



Le notti bianche

Stefania Piloni

Medico omeopata specialista in ginecologia, docente Medicina Complementare Università di Milano
Direttore sanitario LifeGate Medicina Olistica

L enzuola scomode per i poveri insonni che nel letto non trovano pace: chi stenta ad addormentarsi e chi si risveglia nel cuore della notte, respinto da Morfeo e ricacciato di forza nel mondo della veglia. Dormire o vegliare.

Liberare l'inconscio o trattenerlo. Concedersi la perdita del controllo o vanificarla. Ogni notte insonne ha il proprio perché, una spiegazione unica per ognuno, un pensiero battente che torna a rinnovarsi. Il sonno è possibile se si è in grado di "lasciarsi andare", se si riveste contemporaneamente il ruolo di "sé affidato" e di "sé affidante" nei confronti di un "sé affidatario" incognito, protetto nell'atto di celare la sua identità sotto il velo della perdita di coscienza e del travestimento onirico. L'insonnia viene spesso scatenata da un evento emozionalmente carico di stress che compromette la valutazione personale di questi ruoli.

Distinguiamo varie condizioni di insonnia con il Dr Alessandro Scuotto, medico omeopata e agopuntore, esperto in floriterapia,

presso LifeGate Medicina Olistica: la difficoltà di addormentamento, in cui spesso il flusso di pensieri incessante contribuisce a mantenere uno stato di eccitazione che ostacola l'ingresso nel sonno. La persona tenta di mantenere il controllo su di sé perché si sente minacciata nel ruolo o nel suo valore, permanendo nello stato di veglia e ancorando la sua vita alle obiettività esterne: cerca così conferma del proprio esistere limitando la propria esperienza al campo diurno di coscienza. È utile l'azione di fitoterapici quali Passiflora, Escholzia e di rimedi omeopatici come Coffea e Sulfur. Se vi è stato uso di stimolanti è indicato tra gli altri Nux Vomica. Il risveglio notturno frequente durante la notte è per lo più legato alla interruzione dell'attività onirica il cui contenuto esprime pulsioni inaccettabili razionalmente e che vengono in questo modo limitate nella possibilità di affiorare alla coscienza. Risponde al comando "non mi permetto di sognare". Sono di particolare efficacia i fitoterapici Valeriana e Lupulus; tra i rimedi omeopatici Arsenicum e la Melatonina in diluizione omeopatica (4CH). Il risveglio prematuro è frequente nella condizione percepita di allarme con sottofondo

"Ogni notte insonne ha il proprio perché,



emozionale di ansia connessa ad una situazione presunta di instabilità o di pericolo. La sveglia inconscia anticipa e ci pre allarma. In questa eventualità si preferisce l'azione di Escholzia TM, Melissa TM, Valeriana tra i fitoterapici; Melatonina e Ignatia in omeopatia. In particolare la melatonina è in grado di far perdurare la profondità del sonno. Tra le possibilità terapeutiche è particolarmente raccomandabile il trattamento in agopuntura, che riequilibrando l'azione dei mediatori dei circuiti neuronali di attivazione della sostanza reticolare, stabilisce nuovamente l'armonia necessaria all'induzione e al mantenimento del sonno ristoratore.

OMEOPATIA

Aconito: questo rimedio è utile per chi non riesce a dormire per un trauma, uno spavento o una notizia improvvisa che ha determinato ansia o irrequietezza.

Ignatia: lo stress accumulato durante la giornata continua a torturare Ignatia, che rimane concentrata su situazioni lavorative o affettive-familiari che non le danno pace, con continui risvegli durante tutta la notte.

Arnica: è di grande aiuto per la sensazione "troppo stanco per dormire", quando c'è una sensazione di letto duro e di muscoli indolenziti. A letto non si trova la giusta posizione, spesso si finisce per alzarsi dal letto e riposare un po' sul divano.

Arsenicum: è utile per chi si sveglia dopo aver preso sonno, dopo mezzanotte, con una sensazione di irrequietezza, forte apprensione o paura e talvolta con una preoccupazione per sogni premonitori.

FITOTERAPIA

Avena Sativa T.M. 40 gtt/3v al di. L'avena è un ottimo antistress e un buon sedativo. Utilissimo per persone sottoposte a grossi carichi lavorativi o per chi deve abbandonare l'uso di sostanze eccitanti, ad esempio le sigarette.

Crataegus TM 40 gocce per 3 volte al di. Il biancospino è muscolo rilassante, cardioregolatore contro le palpitazioni, blando sedativo sul sistema nervoso centrale. Aiuta i crampi, toglie le palpitazioni e aiuta a rilassarsi. I preparati possono anche essere suggeriti in tisana serale, ad esempio: tisana di biancospino, valeriana e passiflora in parti uguali.