

DOLCE DORMIRE

ce contro il sonno frammentato, soprattutto nelle persone non più giovani, perché rilassa senza intontire» spiega l'esperto. «La teanina, infatti, **ha dimostrato di aumentare a livello cerebrale le cosiddette onde alfa**, caratteristiche di uno stato di coscienza vigile ma rilassato, priva di preoccupazioni». I rimedi fitoterapici possono essere associati anche alle altre soluzioni naturali indicate in queste pagine per un effetto sinergico: «**È importante, però, affidarsi sempre al medico**, soprattutto se si assumono farmaci per altri motivi, se si hanno problemi di salute o se si sta affrontando una gravidanza» ricorda Torchio.

OLI ESSENZIALI AMICI DI MORFEO

Sempre dalle piante provengono gli oli essenziali sfruttati in aromaterapia. «Per conciliare il sonno sono particolarmente indicati **l'olio di Lavanda e di Basilico**, dall'effetto rilassante e ansiolitico, quello di **Arancio amaro**, soprattutto nei periodi di agitazione e nervosismo, **Ylang Ylang** se l'insonnia si

accompagna a umore nero e **Rosmarino** se si fatica a dormire perché stressati, tesi e senza energie» rivela il medico. Gli oli essenziali danno il meglio attraverso i vapori che emettono, versandone alcune gocce su un fazzoletto oppure direttamente dalla boccetta e inalando più volte, soprattutto all'avvicinarsi del momento del riposo. «Per potenziarne l'efficacia rilassante e conciliante del sonno, inoltre, **può essere utile scioglierne 4-5 gocce nell'acqua calda della vasca** e concedersi, prima di andare a dormire, un bagno caldo e profumato: all'azione degli oli si unisce quella dell'acqua calda che influenza la vasodilatazione, favorisce il rilasciamento della muscolatura, la diminuzione della pressione arteriosa e un'azione analgesica» suggerisce l'esperto.

A CIASCUNO IL SUO RIMEDIO

L'omeopatia propone diversi rimedi contro i disturbi del sonno. «Chi vorrebbe tenere sempre tutto sotto controllo dovrebbe affidarsi a **Coffea cru-**



La modella e cantante inglese Katie Price, 38 anni.



L'attrice americana Olivia Wilde, 32 anni.

GUIDA AGLI ACQUISTI

1 TISANA DELLA BUONANOTTE

Indicata nei casi di riposo notturno difficile, irrequieto o intermittente, la tisana VitaCalm Buonanotte di Bios Line è una combinazione di piante sapientemente miscelate (Camomilla, Passiflora, Arancio, Biancospino, Valeriana) che favorisce un fisiologico rilassamento e un sonno tranquillo e sereno. In farmacia ed erboristeria, 20 bustine filtro, 8 euro.

2 GOCCE DI MELISSA E PASSIFLORA

Grazie all'azione centrale di Melissa e Passiflora e alla sinergia con Avena e Valeriana, SedaNam Gocce di Named aiuta a combattere ansia e stress e a favorire un corretto riposo notturno. In farmacia, gocce da 50 ml, 21,95 euro.



3 MIGLIOR QUALITÀ DEL SONNO

La novità di Specchiasol è Serenotte Plus, a base di Escolzia, Papavero rosso, L-Teanina e Melatonina (1 mg), utile per favorire uno stato di rilassamento e migliorare la qualità del riposo notturno. In farmacia ed erboristeria, 30 compresse, 12,90 euro.

4 DORMI BENE CON LA VALERIANA

Il Laboratorio Farmaceutico Sella presenta Valeriana Confetti, della nuova linea Valeriana Sella, che favorisce il sonno naturale e il rilassamento, grazie alle sue proprietà sedative. Utile anche per ridurre lo stress. In farmacia, 30 confetti, 5,70 euro.

5 SPRAY ALLA MELATONINA

A base di Melatonina Pura 1 mg potenziata con estratto idroglicerico di Camomilla, Melasin Spray di Pool Pharma aiuta il rilassamento e il benessere mentale e ad addormentarsi più velocemente. Innovativa formulazione spray, pronta da assumere. In farmacia, flacone da 12 ml, 7,90 euro.