

CONSIGLI PER DORMIRE MEGLIO

Igiene del sonno

Per "igiene del sonno" s'intende una serie di regole e comportamenti che è bene seguire ed adottare per favorire un riposo notturno di qualità.

Si potrebbe quindi affermare che l'educazione all'igiene del sonno serve a favorire il riposo notturno ed è particolarmente (ma non esclusivamente) utile in tutti quei casi in cui l'insonnia, le difficoltà di addormentamento e/o mantenimento del sonno e il cattivo riposo sono riconducibili - anche solo in parte - a comportamenti ed abitudini errate adottate dall'individuo.

Inoltre si tratta di ridurre lo stato d'iperattività mentale o fisica per l'ora di andare a letto.

Per esempio: dedicare un momento di transizione, fine serata, per rilassarsi: smettere di lavorare o di giocare su internet fine all'ultimo momento, guardare la TV a letto..

Nascondere l'orario sistematicamente nella camera è un consiglio rilevante, bisogna resistere a tutti i costi al desiderio di sapere che ora e quando non si riesce a dormire. Perché il solo fatto di guardare l'orario produce una serie di pensieri negativi che avranno come effetto di aggravare le preoccupazioni come, quanto ho dormito? Quante ore mi rimangono per riposare? ecc.

LE REGOLE D'IGIENE DEL SONNO

Le regole d'igiene del sonno riguardano diversi ambiti inerenti allo stile di vita dell'individuo e le sue abitudini.

Affinché i benefici di una corretta igiene del sonno siano significativi e percepibili, è importante **rispettare** le norme e i comportamenti indicati con **costanza e regolarità**. Entrando più nel dettaglio, le regole d'igiene del sonno consistono in:

Limitare il tempo trascorso a letto: è opportuno limitare il tempo che si trascorre a letto, dormendo solo le ore necessarie a sentirsi riposati il giorno seguente.

In questo modo, infatti, si aiuta il sonno a diventare più continuativo e profondo.

Al contrario, trascorrere troppo tempo a letto - anche per attività "alternative", come ad esempio, guardare la TV, mangiare, ecc. - può far sì che il sonno diventi più leggero e frammentato.

Evitare di imporsi di dormire: se al momento di coricarsi non si riesce a prendere sonno, sforzarsi di dormire può essere controproducente.

In questi casi, per favorire l'addormentamento può essere utile alzarsi, uscire dalla camera da letto e fare qualche altra attività in un'altra stanza con luce soffuse (ad esempio, leggere, ascoltare musica rilassante o praticare una tecnica di rilassamento) per poi tornare a letto quando ci si sente **assonnati**.

Idem quando vi svegliate di notte e non riuscite ad riaddormentarvi.

Programmare il proprio ritmo sonno-veglia: svegliarsi alla stessa ora ogni giorno per tutti e sette i giorni della settimana costituisce un'altra buona norma per favorire il sonno di qualità. Fatelo progressivamente.

Svegliarsi ogni mattino alla stessa ora, infatti, favorisce l'acquisizione di un regolare orario di addormentamento, permettendo in questo modo la regolazione del proprio orologio biologico.

Assicurarsi della comodità della propria camera da letto:

per favorire il buon riposo, la camera da letto deve essere buia, silenziosa e alla giusta temperatura. La luce, la mancanza di aerazione, i rumori, la comodità del materasso e le temperature troppo alte o troppo basse, infatti, anche se non necessariamente, determinano il risveglio e possono comunque ostacolare e interferire negativamente con il sonno. La luce agisce direttamente sull'ipofisi, una ghiandola che influisce maggiormente sull'orologio biologico.

Una camera troppo illuminata o troppo scura altera il processo di sveglia.

La camera da letto è uno spazio per dormire o per l'attività sessuale.

La camera da letto dovrebbe essere posizionata nella zona più tranquilla dell'abitazione.

Per i rumori, se non ci sono alternative, valutare i tappi per le orecchie.

Svolgere una regolare attività fisica: l'attività fisica, si sa, è fondamentale per il benessere dell'intero organismo, ma forse non tutti sanno che può esercitare effetti benefici anche sul sonno.

Diminuendo lo **stress**, infatti, essa favorisce l'addormentamento e il **sonno profondo**.

Attenzione però! Se l'attività fisica viene praticata troppo vicino al momento di coricarsi potrebbe sortire un effetto contrario; per tale ragione, si consiglia di non svolgerla nelle tre ore che precedono il previsto orario di addormentamento.

Consumare i pasti regolarmente, ma senza esagerare: per favorire il sonno è molto importante NON andare a letto affamati, ma consumare tutti i pasti con regolarità.

Di contro, è opportuno anche non consumare pasti troppo abbondanti e/o "pesanti" prima di coricarsi : è consigliato l'ultimo pasto da 3 a 4 ore prima

Evitare di bere troppo prima di coricarsi ed evitare sostanze con azione diuretica: ridurre l'assunzione di liquidi e il consumo di sostanze o prodotti che favoriscono la **diuresi** diminuisce il rischio di doversi alzare la notte per urinare.

Evitare il consumo di alcolici, soprattutto la sera: a una prima vista, una simile affermazione potrebbe sembrare contraddittoria, ma nell'ambito dell'ottenimento di un sonno di qualità non lo è per nulla.

Se, infatti, da un lato l'**alcol** sembra favorire l'addormentamento, dall'altro può determinare un aumento dei risvegli notturni e/o un precoce risveglio al mattino.

Limitare o eliminare la caffeina: tutti sanno, la caffeina è una sostanza eccitante che può influenzare il sonno dell'individuo.

Fermo restando che ciascuna persona può essere più o meno sensibile alla sua azione, in caso di insonnia o difficoltà di addormentamento, è opportuno evitare il consumo di **cibi** e bevande che la contengono, soprattutto in prossimità dell'ora di coricarsi, ma non solo. Difatti, anche se assunta nelle prime ore del giorno, la caffeina può potenzialmente influenzare negativamente il riposo notturno.

Limitare o evitare il fumo: la **nicotina** presente nel tabacco può interferire con il sonno. Se si soffre di insonnia o non si riesce a dormire, pertanto, è bene evitare di fumare prima di coricarsi o quando non si riesce a prendere sonno.

Ridurre stress e preoccupazioni: questi due fattori, è palese, possono interferire con la qualità del riposo notturno, rendendo molto difficile l'addormentamento e facendo sì che il sonno sia più leggero e meno profondo.

Per questo motivo, si dovrebbe cercare di ridurre il più possibile lo stress - eventualmente ricorrendo anche a tecniche di rilassamento - e di affrontare e risolvere i propri problemi.

Evitare la pennichella o il pisolino: mantenere lo stato di veglia durante tutta la giornata è utile per facilitare il riposo notturno. Questa indicazione, tuttavia, non è valida per tutti, come nel caso di individui che lavorano con **turni di lavoro particolari**, nel caso degli **anziani**, ecc.

Evitare l'esposizione alla luce intensa: l'esposizione a una luce intensa prima di coricarsi può danneggiare la **qualità del sonno**.

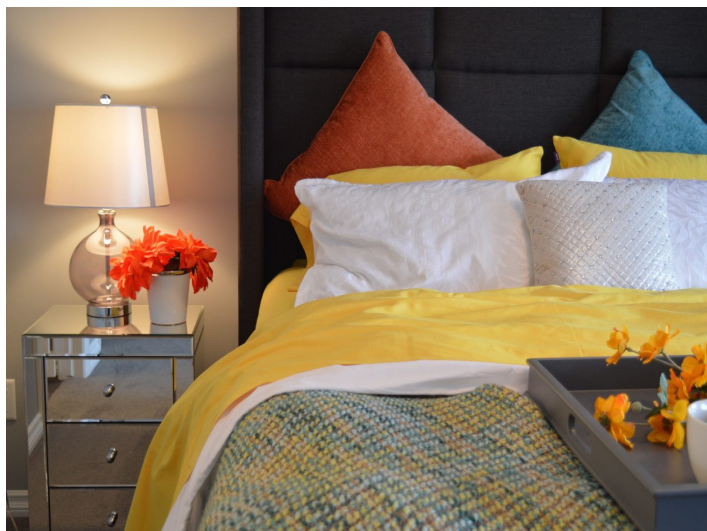
Se presenti, non abbandonare le attività di routine: avere una routine prima di coricarsi come, ad esempio, lavarsi i denti, lavarsi il viso, darsi la crema, puntare la sveglia, ecc. può contribuire a favorire il sonno.

Mantenete il più possibile la regolarità delle ore d'esposizione a la luce e quelle al buio. Esponete vi a la luce solare della giornata e dormite nell'oscurità e luce soffuse si vi alzate.

Queste regole potrebbero sembrare banali e suscitare dubbi sui benefici che il loro rispetto può apportare alla qualità del sonno e nei confronti dell'insonnia.

Molte delle indicazioni sopra riportate, infatti, prevedono la modificazione di atteggiamenti abitudinari ormai interiorizzati per i quali non si riesce a vedere un nesso con la buona qualità del riposo.

Tuttavia, una simile valutazione delle norme di igiene del sonno sarebbe errata; difatti, diversi studi hanno dimostrato come il loro non rispetto possa portare ad un peggioramento e/o ad una cronicizzazione dell'insonnia.



ALGUNI RIMEDI NATURALI

Prima di prendere dei sonniferi e medicinali di ogni generi, provate le numerose opzioni naturali e dolce che sono a disposizione per risolvere i problemi del sonno. Si possono anche abbinare insieme ma con attenzione , determinate erbe, piante e radice possono aumentare o diminuire l'efficacia di un medicinale dunque in caso di dubbi è bene chiedere consiglio al proprio medico.

Tisane e infusi, oli essenziali, cristalli

Tisane e infusi sono consigliati mezza ora prima di andare a letto.



ALCUNE ERBE BENEFICHE PER UN MIGLIORE RIPOSO CHE TROVERETE IN ERBORISTERIA . E' CONSIGLIATO USARE ERBE DI QUALITA'.

Camomilla: sedativa, antinfiammatoria, digestiva.

La camomilla è uno dei rimedi naturali più conosciuti per dormire.

Dona l'effetto calmante e antinfiammatorio.

Una delle tisane più consigliate per le cui proprietà rilassanti vengono spesso associate a quelle antispasmodiche e digestive.

Il **classico infuso di capolini di camomilla** ha un'azione per lo più rilassante sul tratto intestinale; l'azione, invece, blanda sedativa e rilassante a livello centrale è solo riflessa e si ottiene con una breve infusione per massimo 2 minuti.

In gravidanza, **un uso occasionale e in quantità ridotte** è concesso, mentre un uso regolare ed eccessivo è da sconsigliare, dal momento che in soggetti predisposti potrebbe provocare contrazioni uterine e quindi parto prematuro o aborto

Facile da reperire e da preparare anche acquistandola sfusa:

basterà portare l'acqua a ebollizione e lasciare per 4-5 minuti in infusione un cucchiaino abbondante di fiori essiccati. La camomilla ben si sposa anche con altre possibili soluzioni per aiutare a dormire meglio.

Ecco quindi che una seconda ricetta vede l'impiego di:

camomilla, melissa e passiflora

La miscela potrà essere così ottenuta: unisci insieme un cucchiaino abbondante di camomilla a un pari quantitativo di melissa e altrettanta passiflora.

Mescola bene e utilizza per una singola tisana un singolo cucchiaino di preparato, da lasciare in infusione per circa 5 minuti. Filtra e consuma non appena la temperatura si sia stemperata a sufficienza da risultare bevibile senza scottarti.

Camomilla, valeriana e malva

Prepararla è anche in questo caso molto semplice e basterà mescolare tre cucchiaini, uno per ciascun ingrediente, per ottenere la miscela desiderata.

Lascia in infusione per 5 minuti e filtra, consumando non appena bevibile.

Questa ricetta **offrirà benefici soprattutto qualora i problemi di insonnia siano derivati da difficoltà digestive**, contro le quali interverrà non soltanto la camomilla, ma anche la malva.

Malva: calmante, antinfiammatoria, rigenerante

La malva è una pianta perenne resistente con funzione per lo più antinfiammatoria e calmante. Foglie e fiori della malva contengono un prezioso complesso vitaminico e oltre alle note proprietà rilassanti, svolgono sull'organismo un'azione emolliente e rinfrescante. l'organismo si rigenera, a tutto vantaggio del sistema nervoso.

La **tisana con fiori di malva è nota per essere un ottimo elisir per dormire**, infatti, una ditta ha aggiunto quest'erba rilassante con le sue proprietà calmanti, antinfiammatorie e lenitive all'interno dei suoi materassi che riescono a migliorare il benessere durante il riposo!

Lavanda: calma frequenze cardiache, respiratorie, rilassante

La lavanda viene sfruttata soprattutto per profumare casseti, armadi, ambienti, ma in realtà ha molteplici proprietà soprattutto in infusione e olio essenziale.

l'impatto della lavanda sulla propria salute mostra una **riduzione della pressione sanguigna, della frequenza cardiaca e della frequenza respiratoria**.

Permette di essere più rilassati.

Riduce l'ansia e i sintomi correlati come cefalea, emicrania, nevralgia, palpitazioni, insonnia migliora l'umore e può essere un valido aiuto nei casi di esaurimento nervoso è carminativa, diuretica, antispastica, tonica sul sistema nervoso, stimolante, digestiva, sedativa, antisettica, antidepressiva e antiossidante.

La lavanda come infuso di fiori possiede effetti modestamente sedativi.

I suoi costituenti sono rapidamente assorbiti.

La tisana alla lavanda si prepara utilizzando i suoi fiori essiccati.

Mettere in infusione circa due cucchiaini di fiori di lavanda per tazza con acqua bollente.

Lasciare in infusione per dieci minuti quindi filtrare e bere.

Anche se risulta amara, è preferibile berla al naturale o al massimo dolcificarla con poco miele.

Passiflora: calma eccitazione nervosa e tensione muscolare

la passiflora viene generalmente utilizzata come **sedativo del sistema nervoso centrale**. L'infuso concentrato è indicato per **calmare stati di eccitazione nervosa e per favorire il sonno**. Utile anche in somatizzazione ansiosa viscerale.

Non deve essere assunta in associazione con iperico e melissa perché potrebbe portare ad una condizione nota come ipersomnia.

La passiflora è **un'erba delicata, anti-ansia e leggermente sedativa**, rilassante ed utile ad indurre una buona notte di sonno. Una **tisana di passiflora** a base di fiori e foglie facilita l'aumento del GABA nel cervello, in grado così di **ridurre anche l'ansia** così spesso associata all'insonnia. Inoltre, questo fiore è noto per essere un rilassante muscolare che allevia la tensione, spesso causa di un sonno difficoltoso.

Le parti aeree sono comunemente usate in tisana o tintura madre, per il trattamento di tutti i disturbi legati al sistema nervoso, e i loro sintomi, che includono ansia, e attacchi di panico.

Melissa: calma irrequietezza, somatizzazione dell'ansia

Le foglie di melissa hanno un leggero aroma di limone e sono usate per numerosi rimedi. La melissa viene utilizzata da sola o in combinazione con altre erbe per preparare infusi rilassanti.

Quest'erba possiede effetti calmanti, ed è in grado di ridurre ansia, stress, problemi di sonno e irrequietezza. La melissa ha una duplice azione, sia sedativa sul sistema nervoso centrale sia a livello viscerale, in caso di somatizzazioni dell'ansia.

L'assunzione di quest'erba due volte al giorno per 15 giorni migliora il sonno nelle persone con questi disturbi. Inoltre, l'assunzione di questa erba in combinazione con altri ingredienti sembra contribuire a migliorare la qualità del sonno.

Valeriana: calma fatica nervosa, ansia, attacchi di panico

La **valeriana** è un rimedio naturale molto utile per quella tipologia d'**insonnia legata allo stress, ansia e disturbi del sonno**.

la radice è utilizzata per trattare tutti i disordini nervosi, abbassa la pressione sanguigna, calma i dolori spastici, per questa ragione, viene usata anche sotto forma di **tintura madre per manifestazioni di tipo ansioso** come attacchi di panico, stati di agitazione e angoscia, tremori, crampi addominali o crisi di ansia.

Un simile risultato lo produce il consumo della **tisana all'iperico**.

Attenzione la valeriana l'iperico potrebbero avere possibili interazioni con barbiturici, benzodiazepine, antistaminici e alcool.

Una tisana per dormire di valeriana è in grado di offrire possibili benefici come l'addormentamento veloce, una migliore qualità del sonno e un sollievo immediata da irrequietezza e altri sintomi derivanti da disturbi d'ansia

Biancospino: calma ansia e tachicardia

Il **biancospino** conosciuto come **cardiotonico**, è utilizzato come tradizionale sedativo, soprattutto in forme ansiose che potrebbero comportare tachicardia.

Il biancospino è una pianta davvero molto utile per i problemi di insonnia. Le **foglie di biancospino** (ottime per la preparazione di tisane e infusi rilassanti), le bacche e i fiori sono utilizzati per una miriade di rimedi, tra cui: **la riduzione della pressione sanguigna e il rilassamento dei vasi sanguigni**. Inoltre, il biancospino, combinato con magnesio e papavero della California, potrebbe essere utile nel trattamento di **disturbi d'ansia da lievi a moderati**.

Biancospino, lavanda e tiglio: sedativo

Si utilizzeranno in questo caso del biancospino essiccato e fiori secchi degli altri due ingredienti, un cucchiaino ciascuno come descritto in precedenza. Tempo di infusione 5 minuti. In questo caso l'azione sedativa offerta da biancospino e tiglio, a cui si aggiungono le proprietà calmanti e rilassanti della lavanda. Quest'ultimi possono essere sfruttate già prima di consumare il rimedio: il profumo di lavanda viene ritenuto in grado di contribuire di per sé alla riduzione dei livelli di ansia e stress.

Tiglio : calma ansia, mal di testa e di stomaco

Con così tante piante utili tra cui scegliere per **dormire meglio**, tra le tisane ed erbe più interessanti e poco conosciute, troviamo il tiglio. Questo rimedio viene utilizzato per **aiutare a dormire i bambini e gli adulti ansiosi** e per abbassare delicatamente la pressione sanguigna. L'erba è un grande alleato nei periodi di stress e calma il sistema nervoso, lenisce i nervi durante il sonno, può alleviare il mal di testa da tensione o ridurre il mal di stomaco. Questo perché i fiori contengono un olio essenziale che è **antispasmodico e di natura sedativa**.

Papavero della California : rilassamento e qualità del sonno

L'**Escolzia**, o papavero della California, **viene associata alla Melatonina per favorire l'addormentamento e contrastare i risvegli notturni**.

La melatonina è uno dei principali regolatori del ciclo sonno-veglia è anche chiamata "ormone del sonno" e stimola l'organismo al riposo.

Questo ormone viene prodotto dalla ghiandola pineale presente nel nostro cervello. La sintesi di melatonina nel nostro organismo è massima nelle ore notturne: per tale motivo un'integrazione di **melatonina può contribuire a ridurre i tempi di addormentamento**.

Il **papavero della California**, grazie alle sue **proprietà rilassanti, può favorire la diminuzione dei risvegli notturni**.

La melatonina ed escolzia può, quindi, aiutare a ritrovare un naturale ciclo del sonno.

Luppolo: calma la digestione difficile, sedativo

Il **Luppolo** o *Humulus lupulus* è consigliato fra le tisane **per dormire per** le sue qualità sedative e calmanti in caso di stati di tensione, irrequietezza e disturbi del sonno. Può essere utilizzato in associazione con altre piante come la Valeriana e la Melissa. Il Luppolo ha anche un'**azione stomachica e aperitiva**, grazie alla presenza di principi amari che ne consigliano l'uso nei casi di digestione difficile.

È un rimedio naturale sicuro che non presenta effetti collaterali di rilievo.

CONSIGLIATI:

tiglio/camomilla/melissa

Valeriana, luppolo, melissa

Luppolo, fiori d'arancio, camomilla.

Biancospino, tiglio, passiflora, asperula.

Biancospino, passiflora, papavero, camomilla.

Passiflora, papavero, fiori d'arancio, luppolo.

Oli essenziali



L'aromaterapia **per dormire** è davvero un toccasana, sono moltissimi gli **oli essenziali che favoriscono** il riposo.

Adesso ne analizzeremo alcuni:

si tratta **di bergamotto, lavanda, maggiorana, melissa, camomilla e valeriana.**

Alcuni consigli per approfittare delle loro virtù:

nebulizzando gli oli diluiti tra le lenzuola, sui capelli, versando poche gocce sul cuscino, o ponendo un fazzoletto sotto la federa, massaggiandosi dopo la doccia con un olio vettore : olio di mandorle, di cocco, di girasole.. o crema (ma non gli O.E di agrumi d'estate possono macchiare la pelle.)

diffondendoli nell'ambiente, con lampade diffusori.

E' essenziale che la sua fragranza sia del vostro gradimento.

E' indispensabile scegliere degli oli essenziali di qualità , 100% naturali e sicuramente bio.

O.E di bergamotto: antidepressivo, migliora l'umore

Negli stati di convalescenza e di prostrazione fisica e psicologica calma i nervi, le tensioni da stress e gli stati d'ansia.

Il suo profumo dolce, fresco e floreale lo rende molto gradito.

La diffusione della fragranza ha proprietà antidepressive e ansiolitiche in quanto: migliora l'umore, allevia la paura, alimenta la fiducia in se stessi e rallegra lo spirito.

O.E di lavanda vera o lavanda officinale: calma il sistema nervoso e tranquillizza

I suoi costituenti sono rapidamente assorbiti sia per via orale che cutanea quindi preparazioni come oli da massaggio o vaporizzazioni ambientali risultano veramente utili.

Versare da 2 a 4 gocce di O.E in un diffusore o in una ciotola di acqua bollente; coprire il capo con un grande asciugamano sopra una ciotola.

Inspirare il vapore. Questa inalazione è consigliata prima di coricarsi.

Prima di coricarsi, applicare 5 gocce di olio essenziale di lavanda sulle braccia, il plesso solare, al centro dell'addome tra lo sterno e l'ombelico.

Attenzione: in generale gli oli essenziali non vengono applicati direttamente sulla pelle, la lavanda è una delle eccezioni.

O.E di maggiorana: agitazione, ansia

agisce sul sistema nervoso centrale e gioca un ruolo nella regolazione neuro-vegetativa. L'olio essenziale di maggiorana aiuterà a distendere i nervi e favorirà il sonno.

Contro ansia e agitazione: chi soffre di ansia o si agita facilmente, può sperimentare questo semplicissimo rimedio: si versano una o 2 gocce di olio essenziale di maggiorana su un fazzoletto e se ne aspira l'aroma all'occorrenza.

Contro l'insonnia: prima di coricarsi, assumere 4-6 gocce di olio essenziale, eventualmente sciogliendole con un po' di zucchero (in tale caso acquistare unicamente olio essenziale con dicitura "integratore alimentare").

O.E di camomilla: addormentamento, rilassante

viene utilizzata per tranquillizzare e accompagnare nel sonno fin dall'infanzia, ecco allora che qualche goccia sul cuscino o in diffusione ci porterà un senso di quiete e di protezione.

Per la sua azione **anti-ansiolitica**, diminuisce lo stress e distende il sistema nervoso: per ottenere un effetto rilassante, si possono aggiungere 15 gocce di olio essenziale all'acqua del nostro bagno.

O.E di valeriana: addormentamento e qualità del sonno

La valeriana potrebbe non avere la stessa reputazione di camomilla o lavanda quando si tratta di promuovere il sonno, ma in realtà è stata usata per alleviare l'insonnia sin dal XVII secolo. Negli ultimi anni sta anche tornando alla ribalta. L'utilizzo di questo olio può aiutarti non solo a addormentarsi più rapidamente ma anche a migliorare la qualità del sonno. Riposo più profondo significa un sonno soddisfacente che ti lascia energizzato al mattino.

O.E di melissa: equilibrante per i traumi

La diffusione della fragranza è indicata per shock emotivi e traumi fisici, dopo una grave notizia, poiché mitiga le forti emozioni e compensa gli eccessi. Utilizzo nei diffusori per ambiente

In caso di frequenti crisi di panico, basta versare alcune gocce di essenza di olio di melissa nel diffusore degli aromi e il suo piacevole profumo svolgerà un'azione equilibrante, rinfrescante e vivificante dell'ambiente (è costoso).

Tisane, infusi e oli essenziali fanno parte della fitoterapia.

La fitoterapia è una pratica che si basa su principi scientifici e prevede l'**utilizzo terapeutico delle piante**, o di estratti vegetali, per la cura del corpo e il benessere delle persone. Deriva dal greco, **phytón therapéia**, il cui significato letterale è: cura con la pianta. La fitoterapia si basa sulle evidenze scientifiche che dimostrano che le piante contengono **sostanze curative e principi attivi** utili per il benessere dell'uomo. Tutte le preparazioni ottenute sottoponendo le sostanze o droghe vegetali a trattamenti come l'estrazione, la **distillazione**, la spremitura, il frazionamento, la purificazione, la concentrazione o la fermentazione; Le sostanze vegetali triturate o polverizzate; Le **tinture**, gli estratti, gli oli essenziali, i succhi ottenuti per spremitura e gli essudati lavorati.

CRISTALLI



Pietre e cristalli ci fanno bene, hanno un vero e proprio potere curativo.

I cristalli possiedono delle proprie frequenze capaci d'influenzare la nostra energia. una pura coincidenza. Averli accanto può amplificare la vostra abbondanza energetica, ma anche curare alcuni disturbi fisici e favorire il sonno.

Selenite

Riequilibra il vostro campo energetico, donando sollievo e aiuta a lasciar andare le emozioni negative che continuano a rimuginare nella mente.

Prendete una bacchetta di selenite e mettetela sotto il cuscino.

Questo cristallo ricaricherà le tue energie mentre dormi, così ti sveglierai riposato con rinnovata energia..**Ideale per: rinnovare l'energia, calmare la mente, stabilire intenzioni positive e rinnovamento emotivo.**

Angelite

E' una pietra morbida che favorisce **il lavoro su se stessi e sulle proprie ferite**. Si dice che porti la pace con se stessi. Si sposerà molto bene con l'Ametista per amplificare questo lavoro che permetterà di trovare uno spirito sano, lontano dalle ferite emotive. Questo lavoro può durare un certo periodo di tempo, ma può lenire la coscienza in modo duraturo.

Usato di notte, l'Angelite faciliterà la risoluzione di questi problemi durante le fasi del sogno. È una pietra di fiducia che porta un'energia comunicativa durante il sonno.

Ametista

Mettete un'ametista sotto il cuscino . Non vi aiuterà soltanto a scacciare via gli incubi, ma anche le **vibrazioni negative**.

È profondamente connesso al pensiero subconscio e attivo.

L'ametista è nota per portare un'energia riposante che sarà utile per dormire più profondamente, **calmare il pensiero negativo e incoraggiare sogni più felici**.

È un grande valore per le menti congestionate che cercano la calma e le risorse energetiche.

Ematite

E' una pietra più dura e difficile da domare, ma sarà utile in tempi **di cambiamento o di profondo squilibrio**.

È fortemente connesso alla terra e ancorerà i nostri conflitti, mettendoci faccia a faccia con il nostro dolore emotivo. L'energia nutriente della Terra porterà il coraggio di lottare contro la stanchezza e promuoverà la forza interiore. L'ematite può aiutare **a purificare le paure e l'ansia**.

Amazzonite

L'amazzonite è una buona pietra contro lo stress. Rilassa, tranquillizza ed è noto per **combattere l'insonnia e il flusso di pensieri** così difficili da evitare di addormentarsi.

Quarzo rosa

È la pietra della pacificazione per eccellenza. Sarà quindi utile per **la riduzione dello stress e degli sfoghi emotivi**.

Il quarzo rosa porta un'energia morbida per la guarigione della mente, del corpo e delle emozioni. Sarà vostro alleato giorno e notte, soprattutto **per superare l'insonnia**.

Presente in camera da letto e in casa, il quarzo rosa mantiene l'amore in casa e promuove la risoluzione dei conflitti.

E' importante capire che non dobbiamo tentare di guarire delle insonnie ma piuttosto imparare a minimizzare gli effetti. Volere a tutti costi dormire di un sonno normale, vedere perfetto, tutte le notte fa solo che peggiorare le tensioni e preoccupazioni legate alle insonnie.

Le persone devono fissarsi degli obiettivi realistici.

Per uno stato cronico è necessario, pazienza e tempo per recuperare un sonno di migliore qualità.

E' un po' come volere guarire dell'ansietà forzandosi a rilassarsi.

Meglio lasciare andare e imparare a relativizzare le proprie aspettative nei confronti del sonno.

E' l'ansietà da prestazione in relazione al sonno che bisogna colpire. E' primordiale rivedere le percezioni riguardante il proprio sonno, molti insonne hanno tendenza a sotto valutare la durata del loro sonno durante la notte.

E' necessario sviluppare un certo stato di distacco nei confronti delle insonnie.

La tecnica del controllo dei stimoli

Questa tecnica colpisce il riflesso condizionato. Questo approccio mira a ridurre i rischi di associazione tra la camera da letto e il fatto di non dormire.

La tecnica della restrizione del sonno

In questo caso si punta a migliorare l'efficacia del sonno con un controllo ferrerò sui momenti autorizzati per dormire. L'obiettivo e di correggere il fatto di passare lunghe ore senza dormire nella camera da letto ed evitare i riposi diurni per aumentare il bisogno di sonno.

Questo regime di sonno è abbastanza radicale ma è una misura temporanea che permette di massimizzare l'efficacia del sonno. A piccole dosi giornaliera fine al ritorno del periodo di sonno accettabile in qualità e durata.

Tecniche di rilassamento

Nelle insonnie psico-fisiologiche croniche si nota un livello alto di ansietà e di preoccupazioni in rapporto con il sonno. Le tecniche di rilassamento sono molto utile.

Il primo passo e di cercare e capire la causa della propria insonnia.

Spesso le insonnie presente da diversi mesi necessitano di una riorganizzazione delle abitudini di vita per favorire il sonno. E' diverso per ogni situazione.

I medicinali non curano l'insonnia e non trattano la causa dell'insonnia.

Agiscono rallentando l'attività del cervello e aiutano a recuperare per un breve periodo.

Il sonno e meno riparatore e raccorciato nella fase paradossale del sonno, fase REM, durante la quale si sogna.

I medicinali possono influire sui riflessi e nuocere al coordinamento dei movimenti durante la giornata, accrescendo il rischio di caduta e di frattura.

A lungo termine possono creare dipendenza fisica e psicologica. E' necessario, per interrompere la terapia con sonniferi o ansiolitici consultare il proprio medico per evitare di soffrire di astinenza. Attenzione, per i casi di insonnia provocati dal dolore quando si usano gli analgesici alcuni di loro possono provocare l'insonnia.

Informatevi e non esitare a valutare un cambiamento.

Gli antistaminici provocano sonnolenza e hanno poca influenza sull'insonnia cronica.

Tecniche di rilassamento

Lo scopo delle tecniche di rilassamento è quello di favorire il raggiungimento di uno stato di rilassamento, per l'appunto, sia fisico che mentale.

Applicate all'ambito del sonno, il loro obiettivo è quello di ridurre le tensioni fisiche e i processi di pensiero ed emotivi che possono influenzare negativamente il riposo.

Le tecniche di rilassamento sono molto utile.

Le discipline bio naturali sono multiple per raggiungere un maggiore rilassamento psicofisico e sono consigliate in abbinamento con le terapie tradizionali.

Qualche esempio di terapia olistica :

Imparare a respirare correttamente

Gli esercizi di respirazione

Nel vostro letto, la sera, durante la notte (risvegli) e la mattina (ansia) e raccomandato degli esercizi di respirazione.

E' consigliato, per iniziare, l'esercizio della coerenza cardiaca.

6 cicli respiratori al minuto.

Concretamente

Inspirare durante 5 secondi

Espirare durante 5 secondi

Ripetere per un minimo di 5 minuti :

corrisponde a una trentina d'ispirazione e d' espirazioni.

La coerenza cardiaca permette di calmare il ritmo del cuore e di regolarizzare il sistema circolatorio e i cicli veglia sonno. Questo agisce direttamente sul sistema nervoso autonomo.

La meditazione, lo yoga, la mindfulness... sono delle tecniche che agiscono, a lungo termine, sul vostro livello di stress globale permettono di tranquillizzarvi durante la giornata e in particolare la sera.

La musicoterapia

Gli effetti tranquillanti di una dolce musica, strumentale, cantata o di frequenze hertz specifiche possono:

Queste discipline portano a facilitare l'addormentamento, alla diminuzione dei risvegli al miglioramento della qualità del sonno, all'aumento della durata e l'efficacia del sonno.

Anche l'omeopatia, i fiori di Bach, alcuni tipi di massaggi... la lista è lunga.

Come usare queste informazioni:

1) identificare la causa del vostro disturbo o disturbi del sonno.

Si scegliete dei metodi tradizionali come medicinali e psicoterapia, potete sempre integrare le o la disciplina olistica.

2) se ci sono diversi fattori collegati all'igiene del sonno è consigliato integrare delle modifiche un po alla volta.

Da sapere:

LE FASE DEL SONNO

Fase NON REM 1: addormentamento.

La muscolatura si rilassa, la temperatura corporea inizia a calare e l'attività cerebrale rallenta. Si può essere svegliati facilmente.

È in questa fase che a qualcuno capita di avvertire quella strana sensazione di cadere nel vuoto e che causa un'improvvisa contrazione muscolare.

Fase NON REM 2: fase di sonno leggero.

La temperatura continua a scendere, le attività metaboliche rallentano, il cervello continua a lavorare come in fase di veglia (le onde cerebrali prodotte sono infatti molto simili) e i muscoli alternano fasi di tonicità a fasi di rilassamento.

Fase NON REM 3 e 4: fase di sonno profondo.

Rallenta il battito cardiaco, la temperatura scende ancora, le attività metaboliche sono ridotte al minimo, l'organismo inizia a rigenerarsi.

Fase REM: avviene dopo circa 90 minuti dall'addormentamento. Il sonno si fa più leggero, le attività cerebrali si fanno più intense (talvolta simili a quelle di veglia) ed è caratterizzata da movimenti degli occhi molto rapidi e in diverse direzioni. È in questa fase che sogniamo.

Queste fasi si ripetono ciclicamente nell'arco della notte con questa struttura, anche se tendenzialmente le fasi **NREM 3 e 4** si verificano nei primi due cicli, mentre la fase **REM** diventa più lunga avanzando nel corso del sonno, andando da 10 minuti iniziali fino a raggiungere i 90 minuti.

Ma perché l'alternanza **sonno/veglia** viene generalmente a coincidere con l'alternanza **notte/giorno**? Non è un caso né una convenzione.

Questo rapporto ha invece una stretta correlazione di causa/effetto legata ai cosiddetti ritmi circadiani, ovvero le sequenze che il bioritmo del corpo umano segue per assicurarsi la sopravvivenza.

I ritmi circadiani sono governati principalmente dal bilanciamento fra **cortisolo**, l'ormone che tiene svegli, e la **melatonina**, che invece induce, e che sono particolarmente recettivi e reattivi alla presenza o assenza di luce.

