



I E S O A c a d e m y

Corso quadriennale di formazione in
Naturopatia

Anno Accademico 2010 - 2011

Tesi di fine corso

LE PATOLOGIE DEL SONNO E I RIMEDI NATURALI

di

Marianna Velotto

夜不能寐

Relatori: Salvatore Visconti
Antonella D'Alessio

Sommario

1. Il sonno come regolatore del nostro orologio interno	3
2. Le 4 fasi del sonno	3
3. Che cosa è l'insonnia	4
4. Le medicine naturali per curare l'insonnia	5
5. L'insonnia in chiave energetica cinese	6
5.1. Le origini esogene ed endogene dell'insonnia secondo la Mtc.....	7
5.2 Diagnosi dell'insonnia in sintesi.....	14
5.3. Curare l'insonnia con la moxibustione	16
6. I fiori di Bach e l'insonnia	16
7. I rimedi fitoterapici contro l'insonnia.....	18
8. Alimentazione e dietetica per combattere l'insonnia	20
9. Gli oligoelementi di supporto	22
10. Aromaterapia e Cromoterapia	24
11. Prevenzione e raccomandazioni	26
BIBLIOGRAFIA	27

1. IL SONNO COME REGOLATORE DEL NOSTRO OROLOGIO INTERNO

Nel ritmo della vita degli esseri umani esiste un'alternanza tra l'attività e il riposo.

Il riposo si realizza grazie al sonno. L'uomo spende un terzo della propria vita a dormire.

Il sonno è indispensabile al rinnovamento del combustibile del nostro corpo: meno consumiamo il nostro combustibile più allunghiamo il fuoco della nostra vita.

Un sonno adeguato è di estrema importanza per la salute in quanto durante il sonno vi è una sorta di rigenerazione: «cento dosi di medicine non valgono una buona notte di sonno».

Proteggere la qualità del sonno è una necessità vitale biologica in quanto molti processi fisiologici avvengono durante questa fase: è il momento favorevole alla sintesi delle proteine, grazie all'utilizzo dell'ATP, all'aumento degli ormoni anabolizzanti, della crescita della prolattina, del testosterone, all'accelerazione della mitosi cellulare nel processo di riparazione e all'espulsione dei radicali liberi dal cervello.

I benefici maggiori che si riscontrano nel sonno sono prodotti dall'ormone della crescita (GH.) Essendo un ormone anabolico è stato da molti chiamato l'ormone "anti-età".

Molti ricercatori stanno studiando la possibilità di ottenere effetti di ringiovanimento attraverso l'iniezione di questi ormoni.

I GH vengono rilasciati in piccola quantità durante il giorno ma il rilascio più importante avviene durante la notte, per questo è così importante dormire bene e tanto.

Questa la ragione per cui privarsi di un sonno adeguato può portare a danni neuronali, può accelerare l'invecchiamento del cervello e compromettere il ritmo fisiologico.

La mancanza di sonno può essere causa di numerose malattie, dovuto all'indebolimento delle difese immunitarie del nostro corpo e può provocare disordini psicologici e funzionali.

E' molto importante dunque avere una corretta igiene del sonno per una migliore qualità della vita.

2. LE 4 FASI DEL SONNO

Nell'antica Grecia il sonno era rappresentato come un adolescente che corre leggero sulla terra per dare agli uomini il riposo del corpo e della mente, recante nella mano sinistra un papavero e nella mano destra un recipiente colmo del suo succo. Sonno dunque come quiete, distacco dalle fatiche quotidiane e recupero di energia in funzione di una nuova giornata.

Visto in questo modo, il sonno sembrerebbe una parentesi tra un giorno e l'altro senza nessuna continuità con quella "relazione con il mondo" che tanto distingue l'essere svegli, attenti e vigili.

In realtà le cose non stanno proprio così, e con la scoperta delle onde elettriche cerebrali attraverso l'elettroencefalogramma è stato possibile dimostrare che il sonno appartiene al giorno biologico di ogni individuo e che lo stato di veglia in realtà continua, però in altro modo, mentre si dorme.

Il sonno si compone di quattro fasi che si ripetono varie volte durante la notte: due sono caratterizzate da un sonno leggero; le altre da un sonno più profondo ed è soprattutto da queste ultime che dipende la qualità del dormire; vi è poi una quinta fase molto importante chiamata "fase REM" (Rapid Eyes Movement, movimenti oculari rapidi) durante la quale le informazioni, le impressioni, gli avvenimenti del giorno precedente vengono ricapitolate, raccolte e ordinate dal cervello. Si tratta dunque di una fase del sonno in cui si memorizza, si ordina e addirittura si impara selezionando le esperienze del giorno, immagazzinando le più importanti ed eliminando le altre.

Ogni fase dura da 1h30 a 2h, la stessa durata di un ciclo di energia Jong per i Zang fu in medicina cinese.

3. CHE COSA È L'INSONNIA

Con il termine insonnia si indica la sensazione soggettiva di non aver tratto sufficientemente riposo dal proprio sonno, perché non adeguatamente lungo o perché privo di sufficienti capacità ristoratrici.

Il fattore "durata" del sonno è purtroppo non significativo per fare diagnosi di insonnia poiché vi sono notevoli differenze individuali nella percezione della quantità di sonno di cui ciascuno necessita. Infatti vi sono persone che dormono costantemente poco più di 3 ore per notte senza alcun disturbo (persone famose che appartengono a questa tipologia erano Winston Churchill, Napoleone, Papa Giovanni XXIII, Pirandello, Thomas Edison, ...), vi sono anche individui che qualora dormano meno di dieci ore non si sentono in completo benessere e affermano di non aver dormito a sufficienza.

Dunque, per definire questo disturbo del sonno è estremamente importante tenere conto della soggettività e si può definire insonne chiunque, indipendentemente dalla durata del sonno, non dorme bene e per questo non si sente in completa efficienza fisica e mentale durante il giorno.

Tre sono i tipi di insonnia: il primo è detto "insonnia iniziale", cioè è presente una difficoltà ad addormentarsi a cui può seguire un sonno anche prolungato ma riferito oggettivamente insoddisfacente; il secondo tipo è "l'insonnia centrale", caratterizzata da numerosi e a volte prolungati risvegli; infine il terzo tipo (insonnia terminale), spesso conseguenza del secondo, ma definito come un mancato ripristino del sonno dopo un risveglio precoce notturno.

Tutti e tre i tipi di insonnia possono essere episodi sporadici oppure cronici.

L'insonnia sporadica è un disturbo occasionale transitorio e di solito è legata a situazioni momentanee e soprattutto di tipo ansioso (ad esempio, eventi dell'indomani che destano preoccupazioni). L'insonnia cronica è invece un disturbo persistente nel tempo e che riduce notevolmente il benessere e le prestazioni della persona.

Le cause dell'insonnia sono diverse e variano da individuo a individuo: oltre il 50% delle cause dell'insonnia sono da attribuire a fattori psicologici o a disturbi delle emozioni, quali traumi, ansia o depressione.

Tra i fattori fisiologici che possono disturbare il sonno, i più ricorrenti sono i dolori articolari, reflusso gastro-esofageo, sindrome delle gambe senza riposo e crampi, apnea notturna.

Oltre a fattori psicologici e fisiologici, anche alcuni agenti esterni possono influire sulla qualità del sonno, quali farmaci (cortisonici, ormoni tiroidei, derivati della dopamina, anti-ipertensivi, antidepressivi, contraccettivi orali), marijuana, alcol (a grandi dosi) e alcuni alimenti (caffè, tè e cioccolato).

4. LE MEDICINE NATURALI PER CURARE L'INSONNIA

In occidente, chi soffre di insonnia si vede spesso costretto a ricorrere ai farmaci, che possono aiutare, ma non bastano e, soprattutto, non sono in grado di ricreare il sonno naturale.

Nella medicina allopatrica sono stati utilizzati in passato i farmaci barbiturici, sostanze però che sono state progressivamente abbandonate in quanto tossiche e colpevoli di ridurre considerevolmente la fase REM del sonno, provocando nelle persone difficoltà di memoria, confusione mentale e riduzione dell'attenzione. Successivamente, i barbiturici sono stati sostituiti da altri due tipi di farmaci: le benzodiazepine, che agiscono nella fase di addormentamento e gli antidepressivi triciclici, capaci di regolare il sonno. Anche queste due cure sono risultate molto dannose. In particolare i triciclici possono portare il paziente a sviluppare un'insonnia secondaria.

Inoltre, le cause dell'insonnia sono molteplici e di diversa entità e gravità e variano da individuo a individuo. Per questo motivo è importante affrontarlo nel modo più adatto, cercando di capire quali sono le cause profonde che lo generano, le modalità di manifestazione e le caratteristiche del paziente afflitto.

Le medicine olistiche risultano molto efficaci nella cura dell'insonnia proprio perché non cercano di curare la malattia ma l'individuo. L'intento è di ripristinare, infatti, la causa (emotiva, psichica, o fisiologica) che l'ha generata senza sopprimere semplicemente il sintomo.

Il presente lavoro affronta il problema dell'insonnia secondo i principi terapeutici della medicina tradizionale cinese, ancora oggi tra le medicine olistiche più efficaci per la cura di questo disturbo. Non mancherà tuttavia una sintesi di tutte i rimedi naturali adatti a curare l'insonnia in maniera

dolce ma efficace: la floriterapia, la fitoterapia, l'oligoterapia, la dietetica, l'aromaterapia e la cromoterapia.

La sinergia di più rimedi non è affatto esclusa e può intensificare la risposta terapeutica.

5. L'INSONNIA IN CHIAVE ENERGETICA CINESE

Per la medicina tradizionale cinese il giorno e la notte appartengono rispettivamente alle due energie Yang e Yin, energie che scorrono nell'universo, nella natura e dentro l'uomo.

I meridiani energetici che hanno il compito di garantire lo scambio e la comunicazione interna tra lo Yin e lo Yang sono lo Yin Qiao Mai e lo Yang Qiao Mai. Questi due meridiani straordinari reggono i movimenti dello Yin e dello Yang nel tempo.

In questa chiave di lettura, il sonno viene causato da una pienezza fisiologica serale dell'energia Yin (analoga all'acqua, all'interiorizzazione, alla passività eccetera) contemporaneamente a un minimo energetico dell'energia Yang (il fuoco, l'esteriorizzazione, l'attività).

Il sonno rigenera l'organismo perché consente:

- Di ricostituire l'essenza (Jing)
- Di nutrire il Qi
- Di rinforzare la Milza e lo Stomaco
- Di consolidare le ossa e di fortificare i tendini

L'insonnia viene definita come uno stato di pienezza dello Yang serale contemporanea ad un vuoto dell'energia Yin (il contrario della situazione fisiologica).

Stati alimentari, situazioni psichiche, fattori climatici per questa medicina sono importanti cause di aumento oppure diminuzione delle due energie che influenzano i vari organi del corpo umano tonificandoli o indebolendoli.

Per questo motivo i testi antichi di medicina cinese distinguono vari tipi di insonnia causate dalla forza e dalla debolezza di un organo piuttosto che da un altro:

SU WEN¹

Cap. 33: se c'è uno stato disarmonico relativo allo Stomaco allora si ha impossibilità a dormire sul dorso. Se c'è una malattia legata al movimento Acqua allora si ha impossibilità a dormire a pancia sotto.

¹ Testo classico di medicina interna dell'imperatore Giallo. **Huangdi Neijing** è formato da due opere separate: il **Suwen** o *Domande semplici* ed il **Lingshu** o *Perno spirituale*

Cap. 34: l'insonnia è un problema legato allo Yang Ming quando circola controcorrente e quando è accompagnato da una respirazione rumorosa.

Cap. 45: quando vi è un contro corrente energetico del meridiano della Milza l'insonnia viene accompagnata da un gonfiore dell'addome, costipazione, inappetenza, nausea.

Cap. 46: se il Polmone è in pieno, allora all'insonnia si accompagna una respirazione rumorosa e rapida. Questo capitolo tuttavia tratta anche i disequilibri del Qi e del Sangue, dello Yin e dello Yang, dovuti a un attacco dei cinque *Zang* a causa di perturbazioni emotive che esauriscono lo Jing.

LING SHU

Cap. 71: quando i fattori patogeni (calore, catarri, alimenti) sono presenti negli organi interni, impediscono l'energia Qi di entrare in profondità, provocando insonnia.

5.1. LE ORIGINI ESOGENE ED ENDOGENE DELL'INSONNIA SECONDO LA MTC

Potendo fare una classificazione quindi, secondo i testi classici della medicina tradizionale cinese, l'insonnia può essere causata da più fattori:

1) **Sindrome da pieno**: eccesso o presenza di agenti patogeni (vanno dispersi)

- a) fuoco del Cuore in eccesso
- b) blocco del Fegato con conseguente produzione di fuoco
- c) perturbazioni interne causate dai muchi / calore
- d) disarmonia del Qi dello Stomaco
- e) meridiano straordinario Yang Qiao Mai in eccesso

2) **Sindrome da vuoto**: deficit o indebolimento degli elementi vitali (Sangue/Essenza/Yin) o indebolimento funzionale degli organi (vanno tonificati)

- f) deficit simultaneo del Cuore e della Milza
- g) deficit del Qi, del Cuore e della Vescica biliare
- h) deficit del meridiano straordinario Yin Qiao Mai

3) ***Implicazioni delle sindromi da pieno e da vuoto***: la persistenza di una sindrome da pieno esaurisce il Qi e il sangue e porta a una condizione di vuoto

- i) Vuoto di Yin con risalita del fuoco (non comunicazione tra il Cuore e i Reni)

a) Eccesso di fuoco del Cuore:**1. Le cause:**

Le emozioni hanno come substrato l'essenza dei cinque organi. Un disturbo emozionale può essere la gioia, la collera, la tristezza, le preoccupazioni, il dolore ecc.

Gli eccessi emozionali esauriscono soprattutto:

- Il Cuore: il sovraccarico intellettuale attacca lo Yin ed esaurisce il sangue. Il fuoco del Cuore si innalza e disturba lo spirito. L'eccessivo riso agita il Cuore/lo spirito e disturba la ragione e quindi il sonno
- Il Fegato: blocca il sangue che è il supporto dello Shen.
- L'incapacità a prendere una decisione o una collera ferisce il Fegato. Inoltre la stagnazione di Qi, causata da una collera trattenuta, genera fuoco. (V. par. bocca di Fegato).
- La Milza: è il pensiero e il controllo della riflessione. L'eccesso di preoccupazioni, stress psichici, riflessioni, rimuginazioni continue, porta a un indebolimento energetico della Milza che ha il compito di produrre Qi e sangue. Il Qi si annoda, il Cuore non è più sufficientemente alimentato e lo spirito perde la sua quiete.

2. Fisiopatologia:

- Insonnia, disforia, agitazione fisica (il fuoco del Cuore agita l'interiore agitando lo spirito).
- Secchezza della bocca e della lingua o afta (il fuoco del Cuore secca i liquidi)
- Oliguria, urina scura (il fuoco del Cuore raggiunge la Vescica).
- Rossore della punta della lingua, indurito giallo e sottile (fuoco del Cuore in eccesso)
- Polso rapido e ampio (eccesso del fuoco con ostruzione del Qi).

3. Principi terapeutici:

- Rinfrescare il Cuore disperdendo il fuoco.
- Calmare il Cuore e acquietare lo spirito.

4. Trattamento:

- 7C: calma il Cuore e acquieta lo spirito.
- 15V: libera la circolazione nelle ramificazioni del Cuore. Calma il Cuore e lo spirito.
- 8C: rinfresca il Cuore (favorisce la minzione).

b) Blocco del Fegato con conseguente produzione di fuoco:**1. Le cause:**

- Il Fegato in pieno è causato da carenza di sangue. Nei testi di medicina cinese si legge che tra le malattie del sangue l'insonnia può verificarsi quando il Fegato viene attaccato, essendo la sede dello Hun. Durante il sonno lo Hun siede nel Fegato. Quando lo Yang rimane in superficie durante la notte, lo spirito del Fegato è agitato e da qui l'insonnia..

2. Fisiopatologia:

- Insonnia, iperonirismo, impazienza, suscettibilità. La collera blocca il Qi del Fegato. Tale stagnazione generata dal fuoco sale al Cuore e attacca lo spirito.
- Vertigini e sensazione di dilatazione della testa, rossore agli occhi e acufeni (il fuoco del Fegato sale e aggredisce i 7 orifici superiori).
- Secchezza della bocca, gusto amaro, inappetenza, costipazione e urine scure (il Qi e il fuoco del Fegato aggrediscono lo Stomaco. Il calore esaurisce i liquidi fisiologici).
- Lingua rossa con induito giallo, polso a corda e rapido (segno del fuoco del Fegato).

3. Principi terapeutici:

- Rinfrescare il Fegato e disperdere il fuoco.
- Calmare il Cuore e acquietare lo spirito.

4. Trattamento:

- 2F: calma il Fegato e abbassa lo Yang.
- 44VB: rinfresca e disperde il fuoco del Fegato in eccesso.
- 20VB: placa il vento (interno o esterno), calma lo spirito e i dolori da cefalee e vertigini.
- 7C: calma il Cuore e acquieta lo Spirito.
- 17TR / 3TR: in caso di acufeni, per aprire gli orifizi e sostenere i sensi

c) Perturbazioni interne causate da muchi interni da calore:**1. Le cause:**

- L'eccessivo pensiero aumenta il fuoco e fa stagnare la mucosità.
- La bocca amara e la disforia sono segni di presenza di calore nella Vescica Biliare

NB: la presenza di calore nella Vescica Biliare si caratterizza da gusto amaro in bocca e disforia .

2. Fisiologia:

- Insonnia, disagio toracico (ostruzione del centro causata da mucosità impura e da stagnazione degli alimenti. Tale mucosità calore turba il Cuore.
- Pesantezza alla testa e vista offuscata (salita della mucosità impura che infastidisce i 7 orifizi).
- Anoressia con vomito o nausea, eruttazioni e reflussi acidi (l'ostruzione del centro causata dalla mucosità e dagli alimenti, turba il movimento del Qi. La funzione discendente dello Stomaco è squilibrata).
- Induito della lingua giallo e grasso, polso scivoloso e rapido (l'ostruzione del centro turba il funzionamento della Milza/Stomaco e la circolazione del Qi e del Sangue).

3. Principi terapeutici:

- Eliminare la mucosità e rinfrescare il calore.
- Armonizzare il centro e calmare lo spirito.

4. Trattamento:

7C: calma il Cuore e acquieta lo spirito, sblocca il torace e regolarizza il Qi

6MC: idem + arresta il dolore

15V: disostruisce le ramificazione del Cuore

40s : disperde il calore e fa cessare le mucosità

3F: in caso di cefalea, calma il Fegato e abbassa lo Yang.

d) Disarmonia del Qi dello Stomaco:**1. Le cause:**

Una cattiva alimentazione ricca di spezie e sapori, il consumo costante di certi alimenti possono causare:

- Una stagnazione dei muchi e calore al centro.
- Accumulo prolungato degli alimenti nello Stomaco.
- Accumulo di calore nell'intestino e feci secche.

Lo squilibrio del Qi dello Stomaco mina il processo di salita e discesa del Qi e turba il Cuore.

2. Fisiopatologia:

- Insonnia con peso toracico ed eruttazione (stagnazione degli alimenti al centro e perturbazione dei movimenti di salita e di discesa del Qi).
- Dilatazione dello Stomaco e dell'addome, più o meno doloroso, feci nauseabondi con difficoltà a defecare o costipazione (stagnazione che si trasforma in calore).
- Eventuale nausea o vomito, eruttazione e reflusso acido).
- Induito della lingua giallo e grasso, polso a corda e scivoloso o rapido (la stagnazione degli alimenti genera calore).

3. Principi terapeutici:

- Armonizzare lo Stomaco e rinforzare la Milza.
- Calmare lo spirito e armonizzare il centro.

4. Trattamento:

7C / 15V: calma il Cuore e lo spirito.

6M: sblocca il torace e il diaframma e calma lo spirito.

36S / 20V: rinforza la Milza e armonizza lo Stomaco.

25S: sblocca l'intestino, armonizza il centro e regolarizza il Qi.

6TR: in caso di costipazione, sblocca e favorisce la circolazione nei tre riscaldatori.

9M / 11GI: in caso di vomito, disperde il calore, arresta il vomito, fa discendere la salita controcorrente del Qi.

e) Deficit simultaneo di Cuore e Milza:

1. Le cause:

Il Cuore: il Qi e il sangue non posso nutrire il Cuore dovuto a:

- sovraffaticamento intellettuale
- emorragia uterine cronica
- perdita di sangue a seguito di un parto
- indebolimento dell'organismo a seguito di una malattia
- intervento chirurgico
- Invecchiamento

La Milza: la disarmonia del Qi dello Stomaco può essere causato:

- vomito o diarrea grave
- alimentazione inadeguata
- sovraffaticamento, stanchezza

Quando lo Yang della Milza è meno attivo, l'appetito diminuisce così come il Qi e il sangue.

Un medico cinese, Zheng Qin An, nel 1874 confermava: «L'insonnia può essere causata da vomito o diarrea che feriscono lo Yang del centro. L'indebolimento della Milza nuoce alla diffusione dei liquidi il cui ruolo è assicurare la comunicazione tra l'alto (Yang) e il basso (Yin) ».

2. Fisiopatologia:

- Difficoltà ad addormentarsi, l'individuo sogna molto, si risveglia facilmente e si riaddormenta difficilmente, palpitazioni, perdita di memoria, astenia (mancanza di produzione sufficiente di sangue o circolazione, il Cuore non è sufficientemente nutrito.
- Vertigini, visione offuscata (il Qi e il sangue in deficit non salgono sufficientemente al viso e al cervello).
- Inappetenza (Milza in deficit).
- Lingua pallida con indurimento sottile e bianco, polso debole (deficit di Qi e sangue)

3. Principi terapeutici:

- Ricostruire il sangue del Cuore e della Milza.
- Nutrire il Cuore e calmare lo spirito.

4. Trattamento:

- 7C/ 15V
- 6M/ 20V: rinforza la Milza, sostiene il Qi e nutre il sangue

f) Deficit del Qi del Cuore e della Vescica biliare:

1. Le cause:

- **Il Cuore:** un vuoto costante del Qi del Cuore rende il carattere timoroso, generando un'inquietudine e una prudenza perenne.
- **La Vescica Biliare:** l'incapacità a prendere una decisione può indebolire il Qi della Vescica biliare. Il risultato di queste esitazioni si traduce in ansietà e indebolisce il Cuore. I due estratti seguenti dello Su Wen confermano:
 - cap. 47 : « L'indecisione è dovuta a una carenza del Qi della Vescica biliare. Il Qi risale e provoca la presenza del gusto amaro in bocca ».
 - cap. 9 : « Il buon funzionamento degli altri 11 organi dipende dalla Vescica biliare ».

2. Fisiopatologia:

- Il soggetto sogna molto e si sveglia facilmente con sussulti e palpitazioni. L'insufficienza del Qi e della Vescica Biliare causa un'instabilità nervosa.
- Respirazione corta, nausea, stanchezza, urine chiare e abbondanti.
- Lingua pallida, polso a corda e sottile (deficit del Qi del Cuore e della Vescica biliare con diminuzione del sangue).

3. Principi terapeutici:

- Aumentare il Qi e calmare lo spavento.
- Tranquillizzare lo spirito e acquietare le emozioni.

4. Trattamento:

- 15V/7C
- 19V: favorisce l'evacuazione della bile e disperde il Fegato (raccomandato in caso di insonnia dovuto a fobie, paura del buio o dei fantasmi, insicurezza).
- 13VB: calma lo spirito e acquieta le emozioni. Problemi di ordine mentale.
- 20VB: rinfresca la testa, calma lo spirito.
- 35VB: calma lo spavento e acquieta lo spirito, disperde il Fegato e regola il Qi (punto per le malattie mentali, psicotiche, maniaco-depressive).
- 6MC: in caso di sensazione di pesantezza al torace
- 7C/ 7MC: nel caso l'insonnia sia causata da un forte spavento.

g) Vuoto di Yin con risalita del fuoco (non comunicazione tra il Cuore e i Reni)**1. Le cause:**

Per un equilibrio reciproco, il fuoco del Cuore deve discendere e l'acqua dei Reni deve salire.

- Il Cuore: gli eccessi emozionali aumentano il fuoco del Cuore innalzandolo e quindi la comunicazione con il basso non viene garantita.
- I Reni: il vuoto di Yin dei Reni può essere dovuto a:
 - un'insufficienza congenita
 - eccessiva attività sessuale
 - malattie croniche
 - eccesso di paura

La salita dell'acqua essendo insufficiente causa un eccesso di fuoco che turba lo spirito.

2. Fisiopatologia :

- Insonnia con disforia e palpitazioni angoscienti (deficit Yin dei Reni causa diminuzione Yin del Cuore. Il fuoco del Cuore si innalza e agita lo spirito.
- Vertigini, acufeni e perdita di memoria (deficit dell'essenza dei Reni causa insufficienza del midollo o del cervello, ledendo l'attenzione).
- Lombalgia (la regione lombare è il "palazzo dei Reni").
- Secchezza bocca o lingua (deficit Yin in basso con presenza fuoco in alto).
- Lingua rossa, polso rapido e sottile.

3. Principi terapeutici:

- idratare lo Yin e abbassare il fuoco.
- rinfrescare il Cuore e calmare lo spirito.

4. Trattamento:

- 7MC: abbassa il fuoco del Cuore e calma lo spirito.
- 3F: calma il Fegato e abbassa lo Yang.
- 7C: calma il Cuore e acquieta lo spirito.
- 3R: idrata lo Yin dei Reni.

NB: I due punti del basso (3F + 3R) insieme ai due punti dell'altro (7MC + 7C) ristabiliscono la comunicazione tra il fuoco del Cuore e l'acqua dei Reni.

5.2. DIAGNOSI DELL'INSONNIA IN SINTESI

Secondo la medicina tradizionale cinese le differenti qualità del sonno permettono una corretta diagnosi:

- a) Se il paziente presenta delle difficoltà ad addormentarsi ciò corrisponde a:
- una perturbazione del fuoco che attacca il Cuore e quindi lo spirito oppure
 - una deficienza dello Yin con conseguente risalita del fuoco oppure
 - sovrabbondanza del fuoco del Cuore.
- b) Se il paziente si sveglia frequentemente durante la notte in soprassalto ciò corrisponde a:
- una stagnazione delle mucosità oppure
 - un attacco del Fegato e della Vescica biliare.
 - un blocco del Fegato che produce fuoco (impazienza, suscettibilità).
 - una perturbazione interna causata da muchi interni con pesantezza alla testa, nausea.
 - un vuoto di Qi del Cuore e della Vescica se il paziente è un soggetto timoroso ed emotivo (si spaventa facilmente).
- c) Se il sonno è leggero (semiaddormentato o sveglio), il paziente sogna molto e si sveglia stanco ciò corrisponde a un deficit del Cuore e della Milza.
- d) Se il paziente presenta delle difficoltà ad addormentarsi dovuto a disordini alimentari, ciò corrisponde a una disarmonia del Qi dello Stomaco.

Per questo motivo è molto importante chiedere al paziente che soffre di insonnia a che ora riesce ad addormentarsi o a che ora si sveglia nella notte in modo da poter collegare il momento di veglia alle maree energetiche nel ciclo Jong. E' altrettanto importante domandare al paziente cosa fa quando non riesce a dormire per poter stabilire l'elemento e l'organo che inibisce il corretto funzionamento del ciclo Jong.

5.3 CURARE L'INSONNIA CON LA MOXIBUSTIONE

L'insonnia trattata con la Moxibustione risulta molto efficace quando la causa principale è di tipo psicologico. Il suo principio terapeutico, infatti, mira a calmare il Cuore e la Mente.

Punti principali:

- 20GV: chiarifica il cervello e calma la mente.
- 7C: calma il Cuore e la mente e chiarifica il Calore del Cuore.
- 6M: sostiene Milza, riduce stasi digestiva e chiarifica il fuoco dovuto da deficit

Posologia: applicare il sigaro di moxa sui punti selezionati per 5-15 minuti per punto, in sedute giornaliere, possibilmente 1-2 ore prima di dormire per 7 sedute (1 ciclo).

6. I FIORI DI BACH E L'INSONNIA

Secondo la floriterapia classica non esiste un prontuario o un elenco di rimedi generici per l'insonnia. Come ci insegna Edward Bach le malattie o i disagi hanno cause ben più profonde, che vanno ricercate nella mente e talvolta nell'anima delle persone che ne sono affette.

Anche rispetto all'insonnia dunque, è necessario capire perché il paziente non dorme. Solo quando la risposta arriva, può emergere allora il fiore più adatto e la cura avrà effetto.

Nel presente lavoro, dunque ci si limita a fornire soltanto un elenco di fiori selezionati in base alla loro azione di sedazione indicati nei casi di insonnia.

Aspen (pioppo)

Le vibrazioni di questa pianta sono collegate con i potenziali spirituali del coraggio, del superamento delle difficoltà – per chi deve dormire con la luce accesa o la porta aperta, che hanno paura del buio e della loro ombra per chi soffre di stati d'angoscia in particolare la notte per coloro che hanno paura di restare soli.

Cherry plum (visciola)

Le vibrazioni interagiscono profondamente sulla paura dei propri conflitti che la notte tende a liberare e rendere vivi, per coloro che vivono costantemente sotto controllo e temono di lasciarsi andare, di liberare la tensione nervosa.

Clematis (clematide)

Le vibrazioni interagiscono con i pensieri, per coloro che quando devono addormentarsi sentono la mente affollarsi di sensazioni e pensieri disturbanti.

Elm (olmo)

Le vibrazioni interagiscono con il senso della responsabilità, per coloro che sono troppo carichi di impegni e non riescono a far fronte, la notte diventa lo scarico delle ansie trattenute per gli impegni del giorno.

Gorse (ginestra)

Le vibrazioni interagiscono con lo stato depressivo per coloro che sono fortemente depressi, sconfitti dalla vita ed incapaci di affrontare il nuovo giorno che verrà dopo la notte.

Hornbeam (carpine)

Le vibrazioni interagiscono nello stato di stanchezza mentale, con la sensazione di non farcela per coloro che hanno dato il meglio di se stessi e non credono di poter andare avanti, il sonno non arriva per troppa stanchezza.

Mustard (senape)

Le vibrazioni interagiscono con la tristezza, per coloro che sono affetti da malinconia profonda senza ragione, il sonno è causa di ulteriore senso di perdita.

Olive (olivo)

Le vibrazioni interagiscono con lo stato di esaurimento fisico e mentale (mentre Hornbeam è solo mentale) per coloro che hanno dato il meglio di sé e devono recuperare attraverso un buon sonno.

Red chestnut (castagno rosso)

Le vibrazioni interagiscono con la paura per le persone amate, per coloro che vivono nel timore che accadano le cose peggiori non a se stessi ma ai loro cari (è difficile dormire per la madre che aspetta il figlio la sera).

Rock rose (eliantemo)

Le vibrazioni interagiscono con la paura, il terrore dettato da un momento, quindi solo per coloro che attraversano un attimo di panico ma non in forma ricorrente.

Star of Bethlehem (Stella di Betlemme)

Le vibrazioni interagiscono con la paura derivante da un trauma subito recente o lontano che non si riesce a superare, per coloro che subiscono ogni giorno il ritorno di una sensazione di dolore, ansia e paura per qualcosa di accaduto e si rinnova ogni volta con immutato dolore (una separazione, una perdita di persona cara).

White chestnut (castagno bianco)

Le vibrazioni interagiscono con i pensieri che ruotano continuamente nella testa (*sindrome del disco fisso*), l'apparato mentale è sovraccitato non si riesce ad addormentarsi perché i pensieri molesti continuano a entrare.

7. I RIMEDI FITOTERAPICI CONTRO L'INSONNIA

Per ritrovare sonni tranquilli non bisogna zittire il disturbo (inducendo "a forza" il sonno) ma occorre imparare a colmare i disagi che ne sono alla base. In **fitoterapia** è importante scegliere la soluzione in base alla somiglianza tra la pianta e il soggetto che l'assumerà, tenendo ben presenti i sintomi della patologia.

Sono tante le proposte **fitoterapiche** della buona notte. Ognuna con la sua particolare "specializzazione" perché sono numerosi e diversi i disturbi legati al sonno. C'è chi fatica ad addormentarsi e chi invece si sveglia al mattino con abbondante anticipo. Per non parlare degli incubi notturni o delle snervanti "pause" dovute ad insonnia centrale.

Escholtzia per i risvegli precoci

È il rimedio fitoterapico perfetto per chi è torturato da risvegli precoci. Inoltre è la soluzione ideale per chi si alza dal letto più stanco di quando si è coricato. Dona equilibrio e armonia al sonno, rigenerando le notti con dolcezza: interviene su ansie e pensieri che solitamente si attivano appena ci si desta.

Uso e dosi: assumere 20-30 gocce di tintura madre 3 volte al dì, almeno 15-30 minuti prima dei pasti.

Tiglio per i risvegli notturni

Albero spontaneo dei boschi di collina, ricco di virtù tranquillanti, il tiglio allevia la tensione nervosa, e dà sollievo all'ansia. È molto indicato per chi si sveglia nel Cuore della notte con spasmi e gonfiore allo Stomaco e per la persona che non riesce a prendere sonno, riversando sullo Stomaco angoscia e stress. La sua azione dolce e modulata lo rende ideale anche per i bambini eccitabili e iperattivi.

Uso e dosi. Consigliato l'infuso, meglio se consumato dopo cena (un cucchiaino di fiori in una tazza d'acqua per 3-5 minuti).

Passiflora per chi rimugina troppo

È una delle piante più versatili per quanto riguarda i disturbi del sonno: essendo sedativa, ipnotica e antispasmodica, è indicata in caso di difficoltà di addormentamento, soprattutto in persone ipersensibili ai cambiamenti. Tra i tanti vantaggi offerti da questa pianta vi è una certa versatilità (è un calmante leggero i cui effetti si sentono anche durante il giorno) e la mancanza di un effetto di assuefazione. Ma non solo: è molto adatta per tutti quelli che appena si mettono a letto cominciano a rimuginare sui fatti passati o sulla giornata che verrà. Dona uno stato di benessere generale e una rilassatezza mentale che spegne ogni tentativo di iperattività cerebrale.

Uso e dosi: 20 gocce di tintura madre 2 volte al giorno, una nel tardo pomeriggio e una poco prima di andare a letto.

Luppolo per l'insonnia inaspettata

Il luppolo è la soluzione ideale per chi soffre di insonnia irregolare: quando improvvisamente si fa fatica a dormire senza capirne il perché, questo rimedio fitoterapico ha effetti rasserenanti per l'intero organismo. Spesso queste insonnie inaspettate sono dovute a trasformazioni che avvengono dentro di noi, causate nella maggior parte dei casi a cambiamenti organici (menopausa, climaterio, sviluppo ormonale). Il luppolo permette di ridare armonia a corpo e mente e di ritrovare un sonno continuativo proprio per le sue proprietà regolative.

Uso e dosi: consigliabile l'assunzione in tintura madre, 20 gocce, 2-3 volte al giorno. Un mese circa il periodo di cura ideale.

Lavanda nell'insonnia da ansia o depressione

Pianta con una forte azione riequilibrante, la lavanda trova applicazione nell'insonnia soprattutto quando a provocarla sono ansia e depressione. Solitamente il sonno è leggero e caratterizzato da risvegli anticipati; durante la notte si è in preda a incubi e frequenti sudorazioni. Molto spesso, pur dormendo, si ha come l'impressione di non aver chiuso occhio e di essere ancora più stanchi di prima. La lavanda è consigliabile anche quando ad accompagnare l'insonnia sono palpitazioni e tachicardia.

Uso e dosi: 20 gocce di tintura madre per 2-3 volte al giorno (per un periodo massimo di due settimane).

8. ALIMENTAZIONE E DIETETICA PER COMBATTERE L'INSONNIA

La composizione di alcuni cibi, insieme ad alcuni inadeguati stili alimentari, sono la causa dei disturbi del sonno.

Alcuni neurotrasmettitori e ormoni sono responsabili del funzionamento del ciclo del sonno, e queste sostanze dipendono direttamente da alcuni nutrienti provenienti dalla nostra alimentazione. Per questo motivo l'alimentazione ha influenza sulla qualità e sulla quantità del sonno nell'uomo. Non esiste un'unica causa che possa spiegare perché "mangiare male" possa provocare una alterazione della qualità del sonno. Lo stile di vita, le abitudini alimentari, il tipo di cibo che mangiamo, la combinazione di alimenti e le porzioni possono provocare questi disturbi.

Ecco le principali cause alimentari dei disturbi del sonno:

* **Poco tempo per mangiare**

Lo stress o l'ansia modificano il ritmo circadiano. Questo ritmo controlla il ciclo orario della liberazione degli ormoni e dei neurotrasmettitori che regolano il tempo di sonno e veglia. Quindi, se alterato, provoca anche alterazioni nella liberazione delle sostanze chimiche (ormoni e neurotrasmettitori) e si sbilancia il corretto ciclo o ritmo sonno-veglia. Alcune situazioni della vita quotidiana favoriscono la modifica del ritmo circadiano, come ad esempio: lunghi viaggi, orari di lavoro notturni, lavori a turno, tensione nervosa accumulata, ecc. Questi ed altri motivi provocano nei soggetti una bassa qualità del sonno, e provocano anche una inadeguata alimentazione, visto che ci si ritrova a mangiare qualsiasi cosa si trovi a portata di mano, senza rispettare orari regolari di pasti e generalmente si scelgono alimenti meno nutrienti e più calorici. Il non avere orari fissi di sonno né di pasti porta a uno scarso controllo nelle funzioni generali dell'organismo.

* **Pasti abbondanti o poco frequenti durante la giornata**

Le cene abbondanti e ricche di proteine (carne, uova, pesce), i grassi, il prosciutto, i formaggi grassi e i fritti provocano nelle ore serali e notturne una maggiore secrezione di acido cloridrico nello Stomaco (più del normale), aumentando il pH acido dello Stomaco, specialmente se la cena è accompagnata da alcool e caffè. L'eccesso di proteine durante la cena provoca una diminuzione nella sintesi di serotonina (sostanza chimica ampiamente distribuita nell'organismo, specialmente nel cervello con funzione di neurotrasmettitore¹), e aumenta la produzione di Adrenalina (ormone prodotto dalla midollare surrenale per preparare l'organismo alla lotta¹) aumentando lo stato di allerta nel nostro corpo. In queste circostanze, la digestione si rende più difficile e più lenta, provocando difficoltà ad addormentarsi e sintomi quali: acidità, reflusso, ardore, nausea e sensazione di vomito se si va al letto con lo Stomaco troppo pieno immediatamente dopo aver mangiato. Questi sintomi disturbano il sonno e non permettono un riposo di qualità.

*** Mangiare pasti troppo distanti l'uno dall'altro**

Passare molte ore senza mangiare provoca un aumento della temperatura corporea e rende più difficile il sonno.

*** Cibi troppo conditi ed eccitanti:**

Il piccante, la caffeina, il the, la cioccolata e il ginseng provocano euforia perché stimolano le connessioni nervose del cervello. Il consumo continuo ed esagerato di questi stimolanti provoca un guasto nervoso e quindi difficoltà nel dormire. L'eccitante più potente per il cervello è l'alcool, che distrugge totalmente il ciclo circadiano e non permette un riposo salutare.

*** Intolleranze Alimentari**

Le persone allergiche ad alcuni alimenti o aminoacidi, tipo fenilalanina, istamina o tiramina, hanno sintomi gastrici che alterano il ciclo del sonno, poiché a partire da questi aminoacidi si sintetizzano adrenalina e noradrenalina, che sono neurotrasmettitori che stimolano la veglia a scapito del sonno. Le cause dei disturbi del sonno sono quindi molteplici, ma basta solo determinare quella specifica per poter dare al soggetto la soluzione giusta. In alcuni casi, la soluzione è di tipo alimentare.

A volte si tratta di una semplice carenza di magnesio, calcio o vitamine B1 o B6.

Consigli nutrizionali per dormire meglio

Durante il sonno c'è una maggior secrezione di alcuni ormoni come quello della crescita, la prolattina, il testosterone, la melatonina e la serotonina. Tutte queste sostanze regolano il ciclo sonno/veglia. Alcuni alimenti, per la loro composizione e secondo la porzione assunta, influiscono nella quantità e nella qualità del sonno. Gli alimenti che partecipano alla sintesi di ormoni e neurotrasmettitori come la dopamina, l'adrenalina, e le noradrenaline rendono più difficile il sonno, ma gli alimenti che invece aiutano la regolazione della melatonina e della serotonina favoriscono il sonno.

Il triptofano, ad esempio, è un aminoacido essenziale (componente delle proteine) utile per la formazione di melatonina e serotonina. Nell'alimentazione lo troviamo in alimenti come il latte, la banana, fagioli secchi, il frumento integrale, fette biscottate, ceci, fave secche, lenticchie, piselli, spinaci, arachidi, mandorle, nocciole, il formaggio, l'uovo, l'avocado, l'ananas, la carne e il pesce.

Per una buona qualità del sonno dobbiamo anche garantire al nostro corpo un apporto adeguato di carboidrati (zuccheri), che possano stimolare l'insulina nel pancreas, un ormone che aumenta la disponibilità del triptofano necessario per formare serotonina. Ma devono sempre essere carboidrati complessi (pane, riso, patate, pasta), e non carboidrati semplici (zucchero, dolci, ecc.).

Anche le vitamine interferiscono in parte nelle funzioni di sonno/veglia, specialmente le vitamine B1 e B6, necessarie per la biosintesi di serotonina. L'eccesso di zucchero e dolci diminuisce la biodisponibilità della vitamina B6.

Altro fattore nutrizionale che favorisce la qualità del sonno è il consumo di calcio e magnesio. Se il loro apporto giornaliero è adeguato, si dorme e si riposa meglio durante la notte.

Riguardo all'orario della cena, studi scientifici hanno dimostrato che l'orario in cui si cena non ha relazione con il sonno, ma bisognerebbe solo preoccuparsi di cenare sempre allo stesso orario, per abituare il corpo a orari fissi: più si è regolari con gli orari, più sarà facile per il nostro organismo regolarsi con il ritmo circadiano.

Per le persone che hanno bisogno di alzarsi spesso la notte per urinare si raccomanda di non consumare a cena i seguenti alimenti: spinaci, cipolla, cocomero e melone.

9. GLI OLIGOELEMENTI DI SUPPORTO

Le cause principali di insonnia sono spesso stress e situazioni di ansia. Ci sono tuttavia studi che dimostrano come il dormire male può anche essere dovuto a una carenza di vitamine del gruppo B.

Le molecole di Morfeo

Il fisiologico ritmo del sonno e della veglia è regolato da alcuni neurotrasmettitori che vengono sintetizzati da una piccola ghiandola all'interno del cervello, che funziona con meccanismi legati alla luce e al buio. Le due molecole coinvolte maggiormente sono serotonina e melatonina. La prima viene prodotta di giorno a partire dall'aminoacido triptofano e rende attenti e vigili, stimolando memoria e concentrazione e il livello energetico dell'organismo. La melatonina origina dalla serotonina a calare della luce, e induce un sonno ristoratore che permette al corpo di rigenerarsi.

Il ruolo delle vitamine

È grazie all'azione delle vitamine del gruppo B, però, che l'aminoacido triptofano può trasformarsi efficacemente in serotonina, facilitando il regolare ritmo sonno/veglia. Inoltre, ciascuna delle vitamine del gruppo possiede una diversa azione, e la loro carenza può indurre disturbi nel riposo legati a situazioni differenti. La carenza di vitamina B3 (niacina), per esempio, è responsabile dei disturbi del sonno associati a uno stato di leggera depressione, mentre quando l'insonnia si lega a uno stato d'ansia si può ipotizzare una mancanza di vitamina B12. Gli effetti benefici della vitamina

B12 sul sonno, tra l'altro, sono stati confermati anche da uno studio condotto in Giappone e pubblicato sulla rivista scientifica *Sleep*. La somministrazione di vitamina B12 a persone che soffrivano da anni di disturbi del sonno, ha riportato alla norma i meccanismi dell'addormentamento e del risveglio.

Anche il supporto di oligoelementi può contribuire efficacemente alla regolazione del ritmo sonno/veglia. Spesso infatti, l'insonnia può essere dovuto a una carenza di magnesio o a un disequilibrio nel rapporto magnesio/calcio causati da un affaticamento psico-fisico e intellettuale eccessivo. In questo caso può essere consigliato 200 mg di magnesio con 600 milligrammi di calcio ogni notte.

10. AROMATERAPIA E CROMOTERPIA

L'aromaterapia e gli oli essenziali costituiscono un efficace rimedio per ritrovare l'armonia e la tranquillità in vista del riposo. E' possibile scegliere differenti oli essenziali e usarli in più modalità: applicandoli direttamente sulla pelle, magari con un massaggio (in modalità concentrata o diluita, 2-3 gocce dell'olio essenziale, pure o in 50 ml di crema neutra). Oppure direttamente nella vasca che ospiterà un ottimo bagno caldo (5-10 gocce, se vogliamo diluite in un cucchiaino di miele). Infine, è possibile beneficiare degli effetti terapeutici dell'aromaterapia mettendo gli oli essenziali in un diffusore per l'ambiente nell'apposito erogatore).

La soluzione va scelta in base al disturbo e la personalità dell'individuo:

- **Gelsomino:** si può definire un ansiolitico naturale. Caratterizzato da un odore dolce, caldo, ricco e lievemente fruttato, questo olio essenziale ha un effetto sedativo sul sistema nervoso, quindi viene usato contro tensioni, stress, ansie. Calma gli sbalzi umorali legati alla sindrome premestruale e alla menopausa.
- **Camomilla:** è l'olio essenziale calmante per eccellenza, ma è un rimedio molto importante anche per la stabilità che sa regalare. È adatta soprattutto a quegli animi turbolenti che si portano a letto contrarietà e pensieri negativi. Per chi va a dormire con “il dente avvelenato” ripensando ai fatti del giorno, inquinandosi animo e notti.
- **Maggiorana:** è un olio essenziale che rilassa e contemporaneamente regala fermezza alla persona che fa della suscettibilità la sua caratteristica principale. Ansioso, instabile, sempre alle prese con una spiccata razionalità, questo individuo considera la notte come un tempo per bilanci e riflessioni. Maggiorana è utilissima per chi soffre di insonnia “iniziale” (cioè per chi ha difficoltà ad addormentarsi) causata da un rimuginare senza sosta.
- **Bergamotto:** è un ottimo sedativo per numerosi stati di tensione, ideale per la paura che deriva dal pensiero di affrontare la notte. Fra gli oli essenziali è quello dal profumo fresco e pungente, tira fuori quelle emozioni soffocate dentro e che si fanno sentire proprio sul cuscino.
- **Lavanda:** è la risposta che rasserena gli animi sempre sottoposti a repentini sbalzi di umore, responsabili di riposi interrotti e agitati.

- **Mandarino**; essenza da utilizzare ogni volta che ci sentiamo particolarmente nervosi e suscettibili prima di coricarci. Valido per l'insonnia è saltuaria e prevalentemente "iniziale". Consigliate 2 gocce di olio essenziale sul cuscino.

Insieme all'aromaterapia è possibile utilizzare anche la cromoterapia per cambiare e mantenere le vibrazioni del corpo alla "frequenza" della salute e dell'armonia. Ci sono, infatti, colori che conciliano un buon sonno e altri che lo impediscono. I colori caldi (Yang) eccitano il sistema nervoso e favoriscono l'insonnia, mentre i colori freddi (Yin) agiscono sul sistema nervoso come calmanti e consentono l'energia Yang a cedere la staffetta all'energia Yin durante la notte.

I colori che favoriscono il sonno sono:

VERDE:

È il colore dell'equilibrio energetico. Chi lo indossa cerca l'equilibrio e la riflessione. Il suo effetto è rilassante e rinfrescante, quindi in caso di emicrania o insonnia.

BLU:

Rappresenta l'intelletto, la verità, la fedeltà, la costanza, Il Blu è il colore della grande profondità, il principio femminile. Per i buddisti rappresenta il Cielo. È purificante ed è il colore dello spazio. Induce all'introspezione, alla sensibilità, alla calma e serenità. Molto utile in caso di stress, nervosismo, ansia, insonnia, irritabilità e infiammazioni. Ha proprietà antisettiche, astringenti e anestetizzanti. Si usa in tutti i sintomi che sviluppano calore e nei dolori: mal di gola, laringiti, raucedine, febbre, spasmi, reumatismi.

VIOLA:

Sinonimo di intelligenza, conoscenza, devozione religiosa, santità, sobrietà, penitenza. È il colore con la maggior frequenza e l'energia più alte dello spettro visibile. Rappresenta la porta dell'aldilà. È il colore del cervello destro (analogico). Il viola ha una grande influenza sul sistema nervoso: epilessia, meningite, crampi, tumore, debolezza Reni. È rilassante e utilissimo nei traumi del cranio, nell'insonnia.

11. PREVENZIONE E RACCOMANDAZIONI

Per combattere l'insonnia bisogna applicare le 3 regole d'oro degli antichi cinesi prima di addormentarsi:

1. Pensare poco
2. Parlare poco
3. Mangiare poco

Un detto cinese dice: “bisogna far addormentare il Cuore prima di addormentarsi”.

L'insonnia è una patologia che interessa il sistema Cuore/spirito. Gli eccessi emozionali e lo stress sono le principali cause dell'insonnia. Bisogna imparare a controllare le emozioni, preservando il buon umore ed eliminando le paure, le angosce e le preoccupazioni.

Astenersi da eccitanti a partire dalle 16h (tè, caffè, alcool, tabacco...). Evitare gli eccessi a tavola e sapori troppo forti (troppo zucchero, acido, spezie...) per evitare la produzione di muchi interni che potrebbero infastidire il Cuore e lo spirito.

Un ambiente silenzioso e oscuro, ben arieggiato e con una temperatura tra 18°/20° favorisce il sonno.

L'attività fisica contribuisce a equilibrare lo spirito ma bisogna evitare gli esercizi serali e smettere l'attività fisica quando si incomincia a sentirne la fatica.

Mantenere un ritmo di vita equilibrato: è necessario adottare orari di sonno regolari e dormire di più durante le stagioni invernali e autunnali.

Bibliografia

- Bach E. – *I fiori che guariscono l'anima* – Ed. Tea 2003
- Drapeau C., Claude-Émile Racette, Jacinthe Soucy, *Le sommeil en Energétique Traditionnelle Chinoise*, membres de l'Ordre des acupuncteurs du Québec
- D'Alessio A. – *La floriterapia secondo Edward Bach* - IESO Academy 2007
- D'Alessio A. – *Oligoterapia diatesica* – IESO Academy 2006
- Deville F., Deville M. - *Gli oligoelementi catalizzatori della nostra salute* - Ed. mediterranee 2003
- E. Tripp, *Das Biorhythmus*, (Il Bioritmo),
- E. Tripp *Das Rhythmus im Shiatsu* (Il ritmo nello shiatsu), <http://www.shiatsu-austria.at>
- E. Tripp, *Druck und Rhythmus* (Pressione e ritmo), <http://www.shiatsu-austria.at>
- E. Tripp, *Der Einfluss des Frühlings auf den Menschen* (L'influenza della primavera sugli individui, <http://www.shiatsu-austria.at>
- Flaubert G., P. Crépon, *Cronobiologia cinese. Il movimento e le manifestazioni dell'energia vitale*
- Fu Bao Tian, *Bioritmi. I ritmi che scandiscono la vita. Cronoagopuntura*, Bracciali
- G. Andrès, *I meridiani straordinari, il trattamento dei Meridiani Straordinari i punti chiave ed i punti specifici, seminario magistrale presso la Ieso Academy il 4/5 dicembre 2010*
- G. Andrès, *Ling Shu*, La Tisserande Éditions
- G. Andrès, *Les méridiens extraordinaires*, AFA
- G. Maciocia, *La clinica in medicina cinese. Il trattamento delle malattie con agopuntura e erbe cinesi*, CEA
- G. Maciocia, *I fondamenti della Medicina Cinese*, CEA
- Mauria A. M. – *Oligoelementi minerali per la salute e il benessere* – Ed. Giunti Demetra 2005
- N. Monanni, *Le ore del benessere. La cronobiologia*, XENIA
- Perillo F. M. - *Diagnostica strumentale e di Laboratorio* – IESO Academy Ed. Gen.2010
- Peruzzi M. L., Nocentini F. – *Il libro completo dei Fiori di Bach* – Ed. giunti Demetra 2007
- Scorza S. – *Cromoterapia, corso introduttivo* – IESO Academy Ed. gennaio 2008
- T. Namikoshi, *Shiatsu, la terapia giapponese di Pressione digitale*, Edizioni Mediterranee
- Visalli n., Pulcri R. – *Moxibustione, principi fondamentali e la clinica* – casa editrice Ambrosiana, 2003
- Visconti S., D'Alessio A. - *Anmo Tuina* – IESO Academy 2010
- Visconti S., D'Alessio A. – *Tecnica Shiatsu Integrata* – IESO Academy 2010

- Visconti S., D'Alessio A. – *Medicina Tradizionale Cinese 1* – IESO Academy 2008
- Visconti S., D'Alessio A. – *Medicina Tradizionale Cinese 2* – IESO Academy 2009
- Visconti S., D'Alessio A. – *Medicina Tradizionale Cinese 3* – IESO Academy 2010
- Visconti S., D'Alessio A. – *Medicina Tradizionale Cinese 4* – IESO Academy 2010
- Wang Xi Zhe, *L'Insomnie et l'Hypersomnie en MTC*, Institut Yin-Yang