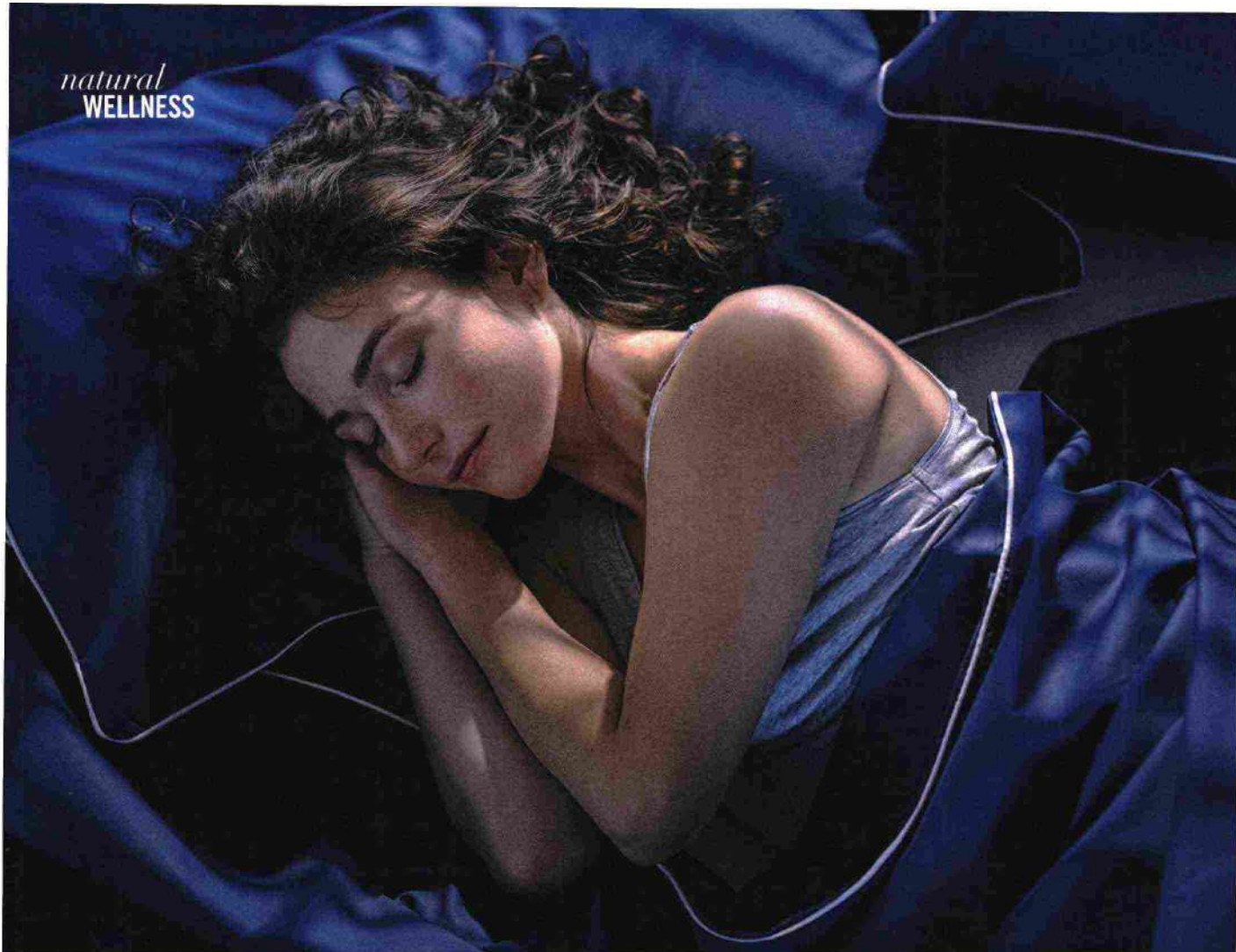


natural  
WELLNESS



# Il decalogo del sonno

*Il cuscino per la cervicale,  
il materasso che si adatta  
al tuo peso e alla colonna.  
Una camera libera da luci blu  
ed elettrosmog, le erbe, lo yoga,  
i massaggi, la playlist  
della buonanotte. Se sei tra i 12  
milioni di italiani che faticano  
a dormire, specie a primavera,  
prova le 10 soluzioni naturali  
proposte dai nostri esperti*

Getty Images

di MARZIA BRENTANI

## 1. BEVI UNA TISANA RILASSANTE

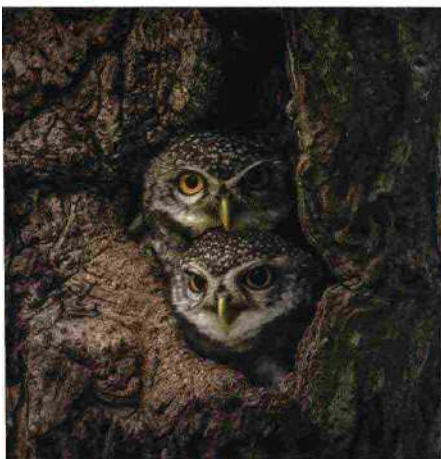
Per i nostri nonni una tazza di camomilla era un'abitudine. Ma veramente favorisce il sonno? «Più che essere dei veri e propri ipnoinduttori, alcuni fitoestratti hanno delle proprietà sedative che favoriscono il rilassamento fisico e mentale», risponde il professor Salvatore Bardaro, docente di medicina integrata a Siena e Pavia. «Oltre alla camomilla, consiglio di preparare tisane a base di valeriana, lavanda, tiglio, malva, fiori d'arancio, passiflora e melissa, mixate dall'erborista o dal farmacista di turno in base ai propri gusti. Tra queste, la valeriana officinalis è quella che vanta più studi attestanti le sue proprietà calmanti: gli acidi valerici e valerianici agiscono sul sistema nervoso centrale, riducendone l'eccitabilità». «Se il rito della tisana della buonanotte non dovesse bastare consiglio di ricorrere a qualcosa di più forte», aggiunge il dottor Cristiano Meggiato, farmacologo responsabile della ricerca e sviluppo di **Bios Line**. «Un nostro integratore (Vitacalm Tutta Notte), formulato per conciliare il sonno, contiene estratti secchi titolati di valeriana, passiflora ed escoltia, uniti all'olio essenziale di lavanda. Due compresse da 1 grammo un'ora prima di coricarsi assicurano sogni d'oro a chiunque». ▶

## natural WELLNESS

### 2. AIUTATI CON LA MELATONINA

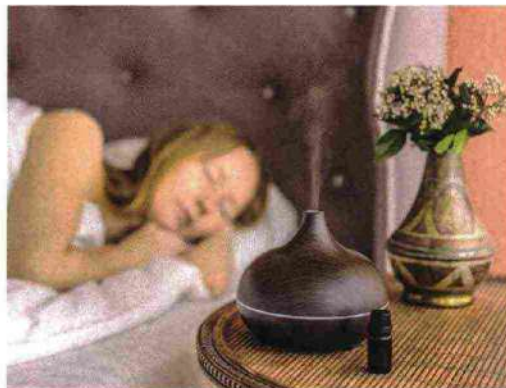
Dormire bene è la premessa per stare vigili e carichi di energia. Se il sonno tarda ad arrivare o è frammentario, costellato da tanti microrisvegli, la giornata inizia con il piede sbagliato e si soffre di sonnolenza diurna, con cali di attenzione e della capacità di concentrazione. «La primavera può indurre difficoltà di addormentamento e risvegli precoci perché l'aumento

della temperatura e della luminosità impone un reset del sistema neuroendocrino», commenta il professor Bardaro. «È quindi normale avere qualche disturbo del sonno in questa fase di passaggio, specie nelle persone sensibili ai cambi di stagione. Chi ogni notte litiga con il cuscino può ricorrere alla melatonina, un rimedio naturale adatto a tutti, specie a chi fa turni di lavoro o, prendendo spesso l'aereo, è a rischio di jet-leg. Ma attenzione: la melatonina non è un sonnifero da prendere al bisogno, è un sincronizzatore biologico, un regolatore del ritmo sonno-veglia che agisce sul lungo periodo. Va assunta a piccole dosi (1 mg al giorno) un'ora prima di coricarsi, tenendo presente che si può adattarla alle proprie esigenze: se una persona appartiene ai "gufi" (gli insonni che tirano tardi) è meglio assumerla verso l'ora di cena, mentre le "allodole" che si svegliano alle prime luci dell'alba dovranno prenderla il più tardi possibile».



### 3. LA ZONA NOTTE IDEALE

La camera da letto è il luogo dove abita il sonno e andrebbe usata solo per dormire o per godere delle gioie dell'intimità. Lavorare al computer, leggere, chattare o pedalare sulla cyclette sono attività che dovrebbero essere tenute fuori dalla porta. «Inoltre è importante mantenere una temperatura ambientale ideale, né troppo bassa né troppo alta, e areare bene la camera. La temperatura dev'essere tra i 18 e i 20 °C, con un'umidità relativa compresa tra il 40 e il 60% per evitare che le mucose orofaringee si seccino durante la notte, spingendoci a svegliarci per bere», afferma il professor Salvatore Bardaro. «Per il giusto grado di umidità, si possono usare dei piccoli umidificatori "da comodino" che assolvono più funzioni, comportandosi anche da diffusori di aromi dotati di cromoterapia. Vanno



spenti prima di coricarsi e possono diffondere nell'aria delle note aromatiche rilassanti, se si versa qualche goccia di olio essenziale. I più indicati? Lavanda, arancio amaro e ylang ylang hanno un effetto antistress, l'incenso è meditativo e tranquillizzante, il pino cembro (il cui olio essenziale è estratto dall'omonimo "albero del sonno") calma e riequilibra il respiro, abbassa la pressione sanguigna e aiuta a ripristinare i fisiologici ritmi».



### 4. PROTEGGITI DALLA LUCE BLU

Chattare su Facebook fino all'una di notte, leggere, giocare sull'iPad. Chi non l'ha mai fatto sotto le lenzuola? La luce blu emessa dai dispositivi digitali (pc, tablet, smartphone e tv) inibisce il rilascio di melatonina da parte della pineale, la ghiandola endocrina situata al centro del cervello che regola i ritmi circadiani. Spiega Bardaro: «Le emissioni luminose dei device ingannano il cervello facendogli credere che sia giorno anche quando è notte. Così il nostro orologio biologico va in tilt, la melatonina non viene secreta e non riusciamo a prendere sonno». Un'abitudine pessima che scambussola il ritmo sonno-veglia e favorisce l'insonnia. La quale, come dimostrano molti studi, spiana la strada all'ipertensione e ad alterazioni del metabolismo che portano all'obesità e al diabete. Chi dorme poco e male, infatti, è tendenzialmente grasso. Che cosa fare, quindi? «L'ideale è spegnere tutto due ore prima di andare a dormire. Se non si riesce

a programmare il "digital detox" serale, si possono adottare delle lenti da occhiali (anche non graduate) con il trattamento anti-luce blu. Circa lo smartphone, è importante andare su "imposta luce notturna" e selezionare il filtro della luce blu, che si attiverà automaticamente ogni giorno dopo il tramonto (Night Shift su iOS, Eye Comfort su Android). Le emissioni dannose del display verranno così schermate da un filtro giallo, arancione o rossastro».

Getty Images, Shutterstock



## 5. L'ARTE DI SCEGLIERE IL MATERASSO

Tramontata l'era dei fiocchi di lana e di cotone, che attiravano la polvere come una calamita, il materasso più salubre ha un'anima in schiuma di poliuretano espanso, con una struttura microalveolare: le piccolissime celle chiuse assicurano un ottimo isolamento termico e impediscono agli acari di penetrare.

«Il materasso ideale non è solo traspirante e antiacaro (condizione indispensabile per chi è allergico alla polvere) ma dev'essere in grado di sostenere perfettamente ogni parte del corpo», afferma Gianluca Biondi, master coach di Perdormire. «Che sia realizzato in memori foam o a molle insacchettate singolarmente, le diverse zone devono avere una portanza differente, così da reagire in maniera ottimale alle sollecitazioni impresse dal peso specifico di ogni parte del corpo. Il materasso, infatti, non dev'essere tutto uniforme ma prevedere delle zone differenziate (da 7 fino a 28 diverse fasce) a seconda dei punti di pressione». All'insegna del comfort estremo, i modelli più nuovi hanno una lastra superficiale in memory gel, che funge da termoregolatore ed è in grado di assorbire molto efficacemente l'umidità del corpo (un must per chi soffre di vampate di calore, come le donne nella fase di menopausa), mentre gli ecomaterassi di ultima generazione nascondono all'interno della loro trama delle particelle di carbonio, pronte a schermare le cariche elettrostatiche ed elettromagnetiche disperse nell'ambiente. Proprio quelle accusate, non a torto, di interferire con una buona qualità del sonno.

## 6. IL CUSCINO PERFETTO E COME RICONOSCERLO

Il migliore è quello che garantisce alla testa, la parte più pesante del corpo, una posizione comoda per tutta la notte. In memory foam, deve offrire due sostegni diversi: più rigido per collo e spalle, un po' più morbido per accogliere la nuca. «Antibatterico, antiacaro e traspirante, deve avere uno spessore di circa 15 cm (per chi dorme su un fianco) e di 10-12 cm per chi dorme supino, in modo da assecondare le fisiologiche curvature della colonna e da mantenerla ben allineata», spiega



ancora Gianluca Biondi. «La testa deve restare nella linea di prosecuzione della spalla, non piegata in avanti né indietro, le scapole ben appoggiate e non sospese come accade con guanciali e materassi troppo rigidi. Altrimenti si rischia di fare dei movimenti di aggiustamento alla ricerca della posizione perfetta, che finiscono per disturbare il sonno». Soffice al punto giusto ma non deformabile, il guancialetto doc è un dispositivo medico certificato, detraibile come spesa sanitaria. Deve avere una copertura sfoderabile in cotone, che va lavata spesso. E che dire dei cuscini in piuma d'oca? Anche se hanno una fodera estraibile, vanno cambiati ogni anno perché soggetti a zone di affossamento in cui il capo sprofonda, assumendo un'inclinazione innaturale rispetto all'ultimo tratto della colonna. Meno sono densi, infatti, più le piume si afflosciano.

## 7. LIBERA LA TUA CAMERA DALL'ELETTROSMOG

Prima di chiudere gli occhi, spegni il cellulare sul comodino, ma il wi-fi continua a irradiare tutta la casa, tant'è che puoi ricevere messaggi anche di notte. «La camera da letto è un crocevia di radiazioni, a bassa, media e altissima frequenza», dice il professor Piergiorgio Spaggiari, medico e fisico, preside della Facoltà di Scienze Quantistiche dell'Università Internazionale ISFOA (Zurigo). «L'abat-jour e le radio-svegliie emettono radiazioni a bassa frequenza (50 Hz), la televisione ha in genere una frequenza media (100 Hz), mentre tutti i dispositivi digitali, dagli smartphone ai computer ai tablet, viaggiano su frequenze altissime, misurabili in megahertz e gigahertz. Quando il cellulare è spento le emissioni si riducono ma non scompaiono: la portante, infatti, resta sempre accesa. E se abbiamo la cattiva abitudine di caricarlo di notte, occorre sapere che l'alimentatore amplifica 300 volte le sue emissioni». Queste invisibili onde interferiscono con l'attività elettrica del cervello che dovrebbe entrare in una "comfort zone" a zero emissioni per dormire bene. «Tutte le radiazioni

interagiscono con la materia vivente, compreso il cervello che emette onde a bassissima frequenza, tra gli 0,01 e i 30 Hz», prosegue Spaggiari. «A riposo devono prevalere le onde Alfa, a frequenza più bassa, rispetto alle beta, alle theta e alle delta. Se però intercettiamo dall'ambiente delle vibrazioni più alte, anche la gamma di frequenza del cervello si alza e addio sonno». L'ideale è tenere i device fuori dalla camera, dotarsi di un disgiuntore elettrico (che "stacca" la corrente di sera) o di un materassino in rame, fibra di carbonio o argento da mettere sotto il letto per dissipare le radiazioni.►



## natural WELLNESS

### 8. IL MASSAGGIO CRANIO-SACRALE

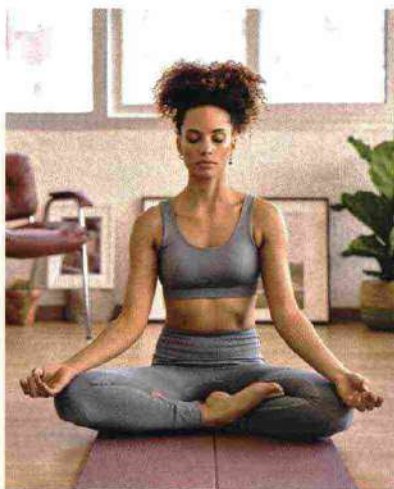
Nelle cliniche americane, svizzere e tedesche viene utilizzata per curare i disturbi del sonno. È la terapia cranio-sacrale, ideata negli anni '70 dal medico statunitense John Upledger per aiutare le persone a sciogliere le tensioni psicofisiche grazie a tocchi, pressioni e manipolazioni leggerissime su tutta la testa. «Il sistema cranio-sacrale è formato dalle membrane meninee che proteggono il cervello e dal cosiddetto *liquor*, il fluido cefalorachidiano che permea il sistema nervoso centrale, scorrendo sia all'interno del midollo spinale sia dentro e fuori la materia grigia», spiega Giovanna Cau, naturopata e massofisioterapista a Milano. «Obiettivo delle manipolazioni, eseguite con una pressione di 5 grammi, è mandare dei piccoli input alle ossa craniche, alle membrane e alla colonna, in modo da ristabilire il corretto flusso del *liquor* e da riprendere contatto con il proprio



ritmo interno, il cosiddetto "ritmo cranio-sacrale". Grazie ai messaggi inviati alla corteccia cerebrale, la mente si calma, le tensioni si dissolvono e la respirazione migliora. «Molte donne si addormentano durante il trattamento», prosegue Cau. «Perché rilassano il collo, le spalle, la sommità del capo, la fronte, gli occhi e la bocca. Un toccasana soprattutto per chi soffre di bruxismo (il digrignamento dei denti) perché viene fatto un lavoro profondo, molto dolce e piacevole, anche sull'articolazione temporo-mandibolare». Per info: [www.academiacraniosacrale.it](http://www.academiacraniosacrale.it) e [www.acscraniosacrale.it](http://www.acscraniosacrale.it)

### 9. LO YOGA DELLA BUONANOTTE

Pratica millenaria, lo yoga ci aiuta a ritrovare noi stessi e a vivere meglio, migliorando la qualità del sonno. Bastano tre esercizi da praticare alla sera, prima di dormire. «Il primo si chiama "la pinza": seduta su materassino allunga le gambe e porta gradualmente l'addome verso le cosce, fino a adagiarlo su di esse. Respira profondamente e mantieni la posizione il più a lungo possibile», spiega Ferdinando Gherzi, insegnante di yoga presso il centro La Goccia di Milano ([www.yogalagoccia.it](http://www.yogalagoccia.it)). «Il secondo esercizio si chiama Shavasana e può essere fatto nel proprio letto: supina, gambe divaricate, palmi delle mani rivolti verso l'alto, braccia leggermente aperte. Sincronizzati sul tuo respiro e abbandona ogni tensione, passando in rassegna ogni parte del corpo, dalla testa ai piedi. Immagina di sentire il tuo corpo che diventa sempre più pesante, fino a sprofondare nel materasso. Il terzo esercizio, indicato quando ci si sveglia di notte, consiste nel mettere le mani sull'addome concentrandosi sulla respirazione addominale, con l'ombelico che si solleva e si abbassa a ogni inspirazione ed espirazione. Focalizzati poi sulla fronte che si apre e si distende sempre di più, diventando fresca e luminosa. Lascia andare i cattivi pensieri, senza scacciarli».



dare nel materasso. Il terzo esercizio, indicato quando ci si sveglia di notte, consiste nel mettere le mani sull'addome concentrandosi sulla respirazione addominale, con l'ombelico che si solleva e si abbassa a ogni inspirazione ed espirazione. Focalizzati poi sulla fronte che si apre e si distende sempre di più, diventando fresca e luminosa. Lascia andare i cattivi pensieri, senza scacciarli».

### 10. LA MUSICA "SOPORIFERA"

«Musiche a ritmo rapido e martellante, come la techno o l'heavy metal, aumentano la frequenza delle onde cerebrali, mentre quelle a ritmo lento, come una ninna nanna, la diminuiscono», spiega Emiliano Toso, biologo molecolare e musicista compositore. «Tra i brani che stimolano il sonno: gli adagi di Mozart, i notturni di Chopin e altri pezzi di musica classica come il *Chiaro di Luna* di Debussy». Soporifera anche l'ambient music che riproduce i suoni della natura, come lo sciabordio delle onde, di un ruscello o il verso in lontananza dei

gabbiani. Alcune musiche indiane, basate sulla ripetizione ritmica e cantilenante di frasi molto brevi: valga per tutti il *Gayatri Mantra*. «Infine, rilassa incredibilmente la musica che compongo (translational music), utilizzata nei reparti di terapia neonatale per calmare i piccoli prematuri», prosegue Toso. «Prevede che il pianoforte e gli altri strumenti musicali siano accordati a 432 Hz, invece dei classici 440 Hz. Ciò genera frequenze che risuonano con quelle emanate dalla terra: vibrano in sintonia con il nostro battito cardiaco, producendo armoniche in grado di donare pace e serenità». 🍃

© RIPRODUZIONE RISERVATA - Getty Images

