Insonnia e Ora Legale: Soluzioni Farmacologiche e Naturali

Quando l'ora legale cambia, la variazione della luminosità e dei suoni ambientali può disturbare il ritmo circadiano, influenzando il nostro umore e il sonno. Il ritmo circadiano è un ciclo biologico di circa 24 ore che regola molte funzioni fisiologiche, tra cui il sonno. Questo ciclo è influenzato principalmente dalla luce e dal buio, ma anche da altri fattori come la temperatura e i suoni ambientali.

Per affrontare questi disturbi, esistono diverse soluzioni:

Farmaci

Le benzodiazepine (es. lorazepam, triazolam) e i suoi analoghi (es. zolpidem) sono anche fin troppo efficaci per indurre il sonno, e devono essere usati sotto controllo medico per via dei loro effetti collaterali.

Parafarmaci

La melatonina è un integratore che aiuta a regolare il ciclo sonno-veglia, particolarmente utile per chi soffre di sindrome da fase di sonno ritardata. Questo ormone, responsabile del sonno, viene sintetizzato al buio e può essere influenzato dalla variazione di orario. Altri integratori come il 👆magnesio👆 e la 👆valeriana👆 possono contribuire a migliorare la qualità del sonno.

Omeopatia

Rimedi come *Coffea cruda* per l'insonnia da eccessiva attività mentale, *Nux vomica* per lo stress e *Chamomilla* per l'insonnia nei bambini. L'omeopatia offre un approccio dolce e personalizzato, spesso privo

di effetti collaterali. Altri rimedi omeopatici includono *Passiflora* per l'insonnia causata da ansia e *Ignatia* per l'insonnia dovuta a stress emotivo; quella composita per uno spettro maggiore.

Fitoterapia e gemmoterapia

I rimedi fitoterapici utilizzano estratti di piante per trattare vari disturbi. Per l'insonnia, alcune delle piante più efficaci (che possiamo trovare all'interno di alcune soluzioni complesse) includono:

- Valeriana: Conosciuta per le sue proprietà sedative e che può aiutare a ridurre il tempo necessario per addormentarsi e migliorare la qualità del sonno.

- *Camomilla*: Spesso utilizzata come tisana (come qiuelle preparate presso la nostra farmacia), ha effetti antispastici e può favorire il rilassamento e il sonno.

- *Lavanda*: L'olio essenziale di lavanda è noto per le sue proprietà rilassanti.

- *Melissa*: Ha proprietà calmanti e può essere utile per ridurre l'ansia e migliorare il sonno.

- *Escolzia*: Ha proprietà ipnotiche e può aiutare a indurre il sonno.

Spesso li possiamo trovare (oltre che all'interno della "**Tisana della Buonanotte**", la nostra tisana!!!) all'interno di derivati gemmoterapici quali **Proipnodal** (ipnoinducente), **Dormidal** (difficoltà ad addormentarsi) e **Quietodal** (risveglio precoce).