

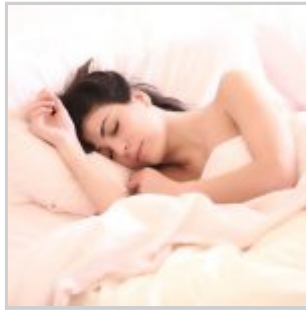
## Insonnia: rimedi e consigli per dormire bene durante le notti d'estate

**Autore:** Manuela Zanni

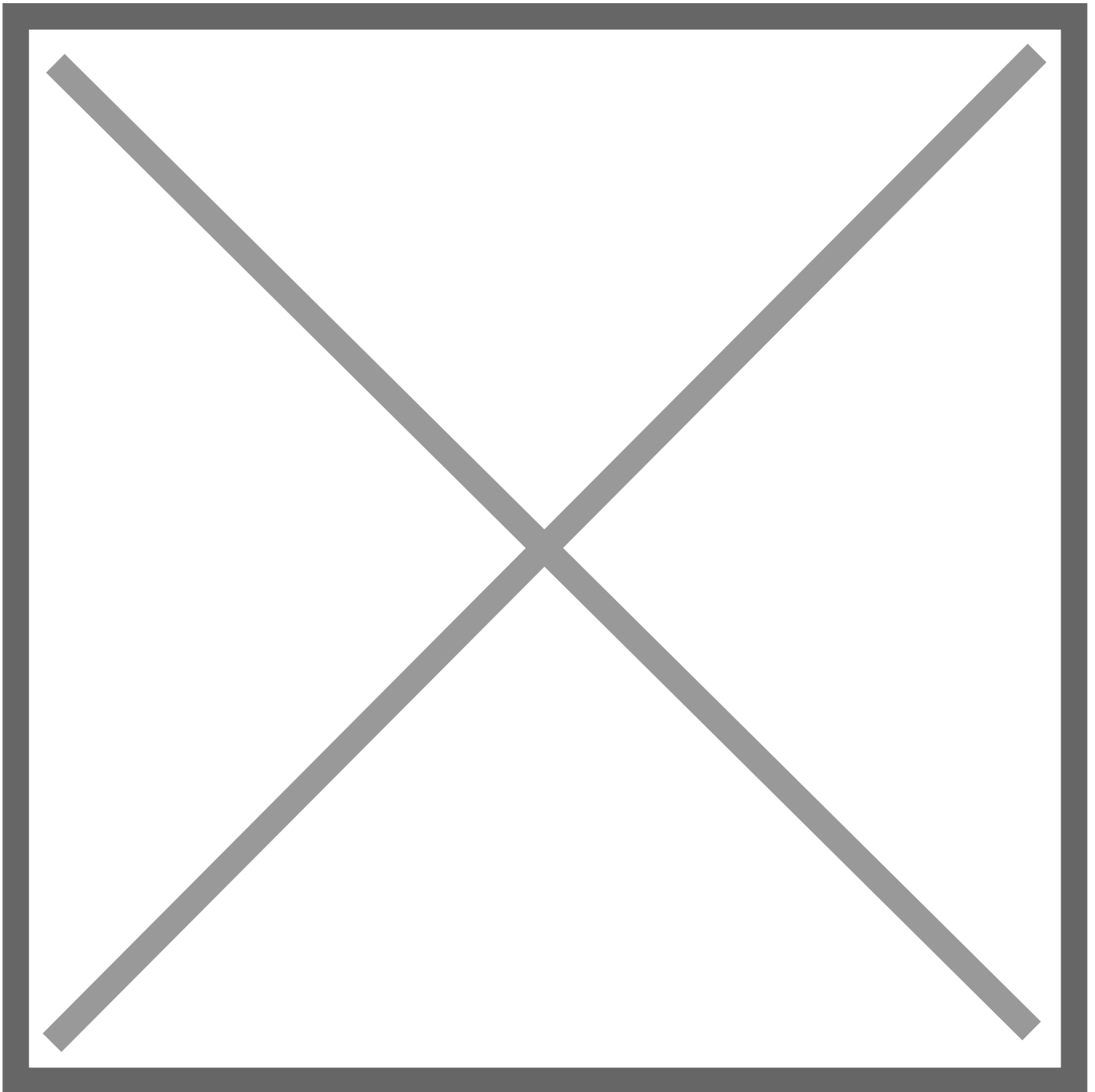
**Data:** 24 Giugno 2021



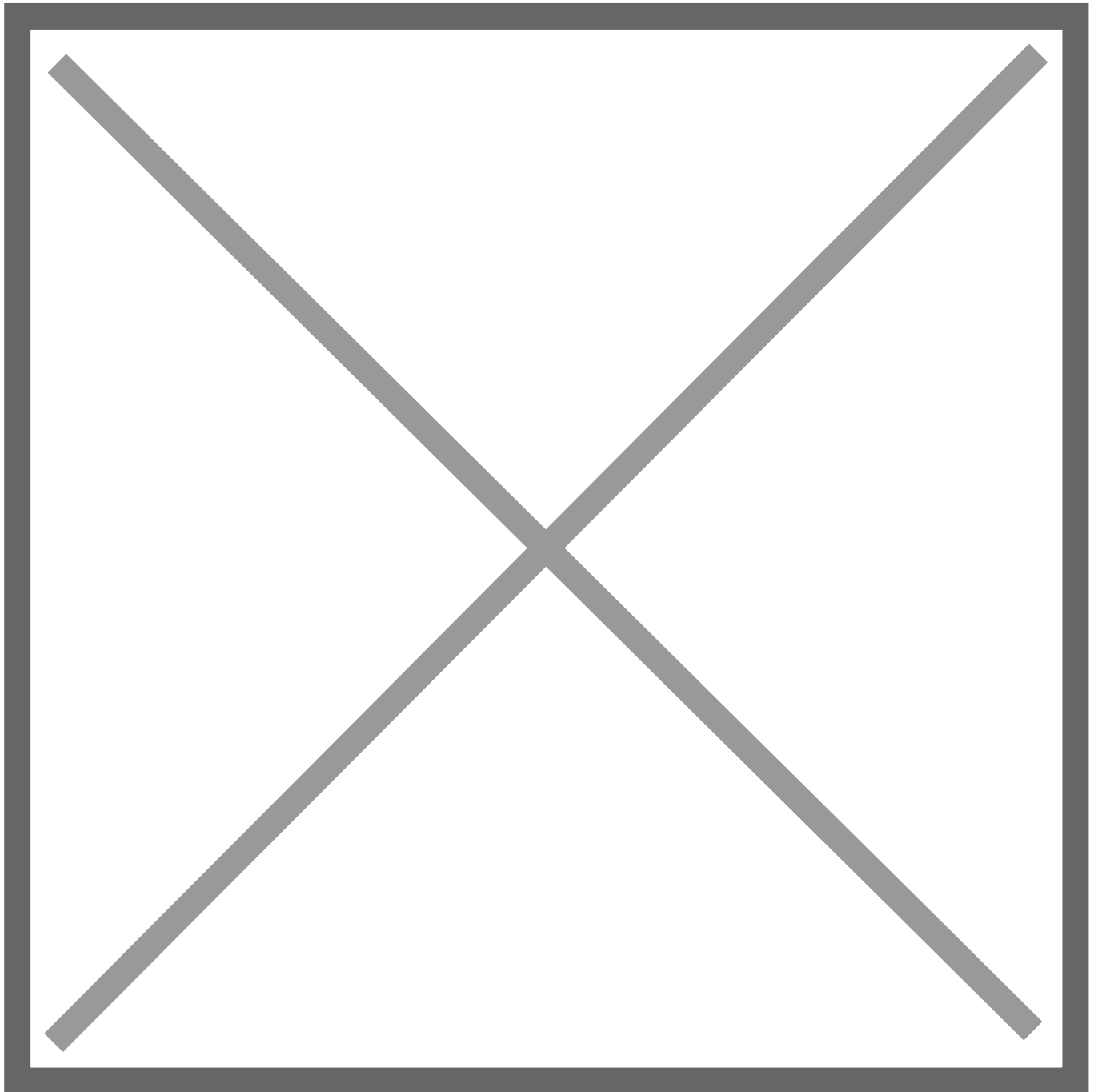
Dormire bene è fondamentale non solo per mantenerci lucidi e attenti, ma anche [per prevenire lo stress psicologico](#) e soprattutto le malattie cardiovascolari che sono state collegate anche alla mancanza di sonno. Ecco alcuni consigli per prevenire e gestire l'insonnia, per fare in modo che il vostro organismo, fisiologicamente, possa cedere all'abbraccio di Morfeo.



- Evitate i **sonnellini** pomeridiani che vi fanno riposare quel poco che basta a non farvi arrivare esauste la sera, se proprio non potete rinunciarvi concedetevi un sonnellino nelle prime ore del pomeriggio.
- **Alcolici, fumo**, caffè e tè sono off limits sin dalle 18 perché sono sostanze eccitanti.



- Cercate di avere un piccolo **rituale** fisso prima di andare a dormire, una serie di gesti/abitudini da ripetere tutte le sere allo stesso orario come lavarsi e denti, mettersi la crema, spazzolarsi i capelli ecc
- Evitate di fare **attività fisica** intensa la sera perché vi procurano adrenalina, ottime invece le passeggiate rilassanti nel tardo pomeriggio.
- Non superate l'orario in cui cominciate ad avere sonno, altrimenti dopo addormentarsi sarà ancora più complicato.



- In **camera da letto** solo dovete starci solo per dormire e non per leggere, lavorare, guardare la televisione, mangiare, né tanto meno passare la giornata a letto, anche se lavorate o fate altre cose. La camera da letto deve essere sempre fresca, profumata, buia e silenziosa.
- Se non riuscite ad addormentarvi nel giro di 15-20 minuti, è meglio alzarsi, andare in un'altra stanza e fare altre cose, possibilmente evitando di guardare la tv.
- Alzatevi dal letto al mattino sempre alla stessa ora anche se avete passato la notte in bianco, in questo modo aiuterete il vostro rituale.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/insonnia-estiva-consigli-per-prevenir-la/>

Generato il 25/04/2025