

# INSONNIA

**LE CAUSE INTERNE ED IL CICLO CIRCADIANO  
DEGLI ORGANI! RIMEDI NATURALI**



**Antonio Di Chiara**

# INSONNIA

LE CAUSE INTERNE ED IL CICLO  
CIRCADIANO DEGLI ORGANI! RIMEDI  
NATURALI

ANTONIO DI CHIARA



# DISCLAIMER

Questo eBook è stato scritto solo per dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere l'eBook il più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia nella tipografia sia nel contenuto. In più, le informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. L'eBook va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo eBook è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo eBook siano complete, e non è ritenuto responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore, non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo eBook.

I contenuti non sostituiscono il parere medico.



# COPYRIGHT

2019 Copyright di Antonio Di Chiara

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso dell'autore, eccetto quanto permesso dalla legge sul Copyright americano. Per ricevere il permesso si prega di contattare:

E MAIL: [antoniodchiara@gmail.com](mailto:antoniodchiara@gmail.com)

# SOMMARIO

[DISCLAIMER](#)

[COPYRIGHT](#)

[Introduzione](#)

1. [Il ciclo circadiano](#)

2. [Il ciclo circadiano degli organi](#)

3. [Il nostro orologio interno e gli orari di massimo lavoro degli organi](#)

4. [Quante e quali tipologie di insonnia esistono?](#)

5. [Fegato ed alimentazione](#)

6. [Rimedi per coloro che fanno difficoltà ad addormentarsi](#)

7. [L'insonnia dalle 23 alle 01](#)

8. L'insonnia dalle 01 alle 03

9. Compila il tuo diario personale

RICHIESTA RECENSIONE



# Introduzione

L'insonnia è un problema che colpisce circa 5 milioni di persone soltanto in Italia.

Le cause possono essere veramente molte e parte di esse le abbiamo già trattate in altre piccole opere che suggerisco di leggere.

In questa veloce guida, è mia intenzione invece soffermarmi esclusivamente sulle cause interne dovuto al nostro ciclo circadiano e quindi non derivanti per forza da elementi esterni.

Oltre alle cause elencherò una serie di rimedi naturali e specifici per ogni tipologia di insonnia considerato che , a mio modo di vedere, la frase “**non riesco a dormire**” vuol dire tutto e nulla.



**1**

# Il ciclo circadiano

Solitamente per ciclo circadiano, si intende quell'orologio interno che regola il nostro ciclo di dormiveglia. Una serie di fattori esterni ed interni possono sconvolgere questo ciclo e portare di conseguenza delle problematiche che generalmente noi definiamo di insonnia.

Un lungo viaggio che comporta il jet lag ovvero lo sfasamento del fuso orario può essere una causa

esterna, così come ad esempio il dover cambiare casa o letto.

Tutti questi fattori esterni al nostro organismo, hanno sicuramente una loro importanza ma spesso e volentieri rappresentano anche dei fattori temporanei che si risolvono in pochi giorni.

I fattori interni invece sono regolati dal nucleosoprachiasmatico situato nel nostro ipotalamo.

Tutto il ciclo sonno veglia è rappresentato da questo gruppo di cellule che riceve informazioni dalla luminosità esterna attraverso l'ausilio di un altro gruppo di cellule,

chiamate cellule retinali fotosensibili.

Tutte le informazioni poi vengono inviate alla ghiandola pineale, che rilascia un ormone di nome melatonina.

La famosa melatonina, che viene venduta sotto forma di integratore, viene normalmente consigliata quando tutto questo meccanismo si blocca creando appunto disturbi al sonno e conseguentemente insonnia.

Tutti gli essere viventi hanno un ciclo circadiano, piante incluse che, essendo più di tutti noi immerse

nell'ambiente esterno, sono soggette a variazione della loro fotosintesi e conseguente al loro sviluppo.



**2**

# Il ciclo circadiano degli organi

Quello che abbiamo appena esposto è il ciclo circadiano così conosciuto e così come lo troverete spiegato in tantissimi libri o ricerche fatte su google.

Sappiate che esiste un'altra tipologia di ciclo circadiano collegato al lavoro energetico dei nostri organi. Il nostro organismo,

nella sua perfezione, ha un orologio interno che viene scandito ogni 2 ore circa da un aumento di energia collegato a ciascun organo.

Per rendere più chiaro e fluido il discorso, immaginate di osservare l'acqua di un fiume che ogni 2 ore subisce un aumento della sua portata.

Ora rimanendo su questo esempio, il torrente è il nostro flusso energetico che aumenta di intensità ogni 2 ore a causa di più sorgenti. Queste sorgenti sono i nostri organi che, in determinati orari del giorno, aumentano la loro attività

energetica.

Questo concetto che può sembrare molto astratto, è ben conosciuto dalla medicina tradizionale cinese e man mano che leggerete questo breve testo capirete e saprete leggere le reazioni del vostro corpo in determinati orari.

Troverete esatta corrispondenza tra quanto vi accade in determinate ore della giornata ed il vostro stato di sonno veglia.



**3**

# **Il nostro orologio interno e gli orari di massimo lavoro degli organi**

In questo paragrafo vi andrò ad elencare gli organi e la rispettiva

fascia oraria in cui essi lavorano.

Cosa c'entra questo discorso con l'insonnia?

Continuate a leggere e presto lo scopriremo.

**orario****organo**

7/9

stomaco

9/11

milza

11/13

cuore

13/15

intestino tenue

15/17

vescica

17/19

rene

19/21

pericardio

21/23

triplice riscaldatore

23/01

vescicola biliare

01/03

fegato

03/05

polmone

05/07

intestino crasso

Quelli che avete appena letto, sono

gli orari con il rispettivo organo di riferimento.

Facendo degli esempi pratici, possiamo affermare che la massima energia o meglio il picco di energia dello stomaco sarà dalle 7:00 alle 9:00 della Milza dalle 9:00 alle 11:00, del cuore dalle 11:00 alle 13:00, dell'intestino dalle 13:15 eccetera eccetera

La domanda che vi pongo è la seguente;” Cosa c'entra l'insonnia con questo discorso?”.

Come abbiamo sempre affermato, l'insonnia non è un disturbo generale che si risolve in maniera

uguale per tutti proprio perché si manifesta in maniera diversa.



**4**

# Quante e quali tipologie di insonnia esistono?

L'insonnia, si può dividere in tanti specie.

Ci sono coloro che fanno fatica ad addormentarsi, coloro che si addormentano subito ma si

svegliano di notte senza riuscire ad addormentarsi, ci sono altre persone che si addormentano subito e puntualmente si svegliano sempre ad uno stesso orario della notte.

Sicuramente vi sarà capitato, ed in questo mi riferisco soprattutto alle donne, di svegliarvi in un orario spesso compreso tra le 1:00 e le 3:00 di notte.

E' proprio in questo contesto che rientra tutto il discorso che ho fatto precedentemente sul ciclo circadiano

Come avrete potuto capire o intuire

in determinati orari notturni, l'onda energetica" di un determinato organo si abbatte su di voi e ciò provoca il risveglio repentino sempre alla stessa ora.

L'organo chiamato in questione è il fegato.

Secondo la medicina tradizionale cinese, la donna è regolata soprattutto dall'organo fegato. Questa predisposizione rappresenta la condizione che fa lavorare di più questo organo in quel determinato orario.

Ovviamente non solo la donna soffre di insonnia.

Il discorso vale anche per l'uomo

Prima di andare avanti vorrei spendere due parole sull'importanza del fegato all'interno della medicina cinese.

Il concetto che sto per spiegare non deve essere motivo di fraintesi. Svegliarsi dalle 1:00 alle 3:00 non significa che il vostro fegato abbia dei problemi.

Semplicemente si tratta di una iperattività di questo organo che manifesterà il suo effetto tra le 01 e le 03 di notte.

Sappiate che il fegato è l'organo

che permette all'essere umano di applicare una buona strategia di vita. Un fegato energicamente in equilibrio sa consigliare sempre la scelta migliore.

D'altro canto se il fegato lavora male, avremmo sentimenti non più di strategia e di equilibrio ma di rabbia frustrazione e poca voglia di fare

Il fegato è la nostra centralina biochimica del corpo, nel senso che, è quel l'organo deputato a smaltire le scorie che vengono prodotte all'interno del nostro corpo.

Non a caso fa parte di uno degli

organi emuntori chiamati così  
proprio per smaltire le scorie.





# Fegato ed alimentazione

Sulla scorta di quello che è stato detto nel paragrafo precedente, possiamo ben intuire come il contesto alimentare sia di fondamentale importanza.

Se andiamo a fornire al fegato gli alimenti che lo sovraccaricano di lavoro, il fegato lavorerà di più ed inevitabilmente manderà il suo segnale che si manifesterà nell'orario compreso tra le 01 e le

03.

Questo è il motivo per cui la sera se si mangia tanto, anche se ci si addormenta subito, ci si sveglia in questo orario.

Un consiglio che offro è quello che, perlomeno la sera, si cerchino di evitare tutti quei cibi che vanno a sovraccaricare il fegato.

Il nostro organo è di fatto molto sensibile all'alcool, ai nervini ed alle carni rosse.

Sono considerati cibi che riscaldano ed hanno un' azione eccitante. Immagino che ad ognuno di noi,

sarà capitato di sperimentare in prima persona gli effetti del caffè o di un buon bicchiere di vino

Possiamo quindi dare una collocazione a questo tipo di insonnia che probabilmente vede la sua causa proprio nell'iper lavoro del fegato.

Nel prossimo paragrafo, andrò a consigliare, come detto in precedenza, quelle che sono a mio avviso le soluzioni migliori per cercare di dormire meglio andando a scaricare per l'appunto gli organi che sono interessati da questo super lavoro e che pertanto ci

impediscono di riposare bene

Per questa trattazione, ho deciso di consigliare due tipologie di rimedi naturali che possiamo dividere in un rimedio che sfrutta l'azione di determinate piante e il rimedio che sfrutta le caratteristiche di determinati fiori di Bach.

Entrambe le soluzioni che possono essere usate anche sinergicamente.





# Rimedi per coloro che fanno difficoltà ad addormentarsi

I rimedi che sto per proporvi, aiutano a superare le difficoltà nella fase di addormentamento.

Tra i fiori di Bach consiglio:

- **Red chestnut:** per le persone

che si preoccupano eccessivamente per gli altri ignorando la propria persona. Questo stato di ansia e di apprensione per gli altri li porta ad un allarmismo ingiustificato;

- **White chestnut:** è particolarmente indicato per le preoccupazioni ed i pensieri ricorrenti. E' indicato per il soggetto che rimugina in continuazione;

- **Aspen:** è il fiore indicato per le paure non definite. Questo fiore è molto indicato soprattutto nei bambini se palesano una paura del buio.

Per ciò che riguarda gli **oli**

**essenziali**, suggerisco la lavanda che svolge essenzialmente un effetto sedativo sul sistema nervoso. E' consigliata per gli adulti e per i bambini neurotonici al fine aiutare l'induzione del sonno. Ci sono anche i cuscini alle erbe che devono contenere almeno un 25% di lavanda.

Per quanto riguarda le **piante** invece si suggerisce l'escholzia la quale svolge un'azione sia sedativa che ipnotica sul sistema nervoso centrale.

La cosa molto positiva di questa pianta, è che non crea senso di

obnubilamento mentale e si presta bene fin dall'infanzia nei confronti dei bambini.

La camomilla, che tutti conosciamo, ha un effetto antispasmodico e sedativo. Interviene anche sul sistema nervoso centrale.

Infine mi sento di consigliare il tiglio che agisce soprattutto da un punto di vista emotivo. Si consiglia l'utilizzo di questa pianta soprattutto se il sonno non sopraggiunge a causa di disturbi digestivi in quanto il tiglio agisce molto bene sull'apparato digerente.

Queste sono le soluzioni a mio

avviso migliori per coloro che fanno fatica a prendere sonno.

Ovviamente questo breve manuale ha lo scopo di mettere a conoscenza gli utenti di queste soluzioni e pertanto per eventuali approfondimenti consiglio sempre di consultare un bravo terapeuta.

Ogni persona ha una propria costituzione, ha un proprio modo di essere e di conseguenza somministrare determinati rimedi uguali per tutti non sarebbe serio e professionale.



**7**

# L'insonnia dalle 23 alle 01

Per quanto riguarda l'insonnia che va dalle 23 alle 01 per ciò che concerne i fiori di Bach mantengo sempre la stessa composizione.

Come spiegato nel paragrafo precedente, la composizione floreale ha tra i rimedi Red chestnut, il White chestnut e l'aspen.

Mantengo il rimedio dell'olio essenziale di lavanda.

Per ciò che concerne invece le piante, andando a lavorare su un meridiano energetico diverso, ovviamente sarà necessario usare piante diverse.

Consiglio oltre l'Escolzia, l'**Agrimonia** che, oltre ad un'azione sedativa, svolge anche un'azione depurante.

Per queste ragioni agrimonia si utilizza per quelle forme di insonnia correlate ha le turbe energetiche del suo meridiano di riferimento che è la vescicola biliare.

Un'altra pianta che consiglio è l'arancio amaro che fin dall'antichità è stato usato per calmare gli stati emotivi particolarmente eccitati.

Di conseguenza questo rimedio, è efficace soprattutto in quelle problematiche di sonno che hanno un'origine nervosa.





# L'insonnia dalle 01 alle 03

Analizziamo la tipologia di insonnia più diffusa e comune che è quella che si manifesta in un orario compreso tra le 1:00 e le 3:00 di mattina.

Il soggetto si sveglia entro la fascia oraria e fa fatica a riaddormentarsi.

Come già accennato, una fortissimo aiuto in questo caso, lo abbiamo

dalla alimentazione. Abbiamo visto che il fegato è particolarmente sensibile a determinati cibi quali alcolici, nervini e carni rosse.

Oltre al consiglio di natura prettamente alimentare, per quanto concerne i fiori di Bach e gli oli essenziali confermo sempre le scelte che sono state fatte precedentemente quindi per i fiori di Bach avremo Red chestnut White chestnut e l'aspen.

L'olio essenziale è sempre la lavanda che si può spalmare sulle tempie o inalare prima di addormentarsi.

Tra le piante ha una menzione particolare la maggiorana, in quanto ha la caratteristica di decongestionare il fegato e trova un ampio utilizzo anche per i problemi di emicrania e disturbi del sonno.

In questa sede faccio un brevissimo accenno all'emicrania che verrà ripresa in un libro a parte.

A titolo informativo, sappiate che moltissimi mal di testa hanno origine proprio dal fegato e che quindi una alimentazione corretta gioverà sicuramente a migliorare questa problematica.

Infine aggiungerei sicuramente

l'avena in quanto, oltre a placare gli stati di ansia, è una pianta che ha una fortissima azione disintossicante e di conseguenza andando a disintossicare il fegato molto probabilmente avremo una migliore qualità del sonno.



9

# Compila il tuo diario personale

Siamo giunti alla fine di questo breve ma spero utile trattato dove hai imparato che l'insonnia va trattata diversamente da soggetto a soggetto secondo le cause che la genera.

Ti consiglio di compilare un tuo diario personale che magari andrai a consegnare al tuo terapeuta

aiutandolo in questa maniera a darti le migliori indicazioni per individuare al meglio il tuo tipo di insonnia.

Ovviamente consiglio sempre di rivolgersi ad un medico al fine di capire se dietro l'insonnia o ad una persistente sonnolenza, ci possono essere dei problemi più seri. Qualora non ve ne fossero, il mio consiglio è quello di racchiudere più dati possibili che ti vado qui a riassumere.

La prima cosa da fare è identificare la tipologia di insonnia in base alla fascia oraria nella quale essa si

manifesta.

Annota, inoltre, se ci sono particolari vicende che in questo periodo ti stanno preoccupando. Faccio riferimento a tensioni personali legate alla famiglia o nel mondo del lavoro.

Ricordati di dire al tuo terapeuta o medico, se il fenomeno è transitorio oppure è cronico.

Qualora dovesse essere un disturbo del quali non soffrivi in precedenza, fermati a riflettere per capire se il disturbo ha avuto inizio con un episodio accaduto nel corso della tua vita.

Ora che hai individuato la tipologia della problematica puoi iniziare a trattare l'insonnia con qualcuno. Raccomando di farsi sempre seguire da uno specialista del settore.

Ti ringrazio per l'attenzione

Antonio Di Chiara



# **RICHIESTA RECENSIONE**

Il tuo sincero parere è per me importante.

Ti è piaciuto il libro? Lasciami una recensione su Amazon

Non ti è piaciuto? Inviami una mail a

[antoniodchiara@gmail.com](mailto:antoniodchiara@gmail.com) e dimmi in cosa posso migliorare.

Prenderò in considerazione i tuoi

consigli per il prossimo libro.

Antonio Di Chiara – Tutti i diritti riservati