

*le erbe per*  
**DORMIRE BENE**

**Quali sono, come e quando  
utilizzarle per ottenere i maggiori benefici**



Testi di Fiorella Cocco  
Progetto grafico e copertina: Daniela Figliola

Edizioni Riza S.p.a.  
Via Luigi Anelli, 1 - 20122 Milano

Tutti i diritti riservati. Questo libro è protetto da copyright.  
Nessuna parte di esso può essere riprodotta, contenuta  
in un sistema di recupero o trasmessa in ogni forma  
e con ogni mezzo elettronico, meccanico, di fotocopie, incisione  
o altrimenti senza il permesso scritto dell'editore.



# SOMMARIO

## Introduzione

Perché un buon sonno  
è importante

5

## Capitolo I

Le 10 erbe che fanno  
dormire bene

19

## Capitolo II

Semplici consigli  
per riposare bene

41



## INTRODUZIONE

# Perché un buon sonno è importante

***Dormire non è tempo perso, ma un processo biologico e, insieme, psicologico, che ci regala, oltre che il riposo e il ristoro di corpo e cervello, la magia dei sogni. Ecco perché è fondamentale migliorarne la qualità.***

**N**onostante gli studi sempre più approfonditi che da anni si occupano del sonno, la sua funzione primaria non è ancora stata del tutto compresa. Più note sono invece le sue funzioni "collaterali", tra le più note:

- il risparmio energetico;
- il ristoro muscolare;
- il ristoro del sistema immunitario per il mantenimento della sua efficienza;
- l'accrescimento e la maturazione dell'organismo;
- il restauro e il mantenimento dell'efficienza del sistema nervoso centrale;
- l'apprendimento di informazioni;



- il consolidamento della memoria. Dormire e riposare sono quindi condizioni essenziali per una buona qualità della vita.

## IL MECCANISMO DEL SONNO

Gli uomini hanno al loro interno una sorta di orologio biologico che influenza alcuni processi fisiologici e che condiziona le ore di veglia e quelle di sonno. Il funzionamento di questo orologio corrisponde al **ciclo circadiano** (dal latino *circa diem*, circa un giorno), il quale regola, attraverso l'azione di messaggeri chimici e nervosi, i processi organici che avvengono ogni giorno nel nostro corpo, come la digestione, l'evacuazione, la crescita, il ricambio cellulare ecc.

Il nostro orologio biologico determina anche l'alternanza dei periodi di sonno e di veglia con un intervallo piuttosto regolare e costante all'interno del ritmo circadiano, a meno che intervengano fattori che dall'esterno possono condizionarne in parte il funzionamento (stile di vita, turni di lavoro ecc.).

Un regolare ciclo di sonno e veglia fa sì che il nostro orologio biologico influisca positivamente sulla produzione ormonale, ottenendo una buona condizione di vigilanza diurna e un riposo notturno soddisfacente.

Durante il sonno il livello basso di **adrenalina** e di **corticosteroidi**, che sono gli ormoni associati alla condizione di veglia (e di stress...), danno la

possibilità all'organismo di sfruttare i più elevati livelli di ormone della crescita, prodotto dall'**ipofisi** nelle ore notturne.

Dormendo, diminuisce lentamente la temperatura corporea fino a raggiungere circa un grado meno del valore serale. Quando, durante il sonno, la temperatura si abbassa e raggiunge il livello minimo, i valori di adrenalina si riducono e si continua a dormire a causa della spossatezza che ciò comporta per l'organismo. Verso il finire della notte, con le prime luci dell'alba, è invece più difficoltoso dormire o rimanere addormentati, perché verso le 5 del mattino i livelli ormonali incominciano a crescere e aumenta anche la temperatura corporea. Il ciclo di sonno e

di veglia è regolato anche da un altro ormone, la **melatonina**, prodotto dall'**epifisi** – una piccola ghiandola situata nel cervello – con il calare della luce solare. Ed è proprio questo ormone che dà il segnale all'organismo di rallentare le proprie attività per prepararsi al sonno.

### Le fasi del sonno

Gli scienziati hanno evidenziato che il sonno non è uguale per tutta la sua durata, ma è caratterizzato da due fasi principali:

- la **fase non-REM** (sonno ortodosso);
- la **fase REM** (sonno paradossale). Il termine REM deriva dal fatto che, durante tale fase, gli occhi si muovono con movimenti ritmici rapidi (dall'inglese *Rapid Eye Mo-*



vements, movimenti oculari veloci). Questa fase, che si verifica di solito quattro o cinque volte per notte, è quella in cui si fanno sogni molto intensi, ed è caratterizzata dall'elevata attività cerebrale e dai rapidi movimenti oculari, entrambi in contrasto con il grado di generale rilassamento muscolare tipico del sonno; proprio per questo motivo, è detta anche "sonno paradossale".

Se una persona è disturbata in fase REM o nel momento di sonno profondo, facilmente presenta sintomi di nervosismo e stress.

### **Che cosa accade durante il sonno**

Il sonno ha diversi cicli della durata di 90-100 minuti ognuno, caratte-

rizzati dal passaggio attraverso vari stadi del sonno e la fase REM.

- **Stadio 1.** L'attività cerebrale rallenta e le onde alfa dell'elettroencefalogramma, che sono tipiche dello stato di veglia in rilassamento a occhi chiusi, vengono sostituite da onde abbastanza regolari.

- **Stadio 2.** In questo stadio di **sonno leggero** prevalgono le onde con brevi esplosioni di attività cerebrale, i "fusi del sonno".

- **Stadio 3.** È quello del sonno profondo, con fasi di sonno REM della durata di circa 15 minuti. Nel corso della notte diminuiscono progressivamente le fasi di sonno profondo e aumentano

di durata e di intensità le fasi REM.

Un giovane adulto arriva al sonno REM più o meno 90 minuti dopo l'addormentamento; questa fase, che si ripete all'incirca ogni 2 ore, dura sempre un po' di più fino ad arrivare al momento più lungo che precede il risveglio. Questo terzo stadio - detto del **sonno essenziale** - costituito da sonno profondo e da sonno REM, è quello maggiormente riposante: succede che anche chi dorme poco, riesce comunque a soddisfare la sua esigenza quando non gli viene a mancare questo sonno essenziale.

### **Quante ore dobbiamo dormire**

Non è possibile stabilire una durata del sonno ottimale, perché questo

è un fatto individuale e quindi diverso da una persona all'altra. Importante è la qualità del sonno, piuttosto che la quantità, che varia secondo le esigenze personali. È comunque noto che il fabbisogno di sonno diminuisce con l'età. Sembra che le caratteristiche psicologiche personali possano in qualche modo determinare l'esigenza nei confronti del sonno. La persona estroversa, energica, lavoratrice e sicura di sé, generalmente dorme poco mentre il soggetto che è sempre preoccupato, insoddisfatto di sé, un po' nevrotico, tende a dormire per tempi più lunghi.

Alcune persone che dormono poche ore, pensano di essere afflitte dall'insonnia.



In realtà, esistono soggetti che realmente necessitano di meno ore di sonno rispetto ad altri, i quali, pur dormendo soltanto quattro o cinque ore per notte, si sentono bene e riposati come chi ne dorme nove.

Imparare a conoscere le nostre esigenze significa anche evitare inutili stress, per esempio quello di andare a dormire troppo presto, per poi non riuscire ad addormentarsi velocemente e quindi farsi prendere dall'ansia e dal dubbio di avere un problema, quando in realtà basterebbe cambiare l'orario e adeguarlo alla nostra esigenza fisica...

Capire se la nostra è veramente insonnia è semplice: se il giorno successivo non ci si sente riposati, allora potrebbe re-

almente esserci un problema da risolvere.

### **Un tempo minimo è fondamentale!**

Gli studiosi hanno stabilito che esiste un tempo minimo di sonno, indispensabile alla sopravvivenza, equivalente a due ore al giorno.

L'orologio biologico determina anche il numero massimo di ore da dedicare al sonno, vale a dire quindici. Questi dati sono il risultato di esperimenti eseguiti su persone che, dopo essere state private del sonno per tempi lunghi, non hanno mai dormito per più di quindici ore consecutive.

### **Anche troppo sonno...**

Può fare stare male, e i disturbi che si presentano sono simili a quelli della

carenza di sonno: nervosismo, irritabilità, difficoltà di concentrazione...

### **L'importante è recuperare**

Quando, per un qualsiasi motivo, perdiamo ore di sonno, manifestiamo un po' di stanchezza il giorno dopo. Tuttavia ciò non è dannoso per la salute: il sonno perso viene infatti recuperato facilmente il giorno successivo, proprio grazie alla capacità di autoregolazione dell'organismo. I problemi possono insorgere quando, nonostante il bisogno di sonno del corpo, non è possibile riposare e soddisfare l'esigenza fisiologica.

### **Il sonnello pomeridiano**

Dormire nelle ore pomeridiane può avere un ef-

fetto benefico e dare un piacevole sollievo: ma non può sostituire il sonno notturno, ne si può pensare di recuperare le ore di sonno perse durante la notte con il sonnello del pomeriggio. Il sonno pomeridiano non dovrebbe mai durare oltre i trenta minuti, perché con un riposo più lungo si passerebbe al sonno profondo dal quale è difficile risvegliarsi; e questo ci farebbe sentire peggio di come stavamo prima del riposo...

### **I DISTURBI DEL SONNO**

I disturbi del sonno sono frequenti e comuni: persone di tutte le età spesso non dormono a sufficienza, non riposano bene o non riescono ad addormentarsi. E alcuni effetti di una carenza di



sonno sono immediati e visibili : borse sotto gli occhi, pelle spenta, palpebre gonfie, irritabilità, nervosismo e stanchezza. Talvolta le cause della difficoltà a dormire sono semplici da capire, come un partner che russa rumorosamente o i brutti sogni, e in tal caso è più facile affrontare il problema.

Anche l'avanzare dell'età, in genere, è associato a una difficoltà a dormire bene... Spesso, però, alla base della cattiva qualità del sonno ci sono cause più difficili da individuare, che richiedono l'intervento del medico o dello specialista.

I più comuni e frequenti disturbi del sonno sono le parainsonnie, il russamento e l'insonnia. Vediamoli qui di seguito.

## Parainsonnie

Il termine parainsonnie comprende un insieme di disturbi e di manifestazioni fisiche che si evidenziano durante il sonno e rendono il riposo notturno difficile e non ristoratore. I più frequenti e comuni sono il bruxismo e il sonnambulismo.

- **Il bruxismo** è il digrignamento dei denti mentre si dorme. Con il passare del tempo, può causare danni alla dentatura, tanto che i denti presentano zone di usura sulla superficie masticante. La bocca viene sottoposta a un continuo lavoro, tanto che al risveglio possono comparire indolenzimenti, dolori ai muscoli mascellari e all'articolazione temporo-mandibolare, a volte anche cefalea. Non esiste una cura farmacologica per

evitare il bruxismo, che è causato da ansia e stress, ma i danni ai denti e i disturbi conseguenti possono essere evitati utilizzando un **bite** in materiale resinoso o gommoso e confezionato dal dentista.

• **Il sonnambulismo** consiste nel camminare durante il sonno ed è abbastanza frequente. Il fenomeno è più evidente nell'età infantile, ma anche gli adulti, specialmente in periodi di stress o di ansia, possono soffrire di questo fenomeno. Il sonnambulismo dell'adulto è spesso associato al consumo di alcol, che altera il rapporto sonno-veglia, oppure a orari irregolari di riposo, dovuti per esempio a turni di lavoro che rendono impossibile dormire in modo equilibrato. Anche l'emicrania, il

morbo di Alzheimer e la demenza senile possono provocarlo.

Il consiglio che può essere dato a chi vive con un sonnambulo è quello di non tentare di contrastarlo, ma piuttosto di rassicurarlo, di tranquillizzarlo e, se possibile, di accompagnarlo a letto. Succede a volte che riportare una persona nel suo letto risulti difficile: in questi casi non bisogna usare maniere energiche, ma piuttosto si dovrà passeggiare con il sonnambulo, per poi ricondurlo lentamente nel suo letto. Non esistono cure specifiche, ma l'attività fisica regolare potrebbe dare benefici.

### **Russamento e apnea notturna**

Russare è sicuramente un problema che colpi-



sce una buona parte della popolazione e che riesce a disturbare il sonno di chi ne soffre e della persona che dorme vicino.

All'origine del russamento c'è un'ostruzione delle alte vie respiratorie. Quando si dorme, succede che i muscoli della parte superiore e interna della gola si rilassano. Questo rilassamento muscolare determina un rilasciamento dei tessuti del palato molle nella parte posteriore della gola che, di conseguenza, vibrano a ogni respiro e al passaggio dell'aria determinando così il russamento. Alcune condizioni, come l'invecchiamento, che comporta un rilassamento fisiologico dei muscoli, o l'obesità, perché il grasso influisce

negativamente sul normale funzionamento muscolare, possono causare il russamento.

Un semplice raffreddore, un'allergia, i polipi nasali, l'ingrossamento delle tonsille o delle adenoidi, ostruendo le vie nasali possono determinare un russamento in forma transitoria che si risolve curando la patologia. L'etilismo, il fumo, il consumo di sonniferi e l'abitudine a dormire in posizione supina sono condizioni che facilitano l'insorgenza di questo disturbo.

L'apnea notturna è un problema più serio ed è caratterizzata da un russare in modo molto rumoroso con attacchi di soffocamento.

Succede talvolta che si blocchino, per un tempo limitato, le vie aeree,

perché il palato molle viene risucchiato durante l'inspirazione e questo evento interrompe la normale respirazione creando nel soggetto addormentato la sensazione di soffocare.

La persona si sveglia di soprassalto, ansimando e boccheggiando per la mancanza di aria. L'apnea ostruttiva del sonno è un fenomeno che dura pochi secondi, ma può ripetersi anche 1000 volte per notte causando un grande disagio al dormiente, che non riposa a sufficienza. Nei casi più gravi di apnea notturna il sonno del soggetto è così compromesso, il riposo così scarso che la persona che ne soffre non riesce a vivere le mansioni diurne ed è impedita nel lavoro.

L'umore della persona che soffre di questo disturbo è instabile e inoltre il soggetto, sempre affaticato, spesso dimostra uno scarso interesse sessuale.

Non esistono farmaci capaci di curare il russamento, ma alcune regole di vita possono certamente limitare e migliorare il problema, per esempio:

- praticare attività fisica;
- non bere troppo alcol;
- fumare poco o, meglio, non fumare affatto;
- mantenere un giusto peso;
- evitare l'uso di sedativi e di sonniferi.

Oggi è possibile sottoporsi a un intervento chirurgico per smettere di russare che consiste nel cauterizzare il palato molle, che, diventando più rigido, non si rilassa



durante il sonno. Certamente questa è una soluzione drastica, ma molto utile nei casi gravi di apnea notturna.

## INSONNIA

È la difficoltà di addormentarsi, la sensazione comune a molti di non essere capaci di dormire o l'impossibilità di rimanere addormentati per tempi sufficientemente lunghi per potersi riposare.

Come già detto, si può parlare di insonnia solo nei casi in cui la scarsità di sonno causa reali problemi fisici o mentali alla persona, non quando un soggetto dorme poco e si sente comunque riposato e soddisfatto del sonno.

L'insonnia è un disturbo, un sintomo che dimostra la presenza di un'al-

terazione o di un altro problema nell'organismo. Le cause che determinano l'insorgenza del disturbo sono numerose ed esistono tre tipi di insonnia. Vediamoli qui di seguito.

- **L'insonnia transitoria** è quella che insorge dopo un evento eccitante, un'emozione intensa o una notizia buona o cattiva. In questi casi, l'ansia che deriva dal fattore esterno crea un'eccitazione tale a livello del sistema nervoso che il cervello rimane come desto e in uno stato di veglia permanente.

Anche alcuni disturbi fisici, magari banali come un forte raffreddore, o eventi esterni particolari, come il diverso fuso orario dopo un lungo viaggio, oppure i rumo-

ri troppo forti causano un disturbo non indifferente al ritmo, all'orologio biologico, e diventa difficile dormire e riposare tranquillamente. In questi casi la soluzione è quella di rimuovere il problema che è all'origine dell'insonnia.

• **L'insonnia a breve termine**, come dice la definizione stessa, indica quella forma che dura per un periodo di tempo limitato, generalmente non più di due o tre settimane consecutive. Le cause sono spesso di origine emotiva e conseguenti a eventi importanti, difficili, tragici della vita. L'insonnia che si manifesta dopo un lutto o come reazione a una malattia di una persona cara ne sono l'esempio tipico. Con il passare del tem-

po, questo tipo di insonnia tende a diminuire e a risolversi, ma in alcuni casi particolarmente gravi può essere d'aiuto rivolgersi a uno psicoterapeuta.

• **L'insonnia cronica** è la forma abituale e persistente nel tempo. I fattori che la determinano sono veramente molti: problemi psicologici, fisiologici, ambientali o eventi drammatici.

Molto comune è la difficoltà iniziale di addormentarsi, o i continui risvegli dal sonno leggero, che lasciano in chi ne soffre la sensazione di non essersi mai addormentato.

L'insonnia può manifestarsi anche con la tendenza a svegliarsi troppo presto alla mattina e questa forma è piuttosto frequente nelle per-



## I CAPITOLO

# Le 10 erbe che fanno dormire bene

***Scopri in questo capitolo le erbe che favoriscono un buon sonno e vincono ansia e stress, spesso causa di insonnia. Le potrai usare da sole, come indicato per ognuna di esse, oppure in sinergia, per potenziarne l'efficacia.***

**L**e erbe officinali possono essere un valido aiuto per chi ha difficoltà a prendere sonno e a mantenerlo durante la notte. Ognuna delle dieci piante che vi presentiamo agisce su una diversa causa e/o su parti diverse dell'organismo. Possono anche essere assunte in sinergia (in com-

mercio si trovano infatti specifici integratori), sempre al fine di indurre un sonno naturale.

Tali erbe sono utili pure in caso di sindrome delle gambe senza riposo, ansia, stress, stati d'angoscia e altro ancora. Un'avvertenza: non utilizzate in gravidanza senza aver consultato il medico.



## BIANCOSPINO

Il biancospino è originario dell'Europa e del Nordamerica. A scopi fitoterapici se ne impiegano le sommità fiorite (le foglie e i fiori). Contiene polifenoli (flavonoidi quali quercetina, vitexina e iperoside; proantocianidine), amine biogene e triterpeni.

Le proantocianidine sarebbero le responsabili

dell'effetto sedativo del biancospino sul sistema nervoso centrale, che fa sì che la pianta sia utile in caso di insonnia, ansia e stress. Il biancospino e i suoi derivati possono essere utilizzati anche in caso di ipertensione arteriosa di lieve e media entità. Il biancospino viene impiegato con successo anche in presenza di spasmi dolorosi dell'apparato digerente.



## Quando e come utilizzarlo

- **Insonnia, ansia:** assumere 20 gocce di tintura madre in un po' di acqua per 2-3 volte al dì (dosi più alte hanno una maggior azione sedativa). Prendere all'occorrenza o per 2-3 mesi.

- **Digestione difficile dovuta a tensione e stress:** assumere 30 gocce di *Crataegus oxyacantha* MG 1 DH in un po' di acqua, 15 minuti prima del pasto per cicli di 2 mesi.

- **Ipertensione:** 40-50 gocce di *Crataegus oxyacantha* MG 1 DH in un po' di acqua, 15 minuti prima di colazione, per cicli di 3 mesi.

- **Palpitazioni:** preparare un infuso versando una tazza di acqua calda su un cucchiaino di erba essiccata; lasciare in infusione per 3 minuti, poi

filtrare. Bere 1-2 tazze al giorno per cicli di 2 mesi.

## Come integratore

Si può trovare in commercio in capsule o in estratto liquido, da solo o abbinato ad altre erbe come escolzia, passiflora, camomilla, valeriana e tiglio. In genere se ne prendono 2-3 capsule (oppure 30-40 gocce di estratto liquido da porre in acqua) prima di andare a dormire. A dosi inferiori (20-30 gocce), l'estratto liquido può essere dato ai bambini.

### UNA PIANTA DALLA LUNGA VITA

MALGRADO SIA UN PICCOLO ALBERO, IL BIANCOSPINO PUÒ VIVERE MOLTO A LUNGO. PARE CHE A GLASTONBURY, IN INGHILTERRA, SIA VISSUTA UNA PIANTA ARRIVATA A OLTRE MILLE ANNI DI ETÀ.



## CAMOMILLA

La camomilla comune è originaria dell'Europa centro-meridionale. A scopi fitoterapici se ne utilizzano le sommità fiorite. In essa sono presenti un olio essenziale contenente camazulene, responsabile del colore azzurro, flavonoidi (apigenina, luteolina), cumarine e polisaccaridi. Questa pianta officinale è nota per le sue proprietà blandamente sedative in caso di insonnia, ma anche antinfiammatorie e antispastiche sulla muscolatura liscia del tubo digerente, lenitive, antimicrobiche, ulcero-protettive.

### Quando e come utilizzarla

• **Insonnia, ansia lievi:** prendere 30 gocce di

tintura madre (TM) diluite in un po' di acqua mezz'ora prima di andare a dormire.

• **Gastrite dovuta a tensione e stress:** assumere 40 gocce di TM diluite in un po' di acqua 3 volte al giorno per 2 mesi consecutivi. Ripetere il ciclo se necessario.

• **Spasmi gastrointestinali:** bere una tazza di infuso all'occorrenza (una bustina in infusione per 5 minuti in una tazza di acqua calda, 200 cc); oppure, assumere 30 gocce di TM diluite in un po' di acqua.

• **Vampate di calore in menopausa (spesso non fanno dormire!):** porre una goccia di olio essenziale su un fazzolettino e aspirarne l'aroma.

### Come integratore

Si può trovare in com-

mercio in capsule o in estratto liquido, da sola o abbinata ad altre erbe come escolzia, passiflora, biancospino, valeriana e tiglio.

In genere se ne prendono 2-3 capsule (oppure 30-40 gocce di estratto liquido da porre in acqua) prima di andare a dormire. A dosi inferiori, l'estratto liquido (20-30 gocce) può essere dato ai bambini.

### UNA PIANTA SACRA

LA CAMOMILLA VIENE SPES-  
SO COLTIVATA VICINO A PIAN-  
TE DEBOLI PER AIUTARLE A  
RAFFORZARSI. E SI RACCON-  
TA CHE NELL'IMBOTTITURA  
DELLA MUMMIA DEL FARAO-  
NE RAMSETE II SONO STATE  
RINVENUTE TRACCE DI POLLI-  
NE DI CAMOMILLA LÌ POSTO  
CON L'INTENZIONE PROBABI-  
LE DI INFONDERE AL FARAO-  
NE LA FORZA E LA CALMA NE-  
CESSARIE PER AFFRONTARE IL  
VIAGGIO NELL'OLTRETOMBA.





## ESCOLZIA

L'escolzia è originaria della California e del Messico, ed è nota anche come "papavero della California".

A scopi terapeutici, si utilizza la pianta intera. Contiene flavonoidi (tra i quali un derivato della quercetina e della isoramnetina) e numerosi alcaloidi ad azione sul sistema nervoso centrale

(protopina, criptopina, chelidonina, sanguinari-na, escholtzina, glaugina e berberina). È proprio alla protopina che vengono attribuite proprietà rilassanti e distensive. La pianta ha quindi un effetto sedativo e analgesico, utile per combattere insonnia, nervosismo, stati d'ansia e di stress. È un'erba utile anche nella depressione, in caso di emicra-



nia, e si sono avuti ottimi risultati utilizzandola nel trattamento della psoriasi e del prurito, anche senza cause organiche.

### **Quando e come utilizzarla**

- **Insonnia:** assumere 1-2 capsule di estratto secco allo 0,35% di protopina alle 18 e 1-2 capsule mezz'ora prima di andare a dormire.

- **Stati ansiosi e dolori in genere:** prendere una capsula dopo i pasti. Se assunta come estratto fluido, si consiglia l'assunzione di 40 gocce a metà pomeriggio e 40 gocce mezz'ora prima di andare a dormire.

### **In sinergia con altre piante**

Si può trovare in commercio in capsule o in estratto liquido abbinata

ad altre erbe come camomilla, passiflora, biancospino, valeriana e tiglio.

In genere se ne prendono 2-3 capsule (oppure 30-40 gocce di estratto liquido da porre in acqua) prima di andare a dormire. A dosi inferiori, l'estratto liquido (20-30 gocce) può essere dato ai bambini.

#### **IN RICORDO DI UN COMPAGNO DI VIAGGIO**

ADALBERT VON CHAMISSO, APPASSIONATO BOTANICO, DIEDÉ QUESTO NOME ALL'ESCOLZIA IN RICORDO DI JOHANN FRIEDRICH GUSTAV VON ESCHOLTZ, UN MEDICO ESTONE CHE FU SUO COMPAGNO DI VIAGGIO SULLA NAVE RUSSA RURIK NEL 1816, E CHE DIVENNE UN SUO CARO AMICO. L'EUROPA CONOBBE L'ESCOLZIA PROPRIO GRAZIE A ESCHOLTZ.



## LAVANDA

La lavanda è originaria dell'Europa meridionale e occidentale. A scopi fitoterapici se ne utilizzano le sommità fiorite.

Quest'erba contiene un olio essenziale, ricco in esteri, alcoli e ossidi; tannini, cumarine, flavonoidi, triterpenoidi. Ha proprietà rilassanti e toniche del sistema nervoso, analgesiche, spasmolitiche, antinfiammatorie, antisettiche.

È utile in caso di ansia e di insonnia, anche nei bambini, mal di testa, coliche addominali, problemi della pelle (soprattutto negli adolescenti), punture d'insetti.

### Quando e come utilizzarla

• **Ansia, insonnia e mal di testa:** versare una taz-

za di acqua calda su un cucchiaino di fiori, lasciare in infusione per 10 minuti, quindi filtrare e bere all'occorrenza.

In alternativa, porre una goccia di olio essenziale (o.e.) su un fazzolettino e aspirarne l'aroma.

• **Coliche addominali:** massaggiare 1-2 gocce di o.e. sull'addome.

• **Pelle grassa e acneica:** aggiungere 2 gocce di o.e. a un cucchiaino di crema base o di gel di aloe da applicare mattina e sera.

Utilizzare l'infuso di lavanda preparato come sopra indicato per detergere il viso.

• **Punture d'insetti:** applicare una goccia di o.e. sulla zona colpita con un delicato massaggio.

### Come integratore

Si può trovare in com-

mercio in capsule o in estratto liquido, da sola o abbinata ad altre erbe come magnolia, melissa e luppolo.

In genere se ne prendono 2 capsule al giorno, una al mattino e una nel primo pomeriggio (oppure 30 gocce di estratto liquido da diluire in acqua).

### I FIORI

IL PROFUMO LIEVE DI QUESTA PIANTA HA EVOCATO IL SIMBOLO DELLA VIRTÙ E DELLA PUREZZA DELL'ANIMA E LA SPIGA ERA CONSIDERATA UN TEMPO UN AMULETO CHE PROTEGGE DALLE DISGRAZIE E CHE PROPIZIA PROSPERITÀ E SALUTE. GRECI E ROMANI L'ADOPERAVANO PER BAGNI PROFUMATI; INOLTRE, LA SPARGEVANO SUI PAVIMENTI PER ALLONTANARE GLI INSETTI E DEODORARE GLI AMBIENTI.





## LUPPOLO

Il luppolo è originario dell'Europa e dell'Asia. A scopi fitoterapici se ne utilizzano le infiorescenze femminili.

La pianta contiene tannini, flavonoidi e una piccola quantità di olio essenziale ricco in terpeni e sostanze resinose e amare, come per esempio il lumulone e il lupulone.

Ha proprietà sedative, simil-estrogeniche, spasmolitiche, antibatteriche, digestive. Facilita la comparsa delle mestruazioni.

Il suo impiego è utile in caso di insonnia, ansia, stitichezza, sintomi della menopausa, ipereccitabilità, ma anche in presenza di caduta dei capelli, poiché stimola le funzioni metaboliche dei tessuti superficiali del



cuoio capelluto. Il suo uso principale in fitoterapia rimane comunque quello di calmante sul sistema nervoso.

### **Quando e come utilizzarlo**

• **In tutti i casi indicati:** assumere 25 gocce di tintura madre in un po' di acqua, 3 volte al giorno, all'occorrenza.

Per trattare i disturbi della menopausa, proseguire il trattamento per 2 mesi.

### **Come integratore**

Si può trovare in commercio in capsule o in estratto liquido, da solo o abbinato ad altre erbe come magnolia, melissa e lavanda.

In genere se ne prendono 2 capsule al giorno, una al mattino e una nel primo pomeriggio (op-

pure 30 gocce di estratto liquido da diluire in acqua).

### **NON SOLO BIRRA...**

IL LUPPOLO È UNIVERSALMENTE CONOSCIUTO COME AROMATIZZANTE E CONSERVANTE NATURALE NELLA BIRRA; A TALE SCOPO FU UTILIZZATO PER LA PRIMA VOLTA IN INGHILTERRA NEL XVI SECOLO.

SICCOME LE INFIORESCENZE DEL LUPPOLO HANNO PROPRIETÀ CURATIVE, CHE NELLA BIRRA SI AGGIUNGONO A QUELLE DELL'ORZO O DEL GRANO FERMENTATO, VI SONO MOLTI PROVERBI DEL TIPO: «CHI BEVE BIRRA CAMPA CENT'ANNI»... NATURALMENTE SE LA SI BEVE CON MODERAZIONE!

TRADIZIONALMENTE I FIORI DI LUPPOLO SONO STATI USATI COME RIMEDIO PER DORMIRE BENE: CUSCINI RIEMPIITI DI LUPPOLO VENIVANO USATI A MO' DI GUANCIALE.



## MAGNOLIA

Il primo esemplare di magnolia giunse in Europa nel 1740 dall'America. Questi alberi crescono infatti spontanei in America, Cina e Giappone.

La corteccia contiene due composti fenolici, magnololo e onochiolo, responsabili, non solo dell'inconfondibile fragranza della pianta, ma anche di numerose proprietà farmacologiche, fra le quali quelle di ansiolitico, antinfiammatorio, antimicrobico, antiossidante, e antiaggregante piastrinico.

Un'importante attività di magnololo e onochiolo è la riduzione degli stati associati allo stress psicofisico e nell'ansia.

Gli effetti benefici sullo stress sono da ricollegar-

si al controllo nell'organismo del cortisolo, l'ormone implicato nelle patologie da stress.

L'estratto della corteccia di magnolia, impiegato a bassi dosaggi, può ridurre lo stress senza indurre sonnolenza, mentre ad alte dosi può indurre una significativa azione sedativa.

La corteccia di magnolia è ampiamente usata nella medicina tradizionale cinese (nota con il nome di *houpu* o *houpo*) per il trattamento del dolore in genere, di diarrea, tosse e problemi urinari.

### Quando e come utilizzarla

- **In tutti i casi indicati:** preparare un decotto con 3-9 g di corteccia secca da lasciar sobbollire per 2-3 minuti.

Molto più pratico è l'impiego della corteccia polverizzata o l'estratto secco.

primo pomeriggio (oppure 30 gocce di estratto liquido da diluire in acqua).

### Come integratore

Si può trovare in commercio in capsule o in estratto liquido, da sola o abbinata ad altre erbe come luppolo, melissa e lavanda.

In genere se ne prendono 2 capsule al giorno, una al mattino e una nel

### UNA PIANTA "OMEOPATICA"

NEL LINGUAGGIO DEI FIORI, LA MAGNOLIA È SIMBOLO DI CANDORE, MA SE È BICOLORE ALLUDE AL PUDORE VIRGINEO. QUANDO È PRECOCE, EVOCA L'ANSIETÀ (E QUI RICORDA "IL SIMILE CURA IL SIMILE" DELL'OMEOPATIA).





## MELISSA

La melissa è originaria del bacino del Mediterraneo e dell'Asia occidentale. Detta anche erba limoncina, se ne utilizzano foglie e sommità fiorite.

La pianta contiene polifenoli (flavonoidi e derivati dell'acido caffeico e clorogenico, acido rosmarinico), triterpeni e un olio essenziale con ci-

trale, citronellale e cariofillene.

La melissa ha proprietà sedative del sistema nervoso, spasmolitiche, carminative (combatte i gas intestinali), coleretiche (stimola la produzione della bile), antitosse. Esistono inoltre alcuni studi sulle proprietà antivirus esercitate da estratti di foglie fresche di melissa sull'herpes simplex.



Viene impiegata in caso di ansia, insonnia, dolori di vario genere di origine nervosa (mal di testa, coliche ecc.), sindrome premestruale, aerofagia.

### Quando e come utilizzarla

- **Ansia, insonnia, stress:** assumere 20 gocce di estratto fluido 3-4 volte al giorno, da prendere all'occorrenza.
- **Tosse:** prendere 40 gocce di tintura madre (TM), in un po' di acqua, 3 volte al giorno, fino al miglioramento.
- **Disturbi del fegato:** diluire 30 gocce di TM, in un po' di acqua, 3 volte al giorno, per circa 1-2 mesi.

### Come integratore

Si può trovare in commercio in capsule o in

estratto liquido, da sola o abbinata ad altre erbe come lippolo, magnolia e lavanda.

In genere se ne prendono 2 capsule al giorno, una al mattino e una nel primo pomeriggio (oppure 30 gocce di estratto liquido da diluire in acqua).

#### L'AMICA DELLE API

I GRECI LA CHIAMARONO "MELISSA" (AMICA DELLE API), PERCHÈ GRAZIE AL SUO PROFUMO DI LIMONE, SPRIGIONATO SOPRATTUTTO DALLA SFREGAMENTO DELLE FOGLIE, ATTIRAVA GLI SCIAMI OFFRENDO ALLE API UN ECCELLENTE ALIMENTO PER PRODURRE IL MIELE (SIMBOLO DIVINO). IN MOLTE CIVILTÀ ANTICHE, L'APPELLATIVO "MELISSA" ERA USATO PER INDICARE LE DONNE CONSIDERATE PARTICOLARMENTE SAGGE E RICCHE DI VIRTÙ.



## PASSIFLORA

La passiflora è originaria della Virginia (Stati Uniti). Detta anche "fiore della Passione", se ne utilizzano le sommità fiorite. La pianta contiene flavonoidi (iperoside, vitechina ecc.), alcaloidi, maltolo, crisina, olio essenziale, cumarine. Ha proprietà sedative del sistema nervoso centrale, ansiolitiche, antispastiche. Viene impiegata in caso di ansia e problemi a essa collegati, insonnia, disturbi collegati alla menopausa, colon irritabile.

### Quando e come utilizzarla

• **In tutti i casi indicati:** assumere 2-6 capsule da 500 mg di polvere al giorno. In alternativa,

prendere 25 gocce di tintura madre (TM), in un po' di acqua, 3 volte al giorno.

Il trattamento può essere prolungato per 2-3 mesi, poi, per evitare che il rimedio perda di efficacia, va interrotto per almeno un mese.

• **Insonnia:** in alternativa a quanto sopra detto, prendere 40 gocce di TM in poca acqua in un'unica somministrazione circa mezz'ora prima di andare a dormire.

### Come integratore

Si può trovare in commercio in capsule o in estratto liquido, da sola o abbinata ad altre erbe come escolzia, camomilla, biancospino, valeriana e tiglio.

In genere se ne prendono 2-3 capsule (oppure 30-40 gocce di estratto li-

quido da porre in acqua) prima di andare a dormire. A dosi inferiori, l'estratto liquido (20-30 gocce) può essere dato anche ai bambini.

### IL FIORE DELLA PASSIONE

IL NOME "PASSIFLORA" DATO FORMALMENTE DA LINNEO NEL 1696, DERIVA DALLE PAROLE LATINE *FLOS PASSIONIS*, FIORE DELLA PASSIONE, CON RIFERIMENTO ALLA PASSIONE DI GESÙ CRISTO: I 3 CHIODI SONO RAPPRESENTATI DAI 3 STIGMI; LA CORONA DI SPINE DALLA CORONA DEI FILAMENTI. I 5 PETALI E I 5 SEPALI SIMBOLEGGIANO I 10 APOSTOLI RIMASTI FEDELI A GESÙ CRISTO; L'ANDROGINOFORO RICHIAMA INVECE LA COLONNA DELLA FLAGELLAZIONE, MENTRE I VITICCI RAPPRESENTANO I FLAGELLI. LE 5 ANTERE SONO LE 5 FERITE. QUESTE ANALOGIE SONO RIPORTATE IN UN TRATTATO DEL 1601 SULLA CROCIFFISSIONE.





## TIGLIO

Il tiglio è originario dell'Europa. A scopo fitoterapico se ne impiegano i fiori e la corteccia (alburno). La pianta contiene flavonoidi, tannini, leucocianidine, derivati dell'acido caffeico, polisaccaridi (arabinogalattani). Ha proprietà sedative, sfruttabili anche nei bambini, ipotensive e diaforetiche (favorisce

la sudorazione in caso di febbre). La corteccia ha un'azione spasmolitica e di regolazione della coleresi (produzione e flusso della bile).

Si utilizza in caso di insonnia, ansia lieve, febbre, influenza, gonfiore epigastrico, digestione lenta, flatulenza.

### Quando e come utilizzarlo

- Insonnia, ansia lieve:



assumere 50 gocce di macerato glicerico, con un po' di acqua, una volta al giorno.

Se l'insonnia persiste, prendere 30 gocce nel tardo pomeriggio e 30 mezz'ora prima di andare a dormire.

• **Emicrania digestiva, digestione lenta, flatulenza:** assumere 30 gocce di tintura madre di alborno, con un po' di acqua, 3 volte al giorno, all'occorrenza.

• **Febbre, influenza:** versare una tazza di acqua calda su un cucchiaino di fiori essiccati; lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare e bere 3-4 tazze al giorno, fino al miglioramento.

### Come integratore

Si può trovare in commercio in capsule o in estratto liquido, da solo

o abbinato ad altre erbe come escolzia, camomilla, biancospino, valeriana e passiflora.

In genere se ne prendono 2-3 capsule (oppure 30-40 gocce di estratto liquido da porre in acqua) prima di andare a dormire. A dosi inferiori, l'estratto liquido (20-30 gocce) può essere dato anche ai bambini.

### AMORE, BELLEZZA E FERTILITÀ

I GRECI COLLEGAVANO IL TIGLIO ALLA FEMMINILITÀ E CONSACRARONO LA Pianta ad AFRODITE, DEa DELLA BELLEZZA, DELL'AMORE E DELLA FERTILITÀ. ANCHE PER I GERMANI L'ALBERO DEL TIGLIO ERA SACRO A FREIA, LA DEa DELLA FERTILITÀ.

IN LITUANIA, LE DONNE PORTAVANO OFFERTE AI TIGLI PER OTTENERE BUONI RACCOLTI.



## VALERIANA

La valeriana è originaria dell'Europa. A scopi fitoterapici se ne utilizzano le radici e i rizomi. Contiene acidi valerici (e altri derivati terpenici presenti nell'olio essenziale), valepotriati (valtrato e baldrinale) e alcuni alcaloidi (valeriana, attinidina e valtrosale). L'erba ha proprietà sedative, antiansia, spasmolitiche.

È utile in caso di insonnia e disturbi del sonno, nonché come terapia complementare di alcune manifestazioni di tipo ansioso (attacchi di panico, crisi di angoscia, tremori, crampi addominali, irritabilità, tensione nervosa, vertigini psicogene, colon irritabile, palpitazioni, cefalea ecc.).

### Quando e come utilizzarla

- **Insonnia e disturbi del sonno:** assumere 50 gocce di tintura madre (TM), in un po' di acqua, la sera, mezz'ora prima di andare a dormire.
- **Stress e incapacità a stare fermi:** assumere 3-4 capsule di polvere (500 mg cad.) al giorno.
- **Attacchi di panico, crisi di angoscia, tremori, crampi addominali, irritabilità, tensione nervosa, vertigini psicogene, colon irritabile, palpitazioni, cefalea:** assumere 50 gocce di TM, in un po' di acqua, 3 volte al dì.

### Come integratore

Si può trovare in commercio in capsule o in estratto liquido, da sola o abbinata ad altre erbe come escolzia, camo-

milla, biancospino, passiflora e tiglio. In genere se ne prendono 2-3 capsule (oppure 30-40 gocce di estratto liquido da porre in acqua) prima di andare a dormire.

A dosi inferiori, l'estratto liquido (20-30 gocce) può essere dato anche ai bambini.

### **L'ERBA DELLA BUONA SALUTE**

IL TERMINE "VALERIANA" DERIVA DAL LATINO *VALERE*, ESSERE IN SALUTE. ERBORISTI DELL'EUROPA DEL NORD, PERSIANI E CINESI NE USAVANO LA RADICE, E SACCHETTI MEDICINALI PIENI DI VALERIANA SELVATICA VENIVANO ADOPERATI DAI GUERRIERI INDIANI DEL CANADA COME ANTISEPTICO PER LE FERITE. ERA UNA PIANTA UTILIZZATA ANCHE PER RICETTE "MAGICHE".





## II CAPITOLO

# Semplici consigli per riposare bene

***Favorire il sonno è più semplice se impariamo a rilassarci. Ecco per te un esercizio di rilassamento muscolare progressivo e alcuni consigli utili per dormire bene. Seguilì e, abbinati alle tue erbe officinali, otterrai un riposo ristoratore!***

**V**i presentiamo il rilassamento muscolare progressivo, una tecnica basata sull'alternanza contrazione e rilasciamento di alcuni gruppi muscolari. Praticato prima di dormire, questo rilassamento favorisce un sonno ristoratore. Vediamolo qui di seguito.

### **Come procedere**

Inizia con l'esercizio di respirazione qui indicato, e poi procedi con il rilassamento muscolare progressivo.

- Siediti comodamente su una sedia, chiudi gli occhi e fai un respiro profondo, contando lentamente fino a tre.
- Trattieni il respiro per tre secondi, quindi espira



lentamente contando fino a cinque. Usa il naso per inspirare, la bocca per espirare.

- Concentrati sulla respirazione e prova a fare l'esercizio per dieci minuti. Mentre espiri cerca di liberare la tua mente da problemi e preoccupazioni.

### **Rilassamento muscolare progressivo**

Sdraiati su una superficie dura, stendi le braccia lungo il corpo, tieni le gambe un poco distanziate tra loro e lascia che i piedi ricadano all'esterno. Respira regolarmente. Inizia partendo dalle gambe e procedi come indicato.

- **Gambe e piedi:** muovi le dita dei piedi avanti e indietro, mantenendole in tensione per 2-6 secon-

di. Rilassa per circa 15 secondi. Contrai i muscoli della gamba. Mantieni la massima tensione, poi rilascia. Procedi con l'altra gamba.

- **Bacino, glutei, addome:** contrai glutei e bacino insieme, tendi e poi rilascia. Contrai i muscoli addominali, ritraendo il ventre, mantieni e rilascia.

- **Braccia:** come per le gambe, le contrazioni devono partire dalle estremità. Stringi forte il pugno, piegando l'avambraccio sul braccio; mantenendo la tensione, cerca di raggiungere con il polso la spalla. Stendi di nuovo il braccio e rilascia.

- **Dorso e spalle:** porta le braccia contro il torace

e spingi; allo stesso tempo, porta le spalle in basso e in avanti. Tendi e rilascia.

- **Nuca e viso:** tira verso l'alto le spalle. Quindi rilascia. Corruga la fronte, strizza gli occhi e stringi le labbra il più possibile. Tendi e rilascia.

### **Educare il sonno**

Sembra strano a dirsi, eppure, a volte, dobbiamo imparare a dormire. Il sonno, infatti, va educato, là dove le solite abitudini possono risultare errate e produrre quindi situazioni di malessere.

### **I Sì del sonno**

- **Mantieni orari regolari** e alzati sempre alla stessa ora.

- **Controlla l'ambiente della camera da letto:**

rumore, temperatura (quella ideale è di 18 °C), umidità e luminosità sono fattori che influiscono molto sul sonno.

- **Fai esercizio fisico durante la giornata** piuttosto che la sera.

- **Pratica un automassaggio sull'addome prima di andare a dormire**, usando una goccia di olio essenziale di neroli o di lavanda diluita in un cucchiaino di olio di mandorle dolci.

- **Bevi latte prima di andare a dormire**, se non sei intollerante o allergico, perché il suo contenuto di triptofano ti aiuta ad avere un buon sonno.

### **I NO del sonno**

- **Evita pasti serali abbondanti**, così come il con-



sumo di sostanze eccitanti, come la caffeina e la nicotina, prima di andare a dormire.

• **Limita il tempo che passi a letto** a quello che ti è effettivamente necessario per dormire o per fare sesso.

• **Evita di addormentarti sul divano:** appisolarsi davanti alla televisione è una delle abitudini peggiori perché fa perdere il sonno e ci trasforma in nottambuli.

• **Non bere alcolici,** che determinano una frammentazione del sonno.

• **Non dedicarti a un'attività fisica troppo intensa prima di coricarti:** unica eccezione, il sesso, che aiuta a sciogliere le tensioni e rilassare.

• **Non prendere sonniferi:** vanno usati con cautela e solo sotto controllo medico, perché possono rivelarsi dannosi per il tuo organismo.

### **Riassumendo: se dormi bene...**

• **Riduci l'appetito e sei più snello.** Le ultime notizie a questo proposito provengono dagli Stati Uniti, e precisamente dall'analisi dei dati ricavati da un campione di 39 mila persone tra i 32 e i 49 anni (*National Health Interview Survey*).

Lo studio è iniziato nel 1982 ed è terminato recentemente. I ricercatori hanno scoperto che gli adolescenti che dormivano meno di sei-sette ore per notte, vent'anni dopo avevano più probabilità di essere in sovrappeso, se non addirittura

tura obesi. In chi dorme poco o male, viene alterato l'equilibrio tra due ormoni: la leptina, prodotta dal tessuto adiposo, e la grelina, che stimola l'appetito, prodotta dal tessuto gastrointestinale. La leptina, che dà al cervello il segnale di sazietà, in chi dormiva poco era inferiore del 20%, quindi il segnale era più debole, mentre la grelina era maggiore del 20%, perciò aumentava il senso di fame. Alla fine, a causa di questo "doppio" effetto, la persona era indotta a mangiare di più. E ricordiamo che sovrappeso e obesità sono causa di invecchiamento precoce e di malattie cardiovascolari, osteoporosi ecc.

• **Riduci il rischio di malattie.** Se riposi bene, il siste-

ma immunitario è più attivo ed efficace.

Al contrario, se si perdono anche solo cinque ore di sonno, produci meno cellule del sistema immunitario, e quindi sei più soggetto a malattie.

• **Conservi la tua potenza muscolare.** Un buon sonno aiuta i muscoli a rigenerarsi, mentre una forte carenza di riposo può causare una notevole riduzione di forza muscolare durante il giorno.

• **Fai rinascere il tuo corpo.** È proprio durante il sonno che l'organismo produce circa il 70% della dose giornaliera di ormone della crescita (l'ormone GH), quello che utilizza per riparare la pelle e per formare nuovo tessuto osseo e muscolare.



- **Abbassi la pressione arteriosa.** Un sonno ristoratore riduce la pressione sanguigna, mentre dormire meno di sei ore provoca, al risveglio, una pressione arteriosa più alta della media.
- **Rinvigorisci la potenza sessuale.** Il sonno è molto importante per una buona funzionalità dell'organo maschile, perché durante le erezioni notturne l'afflusso di sangue lo rifornisce dell'ossigeno e delle sostanze nutritive indispensabili.
- **Migliori le prestazioni mentali.** Cerca d'essere regolare, dedica alla veglia e al sonno sempre gli stessi tempi e aiuterai il cervello a mantenere alto il livello di attenzione e di lucidità mentale.
- **Stai meglio con te stesso e con gli altri.** Chi dorme bene, durante il giorno è solitamente più rilassato e sereno.



## **Le erbe per dormire bene**

Copyright® 2007 Edizioni Riza S.p.a.  
Via L. Anelli, 1 - Milano

Direttore Responsabile: Vittorio Caprioglio

Allegato a Salute Naturale - Maggio 2007 n° 97  
Rivista mensile - Autorizzazione del Tribunale  
di Milano n° 552 del 04-08-1998  
ISSN 1128 4366

Finito di stampare nel mese di aprile 2007  
per conto delle Edizioni Riza S.p.a.  
da Rotolito Lombarda  
20063 Cernusco s/N (Mi)