



# Come sconfiggere **L'INSONNIA?**

## CONTI LE PECORE DI NOTTE?

Uno dei problemi più frequenti del nostro tempo e dei nostri clienti, è l'insonnia. Se sei uno di quelli che trovano **difficile addormentarsi**, ti **svegli di notte** e di mattino ti **senti assonato**, possiamo riassicurarti che non sei l'unico.



Chiunque abbia mai **avuto problemi con l'insonnia** sa quanto è faticoso rimanere sveglio tutta la notte, rimbalzare, guardare l'ora, e dopo funzionare tutto il giorno. È noto che l'insonnia acuta colpisce circa il **30-50% della popolazione generale** in un determinato periodo e che, il 10% delle persone soffre di insonnia cronica che può durare più di un mese. Ma cos'è esattamente l'insonnia, quali sono i sintomi e perché viene? Tutto questo chiariremo in questo E-book.



L'insonnia e altri problemi di sonno sono dovuti da tanti diversi motivi. Ad esempio, il **ritmo incerto** del sonno e del risveglio, il **cibo malsano**, la **malattia cronica** e lo **stress emotivo** sono ragioni che spesso influenzano la capacità di dormire bene. L'insonnia colpisce più spesso le **donne** rispetto agli uomini, le **persone anziane**, le persone con un **basso status socio-economico**, gli alcolisti e le persone con malattie mentali, come la **depressione**.

In questo e-book vi presenteremo le **migliori soluzioni e tecniche naturali** per migliorare il sonno e superare l'insonnia. Condivideremo con te i step, i suggerimenti e i consigli, che ti aiuteranno ad addormentarsi più velocemente e **contribuire a un sonno migliore**. Con una alimentazione corretta, esercizi di respirazione e la giusta scelta di integratori e oli essenziali puoi aiutarsi a dormire bene tutta la notte.

Il sonno buono e di qualità è fondamentale per **la nostra salute e il benessere**, quindi supera l'insonnia e risplendi nel nuovo giorno!

**E-book è di proprietà di BE HEALTHY D.O.O.**

Qualsiasi copia e pubblicazione di contenuti è proibita.

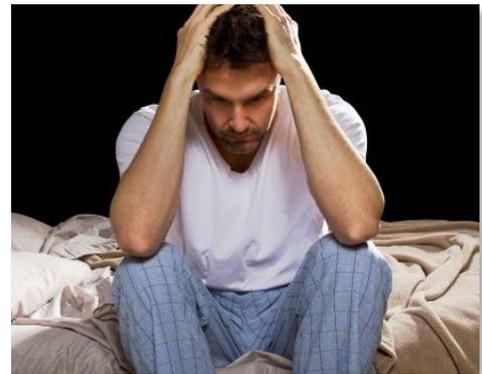
[www.futunatura.it](http://www.futunatura.it)

**AVVERTENZA:** Le informazioni contenute in questo e-book sono solo a scopo informativo e non sono intese per uso medico.



## COS'È L'INSONNIA?

L'insonnia può essere definita professionalmente "agripnia" ed è definita "**disturbo del sonno o incapacità di dormire**". Molte persone si trovano ad affrontare l'insonnia occasionalmente, ma se l'insonnia appare indipendente e diventa permanente o un problema cronico, dobbiamo agire perché questo può avere **molte conseguenze negative** per la nostra salute psico-fisica, il benessere e la qualità della vita.



La conseguenza dell'insonnia non è solo la **fatica** il giorno dopo, ma può anche causare una serie di altri problemi fisici e mentali. Le persone che vivono con l'insonnia di solito diventano più **irritabili, esausti, preoccupati, hanno difficoltà con concentrazione** e hanno anche un **sistema immunitario indebolito**. Di seguito parleremo di **diversi tipi di insonnia e disturbi del sonno** che si differenziano a seconda delle cause e dei sintomi.

## TIPI D'INSONNIA

**L'INSONNIA ACUTA** è **breve** e di solito è una **risposta a un evento stressante** o a un importante cambiamento nella vita. Questo tipo di insonnia dura meno di **3 settimane** e di solito provoca un sonno anormale più **volte alla settimana**. Spesso è innescata da qualcosa che ci fa sentire ansiosi, turbati o nervosi, per esempio esami scolastici, stress a lavoro, problemi salutari o problemi con le relazioni. L'insonnia acuta solitamente svanisce quando **finisce l'evento stressante** o ci abituiamo di novità'.

**L'INSONNIA CRONICA** Dura almeno **3 o 4 settimane** e si verifica almeno tre volte a settimana. Ci sono molte ragioni per **l'insonnia cronica**, di quale parleremo in seguito, il trattamento di questo disturbo di solito **richiede cambiamenti nello stile di vita**, l'eliminazione delle cause dello stress, e talvolta anche un trattamento sistematico o terapia.

**L'INSONNIA OCCASIONALE** è un normale disturbo del sonno ed è legata alla presenza di particolari fattori come stati di malattia. Spesso è associata a **depressione, dolori o problemi muscolari**, ad esempio **mal di schiena** o la **sindrome delle gambe senza riposo**. È spesso causata da vari fattori **cognitivi e psicologici**.



**L'INSONNIA 'INIZIALE'** o di conciliazione, si presenta non **appena andiamo a letto**, ma non ci svegliamo di notte.

**L'INSONNIA 'INTERMEDIA'** o problema del **mantenimento del sonno**, ci si può svegliare anche diverse volte nel corso della notte.

**L'INSONNIA 'TERMINALE'** nota anche come insonnia mattutina, la persona si sveglia prima dell'ora pianificata e non **riesce più di addormentarsi**.

## COSA PROVOCA L'INSONNIA?

L'insonnia o l'incapacità di dormire è strettamente correlata alla formazione di **ormoni e alla quantità di portatori nervosi** nel cervello che regolano la vigilanza e la sonnolenza.

Diamo un'occhiata ad alcune delle **cause più comuni** di insonnia e disturbi del sonno:



**Abitudini del sonno non salutari**, restare svegli fino a tarda serata per lavoro o televisione. Il sonno può essere disturbato consumando alcol, caffeina o alimenti zuccherati poco prima di andare a letto.

**Dormire in stanza non troppo buia o troppo calda**. La luce artificiale o il calore nella camera da letto possono accorciare il tuo sonno. Il sonno disturbano anche i dispositivi elettronici che emettono luce blu.

**Stress cronico o acuto**, la conseguenza di cambiamenti nella vita o in altre circostanze.

**Routine incoerente di sonno e il risveglio**. Lavoro in turni può disturbare il sonno, perché è contrario al ritmo circadiano del nostro corpo. Dormiamo meglio se andiamo a letto e ci alziamo tutti i giorni alla stessa ora.

**Cambiamento dell'ambiente**, per esempio il trasloco o il viaggio.



**Disturbi mentali**, come ansia e depressione. L'insonnia cronica può essere associata ad altri problemi di salute o disturbi psicologici.

**Dolori cronici**, che impediscono la posizione comoda durante il sonno. I casi più comuni sono dolore lombare, artrite o dolore al collo.

**Disturbi respiratori** durante il sonno e altri problemi respiratori.

**Il consumo di alcuni farmaci**, ad esempio, farmaci psicotropi che aumentano la frequenza cardiaca, aumentano la frequenza della minzione, ecc. In questo gruppo possiamo includere farmaci per il raffreddore, allergie nasali, ipertensione, malattie cardiache, malattie della tiroide, contraccettione, asma o depressione.



### NON RISPARMIARE SULL'ACQUISTO DEL MATERASSO

Molte volte l'insonnia è dovuta anche da letto inappropriato. Se non ti dà il supporto dove ti serve, non puoi rilassarti e addormentarti.

Il materasso deve adattarsi in modo ottimale. Le parti del tutto il corpo devono essere ben supportate e alleggerite. Quando il tuo corpo sarà rilassato e la spina dorsale sarà nella giusta posizione, avrai un sonno tranquillo.

# I SINTOMI DELL'INSONNIA

Per comprendere bene cosa è l'insonnia, è molto importante riconoscere e scoprire i sintomi più comuni dell'insonnia. Vediamo quali sono:

- La sensazione di stress nei momenti in cui cerchi di dormire, ma ti **girano in testa diversi pensieri**.
- Se ti addormi con fatica e ti svegli durante la notte. Se hai difficoltà ad addormentarti, si tratta di problema con la transazione nel sonno, ma se ci svegliamo spesso, è un disturbo con il mantenimento del sonno.
- La sensazione di stanchezza durante il giorno, che può **causare scarsa concentrazione** e limitata capacità di concentrazione, **disturbi della memoria e ridotta capacità motoria**.
- **Tristezza, irritabilità** e problemi di **interazione sociale**.
- **Qualità della vita ridotta** e rischio aumentato per sviluppare la depressione, obesità e malattie cardiovascolari. Le ricerche mostrano che gli adulti che soffrono di insonnia hanno quasi quattro volte più probabilità di sviluppare la depressione di quelli che non sono soggetti a insonnia.
- Diminuzione **delle prestazioni sul lavoro**, aumento **del rischio di incidenti** sulla strada e sul lavoro e altri errori sul posto di lavoro.



## PRECEDENZA AI METODI NATURALI CONTRO L'INSONNIA

In caso di problemi non usare i sonniferi. Cambiare lo stile di vita è spesso uno strumento efficace per superare l'insonnia. Abitudini del sonno appropriate, allenamento, nutrizione, integratori alimentari e tecniche di riduzione dello stress possono aiutare ad addormentarsi e lo stato del sonno viene poi mantenuto.



## PRECAUZIONI

Se abbiamo sintomi di insonnia **più di due o tre settimane** e non siamo sicuri del perché, bisogna parlare con il **medico** di possibili opzioni di trattamento. C'è un'alta probabilità che l'insonnia sia un **sintomo o un effetto collaterale** di un altro problema, quindi la sua **fonte deve essere scoperta**.

Prima di ricorrere all'automedicazione con **sonniferi, alcool o altre medicine**, si consiglia vivamente di consultare un medico o un terapeuta, con quali preparati il **trattamento sarà più efficace**.



## ALIMENTAZIONE PER INSONNIA

Il primo passo contro l'insonnia e i disturbi del sonno è un cambiamento nella dieta quotidiana. La nutrizione svolge un ruolo molto importante nella **normale produzione di ormoni e neurotrasmettitori**, fondamentali per sentirsi rilassati e assonnati. Anche il tempo del pasto influenza il sonno, se ci **svegliamo affamati** o ci addormentiamo troppo **sazi**.



La raccomandazione generale dice di consumare l'ultimo pasto **da 2 a 4 ore prima di coricarsi**. Inoltre, **non consumare carboidrati e zucchero** prima di coricarsi, perché il corpo può surriscaldarsi nel processo del metabolismo di essi e impedisce un sonno forte e di qualità.

Per la prevenzione a lungo termine dell'insonnia è necessario inserire **grassi sani** nel corpo, che aiutano ad addormentarti più velocemente. **Il cibo ideale è l'avocado**, che, oltre ai grassi sani, contiene magnesio e potassio, nutrienti essenziali per la **capacità di dormire e una sensazione di relax**. Di seguito sono riportati alcuni nutrienti e alimenti chiave per superare i disturbi del sonno.

### MIGLIORE CIBO PER LA PREVENZIONE DELL'INSONNIA



**CIBO, RICCO DI TRIPTOFANO:** L'aminoacido triptofano stimola la produzione di melatonina – **ormonale del sonno** e serotonina, che contribuisce a un **migliore rilassamento**. I cibi ideali ricchi di triptofano sono **alimenti proteici**, come il tacchino, pollo o tonno, quindi è consigliabile preparare una cena da loro.



**CIBO, RICCO DI MAGNESIO:** Il magnesio è noto come **minerale »rilassante«**, che funziona bene anche contro **crampi muscolari e mal di testa**, che spesso portano all'insonnia. Nella dieta includere verdure a foglia verde, semi di sesamo, semi di girasole, cacao crudo, avocado, avena e altri alimenti, che sono **ricchi di magnesio**.



**LATTE CRUDO:** Anche se il consumo di latte per qualcuno è un problema, ma un bicchiere di **latte crudo tiepido caldo** prima di coricarsi può aiutare molti a superare l'insonnia. Particolarmente consigliato **latte di capra o di pecora**.



**CARBOIDRATI COMPLESSI:** I carboidrati possono aiutare a produrre ormoni per dormire meglio, ma non è raccomandato assumere carboidrati semplici e zucchero. Quindi nella cena includere **zucchine o patate dolci**.



**VITAMINE B:** Raccomandato mangiare carne biologica, lievito di birra, fegato e verdure a foglia verde siccome **sono ricchi di vitamine B, tra cui B12**. Queste sostengono il **sistema nervoso** per combattere i disturbi del sonno e problemi di insonnia.

## CIBI DA EVITARE IN CASO DI INSONNIA

Vediamo quali cibi e bevande sono da limitare o escludere dal menu per dormire meglio:

**CAFFEINA:** Niente caffè nel pomeriggio, se hai problemi a dormire. Prova le alternative più sane, come il tè verde, perché ha un **contenuto di caffeina inferiore** e altri benefici per la salute.

**ALCOOL:** Evitare di bere alcolici **2 ore prima di coricarsi** e bere moderatamente. Concedetevi non più di **1 o 2 bicchieri** al giorno.

**ZUCCHERO:** L'instabilità dei livelli di zucchero può causare **disagio, ansia e nervosismo**, quindi evitare lo zucchero la sera.



**CIBO CONTENENTE ALERGENI:** Allergeni nel cibo possono causare **disagio, problemi con IG** e altri sintomi che contribuiscono all'insonnia. Evitare cibi che contengono **lattosio e glutine** e limitare il consumo di **noci e molluschi** se siete sensibili.

**GRASSI LAVORATI:** Se mangi troppo grasso la sera, può **rallentare la digestione** e causa disturbi digestivi, **bruciore di stomaco e reflusso acido**. Limitare i cibi fritti, carne lavorata, formaggi di bassa qualità e altri piatti grassi. Consumare più grasso di cocco, olio d'oliva, burro ghee, avocado e semi.

## STRESS E INSONNIA

Lo stress, oltre a una dieta irregolare, è senza dubbio una delle **maggiori cause di insonnia**. Perché il **cervello è impegnato** con un pensiero costante, anche il corpo si calma difficilmente. Oltre a questo, sotto stress vengono rilasciati gli **ormoni dello stress**, che impediscono un sonno tranquillo.

Per prevenire e superare l'insonnia è pertanto raccomandato ridurre lo stress e praticare varie **tecniche di rilassamento**, che agiscono contro lo **stress e leniscono**.



### PER UN SONNO MIGLIORE PRENDERE IN CONSIDERAZIONE:

30 minuti prima di coricarsi **evitare l'uso di dispositivi elettronici**, che emettono luce blu, ad es. TV, PC o smartphone. La luce blu disturba il funzionamento del nostro cervello e aumenta i livelli di cortisolo, quindi impedisce il sonno.

**Leggere o scrivere un diario** 30 minuti prima di coricarsi è dimostrato di migliorare la capacità di sonno e aiuta a rilassarsi.

**Esercizio quotidiano** è uno dei metodi più naturali per la produzione di endorfine, che hanno anche un effetto benefico sul sonno. Per superare l'insonnia è consigliato 30 a 60 minuti di esercizio al giorno.

# CONSUMARE INTEGRATORI ED ERBE DI QUALITÀ

Consumare **supplementi** nutrizionali di qualità, **estratti ed erbe** contribuisce in modo significativo a migliorare il sonno e prevenire l'insonnia. Il vantaggio di erbe e integratori è che **non provocano dipendenza e non hanno effetti collaterali**, come spesso è tipico per sonniferi. Tuttavia, l'uso di estratti non è raccomandato a lungo termine, ma **fino miglioramento**. Vitamine e minerali possono essere facilmente gustati regolarmente con una dieta giornaliera equilibrata.



Quando si scelgono integratori ed estratti di erbe, **considerare la qualità dei prodotti**. È possibile scegliere integratori contenenti diverse **combinazioni di diverse erbe**, in quanto spesso è più efficace. Vediamo quali integratori ed estratti sono molto efficaci per superare i disturbi del sonno:

**MAGNESIO:** In caso di insonnia raccomandato usare questo minerale sotto forma di polvere, compresse o capsule. La dose giornaliera di **400 mg prima di coricarsi** aiuterà anche a ridurre lo stress.

**PASSIFLORA:** **Calma**, effetto positivo sul **sistema nervoso**, non causa sonnolenza durante il giorno.

## SUPER TÈ CONTRO L'INSONNIA:

**INGREDIENTI:** 40 g melissa, 25 g fiori di lavanda, 10 g iperico, 15 g passiflora (strobilo), 15 g origano (foglio), 10 g foglie di millefoglio.

**PREPARAZIONE:** Cucchiaino traboccante di miscela evaporare con 250 ml di acqua e lasciare riposare per 3 minuti. bere il tè caldo prima di coricarsi, se necessario, addolcire con miele.



**MELATONINA:** Aiuta con l'insonnia, ma può essere **usato solo per un breve periodo**. L'integratore più mite è **L-triptofano**, che influenza la **serotonina** (ormone della felicità) e **melatonina** (ormone del sonno) e per anni è stato usato come supporto naturale per un **sonno di qualità e un benessere migliore**.

**VITAMINA B12:** La vitamina B12 supporta la **funzione cellulare, sistema nervoso e il cervello**. La sua deficienza può portare all'insonnia cronica, pertanto si consigliano **200 µg** di vitamina B12 al giorno.



**VALERIANA:** Uno dei migliori rimedi naturali per **dormire, ansia e irrequietezza**, nota anche come »**Erba dei sogni**«. Non provoca sonnolenza o cambiamenti di concentrazione durante il giorno. I principi attivi **si trovano nella radice**.

**LUPPOLO:** Noto per **addormentare e lenire** naturalmente. **L'infuso o estratto** elimina varie forme di agitazione, ansia, sentimenti di paura, disturbi del sonno e irritabilità.

## USARE GLI OLI ESSENZIALI

L'uso di **alcuni oli essenziali** è anche molto gradito se siamo in uno stato di insonnia. Esistono studi che dimostrano, che gli oli essenziali possono aiutare ad eliminare lo **stress e i disturbi del sonno**. Per un **buon sonno** sono particolarmente popolari **lavanda e camomilla**, perché gli loro odori ci addormentano più velocemente e anche il nostro **sonno è migliore**.



Camomilla, sia sotto forma di **tè, tintura o olio essenziale**, è una delle migliori piante medicinali per favorire il rilassamento e combattere lo stress. **Inalazione di vapori e odori** della camomilla è spesso raccomandato come rimedio naturale per l'ansia e la depressione, che è anche uno dei motivi, perché l'olio di camomilla è **così popolare** in molte candele, bagni, prodotti di aromaterapia e altri preparati cosmetici.

L'olio essenziale di lavanda è ottimo per problemi di sogno e superare l'insonnia. Può essere **utilizzato nell'evaporatore**, lo **mettiamo sul cuscino** o applicare **direttamente sulla pelle**. L'olio di lavanda contiene alcuni composti aromatici, che aiutano a rilassare il corpo, così è anche raccomandato per **l'uso in bagno**. Bagno di lavanda in combinazione con cloruro di magnesio è particolarmente raccomandato.



Se intendiamo andare a letto alle 22:00, si consiglia di fare un bagno detox intorno alle 21:00. Circa 20 gocce di olio essenziale di lavanda in un bagno caldo con sale di Epsom o versare anche un cucchiaino di cristalli di cloruro di magnesio. Nel bagno, rilassarsi per circa 20 a 30 minuti. Dopo aver completato il bagno leggere un libro nel letto per **30 minuti**. Ti addormenterai più velocemente e ti risveglierai riposato.



### CONSIGLI ERBORISTI PER L'INSONNIA:

Raccomandazioni dal 1984 che sono ancora validi oggi:

**CONSIGLI GENERALI:** » Non usare sonniferi e tranquillanti. Cena anticipata e moderata. Cibo leggero. La sera, non bere caffè o tè, e non fumare. Evitare ebbrezza. Mantenere i piedi caldi. Un bagno con acqua tiepida ha un effetto calmante. Una passeggiata attraverso l'aria fresca (respirare profondamente!) ti piacevolmente stanca ed evoca il sonno.«

**MISCELE DI TÈ:** valeriana, camomilla, menta, rosmarino, centaurea; bacche di ginepro, centaurea, verga d'oro; camomilla, melissa, menta, achillea, primula.

**ALTRI PREPARATI:** aceto di mele (a cui si aggiunge la stessa quantità di miele; assumere 2 cucchiaini di questa miscela prima di coricarsi); latte (in cui la cipolla è stata irrigata; bere prima di andare a dormire).



## 5 MODI DI RESPIRAZIONE CONTRO L'INSONNIA



**RESPIRAZIONE ATTRAVERSO LABBRA CHIUSE:** Estremamente semplice, ma efficace, dove lo scopo principale è espirare il doppio di quanto respirare. Le labbra compresse aiutano a rilasciare l'aria, intrappolata nei polmoni e ridurre la quantità di inalazione ed aumentare l'espirazione.

**Con spalle rilassate respirare e contare fino a 2. Arriccia le labbra (come fischiando), espira, contando fino a 4 in mente. Ripeti alcune volte.**



**RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA:** Con questa tecnica si impara una corretta respirazione con il diaframma. L'obiettivo è respirare dal naso e concentrarsi su come l'addome si riempie di aria con l'inalazione.

**L'esercizio è possibile eseguire seduti o sdraiati. Una mano sul ventre, l'altra sul petto. Fai un respiro profondo di 2 secondi. Concentrati sul tuo stomaco, come si espande respirando. Poi espirare lentamente attraverso la bocca.**



**RESPIRAZIONE YOGA:** Eccellente tecnica respiratoria per il relax, quando siamo tesi o non possiamo dormire. L'utilizzo regolare è un ottimo anti-stress.

**Iniziare l'esercizio a destra. Con il pollice destro, premere la narice destra e inalare attraverso la narice sinistra. Con il dito anulare destro, premere la narice sinistra e espirare attraverso la narice destra. Poi cambiare i lati. Eseguire l'esercizio per alcuni minuti con gli occhi chiusi.**



**RESPIRAZIONE 4-7-8:** Questa tecnica è estremamente semplice e conosciuta come una delle migliori per aiutarti ad addormentare. Siamo costretti a rallentare la respirazione durante questo esercizio, che rallenta il battito cardiaco e ci aiuta a rilassarci e così possiamo addormentarci più facilmente e rapidamente.

**Inspirare attraverso il naso, contando fino a 4. Tenere il respiro contando a 7, quindi respira attraverso la bocca contando fino a 8. Ripeti l'esercizio almeno tre volte.**



**CONTEGGIO ESPIRAZIONI:** Un'altra tecnica per il relax, che ti aiuterà a superare l'insonnia e costringerti a smettere di preoccuparti.

**Sedere con gli occhi chiusi e fare alcuni respiri ed espiro profondi, poi gradualmente iniziare con la respirazione »normale«. Conta ogni espiro. Dopo aver contato cinque respiri, ripetere e di nuovo contare i respiri. Sarai sorpreso di quanta concentrazione avrai bisogno per il conteggio.**



*Supporto naturale per il sonno!*

## MELATONINA

60 compresse

**COMPRA >>**



### I vantaggi del consumo della Melatonina Night:

- ✓ Integratore alimentare naturale con L-triptofano, magnesio e vitamina B6.
- ✓ Può essere usato prima di coricarsi, in viaggio e in caso di stanchezza.
- ✓ Contribuisce al normale funzionamento psicologico e riduce l'affaticamento.
- ✓ Non crea dipendenza ed è sicuro per il consumo.



[www.futunatura.it](http://www.futunatura.it)