

# **IL RIPOSO DEI VINCENTI** **QUANDO IL SONNO** **È UN PROBLEMA...**

Per fare carriera bisogna alzarsi presto, dormire poco, perché dormire troppo è da perdenti. Sembra essere questa la regola degli uomini vincenti nel mondo del lavoro. Eppure...

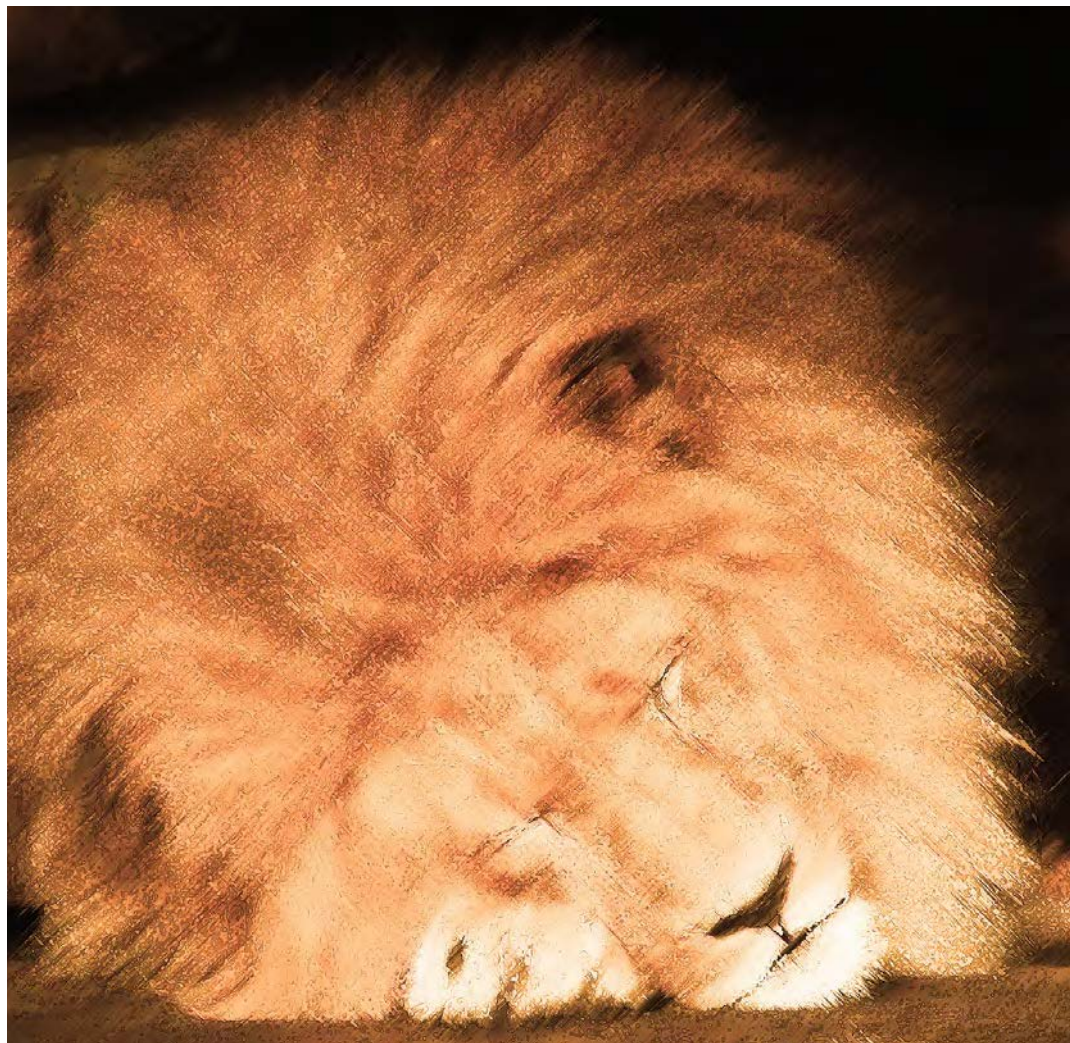
*A cura della Dott.ssa Francesca Bocchi  
Medico Estetico e di Medicina Generale*

**C**oncedersi un numero sufficiente di ore di sonno permette

di dedicare concentrazione e lucidità ai compiti della giornata. Eppure sembra andare di moda, tra imprenditori, manager e politici, l'abitudine di condensare il riposo in poche ore per notte, o in brevi sessioni di pisolini ristoratori durante la giornata.

**L'IMPORTANTE È TROVARE  
IL PROPRIO EQUILIBRIO...  
TRA I GUANCIALI!**

Quando tra le mura domestiche non è possibile avere un sonno riposante e confortante, esistono luoghi in cui l'anima si rasserenava e il corpo si abbandona alla piacevolezza di sensazioni ed emozioni da riscoprire, luoghi in cui lo stress è un ricordo lontano e niente turba la pace del cuore: centri specializzati in





massaggi e terapia del sonno. Diciamolo pure: non c'è cosa più snervante del non riuscire a dormire. Troppi rumori, troppo cibo, troppi pensieri, troppe luci, troppi input. Poco sonno. A volte pochissimo, al punto da renderci nevrotici e in alcuni casi addirittura depressi. Inutile abbandonarsi a soluzioni semplici ma che poco o nulla risolvono: lo stress è un nemico difficile da combattere e l'insonnia, sua madre, figlia e miglior alleata, si sconfigge solo restituendo al cervello il benessere perduto.

#### **TRATTAMENTI SPECIFICI PER AFFRONTARE IL PROBLEMA**

Esistono diversi centri specializzati con trattamenti finalizzati ad allentare le tensioni e ritrovare l'equilibrio psico-fisico. L'obiettivo di questi centri benessere è quello di favorire i corretti ritmi sonno-veglia, ripristinando il riequilibrio delle due fasi energetiche presenti, secondo la medicina cinese, all'in-

terno dell'organismo umano. Se una di queste due è alterata si verifica un accumulo locale alla testa che deve essere risolto per ritrovare un sonno ottimale. Una delle soluzioni è rappresentata dal massaggio cinese, ad esempio, che è strettamente legato all'agopuntura, e si concentra sui canali, o "punti energetici", che fanno parte del sistema di trasporto e guida del sangue e dell'energia in tutto il corpo, con l'obiettivo di raggiungere un equilibrio tale da proteggere la persona dalle infezioni, mantenendo la funzione ottimale di tutti gli organi vitali. Quando i canali sono ostacolati o bloccati, dolore e problemi di salute non tardano ad arrivare, e l'unico modo per sbloccare la situazione è intervenire applicando la dovuta pressione. Nel maggio del 2013 uno studio dell'American Massage Therapy Association ha dimostrato come i massaggi regolari possano alleviare i disturbi

di diverse malattie invalidanti, come il mal di schiena cronico, i problemi cardiovascolari e l'artrite reumatoide. Un particolare trattamento che punta a riequilibrare i ritmi del sonno è quello della riflessologia plantare: i piedi, infatti, rappresentano il nostro sostegno e la radice del corpo. Secondo la tradizione della medicina cinese nel piede penetrano le energie della terra nel loro viaggio iniziatico verso il cielo. Talvolta però disturbi locali alterano il corretto fluire dell'energia e questo ha diverse conseguenze; una di queste è una specifica carenza che funziona da start nella genesi del sonno. Attraverso il lavoro nella zona plantare si può invece ritrovare l'armonia e la serenità di un tranquillo sonno ristoratore". Nel silenzio di un mondo ovattato e circondati dai giusti specialisti è dunque possibile che una nuova energia riprenda a fluire, favorendo uno stato d'animo tranquillo e rilassato. &&&