

INSONNIA

4 LIBRI:

**COME VIVERE MEGLIO SENZA ANSIA E
STRESS GRAZIE AD UN SONNO NATURALE**



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

LIBRO I

INSONNIA: TIPOLOGIE, CAUSE E SOLUZIONI

INTRODUZIONE

L'insonnia è un problema che nella nostra cultura moderna è molto comune ma questo non vuol dire che sia una condizione normale.

Se prolungato nel tempo può essere

devastante per la vostra salute fisica e mentale. Pieno di strategie basate sulla ricerca e di strumenti pratici, questo libro, completamente personalizzabile, mostrerà a chiunque soffra di insonnia come dormire bene la notte, notte dopo notte, per una vita migliore.

Se l'insonnia è un problema che capita ogni tanto, è una condizione che può essere tollerata, ma quando notti insonni e giorni nei quali si è perennemente stanchi diventano la norma, il tuo benessere viene compromesso e aumentano la frustrazione e la preoccupazione, compresi i pensieri su cosa ti impedisce di ottenere il sonno di cui hai bisogno.

Questa raccolta offre un programma completo e senza farmaci che può essere personalizzato su misura per chiunque abbia problemi di insonnia. Integrando la fisiologia del sonno ad approcci di medicina naturale, questo libro fornisce una guida passo passo per sviluppare il proprio piano di trattamento in base al proprio particolare tipo di insonnia.

Basta leggere un libro per risolvere il problema? No di certo. Serve una certa costanza nelle abitudini che spaziano come vedrai da un corretto stile di vita ad una alimentazione migliore in base all'orario nel quale solitamente sei

solito svegliarti di notte. Io ti darò lo spunto ma l'impegno dovrà essere il tuo.

Buona lettura buon lavoro e grazie per il download del libro.

Antonio

SOMMARIO

1 Cosa è l'insonnia

2 Le cause dell'insonnia

3 Quali sono i sintomi dell'insonnia?

4 E' possibile dormire troppo?

5 Cure e soluzioni per l'insonnia

6 Utilizzo di rimedi naturali

TESTO

1 Cos'è l'insonnia?

Molte persone soffrono di insonnia, ma cos'è l'insonnia e come si manifesta?

Questo disturbo non comprende solo il fatto di non riuscire ad addormentarsi una volta che ci si è coricati!

L'insonnia si manifesta infatti in modi diversi. Ci sono coloro che si addormentano subito ma si svegliano in continuazione, coloro che fanno fatica ad addormentarsi ed infine coloro che, una volta svegli nel cuore della notte, non si addormentano più.

L'insonnia colpisce purtroppo migliaia, se non addirittura milioni di persone ed

alcune volte se trascurata, potrebbe celare problemi di salute di cui potresti non essere a conoscenza.

Si è solito dividere l'insonnia in due tipologie ovvero **acuta** e **cronica**.

Nel primo caso, puoi essere soggetto ad un'insonnia molto lieve, di solito temporanea e passeggera.

Il disturbo si definisce **cronico** quando almeno 1/3 del tuo sonno settimanale è interrotto a causa dell'insonnia. La condizione quando è cronica, può iniziare a influenzare la qualità della tua vita abbassando le tue prestazioni lavorative, inficiando le tue relazioni, aumentando la tua soglia di stress che

diventa ingestibile.

Attualmente sono riconosciute due tipologie di insonnia:

- **Secondaria:** quando è determinata da qualche motivo collegabile ad un evento. Faccio riferimento, come esempio, all'acquisto di una nuova casa e la relativa difficoltà nel dormire in un posto nuovo concetto, questo, applicabile anche ad un viaggio per il quale ti accorgi che non riesci ad addormentarti in una stanza d'albergo.
- **Primaria:** quando non c'è una causa

nota. Tale tipologia forse è la peggiore in quanto non c'è nulla che tu possa individuare come la ragione o la causa per cui è iniziata.

Ricordiamoci che il sonno ha una funzione fondamentale ovvero quella di rinfrancare le forze e prepararci mentalmente e fisicamente per le attività del giorno successivo.

Quello a cui devi guardare, per iniziare a risolvere il problema, è quindi la tipologia di insonnia. Se la situazione persiste, è importante sentire il proprio medico di fiducia ed andare a fondo in una situazione che, potrebbe celare, problematiche più importanti fisiche o

emotive. (depressione)

2 Le cause dell'insonnia

Durante il giorno, siamo occupati in molteplici attività tra cui appuntamenti da rispettare, progetti di lavoro da portare avanti, relazioni da coltivare, commissioni da adempiere, impegni domestici ed altro ancora.

Quando finalmente si arriva a letto, il più delle volte, il corpo vuole riposare ma la tua mente sta ancora correndo, (come se fosse su un tapis roulant;), ai

pensieri che hanno caratterizzato tutta la giornata. Le cause dell'insonnia possono essere attribuite a questioni quotidiane con le quali abbiamo a che fare che generano un fattore importante da non sottovalutare ovvero lo **stress**.

Lo stress, è di fatto una delle principali cause che fa perdere il sonno ristoratore.

Le tipologie di stress sono sostanzialmente due:

- 1) uno **stress** cosiddetto **semplice** ovvero legato ad una serie di adempimenti da fare per il giorno successivo;
- 2) uno **stress complesso**, come ad esempio, la preoccupazione per

una persona amata che sta male.

Entrambe le tipologie sono intrinsecamente collegate alla paura e ciò fa sì che noi restiamo svegli per ore e/o talvolta un'intera nottata senza dormire.

Anche le preoccupazioni legate al **denaro** sono fonte di stress e pensieri che turbano il sonno, così come la perdita di lavoro, i problemi coniugali o relazionali oppure la morte di qualcuno a noi vicino.

I problemi di **salute** sono un'altra ragione per cui possiamo perdere la

capacità di dormire.

I problemi di salute più comuni collegati all'insonnia possono essere l'apnea del sonno, il diabete, i problemi cardiaci, i disturbi mentali ed il reflusso gastrico.

Queste sono le ragioni per le quali è importante cercare un trattamento per ogni singola tipologia di insonnia. L'insonnia non deve mai essere trattata in maniera generica ed il sottovalutarla potrebbe causare in seguito problematiche ben più serie dell'insonnia stessa.

Un'altra causa che può portare la perdita di sonno sono i farmaci. Se leggi attentamente gli inserti dei medicinali, il

cosiddetto bugiardino, potrai notare che il sonno può essere a volte un effetto collaterale dell'assunzione del farmaco.

Se ciò dovesse diventare un problema, fai presente al medico la problematica chiedendogli magari di cambiare il farmaco con uno che non porti insonnia.

Infine, ricorda che il tuo corpo ha un orologio interno che può essere a volte sregolato dalle condizioni ambientali esterne.

Il jet lag, ad esempio, può causare problemi di sonno così come il dover alloggiare in un posto nuovo e di

conseguenza in un nuovo letto.

Ultimo della lista e non certo per importanza è il ciclo circadiano di cui mi riservo di parlare dettagliatamente in un'altra occasione.

3 Quali sono i sintomi dell'insonnia?

Se non si dorme a sufficienza, inizierai a consumarti sia fisicamente che mentalmente.

Questo è il motivo per cui ti invito a cercare subito una soluzione appena noti una tipologia di insonnia descritta nel paragrafo precedente.

Inoltre, noterai che più sonno si perde, più si avranno incidenti frequenti dovuti ad una scarsa lucidità mentale.

Insomma il **primo consiglio** è proprio quello che non puoi permetterti di ignorare questo problema.....ne vale del tuo benessere!

Venendo all'oggetto di questo capitolo, il fatto di avere difficoltà a dormire è già il primo segnale di avvertimento che hai a che fare con l'insonnia. Ricorda che il sonno è un evento naturale per cui già il non addormentarsi in tempi brevi può essere un primo campanello d'allarme.

Un altro segnale di insonnia è il girarsi nel letto in continuazione facendo sempre fatica a trovare una posizione che a te piaccia. Altri segnali più palesi sono la necessità di volersi alzare nel cuore della notte o svegliarsi ripetutamente senza riuscire a prendere sonno.

A volte l'insonnia si manifesta anche con lo svegliarsi alcune ore prima del suonare della sveglia. Se ciò accade una o due volte, puoi considerare l'evento come un segnale del tuo corpo che ha ottenuto un riposo sufficiente, ma se succede continuamente ed è per te

insolito, allora questo può essere un segno di insonnia.

L'aver dormito male ti farà sentire stanco già nel momento in cui ti svegli. Questa condizione, si manifesta fisicamente dopo che sei sveglio, facendoti sentire pigro o svogliato già dalle prime ore del mattino, inoltre sentirai i muscoli pesanti ed a volte dolenti.

La sensazione è quella di diffusa spossatezza che non va via neanche durante dei brevi riposi durante l'arco della giornata.

Sentirsi assonnati per tutto il giorno, può

essere un segnale così come l'incapacità di rimanere svegli. Se inizi a sonnecchiare durante il giorno e non sei mai stato una persona con questa abitudine, questo è un segnale che il tuo corpo non è in grado di essere sveglio durante il giorno

Alcuni sintomi dell'insonnia, si possono manifestare anche nel tuo atteggiamento o comportamento.

Potresti diventare improvvisamente irritabile per cose che non ti hanno mai infastidito o palesare una scarsa pazienza quando hai a che fare con affari di lavoro o persone.

Anche la presenza di ansia è un segnale importante! L'ansia si può palesare con un senso di disagio. Con la mancanza di sonno, si possono iniziare a sviluppare anche tipologie di mal di testa abbastanza gravi, tali da compromettere il proprio stile di vita.

4 È possibile dormire troppo?

Ora descriviamo in breve il problema opposto ovvero il dormire troppo!

Ormai il week end si sta avvicinando....e tra i mille progetti che hai in mente c'è anche quello di voler riposare e rimanere nel proprio letto un

pò di più proprio per recuperare il sonno perso.

Ovviamente non c'è nulla di sbagliato ma ricorda una cosa importante: **il sonno che hai perso non lo recuperi più.** Fatta questa premessa poniamoci ora un'altra domanda:” E' corretto dormire troppo”?

Ebbene si! Anche dormire troppo può avere effetti negativi sulla salute! In media, è necessario dormire tra le 7-8 ore di sonno ogni notte. Dormire per più di 8 ore può portare a ingrassare, sviluppare diabete di tipo 2 e altro.

Dormire troppo può causare alcuni effetti collaterali che noterete subito.

Potresti svegliarti intontito e rimanere assonnato per tutto il giorno generando un senso di pigrizia generale e di disinteresse verso qualsiasi attività.

Paradossalmente in queste circostanze stai creando una dipendenza da sonno perchè stai allenando il tuo corpo ad averne bisogno sempre di più ore di sonno. Potresti anche provare mal di testa da sonno e un senso generale di malessere.

A volte, dormire troppo può essere indicativo di un problema più profondo. Potresti avere un problema di salute non diagnosticato che ti fa sentire stanchezza

costante e ti fa desiderare di dormire di più.

Inoltre il dormire troppo potrebbe celare il fatto di voler procrastinare qualcosa. E' come se dormendo, tu volessi fuggire da quelle problematiche e dalla realtà che ti circonda.

Ci sono modi in cui puoi evitare di dormire troppo? Certo. Datti delle regole ferree, e pianifica una sveglia senza posticipare quando alzarti. Se ritieni che non ci sia motivo di alzarti perché non hai nulla da fare, allora imposta una lista di cose da fare. Includi attività divertenti, progetti e gite....pensando a quanto tempo della tua vita stai letteralmente sprecando.

5 Cure e soluzioni per l'insonnia

Come avrai potuto osservare, esistono tantissime cause che possono provocare diverse tipologie di insonnia che a volte possono concorrere anche tra loro.

Spesso a cagionare l'insonnia ci mettiamo del nostro con una serie di abitudini non proprio corrette!

Uno dei più grandi errori che fanno coloro che soffrono di insonnia è ad esempio guardare frequentemente l'orologio.

Questo comportamento non fa altro che aumentare inconsciamente il tuo livello di stress. Ti spiego il motivo.

Guardando in continuazione l'orologio, la tua mente assocerà questo gesto ad un conto alla rovescia in quanto il tuo pensiero ricorrente sarà il seguente:” *mi devo alzare fra 4 ore..... mi devo alzare fra tre ore...*” e così via, fino al momento in cui mancherà soltanto un'ora alla sveglia e penserai al fatto che dovrai affrontare una giornata intera senza aver riposato. In questo modo lo stress comincerà ad aumentare sempre di più in quanto ti vorrai costringere a riposare.ma ovviamente non ci riuscirai.

Cerchiamo ora di analizzare le migliori soluzioni per risolvere l'insonnia partendo dalle cause.

L'insonnia secondaria può migliorare con l'ausilio del medico che solitamente prescrive dei farmaci.

Al contrario l'insonnia primaria, va trattata in maniera diversa dai farmaci. Una volta che il dottore abbia appurato che nulla si può fare da un punto di vista medico, è necessario a questo punto apportare dei cambiamenti nella tua vita per impedire che l'insonnia continui. Facciamo alcuni esempi che potrebbero

sembrare scontati ma ai quali, magari, non hai mai pensato.

Per prima cosa cerca di andare a letto quando sei veramente stanco senza costringerti ad andare a letto quando ancora non hai sonno.

Forzare il tuo corpo a conformarsi ad un orario cui non è abituato, crea in te un obbligo e questo obbligo ti porterà ansia di volerti addormentare per forza con il risultato opposto. Anche dormire troppo può essere a volte una causa dell'insonnia. Dormire tanto ti porterà ad andare a letto più tardi andando a modificare nel tempo quelle abitudini che hanno caratterizzato il tuo sonno.

Assicurati, prima di andare a riposare, di non fare nulla che stimoli la tua mente. Pertanto ti consiglio di non guardare un film d'azione prima di addormentarti in quanto creerà adrenalina e di conseguenza insonnia.

Inoltre, cerca nel limite del possibile di liberare la tua mente dai problemi, con la consapevolezza che un sonno ristoratore potrà essere sicuramente utile al fine di prendere una buona decisione futura. Del resto il detto...**la notte porta consiglio**...non è un caso.

Se ciò non dovesse bastare, un'altra soluzione potrebbe essere la terapia

comportamentale che può aiutarti a risolvere un trauma pregresso o un problema che ti porti dietro da tantissimo tempo.

Un altro consiglio che può sembrare banale ma che non tutti fanno è quello di limitare l'assunzione di caffeina. La caffeina è uno stimolante che, come sappiamo, funziona per tenerti sveglio accelerando la frequenza cardiaca e rendendoti più attento. Va da sé che assumere caffeina la sera non è sicuramente una buona iniziativa.

Se hai provato già di tutto ma non funziona nulla il mio consiglio rimane sempre quello di non creare dipendenza

da ciò che prendi per addormentarti. Questa dipendenza sia mentale che fisica potrebbe arginare il problema ma non risolverlo del tutto.

6 Utilizzo di rimedi naturali per l'insonnia.

Non c'è nulla di più bello che vedere i primi raggi di sole, osservare un'alba e iniziare bene la giornata. Ovviamente questa descrizione idilliaca diventa un trauma quando già sei sveglio da metà notte e quindi, l'unica cosa che per te rappresenta l'alba, è il fatto che non hai dormito.

Immediatamente questa cosa genera stress, rabbia e frustrazione. I pensieri che inizieranno a fluire nella tua mente saranno i seguenti:”... **se sono così stanco come riuscirò a superare la giornata?...**”

Tutta questa condizione, protratta nel tempo, ti renderà incline agli sbalzi di umore.

In questo paragrafo ti voglio suggerire dei rimedi naturali per l'insonnia che potrai provare **senza alcun effetto collaterale.**

Insisto molto nel tentare tutte le strade

migliori, in quanto è improbabile che l'insonnia andrà via se decidi di non fare nulla. Un'insonnia non trattata o trattata male, nel lungo periodo può divenire l'anticamera della depressione che a sua volta può portare ad altri errori decisionali nella vita. Dopo aver verificato le condizioni del paragrafo precedente (controllato farmaci che portano insonnia, verificato la presenza di traumi etc) assicurati di dormire in una **stanza silenziosa**.

Usa i tappi per le orecchie se necessario, o se sei un lavoratore che fa i turni oscura la stanza con tende che impediscono alla luce di entrare. Spegni tutto ciò che può disturbare il

sono come il telefono, i pc vicino a letto ed ogni sorgente elettromagnetica.

Consiglio le tecniche olistiche e di rilassamento come lo Yoga, anche se ricordo che un'attività sportiva serale, può spesso sortire l'effetto opposto a quello di rilassarsi.

Non dimenticare di cambiare la dieta o di mangiare pochissimo la sera.

Curare l'alimentazione è un modo naturale e salutare per sconfiggere l'insonnia. Sappiamo bene che se facciamo dei pasti molto pesanti il nostro corpo difficilmente riuscirà a smaltirli prima di tre o quattro ore.

La conseguenza sarà ovviamente la perdita di sonno con malesseri notturni.

Infine abbiamo l'utilizzo di integratori. L'integratore di fatto integra un qualcosa che il corpo non riesce a produrre in maniera naturale o produce in maniera insufficiente rispetto al fabbisogno quotidiano. Solitamente l'integratore più utilizzato soprattutto nei casi di insonnia primaria è la melatonina.

Il mio consiglio rimane sempre quello di non esagerare nell'utilizzo o di evitare il fai da te in maniera tale che il tuo corpo, non dipenda esclusivamente dalla

melatonina.

Oltre agli integratori abbiamo anche delle erbe per curare l'insonnia.

La **camomilla**, ad esempio, è un'erba ampiamente conosciuta per le sue proprietà sia lenitive sia di rilassamento. Bevendo la camomilla nelle ore serali, proverai un senso di calma e, in quanto prodotto naturale, non dovrai affrontare alcun effetto collaterale.

Ricordo inoltre la **valeriana** ed il **biancospino** associati all'olio essenziale di lavanda che puoi utilizzare spalmandolo dolcemente sulle tempie.

Ti ringrazio per l'attenzione a risentirci
nel LIBRO II

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 e dimmi in cosa posso migliorare.

Prenderò in considerazione i tuoi consigli per il prossimo libro.

Antonio Di Chiara – Tutti i diritti
riservati

LIBRO II

INSONNIA: RIMEDI NATURALI DA ZERO A TRE ANNI

SOMMARIO

1 L'insonnia nei neonati

2 Rimedi naturali per i neonati: l'ambiente

3 Rimedi naturali: L'aromaterapia

4 La floriterapia ed i fiori di bach

5 Modalità di utilizzo

6 Rimedi per i genitori

1 L'insonnia nei neonati

Molti genitori nel corso degli anni, chiedono consigli su quali metodiche utilizzare quando il proprio bimbo, appena nato, fa difficoltà ad addormentarsi oppure si sveglia in continuazione nel cuore della notte. Il mio approccio rimane sempre quello di individuare le cause per poi arrivare a

dei consigli pratici da utilizzare.

Il pianto per il neonato, è un modo di comunicare determinate situazioni ai genitori considerato che, non riesce a parlare.

A volte piange perché ha fame, altre volte per un malessere fisico altre volte semplicemente per il fatto di voler farsi cambiare il pannolino.

Ovviamente un neo genitore non sa interpretare esattamente quelle che possono essere le necessità del bambino.

Prima di consigliare determinate

soluzioni, è bene sempre consultare il proprio medico pediatra ed escludere patologie di fondo.

Una volta appurato che il nostro bimbo sta bene, possiamo intervenire per cercare di rendere il suo sonno ed il vostro sonno da genitore, sicuramente più confortevole e ristoratore.

Le ragioni per le quali il bambino piange, escludendo per l'appunto un malessere fisico, si suddividono in tre cause:

- 1) il surriscaldamento delle loro parti intime dovute ai pannolini che

oggiogiorno sono sintetici;

- 2) la necessità di cibarsi;
- 3) un fattore sostanzialmente ambientale.

Per ciò che riguarda il surriscaldamento delle parti intime, questo è un fenomeno che ultimamente sta prendendo sempre più piede in quanto i pannolini, quantunque di buona qualità, sono sempre costituiti di materiale sintetico.

Anni fa questa problematica esisteva ma non era così diffusa proprio perché si utilizzavano panni di cotone che ogni giorno venivano lavati.

Va da sé che la differenza del materiale

la dice lunga sul malessere che il bimbo può accusare.

Personalmente consiglio creme a base di calendula che sono veramente ottime al fine di portare giovamento alla parte arrossata.

Riguardo l'alimentazione, noto che durante il periodo dello svezzamento, c'è una certa fretta da parte dei genitori di voler far compiere il grande balzo al proprio figlio nei confronti di quella che è l'alimentazione che anche loro utilizzano. Facebook è la testimonianza di quanto sto affermando, con genitori che pubblicano le immagini dei loro

pargoletti intenti a mangiare alimenti che non dovrebbero mangiare neanche loro.

Le foto per carità sono bellissime, ed esprimono una intrinseca dolcezza. Ovviamente il genitore agisce sempre in buona fede ma nello stesso tempo non si rende conto che abituare un piccolo di pochi mesi a sapori o a bevande dolcissime e/o gasate, comporterà da parte del pargolo una dipendenza di quegli alimenti con conseguenze non solo nei confronti dell'insonnia ma della salute del figlio stesso.

Senza voler giudicare un comportamento dettato dalla buona fede, mio compito in questa sede, è solo evidenziare come

determinati cibi o bevande altamente zuccherine possano in qualche maniera eccitare di fatto il bimbo già di per sè vivace e quindi provocare dei problemi che si ripercuotono, anche di sera, tra cui l'insonnia.

I bimbi da 0 a 3 anni sono di per sè curiosi e vivaci pertanto se noi andiamo ad immettere in un giovane corpo, in pienissima espansione energetica, alimenti che creano un'eccitazione ancora più forte ovviamente la vivacità del bambino aumenterà a dismisura.

Come tutte le cose portate in eccesso, poi ovviamente ci sarà un conto da

pagare tra le cui voci ci sarà anche l'insonnia notturna.

2 Rimedi naturali per i neonati: l'ambiente

Dopo aver appurato che il bimbo non soffre a causa di problemi fisici, è necessario prendere alcuni accorgimenti che, nel tempo, tenderanno a normalizzare il suo sonno.

Prima di passare ad alcuni semplici rimedi naturali, è necessario valutare l'ambiente del bimbo che dovrà essere ovviamente silenzioso e confortevole allo stesso tempo.

L'idea di far riposare il neonato

all'interno della stessa stanza, può essere inizialmente buona ma è importante che non diventi nel tempo un'abitudine che impedirà ai bambini di non dormire da soli per paure varie.

Parlate inoltre al bambino con dolcezza e con un tono di voce molto basso, in modo tale che già si abitui ad un tipo di comunicazione serena e con dei toni pacati.

Non dimenticate il fatto che, anche se apparentemente non sembra, un bambino di pochi mesi è un vero e proprio catalizzatore di informazioni.

Evitate di frequentare almeno inizialmente ristoranti e luoghi affollati. Rinunciare a qualche serata non vi costerà nulla e ne varrà della salute e del sonno di vostro figlio. Per ciò che riguarda il discorso alimentare, come accennato in precedenza soprattutto in fase di svezzamento, evitate bevande e cibi troppo dolci.

Meno ci si abitua a sapori dolci, più alta sarà la probabilità che vostro figlio non crei una vera e propria dipendenza da zucchero che inevitabilmente lo renderà più eccitabile e voglioso di rigustare l'alimento zuccherino.

Gli zuccheri, ahimè, funzionano come droga naturale, ed è quindi normale che vostro figlio, insonnia a parte, vi chiederà con insistenza qualcosa di dolce a prescindere dal fatto che abbia effettivamente fame.

Ovviamente non riuscendo a parlare lo farà urlando o piangendo!!

3 Rimedi naturali: L'aromaterapia

Dopo aver accennato ad una serie di fattori esterni ed ambientali introduciamo ora quali siano a mio avviso i migliori rimedi naturali per

garantire al bimbo un sonno più sereno e ristoratore possibile.

Il primo consiglio che propongo è quello della cosiddetta aromaterapia, ovvero l'utilizzo di oli essenziali con determinate caratteristiche aventi lo scopo di rilassare il bimbo. La procedura è abbastanza semplice.

Vi dovrete munire di un diffusore che è un comodo articolo il quale ha lo scopo di diffondere nell'aria l'aroma da voi scelto.

Ne esistono di ogni forma e costo, alcuni sono anche molto belli da vedere e possono avere anche una funzione decorativa.

Quello che dovrete fare, non è altro che versare dell'acqua all'interno dell'apposito recipiente ed aggiungere 4 o 5 gocce di determinati oli essenziali.

Ma quali oli essenziali dovrete usare?

Il primo che consiglio è l'arancio dolce. Esso ha tante caratteristiche ma quella che più ci riguarda è l'effetto che ha sugli stati di ansia, depressione ed insonnia.

Prima di mettere il bimbo a letto, diffondete per un paio di ore l'ambiente con questo aroma. Vedrete che i risultati

saranno veramente importanti.

Altro olio essenziale che favorisce il sonno e la sua qualità, è sicuramente l'olio essenziale di lavanda.

La lavanda ha delle proprietà veramente eccezionali. E' considerato un antinfiammatorio, un antisettico ed un antispasmodico ma nel nostro caso è indicatissimo per indurre il sonno dei bambini. Le modalità di utilizzo sono quelle sopra descritte oppure, in alternativa, rilasciare un paio di gocce sul cuscino del bambino. Noterete anche in questo caso come i fattori di irritabilità o insonnia sicuramente miglioreranno.

Dopo aver fatto tesoro di questi rimedi procediamo ora con un'altra importante soluzione che è l'utilizzo dei fiori di Bach.

4 La floriterapia ed i fiori di Bach

Prima di passare ai consigli è giusto illustrare a chi legge cosa sono i fiori di Bach e che cos'è la floriterapia.

Questa tipologia di trattamento, è stata ammessa nel 1976 dall'organizzazione Mondiale della Sanità annoverandolo tra le cosiddette medicine alternative.

Pur essendoci attualmente una profonda

spaccatura tra chi sostiene la validità di questi metodi naturali e chi li contesta vivamente, in questa sede mi limiterò soltanto a mostrare le soluzioni che ho utilizzato di fronte a questo tipo di disturbo.

Tutta la floriterapia di base sul principio vibrazionale.

5 Cos'è il principio vibrazionale?

Il principio vibrazionale non è altro che il passaggio attraverso l'acqua di informazioni sottili ovvero della frequenza elettromagnetica della sostanza iniziale. In merito a questo principio ti invito a cercare in rete gli innumerevoli esperimenti e le ricerche

che, il giapponese Dottor Masaru Emoto, ha compiuto su questo tipo di informazioni trasportate proprio dall'acqua.

I fiori di Bach prendono il nome dal medico Gallese Edward Bach che li ha utilizzati per migliorare situazioni legate allo stato psicologico del paziente e per trattare alcuni problemi di somatizzazione delle emozioni.

Concludendo possiamo definire la floriterapia come quel ramo delle medicine alternative che sfruttano le caratteristiche dei singoli fiori di Bach al fine di lavorare sulle più importanti

manifestazioni psicologiche di un individuo.

6 Modalità di utilizzo

Dove si possono reperire i fiori di Bach e quali sono le modalità di assunzione quotidiana?

Per ciò che riguarda la preparazione, puoi commissionare il lavoro a una parafarmacia, ad una erboristeria o ad un professionista abilitato.

La composizione è fatta di acqua ed una leggera dose di alcool che serve a conservare il principio dell'estratto floreale ovvero l'estratto floreale stesso.

Se invece decidi di assumerli allo stato puro (ovvero senza diluirli con altri fiori ma direttamente dall'ampolla che acquisterai) puoi recarti presso uno dei luoghi sopra menzionati, comprare il singolo estratto floreale ed utilizzare due gocce la mattina, due gocce il pomeriggio e due gocce la sera sotto la lingua.

La zona sublinguale è uno dei posti in cui un preparato passa più velocemente nel torrente circolatorio migliorando e velocizzando l'assunzione.

Personalmente consiglio sempre di farsi preparare la composizione floreale da

un professionista soprattutto quando si ha a che fare con i nostri piccoli pargoli.

La floriterapia e i bambini

Molto probabilmente la floriterapia esplica i suoi maggiori effetti proprio nei neonati o nei bimbi che vanno dall'età da 0 e 3 anni.

La ragione risiede nel fatto che in quell'età i bambini non sono caratterizzati ancora da pensieri razionali che ne limitano eventualmente l'efficacia.

Quello che voglio dire in questo contesto è che un adulto è pieno di

pregiudizi, paure ed incertezze che sono emozioni dettate essenzialmente dal vissuto sociale e familiare nel quale ha vissuto. Un bambino al contrario, è come un disco sul quale ancora devono essere incisi determinati modi di fare e di pensare.

L'adulto, purtroppo, soprattutto nella società odierna, è caratterizzato da emozioni negative, dal pregiudizio e dal continuo scetticismo.

Di seguito andrò ad elencare quelli che sono i fiori di Bach che personalmente consiglio per i casi di insonnia nei neonati con le corrette modalità di

utilizzo e preparazione.

I fiori indicati per le problematiche di sonno nel neonato

Cerchiamo di focalizzare ora l'attenzione per ciò che riguarda il neonato. Infatti le soluzioni saranno differenti se si tratta di bambini, adolescenti o adulti.

Un bambino che viene alla luce in una famiglia normale e serena, occuperà gran parte della sua giornata a mangiare, dormire e a percepire e conoscere meglio i genitori.

A quest'età le malattie sono delle vere e

proprie eccezioni, mentre ci può essere appunto qualche lieve problematica per ciò che riguarda il raffreddore, le coliche gassose e la dentizione che, tra l'altro, può essere trattata con ottimi rimedi omeopatici. Come prima cosa, anche se potrei essere ripetitivo, bisogna escludere innanzitutto le cause fisiche che sono all'origine del sonno disturbato come la fame, la flatulenza o il sederino arrossato.

Il feto già all'interno del ventre materno, può vivere sensazioni di tensione psichica al momento della nascita se la mamma vive emozioni negative.

Il parto stesso, può essere considerato come un evento traumatico oltre al fatto di immergerlo in un ambiente rumoroso che il bimbo stesso reputerà ostile.

Purtroppo, in merito, mi capita di assistere a genitori che portano il loro neonato di pochi mesi in posti rumorosi per cui non ci si deve meravigliare se alle 22 o alle 23 di sera, il bambino pianga perché frastornato dal chiasso circostante.

In questi casi di forte stress, si può ricorrere alla somministrazione del Rescue Remedy che ha un immediato effetto di conforto e di calma sulla

psiche del bambino stesso.

Tipologie di insonnia

Ovviamente non esiste soltanto una tipologia di insonnia. Dobbiamo essere bravi a capire e comprendere quello che il bimbo ci vuole trasmettere. Non è affatto raro ad esempio assistere a casi di inversione del ritmo dormi veglia per cui il neonato tenderà a piangere di notte e dormire di giorno.

In questo caso bisogna aiutare il pargoletto a ripristinare il ritmo sonno veglia in modo regolare.

Per questa tipologia di insonnia

consiglio la seguente composizione:

- chicory: contro l'impulso di volere sempre i genitori al proprio fianco;
- heather: contro la costante richiesta di attenzione;
- impatiens: contro il comportamento impaziente se i genitori non arrivano subito;
- mimulus: contro la paura di restare da soli;
- red chestnut: contro un attaccamento eccessivo al padre o alla madre.

Insonnia dovuto ad urla notturne

Quando il bambino urla di notte, non dobbiamo abituarlo al fatto che ogni

volta che urla il genitore debba intervenire.

Si dovrebbe resistere anche alla tentazione di non prendere sempre in braccio il neonato. E' giusto, a volte, lasciarlo sfogare un po' al fine che comprenda che non sempre piangendo si ottiene quello che si vuole. Se il bambino ha già mangiato, è preferibile somministrargli camomilla o un infuso di semi di finocchio.

Bambini “tiranni”

C'è poi la tipologia del cosiddetto bambino “tiranno” ovviamente pronunciato in maniera ironica.

Il piccolo “tiranno” sarà quel bambino che sta buono fino a quando è tenuto in braccio dopodiché appena viene adagiato nella culla comincia a piangere. In qualche modo vi sta amorevolmente ricattando.

In questo caso c'è un'altra ricetta per questa tipologia di bimbi ovvero:

- chicory: contro il bisogno della vicinanza della madre o del padre;
- heather: contro il bisogno di essere sempre al centro dell'attenzione;
- vine: contro il bisogno di imporsi.

E' bene che il bambino in questo periodo, impari ad occuparsi anche di se

stesso anche di giorno, non dipendendo nei limiti del possibile dalla presenza dei genitori.

Preparazione e somministrazione

Una volta individuata la problematica, si scelgono i fiori e si può iniziare il trattamento. Il mio consiglio è quello di farli preparare, soprattutto per i neonati, da un esperto in quanto per la conservazione del composto si usano all'incirca un 45% di alcool che può essere Brandy o acquavite di frutta.

Al fine di evitare l'assunzione di alcool, seppur in maniera minimale, da parte del neonato è consigliato utilizzare come

conservante l'aceto di frutta o di lampone.

Le modalità di somministrazione sono quelle di dare al bambino 3 gocce del composto per tre volte al giorno.

È importante che la soluzione venga data sotto la lingua del bambino e che la trattienga in bocca per pochi secondi.

Se il pargolo dovesse rifiutare la diluizione, va bene anche procedere con la miscelazione in acqua, nel biberon, a basso contenuto di residuo fisso.

Dopo aver somministrato le gocce per

tre volte al giorno, consiglio anche di somministrare un'essenza pura tra quelle contemplate nel composto.

L'essenza floreale da scegliere, è quella che più si avvicina alla problematica principale dell'insonnia.

Date al neonato, con le stesse modalità, soltanto il fiore di Bach selezionato.

Durata del trattamento

La durata di tutto il trattamento dipende dalla gravità dell'insonnia.

Più l'insonnia è in fase acuta più i fiori di Bach interagiscono in pochi minuti ed in poche ore.

Al contrario in caso di insonnia cronica,

il tempo necessario aumenta.

Per questo è importante ogni tre o quattro settimane fare un bilancio e capire se la situazione sia migliorata o meno e nel caso aggiungere o modificare la composizione floreale.

Un consiglio che voglio dare, anche se i fiori di Bach non hanno alcun effetto negativo se prolungati nel tempo, è quello di sospendere il trattamento una volta che la situazione è iniziata a migliorare.

Questa è una strategia al fine di non instaurare nel bambino il fatto che per dormire bisogna per l'appunto prendere

per forza qualcosa.

Se nel tempo non doveste riscontrare nessun tipo di miglioramento, (soprattutto nel caso del fai da te) vi consiglio di recarsi presso un terapeuta e magari fare un tipo di consulenza più approfondita.

6 Rimedi per i genitori

Quest'ultimo paragrafo lo voglio dedicare proprio a te padre o madre che per la prima volta siete sottoposti ad uno stress importante quantunque bello che caratterizza la nascita di un figlio.

Le composizioni che suggerirò sono state scelte per fronteggiare la stanchezza e delle notti insonni e per gestire quella che è la preoccupazione data per l'appunto dall'inesperienza e a volte dalla paura di vedere piangere il proprio bambino di notte.

Nel primo caso, ovvero per fronteggiare la stanchezza, e quindi smaltire l'insonnia e affrontare in maniera decente la giornata successiva consiglio:

- cerato: potenzia l'intuizione di saper meglio cosa serve al bambino;
- mimulus: contro la paura di sbagliare;

- olive: contro la spossatezza fisica mentale;
- pine: contro il senso di colpa di non fare abbastanza nei confronti del bambino:
- red chestnut quando si soffre di un'ansia eccessiva nei confronti del figlio.

Per i genitori che soffrono di una preoccupazione eccessivo suggerisco:

- cerato: per accrescere la fiducia della propria intuizione;
- mimulus: contro la paura di sbagliare;
- gentian: per favorire un atteggiamento di fondo positivo;

- larch: per accrescere la fiducia in ciò che si sta facendo;
- red chestnut contro l'eccessiva apprensione per il bambino.

Le modalità di preparazione e assunzione, sono le stesse che ho indicato nel relativo paragrafo in riferimento ai bambini.

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 e dimmi in cosa posso migliorare.

Prenderò in considerazione i tuoi

consigli per il prossimo libro.

Antonio Di Chiara – Tutti i diritti
riservati

LIBRO III

INSONNIA: VIETATO RIMANERE SVEGLI! CONSIGLI PRATICI E RIMEDI NATURALI

SOMMARIO

1 Diagnosi dei disturbi del sonno

**2 In che modo l'assenza di sonno
influisce sul corpo? L'importanza del
sonno**

3 Check list personale da compilare

4 Quale letto scegliere per un sonno migliore?

5 Come scegliere un buon cuscino per dormire meglio

6 Come creare la stanza perfetta per dormire

7 Come addormentarsi più velocemente

8 Cenni sul come riconoscere i segni e i sintomi di apnea del sonno

9 Sconfiggi l'insonnia con questi 7 consigli

1 Diagnosi dei disturbi del sonno

Ci sono diversi disturbi correlati al sonno. Si possono avere apnea notturna, crampi notturni o persino sonnambulismo. Alcuni disturbi possono essere temporanei altri possono essere di natura cronica.

Il problema con il sonno, comincia ad avere una certa importanza quando insieme al sonno, si perdono energia, brillantezza e voglia di fare.

Potresti iniziare a sperimentare anche

periodi di estrema irritazione o addirittura scoppi di rabbia improvvisa in risposta a stress o problemi di minima importanza.

I primi segnali di insonnia, da prendere in considerazione, si hanno quando hai costantemente sonno durante il giorno oppure quando ti accade spesso di addormentarti nell'arco della giornata successiva.

Come puoi essere certo di soffrire di insonnia? Te lo spiego nei prossimi capitoli.

2 In che modo l'assenza di sonno influisce sul corpo? L'importanza del

sonno

Dormire a sufficienza è essenziale sia per il corpo che per la mente. Se non dormi abbastanza, e questa condizione continua nel tempo, potresti notare dei comportamenti che si riflettono nell'arco dell'intera giornata.

Naturalmente, la prima cosa che noterai è che ti senti stanco e assonnato.

Il sonno funge da un vero e proprio reset per il corpo umano. Aiuta a ripristinare e reintegrare il corpo, guarisce i muscoli doloranti e può lenire dolori. Senza la giusta quantità di sonno, portiamo il

nostro livello di energia in deficit.

La privazione del sonno, quindi, si manifesta in tre modi: **mentale, emotivo e fisico**. Mentalmente, il cervello viene colpito da una mancanza di sonno e questo si manifesta nelle disattenzioni più banali o dimenticando anche compiti semplici.

Man mano che il tempo passa inizierai a dimenticare anche dati importanti. Potresti avere problemi a seguire quello che dovresti fare al lavoro o quello che succede con la tua famiglia. Man mano che la privazione del sonno continua, perderai più abilità cognitive.

Quando guidi, reagirai più lentamente ai segnali del traffico, ai movimenti di altri veicoli e avrai un rischio maggiore di causare o di non essere in grado di evitare un incidente. Non sarai in grado di concentrarti o prestare attenzione. Diventerai disorientato e se la carenza di sonno non si fermerà, potresti iniziare ad avere allucinazioni. Farai più errori e se gli altri dipendono da te al lavoro o a casa, questi errori potrebbero avere gravi ripercussioni. Potresti iniziare a sperimentare una perdita di memoria a breve termine.

Da un punto di vista emotivo potresti diventare irritabile anche senza motivo e

sfogarti sugli altri.

Puoi provare ansia e depressione.

Gli studi hanno dimostrato che dormire abbastanza è strettamente legato al **benessere emotivo**. La privazione del sonno può indurti a comportarti in un modo che normalmente non adotteresti, ad esempio come prendere rischi folli per la tua sicurezza o aumentare l'aggressività nei confronti degli altri.

L'insonnia si riflette anche nel corpo. Diventerai goffo e meno coordinato. Puoi iniziare a far cadere le cose senza preavviso. Sperimenterai dolori muscolari, e spasmi.

Con la perdita di sonno, la pressione sanguigna inizia a salire insieme allo **stress**

Aumenterai di peso con la maggiore possibilità di avere un ictus, un infarto o sviluppare il diabete

Non dormire a sufficienza causa debolezza muscolare, problemi agli occhi, disturbi del linguaggio e incapacità di comunicare. Non aspettare che la situazione si aggravi. Cerca subito una soluzione!!

3 Check list personale da compilare

Prova a risponderti sinceramente ad una serie di domande:

Hai il desiderio di fare un sonnellino durante il giorno?

Devi forzarti a prestare attenzione durante le riunioni o durante la guida?

Ti addormenti durante i programmi televisivi del pomeriggio?

La mancanza di sonno influisce sul rendimento del tuo lavoro?

Sei spesso lunatico per nessun motivo?

A livello fisico ed esteriore i disturbi del sonno possono manifestarsi visivamente con occhiaie e palpebre gonfie e con una predisposizione ad

ammalarsi più forte.

Questo accade perché il sistema immunitario del tuo corpo sarà più debole e probabilmente sarai più soggetto all'influenza.

Dopo aver risposto sinceramente alle domande **prendi carta e penna**.

Esatto!! Crea un vero e proprio diario di bordo! Scrivi a che ora sei andato a letto e quali sintomi si sono verificati.

Qualcuno ti ha svegliato e ti ha detto che russavi?

Ti sei svegliato senza fiato? Senti una sensazione di spilli ed aghi nelle braccia o nelle gambe? Annota tutto.

Dopo aver preso nota dei tuoi problemi,

avrà a questo punto molti indizi e come dicono i giuristi più indizi fanno una prova.

Condividi quindi il tuo diario con il tuo medico, che potrebbe raccomandare ulteriori test.

Qualora non ci fosse nulla di patologico, solitamente con alcune semplici modifiche, puoi iniziare nuovamente a goderti una buona notte di sonno.

Continua a leggere e scoprirai come fare a riposare meglio!

4 Quale letto scegliere per un sonno migliore?

Molte persone commettono un errore basilare. Pur mantenendo la stanza buia, ordinata e silenziosa, sbagliano la scelta del letto.

Le dimensioni del letto sono importanti. Hai bisogno di un letto di giuste dimensioni che sia proporzionato alle tue caratteristiche fisiche. La sensazione dovrebbe essere quella di non sentirti stretto o confinato in un piccolo spazio. Anche la qualità con la quale è costruito il letto è importante. Se si dispone di un telaio mal costruito, quest'ultimo non supporterà correttamente le molle o il materasso. Il telaio non dovrebbe

piegarsi, avere crepe o essere deformato.

Anche le **molle** sono fondamentali.

Una molla debole causerà la perdita di fermezza del materasso e può contribuire all'usura precoce dello stesso. Hai bisogno, inoltre, di buona qualità sia nella scelta del materasso che del coprimaterasso stesso. Il **coprimaterasso** sbagliato potrebbe essere la causa di una notte insonne perché non manterrà l'umidità e ti sveglierai per il gran caldo, probabilmente sudato.

Un buon **coprimaterasso** aiuta anche ad

eliminare gli allergeni.

Prestiamo attenzione ai cuscini e alle coperte che dovrebbero essere di alta qualità. Tutto deve essere ottimale per poter ottenere un sonno profondo.

Quando ci si gira o si sposta il peso da una parte all'altra, il letto non dovrebbe fare rumore. Se un letto fa questo, sicuramente non è quello giusto da comprare e se ne hai uno rumoroso, è il momento di sostituirlo.

Ricorda che il tuo letto è la chiave di come affronterai la giornata seguente nelle tue ore di veglia!! Quindi non badare al risparmio delle componenti

che ti aiuteranno a riposare meglio. Il **materasso** è inoltre fondamentale per avere una schiena in buona salute e con essa tutto il tuo apparato muscolare.

Quando si deve sostituire il materasso? Se il tuo materasso ha più di 10 anni, è tempo di iniziare a cercarne un altro.

Il motivo per cui i materassi hanno un certo numero di anni di garanzia è dovuto al fatto che, un materasso inizia lentamente a consumarsi ed usurandosi perde le caratteristiche che ti hanno permesso di godere, fino al suo ottimale utilizzo, di un sonno tranquillo.

Avere un materasso che sia di scarsa qualità o troppo vecchio, è il motivo per

cui si ammorbidiscono. Per verificare lo stato del materasso prova a fare questo test: sdraiati sul materasso e prova ad alzarti dopo 5 minuti.

Se quando ti alzerai noti che il materasso mantiene l'affossamento dato dal peso del tuo corpo, è il momento di sostituirlo. Anche quando il tuo materasso ha dei grumi è un segnale che ne hai bisogno di uno nuovo.

Quando si sceglie un letto, ignora o quello che ti dice il venditore. Testalo se puoi ed osserva il materiale di cui è fatto. Ti consiglio di comprarlo sempre in un negozio in quanto la

vendita on line non ti permetterebbe di verificare quanto ti sto dicendo. Se nonostante tutto lo compri on line, presta attenzione alle recensioni.

5 Come scegliere un buon cuscino per dormire meglio

Nel paragrafo precedente abbiamo parlato dell'importanza del letto e del materasso. Abbiamo visto come quest'ultimo riuscirà a farti riposare meglio ma come sappiamo spesso è il dettaglio che fa la differenza.

Il dettaglio come si deduce dal titolo è, per l'appunto, il cuscino. Un cuscino non idoneo alle tue esigenze, può compromettere il benessere notturno per

una serie di motivi.

Un buon cuscino è importante perché di fatto supporta sia le ossa che la muscolatura del collo.

Quando c'è una forte differenza tra l'altezza del cuscino ed il collo, si generano una serie di dolori che possono determinare la tua insonnia.

Il cuscino, pertanto, è il miglior supporto per il collo e se non adatto alle tue esigenze, finirà per essere la causa di un collo rigido e dolorante che rifletterà la tensione sulle spalle.

Quantunque possa essere banale non è

facile trovare un buon cuscino perché non tutti si addormentano nella stessa posizione. Alcuni dormono con la pancia verso l'alto (supini), altri dormono sul fianco altri ancora con lo stomaco rivolto verso il basso (proni). Per queste ragioni hai bisogno di un cuscino specifico progettato per il tuo stile di sonno.

Il cuscino non solo ha il compito di far poggiare in una zona di comfort la tua testa, ma ha anche il compito di mantenere la colonna vertebrale allineata.

Su quale criterio dovresti basare la tua scelta di cuscini? La selezione deve

essere basata su due fattori:

- su come dormi;
- su che tipo di imbottitura preferisci.

Per coloro che amano dormire di fianco, sappiate che esiste uno spazio vuoto tra la testa e la spalla.

Questo spazio deve essere riempito con il supporto di un cuscino per evitare dolori muscolari e disallineamento della colonna vertebrale. Scegli in questo caso un cuscino di piume, che ti consentirà di manipolarlo per adattarlo a tale spazio.

Se preferisci dormire sulla schiena,

ricorda invece di non usare un cuscino soffice ed evita di dormire su più cuscini perché questo ti fa torcere il collo e ti farà aumentare la pressione sulla colonna vertebrale.

Per chi dorme prono ovvero sulla pancia, usare un cuscino sottile è una buona scelta per mantenere le ossa allineate e la circolazione del sangue fluida.

6 Come creare la stanza perfetta per dormire

L'ambiente in cui dormi conferisce un'importanza fondamentale per riposare bene. Puoi migliorare il tuo ambiente cambiando o migliorando ciò

che ti tiene sveglia.

Prima di andare avanti ti ricordo l'importanza del materasso e del cuscino.

Il materasso deve essere nè troppo rigido nè troppo morbido in quanto in entrambi i casi potrebbe causare dolori al corpo.

Acquista sempre il miglior materasso ed assicurati che abbia anche delle molle robuste e che sia incassato in un buon supporto.

Sui cuscini mi sono espresso già

ampiamente nei capitoli precedenti. Ti ricordo di controllare la posizione in cui dormi in modo tale da poter scegliere il cuscino più adatto al tuo modo di riposare.

Per ciò che riguarda **altri fattori** che potrebbero influenzare la qualità del sonno, ti rammento il colore della stanza che dovrebbe essere lenitivo e calmante e favorire il sonno. Non scegliere colori vivaci per le tue pareti perché le vernici vivaci tendono ad eccitare la mente in modo subconscio. Se c'è qualcosa nella stanza che ti dà fastidio quando sei sveglio, come un rumoroso ventilatore da soffitto o climatizzatore, cambialo per uno più silenzioso.

L'illuminazione nella tua camera da letto è importante. La tua camera deve essere buia. Questo aiuta inconsciamente il tuo corpo ad associare il buio al riposo e quindi a riuscire ad addormentarsi prima e meglio.

Tieni la camera da letto ad una temperatura adeguata. Un ambiente troppo freddo o troppo caldo non favorisce il sonno e può rendere più difficile addormentarsi.

Sbarazzati di ogni disturbo della camera da letto, rendi il tuo ambiente ordinato e pulito in maniera tale che la tua mente,

possa associare l'armonia dell'ambiente alla serenità interiore.

Alcune camere da letto diventano infatti una sorta di sgabuzzino dove mettere all'interno di tutto. Cyclette, pacchi, attrezzatura da palestra etc. etc.

Elimina tutto.

Rimuovi la televisione, il computer e tutto ciò che riguarda il lavoro o ti faccia pensare alle tue le finanze dalla camera da letto. Se vivi in un quartiere rumoroso, usa i tappi per le orecchie. Se vivi da solo e hai problemi a dormire a causa di timori per la sicurezza, investi in un sistema di allarme. Infine,

assicurati che la tua camera abbia un profumo fresco e pulito che sia rilassante. È possibile ottenere ciò utilizzando oli essenziali o accessori profumati per la stanza.

7 Come addormentarsi più velocemente

A nessuno piace mettersi nel letto e poi passare le ore a cercare di addormentarsi.

Quello che è potenzialmente un piacere può divenire angosciante. Guardare l'orologio ed accorgersi che il tempo non passa mai, trasforma la notte da un momento di piacere a un momento di

fastidio.

Lo svegliarsi....seppur distrutto paradossalmente sarà per te un sollievo.

Come primo consiglio che ti do è quello di svolgere adottare delle sane abitudini prima di coricarti.

Non stare al pc prima di metterti a letto. In questo modo stai stimolando il tuo cervello leggendo le notizie (spesso cattive notizie), chattando con gli altri, verificando i tuoi siti di social media o giocando al tuo gioco preferito.

Spegni il computer un paio d'ore prima di andare a letto e fai la stessa con la

televisione.

Non guardare nulla che ti sconvolge o ti spaventa. Stai lontano dai pettegolezzi di famiglia che ti potrebbero infastidire. Evita di bere qualcosa di alcolico perché ti terrà sveglio, e lo stesso vale per la caffeina.

Se hai l'abitudine di dormire con un animale domestico, mettilo fuori dalla stanza. Io adoro gli animali domestici, personalmente ho un gatto ma spesso tutti gli animali domestici si svegliano ripetutamente durante la notte saltando sul letto.

Se hai un gatto, si diventerà magari a

raschiare il materasso con le unghie di notte oppure ti farà cadere i vari oggetti dal comodino.

Non prendere neanche l'abitudine di dormire con i bambini nel letto. Hai bisogno del tuo riposo.

Sapendo che la mente è velocissima a pensare a ciò che devi fare il giorno dopo, un consiglio che ti do è quello di scrivere il tutto su un pezzo di carta. Questo gesto inconsciamente svuoterà la tua mente dalle preoccupazioni.

Prepara inoltre un rituale della buonanotte. Ad esempio, un'ora prima di andare a letto, fai un bagno caldo (no

doccia) e poi vestiti in un comodo pigiama. Mezz'ora prima di dormire, prendi una tazza di camomilla.

Leggi un capitolo in un libro rilassante con una luce soffusa , quindi vai a letto.

8 Cenni sul come riconoscere i segni e i sintomi di apnea del sonno

L'insonnia comporta anche problemi secondari. Andiamo a capire come riconoscere un disturbo di apnea notturna.

L'apnea notturna è una condizione in cui la respirazione non è continua mentre

dormi. La respirazione si interrompe temporaneamente e questa pausa della respirazione può avvenire più volte durante la notte.

L'apnea notturna può verificarsi senza che tu sia consapevole del fatto che ce l'hai. Di solito è un familiare o un coniuge che se ne accorge.

Questa condizione causa delle interruzioni del sonno e poichè sei addormentato, sfugge alla tua attenzione.

L'apnea notturna che non viene diagnosticata e trattata, può portare a diabete, ad attacchi di cuore ed ad altri problemi cardiaci. Lascio immaginare a

voi le conseguenze di questo disturbo se già si soffre di cuore. L'apnea può rendere il battito del cuore irregolare condizione questa che potrebbe portare serie problematiche. Uno dei segni più evidenti che potresti avere in questa condizione è il russare abbastanza forte in modo da svegliare gli altri.

Se chi ti sta attorno si lamenta, è tempo di farsi controllare.

Un altro segno che potresti notare è la secchezza della gola ed il conseguente bruciore.

Potresti dare la colpa ad allergie o al freddo, ma questo è causato dal russare.

Non rari sono anche fenomeni di mal di testa al risveglio causati sia dalle interruzioni del sonno che dalla mancanza di una giusta quantità di ossigeno.

Se sei sovrappeso, sei ad alto rischio di apnea notturna. Anche i bambini possono avere una forma di apnea del sonno nota come apnea ostruttiva del sonno indipendentemente dal fatto che siano o meno sovrappeso.

I sintomi per questo sono più o meno come l'apnea del sonno negli adulti. Potresti notare che il tuo bambino è troppo assonnato durante il giorno e fatica a prestare attenzione durante

l'orario scolastico.

9 Sconfiggi l'insonnia con questi 7 consigli

L'insonnia può variare da lieve a cronica. Un'insonnia leggera può essere causata dallo stress, dalle relazioni oppure da problemi finanziari o legati all'area professionale. L'insonnia cronica, invece, deve essere valutata attentamente in quanto questa tipologia può nascondere una problematica di salute.

A prescindere dalla tipologia di insonnia, è essenziale riposare bene

perchè ne vale della salute e della qualità della vita.

La privazione cronica del sonno, può infatti comportare una scarsa capacità di valutare quanto ti sta accadendo a casa o al lavoro.

Riassumiamo ora il tutto con questi **sette consigli**.

Seguendo questi sette consigli puoi interrompere il ciclo di insonnia o perlomeno migliorare la situazione.

Lo so...potrebbero sembrare consigli banali ma leggili con attenzione...magari non ci hai mai pensato!

1) Per prima cosa, spegni la mente...ed elimina i pensieri che ti creano ansia o angoscia.

Di giorno siamo occupati a fare mille cose...ma è proprio di notte che rimuginiamo quanto è accaduto di giorno arrabbiandoci per gli episodi accaduti.

Se i pensieri ansiosi cominciano ad assillarti, non trattenerli. Immagina di buttare tutte le preoccupazioni in un armadio, chiudere la porta a chiave e con essa le chiavi. Se ciò non ti aiuta, alzati dal letto e medita. Fai qualcosa che ti rilassi, ma non guardare nulla in televisione a meno che non sia qualcosa di noioso;

2) evita di mangiare un pasto pesante prima di andare a letto. L'eccesso di cibo può tenerti sveglio tutta la notte;

3) assicurati che la tua stanza sia un "tempio" del sonno. Il letto deve essere comodo, mantieni la stanza buia ed elimina tutti i rumori che potrebbero disturbarti. Mantieni la temperatura della tua stanza ad un livello che trovi idoneo per dormire;

4) fai esercizio fisico ma non prima di andare a dormire. L'esercizio fisico può stimolare e rinvigorire il tuo corpo, l'opposto di quello che vuoi prima di

andare a letto;

5) abitua il tuo orologio interno, mantenendo sempre uno stesso orario di andare a dormire. Vai a letto ad un'ora prestabilita. Se lo fai regolarmente, il tuo corpo inizierà a desiderare di andare a letto in quel momento.

6) evita l'alcool e la caffeina prima di andare a letto e non fumare, perché la nicotina è uno stimolante che ti manterrà sveglio o ti farà svegliare una volta che ti sei addormentato.

7) fai un bagno caldo e rilassante prima di andare a letto. Immergiti nella vasca e ascolta musica rilassante mentre l'acqua

con l'aggiunta di olio essenziale di lavanda, rilassa i muscoli.

Ti ringrazio per l'attenzione. Ti aspetto nel LIBRO IV

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 antoniiodchiara@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

LIBRO IV

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

SOMMARIO

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

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 esseri 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.

5 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.

6 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'escolzia 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 taglio 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 alle 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.

8 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, un 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 quale 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

CONCLUSIONI

Come hai potuto apprendere, le cause sono veramente innumerevoli. Personalmente attribuisco molta importanza al fattore interno laddove a mio avviso persistono i reali motivi di un'insonnia importante.

In ogni caso è importante anche l'ambiente circostante al fine di infondere nella nostra esistenza serenità e pace interiore.

Credo di aver sviscerato il problema sotto ogni aspetto! Non mi resta altro da

fare che augurarti il meglio nella vita ed un riposo più sereno in maniera tale da affrontare la quotidianità con un piglio diverso più ricco di energia, voglia di fare voglia di vivere!

A presto

Antonio

RICHIEDI 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 e dimmi in cosa posso migliorare.

Prenderò in considerazione i tuoi consigli per il prossimo libro.

Antonio Di Chiara – Tutti i diritti riservati

