

Ciao

ti è mai capitato di andare a letto stancə, convintə che crollerai subito... e invece niente?

Il corpo è affaticato, ma la mente resta accesa. Oppure dormi, ma ti svegli come se non avessi riposato.

È una situazione molto più comune di quanto si pensi. E spesso chi la vive ha la sensazione di “averle provate tutte”, ma senza grandi risultati.

Il punto è questo: **i disturbi del sonno non sono tutti uguali!**

E quando il problema viene trattato come se lo fosse, il corpo semplicemente non risponde.

Questo nelle consulenze lo vedo spesso: persone che arrivano dicendo “non dormo”, ma quando iniziamo ad ascoltare realmente cosa succede emergono quadri molto diversi: c'è chi è stanco ma iperattivo, chi ha la mente che non si spegne, chi vive lo stress tutto a livello fisico, chi si sveglia già in allerta.

Cosa succede esattamente? Dal punto di vista fisiologico, il sonno dipende dalla capacità del sistema nervoso di passare da una modalità di allerta a una modalità di riposo. Quando questo passaggio non avviene, entrano in gioco l'iperattivazione del sistema nervoso centrale e una produzione di cortisolo che resta alta anche nelle ore serali, proprio quando dovrebbe iniziare a scendere! Ed è allora proprio in questo spazio, tra ciò che il corpo sta facendo e ciò che dovrebbe fisiologicamente fare, che entrano in gioco dei potentissimi strumenti capaci di modulare specifici meccanismi neuroendocrini: stiamo parlando degli oli essenziali.

La letteratura scientifica mostra come alcuni oli essenziali possano agire su questi sistemi. Studi clinici e sperimentali hanno evidenziato, ad esempio, che la **Lavanda angustifolia** è associata a una riduzione del cortisolo salivare e a un aumento del tono parasimpatico, grazie all'azione su specifici neurotrasmettitori coinvolti nella regolazione del sistema nervoso.

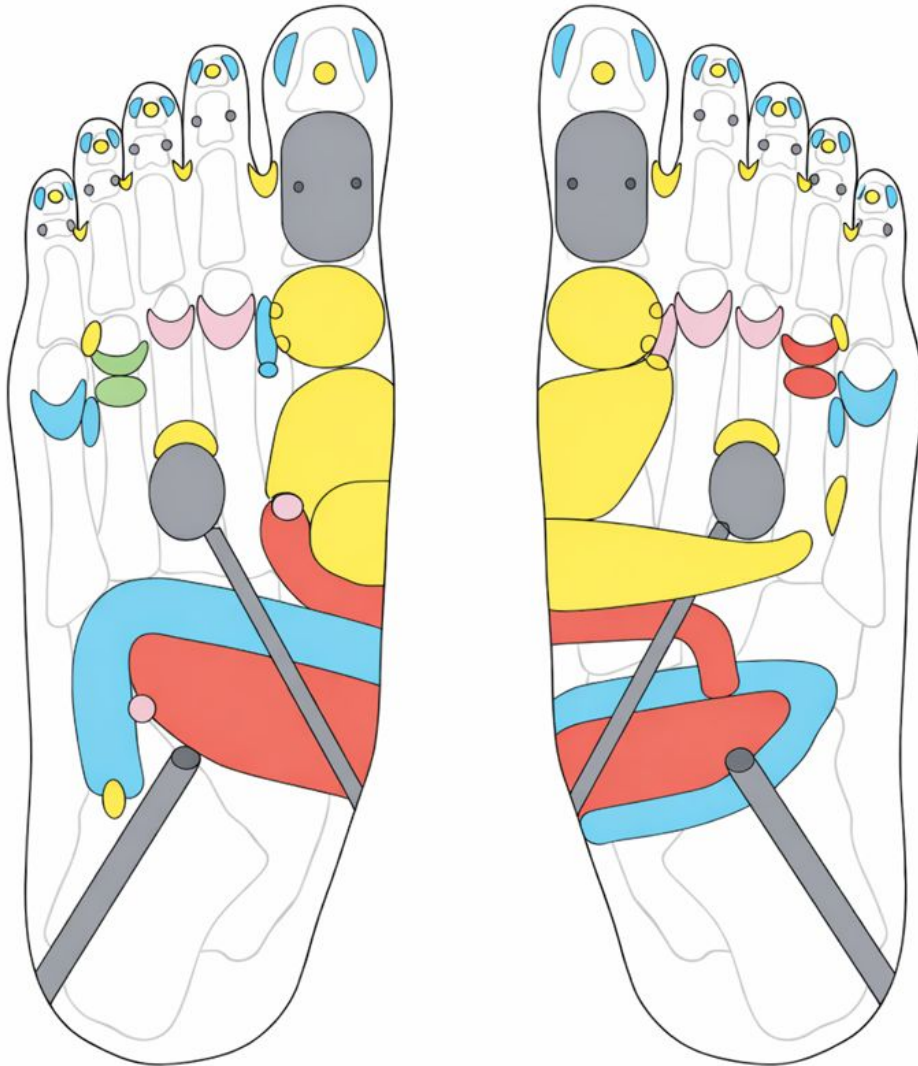
Allo stesso modo, il **Bergamotto** è stato correlato a una riduzione della risposta allo stress e dell'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, con effetti misurabili anche sui livelli di cortisolo.

Altri oli, come **Verbena odorosa**, mostrano un'azione calmante sul sistema nervoso centrale, utile nei quadri di sonno leggero o frammentato, mentre

Rosmarino officinalis ct. cineolo ha un effetto stimolante e attivante, indicato al mattino per iniziare la giornata, ma non nelle ore serali.

Ed è proprio per questo che, nel mio lavoro, sento sempre il bisogno di andare oltre la teoria. Capire cosa succede nel corpo è fondamentale, ma da solo non basta. Sento sempre di più che le persone hanno bisogno anche di **strumenti pratici**, semplici, che possano usare nella quotidianità e che parlino direttamente al sistema nervoso.

E qui entra in gioco un altro aspetto importante: **non fa la differenza solo quale olio usare, ma dove e quando applicarlo.**



La riflessologia plantare permette di dialogare in modo diretto con il sistema nervoso e con l'asse dello stress, attraverso punti ben precisi del piede. Lavorare su questi punti significa dare al corpo un'informazione chiara, mirata, coerente con il disturbo presente. Allora vediamo alcune strategie!

La sera, in base al tipo di disturbo del sonno, puoi agire così:

- **Lavanda** sul punto riflesso del **plesso solare**, localizzato sotto la testa del terzo metatarso, per favorire il rilassamento profondo e accompagnare l'addormentamento;

- **Bergamotto** sul **punto del surrene**, al centro della pianta del piede, quando lo stress serale e il cortisolo restano elevati;
- **Verbena** nella **zona del sonno**, sul dorso del piede in corrispondenza della testa del quinto metatarso, utile nei risvegli notturni e nel sonno leggero.

Al mattino, invece, il lavoro cambia completamente:

- **Rosmarino a cineolo** lungo la **zona della colonna vertebrale**, che corre sul versante mediale del piede, per sostenere il risveglio, l'energia e la chiarezza mentale, rispettando il naturale ritmo del corpo.

Sono indicazioni semplici, ma diventano realmente efficaci quando vengono inserite in una visione più ampia e consapevole del funzionamento del sistema nervoso. Non perché siano complicate, ma perché hanno senso quando si comprende *perché* funzionano e *quando* utilizzarle.

Ed è spesso qui che nasce il bisogno di andare un po' più a fondo: non tanto per aggiungere altre tecniche, ma per avere una cornice chiara che permetta di usare gli oli essenziali con criterio e senza improvvisare.

Se senti il desiderio di ampliare le risorse a tua disposizione costruendo basi solide per comprendere come utilizzare gli oli essenziali in modo consapevole, rispettoso e coerente, puoi approfittare del **Corso Base di Aromaterapia**, dal link qui sotto, dove avrai la possibilità di imparare a scegliere gli oli in base alle loro caratteristiche, a utilizzarli in sicurezza nella quotidianità e a integrarli in modo sensato e funzionale nel sostegno al benessere di tutti i giorni.

Il sonno non è qualcosa da forzare.

È un equilibrio che si accompagna, passo dopo passo.

A presto,

Dott.ssa Elisa Galtineri

Potrebbe servirti:

👉 Corso Aromaterapia

Corso Base di
Aromaterapia con
Oli Essenziali

👉 Valutazione Online

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h Online

👉 Percorso Online

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h+1h+1h Online

👉 Orientamento

👉 Percorso In Studio

spazio di ascolto e
orientamento,
senza impegno.
15 min. gratuito

👉 Valutazione In
Studio

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h In Studio

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h + 1h + 1h
In Studio



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)