

## Rimedi naturali fitoterapici contro l'insonnia

### Erboristeria

Inviato da : Mary Petrella

Pubblicato il : 12/2/2024 9:50:00

**Le informazioni contenute in questo articolo non devono in alcun modo sostituire il rapporto dottore-paziente; si raccomanda al contrario di chiedere il parere del proprio medico prima di mettere in pratica qualsiasi consiglio od indicazione riportata.**



#### Chi non conosce la Valeriana?

Chi ha problemi di sonno sicuramente ne ha sentito parlare o addirittura l'ha già provata. Della Valeriana Officinale si usa la radice, ricca di oli essenziali, di acido valerianico ed altri composti la cui azione sinergica le conferisce proprietà sedative e rilassanti. Queste proprietà migliorano la qualità del sonno e sono paragonabili, in termini di efficacia, a quelle dei prodotti di sintesi, che tra gli altri effetti collaterali portano intorpidimento ed assuefazione, effetti che la Valeriana assolutamente non procura. Grazie alla sua azione rilassante questa pianta è usata per accompagnare le disassuefazioni, in genere comotate da stati di ansia e nervosismo.

Un'altra pianta utile per combattere l'insonnia è il Biancospino (Crataegus monogyna) di cui si usa la sommità fiorita. I suoi principi attivi sono l'iperside e la vitexina (un flavonoide) che agiscono sul cuore regolandone il ritmo nelle persone soggette ad attacchi di ansia e nervosismo e sul sistema nervoso centrale producendo un effetto sedativo senza effetti collaterali o assuefazione.

Il Papavero ed il Luppolo sono altre due piante usate moltissimo per l'insonnia dei bambini perché sono rimedi molto dolci, ma vanno bene anche per gli adulti. Il petalo del Papavero comune (Papaver rhoeas L.) contiene degli alcaloidi che hanno un effetto sedativo molto graduale, inoltre questi alcaloidi hanno anche proprietà espettoranti ed emollienti quindi il Papavero è usato anche come calmante della tosse e delle irritazioni alla gola e sappiamo bene che la causa maggiore di insonnia nei bambini è la tosse o un'infiammazione alle vie respiratorie o una semplice cospirazione delle vie nasali.

Anche il Luppolo (Humulus lupulus) possiede un componente (un olio essenziale) attivo contro l'insonnia sempre innocuo, basti pensare che il Luppolo è usato nella fabbricazione della birra! Inoltre questa pianta ha un effetto rilassante potente che determina uno stato di benessere e tranquillità nel bambino e nell'adulto.

# Rimedi naturali fitoterapici contro l'insonnia

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11531>

---

Un'altra pianta utilizzata moltissimo per i bambini (ma efficace sempre anche negli adulti) è l'Eschscholzia (Eschscholzia) di cui si utilizzano le parti fiorite. La californina è il suo principio attivo ed è classificato come un narcotico naturale che non dà assolutamente assuefazione ed effetti nocivi, infatti è perfettamente tollerata appunto dai bambini. Essa esercita la sua azione durante la fase di addormentamento, molto agitata in numerosi bambini, e agevola la scomparsa dell'ansia che accompagna i risvegli notturni e gli incubi. È quindi un ansiolitico generale che può sostituire efficacemente gli ipnotici più comuni ed inoltre possiede proprietà antispasmodiche utili per trattare crampi e dolori che sono spesso alla base dell'insonnia.

Un'acero, infine, anche alla Passiflora (P. caerulea, la P. incarnata e la P. edulis). Anche questa pianta, grazie ai suoi alcaloidi, esercita una notevole azione sui disturbi legati al sonno grazie al fatto che riesce ad eliminare l'ansia o l'angoscia accumulati durante le giornate stressanti. È attiva anche contro gli spasmi nervosi. Può essere associata al Biancospino per aumentare l'effetto benefico.

A