



SONNO

Il sonno è la base della salute; dopo aver visto centinaia di analisi sulla melatonina, anche in persone che apparentemente dormivano bene non ho mai trovato nessuno che avesse una curva ideale.

Questo è dovuto alla tecnologia, alle luci LED/Neon all'ambiente in cui viviamo (luci d'appartamento, negozi o uffici, cellulare, tablet, computer, ecc.) e allo stile di vita moderno.

Per cui è un problema che può essere tamponato ma non risolto anche se si dorme bene.

Vi svegliate già stanchi e di mal umore anche se avete dormito 8 ore?

Andate a dormire dopo le 21:30 e dormite meno di 8 ore?

Bevete il caffè e altri stimolanti dopo le 9:00 di mattina?

Sentite che potreste o dovrete dormire più a lungo?

Vi prendono in giro perché non capite le cose al volo?

Avete problemi di memoria e concentrazione?

Durante il week end fate sonnellini?



Ci mettete 1-2 ore a carburare il mattino?

Avete bisogno del sonnellino pomeridiano?
Vi svegliate durante la notte?

Avete il sonno leggero?

Vi ci vuole più di mezz'ora per addormentarvi la sera?

Vi capita spesso di far tardi per esempio per andare a lavorare?

Russate o soffrite di apnee notturne?

Vi addormentate mentre leggete o guardate la TV?

Più si rispondete a queste domande, più soffrite di problemi relativi al sonno che devono essere affrontati per poter arrivare a un buon livello di salute.

Come regolare i cicli circadiani:

✓ Studia il libro "Insonnia: il male del nuovo secolo" e il libro "Perché dormiamo" e applica quanto indicato;



- ✓ Non bere caffè e altri stimolanti dopo le 9:00 di mattina o non berli per niente;
- ✓ Se hai stress o ansia, fai molta respirazione, lavoro allo specchio e cose che ti fanno sentire bene;
- ✓ Fai fare una valutazione dell'energia sporca in casa tua da evolutamente.it;
- ✓ Non tenere nessun dispositivo elettronico in camera da letto (cellulare, televisione, WiFi, ecc.);
- ✓ Vai a dormire sempre alla stessa ora attorno le 21:00, vai a vedere l'alba all'aperto, fai la pausa pranzo all'aperto e guarda il tramonto con le finestre aperte;
- ✓ Se lavori in un ufficio o in qualunque ambiente chiuso utilizza la lampada Sun-Like e mettila nella tua postazione di lavoro
- ✓ Se puoi prendere delle pause mentre lavori esci all'aperto
- ✓ Dopo le 18:00 o quando arrivi a casa dal lavoro dopo tale ora, non usare cellulare, televisione, ecc. e non accendere luci ma usa solo le luci rosse di [evolutamente](http://evolutamente.it) specialmente in bagno e camera da letto. Quando dormirai meglio potrai accendere luci normali in soggiorno e cucina ma fai installare uno switch per poterle tenere molto basse ma la sera camera da letto e bagno sempre luci rosse di evolutamente.it
- ✓ In camera da letto usa gli occhiali rossi [evolutamente](http://evolutamente.it), lampadina rossa [evolutamente](http://evolutamente.it) e accendi la Pluto (no la luce centrale);
- ✓ Se hai il WiFi in casa la sera stacca la spina;
- ✓ La sera preparati al riposo, evita di lavorare, fare esercizio, ecc... ma fai solo attività rilassanti e tranquille;
- ✓ Bevi camomilla e prendi 300-500mg di magnesio treonato-bisglicinato 30 minuti prima di andare a dormire;
- ✓ Fai un bagno in sali di Epson o applica calore sulla pancia;
- ✓ Fai stretching;



- ✓ Se ti svegli nel mezzo della notte e non riesci a riaddormentarti, NON usare il cellulare o televisione ma vai in un'altra stanza e quando ti viene sonno torna a letto. Se rimani a letto quando non riesci a dormire il tuo cervello associa la camera da letto al non dormire;
- ✓ Quando ti sdrai per dormire usa una mascherina per coprire gli occhi e fai esercizi di respirazione diaframmatica dal naso, inspirando in 3 secondi e espirando in minimo 5 secondi
- ✓ Bevi un bicchiere di brodo e mangia leggero a cena;
- ✓ Potresti anche avere parassiti, considera il clistere al caffè se non vedi miglioramenti;