

Come risolvere i problemi di insonnia e degli incubi notturni. Di SCOLASTICA ARESU

Inviato da Amministratore
mercoledì 16 ottobre 2019

Quanti di noi possono, al giorno d'oggi, affermare con tranquillità di dormire bene e svegliarsi riposati? Dati statici dimostrano che circa il 45% degli italiani soffre di insonnia transitoria, circa 9 milioni di insonnia cronica. Circa quattro italiani su dieci fanno fatica ad addormentarsi, sette su dieci accusano disturbi del sonno, e due su dieci si svegliano ben prima dell'ora stabilita. Questi numeri sono confermati anche da studi a cura del CNR riferiti al consumo di farmaci sonniferi e anti depressivi. ...

Le cause dell'aumento di questi dati è da ricondurre allo stile di vita che conduciamo ed ai fattori di stress : una cattiva alimentazione, esposizione prolungata a campi elettromagnetici, utilizzo di sistemi di riposo non idonei, cattiva postura, utilizzo di particolari farmaci. Ma l'insonnia stessa può diventare causa di stati ansia e depressivi, disturbi metabolici, patologie del sistema cardiocircolatorio. Non solo, uno stato emotivo turbato può creare un altro fenomeno molto diffuso, quello degli incubi, che secondo me non sono da demonizzare, anzi, tutti i sogni, anche se brutti e tormentati sono messaggi da ascoltare ed interpretare. Anche gli incubi, quindi, hanno una valenza, nella misura in cui, con il loro continuo incalzare, cercano di farci prendere atto di disagi o bisogni che stiamo probabilmente negando. I disturbi del sonno possono causare problemi emotivi, difficoltà di memoria, riduzione delle capacità motorie e lavorative, aumentato rischio di incidenti stradali. Se il disturbo è costante ed influisce negativamente sulla propria qualità di vita è possibile richiedere una diagnosi precisa presso un centro di Medicina del Sonno per poi trovare la soluzione più adatta.

Ma ognuno di noi ha a disposizione diversi strumenti per migliorare la qualità del proprio sonno, ognuno di noi può scegliere di stare bene, apportando qualche piccola modifica alla propria quotidianità e dedicando qualche attenzione in più a se stesso ed all'ambiente in cui vive.

Osserviamo per un attimo la nostra giornata. Siamo costretti a tenere ritmi frenetici sia in casa che al lavoro, la grande distribuzione ci propina pasti di bassa qualità, durante la giornata spesso mangiamo al volo quel che capita e la sera, una volta a casa, vogliamo rifugiarci in una bella cena sostanziosa per rilassarci un po' (solo apparentemente). L'alimentazione è un elemento fondamentale per la salute in generale ma lo è anche per quanto riguarda la comparsa o meno di disturbi del sonno. Soprattutto a cena dovremmo completamente evitare alimenti che stimolano la secrezione di adrenalina, noradrenalina e dopamina, come insaccati, alimenti affumicati, alcool e pesce conservato, bevande come caffè, tè, coca ecc. Dovremmo invece assumere cibi ad alto contenuto di magnesio e potassio che hanno un'azione riequilibrante del sistema nervoso, come verdure a foglia verde, legumi, frutta secca, albicocche, pesche, banane ecc. E' consigliabile cenare almeno tre ore prima di coricarsi.

La natura ci offre poi un gran numero di erbe che possono aiutarci nel nostro percorso contro i disturbi del sonno. Il biancospino, nella tradizione popolare celtica viene nominato come l'albero del sonno magico, infatti nella famosa fiaba della Bella Addormentata la protagonista "Rosaspina", si punge con il fuso di un arcoliaio fatto di legno di biancospino cadendo in un sonno profondo. Oggi viene impiegato come rimedio per diverse problematiche grazie alla sua azione sedativa ed ansiolitica. Anche il tiglio, la camomilla, la melissa e la passiflora sono erbe facilmente reperibile e che possiamo anche coltivare sui nostri balconi e nei nostri giardini per averle sempre a disposizione.

Se invece riteniamo opportuno chiedere il sostegno di un professionista, ma vogliamo ricorrere a tecniche non convenzionali, è possibile rivolgersi ad naturopati, agopuntori, cromopuntori o ad operatori shiatsu, tutte figure professionali specializzate nello studio e nel trattamento dei meridiani energetici. I meridiani sono collegati alle cinque coppie di organi più due meridiani che prendono il nome di ministro del cuore e triplice riscaldatore, costituendo tutti insieme i dodici meridiani principali. Il trattamento avviene mediante stimolazione dei punti di pressione attraverso le dita nel caso dello shiatsu, gli aghi per l'agopuntura e la luce per la cromopuntura. Ricollegiamo bene questo tipo di approccio ai disturbi del sonno se siamo per certo che sono influenzati anche dallo stato emotivo di ognuno di noi, quindi ricevere un trattamento che vada a stimolare, il fegato organo bersaglio per le emozioni come rabbia e rancore, i polmoni bersaglio della tristezza e della malinconia, il cuore soggetto ad ansia ed i reni che subiscono le influenze delle paure, ci aiuterà a riequilibrare tutte le emozioni che stanno influenzando la qualità del nostro sonno, ma anche il benessere del nostro corpo e di conseguenza la qualità della nostra vita.

Possiamo, inoltre, correre ai ripari apportando delle modifiche anche all'ambiente. Come possiamo trasformare la nostra camera da letto in un'oasi di relax? Il primo passo è scegliere dei sistemi di riposo idonei, con caratteristiche schermanti per contrastare l'inquinamento elettromagnetico e le geopatie presenti in casa, realizzati con materiali anallergici e naturali. Eliminare tutti gli apparecchi elettronici, mantenere pulita e ordinata la stanza, magari scegliendo colori rilassanti per le pareti. Particolarmente indicati per la camera da letto sono i colori tenui come il color lavanda, azzurro e verde pastello.

Per un rituale serale di benessere facciamo ricorso all'aromaterapia. Per conciliare il sonno non si deve stimolare tantissimo l'olfatto con profumazioni molto intense, basteranno poche gocce di oli essenziali per predisporre corpo e mente al riposo. I principali oli essenziali che favoriscono il sonno sono: camomilla, arancio amaro, lavanda, neroli, sandalo, petitgrain e mandarino. Possiamo utilizzarli anche in sinergia tra loro, qui di seguito riporto le dosi di due mix che vi consiglio di provare:

1. 2 gocce di camomilla, 2 gocce di neroli, 2 gocce di sandalo;

2. 2 gocce di mandarino, 2 gocce di rosa, 2 gocce di sandalo.

È possibile diffondere gli oli essenziali nell'ambiente utilizzando un umidificatore, oppure un diffusore a candela oppure elettrico. Inoltre, possono essere aggiunti all'acqua di un bel bagno caldo da fare prima di andare a dormire o direttamente sopra il cuscino.

Bisogna fare attenzione, però, a scegliere oli essenziali 100% puri e naturali.

Proprio come i messaggi vibrazionali degli oli essenziali, anche la musica può giocare un ruolo importante come rimedio contro l'insonnia ed altri disturbi del sonno.

Infatti, l'Istituto di Scienze Comportamentali di Budapest, ha dimostrato che, se utilizzata abitualmente, la musica rilassante induce ad un più rapido e profondo addormentamento e ad un risveglio riposato ed energico. È fondamentale scegliere brani che abbiano un ritmo molto vicino a quello cardiaco (60/80 bit al minuto), questo permetterà al nostro battito ed al nostro respiro di sintonizzarsi con la musica riacquistando un andamento molto naturale e rilassante. I suoni dovranno riprodurre ambienti naturali così da allontanare lo stress e la tensione, le variazioni sonore dovranno essere graduali e ripetitive, ma soprattutto devono essere sonorità che non rimandino a stati emotivi malinconici. Basterà creare una playlist di brani rilassanti e riprodurla in camera da letto, dovrà diventare una sana abitudine affinché possiate godere dei benefici della musica. Santa Ildegarda di Bingen ritiene che la musica sia l'espressione dell'armonia celeste e dunque porta nel cuore dell'uomo vibrazioni di gioia e serenità. Grazie alle forze terapeutiche della musica scompaiono depressioni, dolori, emicranie, crampi coliche e insonnia. Tutti i rimedi che ho scelto di prendere in considerazione possono essere molto efficaci solo se siamo realmente consapevoli che è necessario apportare delle modifiche nel nostro stile di vita, migliorare le relazioni, avvicinarci alla gioia costantemente nella quotidianità. Per utilizzare ancora una volta le parole di Santa Ildegarda: «la malattia è assenza di gioia» e la regolarità del ritmo sonno veglia e la moderazione del sonno sono delle virtù. La forza di volontà, la perseveranza e la consapevolezza sono i principali ingredienti per contrastare qualsiasi tipo di disturbo stia influenzando le nostre vite. Il benessere è ricerca. Vi invito a sperimentare ed a ricercare finché non troverete il rimedio più adatto a voi, il professionista con cui vi sentirete più in empatia. Ascoltate il vostro corpo, imparate ad ascoltare i messaggi che cerca di inviarvi e scoprirete che ogni esperienza negativa può diventare un'occasione di crescita personale ed interiore.