



Non dormire bene anche una sola notte può avere effetti profondi sul nostro corpo e la nostra psiche. Se le nostre notti insonni sono frequenti e ci svegliamo sempre stanchi allora è necessario prendere qualche provvedimento. Assumere farmaci di solito è la soluzione più comune, ma è possibile avere un sonno profondo usando due ingredienti naturali che molto probabilmente hai in casa.

Ho scritto diversi articoli sulla [postura nel sonno](#), gli [effetti dell'insonnia](#) e su [un esercizio di respirazione](#) da fare per addormentarsi facilmente, in quanto dormire bene è un elemento chiave per la nostra salute fisica ma anche la nostra creatività mentale e il buon umore.

Non avere un buon sonno può essere devastante per la nostra salute. Le nostre funzioni cognitive si abbassano, aumenta il rischio di sviluppare il cancro, si indebolisce il sistema immunitario e si invecchia molto ma molto prima.

Questa ricetta è usata con successo da tantissime persone, ed è scientificamente dimostrata essere utile per favorire il sonno. Gli ingredienti sono il miele biologico e il sale rosa dell'Himalaya.

LA RICETTA SUPER EFFICACE DI SALE E MIELE PER DORMIRE BENE

È possibile realizzare questo composto in dosi maggiori, rispettando le proporzioni, e tenerlo in un barattolo di vetro. Non è necessario il frigorifero, in quanto entrambi gli ingredienti si mantengono a temperatura ambiente.

Ingredienti

1 cucchiaino di miele grezzo (non raffinato, non pastorizzato) biologico
1 puntina di cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
1 cucchiaino di olio di cocco

Indicazioni

Mescola tutti gli ingredienti e assumi la miscela direttamente in bocca la sera prima di andare a dormire. Se ti svegli durante la notte assumila di nuovo. Se soffri di naso chiuso durante la notte di consiglio di usare il [Miele di Eucalipto](#) nella ricetta.

Puoi prepararne anche di più così da averla sempre a disposizione in un barattolo di vetro dato che comunque si mantiene per mesi a temperatura ambiente. L'importante è che nelle dosi il sale sia un sesto degli altri ingredienti: per esempio per ogni cucchiaino di sale devi aggiungere 6 cucchiaini di miele e 6 cucchiaini di olio di cocco.

Questa miscela indirettamente migliora l'umore perché favorisce la [serotonina](#) e riduce lo stress.

PERCHÉ FUNZIONA

Miele: Gli zuccheri naturali che si trovano nel [miele](#) stimolano la produzione di insulina che permette al triptofano, il famoso amminoacido che stimola il sonno, di entrare nel nostro cervello più facilmente. Quindi possiamo avere un effetto maggiore se durante la giornata consumiamo cibi ricchi di triptofano come [spirulina](#), [frutta secca](#), tacchino, asparagi, carciofi, zucchine e [cioccolato](#). [Seth Roberts](#) ha dimostrato attraverso una rigorosa auto-sperimentazione come il miele è in grado di migliorare il sonno. Inoltre rispetto agli altri dolcificanti ha un indice glicemico basso e quindi non innalza i livelli di zucchero nel sangue.

Sale: Il sale permette di abbassare i livelli degli ormoni dello stress e fornisce energia per il mattino seguente. Il [sale rosa dell'Himalaya](#) è molto più sano e ricco del sale raffinato che si trova comunemente nei supermercati. Infatti contiene oltre 80 minerali necessari al tuo corpo per numerosi processi biologici. È in grado di facilitare il sonno perché stimola il sistema nervoso parasimpatico responsabile del maggiore rilassamento del corpo. Il sale rosa preso in moderate quantità favorisce il benessere dell'organismo. Sconsiglio invece tutti i sali comuni che invece sono dannosi a causa del processo chimico di lavorazione che tra l'altro li priva di nutrienti necessari per avere un alimento bilanciato.

Olio di cocco: Nutre il cervello e fornisce un senso di sazietà che tiene lontano la fame durante le prime ore del mattino. Inoltre l'[olio di cocco](#) mantiene bassi i livelli di zuccheri nel sangue cosa che altrimenti è una delle principali ragioni di insonnia.

Non sottovalutare l'importanza di un riposo sano ed equilibrato. Dormire significa essere più energico e attivo durante la giornata, significa essere più di buon umore e sereno, significa maggiore creatività e lucidità, e mantenersi giovani.