

DISTURBI DEL SONNO

Varie essenze

Maria Vittoria **BRIZZI TESSI**

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



L'insonnia, un sonno insufficiente o anche soltanto di scarsa qualità, possono influenzare negativamente la qualità della nostra vita.

Per poter consigliare un adeguato trattamento è indispensabile capire il paziente, la natura del disturbo che gli impedisce di riposare, le cause scatenanti.

Concausa dei disturbi del sonno è anche il ricordo ossessivo di dispiaceri recenti o antichissimi, i cosiddetti traumi.

Di questi deve essere tenuto notevole

l'acritica prescrizione di ipnotici. Eliminando le cause è, in genere, possibile (se non addirittura probabilmente) eliminare gli effetti.

Come il cibo e la sessualità, anche il sonno è, negli esseri animati, una necessità istintuale che quando non è soddisfatta, può costituire una minaccia per la salute.

Alla notte corrisponde certamente il buio, l'inconscio, l'inattività per cui, anche quando siamo già coricati e desiderosi di dormire, può pervaderci

l'inconscia paura dell'ignoto e della morte. Potrebbero essere questi (tutti o in parte) i motivi che ci tengono ancorati alla nostra coscienza diurna. Anche il dr. Edward Bach, medico di vocazione, sensibile alla sofferenza, combatteva, della malattia, le cause e incitava a curare senza aggredire agevolando ciò che l'organismo vuole fare.

Ritengo che anche le essenze terapeutiche che il medico appena citato estraeva dai "suoi" fiori, possano mitigare la difficoltà di addormentamento. Questa può essere indotta dal fatto che l'insonne non conclude consapevolmente la propria giornata e prima di accingersi a dormire, non mette ordine nella propria mente.

L'insonnia, anche alla fine del giorno, si identifica con il suo ruolo attivo e dinamico che non permette un sereno rilassamento.

Insieme ad altri fiori di Bach da assumere consapevolmente e nelle giuste dosi, è utile pensare al rimedio Roch Rose se e quando serpeggia una sensazione di terrore.

Per forme di disagio meno pesanti si prenda in considerazione Mimulus (paura delle cose del quotidiano) o Aspen per timori vaghi, impalpabili, misteriosi, legati all'ignoto.

