

L'INSONNIA, GENERALITA'

# White Chestnut

Maria Vittoria **BRIZZI TESSITORE**

Dott. in Medicina e Chirurgia  
Dott. in Lingue e Letterature  
Straniere  
Prof. in Materie Letterarie  
Genova  
Tel. 010/54.51.677  
Cell. 348/32.25.941  
www.omeopatiaonline.com

E' veramente un disturbo notevole e pesante la mancanza di sonno dato che questo rappresenta una necessità assoluta dell'organismo, affaticato dalle quotidiane occupazioni sia fisiche che mentali.

E' spesso dovuto a una digestione difficile che, anche quando non produce completa insonnia è, comunque, causa di un sonno agitato e discontinuo.

Altre cause sono le grandi preoccupazioni, le eccessive fatiche, la sovraccaricatura dovuta a grandi dolori o a grandi gioie, l'ingestione esagerata di sostanze eccitanti tipo caffè, the e altro.

E' corretto valutare, caso per caso, se si tratta di insonnia non legata ad alcuna patologia organica oppure di insonnia sintomatica e quindi conseguenza e manifestazione di una altra chiara o latente, non ancora diagnosticata. In questa ultima evenienza è necessario prescrivere tutti gli accertamenti clinici necessari e (valutarne il risultato) anche i farmaci utili all'induzione del sonno. Fra i rimedi destinati a questo scopo notissimi la valeriana, la camomilla, la passiflora che, in vista della loro innocuità, sarebbero preziosi se per gli insonni autentici non risultassero troppo blandi. Tra i sonniferi veri e propri, ricordo i bromici e i barbiturici. I primi agiscono principalmente sulla corteccia cerebrale, i secondi principalmente sui centri sottocorticali.

Lungi dalla convinzione di avere esaurito l'argomento sui farmaci utili alla cura dell'insonnia, argomento che come medico avevo il dovere di toccare, riporto alcune considerazioni "insonnia e fiori di Bach". Spesso i miei pazienti insonni, prima di assumere farmaci importanti, mi chiedono se esiste un fiore di Bach per curare l'insonnia.

Essendo sempre più convinta che le malattie siano da ricercare anche nella mente, alla domanda di cui sopra rispondo con altre domande atte a capire il motivo per il quale il mio paziente non dorme. Se lo capiremo insieme, la cura che prescriverò avrà effetto. Dal disagio emergeranno traumi dolori recenti o persi nella più lontana infanzia che dovrò carpire senza, però, farli vivere dal paziente troppo in profondità. Per non farlo, nuovamente, soffrire.

Spesso non si dorme perché, nel silenzio della notte, ritornano pensieri torturanti, il ricordo di avvenimenti realmente accaduti, l'immagine di persone che ci hanno tradito o umiliato. Perfettamente svegli, spaventosamente lucidi, la nostra mente rivive il passato.

Davanti a noi continua a scorrere un film che si ferma soprattutto a quel momento in cui abbiamo sbagliato e nel quale non abbiamo dato la risposta giusta colui che ci ha ferito.

E' un circolo continuo, vizioso, torturante.

Con l'immaginazione, correggiamo quel nostro atteggiamento che ora vorremmo ma non possiamo, cambiare. Non ci arrendiamo; il "film" riprende; l'insonnia continua. Il medico Edward Bach, fine clinico e altrettanto fine conoscitore dell'animo umano, definisce l'atteggiamento notturno del quale abbiamo parlato, "sindrome del disco rigato". Il pensiero si ferma sempre a quel punto, là dove il disco è sbeccato, rigato.

Da solo o, se opportuno, insieme ad altre essenze, prescrivo, soltanto in questo tipo di insonnia e per interrompere il circolo ossessivo, il seguente fiori di Bach: White Chestnut. Il tipo White Chestnut è, a volte, un "fissato" che può arrivare all'ossessione compulsiva; rimugina sempre sulle stesse cose dalle quali non riesce ad allontanarsi.



Fiori di Bach