Terapie Integrate

PRESSO TERAPIE INTEGRATE UN TEAM COORDINATO

PER UN SONNO RISTORATORE

LA BUONA NUTRIZIONE PER UN SONNO DI QUALITÀ

Dr. Paolo Marconi

Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Via Andrea da Schivenoglia 2B
46100 Mantova (MN)

0376 1411077

329 9565035

www.terapieintegrate.com
info@terapieintegrate.com

Terapie Integrate

Le buone regole alimentari per DORMIRE BENE (1)



1. Governa la FAME con i 5 PASTI GIORNALIERI.
   Ricorda la regola: Colazione da principe, pranzo da re e cena da povero.

2. A PRANZO non tralasciare il piatto di PASTA o RISO (contiene triptofano, aminoacido necessario alla sintesi di serotonina e melatonina, neuromediatori che inducono e mantengono il sonno)

3. A cena privilegia LEGUMI o PESCE, risultano meglio digeribili della carne

4. Evita a cena CIBI GRASSI o FRITTI oppure elaborati con SALSE e intingoli che rallentano e appesantiscono la digestione

Terapie Integrate

Le buone regole alimentari per DORMIRE BENE (2)



5. Modera CAFFÈ intero, THE, GINSENG o la COLA e le bevande energizzanti che contengono taurina e caffeina perché aumentano la vigilanza e disturbano il sonno. Può essere utile poco CIOCCOLATO FONDENTE qualche mattina.

6. Prima di andare a dormire una tazza di TISANA CALDA o un bicchiere di LATTE CALDO sono ottimi alleati per il buon sonno.
   Tra le erbe prediligi CAMOMILLA, PASSIFLORA, BIANCOSPINO (miorilassante) e malva (decongestionante del tratto gastroenterico).

7. Dopo la cena attendi almeno 3 ORE PRIMA DI CORICARTI per il riposo notturno: la posizione supina facilita il reflusso gastro-esofageo che è un grande nemico del sonno

Terapie Integrate

PIROSI (bruciore di stomaco) e REFLUSSO gastro-esofageo: cibi scatenanti (1)



BIBITE GASSATE : contengono CO2 (anidride carbonica), che gonfia lo stomaco e si trasforma poi in acido carbonico. Spesso contengono CAFFEINA che stimola la secrezione gastrica.

ALCOLICI : l'alcool, soprattutto a stomaco vuoto, irrita la mucosa esofagea e gastrica e riduce il tono dello sfintere gastro-esofageo, creando acidità e facilitando il reflusso.

Minestre di BRODO DI CARNE o con il dado ed estratti: aumentano la produzione di succo acido da parte dello stomaco.

CIBI GRASSI E FRITTI : oltre a ridurre la tenuta della valvola tra esofago e stomaco, rallentano lo svuotamento dello stomaco.

Terapie Integrate

Cibi scatenanti PIROSI e REFLUSSO (2)



ACETO, SOTTACETI, SALSE PICCANTI, SUCCO DI LIMONE : irritano la mucosa e ne limitano la capacità di resistere all'acido.

SPEZIE E ALCUNI CONDIMENTI : pepe, peperoncino, chiodi di garofano, senape, mostarda, paprika, prezzemolo, ecc. : sono irritanti per la mucosa

AGLIO, CIOCCOLATO, CIPOLLA cruda, THE: rilassano la "tenuta" dello sfintere esofageo inferiore, facilitando il reflusso.







Terapie Integrate

Se la PROSTATA si fa sentire...
e interrompe il sonno



BERE ALMENO 2 LITRI D'ACQUA AL GIORNO

Per ridurre la concentrazione di batteri nelle urine e le infezioni urinarie, frequenti nel paziente prostatico, occorre **bere almeno 2 litri di acqua o bevanda gradita idonea**, a piccoli sorsi, frequentemente nel corso della giornata, **preferibilmente entro le ore 20.**

PRIVILEGIARE I CIBI RICCHI DI SOSTANZE ANTIOSSIDANTI (VIT A, C, E)

Vitamina A (carote, albicocche, spinaci, broccoli, pomodori),

Vitamina C (ribes, kiwi agrumi, fragole, cavolfiori, peperoni),

Vitamina E (olio extravergine d'oliva, germe di grano), Licopene (pomodori rossi), Selenio (carne, noci, tuorlo d'uovo), Zinco (noci, fegato), Manganese (cereali integrali, verdure a foglie verdi).

Terapie Integrate

Se la PROSTATA si fa sentire (2)



LIMITARE / EVITARE I CIBI DANNOSI PER IL BASSO TRATTO URINARIO

Superalcolici, birra, vino, caffè, cioccolato.

Insaccati, spezie, pepe, peperoncino.

Formaggi grassi (compatti) pesci grassi (anguilla, triglia) molluschi, frutti di mare, crostacei (gamberi, aragosta).

Tutti gli alimenti elencati presentano spiccate **proprietà irritanti** sul basso tratto urinario dell'uomo e della donna.







Terapie Integrate

Chi RUSSA respira e dorme male



Mentre il RUSSAMENTO LEGGERO E' FISIOLOGICO IL RUSSAMENTO FRAGOROSO E' SPESSO L'ANTICAMERA DELLE APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO (O.S.A.S.)

Le APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO rappresentano una **patologia frequente e misconosciuta, che danneggia il cervello** (perdita di memoria, invecchiamento precoce)

Le OSAS vanno anzitutto **scoperte** dal partner sentinella, **diagnosticate** dal medico pneumologo e **curate** attraverso l'uso del ventilatore notturno.

La **riduzione del grasso viscerale e sottocutaneo**, unitamente alle buone regole di igiene del sonno, possono attenuare o risolvere una frazione importante delle O.S.A.S.

Terapie Integrate

Grazie per l'attenzione

Dr. Paolo Marconi
Tel. 335 5864480
Email : paolo.marconi.mn@gmail.com
Sito : www.paolomarconidietologo.it/