

Su Salute Moderna i migliori consigli per rigenerarsi al tempo del Coronavirus

Pubblicato: Venerdì 8 Maggio 2020



Come alleviare lo stress e dormire bene

I benefici del sonno

Da quando è scoppiata l'emergenza Coronavirus, è più importante che mai garantirsi una buona salute per provare a proteggersi dal virus. Su [Salutemoderna.it](https://www.salutemoderna.it) alcuni consigli da seguire per rigenerarsi, fisicamente e mentalmente; alcuni semplici modi quindi per rimanere in salute mantenendo il proprio stile di vita senza uscire di casa.

In primis, il sonno. Il sonno è una parte essenziale della vita ed è cruciale per la salute e il benessere a 360°. Dormire bene la notte può aiutare ad alleviare lo stress e l'ansia che si potrebbe avere in questo periodo. La mancanza di sonno infatti può esporre il proprio fisico a maggiore stress il che non aiuterà a combattere le malattie. Il sonno è altresì l'occasione per il corpo di rigenerarsi e recuperare, quindi anche la qualità del sonno è importante.

Gli integratori naturali, come sceglierli

La melatonina per agevolare il sonno

Una cosa che può aiutare, specialmente chi lotta con il sonno, è l'assunzione di integratori; più precisamente un prodotto che sia fonte naturale di melatonina. La melatonina è un ormone naturale che promuove una migliore qualità del sonno e supporta il ciclo regolare del sonno.

Gli integratori con melatonina sintetica non affronteranno lo stress o i dolori muscolari a differenza delle fonti naturali. Se si lavora da casa, assumere un integratore per dormire bene renderà più produttivo anche il giorno successivo.

Ottenere tutte le vitamine e i minerali essenziali è sempre importante, ma ora più che mai. I migliori multivitaminici contengono il 100% dell'apporto e delle necessità quotidiane, quindi un'alternativa sicura per ricevere i nutrienti di cui si ha bisogno ogni giorno. Le vitamine A, C, D3 e zinco supportano diverse funzioni cellulari del sistema immunitario. I multivitaminici possono aiutare la salute cardiovascolare, la digestione, il cervello e il sistema nervoso. Sono anche ottimi per supportare la dieta quotidiana, colmando eventuali carenze nutrizionali.

Benessere fisico e mentale, allenamento e cibo sano

Un regime alimentare che eviti gli eccessi

Ci sono molti allenamenti disponibili online e sui social media che si possono fare da casa, quindi non bisogna preoccuparsi di perdere i progressi o di non fare attività fisica. Dalle lezioni di zumba allo yoga, si deve solo fare una rapida ricerca online per trovare qualcosa che si vuole provare ma che richieda alcuna attrezzatura. I personal trainer si sono tenuti impegnati durante l'epidemia creando molti allenamenti a casa gratuiti per tutti, ma per avere un servizio plus sono disponibili anche alcune fantastiche app.

Una sessione utile di allenamento può durare 30 minuti al giorno, benefico per il benessere mentale e fisico. In generale, mantenere un programma vario di movimento è una grande idea; anche se è importante rimanere dentro, si può comunque uscire e prendere un po' d'aria fresca e fare un po' di esercizio, come correre, camminare o andare in bicicletta.

Solo perché si è trascorso tanto tempo a casa, questo non giustifica il consumo eccessivo di cibi zuccherati. Quindi è bene prendersi il tempo necessario per rendere il cibo sano ricco di sostanze nutritive. Mangiare in modo sano migliorerà anche il sistema immunitario. Cibi come spinaci, peperoni, yogurt, agrumi e tè verde sono ottime scelte da includere oltre a rimanere idratati. Non esiste una soluzione rapida ma dieta, età ed esercizio fisico sono tutti fattori che contribuiscono a mantenere un sistema immunitario forte nel tempo.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it