

# Soffri di insonnia? Guarda l'orologio

Secondo la cronobiologia e la medicina cinese, per risolvere i disturbi del sonno è fondamentale scoprire la causa. Come capirlo? Osserva a che ora ti risvegli. E poi intervieni con il rimedio giusto

di Rossana Cavaglieri



**C'** è una ragione se di notte ti svegli sempre alle tre. Per la medicina cinese l'energia, che percorre tutto il corpo per rigenerare gli organi, in quelle ore tocca il fegato. «Questa particolare forza energetica, chiamata qi, ha un ritmo ben preciso: ogni due ore si sposta da un punto del corpo all'altro, compiendo 25 giri nel corso della notte» precisa Daniele Grassi, urologo e agopuntore a Modena. «Se in questo passaggio notturno si imbatte in uno squilibrio, ecco che ti svegli, magari anche con qualche sintomo tipico dell'organo coinvolto in quella fascia oraria». Ecco che cosa ti può svelare la tua insonnia su come stai e come correre ai ripari per dormire serenamente.

## FAI FATICA AD ADDORMENTARTI

Secondo la medicina cinese noi siamo governati dallo yin (l'energia femminile che anima tutto l'universo) e dallo yang, la forza maschile, a cui si associano il fare e l'attività. Il primo, al calare del sole, accoglie il secondo. «Ma se hai lavorato fino all'ultimo, sei stata in palestra o hai mangiato piatti pesanti, lo yang è troppo forte e lo yin non riuscirà a rilassarti» spiega Grassi.

## COSA FARE

**1.** Sulla pianta del piede, al centro della parte carnosa del metatarso, trovi il punto uno del meridiano del rene. È il collegamento con le energie terrestri yin: devi stimolarlo con un massaggio profondo per scaricare le tensioni. Meglio ancora, fai un pediluvio in acqua calda, con l'aggiunta di un cucchiaino di zenzero in polvere. Mentre massaggi piedi e polpacci riattivi la circolazione

e stacchi la spina dal lavoro mentale.

**2.** Sei ansiosa? Il rimedio cinese per l'ansia che blocca il sonno è la giuggola (*Ziziphus vulgaris*). Lo trovi in capsule (Sonnocin Galenica Cinese, 2 mezz'ora prima di andare a letto).

**3.** Un buon sonnifero naturale è il mix di macerati glicerici di biancospino, passiflora e tiglio: 50 gocce prima di dormire.

**4.** Troppi pensieri? C'è il fiore di Bach White Chestnut, 4 gocce 4 volte al giorno.

## TI SVEGLI NEL CUORE DELLA NOTTE

Ti addormenti come un sasso, ma dopo poco ti svegli di soprassalto e non riesci più a dormire. Oppure ogni notte verso le tre ti ritrovi con gli occhi sbarrati. «In quelle ore l'onda di energia raggiunge prima la vescica biliare, dalle 23 all'una, e subito dopo, dall'una alle tre, attraversa il fegato» spiega Grassi. Sono quattro ore in cui i risvegli, soprattutto se accompagnati da disturbi come cattiva digestione, nervosismo, mal di testa, incubi e sindrome delle gambe senza riposo, possono essere spia di un malfunzionamento di questi organi. Fegato e cistifellea risentono di cene pesanti ma, soprattutto, di emozioni tossiche: rabbia repressa e frustrazioni. Più tardi, dalle 3 alle 5, la marea energetica arriverà al polmone. Se non funziona bene, ecco che proprio in queste ore può capitare di avere attacchi di asma, tosse e difficoltà respiratorie.

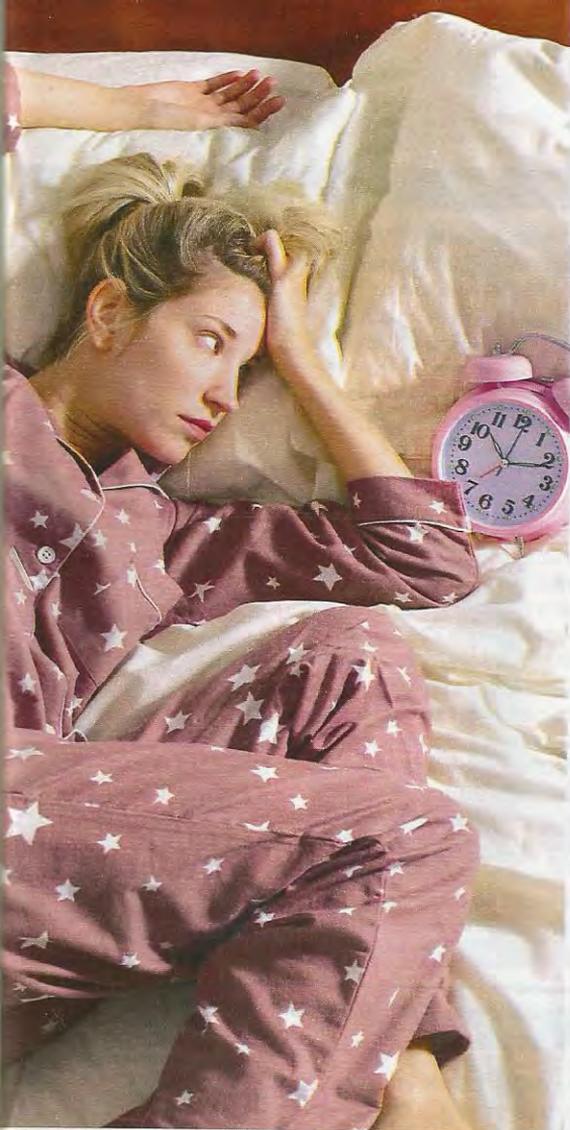
## COSA FARE

**1.** Se la tua insonnia è legata a problemi di fegato, senti il medico ma intanto inizia una cura detox naturale. «L'ideale è abbinare il macerato glicerico di *Rosmarinus officinalis* (per le vie biliari) e



## Il mese della prevenzione

Donna Moderna dedica gennaio alla prevenzione delle vertigini in collaborazione con il dottor Foresti e il dottor Bolandri del Policlinico di Ponte San Pietro (Bg). Gli esperti rispondono il lunedì dalle 8.30 alle 10.30, il mercoledì e il venerdì dalle 17.30 alle 19.30 al 3662137173. Oppure puoi mandare un'email a: [antonio.foresti@grupposandonato.it](mailto:antonio.foresti@grupposandonato.it); [enricogiovanni.bolandri@grupposandonato.it](mailto:enricogiovanni.bolandri@grupposandonato.it)



**12** milioni sono gli italiani che soffrono dei vari tipi di insonnia: prevalgono la difficoltà ad addormentarsi e i risvegli notturni da ansia.

**23** è l'ora ideale entro la quale andare a dormire secondo la filosofia orientale: in quel momento le nostre energie sono in armonia con l'universo.

all'alba, comunque, non è negativo se hai dormito bene. Sono queste infatti le ore migliori per fare esercizi di respirazione e di qi gong.

#### **COSA FARE**

**1.** «Ai primi segni di depressione fai una cura con Melatonina 4CH, (20 gocce a metà pomeriggio e altrettante prima di andare a letto), più estratto di iperico la mattina» (da 300 a 900 mg al giorno) consiglia Pagnanelli. Aggiungi un cucchiaino raso di magnesio supremo sciolto in acqua, mattina e sera, e appena sveglia prendi una fiala di oligoelementi Rame-oro-argento.

**2.** Le ultime ricerche, che mettono in evidenza il collegamento tra cervello e flora batterica intestinale, suggeriscono di utilizzare anche i probiotici per trattare la depressione. «Scegli specialità composte da lattobacilli e bifidi in dosaggi di almeno dieci miliardi al giorno per due mesi. Da associare preferibilmente a una terapia con il prodotto omeopatico Utilin Sanum, 5-10 gocce prima dei pasti» suggerisce Daniele Grassi.

**3.** Se oltre a svegliarti troppo presto dormi male e sei ansiosa, punta sugli integratori garantiti a base di Cordiceps, un fungo cinese (AVD Reform). «Tre capsule al giorno per un paio di mesi sono utili anche per combattere lo stress e come anti-age» dice Grassi.

#### **E DI GIORNO SINCROZZATI**

La cronobiologia cinese ti spiega anche come sincronizzare le attività diurne con le ore migliori, per restare in forma e prevenire le malattie. «Per esempio, va bene andare in bagno il mattino entro le sette perché l'intestino lavora al meglio e fare un'abbondante colazione subito dopo quando è l'ora dello stomaco (dalle 7 alle 9)» spiega Daniele Grassi, esperto di medicina cinese. «Il lavoro mentale rende bene dalle 9 alle 11. Il motivo? È attiva la milza che, secondola cronobiologia cinese, ci rende più lucidi. Anche il pomeriggio è un buon momento per le attività intellettive: dalle 15 alle 17 il cervello è più vivace. Dalle 19 alle 21 di sera, infine, la vita sociale rende al massimo. E, anche il sesso, perché l'energia tocca il cuore».

Juniperus communis (per il fegato), 30 gocce tre volte al giorno di ciascuno in poca acqua» consiglia Roberto Pagnanelli, psichiatra omeopata e autore di *Insonnia? No grazie!* (Armando).

**2.** In caso di difficoltà respiratorie, invece, prendi il macerato di *Carpinus Betulus*, 30 gocce tre volte al giorno.

**3.** Concludi la tua giornata con una piccola meditazione. Ti basta stare seduta a osservare con calma il respiro per almeno dieci minuti. Sono momenti preziosi per dissipare le emozioni negative che intossicano il fegato.

#### **PRIMA DELL'ALBA SEI GIÀ IN PIEDI**

«Svegliarsi troppo presto la mattina e non riuscire più a dormire, con sensazioni di stanchezza e angoscia, possono essere spie di depressione, soprattutto in chi ne ha già sofferto» dice Roberto Pagnanelli. La medicina cinese conferma. «Dalle 3 alle 5 del mattino l'energia passa dal polmone ma anche dal colon, organi legati emotivamente alla tristezza» precisa Daniele Grassi. Svegliarsi

# Non serve rinunciare: prova a ridurre

**Se diminuisci la quantità di alcuni alimenti, o li sostituisci con altri più salutari per l'organismo, puoi perdere quel paio di chili che dopo le feste si fanno sentire**

di **Nina Gigante** — @nina\_giga

**O**gni anno a gennaio in cima ai tuoi buoni propositi c'è quel "basta dolci e pane" che, puntualmente, naufraga, insieme al sogno di perdere qualche chilo rinunciando ai tuoi cibi preferiti. Perché non inaugurare il 2018 con una strategia meno drastica e più duratura? Comincia dimenticando la parola "rinuncia" e prova, invece, a pensare di "ridurre". Saresti anche in ottima compagnia perché, in base all'indagine Nielsen sui desideri per il nuovo anno degli Italiani a tavola, ben il 75% degli intervistati (3 su 4) intende con il nuovo anno diminuire il glutine e i cibi ricchi di zucchero o di grassi saturi.

**Se poi decidi di cucinare o di consumare meno carne,** entri a far parte di un movimento che già esiste. Si tratta del reducentarianesimo, nome coniato da Brian Kateman, autore dell'omonimo libro-manifesto, per settimane bestseller del *New York Times*. L'idea è semplice: mangia meno carne così farai del bene al pianeta, agli animali, alla tua salute. Una forma di pensiero pratica e consapevole, ma più flessibile rispetto a chi fa una scelta vegana.

**Non si tratta quindi di tagliare fuori dalla tua alimentazione gruppi di alimenti,** rischiando di andare incontro a carenze e scompensi, ma di limitarne le quantità o la frequenza, per tornare in forma e sentirti meglio. «Se hai preso qualche chilo durante le feste» spiega la nutrizionista Chiara Matteuzzi, «ridurre il consumo dei cibi in cui hai ecceduto è una strategia di sicuro successo: puoi perdere fino a mezzo chilo a settimana e, senza grandi sforzi, sostenere questo regime alimentare per un paio di mesi». Scopri allora come fare per diminuire l'introito di carne, zucchero, glutine, sale.

## CARNE ROSSA

È ricca di proteine, fondamentali per mantenere il tuo corpo sano e tonico, ma anche di grassi saturi, il cui abuso comporta danni per arterie, pressione, cuore e reni. Inoltre, eccedere nel consumo di proteine animali contrasta con il lavoro di fegato e reni, gli organi predisposti alla depurazione e allo smaltimento delle tossine che hai accumulato, insieme ai chili, durante le feste.

**Come ridurre:** l'Inran consiglia di non superare i 300 g di proteine animali alla settimana, con un rapporto 1 a 4 tra carne rossa e carne bianca/pesce. Porta quindi in tavola la carne rossa massimo una volta a settimana scegliendo sempre la migliore a tua disposizione: proveniente da allevamenti certificati in cui non siano stati impiegati anabolizzanti o mangimi Ogm.



## SALE

Usarne troppo facilita la ritenzione idrica, il ristagno di liquidi e, quindi, un fastidioso senso di gonfiore e pesantezza. Il nostro organismo ha bisogno di sodio, ma in piccole quantità: l'Oms raccomanda di non consumarne più di 2 g al giorno, cioè un cucchiaino di sale da cucina (5 g), mentre ogni Italiano ne introduce in media il doppio: bastano due pacchetti di cracker con 50 g di prosciutto crudo dolce o una pizza per raggiungere la soglia giornaliera dei 2 g.

**Come ridurre:** preferisci gli snack "non salati in superficie" ed evita salumi e cibi già pronti che contengono una dose di sale maggiore: per esempio i legumi in barattolo, ti forniscono già 2 g di sale. Usa erbe e spezie per ridurre il sale che di solito aggiungi alle tue pietanze.





## GLUTINE

Un italiano su 5 lamenta di essere intollerante al glutine. La colpa è la scarsa qualità delle farine industriali, arricchite di questa proteina del grano in quantità superiori a quelle tollerabili. Un organismo "intossicato" dal glutine in eccesso può attivare una reazione infiammatoria. Risultato? Il metabolismo va in tilt e le cellule stoccano sotto forma di grasso più zuccheri del normale. Con la conseguenza di gonfiore, digestione lenta e, soprattutto, accumulo di peso.

**Come ridurre:** introduci il frumento un giorno ogni tre, sostituendolo con miglio, riso, grano saraceno, mais, quinoa, che sono privi di glutine. Quanto ai cibi gluten free dei supermercati non sono sempre dimagranti, perché per assicurare al prodotto lievitazione e consistenza si utilizzano grassi idrogenati.



## ZUCCHERO

Fruttosio, maltosio, saccarosio, glucosio, destrosio, monosaccaridi, lattosio: in etichetta, gli zuccheri aggiunti hanno molti nomi e un solo obiettivo. Rendere i cibi più dolci, perché siano più graditi al palato. Conseguenza: ne mangi di più e ingrassi. L'Oms ha fissato sotto il 10% la soglia dell'introito energetico quotidiano che dovremmo far derivare dagli zuccheri. In altre parole, circa 50 g pari a 10 cucchiaini.

**Come ridurre:** abitua i tuoi gusti a pasti meno dolci, usa la frutta per le tue torte fatte in casa e introduci nella dieta cioccolato extra fondente e grassi buoni che, secondo Mark Hyman del Functional medicine center, spengono il desiderio di mangiare dolce. Ricorda poi che lo zucchero bianco e quello di canna si equivalgono quanto a calorie.



## UN AIUTO QUANDO FAI LA SPESA

**Sempre più consapevoli, i consumatori chiedono cibi salutari e l'industria alimentare viene loro incontro. I supermercati Naturasi, per i prodotti a marchio Ecor, hanno appena lanciato il progetto La rivoluzione del gusto. Il cambiamento riguarda le ricette: oltre a ridurre drasticamente gli zuccheri aggiunti, le farine raffinate sono state sostituite con quelle semi integrali e nelle etichette dei prodotti da forno verranno indicati quanti cucchiaini di zucchero contengono.**