

DORMIR BÉ, DORMIR MALAMENT

Per la nit – Aliments aconsellats

- Pasta, arròs, ordi, pa i tots els aliments que portin triptòfan (llegums, plàtans, pinya,, alvocat, faves, cigrons, llenties, pèsols,...).
- Fruita dolça i de temporada, preferiblement pomes, dàtils, pinya, plàtans, figues, caquis i panses.
- Suc de pastanaga.
- Verdures, sobretot enciam, “achicoria roja”, all, carbassa, naps i cols.
- Llegums, ous cuits, carns (preferiblement les blanques com el pollastres i el gall d’indi) i el peix.
- Cacauets, avellanes i ametlles.
- Espècies com l’alfàbrega, menta i “mejorana”.
- Un got de llet calenta que, a més de disminuir l’acidesa gàstrica que pot interferir en el son, fa circular, durant la digestió, elements que afavoreixen un bon son gràcies a substàncies que atenuen l’insomni i el nerviosisme, presents també en formatges frescos i el iogurt.
- Infusions i tisanes amb mel.

Per la nit – Aliments desaconsellats

- Aliments molt salats i picants.
- Productes fumats i embotits (salami, mortadel·la, llonganissa, etc.).
- Aliments rics en greix.
- Limitar els crustacis, els marisc i les vísceres (fetge, ronyons, tripa).
- Aliments amb vinagre i en oli (olives, tonyina, sardines, cogombrets).
- Mostassa, maionesa, curri, pebre, “pimentón”.
- Patates fregides, pastilles de caldo o similars, pasta salada, aliments enllaunats.
- Xocolata, cacau, cafè, té, refresc de cola i begudes alcohòliques.
- Reduir el consum d’alcohol. Millor una cervesa, sense abusar, perquè el llúpol facilita el son.
- En persones que es llevin sovint a orinar per la nit, es desaconsella menjar espinacs, ceba, síndria i meló.

DORMIR BÉ, DORMIR MALAMENT

Altres consells

- ✓ Evitar sopars abundants.
- ✓ Evitar anar a dormir després de sopar; procurar deixar unes dues hores abans d’anar a dormir.
- ✓ Evitar el tabac i l’alcohol.
- ✓ Evitar realitzar exercici físic intens per la nit.
- ✓ Abans d’anar a dormir, evitar activitats que fatiguin a nivell mental o emotiu, com estudiar, dissenyar, treballar amb l’ordinador, jugar a la “play”, etc.
- ✓ Abans d’anar a dormir cal relaxar-se al màxim. Realitzar un bany calent pot ajudar a relaxar.
- ✓ Evitar petites dormides, sobretot després de sopar.
- ✓ Procurar que l’habitació estigui fosca i silenciosa, ni molt freda ni molt calenta (entre 16 i 20 °C). Cal que el matalàs sigui còmode i ferm. Tenir els coixins còmodes i l’habitació lliure d’al·lèrgens.
- ✓ Establir ritmes de son regular. Intentar llevar-se i anar-se a dormir a la mateixa hora, inclús els caps de setmana i independentment de les hores s’hagi dormit.
- ✓ En cas de despertar-se abans de l’hora desitjada, cal llevar-se i començar el dia.
- ✓ En cas de dificultat per conciliar el son, no cal mirar el rellotge contínuament ni començar a donar voltes al llit; és millor llevar-se i fer alguna activitat relaxant, no pensar en la feina ni en les coses pendents a fer.

Creieu que dormiu tot el que necessiteu? I els teus fills?

Els experts recomanen que les hores de son diàries següents en funció de l’edat de la persona.

 Nadons 14 - 17 hores	 1 a 2 anys 11 - 14 hores	 6 a 13 anys 9 - 11 hores	 18 a 64 anys 7 - 9 hores
 4 - 11 mesos 12 - 15 hores	 3 a 5 anys 10 - 13 hores	 14 a 17 anys 8 - 10 hores	> 65 anys icon" data-bbox="885 875 910 920"/> > 65 anys 7 - 8 hores

Radiacions Electromagnètiques

- ✓ **Mantenir el dormitori lliure de dispositius electrònics** (treure els mòbils, tauletes, ordinador i telèfon sense fil del dormitori, ..).
- ✓ Evitar carregar el mòbil al costat de la tauleta de nit.
- ✓ Apagar el wifi de la llar.
- ✓ Desconnectar els aparells de la corrent elèctrica (televisió, ràdio,..).
- ✓ Tampoc convé abusar dels altaveus sense fil.

Medicaments, Plantes Medicinals i Complementos Alimentaris

Alguns **medicaments, plantes medicinals o complementos alimentaris** poden alterar el son. Per exemple,

- ✓ **diürètics o preparats depuratiu, drenants limfàtics o detoxificants** que augmenten l'eliminació de líquids corporals,
- ✓ **activadors metabòlics** en productes pel control del pes, com el té verd, cafè verd o camilina,
- ✓ **reconstituents energètics**, com el ginseng i la jalea real,
- ✓ i **vitamines** implicades en processos de recuperació com algunes del complex B.

Consulta a la teva farmàcia si algun dels medicaments, plantes medicinals o complement alimentari que prens pot alterar el son. T'aconsellarem en quin moment del dia és millor prendre'ls perquè tinguis un bon son.

info@frontmaritim.com

EL SON

