

MUTAMENTI

MENSILE SVIZZERO ITALIANO DI BENESSERE, ETICA E AMBIENTE

anno 29 - numero 6 - giugno 2010

CHF 4.80

GENTE

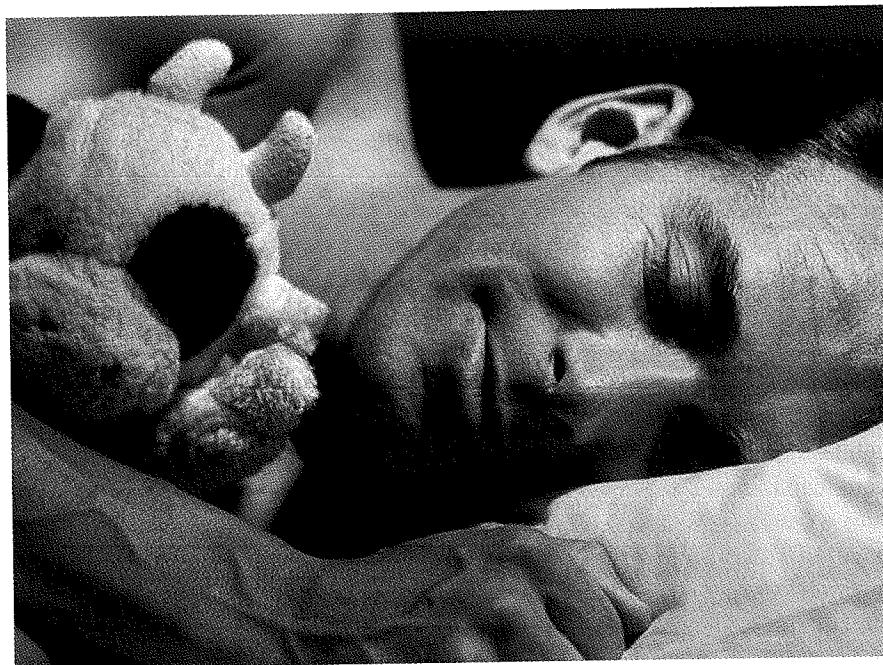
sana

MUSICA PER LE NOSTRE ORECCHIE
campane tibetane - DALLA VOCE AL CUORE
terapia del sonno - combattiamo i pollini

vitaswiss
vitale barbieri

Terapia del sonno

Sempre più persone soffrono di insonnia. Molte di queste non curano un disturbo che col tempo si ripercuote negativamente sul benessere generale. Altre si affidano agli psicofarmaci. La natura ci regala però due piante estremamente efficaci nel favorire il sonno in modo naturale.



Una musica rilassante favorisce il riposo notturno

L'insonnia è una realtà invalidante per molte persone, una nuvola grigia che ci attanaglia durante la notte, compagna odiata e fedele. È in costante aumento, più spesso saltuaria, e la maggior parte di chi ne soffre, spesso non si cura oppure lo fa senza troppa convinzione. Chi si affida ai preparati di sintesi cade poi in una situazione di dipendenza, subendo effetti collaterali non del tutto trascurabili.

Le terapie del sonno sono poliedriche e molteplici per chi usa le medicine complementari, anche perché il medico che usa terapie olistiche tiene conto dei vari tipi di insonnia e degli orari di risveglio.

Ci sono varie terapie e molteplici approcci nella medicina non convenzionale, vogliamo soffer-

marci sull'azione terapeutica di due bellissimi fiori: la Passiflora incarnata e la Valeriana officinalis. L'azione ipnoinducente di valeriana e passiflora in sinergia con l'azione di musica rilassante favoriscono il riposo notturno e la distensione.

La valeriana è una pianta erbacea perenne che cresce nelle regioni temperate del Nord America, nell'ovest dell'Asia e dell'Europa. Il nome deriva dal latino "valere" inteso come avere forza, stare bene: si riferisce alle virtù terapeutiche della pianta. I fiori sono piccoli, bianchi o rosa, raggruppati in ramoscelli terminali. La parte della pianta che viene utilizzata a scopo medicinale è la parte sotterranea cioè radici, rizoma e stoloni. La migliore raccolta è considerata quella

del periodo autunnale.

Le sostanze comunemente riscontrate nel rizoma e nelle radici sono: olio essenziale, iridoidi, tannini, lignani, alcaloidi, aminoacidi liberi. Le proprietà sedative della valeriana sono state descritte già da Ippocrate e Galeno.

La valeriana è la pianta più comunemente utilizzata per il trattamento dell'insonnia ed è menzionata nella farmacopea di moltissimi paesi. È usata in formulazione liquida e solida per uso orale, è soprattutto una valida alternativa alle benzodiazepine che hanno troppi effetti collaterali e soprattutto inibiscono i sogni! Va utilizzata quindi nei disturbi del sonno transitori, non associati a gravi disturbi mentali. Molto efficace anche in caso di difficoltà ad addormentarsi, nei risvegli notturni e nel prolungare la durata del riposo notturno. Per quanto riguarda invece i sintomi relativi allo stress o nel "jet-lag" la valeriana non è molto efficace. Per ottenere gli effetti ottimali del trattamento gli estratti andrebbero assunti continuativamente per almeno 2-4 settimane.

Questa pianta è stata ed è oggetto di grande interesse in campo farmacologico e non solo; tant'è che a tutt'oggi si stanno analizzando le sue proprietà spasmolitiche, diuretiche, antiacne.

Alcune di queste proprietà sono state analizzate solo a livello preclinico ed è emerso, ad esempio, che estratti acquosi di valeriana officinale possiedono

effetti antinfiammatori, antipertensivi e probabilmente anti broncospastici e anticoronarospastici.

La Passiflora incarnata è la perfetta "compagna" della valeriana, usate insieme, infatti, si potenziano vicendevolmente. La passiflora è spesso coltivata nei giardini per la sua particolare bellezza. È un rampicante e i fiori bianco-azzurri tendono al porpora. È chiamato il fiore della passione perché la sua corolla di petali somiglia, per alcuni, a una corona di spine. È stata a lungo utilizzata come antinevralgica, per convulsioni, tachicardia di origine psicogena e per disturbi gastrointestinali di origine psicosomatica. La pianta è indicata soprattutto come sedativo nel trattamento degli stati neurotonici di adulti e bambini, in particolare nelle turbe del sonno. Per la sua azione sedativa è indicata contro lievi forme di insonnia dovute ad affaticamento, stress, insonnia che si manifesta nel clima-terio e nella menopausa e in stati depressivi.

La passiflora induce un sonno fisiologico ed un buon risveglio rapido e completo senza conseguenze di depressione, pur con una buona sedazione e con un sonno di qualità. Come la valeriana non ha effetti secondari.

Il sonno va preparato, un buon sonno si costruisce e tanti sono gli accorgimenti per regalarci un sonno ristoratore. Usare ad esempio gocce di passiflora e valeriana ed ascoltare una musica dolce e modulata ci porterà dolcemente nel mondo dei sogni. I preparati floriterapici hanno un loro suono modulato e terapeutico che entra nel nostro organismo e si fonde con la terapia, il nostro corpo vibra e se le vibrazioni hanno coerenza allora la terapia è veramente olistica. Dobbiamo imparare a pensare che le terapie e il modo di guarire sono molteplici, il nostro corpo ha bisogno di essere cullato con terapie dolci, non aggressive come possono essere i farmaci di sintesi. Soprattutto per quello che riguarda il sonno.

Durante il sonno il cervello si "resetta" si ricarica e anche tutti i nostri organi e questa è la premessa della buona salute! La musica, ad esempio, ci aiuterà, attraverso l'empatia musicale, ad entrare in contatto con il nostro mondo interiore originario, in questo modo ci renderemo consapevoli delle nostre ricchezze interiori che arrivano anche attraverso i sogni.

La terapia musicale è la più adatta a curare i disturbi del sonno o l'insonnia vera e propria. Importante è capire le esigenze del nostro corpo, ascoltarle e cercare di assecondarle, ciò che spesso non si fa limitandosi al consumo di psicofarmaci.

Rosi A. Coerezza
Medico chirurgo

Esperta in tecnologie biomediche e terapie naturali
+39 335 606 7661 - +39 02 657 5780
rosicoerezza@alice.it

Scuola per la formazione di Operatori in

Ortho-Bionomy®

di Margherita Brugger



Lavoro educativo e riequilibrante del corpo

Riacquistare la fiducia nelle forze della vita è il filo conduttore che ci accompagna durante il tirocinio, questa fiducia è fondamentale per l'Operatore di questo metodo. L'Ortho-Bionomy è accessibile a tutti ; **Ortho-Bionomy** è anche un percorso di vita!

La formazione per il **Diploma Europeo Practitioner in Ortho-Bionomy®** è regolamentato dall'OBEAT (Ortho-Bionomy European Association Teachers) e viene insegnato durante i week-end, (uno al mese) è comprende anche due seminari intensivi di una settimana.

Sono aperte le iscrizioni per il nuovo ciclo di formazione: **Siamo attivi in diversi luoghi a livello Europeo Per il Ticino a Minusio, per la regione Mendrisio a Cantello**

Per informazioni:

Tel./Fax 091 743 21 32 www.ortho-bionomy-ticino.ch

ISTITUTO DI TERAPIE NATURALISTICHE e
ISTITUTO SHIATSU METODO NAMIKOSHI
Sezione Svizzera della European Academy

PORTE APERTE

**Mercoledì 9 giugno 2010
dalle ore 17.00 - 22.00**

**Shiatsu metodo Namikoshi
Riflessologia plantare - Vega Test
Massaggio classico - sportivo
Linfodrenaggio manuale**

**Offriamo a scelta un trattamento
gratuito!**

**È gradita la prenotazione
telefonica o per e-mail**

Dir. Frey Annemarie
Via S. Francesco 4
c.p. 223
6600 Locarno

tel. 091 751 17 58
fax 091 751 23 70
info@scuola-itn.com
info@namikoshi.ch