

Cómo el ejercicio al aire libre puede curar el insomnio

Una [encuesta](#) de la Entrevista nacional sobre salud de 2020 descubrió que los adultos que tenían dificultades con el sueño a menudo enfrentaron una reducción en sus ingresos familiares y se mudaron a áreas rurales, lo que resalta el impacto de los factores socioeconómicos y ambientales en el insomnio. El estrés es un contribuidor importante para el insomnio y manejarlo a través del ejercicio es muy eficaz. Mientras el acceso al gimnasio puede ser limitado y costoso, el ejercicio al aire libre ofrece una alternativa gratis y beneficiosa, especialmente en los entornos rurales.

El ejercicio al aire libre proporciona un alivio del estrés con una buena relación costo-eficacia y numerosos beneficios, como la serotonina y endorfinas desde la luz solar, alivio mental, mejores niveles de vitamina D, aire fresco y una mejor regulación del ritmo circadiano. Los ejercicios aeróbicos y de resistencia, como correr, nadar, caminar, flexiones y sentadillas, se recomiendan para mejorar la calidad del sueño. El ejercicio frecuente puede ser tan eficaz como los medicamentos hipnóticos para tratar el insomnio. Si sufre de insomnio, consulte a su médico para averiguar la mejor rutina de ejercicio para usted.

Tener deficiencia en vitamina D aumenta los trastornos del sueño y el sol es un suplemento gratis y eficiente.

¿Sauerkraut o Kimchi? Los beneficios de las comidas fermentadas en su dieta

Mientras muchas comidas de larga vida contienen aditivos dañinos, las comidas fermentadas como el yogur y la kombucha ofrecen [beneficios médicos](#) por su proceso de conservación natural. La fermentación convierte los carbohidratos en alcohol o ácidos, que actúan como conservantes y mejoran el sabor. Este proceso también promueve el crecimiento de bacterias beneficiosas, conocidas como probióticos.

Las comidas fermentadas pueden mejorar la digestión, impulsar la inmunidad, mejorar la salud [mental](#) y cardíaca y ayudar en el control del peso. Los probióticos rehabilitan las bacterias intestinales, lo que reduce problemas como el síndrome de colon irritable y la hinchazón. También fortalece el sistema inmunológico protegiendo el tracto gastrointestinal de los patógenos. La conexión entre los intestinos y el cerebro significa que los probióticos pueden mejorar el humor y el rendimiento cognitivo. Además, un microbioma intestinal saludable ayuda en la pérdida de peso y reduce el riesgo de cardiopatía mejorando los niveles de colesterol.

Una comida fermentada popular es el sauerkraut, que es fácil de hacer en casa, pero su manipulación y almacenamiento son cruciales para prevenir el deterioro y garantizar los beneficios médicos. Investigar comidas fermentadas específicas puede ayudarle a encontrar las mejores opciones para sus necesidades.

El 15% de los consumidores aproximadamente en Estados Unidos consumen comidas fermentadas para mejorar su salud digestiva o intestinal.



ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS:

El apoyo para la menopausia está aquí

Más del 73% de las mujeres en 2021 informaron no haber recibido los tratamientos necesarios para tratar los síntomas de la menopausia.

La menopausia, que normalmente afecta a las mujeres en sus 40 o 50, significa el fin de los ciclos menstruales, ya que se detiene la producción del estrógeno y la progesterona. Este proceso natural puede producir varios síntomas y desafíos médicos, por lo que es fundamental que las mujeres busquen apoyo. Históricamente, la educación y el tratamiento de la menopausia fueron limitados y más del **80%** de las mujeres informan no haber tenido una educación formal sobre el tema. A pesar de la conciencia creciente, muchas todavía carecen de los tratamientos necesarios.

Las mujeres en el rango etario menopáusico que han tenido una histerectomía o quimioterapia deberían monitorizar los síntomas, como los periodos irregulares, sofocos y cambios de humor. Los empleados reconocen cada vez más el impacto de la menopausia en la productividad y se están asociando con proveedores de atención médica para ofrecer el apoyo a través de los beneficios médicos. Los recursos como [Ovia Health](#), [Evernow](#), [Gennev](#), [Midi Health](#), y [Maven Clinic](#) proporcionan educación, el control de síntomas y una atención integral. Utilizar estos recursos puede mejorar el bienestar enormemente durante la menopausia.

BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:
La mejor técnica antienviejecimiento es el sueño de calidad
LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

