno lavora per affrontare la totalità del benessere di una persona e si sforza di ristabilire equilibrio, armonia e funzionalità nel corpo, mente e spirito.

### **Terapia a base di erbe:**



Oggi gli erboristi si affidano non solo all'antica saggezza del passato, ma anche alle scoperte scientifiche di oggi. Ci sono molte erbe meravigliose che possono essere prese al posto di prescrizione di farmaci per il sonno. Le erbe sono più delicate sul corpo e altrettanto efficaci quanto i farmaci. Gli erboristi trascorrono molte ore ad apprendere le diverse proprietà curative di ogni pianta e fiore, nonché come estrarre in modo sicuro ed efficace i rimedi curativi che risiedono al suo interno. Assicuratevi di cercare un rimedio a base di erbe che consulta con qualcuno adeguatamente formato e con esperienza.

**Massoterapia:**



Se i tuoi problemi legati al sonno sono il risultato di stress, il massaggio può essere un rimedio meraviglioso. Non solo un massaggio ti rilassa fisicamente, ma ti rilassa anche mentalmente. Permettere al corpo di rilasciare la tensione fisica può aiutare ad alleviare la tensione mentale. A volte tutto ciò di cui abbiamo bisogno per riprendere i nostri schemi di sonno è un momento di lasciarsi andare e il massaggio ci dà quello spazio. Inoltre, potresti scoprire che nel momento del rilassamento ti

fermerai per un riposo profondo e pacifico.

### **Musicoterapia:**

La musica è un'altra meravigliosa modalità che può aiutarci a lasciar andare le tensioni corporee rilassando la mente e il cuore. Ascoltare musica che risuona con te e ispira relax e calma prima di andare a letto può essere tutto ciò che serve per dormire bene la notte. Molti ritengono che lavorare con un Musicoterapista qualificato approfondisca la comprensione dell'utilizzo della musica come strumento di guarigione e aiuta a raggiungere i risultati desiderati più rapidamente.

## **Rete Cura chiropratica:**

Questo è uno dei modi migliori per trattare i disturbi del sonno olisticamente, a causa dell'effetto che i trascinamenti hanno sul cervello, che è il principale regolatore di tutte le funzioni corporee. Il midollo spinale funge da autostrada dell'informazione, inviando impulsi elettrici di informazione da e verso il corpo e il cervello.

Quando un individuo sperimenta un qualsiasi grado di stress, la distorsione viene creata all'interno del midollo spinale stesso. Come puoi immaginare, questo interferisce in modo significativo con la capacità del sistema nervoso di comunicare correttamente con il

cervello, e viceversa. Questo errore di comunicazione crea un effetto domino di cattiva salute che si diffonde attraverso l'intero sistema.

La privazione del sonno può sicuramente essere un sottoprodotto della distorsione del midollo spinale e le conseguenti comunicazioni errate tra il cervello e il sistema nervoso. Rete La cura chiropratica lavora per ristabilire una comunicazione fluente tra cervello e corpo. Applicando delicatamente una pressione specifica ai punti in cui si uniscono il midollo spinale e le vertebre, la rete chiropratica altera lo stato o il tono del midollo spinale, consentendo alle vertebre di correggersi

automaticamente e alla neurologia di rilasciare la tensione trattenuta nel sistema. L'effetto è una sensazione di calma e pace. Durante la ricezione delle cure di rete, le persone sono fortemente incoraggiate a essere partecipanti consapevoli con tutti gli aspetti della loro salute, tra cui nutrizione, stile di vita e gestione dello stress, che influisce direttamente sulla nostra salute del sonno.

## **Perché dovresti evitare i sonniferi, i sussidi per il sonno da banco**

L'idea di una pillola che possa risolvere istantaneamente i tuoi problemi di sonno è molto allettante. Sfortunatamente, i

sonniferi non curano la causa sottostante dell'insonnia, e di fatto spesso possono peggiorare il problema a lungo termine. Le preoccupazioni circa l'uso di entrambi i over-the-counter (OTC) e prescrizione di aiuti del sonno includono:

**Effetti collaterali.** Gli effetti collaterali possono essere gravi e includono sonnolenza prolungata il giorno successivo, confusione, dimenticanza e secchezza delle fauci.

**Tolleranza alla droga.** Potrebbe essere necessario prendere sempre più aiuti al sonno perché funzioni, il che a sua volta può portare a più effetti collaterali.

**Dipendenza dalla droga.** Potresti

giungere a fare affidamento sui sonniferi per dormire, e non potrai dormire o dormire ancora peggio senza di loro.

**Sintomi di astinenza.** Se interrompi bruscamente il farmaco, potresti avere sintomi da astinenza, come nausea, sudorazione e agitazione.

**Drug Interazioni.** I sonniferi possono interagire con altri farmaci. Questo può peggiorare gli effetti collaterali ed essere pericoloso, specialmente con antidolorifici e altri sedativi.

**Insonnia di rimbalzo.** I sonniferi possono interagire con altri farmaci. Questo può peggiorare gli effetti collaterali ed essere pericoloso, specialmente con antidolorifici e altri

sedativi.

**Mascherare un problema di fondo.** Ci può essere un disturbo medico o mentale di base, o anche un disturbo del sonno, che causa l'insonnia che non può essere trattata con sonniferi.



Gli antistaminici utilizzati negli ausili del sonno OTC possono produrre effetti collaterali comuni, alcuni dei quali gravi. Come con qualsiasi farmaco, è consigliabile consultare il proprio medico prima di assumere gli ausili per il sonno da banco. Questo è

particolarmente importante se si ha il glaucoma, problemi di urina a causa di un ingrossamento della ghiandola prostatica, o un problema di respirazione come l'enfisema o la bronchite cronica. Parli con il medico se sta assumendo un antidepressivo come un inibitore della monoamino-ossidasi (MAOI) o lo ha fatto solo due settimane fa. Consultare anche il proprio medico se si assumono altri farmaci per la depressione o il morbo di Parkinson. Le donne che allattano dovrebbero evitare gli ausili del sonno OTC.

**Vitamine e minerali che aiutano a dormire tranquillo**

## Vitamine e minerali:

Gli integratori di vitamine possono essere utilizzati per fornire sollievo dall'insonnia. Questo è particolarmente vero se sei carente in certe vitamine, amminoacidi, minerali o enzimi che sono necessari per un sonno sano. Prova ad aggiungere uno dei seguenti supplementi nutrizionali alla tua dieta quotidiana ben bilanciata:

**Calcium:** Se combinato con il cibo, il calcio può avere un effetto sedativo sul corpo. Le carenze di calcio nel tuo corpo possono causare insonnia e irrequietezza. La quantità raccomandata di integratore di calcio al giorno è 600 mg. Deve essere assunto insieme al cibo

e può essere combinato con un integratore di magnesio.

**Magnesio:** prendi un supplemento di magnesio di 250 g al giorno. Questo può aiutare a indurre il sonno poiché una carenza di magnesio può causare nervosismo che potrebbe impedirti di dormire. Gli studi dimostrano che bassi livelli di magnesio possono portare a un sonno più basso e farti svegliare di più durante la notte. Cerca di aggiungere cibi ricchi di magnesio alla tua dieta. Ciò include crusca di frumento, mandorle, anacardi, melassa di cocchio nero e alghe.

**Vitamina B6 (piridossina):** circa 50 a 100 mg di vitamina B6 al giorno può

aiutare a prevenire l'insonnia. Il tuo corpo ha bisogno di un adeguato B6 per produrre serotonina che è necessaria per l'ormone che innesca il sonno chiamato melatonina. Un'ottima fonte di vitamina B6 è un cucchiaino o due di lievito alimentare che può essere mescolato in un bicchiere di succo di frutta.

**Vitamina B12 (cobalamina):** questo è un altro importante supplemento nella cura per l'insonnia. Se sei carente in questa vitamina potresti provare confusione, perdita di memoria e una sensazione generale di stanchezza. La dose giornaliera raccomandata è di 25 mg e può essere combinata con la vitamina B5. Buone scelte di vitamina

B12 e B5 possono essere trovate in noci, semi di girasole, banane, tonno, germe di grano, arachidi e cereali integrali.

**Vitamina B5 (acido pantotenico):** questa vitamina è efficace per alleviare lo stress e l'ansia. La carenza di B5 può causare disturbi del sonno e affaticamento. La dose giornaliera raccomandata è di 100 mg.

**Acido folico:** una carenza di acido folico può essere un fattore che contribuisce all'insonnia. La dose giornaliera raccomandata è di 400 microgrammi. L'acido folico può essere trovato naturalmente in succo d'arancia, verdure a foglia verde, cereali per la

colazione fortificati e fagioli. Va notato che la forma sintetica di acido folico presente nelle vitamine da banco è più facilmente utilizzata dal corpo che dal prodotto naturale.

**Rame:** gli studi dimostrano che un basso apporto di rame nelle donne in premenopausa può inibirle dall'addormentarsi rapidamente. Lo studio ha dimostrato che le donne che hanno ricevuto un supplemento di 2 mg di rame ogni giorno si sono addormentate più velocemente e si sono sentite più riposare al mattino. Probabilmente stai ricevendo 1 mg di rame al giorno che non causerebbe una carenza sufficiente a causare sintomi

evidenti, ma potrebbe influire sul modo in cui dormi. Cerca di includere più rame nella tua dieta. Alcune delle migliori fonti sono le ostriche cotte e l'aragosta.

## **Rimedi naturali**

**I rimedi naturali sono i modi migliori per sbarazzarsi di qualsiasi tipo di disturbi del sonno senza effetti collaterali. Ecco alcune delle soluzioni naturali provate che ti aiuteranno a dormire sonni tranquilli per lunghe ore senza creare complicazioni di salute indesiderate.**

**Melatonina:**



La melatonina è un ormone prodotto nella ghiandola pineale al centro del cervello. La melatonina regola i ritmi circadiani del corpo. Quelli sono ritmi quotidiani come il tuo ciclo sonno-veglia. I livelli di melatonina nel sangue sono più alti prima di andare a dormire. La melatonina può migliorare il sonno. Le scoperte scientifiche mostrano che la melatonina diminuisce il tempo necessario per addormentarsi ("latenza del sonno"), aumenta i sentimenti di "sonnolenza" e può aumentare la durata

del sonno. La melatonina è stata utilizzata con successo per l'aumento del sonno in individui sani, nonché per ridurre i sentimenti di jet lag durante i viaggi globali. Questo ormone naturale viene anche testato come aiuto per il sonno con gli anziani e altre popolazioni. Inoltre, gli studi si stanno concentrando sul fatto che la melatonina possa o meno aiutare a migliorare il sonno nei soggetti con depressione. Una miriade di studi dimostrano che un minimo di 0,1-0,3 milligrammi può essere sufficiente per la maggior parte delle persone. Gli esperti suggeriscono che la melatonina a rilascio rapido è probabilmente più efficace come rimedio per il sonno rispetto alle

formule a lento rilascio.

## **Papavero californiano (Eschscholtzia Californica):**



Il papavero californiano è indotto dal sonno, allevia il dolore e attenua i sentimenti disturbati. È buono per l'insonnia della menopausa, eccitabile; e bambini insonni, ansia. Dosaggio: in infusione o due o quattro ml di tintura o due capsule prima di coricarsi.

## **Valerian:**



La valeriana è un estratto di erbe. È uno dei principali integratori naturali per la gestione dell'ansia e dell'insonnia. Alcuni risultati limitati mostrano che la valeriana può ridurre il tempo necessario per addormentarsi e migliorare la qualità del sonno. A differenza delle benzodiazepine, la maggior parte delle persone non avverte alcuna sporcizia mattutina dopo aver assunto la valeriana. Altre scoperte non erano così promettenti. Hanno

dimostrato che rispetto a un placebo, la valeriana non alleviava l'ansia o l'insonnia meglio del placebo.

C'è un po' di supporto per l'idea che l'uso di valeriana per un periodo di tempo (ad esempio più di quattro settimane) può essere più efficace di prenderlo solo una notte. Le persone che dormono male possono trovare più benefici di quelli che normalmente dormono bene. La valeriana è generalmente ben tollerata fino a un mese o sei settimane. A volte ci può essere mal di testa o sensazione di "sbornia" dopo aver usato la valeriana. Alcuni studi indicano che gli oggetti di valeriana pensano per un periodo di

tempo dopo che è stato usato.



Preparate il tè alla valeriana o prendete circa 20 gocce di tintura in acqua prima di andare a letto; sperimenta per trovare il dosaggio più adatto a te.

La valeriana, come ogni sonnifero, agisce come un depressivo del sistema nervoso centrale e non dovrebbe essere usata ogni notte. Prendi il tè circa quarantacinque minuti prima di andare a dormire.

**Chamomile:**



La camomilla è un rimedio popolare a base di erbe che è stato usato per secoli. Questa erba ha anche proprietà anti-infiammatorie e anti-batteriche. La camomilla tedesca è meglio assunta come un tè. La camomilla romana ha un sapore amaro e può essere presa come una tintura. Entrambi i tipi causano un effetto calmante nel corpo per molte persone, il che può aiutare le persone a sentirsi rilassate e più preparate per il sonno. È stato usato per secoli come rimedio naturale per calmare e lenire.

Tuttavia, è stato solo di recente che gli studi hanno dimostrato che "l'apigenina" è uno dei composti sedativi efficaci risentiti nella camomilla.

## **Kava:**



Kava, noto anche come kava kava, è un rimedio a base di erbe usato per alleviare lo stress e l'ansia e l'insonnia. Kava agisce attraverso un meccanismo diverso. Induce il rilassamento senza

ostacolare la memoria o la funzione motoria.

**Mentre kava ha alcune proprietà sedative, ora è considerato pericoloso. Rapporti in Europa di oltre 20 casi di cirrosi, epatite e insufficienza epatica suggeriscono la possibilità di tossicità epatica associata al suo uso.**

### Tè alla melissa:



Il tè alla melissa è estremamente rilassante e induce il sonno. Versare 1 tazza di acqua bollente su una o due

foglie fresche dell'erba o 1 cucchiaino. di foglie secche, che non sono altrettanto efficaci. Lascia riposare per dieci minuti e sorseggia lentamente prima di coricarsi. Il balsamo di limone era visto nei tempi antichi come il rimedio ultimo per un sistema nervoso travagliato, oggi è noto sia come sedativo che come succhiotto. L'azione sedativa è attribuita in gran parte a un gruppo di sostanze chimiche nella pianta chiamata terpeni. Questi si verificano in melissa in una combinazione unica che ha guadagnato la reputazione della pianta. Può anche essere dato per alleviare l'ansia e la tensione nervosa. È un'erba molto buona per contrastare i problemi del sonno.

## **Tè di aghi di pino o abete giovane:**



Questo è un altro tè utile per l'insonnia. Aggiungere 1 tazza di acqua bollente a 1 cucchiaino. di aghi di abete lavati e tritati. Lasciare in infusione per due minuti, quindi filtrare e aggiungere 1 cucchiaino. di miele e bere lentamente.

## **Triptofano:**



Il triptofano è un precursore nella sintesi della serotonina nel cervello. Ciò significa che è una sostanza biochimica necessaria per la formazione della serotonina più stabile.

Durante la fine degli anni '60 e l'inizio degli anni '70, gli studi sul sonno suggerivano che la serotonina del neurotrasmettitore può avere un ruolo nell'induzione del sonno. Più tardi, la ricerca sugli animali ha dimostrato che la distruzione di parti del cervello che ospitavano cellule nervose contenenti serotonina poteva produrre insonnia

totale. Il danno parziale a queste aree del cervello ha causato una diminuzione variabile del sonno. La percentuale di distruzione di queste particolari cellule nervose era correlata alla quantità di sonno ad onde lente.



Poiché il triptofano è presente nel latte e nel latte caldo aiuta alcune persone a sentirsi sonnolento, il triptofano è diventato un prodotto molto ricercato per il trattamento dell'insonnia nei negozi di alimenti naturali. Eppure alcune persone che hanno assunto il

triptofano come integratore naturale hanno sviluppato una sindrome con caratteristiche di una malattia chiamata scleroderma. Queste caratteristiche comprendevano il rafforzamento della pelle, dolore alle articolazioni, dolori muscolari e debolezza. Queste persone hanno anche sviluppato ansia, depressione e difficoltà di apprendimento. Alcune persone sono morte. In seguito gli scienziati hanno creduto che le morti fossero il risultato dell'adozione dell'amminoacido triptofano. Tuttavia, non tutti quelli che hanno assunto il triptofano hanno manifestato questi effetti collaterali. Inoltre, non tutti quelli che hanno assunto il triptofano hanno ricevuto aiuto per

l'insonnia.

L'influenza del triptofano sul sonno continua ad essere studiata nei principali laboratori del sonno in tutto il mondo. Mentre questo amminoacido non è disponibile come integratore alimentare naturale o rimedio per dormire, puoi facilmente includere il triptofano nella tua dieta attraverso fonti alimentari come la Turchia, formaggio, noci, fagioli, uova e latte. Puoi anche aumentare i livelli di serotonina nel cervello - aiutandoti a sentirti calmo e assonnato - mangiando cibi ricchi di carboidrati.

**L-Theanine:**



Questo amminoacido deriva dal tè verde e non solo aiuta a mantenere una calma vigilanza durante il giorno ma anche un sonno profondo durante la notte. Tuttavia, il tè verde non contiene abbastanza L-teanina per aumentare significativamente i cicli REM. Inoltre, potresti svegliarti per andare in bagno. Invece, compra un marchio chiamato Suntheanine, che è pura L-teanina. Prendi dai 50 ai 200 milligrammi prima di coricarsi.

**Erba di San Giovanni:**



L'erba di San Giovanni è sedativa, antidolorifica, migliora la qualità del sonno. È utile per il trattamento: depressione, ansia, tensione, insonnia e ipersonnia, disturbi emotivi durante la menopausa. Può essere assunto per via orale o in bagno. Attenzione: l'uso prolungato può aumentare la sensibilità alla luce solare. Reagisce anche con altri farmaci come inibitori MAO e farmaci anti-rigetto.

**Luppolo (*Humulus lupulus*):**



Nei primi anni del 1900, i medici eclettici usavano il luppolo come sedativo specifico per l'insonnia a causa della preoccupazione o della debolezza dei nervi (Bell, 1925; Ellingwood, 1983). Il luppolo, un importante componente aromatico della birra, ha una lunga storia di utilizzo per insonnia, nervosismo e irrequietezza. I cuscini del luppolo sono talvolta usati per l'insonnia delicata. Dose: tè, 1 tazza 2-3 volte al giorno; Tintura, 30-40 gocce 2-3 volte al giorno.

**Fiore della passione:**



Passiflora (noto anche come maypop) è un altro rimedio naturale per il sonno e sedativo che è ampiamente usato per l'insonnia e disturbi "nervosi" gastrointestinali. Alcuni studi indicano un'azione calmante simile alla benzodiazepina con la passiflora. La passiflora era ampiamente usata dagli Aztechi come sedativo e analgesico. I suoi componenti includono l'harmina. Harmine era originariamente conosciuta come telepathine per la sua peculiare capacità di indurre uno stato contemplativo e una leggera euforia. In

seguito fu usato dai tedeschi nella seconda guerra mondiale come "siero della verità". L'armine e i composti correlati possono inibire la degradazione della serotonina, pertanto il loro uso con 5-HTP avrebbe un effetto additivo. Prendi 30-60 gocce di tintura per 45 minuti prima di andare a letto.

Il fiore della passione è a volte indicato come albicocca, passiflora, granadilla, maracoc e maypops. È stato usato storicamente come tranquillante e sostituto del tabacco (tra le altre cose). Oltre ad avere un profondo effetto sul sistema nervoso centrale, il fiore della passione agisce anche come anti-spasmodico sulla muscolatura liscia del

corpo, compresa la totalità del sistema di digestione, che spiega la sua capacità di facilitare e favorire la digestione.

Se usato per scopi medicinali, è possibile utilizzare l'intera pianta. Viene in genere raccolto dopo che alcune bacche sono mature, quindi essiccate intere. Per preparare un efficace tè alla passione: versare una tazza di acqua bollente su un cucchiaino di erba essiccata e lasciare in infusione per 15 minuti. Bevi una tazza mezz'ora prima di andare a letto.

**Lavender (Lavandula officinalis):**



La lavanda è un tonico rafforzante delicato per il sistema nervoso. Alcune gocce di olio di lavanda aggiunto a un bagno prima di coricarsi sono raccomandate per le persone con disturbi del sonno. Inoltre, l'olio può essere usato come compressa o olio da massaggio o semplicemente inalato per alleviare l'insonnia. Dose: tè, 1 tazza 2-3 volte al giorno; Olio essenziale: l'olio può essere inalato, massaggiato nella pelle (usare 10 gocce di olio essenziale per oncia di olio vegetale) o aggiunto ai bagni (3-10 gocce).

### **Aromaterapia:**



Ancora una volta, la lavanda è il trucco qui, come gli studi hanno dimostrato che aiuta nel sonno. È anche un modo economico e non tossico per scivolare in un sonno tranquillo. Trova uno spray con vera lavanda e spritz sul tuo cuscino prima di coricarsi. O compra un cuscino pieno di lavanda.

**Lattuga selvatica:**



Se hai sofferto di ansia, mal di testa, dolori muscolari o articolari, potresti già avere familiarità con la lattuga selvatica. È anche efficace nel calmare l'irrequietezza e ridurre l'ansia e può perfino sedare la sindrome delle gambe senza riposo. Quando usi un integratore di lattuga selvatica, dai 30 ai 120 milligrammi prima di andare a letto.

## **Ginseng:**



Il ginseng è considerato la più famosa erba naturale cinese, più il seme Ambien più ampiamente utilizzato nella medicina tradizionale. Le parti dinamiche principali del ginseng sono classificate come gli oltre venticinque glicosidi triterpenoidi della saponina denominati "ginsenosidi". Un fantastico rimedio a base vegetale per la perdita del sonno.

## Miele:



Si dice che il miele abbia proprietà che inducono il sonno. Il miele scuro contiene più antiossidanti del miele di colore chiaro. Può essere utilizzato in

tisane o miscelato in latte caldo.

## Latte e miele rimedio per il sonno



### ingredienti:

- 1 bicchiere di latte caldo
- 1 goccia di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino di miele

Usalo prima di andare a letto.  
Mescolare, quindi bere mentre è ancora caldo.

### Spuntino della buonanotte:



Un leggero spuntino della buona notte può allontanare la fame, un noto ladro di sonno. Ma anche mangiare carboidrati ad alto indice glicemico (IG) - ore prima a cena - potrebbe essere d'aiuto. (Gli alimenti ad alto indice glicemico causano un aumento maggiore della glicemia e dell'insulina rispetto agli alimenti a basso indice glicemico.) Un recente articolo dell'American Journal of Clinical Nutrition ha rilevato che quando i sonniferi sani mangiavano cibi ricchi di carboidrati e verdure su riso, si addormentarono significativamente più velocemente prima di coricarsi se il pasto includeva riso al gelsomino ad alto indice glicemico piuttosto che riso a

basso contenuto di IG a guscio inferiore. Mentre gli autori non sono sicuri di come sia successo, hanno ipotizzato che la maggiore quantità di insulina innescata dai pasti ad alto indice glicemico aumentasse il rapporto di triptofano rispetto ad altri aminoacidi nel sangue, consentendo in proporzione più di entrare nel cervello. Risparmia i carboidrati ad alto indice glicemico per la cena, quando il loro effetto collaterale, la sonnolenza, è un vantaggio.

**Smetti di caffeina:**



Ridurre la caffeina significa molto di più che saltare il tuo espresso dopo cena. Perché la caffeina può rimanere nel tuo sistema per un massimo di 12 ore, dovresti smettere di bere soda, tè e caffè, incluso il decaffeinato, prima di pranzo, secondo Jed Black, MD, direttore della Stanford University Sleep Disorders Clinic. (Le etichette possono essere ingannevoli, hanno trovato uno studio dell'Università della Florida del 2006: a seconda del marchio, da cinque a dieci tazze di caffè decaffeinato possono contenere tanta caffeina quanto

una tazza di caffè normale).

Un brusio di caffeina non riguarda solo la quantità di sonno che si ottiene, ma anche la qualità. "Se il caffè è ancora nel tuo sistema quando vai a letto, il tuo sonno sarà più leggero, più frammentato e meno riparativo", afferma Ralph Downey III, PhD, direttore del Centro per i Disturbi del Sonno presso il Loma Linda University Medical Center di California.

### **Una routine rilassante per andare a dormire:**

Come inizio per la tua pratica di rilassamento, sviluppa una routine rilassante prima di coricarsi. Concentrati su attività tranquille e

rilassanti, come leggere, lavorare a maglia o ascoltare musica soft. Tieni le luci basse. Le seguenti tecniche di rilassamento e di gestione dello stress possono aiutarti ad entrare in uno stato più rilassato.

### **Respirazione addominale:**



La maggior parte di noi non respira profondamente come dovremmo. Quando respiriamo profondamente e completamente, coinvolgendo non solo il petto, ma anche il ventre, la parte bassa della schiena e la gabbia toracica,

può effettivamente aiutare il nostro sistema nervoso parasimpatico, che controlla il rilassamento. Chiudi gli occhi e prova a fare respiri lenti e profondi, rendendo ogni respiro ancora più profondo dell'ultimo. Inspirare attraverso il naso e fuori attraverso la bocca. Puoi provare a fare ogni espirazione un po' più a lungo di ogni inspirazione.

### **Rilassamento muscolare progressivo:**



Il rilassamento muscolare progressivo è

più facile di quanto sembri. Sdraiati o mettiti comodo. Iniziando con i piedi, tendi i muscoli il più strettamente possibile. Tenere premuto per un conteggio di 10, quindi rilassarsi. Continua a farlo per ogni gruppo muscolare del tuo corpo, salendo dai piedi alla cima della testa.

### **Prepara il tuo cervello per dormire:**

Il tuo cervello produce l'ormone melatonina per aiutare a regolare il tuo ciclo sonno-veglia. Poiché la melatonina è controllata dall'esposizione alla luce, non abbastanza luce naturale durante il giorno può far sentire il cervello assonnato, mentre troppa luce artificiale di notte può sopprimere la produzione di

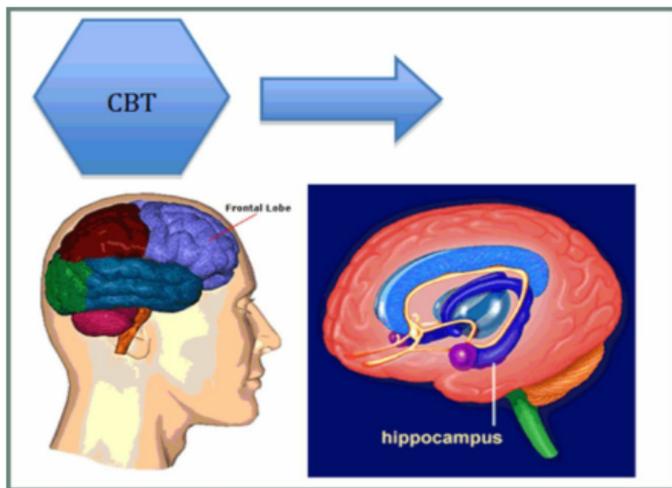
melatonina e rendere più difficile il sonno. Per aiutare naturalmente a regolare il ciclo sonno-veglia e preparare il cervello a dormire:

Aumentare l'esposizione alla luce durante il giorno. Fai delle pause all'aperto alla luce del sole, togliti gli occhiali da sole quando è sicuro farlo, apri le tende e le tende durante il giorno.

Limita la luce artificiale di notte. Per aumentare la produzione di melatonina, utilizza lampadine a basso wattaggio, finestre di copertura e schermi elettrici nella tua camera da letto, evita la luce intensa e spegni gli schermi televisivi e informatici almeno un'ora prima di andare a dormire. Se non riesci a

rendere la tua camera abbastanza scura,  
prova a usare una maschera per gli  
occhi.

## Terapia comportamentale cognitiva:



Molte persone si lamentano che pensieri  
e preoccupazioni frustranti, impediscono

loro di dormire la notte. La terapia cognitivo-comportamentale (CBT) è una forma di psicoterapia che tratta i problemi modificando pensieri, emozioni e modelli di comportamento disfunzionali o distruttivi. La CBT è un trattamento relativamente semplice che può migliorare il sonno cambiando il tuo comportamento prima di andare a dormire e cambiando i modi di pensare che ti impediscono di addormentarti. Si concentra anche sul miglioramento delle capacità di rilassamento e sulle mutevoli abitudini di vita che influenzano i modelli di sonno.

**CBT contro sonniferi:** Un recente studio presso la Harvard Medical

School ha rilevato che la CBT, inclusi esercizi di rilassamento e l'adozione di buone abitudini di sonno, era più efficace nel trattamento dell'insonnia cronica rispetto alla prescrizione di farmaci per il sonno. Ha prodotto i più grandi cambiamenti nella capacità dei pazienti di addormentarsi e rimanere addormentati, e i benefici sono rimasti anche un anno dopo la fine del trattamento.

### **Esercizi fisici:**

Esercizio come alternativa ai sonniferi.



Gli studi hanno dimostrato che l'esercizio durante il giorno può migliorare il sonno durante la notte. Quando ci esercitiamo proviamo un aumento significativo della temperatura corporea, seguito poche ore dopo da un calo significativo. Questo calo della temperatura corporea ci rende più facile addormentarci e rimanere addormentati. Il momento migliore per fare esercizio è nel tardo pomeriggio o prima serata, piuttosto che appena prima di andare a letto.

Gli esercizi aerobici sono i migliori per combattere l'insonnia poiché aumentano la quantità di ossigeno che raggiunge il sangue. Prova ad allenarti come fare

jogging, camminare con passo svelto, usare una cyclette o un tapis roulant, ballare o saltare la corda. Consulta innanzitutto il tuo medico per assicurarti di essere abbastanza in salute per l'attività fisica e ricorda di allungare prima e dopo gli allenamenti.

### **Quanto esercizio migliorerà il sonno?**

Uno studio condotto dai ricercatori della Stanford University of Medicine ha concluso che le persone che eseguivano esercizi aerobici regolari e moderatamente intensi per 30-40 minuti quattro volte alla settimana, dormivano quasi un'ora più di quelli che non facevano alcun esercizio. Oltre a godere di un sonno di qualità migliore, gli atleti

sono stati anche in grado di dimezzare il tempo necessario per addormentarsi.



## **Esercizi di nuoto / acqua:**



I giri di nuoto sono un modo delicato per aumentare la forma fisica ed è ottimo per le articolazioni dolenti o per i muscoli deboli. Molte comunità e piscine YMCA hanno programmi di nuoto solo per adulti, così come corsi di ginnastica a base di acqua come aerobica in acqua.

**Danza** - Se ti piace passare alla musica, vai a ballare o prendi una lezione di danza. Le lezioni di ballo sono anche un ottimo modo per ampliare il tuo social network.

**Prendi il bowling, le bocce o le bocce** - Le variazioni sul lancio di una palla su un campo in terra battuta o erboso sono modi delicati di esercizio. Più cammini e più riesci a raggiungere il passo, più benefici aerobici avrai.

**Golf** - Il golf è una forma di esercizio che richiede un movimento preciso e forte di parti particolari del tuo corpo, ma che non richiede un movimento vigoroso. Camminare può essere un bonus aerobico aggiunto al tuo gioco.

## Ciclo o Correre:



Se sei in buona forma, puoi correre e andare in bicicletta fino a tarda età. Entrambi possono essere eseguiti all'aperto o su una cyclette o tapis roulant.

## Atmosfera della camera da letto:

**Rendi la tua camera da letto più dormire bene**



**Mantieni il rumore basso.** Se non puoi evitare o eliminare il rumore dei cani che abbaiano, dei vicini rumorosi, del traffico cittadino o di altre persone della tua famiglia, prova a mascherarlo con un ventilatore, registrazioni di suoni rilassanti o rumore bianco. È possibile acquistare una speciale macchina sonora o generare il proprio rumore bianco impostando la radio tra le stazioni.

Anche i tappi per le orecchie possono essere d'aiuto.

Mantieni la tua stanza fresca. Anche la temperatura della tua camera influisce sul sonno. La maggior parte delle persone dorme meglio in una stanza leggermente fresca (circa 65 ° F o 18 ° C) con un'adeguata ventilazione. Una camera troppo calda o troppo fredda può interferire con il sonno di qualità.

**Assicurati che il tuo letto sia comodo.**

Dovresti avere abbastanza spazio per allungare e girare comodamente. Se ti svegli spesso con un mal di schiena o un collo dolorante, potrebbe essere necessario investire in un nuovo materasso o provare un cuscino diverso.

Sperimenta con diversi livelli di coprimaterasso, schiuma o contenitori per casse di uova e cuscini che forniscono più supporto.

**Prenota il tuo letto per dormire e fare sesso:** Se associ il tuo letto a eventi come il lavoro o le commissioni, sarà più difficile rilassarsi di notte. Usa il tuo letto solo per dormire e fare sesso. In questo modo, quando vai a letto, il tuo corpo diventa un potente segnale: è tempo di annuire.

**Per riassumere, ricorrere sempre ai rimedi naturali e alle tecniche di rilassamento della mente delineate qui per risolvere i vostri problemi di sonno e dovrete dire un fermo no ai**

**tranquillanti e ai sonniferi per proteggervi dagli effetti collaterali a lungo termine.**

## **NEGAZIONE**

***Questo eBook informativo non  
sostituisce la prevenzione, la diagnosi  
o il trattamento medico professionale.***

*Si prega di consultare il proprio medico, farmacista o fornitore di assistenza sanitaria prima di assumere qualsiasi rimedio o integratore domiciliare o di seguire qualsiasi trattamento suggerito qui. Solo il medico, il medico personale o il farmacista possono fornirti consigli su ciò che è sicuro ed efficace per le tue esigenze specifiche o per diagnosticare la tua particolare anamnesi.*