Sono dunha noite de verán

Tempo estimado de lectura: 7 min 15 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



En verán, a hixiene do sono adquire unha relevancia especial debido aos cambios nas nosas rutinas e ás largas horas de luz solar que poden alterar os nosos patróns de descanso.

Para axudar a conciliar o sono e gozar das noites de verán, propoñemos:

1. Relaxarte cunha película ao aire libre

A hixiene do sono é crucial, especialmente no verán, cando os días longos poden alterar os nosos patróns de descanso. Unha forma efectiva de complementar esta información é vendo unha película ao aire libre, unha actividade que promove a relaxación nunha contorna natural e fresca.

Para gozar desta experiencia sen prexudicar o sono, é esencial tomar certas precaucións:

1. **Horario axeitado**: Asegúrate de que a película termine polo menos unha hora antes da túa hora habitual de dormir, permitindo que o teu corpo se relaxe.
2. **Elección do contido**: Elixe películas relaxantes ou cómicas para evitar a excitación ou ansiedade antes de durmir.
3. **Comodidade**: Leva mantas e almofadas para asegurar unha contorna cómodo e acolledora.

Seguindo estas recomendacións, podes desfrutar do contido audiovisual ao aire libre e ao mesmo tempo manter unha boa hixiene do sono.

Ademais, **para poder gozar dunha película ao aire libre, a Xunta de Galicia** pon á túa disposición **Galicia Le**, unha **plataforma de préstamo de libros, revistas, audiolibros e películas en liña**

Ofrecendo unha **selección de películas** perfectas para gozar nunha noite de verán como:

- **Cocorilo axuda**

  A Cocorico gústalle axudar a todo o mundo. Un día, Mus cóntalle a Cocorico que está triste porque é orfo e, ás veces, sente só. Cocorico vai tentar que o seu amigo Mus senta sempre acompañado. Para iso terá que pedir axuda.

- **Anacos de vida en Noia**

  En Anacos de Vida percorremos Galicia na procura das pequenas e grandes historias que hai tralas mellores fotos antigas do país. Imaxes e historias que nos emocionan porque son unha parte esencial das nosas raíces, do que fomos, do que somos e do que podemos chegar a ser como pobo.

  Cada capítulo de Anacos de Vida é unha viaxe soprendente onde interactúan os maiores, que saben das historias que agochan as imaxes antigas, e os novos, que andan na procura das mellores fotos e historias do seu concello, animados por dous presentadores que veñen dende o pasado na súa máquina do tempo.

- **Clube da calceta**

  Cinco mulleres de diferente condición, idade e orixe social, viven as súas vidas ordinarias inzadas de conflitos e frustracións. Todas elas son diferentes, pero hai algo que as aproxima, que as equipara. As súas frustracións, a opresión de diversas caras que sofre cada unha delas, a explotación e a soidade.

  Son mulleres profundamente desarraigadas, e esta condición sométeas a un desacougo vital que as vai ir conducindo, case que por casualidade, a un lugar común no que as súas historias acabarán confluíndo: un curso de calceta.

  No curso de calceta no que as cinco se coñecen, comeza un proceso de socialización que as levará, a través da posta en común dos seus conflitos, dos seus temores, das súas frustracións e das súas opresións, tan diferentes e ao mesmo tempo tan semellantes, a ver a posibilidade de que se poidan abrir horizontes de liberación nunca antes sospeitados, nin sequera concibidos no máis feliz dos soños.

2. Cea lixeira e rica en triptófano

¿Que é o triptófano? O triptófano, un **aminoácido esencial na nosa alimentación**, é crucial para **producir serotonina e melatonina**, neurotransmisores que **regulan o sono**. A **serotonina** é un neurotransmisor que xoga un papel fundamental na modulación do estado de ánimo, a memoria, a aprendizaxe e a regulación do sono, entre outras funcións. A **melatonina** é unha hormona que se asocia ao control dos ritmos circadianos e está implicada na regulación da oscilación entre o sono e a vixilia.

Para mellorar o teu soño e benestar emocional, incorpora á túa dieta alimentos ricos en triptófano como pito, pavo, queixo fresco, avea, ovos, espinacas, plátanos, froitos secos e aguacate. Lembra que o triptófano é un aliado, pero para un benestar integral, non esquezas un estilo de vida saudable e equilibrado.

Por iso, aquí deixamos unha serie de **ideas de ceas ricas en triptófano** para axudar a conciliar o

soño no verán:

- **Ensalada de pito á prancha con aguacate e noces**
- **Revolto de ovos con espinacas e queixo feta**
- **Bol de avea con yogur e plátano**

Para **optimizar a absorción de triptófano e potenciar os seus efectos** beneficiosos sobre o sono, recoméndase **combinalo** con carbohidratos complexos. Entre as opcións máis adecuadas atópanse o **arroz integral, a pasta integral e a quinoa.**

Ademais, a inxesta dunha **infusión relaxante como a manzanilla ou a valeriana pode contribuír a crear un ambiente propicio para o descanso**. Estas infusións posúen propiedades sedantes suaves que favorecen a conciliación do soño e a calidade do mesmo.

A **combinación destes elementos** pode converterse nun **valioso aliado** para aquelas **persoas que buscan mellorar o seu descanso** nocturno e **gozar dun soño reparador.**

