Giornata Mondiale del Sonno, ecco i cibi che aiutano a dormire meglio

20230309111017cibocrudo-sonno-d56b349d

Il 17 marzo si celebra in tutto il mondo **la Giornata del Sonno** e CiboCrudo, brand italiano di cibo plant-based e crudista, propone alcuni cibi e superfood che con le loro proprietà possono favorire il sonno, aiutare a rilassarci e allietare i nostri sogni.

L’ashwagandha: è un’erba officinale che la medicina ayurvedica usa da più di 3000 anni con numerosi fini, tra cui il rafforzamento del sistema immunitario. È ottima per la regolazione dei livelli di cortisolo, l’ormone che regola la risposta del nostro corpo allo stress.
Un’idea per l’utilizzo? Una coccola prima di dormire in un moon milk, con latte caldo e sciroppo d’acero, o nel golden milk insieme alla curcuma. L’ideale è fare cicli di assunzione per tornare ad avere un livello ottimale di cortisolo, più alto al risveglio e più basso la sera.

La frutta secca: tutti ne facciamo uso, mangiandola al naturale o impiegandola in deliziose ricette. In tanti ne conoscono anche le proprietà benefiche: in primis apporta al nostro organismo i famosi acidi grassi polinsaturi, importanti per prevenire malattie coronariche, ipertensione e disordini del sistema immunitario, oltre ad essere un potente antiossidante che contrasta l'azione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare.
Forse però non tutti sanno che pistacchi e mandorle contengono anche un'elevata quantità di magnesio e melatonina. Per questo sono ottimi in qualsiasi momento della giornata, dallo spuntino per ritrovare la concentrazione durante un momento di stress fino all’aperitivo per conciliare il riposo.

Il frutto della passione: chiamato anche passion fruit, e noto come maracuja o granadilla, altro non è che il frutto della Passiflora Edulis Sims. Un frutto dalle molte proprietà organolettiche, che può essere consumato fresco ma anche in polvere, in modo da permetterci di assaporare tutto il gusto senza le

difficoltà di conservazione del frutto al naturale.
Contiene apigenina e aumenta la produzione di gaba, il neurotrasmettitore della calma e del rilassamento, e diversi studi hanno dimostrato che la passiflora allevia i disturbi del sonno se assunta per quattro settimane. Come utilizzarlo al meglio? Il frutto della passione in polvere è ideale per preparare una tisana profumata da bere prima di coricarsi.

I semi di zucca: sono ricchi di magnesio e triptofano, che possono favorire il rilassamento e il sonno, oltre ad avere effetti antidepressivi, secondo studi, paragonabili a quelli di alcuni farmaci.
I semi di zucca di CiboCrudo provengono da coltivazioni biologiche e non hanno subìto trattamenti superiori ai 42° di temperatura, preservando così tutte le loro proprietà naturali. Per questo motivo basta consumarne pochi grammi per beneficiare di tutti i princìpi nutritivi racchiusi in questi preziosi semi.

La banana: è uno dei cibi più comuni che favorisce senza dubbio il riposo. È ricca di magnesio, potassio, vitamina B e triptofano. Tutte queste sostanze naturali aiutano ad abbassare i livelli di cortisolo favorendo il rilassamento muscolare e contribuendo a conciliare il sonno.
L’assunzione di magnesio, inoltre, favorisce la produzione di melatonina che ci aiuta a ridurre il tempo necessario per addormentarci, migliorando al contempo la qualità del riposo. Infatti, la carenza di minerali è una delle possibili cause dell’insonnia.