

INSONNIA

L'insonnia è data dall'impossibilità, difficoltà o da brevità del sonno.

Si può manifestare in più modi:

1. difficoltà a addormentarsi,
2. difficoltà a mantenere il sonno continuo con risveglio precoce senza riaddormentamento
3. risvegli frequenti con riaddormentamento rapido
4. fatica a risvegliarsi di mattino e stanchezza al risveglio
5. ansia e/o paura di andare a dormire sapendo che rimarremo svegli

Le cause più frequenti di insonnia sono quelle legate all'alimentazione e alle terapie di sintesi.

I cibi, soprattutto quelli contenenti **caffaina e teina, ma anche i conservanti, i coloranti, i carboidrati raffinati, quali pasta, pane, dolci, e tutti i derivati del frumento, gli alimenti cui siamo allergici o intolleranti**, possono provocare insonnia. Dobbiamo evitare questi alimenti che tra gli altri sintomi possono provocare la "**sindrome delle gambe senza riposo**". Questa si manifesta con l'impossibilità di tenere le gambe ferme, soprattutto quando si è a letto, con ulteriore difficoltà ad addormentarci. Per eliminare questo disturbo dobbiamo alzarci, camminare, scendere e salire le scale, se possibile, o fare 8-10 flessioni delle gambe in modo da scaricare l'eccesso di energia. Quando percepiamo che la tensione è sparita, possiamo rimetterci a letto e dormire.

Altro fastidio provocato dagli alimenti intolleranti è il **risveglio frequente per urinare**, anche 2-3 volte durante la notte. È un disagio doppio perché non solo ci sveglia, ma anche ci obbliga ad alzarci con conseguente alterazione della termoregolazione.

Ci sono anche **molti farmaci che alterano il ritmo sonno veglia**. Dobbiamo verificare se tra gli effetti collaterali delle terapie effettuate c'è l'insonnia. In questo caso è necessario evitare o, se possibile, sostituire il farmaco con un corrispettivo che non provochi insonnia.

Altre cause di insonnia sono la depressione, l'ansia e la tensione.

Depressione, ansia, tensione non vanno trattati con antidepressivi o ansiolitici che causano assuefazione, effetti collaterali e provocano un effetto soporifero che si protrae anche la mattina con difficoltà ad intraprendere le normali funzioni lavorative o intellettive. Sono ancora più pericolose le alterazioni di attenzione e concentrazione durante la guida dell'automobile per recarsi a lavoro con rischio di incidenti. Oggi è di moda verificare il tasso alcolico durante la guida, ma nessuno pensa alla percentuale dei vari antidepressivi e ansiolitici nel sangue.

Ci sono varie possibilità di eliminare in modo naturale ansia, depressione e tensione.

Per l'ansia e la tensione dovremmo trovare almeno una mezz'ora dedicata a noi stessi per rilassarci alla fine della giornata. Per esempio leggere, ma anche stare sul divano ad ascoltare musica o guardare la tv, oppure dedicarci a qualche hobby che ci gratifichi. Questo rilassamento ricarica il nostro sistema simpatico che ha utilizzato tutta l'adrenalina durante il giorno. Così non incorriamo nel cambiamento forzato a sistema parasimpatico che ci procura una sonnolenza iniziale nelle prime ore serali e si tramuta in insonnia, quando andiamo a letto, per la troppa stanchezza accumulata.

Il pensiero negativo che porta alla depressione dovrebbe essere sostituito con un pensiero positivo.

Il metodo è talmente semplice da risultare banale. Quando siamo assaliti da un pensiero negativo dobbiamo sdoppiarci e visualizzare un nostro duplicato che ci guarda e dice: <<guarda a cosa sta pensando quello stupido>>. In questo modo il pensiero negativo sparisce. Possiamo poi sostituirlo con un pensiero positivo. Dopo aver eseguito alcune volte questo esercizio mentale, quando arriva il pensiero negativo, e quindi tendiamo alla depressione, automaticamente si sposa il concetto sullo sdoppiamento e la sostituzione col pensiero positivo.

Se non riusciamo ad addormentarci possiamo utilizzare la respirazione.

Mettiamoci distesi supini ed ispiriamo contando fino a tre. Espiriamo poi lentamente contando fino a nove. La lentezza di emissione dell'aria accumula anidride carbonica nell'organismo che provoca un effetto soporifero e già dopo 5 o 6 cicli respiratori possiamo girarci su un fianco e dormire.

La **valeriana, l'escholtzia californica, la melissa, la melatonina**, migliorano la qualità del sonno senza lasciare effetti collaterali e postumi al mattino.

Valutiamo le cause, cerchiamo di correggerle o eliminarle e avremo risolto il problema dell'insonnia.

Dott. Giovanni Angilè

Medico Chirurgo

**Agopuntura - Omeopatia - Neuralterapia - Mesoterapia Omeopatica - Riflessoterapie
Terapia del dolore - Chiroterapia (Manipolazioni Vertebrali) Kinesiologia Applicata - Ipnosi - Allergie
Alimentari**

Per informazioni telefonare al: 349 2344166

Studio: Via Nino Bixio, 9 - 35030 Caselle di Selvazzano (PD)
Sito internet: www.giovanniangile.it