

INSONNIA

I disturbi del sonno possono essere di vario tipo:

- difficoltà ad addormentarsi
- risvegli frequenti durante la notte
- un solo risveglio durante la notte ma di 2-3 ore
- sonno leggero e disturbato
- risveglio troppo presto il mattino

Il sonno è regolato internamente da un complesso sistema che dipende da molti fattori esterni, innanzitutto dalla luce, ma anche dai rumori, la temperatura esterna, l'attività sia fisica che mentale e anche dai contatti sociali.

Quando il nostro organismo non è in equilibrio con sé stesso e/o l'ambiente, non si dorme bene.

L'insonnia è non solo un sintomo fastidioso, ma anche molto nocivo. Durante il sonno il metabolismo cambia, anziché elaborare i cibi che entrano attraverso l'apparato digestivo, noi costruiamo nuovi tessuti, ripariamo quelli danneggiati e cresciamo (se siamo ancora in crescita). Muscoli, ossa, cartilagini, pelle, tutto viene rinnovato durante il sonno. Il nostro fegato compie molti lavori importanti, tra i quali l'eliminazione delle tossine. Dopo 2-3 notti senza dormire, abbiamo le allucinazioni, perché le tossine impediscono al cervello di funzionare correttamente. Questo ci fa capire quanto importante è dormire.

La carenza di sonno sbilancia tutto il nostro organismo e ci fa ammalare. Il sistema immunitario si indebolisce, la digestione non funziona più bene, gli ormoni vanno fuori fase, tendiamo ad ingrassare e soprattutto ne risente la psiche, con malumori, nervosismo, depressioni, ansia fino a psicosi. La privazione di sonno è uno dei peggiori metodi di tortura.

Prima di curare l'insonnia in qualsiasi modo, è fondamentale trovare qual è il fattore che la causa, che squilibra il nostro organismo e il nostro ritmo circadiano, il ritmo intrinseco del nostro organismo al quale sono soggetti tutti i processi fisiologici.



LUCE

La luce del sole è il fondamento della nostra vita, senza di essa non ci sarebbe alcuna vita sul nostro pianeta, in realtà senza il sole non ci sarebbe nemmeno il pianeta. Il sole è la nostra fonte di energia, ma non solo, è la fonte di tutto, anche del sonno. La melatonina, l'ormone responsabile per il sonno, viene prodotta soltanto in presenza di luce, per poi venire rilasciata con il buio. È quindi indispensabile fornire al nostro corpo un buon ritmo di luce e buio: di giorno molta luce del sole e soggiorni all'aperto, di notte buio completo (tirare giù completamente le tapparelle ed eliminare qualsiasi fonte di luce interna).

RITMO

Come accennato sopra, il nostro organismo vive secondo il suo ritmo, il quale va sempre rispettato. Durante la giornata noi abbiamo dei momenti di attività e dei momenti in cui siamo stanchi. In quei momenti dobbiamo riposarci, e nei momenti di attività dobbiamo muoverci. Lavorare nel pieno del nostro down (di solito nel mezzo della giornata o nel primo pomeriggio) non ci fa bene, è spossante, così come stare seduti fermi nel periodo attivo ci innervosisce (di solito il mattino, ma può essere anche il tardo pomeriggio). Se rispettiamo i nostri ritmi digeriamo bene, non siamo mai troppo stanchi né nervosi e dormiamo bene la notte. Ancora più importante di questo però è il ritmo del sonno, logicamente: l'ideale è dormire ogni giorno alla stessa ora, più o meno mezz'ora, e non troppo tardi. Andare a letto alle 23 è buono, alle 22 è meglio. La durata del sonno è molto individuale e va da 11 a 6 ore, solitamente 8 ore sono considerate ideali per la maggioranza delle persone di media età. I giovani spesso hanno bisogno di più sonno mentre gli anziani hanno bisogno di dormire meno. I bambini dormono molto di più, ne hanno assolutamente bisogno e non bisogna mai privare un bambino del suo sonno. Se il problema è la scuola, deve andare a dormire prima o dormire nel pomeriggio.

ATTIVITA' FISICA

Il nostro corpo ha fisiologicamente bisogno di attività fisica tutti i giorni, i nostri antenati passavano tutta la giornata a muoversi, camminare e correre. La carenza di movimento odierna ha molti effetti negativi sul nostro organismo, anche sul ritmo e sul sonno. Se la sera sei irrequieto e ti senti attivo, probabilmente l'attività giornaliera non è stata sufficiente. Si riesce a dormire bene solo quando si è stanchi fisicamente, non mentalmente.

SISTEMA NERVOSO

Non serve dirlo, il sistema nervoso gioca un ruolo fondamentale nel sonno. Per tranquillizzarsi e rilassarsi è necessario attivare il sistema nervoso parasimpatico, l'antagonista del simpatico, che ci rende nervosi. Il parasimpatico calma, attiva la digestione e rallenta anche l'attività cardiaca, cosa molto importante per riuscire a dormire. Per attivarlo bisogna compiere attività rilassanti la sera. È quindi nocivo fare qualsiasi tipo di lavoro o troppo sport, mentre è ottimo fare

passaggiate rilassanti ma non faticose, ma anche riposarsi in divano, se durante il giorno ci si è mossi a sufficienza, possibilmente senza guardare programmi violenti o preoccupanti ma con della bella musica e un bel libro, o chiacchierando con la famiglia o amici. Questo è il momento delle tisane rilassanti o della birra (meglio la tisana!). Nel caso ciò non basti, ad esempio perché la giornata è stata stressante oppure perché da molto tempo siamo tesi, allora bisogna fare degli esercizi per scaricare la tensione (anche ballare ad esempio) accompagnati o seguiti da esercizi di respirazione. La respirazione profonda aiuta a rilassarsi e a rallentare il ritmo cardiaco. Una meditazione è sicuramente utile per dormire meglio, anzi spesso ci si addormenta meditando, e poi si dorme davvero bene! Chi la usa per questo, può meditare in posizione distesa a letto, con una meditazione audio registrata. Quando ci si sta addormentando, si può spegnere e spegnere del tutto anche il telefono. E qui arriviamo al prossimo punto:

ELETTROSMOG

Non ci sono molti studi in merito perché si tratta di un fenomeno nuovo, ma per quello che ho osservato negli ultimi 30 anni e secondo la mia esperienza personale, l'elettrosmog, perlomeno nelle persone che ne sono sensibili, ha un effetto devastante sul sonno.

Consiglio di non tenere alcun apparecchio elettronico in camera, neanche la radiosveglia, e di spegnere tutti gli apparecchi elettrici. C'è chi è più sensibile alle radiazioni elettromagnetiche e quindi reagisce ai telefoni accesi anche se sono lontani, e chi invece reagisce anche all'elettricità e quindi deve stare lontano dalla lampadina sul comodino. I telefoni comunque vanno spenti per la notte, come anche i computer in tutta la casa, anche per rispetto dell'ambiente. Il wifi lo sconsiglio anche di giorno, e a maggior ragione di notte. Nonostante ciò è possibile che il problema sia ancora l'elettrosmog, a causa del wifi dei vicini o di un'antenna nelle vicinanze. Esistono varie app per controllare le radiazioni elettromagnetiche.

DIGESTIONE

Problemi digestivi possono causare insonnia, eccome. La cena deve essere leggera e ben digeribile, ma non bisogna andare a letto affamati.

Un organismo troppo inacidito ad esempio diventa irrequieto e non riesce a rilassarsi. I cibi acidi sono tutti i cibi animali, ma anche gli alcolici, il caffè, il tè (sconsiglio in ogni caso tutte le bevande eccitanti a chi ha problemi a dormire), i dolci e i cibi raffinati come la pasta e il pane. Anche i succhi di frutta sono spesso molto acidi, e l'aceto ovviamente.

Il magnesio aiuta moltissimo a dormire, perché riequilibra il ph acido e contemporaneamente rilassa. Per dormire bene è utile seguire una dieta equilibrata dal punto di vista nutrizionale, vedi il mio fascicolo "La piramide alimentare".

Anche le intolleranze causano spesso disturbi digestivi. In genere quando ci si sveglia verso le 1-3 di notte, il problema è digestivo. Non mangiare latticini la sera a volte aiuta già. Possono essere però anche altre intolleranze, che vanno chiarite dal nutrizionista (nel mio studio).

Meno frequente ma possibile è anche l'insonnia causata dall'anemia, cioè carenza di ferro. In quel caso spesso ci si sveglia presto, ma se l'anemia è grave non si riesce nemmeno ad addormentarsi e il sonno è leggero. È anche possibile che la sera si soffra di restless legs e per quello non si riesca a dormire. Questo perché il cuore per compensare la carenza di eritrociti deve battere più velocemente, e con un cuore che batte troppo veloce non si riesce a dormire, nemmeno a rilassarsi. Allo stesso modo anche altre cause cardiache sono possibili, come insufficienza cardiaca con problemi di perfusione con gambe pesanti eccetera. In quel caso è utile alzare la rete del materasso dalla parte dei piedi.

Anche la carenza di liquidi, la disidratazione, può farci svegliare di notte e tenerci svegli. Ci si accorge subito se è quello perché ci si sveglia con la bocca secca, a volte anche con il mal di testa. I liquidi vanno bevuti di giorno, non di sera, per non dover andare al bagno spesso, e il fabbisogno è il nostro peso corporeo in Kg x 3 : 100 (es. 60 Kg = 1:80 L)

CLIMA DELLA STANZA

La camera da letto deve essere fresca, 17 gradi è ideale. Se la temperatura è troppo alta non si riesce a dormire. Anche se è troppo bassa però può succedere che non si riesce a dormire, ad esempio per i piedi freddi. In quel caso aiutano borse di acqua calda o cuscini di noccioli di ciliegio.

Serve anche aria fresca, anche senza ossigeno non si dorme bene. Quindi in estate e magari anche in primavera a autunno è consigliabile dormire con la finestra aperta in alto. Se fa freddo si può mettere una tenda davanti così non entra il vento (che può causare torcicollo e tensioni muscolari) ma l'aria si ricambia ugualmente. In inverno è utile lasciare aperta la porta della camera di notte e ventilare tutti i giorni la camera, come anche il resto della casa, al mattino. A volte la causa dell'insonnia può essere anche un'infestazione di muffe nelle pareti o nell'umidificatore, di pulci o acari nel materasso, o la polvere. Consiglio di cambiare ogni 2-3 settimane tutte le lenzuola per evitare l'accumulo di cellule morte che nutre pulci e acari e di aspirare, battere e girare il materasso di tanto in tanto.

Se il problema è il rumore che fanno i vicini, ci sono buoni tappi per le orecchie in farmacia.

ALTRO

La menopausa di per sé può causare insonnia, per i cambiamenti ormonali. Se questo è il caso, si può comunque fare qualcosa, riequilibrano l'equilibrio ormonale, nutrendo e idratando l'organismo. Vedi il mio foglio informativo "La menopausa". Anche alcuni medicinali causano insonnia. Leggere bene tutti i foglietti informativi!

Se dopo aver cercato e dove possibile eliminato le possibili cause dell'insonnia ancora non si è risolto il problema, abbiamo una serie di rimedi naturali a disposizione.

FITOTERAPIA

Ci sono varie piante che aiutano contro l'insonnia, però non ce n'è nemmeno una che funziona sempre e per tutti, perché le cause dell'insonnia sono molteplici e la cura va scelta a seconda della causa, anche per quanto riguarda la fitoterapia. Le piante medicinali vanno in questo caso vanno scelte da una persona molto competente.

VALERIANA: per decenni è stata la scelta di tutte le erboristerie e drogherie contro l'insonnia, ma ora è sempre più discredita perché in dosaggi troppo bassi oppure per persone con costituzione non compatibile ha l'effetto inverso, quindi peggiora l'insonnia. In dosi elevate e per le persone giuste però può essere un ottimo aiuto a dormire molto più profondamente. La valeriana impersonifica il principio degli opposti tra l'attività nervosa e la tranquillità, li contiene entrambi. Io la consiglio raramente perché oggi la maggioranza delle persone non la sopporta. Ho avuto però buoni risultati con la valeriana in passato, quando si era più legati alla Terra e quindi il principio della radice risuonava meglio in noi. La valeriana è calmante, sedante del sistema nervoso centrale, spasmolitica. Esiste anche la tintura Ceres di valeriana, anche in combinazione con altre erbe.



LUPPOLO: anche il luppolo è una pianta usata da secoli per dormire, calmare e sedare. Grazie alle sue proprietà sedative e anafrodisiache il luppolo nel Medioevo cristiano è stato dichiarato l'unica pianta che ufficialmente si poteva aggiungere alla birra, in sostituzione del giusquiamo e altre erbe afrodisiache e estasianti, e lo è tuttora.

Il luppolo è sedativo, anafrodisiaco e calmante. Io lo uso nelle miscele di erbe per dormire meglio. Da solo è amaro, però si può bere anche una buona birra, possibilmente artigianale, con alto contenuto di luppolo, è un ottimo sedativo. Non dimenticare però di bere anche acqua prima o dopo la birra perché l'alcol disidrata. L'unico problema è che poi ci si sveglia per andare al bagno.



IPERICO: l'iperico è conosciutissimo per le sue numerose doti, tra le quali la cura delle depressioni. Non c'è rimedio migliore dell'iperico per le persone depresse e di malumore. Anche



per dormire è un valido aiuto, perché l'iperico rilassa la mente e scaccia i numerosi pensieri che ci tengono svegli. Se l'insonnia è accompagnata da depressione, ansia, preoccupazioni, l'iperico è la scelta giusta. Ci sono svariate preparazioni di iperico, dalle pastiglie ad alto dosaggio alle tinture omeopatiche, oppure lo si può bere in tisana mescolato ad altre erbe, la sinergia è sempre di aiuto, per questo io preferisco le tisane.

L'iperico è antidepressivo, calmante e rilassante contro insonnia e nervosismo.

Io la metto in diverse miscele di tisane, si può anche bere da sola come tisana. Non ha molto gusto ma molti preziosi minerali.

PASSIFLORA: una pianta tropicale che ormai con il cambiamento climatico cresce bene anche da noi. Per fortuna, perché diventa sempre più preziosa anche per il nostro popolo. La passiflora, o fiore della passione, è una pianta rampicante con un fiore a dir poco meraviglioso. Tutta questa bellezza risuona con il profondo della nostra anima, nei colori bianco e viola che sono quelli del chakra della corona, e ci ricollega con la fonte di energia universale. Con la sua perfetta forma concentrica ci riporta al centro del nostro essere. È una delle mie piante preferite, e oggi nella nostra società ce n'è tanto bisogno.

La passiflora è rilassante e armonizzante e si usa contro ansia, insonnia, stress, nervosismo, irrequietezza, problemi emotivi, conflitti.



MELISSA: La vecchia cara melissa, chi non la conosce? Nostra compagna in tutti i giardini e sul ciglio dei sentieri, è una delle piante più usate per rilassare i nervi. La si usa per rilassarsi, per dormire meglio, contro disturbi digestivi causati da nervosismo ed è utilissima anche contro malinconie e malumori. È una pianta semplice e allegra, che cresce rapidamente ovunque senza creare alcun problema e si rinnova dopo il taglio.

Ci trasmette tranquillità e serenità ed è una delle piante che rilassa talmente tanto che mezz'ora dopo una tisana di melissa viene proprio sonno, anche se prima si era nervosi.

Meglio ancora se mischiata ad altre erbe come l'iperico, che completa a meraviglia le sue doti, come la versione femminile (melissa) e maschile (iperico) dello stesso principio.



AVENA: il tempo in cui l'avena trionfa non è ancora arrivato. L'avena è una pianta molto modesta, essa è qui per servirci senza pretendere alcun riconoscimento. Solo il saggio sa apprezzare i suoi meravigliosi servigi. Eppure in questo periodo così trabordante di stress, confusione ed insicurezza è esattamente la pianta giusta.



L'avena è non solo rilassante, ma ricostituente e soprattutto ci insegna la resilienza. Essa stessa è una pianta estremamente resiliente, non ha bisogno di molto per vivere, si adatta anche a climi avversi, si piega senza spezzarsi sotto la tempesta e continua ad offrirci i suoi preziosi chicchi, sembra quasi che ce li porga.

Non i chicchi sono utili per dormire, ma il resto della pianta, che ci trasmette serenità, sicurezza che andrà tutto bene, capacità di adattarci a situazioni scomode o inattese, flessibilità.

L'erba di avena è indicata contro esaurimento nervoso, stress, insonnia, ansia.

LAVANDA: Un tempo usata soltanto per profumare la biancheria e tenere lontane le tarme,



oggi la lavanda sta vivendo il suo momento di gloria. La lavanda con il colore viola e i fiori in cima ai lunghi steli che si estendono verso il cielo, è una pianta che ci collega con le sfere celesti.

Sicuramente è utile per rilassare, non necessariamente per dormire, ma in combinazione con altre piante aiuta a preoccuparsi meno e avere più fiducia.

La lavanda è rilassante, tranquillizzante, antibatterica e antidolorifica. Ottima come olio eterico (si può applicare anche direttamente sulla pelle) oppure nelle tisane in piccole dosi (è amara!).

CANAPA: Grazie al cielo finalmente la canapa è nuovamente legale, seppure con restrizioni (senza THC, solo CBD). Non mi viene in mente nessun'altra pianta che abbia così tante indicazioni curative come la canapa. È antidolorifica, sedativa, spasmolitica, rilassante, narcotica, afrodisiaca, antitumorale e viene usata da millenni da molti popoli in tutto il mondo per curare le più svariate malattie, dall'asma al glaucoma. Inoltre fornisce un'ottima materia prima sia per l'alimentazione che per tessuti e materiali da costruzione. Ma quello che interessa a noi è il suo effetto preponderante, che è quello narcotico. Non c'è erba migliore, quando si tratta di dormire. Purtroppo per troppi anni è stata vietata e quindi ancora non è molto in commercio, ma si trovano sia estratti che anche tisane.



ALTRE PIANTE: nelle tisane uso anche altre piante rilassanti, come fiori d'arancio, tiglio e camomilla, oppure erbe che hanno un effetto specifico come il biancospino, nel caso l'insonnia sia causata da problemi cardiaci (frequente nelle persone anziane), o il finocchio e l'achillea se si tratta di problemi digestivi.

INTEGRATORI ALIMENTARI

Come ho detto sopra, un'iperacidità può causare insonnia, quindi il primo integratore da provare è il magnesio, un minerale basico che ha anche l'effetto di rilassare. A volte basta prendere una pastiglia e tenerla in bocca per addormentarsi ancora prima che si sciolga, dopo 1-2 ore di incapacità ad addormentarsi.

Ugualmente utile può essere una polvere basica, composta da magnesio, calcio e potassio, se il problema è proprio l'acidità. Ad esempio il "Probase".

Anche una carenza di vitamine del complesso B porta a nervosismo, quindi è utile sopperire ad eventuali carenze. Nel caso di anemia, anche il ferro va integrato.

La melatonina è l'ormone del sonno. Idealmente viene prodotta a sufficienza e rilasciata nel momento giusto. Ma nel caso essa sia davvero scarsa e non si possa migliorarne la produzione, è possibile anche prenderla come medicinale (in farmacia). Aiuta solo ad addormentarsi, però, nel caso ci si svegli nel mezzo della notte il problema non è quello.

Ancora meglio della melatonina è il triptofano, che è un aminoacido precursore della melatonina e anche della serotonina. In questo modo non disturbiamo la naturale produzione di melatonina. Io consiglio la forma attiva 5-HTP, che è un prodotto intermedio del metabolismo dal triptofano alla serotonina, dalla quale poi viene prodotta la melatonina. Agisce più rapidamente ed è più efficace del L-Triptofano. Nel caso non dovesse bastare, allora è meglio prendere direttamente la melatonina. Si prende mezz'ora prima di coricarsi. Iniziare dalla dose minima.

In commercio ci sono molti altri integratori, spesso misti tra minerali, vitamine ed estratti di piante. Anche il triptofano viene spesso venduto assieme ad estratto di lavanda e melissa. Io penso che la maggior parte di quelli aiutino soltanto le casse della ditta che li produce, e che bisogna trovare esattamente la cosa giusta per sé stessi anziché provare tutto quello che si trova nella speranza che per puro caso vada bene.

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

La TCM conosce bene il problema insonnia. Con il massaggio Tuina e se necessario l'agopuntura si riesce a risolvere o almeno a migliorare. Anche qui è necessario prima capire le cause in modo da fare la terapia giusta.

La TCM ci dà un ottimo strumento per diagnosticare i problemi di risvegli notturni: l'orologio degli organi. In base all'orario in cui ci si sveglia si può capire qual è l'organo interessato e quindi la causa del risveglio.

Dalle 1 alle 3 l'organo è il fegato, quindi i problemi sottostanti possono essere digestivi, o di intossicazione generale, o anche nervosi, perché nella TCM il fegato regna anche sulle emozioni, specialmente lo stress, il nervosismo, la rabbia e l'aggressione.

Dopo del fegato ci sono i polmoni, quindi se ci si sveglia dalle 3 alle 5 il problema è una debolezza dell'apparato respiratorio, che può essere anche una debolezza del sistema immunitario, o un'influenza in arrivo, oppure delle allergie, o a volte anche la tristezza, che è un'emozione correlata al meridiano dei polmoni.

Inoltre consiglio la meditazione e degli esercizi da fare la sera per sciogliere le tensioni.

Sarò lieta di aiutarti nel mio studio.

