



INSONNIA

L'**insonnia** è una malattia del sonno causata dall'incapacità di dormire anche se l'individuo ne ha un reale bisogno fisiologico. La maggior parte delle volte è un sintomo di altre patologie (es. stress, depressione ecc.).

Può anche essere causata da allergie alimentari, da ritmi sonno-veglia alterati, da uso di eccitanti, dal vedere film o leggere libri impressionanti prima di andare a dormire, dall'assumere alimenti con effetti stimolanti (caffè, cacao, tè ecc.) e da alcuni tipologie di farmaci. L'uso di computer, smartphone, telefonini e tablet nelle ore serali influenza negativamente la qualità del sonno.

In tutti questi casi essa si manifesta con un'alterazione del ritmo sonno-veglia con sintomi di stanchezza, irritabilità, difficoltà di apprendimento, difficoltà di memorizzazione, scarso interesse per lo svolgimento delle normali attività giornaliere.

Molte persone che soffrono d'insonnia dicono di aver difficoltà nell'addormentarsi e di dormire poco, con sonni agitati ma se questo fenomeno è transitorio, non deve essere fonte di preoccupazione se invece, fosse cronico, può portare a effetti molto gravi al proprio organismo. Per questo è opportuno ricorrere ad una diagnosi della causa che la provocata. Le cure farmacologiche con l'impiego di farmaci sono compito del medico, che se lo ritiene opportuno, potrebbe consigliarvi una visita neurologica più completa. Considerando solo i sintomi, è possibile distinguere i seguenti tipi di insonnia:

- **INSONNIA INIZIALE:** si manifesta con la difficoltà di addormentarsi;
- **INSONNIA INTERMITTENTE:** si manifesta con frequenti risvegli durante le ore notturne;
- **INSONNIA TERMINALE:** si manifesta con risveglio precoce, e l'incapacità di riprendere il sonno.

RIMEDI ERBORISTICI

I testi di fitoterapia consigliano l'utilizzo oculato di tisane che impiegano miscele di erbe. Le erbe devono essere considerate "farmaci" e il comune pensiero che essendo "prodotti naturali" non hanno effetti collaterali e non siano tossiche è sbagliato. Le principali tisane sono:

TISANA ALLA CAMOMILLA

L'infuso ideale di Camomilla è al 5%, lasciando in infusione per 10 minuti. Vi sconsiglio di farla più concentrata o di berne più preparazioni al giorno in quanto si potrebbe avere l'effetto paradosso ossia invece di sedare agirebbe come eccitante.

TISANA AL TIGLIO

È preferibile alla precedente in quanto il suo potere sedativo è notevolmente superiore. L'infuso ideale di Tiglio è al 15% , lasciando in infusione almeno 10 minuti. Ha un notevole effetto rilassante. Vi sono minori rischi nel sovra-dosaggio e di effetti paradosso rispetto alla camomilla

TISANA ALL'ESCOLZIA

L'infuso ideale di Escolzia è al 20%, lasciando in infusione per 10 minuti. Ha un effetto energizzante senza dare eccitazione. È utile negli organismi molto "stanchi" poiché un'eccessiva stanchezza impedisce un facile addormentamento,

TISANA ALLA VALERIANA

La Valeriana ha il maggior potere ansiolitico rispetto alle precedenti. La tisana ideale alla Valeriana è al 15% lasciando in infusione per 10 minuti. È indicata per le persone molto ansiose, in quanto l'ansia è una causa primaria dell'insonnia.

INTEGRATORI

I principali integratori per l'insonnia sono:

MELATONINA

Sono degli ottimi preparati per la regolazione che normalizzano in modo naturale il ciclo della melatonina. Può essere usata “pura” o in associazione con altre sostanze.

MAGNESIO

Sono particolarmente utili in caso d'insonnia dovuta a depressione, carenza e in presenza di crampi muscolari. Agisce positivamente anche sul tono dell'umore.

TRIPTOFANO

Recenti studi farmacologici hanno evidenziato che a bassi livelli di triptofano sono associati a insonnia, depressione e disturbi dell'umore con aumento dell'irritabilità e aggressività. Questi tipo d'integratori ripristinano i normali meccanismi fisiologici che regolano il sonno e l'umore.

Molto interessanti sono le più recenti associazioni di fitoterapici ad esempio con grifonia e biancospino che aiutano a ritrovare uno stato di rilassamento che predispone al sonno.