

Conciliatori naturali del sonno

Ci sono varie erbe utili per contrastare i problemi d'insonnia. Ecco una panoramica dei sonniferi naturali.



Valeriana

Il rimedio all'insonnia più noto e più antico è la valeriana. In forma pura ha un sapore amaro, motivo per cui la si assume generalmente sotto forma di tisana, tintura o compressa. I primi effetti benefici si manifestano però solo dopo due settimane. Ecco perché va combinata con altre erbe concilianti il sonno.



Luppolo

Molti conoscono il luppolo quale ingrediente della birra, ma questa pianta è anche un eccellente sonnifero. Gli oli essenziali del cono hanno lo stesso effetto di una tisana fatta con i fiori del luppolo. Anche i coni essiccati in sacchetti di stoffa riposti sotto il cuscino conciliano il sonno.



Melissa

Gli oli essenziali dalla fragranza agrumata favoriscono il sonno. Preparare una tisana utilizzando le foglie di melissa insieme alla valeriana. Dato che gli oli essenziali si volatilizzano rapidamente, le bustine dovrebbero essere ben sigillate.



Lavanda

Per migliorare il sonno basta a volte spruzzare qualche goccia di olio di lavanda sul cuscino o mettervi sotto un sacchetto con i suoi fiori. Questa erba dal colore viola ha un effetto benefico e molto rapido se assunta come tisana, meglio se insieme alla valeriana. Altrettanto efficaci sono le capsule o un'aromatераpia a base di questa pianta.



Passiflora

Una tisana a base di passiflora essiccata favorisce il sonno e contrasta ansia e nervosismo. Questo bel fiore ha un'azione simile a quella delle benzodiazepine. Anche in questo caso si ottiene la massima efficacia combinando la passiflora con la valeriana.



Avena

Il tegumento dell'avena contiene una sostanza sedativa e soporifera. È disponibile sotto forma di estratto in gocce e può essere assunta prima di andare a letto. Anche l'avena può essere combinata con la valeriana o con altri rimedi soporiferi.