

VAGOLIFESTYLE

IL CORSO ITALIANO SUL NERVO VAGO

PROTOCOLLO
D'ASSALTO
N° 2

**ELIMINA INSONNIA E
RISVEGLI NOTTURNI**

COSA FARE LA SERA?

Strategie di rilassamento nervoso



Che ti piaccia o meno, passi mediamente un terzo della vita a dormire.

Il sonno è un momento di rigenerazione fisica e mentale necessario e con un forte impatto sugli altri due terzi della tua vita, quelli che passi quando sei svegli*

Come mai ci si dimentica spesso della sua importanza?

Nel mondo di oggi, soprattutto nelle frenetiche società occidentali, si tende a dormire meno e peggio.

Solo in Italia, circa 9 milioni di persone soffrono di insonnia cronica (cioè persistente nel tempo), ed è ancora più alto il numero di persone che soffrono di insonnia transitoria (che dura qualche settimana).

Il problema è spesso sottovalutato, poiché aleggia la percezione collettiva che avere un buon sonno sia desiderabile ma non necessario.

Eppure, un buon sonno può fare miracoli sul tuo benessere psicofisico.

Quali sono i reali benefici di dormire almeno 7-8 ore in maniera continuata senza risvegli notturni?

Dormire bene aumenta la qualità della vita su molti fronti:

- *Migliora le tue prestazioni nel lavoro, nello sport, nelle relazioni sociali e nella vita sessuale;*
- *Fa bene alla tua memoria e alla tua concentrazione;*
- *Rinforza il tuo sistema immunitario;*
- *T aiuta a perdere peso;*
- *Fa bene al tuo cuore;*
- *Permette un migliore ringiovanimento cutaneo (pelle più lucente)*
- *Aiuta a regolarizzare il tuo sistema nervoso grazie ad una migliore attivazione del tuo nervo Vago e del tuo sistema parasimpatico nelle ore di buio.*

Perché dormi male?

L'insonnia (e risvegli notturni) può avere cause molteplici e di varia natura, e manifestarsi con varia intensità.

Se escluda i casi in cui è dovuta a patologie come depressione e malattie fisiche, o a sostanze come l'alcol, le droghe e il fumo, nella maggior parte dei casi entrano in gioco fattori psicologici comuni come cattive abitudini, ansia e stress.

Se pensi che questi fattori siano i tuoi compagni di vita, ci sono buone notizie: con qualche azione e un po' di buona volontà puoi cominciare a goderti una bella dormita a partire da stanotte.

Quanto bisogna dormire?

Lo avrai sicuramente sentito mille volte dai tuoi genitori, dai tuoi nonni, persino dagli esperti in TV: bisogna dormire le famose 7-8 ore a notte.

Ciò è corretto, ma occorre tenere a mente anche fattori individuali come ad esempio l'appartenenza alla categoria degli 'short sleepers' ovvero a quelle persone che pur dormendo meno della media non presentano impatti negativi sulla propria salute sia fisica che mentale.

Il passaggio dalla veglia al sonno ha una tempistica che varia da persona a persona, e che può cambiare per la stessa persona a seconda dei momenti della vita.

Occorre quindi conoscere un po' se stessi per sapere di quanto riposo si ha bisogno.

Appurato ciò, è importante che tu ti impegni a rispettare le tue esigenze di sonno, altrimenti potresti rischiare alterazioni del tuo equilibrio naturale che possono condurti a insonnia e a disturbi del sonno.

Come puoi dormire meglio?

Per dormire meglio non devi necessariamente ricorrere a sonniferi o a trucchetti poco sani.

Il più delle volte ti basta solo effettuare dei minimi cambiamenti per migliorare il tuo stile di vita, introducendo qualche buona abitudine.

Quali sono i fattori che aumentano le possibilità per te di farti una bella dormita?

Segui questi consigli, unitamente a quando indicato nel corso Vago Lifestyle, e tornerai a godere di notti gradevoli:

1. **Fai sport:** il sonno è il grande nemico dei sedentari.

L'esercizio fisico, a casa o in palestra, favorisce una dormita profonda e di qualità.

Ma mi raccomando: non fare sport intenso troppo tardi la sera, perché l'adrenalina prodotta conduce verso stati di agitazione serale che non facilitano il tuo sonno notturno.

La sera possono tornarti utili tutte quelle attività che ti introducono in uno stato di relax: yoga, tecniche di respirazione (ricorda quelle spiegate nel corso).

2. **Adotta buone abitudini:** il sonno è una delle attività fisiologiche pianificate dal cervello.

È quindi importante dormire quando questo "se lo aspetta". Darsi delle abitudini stabili è utile per scandire la giornata secondo attività prevedibili, di cui il sonno fa parte.

Cerca di mangiare, lavorare, fare sport, divertirti e coltivare le tue relazioni sociali in modo regolare.

Inoltre, imponiti di andare a dormire e di svegliarti ad orari prestabiliti: la migliore finestra oraria, compatibile con la nostra socialità, è quella inclusa tra le ore 22.30 e le ore 6.30.

30 minuti in eccesso o in difetto non produrranno effetti catastrofici ma credo ti sia chiaro che dormire dalle 2 di notte fino alle 10 di mattina non è la stessa cosa che dormire dalle ore 22.30 alle ore 6.30.

3. **Occhio all'alimentazione:** La regola più importante è quella di evitare pasti pesanti.

La cena deve esser leggera in quanto eccessi alimentari, attivando in maniera importante i tuoi processi digestivi, elevano la temperatura corporea che se troppo alta andrà a disturbare il tuo sonno notturno.

Se hai litigato con le 'tenebre' la strategia del digiuno intermittente circadiano, come spiegato nelle lezioni del corso vago Lifestyle, può tornarti senza dubbio utile per regolarizzare di nuovo il tuo ciclo notte-giorno.

4. **Niente schermi prima di dormire:** non solo gli schermi della TV, computer e telefonino contengono la cosiddetta luce blu che fa male agli occhi, ma mantengono anche il cervello attivo (c'è chi dice che la luce blu "illuda" il cervello che sia ancora giorno).

Piuttosto, dedicati a una delle attività menzionate nel prossimo punto.

5. **Libera la mente:** riscopri il piacere di leggere un libro, ascoltare musica rilassante, fare un bel bagno caldo, o semplicemente respira mentre sei nel letto prima di dormire: ricordati delle varie tecniche di rilassamento nervoso che ti ho mostrato nelle lezioni sul respiro.

Prendi un foglio e scrivi tutto quello che dovrai fare il giorno dopo: questo ti permetterà di svuotare la mente, di avere meno pensieri e di raggiungere uno stato di relax notturno maggiore.

6. **Usa il materasso giusto:** parto dal presupposto che non esiste il materasso ideale per tutti, dipende dai gusti e dal proprio peso.

Tendenzialmente, chi dorme a pancia in sù preferisce un materasso duro, mentre chi dorme sul fianco o a pancia in giù trova più comodo il materasso morbido.

Una cosa è certa, i materassi vecchi non fanno bene il loro dovere.

Quelli con oltre 8-10 anni di vita hanno maggiori probabilità di essere scomodi perché hanno perso le loro caratteristiche iniziali.

7. **Crea il buio completo:** l'ambiente in cui dormi influenza la tua capacità di prendere sonno.

Il buio completo è meglio di una ninna nanna, mentre dormire con la TV accesa, con le serrande alzate o con il tuo smartphone a 10 centimetri dal tuo naso non aiuterà a prendere sonno.

Assicurati inoltre che la temperatura della tua camera sia ben bilanciata: quella corretta è indicata intorno ai 18 gradi circa.

Memorizza con cura le mie indicazioni e godi di nuovo di notti liete e rilassanti.

Ciao

Danilo

Per ulteriori chiarimenti apri un post nel gruppo di assistenza **Nervo Vago Italia** cliccando subito qui in basso. ***Evita per cortesia di scrivermi in privato attraverso la mia chat Facebook.***

