



Giornate della salute Insonnia

Tematica trattata: Insonnia
A cura: dr. Luigi Di Franco

Si definisce Insonnia lo stato in cui la persona percepisce il proprio sonno come insufficiente o insoddisfacente.

Durante l'anno più del 30% della popolazione soffre d'insonnia. Ogni anno 5-6 ml di americani ricevono prescrizioni di sedativi ipnotici con gravi ripercussioni sulla salute.

L'Insonnia non e' una malattia univoca ma si presenta in tanti modi diversi 3 sono i parametri più importanti:

1. Durata
2. Causa
3. Tipologia

1. Varia da pz a pz e può subire modificazioni durante la vita e può essere occasionale, transitoria o cronica.
2. Distinguiamo l'insonnia Primaria o non organica, (quando il pz è sano e non ci sono cause apparenti che giustifichino l'insonnia), una Secondaria quando l'insonnia è dovuta ad altre malattie fisiche o problemi psicologici; una Transitoria dovuta alle vicissitudini contingenti in situazioni particolari
3. Insonnia iniziale (quando la persona fatica ad addormentarsi)
Insonnia centrale (caratterizzata da frequenti risvegli)
Insonnia tardiva (caratterizzata da risveglio mattutino precoce)

Le sostanze che scientificamente interferiscono sulla qualità del sonno sono:

- Preparati tiroidei
- Contraccettivi orali
- Beta bloccanti
- Marijuana
- Alcool
- Caffè
- Thé
- Cioccolato

Igiene del sonno

Per igiene del sonno s'intende una serie di comportamenti che fisiologicamente favoriscono un buon sonno;

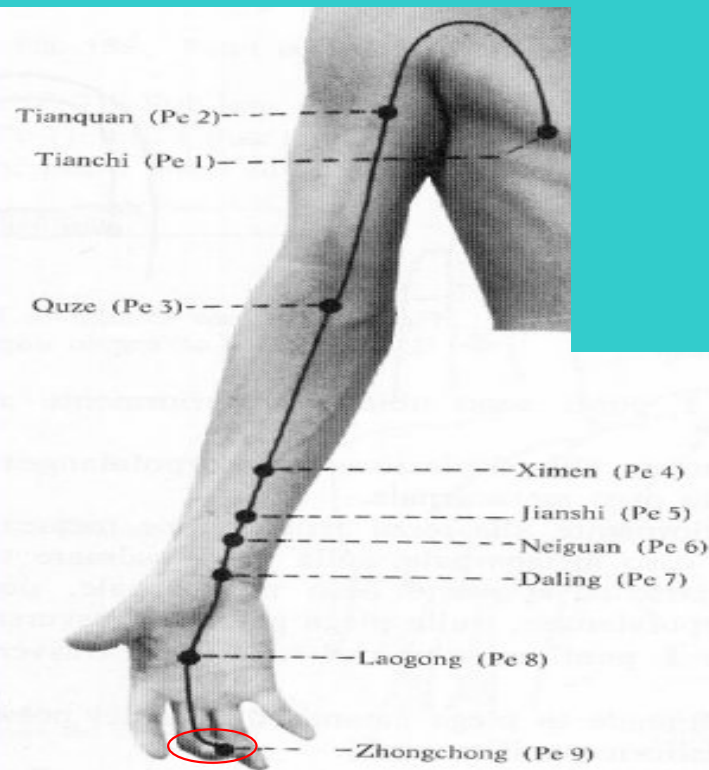
- a) È sconsigliato la collocazione nella camera da letto di TV, PC, specchi, telefono, moquettes, oggetti vari che favoriscono l'accumulo di polvere e quindi stagnazione energetica.
- b) La camera da letto deve obbligatoriamente essere sufficientemente buia, senza eccessi di caldo o freddo.
- c) Evitare di assumere nelle ore serali caffè, thé, cioccolato, coca-cola, vino, birra, superalcolici, fumo.
(tronco encefalico e corteccia → attività eccitante)
- d) Evitare eccessi riposi diurni
- e) Evitare il bagno caldo prima di andare a letto.
- f) Evitare nelle ore prima di coricarvi, di impegnarsi in attività che risultano coinvolgenti sul piano sentimentale e/o emotivo (studio, lavoro, computer, videogiochi, alcuni tipi di film e lettura)
- g) Si ricordi che il ritmo circadiano interno di una giornata (asse diencefalo-ghiandola pineale) è di 25 ore, quelle sociale convenzionale è di 24.

Condizioni favorevoli all'addormentamento

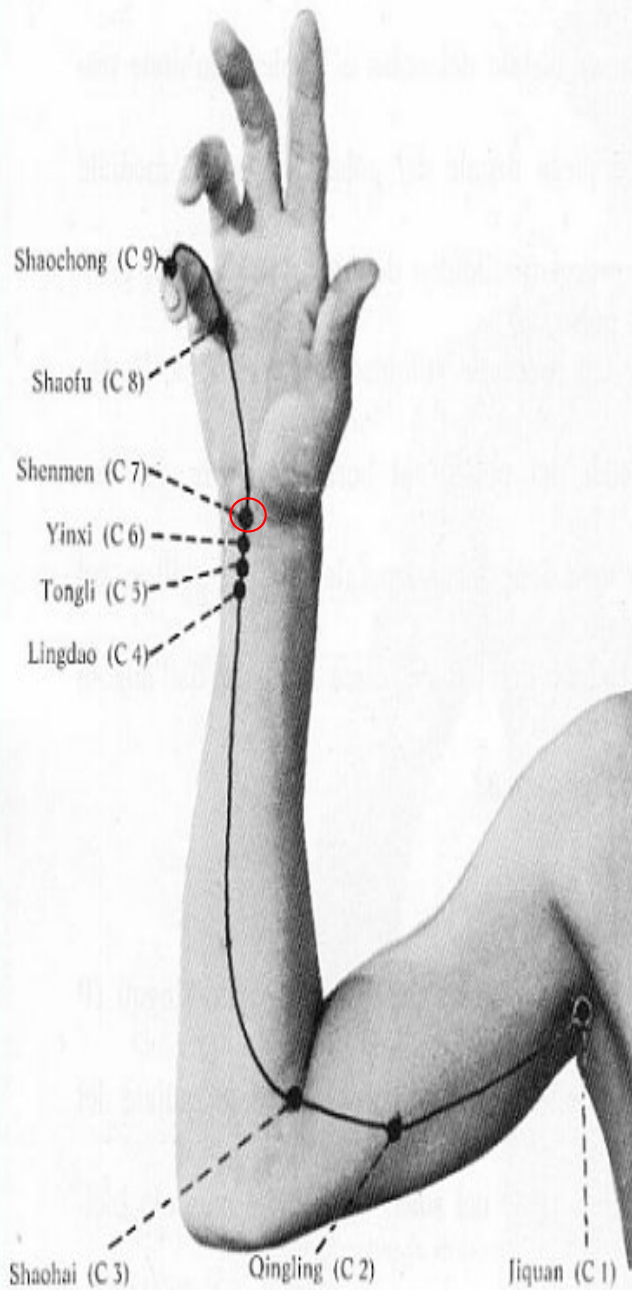
1. Dieta a base di zuccheri composti (amido di riso e pasta, fruttosio, saccarosio) favoriscono l'innescare e il mantenimento del sonno facilitando l'assorbimento del triptofano (aminoacido che entra nella sintesi della serotonina) favorendo la regolazione del sonno.
2. Esercizio fisico alla diminuzione della temperatura corrisponde un aumento della propensione al sonno. Praticando esercizio fisico nelle ore precedenti a l'ora di coricarsi, provocheremo un aumento di temperatura iniziale, che poi scenderà in un tempo successivo per super-compensazione creando la condizione più ottimale per un sonno migliore.
3. Controllo dello stato di coscienza (onda beta con oltre 12hz; onde alfa tra 8-12hz) attraverso innumerevoli tecniche di rilassamento oggi a nostra disposizione, si può in poche lezioni imparare a produrre onde alfa per il raggiungimento rapido di uno stato favorente il sonno. Durante lo stato alfa si prova un maggior rilassamento muscolare, un aumento della micro-circolazione, un senso di calore nel corpo. La consapevolezza si sposta dalla realtà esterna verso l'interno, verso il proprio corpo e i pensieri sembrano rallentare, il tempo rallentare.

Punti da massaggiare

9 m. c., centro dell'incrocio
Sull'angolo ungueale del medio verso
l'anulare
Insomnia da incubo



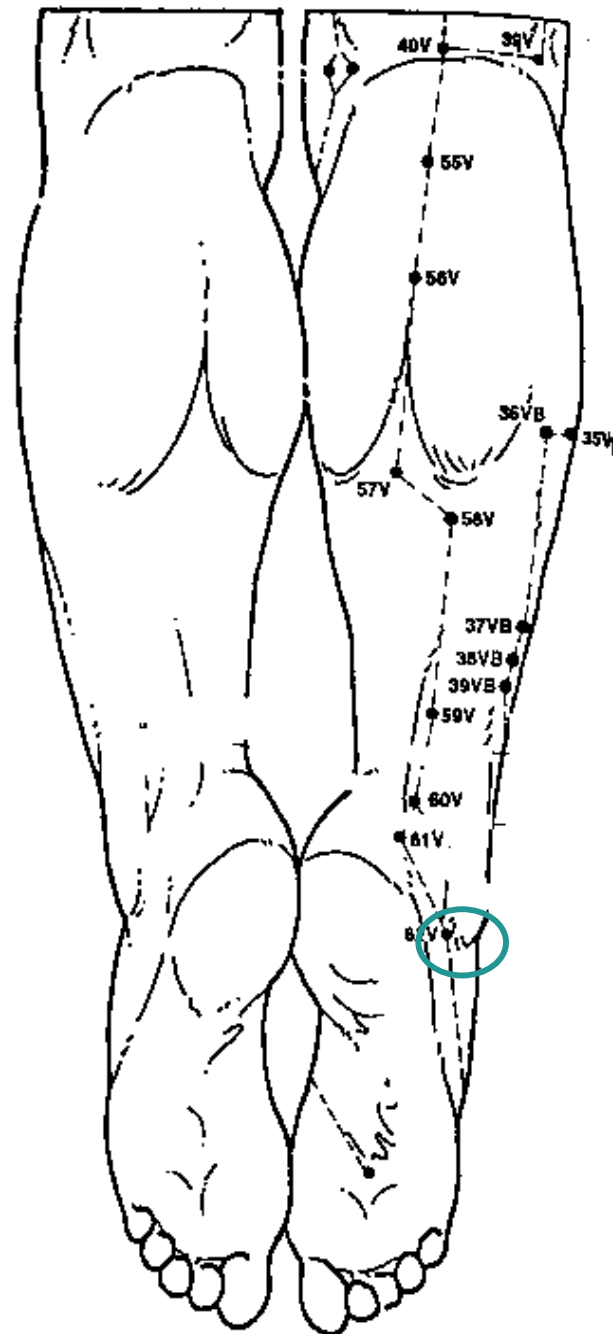
Punti da massaggiare



7c., porta dello spirito o della serenità

Sulla piega di flessione del polso, in una fossetta sensibile all'interno di un piccolo osso rotondo (il pisiforme)

*il punto può essere Massaggiato anche In caso di problemi Morali



62 V., vaso dell'ora Shen

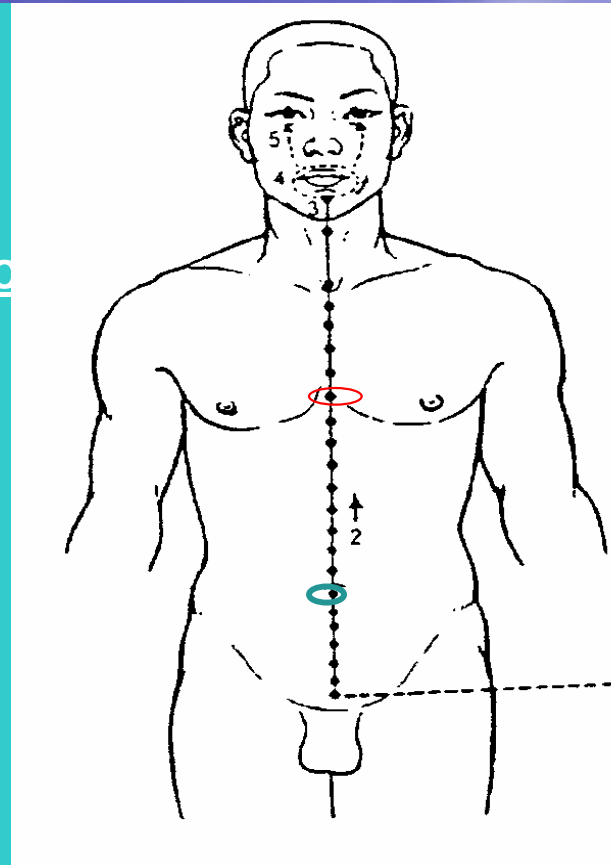
Sotto il malleolo in caso di problemi Morali

Punti da massaggiare

f., grande incrocio (sonno agitato)

Sul dorso del piede,
nella
Depressione che si
trova tra
I tendini del I e
del II dito

* il punto può essere
Massaggiato anche in
Caso di angoscia



8 v. c.,
palazzo
Della
Mente
(in blu)

Al centro
dell'ombelico

17 v. c., centro del petto (in rosso)

In linea ai capezzoli, sullo sterno.

* Risveglio in caso di oppressione
Toracica.



Rimedi consigliati

- SIN n°3 - alfa omega
 - gocce
 - 10-20 gg ½ prima di dormire
- GAMMA Biopax Forte - o.t.i.
 - gocce
 - 10-30 gg ½ prima di dormire
- BROM COMPOSITUM (H36) - o.t.i.
 - gocce
 - 20-30 gocce prima di dormire oppure ai risvegli.

Grazie per essere intervenuti