



*Star bene in Natura*



## TEARHEMP® PURE

### CBD dal 5 al 30% in olio di semi di Canapa Biologico

Tearhemp® Pure contiene 8 aminoacidi essenziali, ricchi di Omega3 e di Omega6, Vitamina B2, Vitamina B12 e Vitamina E, antiradicali liberi, un'efficace formula anti-invecchiamento, è un coadiuvante naturale per il mantenimento in salute del nostro organismo.



- Prodotto e Coltivato in Italia
- Canapa Sativa L. Biologica Certificata
- Prodotti di alta qualità, certificati con analisi
- **Contenuto di THC: 0,00%**



# QUANDO IL SONNO MIGLIORA NATURALMENTE



di **Stefania Sartoris**,  
Farmacista - Biologo - Naturopata  
Professore a contratto presso il Dipartimento di Scienza e  
Tecnologia del Farmaco dell'Università degli Studi di Torino  
Formatore e consulente in Aromaterapia, Aroma Strategist

**T**utto ciò che vive, dorme.  
È una affermazione un po' azzardata ma è  
assolutamente vera.

**Non si può vivere senza dormire: il sonno si osserva ovunque nel mondo degli esseri viventi; senza sonno nessun organismo può funzionare come dovrebbe.**

Eppure una grossa parte della popolazione lamenta "disturbi del sonno": difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturno, sonno senza riposo, tutti aspetti di un disagio che si ripercuote sull'intero arco della giornata. La prima considerazione è che il sonno, oltre ad essere una necessità, è soprattutto un

"comportamento" e come tale deve essere considerato: una buona qualità del sonno implica il rispetto dei tempi ad esso dedicati, una attività fisica anche solo moderata ma costante (è sufficiente la camminata quotidiana), una alimentazione sana e soprattutto leggera alla sera. Senza questi presupposti è impossibile che il sonno ristori e svolga le proprie importanti funzioni.

Pensiamo al mondo degli animali: da quel mondo veniamo anche noi, e loro, a differenza nostra, non si fanno condizionare dalla mente ma mantengono intatto l'istinto che rappresenta garanzia di armonia con la Natura.

Un animale che dorme lo riconosciamo proprio dal comportamento: assume una postura tipica, cerca un luogo accogliente e caldo, tranquillo, perché la risposta agli stimoli esterni risulti diminuita (quasi assente), questo perché a immobilità e riduzione della reattività nei mammiferi si associano particolari attività elettriche dell'encefalo che vengono riconosciute come specifiche e che presentano caratteristiche onde cerebrali: solo in questa fase il sonno può essere ristoratore e rigenerante come dovrebbe.

Se consideriamo il sonno come un "comportamento" comprendiamo anche come sia necessario lavorare sulle sue modalità, o meglio sulle modalità che ad esso ci predispongono: non è sufficiente "mettersi giù e dormire" ma, per approfittare appieno di questo momento fisiologico, esso deve essere accompagnato da una serie di azioni (e perché no... da un "rituale") che ci consentano di arrivarci nella maniera giusta.

**Un sonno corretto permette infatti all'organismo di svolgere tutta una serie di funzioni fondamentali come la "riparazione" dei danni subiti nel corso della giornata:** dal momento che durante la veglia si consuma energia e si "degradano" un certo numero di strutture, a causa dello stress subito i tessuti in generale vanno incontro ad una sorta di "infiammazione silente" che, se non ridotta, prende il sopravvento diventando la porta di accesso alle principali malattie metaboliche. Il sonno fa sì che l'organismo possa lavorare in senso contrario riducendo il processo infiammatorio: i ritmi metabolici rallentano, la temperatura si abbassa, il cuore rallenta il ritmo, l'energia risparmiata viene impiegata in quei processi di "pulizia" e riduzione dell'infiammazione che ci restituiscono al mattino un organismo pronto a difendersi dagli attacchi del mondo esterno.

Pensate a come quando veniamo attaccati da agenti infettivi (anche in caso di una "banale influenza") o quando subiamo un trauma fisico, sentiamo istintivamente la necessità di dormire: questo perché si mettano in moto tutti i processi di riparazione grazie ai quali le ferite guariranno e l'organismo si libererà dell'agente infettante.

**Il sonno è inoltre necessario perché il cervello funzioni in modo corretto:** è stato dimostrato come la privazione di sonno abbia importanti ripercussioni sulle funzioni cognitive, anche una sola notte di sonno persa (e questo è un qualcosa che più o meno tutti abbiamo sperimentato) mette a

dura prova in termini di capacità di concentrazione ed apprendimento.

Da questo punto di vista **la funzione principale del sonno è il consolidamento della nostra memoria:** il cervello durante il giorno immagazzina enormi quantità di informazioni codificandole sulla rete neurale, un po' come in una sorta di "chiavetta USB" che poi verrà decodificata durante la notte eliminando le informazioni non utili e conservando quelle utili e lasciando "spazio libero" a quanto verrà appreso nella giornata successiva.

La nostra attività mentale durante il sonno è dunque fervida: il cervello ripercorre "a salve" una parte della giornata e se da un lato conserva ciò che è utile dall'altro cancella i dati superflui.

Anche le ore dedicate al riposo sono importanti, in termini quantitativi (almeno sette ore per notte) per consentire all'organismo di espletare tutte le funzioni, ma anche in termini di "momento" della giornata (intesa come arco delle 24 ore).

Il "ritmo sonno-veglia" alla cui regolazione è subordinata quella della maggior parte degli altri processi metabolici, è regolato da meccanismi precisi e questo è un qualcosa che è noto, a livello di ipotesi, da moltissimo tempo.

Solo negli anni 2000 gli studi però hanno cominciato a dare delle "risposte" molecolari a questa ipotesi e nel 2017 **il Nobel per la medicina è stato assegnato a tre scienziati (Jeffery Hall; Michael Rosbash e Michael Young) per aver scoperto il meccanismo molecolare che è alla base del controllo dell'orologio biologico impostato sul ritmo circadiano (24 ore) ed in sintonia con l'ambiente**, ovvero con l'alternarsi della condizione di luce/buio e, più in generale con la rotazione terrestre. Per questo motivo risulta fondamentale che le ore dedicate al sonno siano quelle notturne, in particolare fra le 22.30 della sera e le 7.00 del mattino. Spesso invece facciamo tutt'altro.

Ci allontaniamo dal ritmo interno: sempre di corsa, orari che non sono mai quelli che dovrebbero essere, pasti spesso frettolosi o troppo abbondanti, gli occhi che inseguono lo smartphone o il computer, attività fisica scarsa o nel momento serale ("esco dal lavoro e vado in palestra... è l'unico momento che ho..."): i nostri ritmi sociali nel tempo si sono sempre più allontanati da quelli biologici.

Anche per questo ci sentiamo spesso stanchi, anche se ci sembra di aver dormito, a volte faticiamo a concentrarci, altre volte invece il sonno non arriva proprio perché la mente continua a correre,



come in pieno giorno, dietro a mille pensieri e preoccupazioni. La causa è che il nostro orologio interno è sempre quello, non cambia: questo fa sì che la maggior parte di noi viva “remando contro se stessa” e rende ragione del fatto che più di metà della popolazione occidentale soffre di disturbi del sonno. Per tutti questi motivi non si può pensare di gestire il sonno come più ci aggrada: bisogna avere ben chiaro che **la soluzione non è rappresentata dalla “pastiglietta” ma da una serie di comportamenti che devono essere messi in atto.** In prima battuta bisogna prendere consapevolezza che **il sonno non può essere sostituito da relax**, o da altre attività, che **deve aver luogo in orari e con tempi precisi**, che bisogna arrivare al momento del sonno dopo aver consumato un pasto non troppo abbondante ed averlo ben digerito, che l’attività fisica non deve essere praticata nelle ore serali, ma che deve essere praticata in modo costante e nelle ore diurne, e che **il momento dell’addormentamento deve essere preceduto da un allontanamento dalle attività della giornata** perché la mente deve essere calma. Sarebbe bene inoltre **non utilizzare dispositivi elettronici nel periodo che precede il sonno** e soprattutto non tenerli troppo vicini al letto: essi emettono particolari campi elettromagnetici a radiofrequenza che disturbano il ritmo del sonno ed influenzano negativamente addormentamento e risveglio. Non sempre è semplice e **fra i tanti strumenti che possono venire in aiuto l’Aromaterapia rappresenta sicuramente uno dei più efficaci** perché può accompagnare in tutte le fasi. La risposta del perché sia tanto efficace la troviamo nella sua origine, le piante. Anch’esse regolano i loro ritmi su quelli della Natura in termini di ore del giorno e di stagioni, in questo modo esse passano alla Materia Aromatica una “informazione” legata al ritmo e cominciano già ad accordare l’organismo con ciò per cui è predisposto. Inoltre si possono scegliere oli essenziali o essenze differenti a seconda del tipo di insonnia o di utilizzo. **La Lavanda vera (Lavanda angustifolia)** è ad esempio **un ottimo rilassante**, distende il sistema nervoso e calma il flusso dei pensieri. Può essere semplicemente utilizzata in diffusione (10 minuti prima del sonno), versata (poche gocce) su un fazzoletto da cui inalare per almeno 10 volte o su

un passettino di garza da riporre fra la federa ed il cuscino. Può essere massaggiata sulla pianta dei piedi (anche per i bambini di età superiore ai 3 anni) ed in questo modo si vanno a riequilibrare anche i centri energetici che sulla pianta dei piedi trovano corrispondenza. È indicata per insonnie che non si associano a cause specifiche ma semplicemente ad ansie generiche ed alla incapacità di rilassarsi e “lasciarsi andare al sonno”. **Il Mandarino (Citrus reticulata)** simboleggia l’accoglienza e l’abbraccio, può essere utile per tutte quelle persone che alla fine della giornata si sentono in qualche modo “altrove” e vorrebbero trovare **pace e serenità sentendosi protette e “a casa”**. Può essere diffuso nell’ambiente o massaggiato sotto la pianta del piede. **La Verbena (Lippia citriodora)**, utilizzata in inalazioni a secco, direttamente dal bocchettino, è utile per facilitare il riposo di tutte quelle **persone che sono talmente stanche da non riuscire a prender sonno**, che sono in qualche modo stanche di tutto ciò che hanno intorno. Verbena è l’occhio pieno di meraviglia sul mondo notturno e su ciò che ci circonda, combatte ansia e stress. **Il Petitgrain (Citrus aurantium foglie)** lavora **sulla depressione** e favorisce il sonno, ideale in questo caso la diffusione ambientale. **La Melissa (Melissa officinalis)** è un olio prezioso che **riequilibra le emozioni ed i sentimenti**, aiuta a non farsi sopraffarre dagli eventi della giornata ma anche dai “brutti pensieri” ricorrenti come i sensi di colpa ed è quindi adatta a tutte quelle persone che non riescono a “spegnere la mente” ma continuano a rimuginare durante la notte senza riuscire a prendere sonno. In questo modo lavora la Materia Aromatica direttamente sul disturbo del sonno ma essa, nella sua versatilità, può facilitare il riposo anche nelle ore precedenti, ad esempio quando la si utilizza per un pediluvio rilassante (ha effetto su tutto il corpo) o per un Bagno Aromatico: ad un cucchiaino di sale grosso da cucina si mescola in un recipiente di vetro un cucchiaino di olio vegetale (ad esempio Jojoba) e si aggiungono da quattro a sette gocce di olio essenziale o essenza. Si riempie una bacinella o la vasca di acqua non bollente, si immergono i piedi o il corpo, e si rovescia il mix. Il tempo di immersione è di 10; 15 minuti. Ci si sentirà completamente rigenerati. Una tisana di Melissa, Verbena o Malva concluderà il “rituale” accompagnando verso una notte di vero sonno rigenerante.