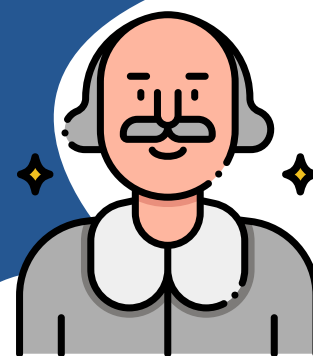




Dormir bé restaura la nostra ment

"Perdre el somni,
que destini la trama
intrínca del dolor,
el somni, descans de
tota fatiga: aliment
el més dolç que se
serveix a la taula de
la vida." (Macbeth)



En Shakespeare, ja va preveure que una bona nit de son ajuda a que ens recuperem i agafem embranzida per al dia que ve.

És important dormir bé:

Perquè quan dormim el nostre cervell està molt ocupat fent diferents funcions:



01

Enmagatzemant
records i nous
coneixements



02

Curant-se de
lesions
i augmentant la
resposta immune



03

Activant el seu
"cicle de rentat", en
un procés
d'eliminació governat
pel sistema glimfàtic



04

Eliminant els
productes de rebuig
que s'acumulen
durant el dia

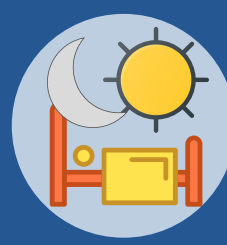
Les alteracions del sistema glimfàtic poden augmentar el risc de patir la malaltia d'Alzheimer



Tingueu una
rutina.
Seguiu un horari
de son coherent.



Parleu amb el
metge/ssa si creieu
que podeu tenir
apnea del son.



Crea un cicle de
llum-fosc en el
teu dormitori.



Per aconseguir dormir millor
podem tenir en compte uns
quants consells:



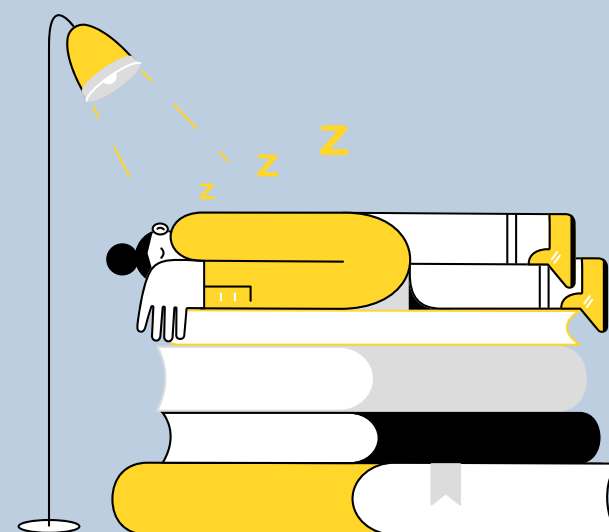
Eviteu la televisió, els
lectors electrònics i les
tauletes just abans d'anar
a dormir.



Intenteu frenar les
begudes amb
cafeïna al voltant de
les 2 o 3 de la tarda.



Feu alguna cosa
físicament activa o
mentalment
desafiant cada dia.



Enllaç: <https://depts.washington.edu/mbwc/news/article/tips-for-brain-health-sleep...>

Enllaç: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6595048/...](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6595048/)