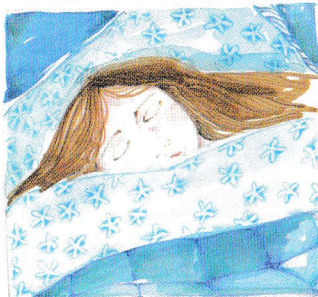


Pentru a ajunge în zori,
nu există altă cale,
decât noaptea.

Kahlil Gibran

Ilustrații

Alessandra Gorla – pentru bufnițe
Silvia Guglielmi – pentru pisici
Laura Zanetti – pentru pozițiile
de yoga



INSOMNIA NOAPTE BUNĂ

© Edizioni del Baldo

Via M.G. Agnesi, 49

37014 Castelnuovo del Garda - Verona

© Didactica Publishing House, 2019

Toate drepturile rezervate pentru
limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate
fi reprodușă sau stocată
fără acordul editurii.

Editor coordonator: Florentina Ion

Traducător: Diana-Mihaela Buga

Redactor: Crina Brăiloiu

Corector: Lorina Chișan

DTP: Zamfir Adriana-Nicoleta PFA

Didactica Publishing House
Bdul Splaiul Unirii nr. 16, Clădirea
Muntenia Business Center,
etaj 5, 506, sector 4, București
Comenzi și informații: telefon/fax:
+40 21 410.88.14; +40 21 410.88.10
e-mail: office@edituradph.ro;
www.edituradph.ro

Ulrike Raiser îmbină
activitatea de profesor de
litere cu marea sa pasiune,
scrisul. După ce a urmat
de mai multe ori drumul
naturopatiei, s-a convins
că medicina tradițională
occidentală trebuie să fie
însoțită întotdeauna de o
viziune holistică asupra
sănătății umane și de o
abordare mai naturală
a terapiilor. Alături de
scrierea și redescoperirea
de sine, cea mai mare
pasiune a autoarei sunt
călătoriile. „Călătoriți
în interior, dar și ca să
descoperiți lumea, cea
apropiată și cea îndepărtată,
pentru a vă cunoaște mai
bine pe voi înșivă și pe
ceilalți și pentru a aduce
minunea în ochii voștri.”

Introducere	4	Ceaiuri mixte	42
Acționați ziua să puteți dormi noaptea	5	Decocturi pentru administrare orală	42
Insomnia. Cine o cunoaște o evită	7	Decocturi pentru băi de relaxare și băi de picioare	43
Somnul potrivit	8	Sucuri	43
Faza NREM	8	Tincturi și macerate	43
Faza REM	9	Homeopatia	45
Spune-mi cum (nu) dormi ca să-ți spun cine ești	10	Florile lui Bach	50
Nopti albe: excepție sau obișnuință?	12	Elixirele florale australiene Bush	54
<i>Tulburări de somn prea mult sau prea puțin</i>	14	<i>Flori pentru situații de urgență</i>	56
Portretul unui insomniac	16	Oligoelementele, mineralele*	57
De ce nu dormim?	*	care sunt prieteni ai somnului	57
Să privim înăuntrul nostru, să privim în jurul nostru	17	O noapte bună cu uleiuri esențiale	59
O trezire... cu cearcăne	19	Visul în culori: cromoterapia	62
Insomniacii, acești necunoscuți	21	Să adormim pe note cu terapie muzicală	64
<i>Cearcăne de Cartea Recordurilor</i>	22	Orientul, sprijin pentru somn	67
Obiceiuri sănătoase	25	Medicina tradițională chineză	67
Sfaturi simple pentru o noapte liniștită	25	Qui, meridianele și chakrele	68
Recomandări pentru un somn bun...	25	Harta meridianelor și principiile yin și yang	70
Mănâncă mai bine ca să dormi cu gust!	28	MTC și insomnia	73
Ce trebuie evitat înainte de a cădea în brațele lui Morfeu	28	Tehnica acupuncturii	74
Așadar, ce putem mânca?	29	Presopunctura	75
Semințe și fructe uscate, un panaceu natural	29	Un ajutor care vine de jos: reflexoterapia	76
Suplimente alimentare	30	Un răsfăț înainte de a merge la culcare	79
<i>Melatonina, suplimentul de somn</i>	31*	Să învățăm să ne relaxăm*	82
Medicamente... chiar nu!	32	Meditația	83
Remedii naturale	35	Antrenamentul autogen	85
Fitoterapia*	38	Yoga	89
Infuzii	41		



Respe *Stelele sunt găuri în cer,
prin care ne strălucește
lumina infinitului.*
Confucius



*Găsiți timp să reflectați,
este sursa forței.*

*Găsiți timp pentru a vă juca,
este secretul tinerilor.*

*Găsiți timp să citiți,
este baza cunoașterii.*

*Găsiți timp pentru a fi amabili,
este calea spre fericire.*

*Găsiți timp să visați,
este calea care duce la stele.*

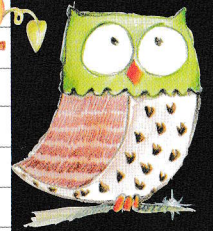
*Găsiți timp să iubiți,
este adevărata bucurie de a trăi.*

*Găsiți timp să fiți fericiți,
este muzica sufletului.*

Veche baladă irlandeză

Insomnia.

Cine o cunoaște o evită



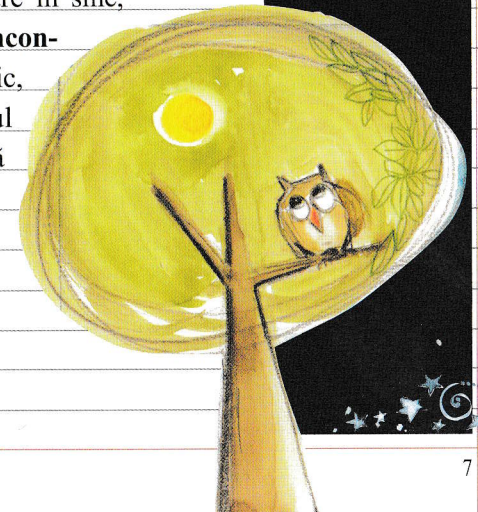
*Asemenea
focului, dacă
durerea iubirii
ar trimite fum,
noaptea veșnică
ar fi răpît lumea
de secole.*

Când suntem în pat, ne agităm printre cearșafuri, ne uităm în mod constant la ceas și controlăm tavanul în căutarea unui răspuns sau unei iluminări. Iată, **aceasta este insomnia.**

Prin definiție, vorbim despre insomnie atunci când întâmpinăm dificultăți de somn sau când somnul nu vine deloc, chiar dacă ne simțim oboșiți și avem nevoie de acesta; în același timp, vorbim despre insomnie și atunci când putem adormi, dar somnul este nesatisfăcător, și, prin urmare, nu ne permite să ne odihnim în mod corespunzător.

Această tulburare este destul de comună, deși nu este ușor să calculăm cât de mulți oameni suferă de ea, pentru că mulți, în loc să recurgă la experți, medici sau naturopati pentru a aborda problema, preferă soluții casnice sau utilizarea de medicamente generice. Această tulburare este în creștere și, uneori, din pasageră devine cronică. Acest lucru nu ar trebui să ne surprindă, din păcate, pentru că ritmul vieții la care suntem supuși este din ce în ce mai agitat, iar stilul de viață occidental este nesănătos și foarte stresant.

Insomnia, prin urmare, nu este o tulburare în sine, ea o răceală, ci este **o consecință a unui inconvenient**, de cele mai multe ori psihologic, dar și fizic, care se ascunde în adâncul sufletului nostru și în mintea noastră. Dacă nu dormim deloc sau dormim puțin ori prost, există un motiv pentru acest lucru, și de la el trebuie să pornim pentru a rezolva problema.



Somnul potrivit

Aspir la eternitate pentru
că acolo îmi voi găsi
picturile mele nerospite
și poemele mele nescrise.

Kahlil Gibran

Ați auzit, cu siguranță, că ora de trezire potrivită pentru a fi odihniți și pentru a avea energia necesară de a face față provocărilor zilei trebuie să fie opt. Dar acest lucru nu este adevărat, pentru că s-a dovedit științific că omul are nevoie de șase ore de somn pentru a se simți bine; orele suplimentare petrecute în pat, moțând, sunt opționale. De fapt, mulți dintre noi dormim, cu siguranță, mai puțin de opt ore pe noapte, și totuși avem o viață liniștită și fericită.

Somnul nostru din timpul nopții nu este constant, ci este împărțit în diferite faze, REM și NON REM, care alternează; într-o noapte normală de somn, testăm de la patru la șase cicluri alternative de faze NREM și REM.

Faza NREM

Această fază constă în **4 etape**, fiecare având o durată cuprinsă între 5 și 10 minute:

- **Adormitul:** în acest moment, avem ochii închiși și ne putem trezi cu ușurință. Putem chiar să simțim senzația de cădere în gol, care poate provoca o contracție musculară bruscă.
- **Somnul lejer:** în această etapă, momentele de tonicitate musculară și cele de relaxare alternează, temperatura corporală scade, și ritmul cardiac încetinește: suntem pregătiți să intrăm în somn profund.
- **Somnul profund:** în a treia etapă dormim profund și, dacă ni se cere să ne trezim, o facem cu mai multă dificultate.
- **Somnul foarte profund:** ultima etapă este a celui mai intens somn; dacă suntem treziți în acest moment, putem avea un sentiment de dezorientare și de confuzie.



Faza REM

Faza **REM** (Rapid Eye Movement – mișcarea rapidă a ochilor) este numită astfel, deoarece, în acest interval, **ochii se mișcă repede**, chiar dacă avem pleoapele închise și nu ne dăm seama. Această fază este cea mai creativă deoarece tocmai în acest prim moment visăm mai mult și într-un mod mai creativ. În schimb, în etapa următoare fazei REM, suntem mai relaxați atât la nivelul corpului, cât și la nivelul minții. Conform cercetărilor privind somnul, etapele 3 și 4 ale fazei **NREM** sunt cele care ne permit **să recâștigăm energia**, deci sunt foarte importante. În schimb, **REM are rolul de a regenera mintea**. De fapt, în acest timp, aceasta primește sânge mult mai mult decât în etapa NREM, atunci când cel mai mare flux de sânge este direcționat spre mușchi.



[...]

Să sperii nu
înseamnă să
visezi, ci să ai
abilitatea de a
transforma un
vis în realitate.
Fericiti cei care
înfrăznesc să
viseze și care
sunt dispuși să
plătească cel mai
mare preț pentru
că visul lor va
prinde formă în
viața oamenilor.

Léon Joseph
Stuenens

Notițe



Spune-mi cum (nu) dormi ca să-ți spun cine ești

Usele au o putere superioară
asupra vieții unei persoane,
reușind să o călăuzească
pe căile pe care niciodată
nu le-a străbătut. Fiecare
ființă umană are înăuntrul
său soarele, luna și stelele...
Trebuie doar să redescoperiți
acel cer...

Romano Battaglia

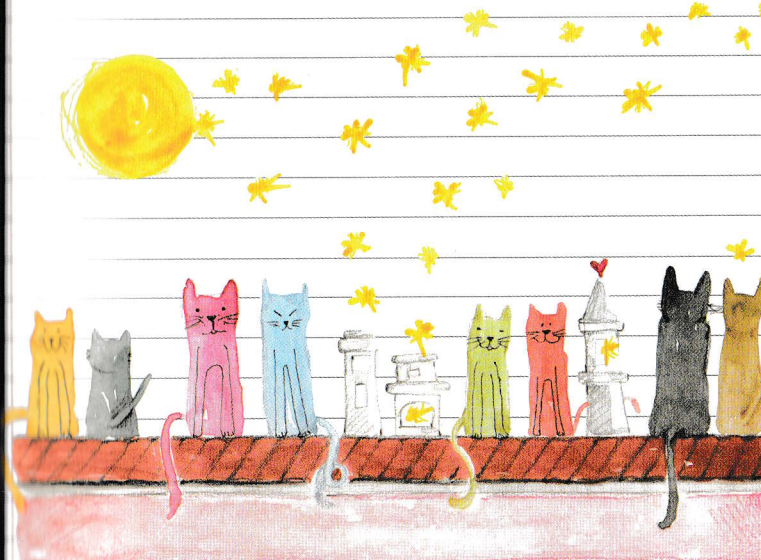
Modificarea somnului nu este doar cantitativă, ci poate fi și calitativă. Noaptea nedormite, prin urmare, nu sunt toate la fel, deoarece cei care suferă de insomnie sunt diferiți unii de ceilalți, atât prin modul în care experimentează această tulburare, cât și prin felul în care aceasta se manifestă. Practic, insomniacii sunt clasificați în trei categorii:

- ◆ în primul rând sunt cei care ajung seara sub așternuturi, dar care apoi, chiar dacă sunt obosiți, nu pot adormi. Această primă formă este cel mai des întâlnită dintre cele trei și se numește **insomnie inițială sau timpurie**, tocmai pentru că somnul nu vine de la început. Cei care suferă de această formă de perturbare petrec nopți foarte lungi, care uneori par nesfârșite, deoarece acele ceasului par să se miște încet. Unii sunt chinuți până în zori, întorcându-se de pe o parte pe alta, sperând că, mai devreme sau mai târziu, pleoapele devin grele și, în cele din urmă, ochii se închid; în schimb, alții renunță la un moment dat și încep să citească o carte sau se ridică din pat ca să se uite la televizor, pornesc PC-ul, deschid frigiderul în căutarea unei consolări dulci... încercând astfel să umple timpul de așteptare până se face dimineață;
- ◆ în al doilea rând, sunt cei care adorm fără probleme seara, dar se trezesc după câteva ore fiindu-le greu să adoarmă din nou. Iar când reușesc, se trezesc din nou. Acest tip de insomnie, definit **insomnie de mijloc**, este mai înșelător decât primul, deoarece persoana în cauză crede că e în stare să aibă un somn liniștit, însă se trezește în mod repetat și deranjant. Aceste treziri nu permit o odihnă reală, chiar dacă persoanele petrec toată noaptea în pat;

- ◆ în al treilea rând, sunt cei care adorm liniștiți seara, dorm în prima parte a nopții, dar se trezesc foarte devreme dimineața, după doar 4-5 ore de somn, fără un motiv real și fără a se mai întoarce la culcare. Aceste persoane petrec ultimele câteva ore de repaus așteptând să sune ceasul deșteptător. Acest tip de **insomnie** este definit **tardiv**, și, deși poate părea mai puțin enervant decât cele anterioare, îi lasă epuizați și fără energie pe cei care o trăiesc.

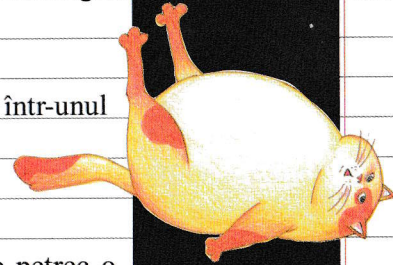
În cazul în care, citind această descriere, vă regăsiți într-unul dintre cele trei tipuri descrise, bine ați venit în clubul insomniacilor!

Pe lângă insomniacii reali sunt cei care, în timp ce petrec o noapte liniștită și dorm un număr adecvat de ore, nu au niciun beneficiu din somnul lor. Mai mult decât atât, atunci când se trezesc, se simt obosiți și prea puțin odihniți, ca și cum nu ar fi dormit deloc. Acești oameni suferă de ceea ce se numește **insomnie subiectivă**, deoarece au impresia că au dormit prost, chiar dacă somnul a fost profund; din acest motiv, acest tip de insomnie este recunoscut ca fiind un **paradox**.



Florile de cires
cad pe oglinzile
de apă ale
câmpului de
orez; stele în
lumină într-o
noapte fără
lună.

Yosa Busōn



Nopti albe: excepție sau obișnuință?

Să vezi o lume într-o
grămadă de nisip și paradisul
într-o floare sălbatică
înseamnă să ții în mâinile
tale infinitul și te bucuri de el
în același timp.

William Blake

Insomnia mai poate fi clasificată și în funcție de durata ei. Există o diferență între cei care suferă de insomnie pentru o perioadă scurtă și cei care suferă cronic. I se poate întâmpla oricui să petreacă o noapte albă, iar acest caz să fie o întâmplare și să nu fie ceva îngrijorător.

Atunci când nopțile albe devin o obișnuință, situația ajunge să fie critică și trebuie neapărat să interveniți. Numărați nopțile în care v-ați chinuit și încercați să înțelegeți în ce stadiu se află tulburarea voastră:

♦ dacă ați petrecut doar câteva **nopti albe**, dar, în general, nu aveți probleme cu somnul, atunci **insomnia este tranzitorie**, ușor legată de un gând profund, de o oarecare îngrijorare de natură personală sau de serviciu, de o stare de boală care vă provoacă un stres fiziologic sau pur și simplu de o schimbare de mediu (de exemplu, schimbarea fusului orar). În acest caz, problema va dispărea la fel de repede, de îndată ce veți reveni la normal.

♦ în cazul în care astfel de **nopti** încep să fie mai mult de 3 sau 4 și ajung până la câteva săptămâni, atunci suferiți de **insomnie scurtă**, care poate fi cauzată de diferite forme de tulburări, cum ar fi o boală îndelungată sau un caz de deces;



♦ dacă nu dormiți bine **mai mult de o lună**, atunci problema **începe să devină serioasă** și vorbim despre insomnie pe termen lung. În acest caz, este bine să investigați posibilele cauze care au dus la apariția problemei și să o tratați cu foarte mare seriozitate;

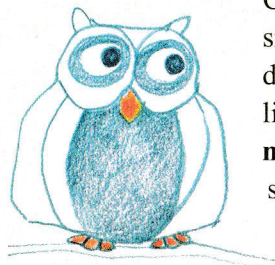
♦ cea mai severă formă de insomnie este cea **cronică**, aceasta **depășește 6 luni** și poate dura ani, în acest caz provocând daune fizice și psihice serioase celor care suferă de această afecțiune. Această formă este totuși legată de o patologie gravă care implică o disfuncție a talamusului, parte a creierului care are sarcina de a regla ritmul biologic și echilibrul dintre somn și veghe. Se numește **insomnie familială fatală** deoarece este ereditară, și este atât de gravă, încât poate provoca chiar moartea. Din fericire, aceasta este o formă foarte rară, care afectează prea puțini oameni.



Noțițe



Tulburări de somn: prea mult sau prea puțin

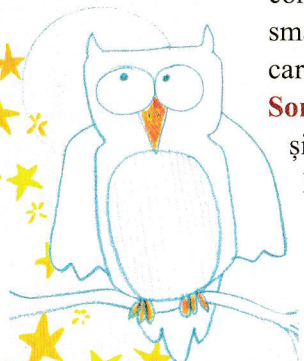


Cei care suferă de insomnie nu consideră că ei sunt singurii care se tem de sosirea nopții. Insomnia, de fapt, nu este singura tulburare care afectează liniștea viselor noastre. **Parasomniile** și **hipersomniile** mențin compania insomniei. Primul termen se referă la **tulburări** de comportament în timpul somnului, iar al doilea reprezintă un **exces de somn**.

Parasomniile sunt foarte frecvente; cine suferă de această tulburare are un somn întrerupt și nu se odihnește deloc pentru că, în timp ce doarme, acționează inconștient și fără să își amintească ceea ce a făcut peste noapte. Printre cele mai comune forme de manifestare ale acestei tulburări se află scrâșnitul din dinți (**bruxismul**), comportament care determină uzura smalțului și chiar dureri ale mușchilor feței, care rămân tensionați, sau migrenele.

Somnambulismul, care constă în a te ridica din pat și a începe să mergi, fără să fii conștient de acest lucru. Dacă se întâmplă să aveți de-a face cu un somnambul, nu-l treziți, ci urmăriți-i mișcările, chiar dacă par nechibzuite.

Somnilocvia, adică vorbitul în timpul somnului, lucru care i se poate întâmpla oricui și care adesea nu ridică probleme, dar care poate deveni o patologie reală, în unele cazuri; **tulburările** de coșmaruri, care apar atunci când



cineva are coșmaruri teribile și frecvente atât de realiste, încât pot provoca o trezire înfricoșătoare sau o tahicardie puternică.

Pavorul nocturn sau teroarea de somn, care se manifestă prin atacuri de scurtă durată, dar rapide ale inimii și foarte dureroase, prin țipete, bătăi rapide și dificultăți ale respirației și prin așa-numitul **sindrom al picioarelor neliniștite**, care provoacă durere și amorțeală la nivelul membrilor inferioare și o nevoie de a le mișca într-un mod agitat sau de a le contracta.

Hipersomnia este opusul insomniei, deoarece provoacă o nevoie de somn excesiv, chiar și în timpul zilei, iar cel care suferă de această tulburare este mereu nervos sau confuz și doar puțin lucid. Cea mai cunoscută este, cu siguranță, **narcolepsia**, foarte periculoasă, deoarece duce la atacuri bruște de somn cărora nu le poți rezista.

Prin urmare, orele de somn trebuie să fie corecte și regulate, deoarece și cei care dorm puțin, și cei care dorm prea mult nu duc o viață tihnită, ci suportă consecințele dificile care le pot compromite starea de liniște.

