

Hubert Bösch  
Rosa Massari

Lucilla Satanassi  
Salvatore Satanassi

QUADERNI DI FRONTIERA

# Dormo bene

RIMEDI E CONSIGLI NATURALI PER  
L'INSONNIA E I DISTURBI DEL SONNO



humusedizioni

Lucilla Satanassi  
Salvatore Satanassi

Hubert Bösch  
Rosa Massari

# Dormo bene

RIMEDI E CONSIGLI NATURALI PER  
L'INSONNIA E I DISTURBI DEL SONNO



### **Avvertenza**

*Le informazioni scientifiche, sanitarie, psicologiche e dietetiche di questo libro sono tratte dall'ampia esperienza degli autori con l'utilizzo delle erbe e dallo studio della letteratura specializzata.*

*Viste le numerose variabili che possono incidere, le indicazioni fornite non comportano nessuna responsabilità da parte degli autori e della casa editrice circa la loro efficacia e sicurezza in caso di utilizzo da parte dei lettori. Ognuno è tenuto a valutare con buon senso e saggezza il percorso più appropriato da seguire.*

### **Coordinamento editoriale**

Vera Zaccarelli

### **Progetto grafico**

Gaia Ciani

© 2020 humusedizioni

Humus snc di Bösch Hubert e Satanassi Lucilla  
Via Laghetti 42, 47027 Sarsina (FC) [www.remediaerbe.it](http://www.remediaerbe.it)  
I ed. Giugno 2020

ISBN 9788888140117



Questo volume è stato stampato da:  
Tipografia Petrucci s.r.l. - Città di Castello (PG)

# Indice

Introduzione	4
Perché dormiamo?	6
Lettura psicosomatica dell'insonnia e dei disturbi del sonno	8
Le conseguenze di un cattivo sonno	10
I principali tipi di insonnia	13
Consigli alimentari per un buon sonno	16
Architettura del buon sonno	21
Scegliere la qualità	28
Voci di frontiera	30
Dormire bene con Gemmoderivati ed Estratti Idroalcolici	32
Dormire bene con la Floriterapia	49
Dormire bene con lo Spirito degli Alberi	61
Pratiche e rituali relax per dormire bene	68
Diario del sonno	84
L'importanza dell'autoindagine	86
Diario del sonno	89
Biografie	92
Bibliografia e sitografia	93





# Introduzione



## Perché dormiamo?

In natura si dorme tanto.

Un segno di salute nei neonati è dormire e mangiare.

Gli animali si concedono sonni con sogni o meno, come pure letarghi che coinvolgono le funzioni metaboliche in modo estremo e duraturo. Gli animali utilizzano il sonno e il digiuno come prima forma di guarigione o di reazione ai loro turbamenti fisici ed emotivi.

Anche nel regno vegetale esiste il sonno, non tanto i tempi di riposo di gemme e semi, sonni che in questo ultimo caso possono durare anni, secoli, millenni, ma una sorta di sonno quotidiano ristoratore che coincide con le ore della notte. Il caro *Lotus corniculatus*, una leguminosa dei prati, il Ginestrino, abbandona verso il basso i suoi fiori gialli, distendendo la corona vigile e tonica che crea durante il giorno.

Anche gli alberi promuovono ogni notte una sorta di abbassamento della tensione dei fasci attraverso cui passano le linfe. Per questo, anche di notte, è percepibile il loro riposo, anche se materialmente si tratta di piccolissime misure. Che dire poi del lungo sonno invernale delle Querce, che si ritirano dal mondo, quel mondo che per metà dell'anno hanno nutrito e seguito con generosità; poi lo lasciano, perdendo tutto: semi, foglie, umidità, trasformandosi in ricami di pietra. Vanno dentro la terra a

dormire, scendono nelle profondità, e da lì ricontattano il cosmo, che mantiene vivida e brillante in una stella la loro forma pensiero, il campo morfogenetico. Così che la Quercia, arrivata a primavera, compia il suo progetto materiale di forma e funzione, senza esitazioni.

Il sonno è una parte importante della nostra vita e possiamo certamente dire che la sua qualità e intensità sono più importanti della quantità. Ancora una volta è un'espressione dell'individuo, un modo attraverso cui la vita si esprime, nel suo benessere o nel suo malessere.

Dormiamo per rigenerare il nostro sistema nervoso, per accordare al meglio tutte le nostre cellule del corpo a un unico e irripetibile canto dell'espressione vitale che siamo, perché tutto poi, durante il giorno, agisca in coerenza. Dormiamo per sognare, quindi per scendere nei paesaggi dell'Anima nostra e collettiva e attingere, suggestionarci, imparare e dirigere i nostri passi. Dormiamo per lasciare che la vita sia, senza la parte mentale, nell'armonizzazione dei nostri centri vitali, attraverso il fluire dei messaggeri degli dei che sono i nostri ormoni.

Ma forse la più grande funzione del sonno è che ogni notte impariamo a morire. Impariamo a lasciare con fiducia il nostro corpo, a spegnere la mente per ritornare fiduciosi nel Tutto.

# Lettura psicosomatica dell'insonnia e dei disturbi del sonno

Quando sopraggiunge l'assenza di sonno, ciò accade perché nella nostra sfera mentale si attiva un ostinato bisogno di natura psichica volto a creare pensieri e ragionamenti. Quella cercata nelle lunghe notti insonni è una soluzione che, se davvero spettasse alla mente, per definizione, dovrebbe avvenire in tempi più "ragionevoli", ma quando arriva l'insonnia significa che i tempi di risoluzione hanno già perso il carattere della ragionevolezza. Spesso la soluzione che ci restituirebbe il sonno non è nella mente ma risiede nel cuore, nell'anima, nell'intuito o nell'istinto, nel nostro Es, quella parte di noi molto connessa alla saggezza della natura che ha chiare e pronte le sue soluzioni, che spesso scrive nel nostro corpo sottoforma di sintomi.

Riposo e quiete notturni, alternati ad attività e vitalità diurna, sono ingredienti basilari perché in noi vi siano a lungo salute e armonia. L'insonnia è questo "*rifiuto ad abdicare di fronte alla divina incoscienza degli occhi chiusi*". L'insonnia ci separa dalla nostra parte divina, dal bambino che è in noi, dal magico mondo di Morfeo. Sbarra l'accesso al portale onirico e alle sfere intuitive, dove regna il

grande potere del nostro inconscio, tanto prezioso quanto temuto dalla nostra mente.

Se condotta come si deve, una veglia notturna può dare grandi frutti. Molte tradizioni religiose ed esoteriche ce lo insegnano: una o due notti insonni possono rappresentare una possibilità che ci viene offerta dalla nostra anima per cercare soluzioni in uno spazio più protetto e raccolto.

Ma l'insonnia che qui trattiamo ha più le sembianze di un'estenuante battaglia tra tutti i nostri corpi: quello fisico, che sogna di arrendersi, quello mentale, che invece vuole tenere duro e continuare a pensare, quello emozionale, finito ormai in balia di paura e rabbia, quello spirituale, che non vedrebbe l'ora di connettersi ai piani più alti del Sé superiore, ove regnano saggezza, conoscenza, chiarezza e fede.

Ognuno di noi in quanto individuo (dal latino “essere indivisibile”) è caratterizzato da un'essenza unica. Ognuno di noi è un “universo”, un “regno” a sé stante; i sintomi del corpo sono la guida, in carne e ossa, del nostro viaggio. Pertanto, anziché esplorare il significato dell'insonnia, potremmo più facilmente esplorare il significato psicosomatico del sonno tranquillo: dormiamo un sonno tranquillo e ristoratore quando, come da bambini, siamo fiduciosamente allineati al flusso stesso della vita.

# Le conseguenze di un cattivo sonno

Le conseguenze più comuni di un cattivo sonno si ripercuotono in primis sul tono di energia generale e sul sistema nervoso, che è il primo a rigenerarsi durante le parentesi di sonno notturno. Ma anche il sistema cardiovascolare usa la notte per cambiare frequenza, ridurre le funzioni al minimo e rigenerarsi. Anche le funzioni del sistema immunitario ed endocrino sono altresì fortemente influenzate dalla qualità del sonno; l'insonnia alza infatti il rischio d'infezione e infiammazione. Tuttavia ognuno di noi potrà notare differenti conseguenze dell'insonnia, differenze che dipenderanno dalla natura psico-fisica individuale (psico-neuro-endocrina-immunologica, PNEI), cioè dalla costituzione, o, come la definì il dottor Menetrier, dalla diatesi di appartenenza.

Secondo la dottrina delle 4 diatesi del Dottor Menetrier (1930) il sonno può considerarsi trasversalmente la cartina tornasole da osservare per comprendere lo stato di salute di ogni soggetto. *“Dimmi come dormi e ti dirò chi sei”* o anche *“Dimmi chi sei e ti dirò come dormi”*. Come conseguenza di un'insonnia di lunga o di breve data, il nostro sistema psico-fisico potrebbe cominciare a sommare una serie di sintomi la cui più specifica natura può essere

dettata anche dalla diatesi di appartenenza. Proviamo a capirne di più.

La **1° diatesi**, quella del “**chi si ferma è perduto**” rappresenta il soggetto iperreattivo-bilioso-allergico-adrenergico, la cui giornata è in salita (peggio il mattino). Si tratta dell'insonne di natura. È un soggetto che vive il picco di energia alla sera, i cui risvegli mattutini sono assai difficili e lenti. La manifestazione dell'insonnia su questi individui sarà quella di un'insonnia strutturata e cronica. Essi potranno cominciare a contare le prime conseguenze dell'insonnia a volte già verso i 25-30 anni e, con più certezza, verso i 50 anni, quando questi soggetti passano quasi naturalmente nella **3° diatesi**, chiamata **dis-reattiva**. Questa fase giunge come scotto da pagare a seguito dell'abuso di energie, e se non si manifesta come un esaurimento psico-fisico poco ci manca, nel senso che potrebbero sommersi molte conseguenze tutte in una volta: alti e bassi d'umore, irascibilità, depressione, emicranie sempre più ricorrenti, disordini della reattività immunitaria (da iperimmuni o allergici ad autoimmuni), turbe cardiocircolatorie (picchi di pressione), disordini metabolici a carico del fegato, invecchiamento precoce.

Coloro che appartengono alla **2° diatesi**, ipostenica-linfatica-infettiva, hanno tutt'altro motto: “**tempo fai quel che vuoi, questo è il mio passo**”. La loro giornata è in discesa (peggio la sera) per cui raramente soffriranno di insonnia