INSONNIA FREQUENTE? UNISCI BUONE ABITUDINI AL NOSTRO CONSIGLIO DI INTEGRAZIONE SPECIFICA

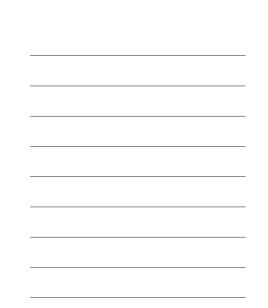
I principali attivi per l'integrazione sono: **Melatonina**, ormone fisiologico che regola il ritmo sonno-veglia e aiuta nella fase di addormentamento e nei casi di jet-lag e lavoro a turni, utile soprattutto se si ha difficoltà a prendere sonno. In caso di risvegli notturni e sensazione di stanchezza al risveglio, risulta efficace associare **Melatonina e Valeriana**, in modo da agire a 360° su tutte le fasi del sonno per un riposo di qualità. Inoltre, in tutti i casi di insonnia è utile assumere integratori a base di **Magnesio**, perché aiutano a ridurre lo stress, rilassare i muscoli e migliorare la qualità del sonno.











Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.

Per approfondire e scoprire altri consigli: farmacistipreparatori.it









L'INSONNIA molto raramente è una patologia, è invece la consequenza di svariate condizioni che portano a un'insufficiente durata e qualità del sonno. Non è necessario stare svegli tutta la notte, ma presentare uno dei sintomi elencati qui a lato per rientrare nel 20% della popolazione che ne soffre. Avere un sonno non ristoratore può causare danni all'organismo e col tempo può contribuire allo sviluppo di malattie e disturbi.

Possibili sintomi: difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturni, risveglio precoce, sonno non riposante.

Spesso collegata a: attività serali troppo eccitanti, consumo eccessivo di alcool e fumo, uso serale di device, ritmi di vita frenetici e stressanti.

Fattori di rischio: ansia, stress, digestione lenta.



Chiedi al tuo Farmacista come adottare **una corretta igiene del sonno** unendo uno stile di vita sano a un'adeguata integrazione.

LO SAPEVI CHE... Il magnesio ha un importante ruolo nel supportare la normale funzione del sistema nervoso ed è coinvolto inoltre nella produzione di energia; quando è carente possiamo soffrire di stanchezza, affaticamento e tensione muscolare. Chiedi un consiglio sulla sua assunzione soprattutto nei periodi di maggiore stress.

SANE E BUONE ABITUDINI PER CONTRASTARE L'INSONNIA

	Il primo passo è l'ABC della buona salute : evitare caffè, alcool
	e fumo la sera, fare una cena leggera, non fare riposini diurni,
	avere orari regolari. Limitare l'uso di apparecchi elettronici
	prima di mettersi a letto: la luce blu proveniente da dispositivi
	retroilluminati come telefoni cellulari, monitor di computer e
	tablet (dalla quale ricordiamo che è sempre bene proteggersi,
	chiedi come al tuo Farmacista) imita la luce del giorno e stimolo
	la veglia.
	Quando il flusso di pensieri legato ai diversi aspetti della
V /	quotidianità e alla loro organizzazione affolla la mente,

pressoché ininterrottamente e con prepotenza, si parla di

carico mentale o mental load. Colpisce prevalentemente le

donne e le mamme ed è importante imparare a gestirlo perché

può causare sensazioni negative come ansia, stress, senso di

fallimento e di oppressione e portare a disturbi come l'insonnia e stanchezza cronica.

Bastano anche 30 min/die di attività motoria per favorire il riequilibrio del ritmo sonno-sveglia, preferibilmente all'aperto: esporsi quando possibile alla luce solare rafforza la fase "sveglia" e passare più tempo all'aperto può rendere più facile addormentarsi. L'importante è non praticare attività sportiva intensa di sera

DISTURBO RICORRENTE	CONSIGLIO
Fatica ad addormentarsi	Svolgere una regolare attività fisica aiuta a gestire lo stress e favorisce l'addormentamento (meglio non nelle 2 ore che precedono il sonno); non andare a letto affamati e preferire pasti leggeri; evitare il consumo eccessivo di caffè.
Risvegli frequenti	Limitare le bevande prima di coricarsi. Evitare l'esposizione alla luce intensa.
Risveglio precoce	Non assumere alcool: sembra favorire il sonno, ma può determinare un risveglio precoce.
Sonno non riposante	Stare a letto solo per dormire, non per leggere, mangiare, guardare la tv Programmare il proprio ritmo sonno-veglia: addormentarsi e svegliarsi alla stessa ora ogni giorno aiuta il riposo.