

Ciao

non so se è capitato anche a te, ma quando si parla di sonno, spesso si sente dire “prova con una tisana” o “prendi qualcosa di naturale prima di dormire”. Eppure, quello che vedo spesso è questo: persone che scelgono anche piante ottime, le usano con costanza, ma il sonno rimane leggero, discontinuo o non ristoratore.

Il punto è che le piante non sono tutte intercambiabili, perché non tutte le difficoltà del sonno nascono dallo stesso tipo di attivazione del sistema nervoso.

Se il corpo resta in allerta, se la mente non si spegne, se l'emotività si accende, se c'è un “nodo” più fisico o più interno, serve un supporto diverso, e qui la scelta della pianta cambia completamente.

Dal punto di vista del funzionamento neurovegetativo, dormire bene significa riuscire a passare da uno stato di attivazione a uno stato di sicurezza e rilascio, e questo passaggio può bloccarsi per ragioni differenti.

È qui che le quattro piante che conosciamo così bene iniziano a distinguersi in modo molto chiaro.



Valeriana

La valeriana agisce prevalentemente sul sistema nervoso centrale, favorendo la riduzione dell'iperattivazione del sistema nervoso simpatico e dell'eccesso di "allarme" che impedisce la transizione verso il sonno. È particolarmente indicata nelle insonnie da ipervigilanza, in cui il corpo resta in uno stato di attivazione elevata, con difficoltà di addormentamento e sonno poco profondo nonostante la stanchezza.



Tiglio

Il tiglio esercita un'azione modulante sul sistema nervoso autonomo, sostenendo il passaggio graduale verso una dominanza parasimpatica senza indurre però uno spegnimento forzato. È più indicato nelle situazioni di affaticamento nervoso e sonno leggero o frammentato, dove il problema principale è una difficoltà di rilascio delle tensioni piuttosto che una vera iperattivazione centrale.



Biancospino

Il biancospino lavora sull'integrazione tra sistema nervoso e funzione cardiaca, contribuendo alla regolazione dell'asse cuore-sistema nervoso. È particolarmente utile quando il sonno è disturbato da una componente emotiva intensa, con palpitazioni, irrequietezza profonda o difficoltà a percepire uno stato interno di sicurezza, elementi che interferiscono con la continuità del sonno.



Passiflora

La passiflora agisce principalmente sulla componente corticale e cognitiva dell'attivazione, riducendo l'eccesso di attività mentale e il rumore di fondo che ostacola l'addormentamento. È indicata quando l'insonnia è sostenuta da pensieri ripetitivi, iperattività mentale e difficoltà a interrompere il dialogo interno, anche in presenza di un corpo fisiologicamente pronto al riposo.

Capisci perché una pianta può essere perfetta per una persona e poco utile per un'altra, pur parlando sempre di sonno?

Non si tratta di trovare “la pianta migliore”, ma di capire quale porta di ingresso è più coinvolta nel tuo caso, corpo, mente, emotività, ritmo.

Ed è proprio qui che entra la parte più importante, prima ancora degli strumenti: individuare l'origine del disturbo del sonno!

Infatti, se senti che il tuo sonno è cambiato, o che da tempo non recuperi come vorresti, l'opportunità più utile è fare chiarezza sulle cause, attraverso una **valutazione approfondita** che metta insieme ritmi, abitudini, alimentazione, stress, segnali del sistema nervoso, per scegliere con coerenza gli strumenti con cui lavorare, dalle piante ai rimedi naturali, fino alle strategie sui ritmi circadiani.

“Capire il perché del sonno cambia il modo di prendersene cura.”

A presto,
Dott.ssa Elisa Galtineri

Se vuoi approfondire, qui trovi tutte le possibilità:

👉 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

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

👉 Valutazione In
Studio

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

👉 Percorso 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](#)