

I segreti per dormire meglio

Il primo passo per migliorare la qualità del vostro riposo è scoprire di **quanto sonno si ha bisogno**. Quanto sonno è sufficiente?



Mentre i requisiti di sonno variano leggermente da persona a persona, la maggior parte degli adulti sani hanno bisogno di dormire almeno otto ore ogni notte per funzionare al meglio.

La melatonina è un ormone naturale che aiuta a regolare il ciclo sonno-veglia. La produzione di melatonina è controllata dall'esposizione alla luce. Il tuo cervello dovrebbe secernerne più la sera, quando è buio, per favorire il sonno e meno durante il giorno quando si vuole rimanere svegli e vigili. Tuttavia, molti aspetti della vita moderna possono interrompere la produzione naturale di **melatonina** e squilibrare il **ciclo sonno-veglia**.

Trascorrere lunghe giornate in un ufficio lontano dalla luce naturale, per esempio, può influire sullo stato di veglia e rendere il nostro cervello assonnato. Poi le luci di notte, soprattutto le ore trascorse davanti alla TV o al computer sono in grado di sopprimere la produzione di melatonina e rendere più **difficile dormire**. Tuttavia, ci sono modi per **regolare naturalmente il dormire e aumentare la produzione di melatonina**.

Strategie per regolare il ritmo veglia/sonno.

Togliere gli occhiali da sole al mattino.

Trascorrere più tempo fuori durante il giorno. Trascorrete le vostre pause di lavoro fuori alla luce del sole, portate il vostro cane fuori durante il giorno invece che di

notte. Tieni tende e persiane aperte durante il giorno, e cerca di spostare la scrivania vicino alla finestra.

Buone abitudini alimentari per dormire meglio.

Buoni alimenti ed esercizio fisico giocano un ruolo importante nel modo in cui si dorme. E ' particolarmente importante fare attenzione a ciò che si mette nello stomaco nelle ore che precedono le ore di sonno.

Stare lontano da pasti abbondanti durante la notte. **Evitare cibi pesanti prima di coricarsi.** I cibi grassi impegnano eccessivamente il vostro stomaco per digerire. Bando ai cibi piccanti o acidi in serata, in quanto possono causare bruciore di stomaco.

Evitare l'alcol prima di coricarsi. Molte persone pensano che un bicchierino li aiuterà a dormire, ma è una falsa credenza. Anche se può farti addormentare velocemente, l'alcol riduce la qualità del sonno e ti terrà sveglio nel mezzo della notte.

Ridurre la caffeina. Potreste essere sorpresi di sapere che la caffeina può causare problemi di sonno fino a 10-12 ore dopo averla bevuta! Prova a eliminare la caffeina dopo il pranzo. Evitare di bere troppi liquidi in serata. Bere molta acqua, succo di frutta, tè o altri fluidi può provocare viaggi in bagno frequenti durante la notte.

Smettere di fumare. Il fumo provoca **disturbi del sonno** in numerosi modi. **La nicotina è uno stimolante che disturba il sonno**, l'astinenza da nicotina si manifesta di notte, rendendo difficile dormire.

Puoi trovare in alcuni prodotti della **Forever Living** degli ottimi alleati per dormire meglio. L'Aloe Vera Gel e gli omega di Forever Artic Sea agiscono in modo positivo sul sistema nervoso favorendo un riposo profondo e ristoratore.

L'albero e...L'aloe Body Conditioning Creme



Siamo già verso la fine dell'estate, andiamo incontro a un periodo di calore meno intenso e di giornate perfettamente godibili. Se osservate, si cominciano a vedere i primi segni di una natura che vuole un po' di riposo.

Ci saranno ancora giorni di caldo, notti luminose e tanta voglia di stare all'aria aperta.

La natura è la nostra grande maestra, è colei che ci fornisce gli elementi per sentirci in pace con noi stessi.

Possiamo servirci di lei per rilassarci e trovare uno spazio tutto per noi. Per questo vi propongo un esercizio facile che vi aiuti a star meglio.

Scegliete un posto tranquillo dal quale possiate vedere un bell'albero.

Può essere il terrazzo di casa, una finestra, una panchina dei giardini o un meraviglioso prato.

Sedetevi comodamente in modo tale da poter vedere l'albero. Abbassate le palpebre e cercate di fissare un punto lontano circa un metro e mezzo da voi.

Concentrate bene l'attenzione su quel punto...

Pian, piano pensate al vostro respiro senza forzare, sentite l'aria che entra nei vostri polmoni e l'aria che esce ad ogni inspirazione pensate che state nutrendo ogni cellula del vostro corpo.

Il respiro nutre ogni cellula del vostro corpo basta star così, tranquilli, e lasciare che il respiro si faccia sempre più consapevole e calmo.

Il corpo è nutrito

Si rilassa

La mente è nutrita

Si rilassa

Si concentra unicamente sul respiro

Ad ogni inspirazione vi sentite meglio

Ad ogni espirazione potete lasciar andare tutte le tensioni. Continuate per un po', ascoltando il vostro corpo che si rilassa sempre di più.

E' meraviglioso lasciar andare ogni tensione e concentrarsi unicamente sul respiro

Quando vi sentite tranquilli e rilassati, potete alzare lo sguardo e osservare l'albero.

Guardate il tronco, così forte e bello, robusto e solido.

Osservate il colore, le spaccature della corteccia, i riflessi della luce

E' proprio un bel tronco

Osservate ora i rami

I rami rigogliosi si aprono verso il cielo

Formano disegni armoniosi

Prendono forza dall'aria, dalla luce, dal sole

Sono proprio dei bei rami

Immaginate le radici che affondano nella terra e si nutrono

Le radici danno forza all'albero

Man, mano immaginate di essere voi quel meraviglioso albero

Avete radici forti e profonde che vi sostengono

Avete un tronco robusto e rami frondosi che si aprono alla luce

Anche voi siete come un albero meraviglioso che prende nutrimento dalla terra e dal cielo

Anche voi siete creature splendide in grado di affrontare ogni difficoltà

Anche voi siete creature splendide in grado di godere pienamente della vita.

Alla fine, fate un respiro profondo e trattenete in voi la tranquillità e la forza ricevute da questo esercizio.

Imparare ad ascoltare il respiro, imparare a mettere a riposo la mente è un elisir di lunga vita, dimostrato ormai da molte ricerche.

Noi che usiamo l'aloe, noi che usiamo i prodotti straordinari della **Forever Living** possiamo imparare ad essere persone più tranquille, più positive, più disposte alla comprensione verso noi stessi e gli altri.

Anche esercizi come quello che vi ho proposto, servono. E dopo aver ben accumulato energia positiva, potete concedervi ancora uno spazio per voi.

Fatta una doccia con Aloe Bath Gelée, scegliete un angolo della vostra casa in cui potete star comodi.

Mettete una musica rilassante e prendete la vostra Aloe Body Conditioning Creme.

Ponete un po' di crema sul cavo della mano, portatela al naso e cominciate ad aspirarne il profumo fresco e aromatico.

Ora cominciate a massaggiare i piedi e le gambe, insistendo, con movimenti dal basso verso l'alto, soprattutto all'interno del polpaccio.

Eseguite una leggera rotazione nel cavo popliteo e poi risalite in tutta la coscia, sempre insistendo nella parte interna.

La **Body Conditioning**, è una crema grassa, composta da **aloe** e da piante officinali europee.

Dà una sensazione immediata di fresco. Il profumo, intenso e delicato, permane piacevolmente sulla pelle.

Se volete, potete massaggiare una gamba con questa crema e l'altra gamba con un'altra crema.

Vi accorgerete della netta differenza.

La gamba massaggiata con la **Conditioning** risulta più fresca e leggera. Anche se soffrite di **ritenzione idrica**, il sollievo è immediato e, per trarre il massimo del beneficio, insistete con movimenti circolari attorno al malleolo. La crema è consigliata anche a chi soffre di **vene varicose** e di altri problemi circolatori, perché dà la sensazione di fresco.

Alle donne dico anche di proseguire il massaggio sugli avambracci, sul collo e sulla parte alta del busto, cioè sulle nostre zone "critiche".

Se cominciate ad usare questa crema, andate incontro ad un grosso problema: vi piacerà così tanto che difficilmente ne farete a meno, la consiglierete ai vostri clienti e la regalerete alle amiche speciali.

E il resto del corpo? Una bella, abbondante spruzzata Aloe First anche sui capelli, vi farà sentire "alberi" pieni di stupende risorse.

a cura di Michela Pavesi
Pranoterapeuta e Bionaturista, Docente A.M.I University di
Treviso

Tratto dal Notiziario di Settembre 2007 della **Forever Living Products**

Cuoio Capelluto e Aloe Vera

Gelly



Nello scorso articolo vi ho proposto l'esercizio della rosa, tratto da una meditazione di Roberto Assaggioli. Oggi vi parlo ancora della rosa.

Nella cultura orientale viene spesso menzionato il fiore di loto e la sua simbologia è legata al fatto che questo fiore affonda le sue radici nel fango e le sue corolle si aprono come una meravigliosa purissima coppa. I petali hanno una straordinaria peculiarità: sono sempre puliti. L'acqua, la fanghiglia e i piccoli insetti scivolano.

Per questo il fiore è il simbolo di ciò che l'uomo è chiamato a fare, pur nascendo dal fango, può tendere ad un ideale di purezza.

La rosa non ha queste caratteristiche così particolari, ma ha anch'essa un gran valore ed è indubbiamente più legata al nostro mondo.

Secondo il colore, assume diversi significati simbolici, è il fiore legato a Santa Rita, la Santa delle grazie impossibili, è il fiore che comincia a sbocciare in primavera e che profuma i nostri giardini.

La cosa però su cui mi vorrei soffermare è il fatto che la rosa è dotata di spine: rappresentano la sua difesa, possono ostacolare l'aggressione di alcuni tipi di bruchi. Noi, però, siamo abituati a vedere le spine come qualcosa di assolutamente negativo.

“Star sulle spine”, “avere una spina in cuore” sono due modi di dire che ci rimandano a emozioni negative, ma una “spina” può far nascere una “rosa”, perchè una cosa dolorosa ha una funzione e un valore. Sta a noi vederla e trasformarla.

Per incominciare a far questo, vi propongo un piccolo esercizio.

Prendete un quaderno e una penna mettete la data e scrivete una cosa negativa vissuta, vi illustro come fare attraverso un esempio banale.

...22...novembre 2007

Spina: stamattina ho preso una multa di 79 euro per divieto di sosta.

Rosa: ho parcheggiato là in fretta e nervoso, perché ho sempre poco tempo, ho capito, però, che posso imparare a delegare.

Rosa: Individuo chi può darmi un aiuto. Luca può accompagnare Silvia a scuola. Luisa può.....

Rosa: E' importante per me e per loro instaurare un clima di collaborazione, anche se per loro collaborazione è sinonimo di sacrificio.

Rosa: Posso far entrare il concetto che "sacrificio" significa "rendere sacro" (lo ha detto anche il dott. Negri) per cui è bello far qualcosa con e per gli altri

Rosa:.....

.....

Alla fine di ogni esercizio è opportuno scrivere questa frase:

Ogni rosa ha una spina, ogni spina ha una rosa: ogni avvenimento ha due facce ugualmente importanti per la mia vita.

Vi assicuro che se facciamo nostra questa capacità di osservare, se nutriamo ogni nostra azione di attenzione e di positività, possiamo comprendere fino in fondo la bellezza e il significato di ogni piccolo gesto.

Quando tengo i miei seminari parto sempre dall'importanza

della relazione con il nostro corpo, è lui che ci permette di essere in questa vita e a lui dobbiamo rispetto.

Per questo anche oggi, con i prodotti che vi propongo osserveremo bene le nostre sensazioni.

Ci dedichiamo al **cuoio capelluto**: la buona terra da cui nascono i nostri **capelli**.

In questo periodo dell'anno, causa l'umidità, il tasso più alto di inquinamento, il cibo e lo stress da lavoro, il **cuoio capelluto** ha bisogno di cure particolari.

Cominciamo a stendere sui palmi delle mani, e poi su tutta la cute della testa, **Aloe Vera Gelly**: gel di aloe vera stabilizzato al 100%.

Massaggiamo con i polpastrelli delle dita tutto il **cuoio capelluto**, partendo dal centro e andando verso le tempie e poi verso la nuca. Sono **zone del nostro corpo in cui si accumulano molte tensioni**. Prestiamo attenzione a questo massaggio e alle sensazioni di benessere che ne ricaviamo. Ascoltiamo come anche i muscoli del collo si rilassano e come la fronte si distende.

Con questi movimenti apportiamo un maggior flusso di sangue al **cuoio capelluto**, in questo modo i bulbi dei **capelli si rinforzano**.

Sappiamo che l'Aloe Vera Gelly protegge, calma e lenisce la pelle.

La cute e i capelli hanno bisogno di essere nutriti, possiamo, quindi, stendere la **Gelly** su tutta la lunghezza dei **capelli**.

Se facciamo il massaggio e questo impacco salutare con regolarità, i nostri **capelli diventano più forti e lucidi**. E' importante lasciar agire per qualche tempo il prodotto. Se laviamo i **capelli** a casa, possiamo fare l'impacco la sera e poi al mattino li laviamo. Se andiamo dal parrucchiere si può

lasciare in posa il prodotto per una decina di minuti. Durante il periodo di attesa, prestiamo attenzione alle sensazioni del **cuoio capelluto**.

Si sente chiaramente che la **Gelly** "agisce", le sue proprietà idratanti e lenitive penetrano profondamente.

Se fate tinte o permanenti, potete proteggere la pelle spalmando questo **gel di aloe** in prossimità dell'attaccatura dei **capelli**: impedirà irritazioni.

La **Gelly** è un prodotto adatto anche alle **persone calve e a chi soffre di alopecia**.

Il **calvo** ha indubbiamente maggiori **problemi al cuoio capelluto**, può soffrire di **arrossamenti e forte sensibilità cutanea**.

Anche per la persona **calva** o rasata va bene il massaggio di cui parlavo prima. E' sempre opportuno **ossigenare la cute: la rende più forte**.

Un altro problema in cui incorre il calvo è l'invecchiamento precoce del cuoio capelluto, per mantenerlo giovane si può usare Aloe Vera Gelly alternandola con Aloe Lotion ricca di **elastina e collagene**.

Se però vogliamo rendere più affascinante, curato e amabile il nostro uomo **calvo** o rasato, suggerisco di mettere sulla testa il Pride che oltre all'Aloe Vera contiene estratto di rosmarino e camomilla, quindi è un fluido con importanti caratteristiche di protezione.

Però, c'è un però ...il profumo di Pride è così intrigante che temo si possa scatenare la moda della **calvizie**, vedremo tutti gli uomini ricorrere alla depilazione permanente dei **capelli**? ...chissà!?!

a cura di Michela Pavesi
Pranoterapeuta e Bionaturopata,

Docente A.MI University di Treviso

Tratto dal Notiziario di Dicembre 2007 della **Forever Living Products**