

Il Sonno



Il sonno ristoratore è essenziale per il nostro benessere. Numerosi studi hanno collegato uno scarso sonno ad una salute debole. Per esempio, un'indagine condotta dalla Società Americana sul Cancro (American Cancer Society) ha concluso che le persone che dormono regolarmente da sette ad otto ore per notte hanno un indice di mortalità più basso del 30% rispetto a chi dorme sei ore o meno oppure nove ore o più per notte. In un altro studio recente su 71.000 donne per un periodo di dieci anni, i ricercatori hanno riportato che le donne le quali dormivano cinque ore o meno per notte avevano il 45% di maggiore probabilità di sviluppare arterie coronarie ristrette rispetto ad un altro gruppo di donne che dormiva per otto ore.

I Disturbi del Sonno

Tre dei più comuni disordini del sonno sono:

Insonnia - è caratterizzata dalla difficoltà di addormentarsi e di continuare a dormire, e da un risveglio anticipato. L'insonnia cronica è spesso dovuta ad un insieme di fattori come disturbi fisici o mentali (p.e. la depressione), abuso di certe sostanze (compreso caffeina, alcol o altro) e cicli di sonno/veglia interrotti dovuti a turni di lavoro o altre attività notturne eccessive.

Apnea del sonno - Un disturbo della respirazione in cui il sonno consiste in brevi periodi di riposo alternati con un forte russare quando il respiro cessa. Le persone con questo disturbo non ricevono abbastanza ossigeno durante il sonno e si svegliano stanchi e sudati, a volte con la sensazione di soffocare. **L'apnea ostruttiva del sonno** è dovuta ad un'ostruzione nella gola (spesso causata da un'anatomia anomala, eccesso di peso o consumo di alcol prima di dormire). **L'apnea centrale del sonno** può essere causata da un ritardo nell'impulso nervoso dal cervello al sistema respiratorio. Per diagnosticare l'apnea del sonno si usa di solito un test del sonno (polisonnografia).

Narcolessia - La Narcolessia è caratterizzata da eccessiva sonnolenza, diminuzione o perdita temporanea del controllo muscolare, immagini vivide come in sogno prima di addormentarsi o al risveglio, e l'incapacità di muoversi o di parlare al risveglio per un breve periodo di tempo. E' stata descritta come un'intrusione del sonno da sogno (REM) nello stato di veglia.

Igiene di Sonno

Chi ha problemi di sonno dovrebbe considerare questi piccoli consigli d'igiene del sonno:

- Riducete o eliminate l'uso di alcol, caffeina e nicotina, specialmente entro le quattro ore prima di coricarsi.
- Fate regolarmente esercizi fisici, ma almeno tre ore prima di coricarvi.
- Quando siete a letto è meglio non leggere nè guardare la TV.
- Cercate di svegliarvi e di andare a letto ogni giorno alla stessa ora.
- Evitate i pasti pesanti prima di coricarvi.

Il messaggio fondamentale è che probabilmente causiamo i disturbi del sonno con uno stile di vita disordinato.

Le letture di Cayce riguardanti il Sonno

Le letture di Cayce enfatizzano gli aspetti olistici del sonno - il sonno è un'esperienza di

tutto il sé - fisico, mentale e spirituale. In linea con la maggior parte dei modelli medici correnti che focalizzano una disfunzione del sistema nervoso come fattore primario nei disturbi del sonno, in genere le letture descrivono tali patologie come uno scoordinamento fra il sistema nervoso centrale e quello autonomo. Anche lo stile di vita e fattori di comportamento sono identificati come cause contribuenti del sonno disturbato.

Il sonno normale è un periodo di **ristabilimento** in cui i vari sistemi del corpo ritornano in uno stato naturale di armonia ed equilibrio. A livello mentale e spirituale, il sonno presenta un'opportunità di comunione con gli aspetti più profondi dell'anima che possono essere ricordati come sogni.

Ecco come le letture di Cayce spiegano il ruolo della mente e dello spirito durante il sonno: "Ciò che di solito viene chiamato sonno - la mente, le forze mentali si prendono cura di tutte le forze del corpo ... eppure è consapevole del sé interiore ed è sensibile alle forze più profonde o le influenze dell'anima come quando si trova in una consapevolezza in stato di veglia." (1276-1) Così siamo ristabiliti e ringiovaniti su tutti i livelli.

Uno dei suggerimenti tipici di Cayce per migliorare il sonno era l'uso dell'apparecchio radiale (radial appliance). Quando una donna di ventiquattro anni chiese ad Edgar Cayce perché non riusciva a dormire, Cayce rispose che c'era un'iperattività delle forze creative nel corpo. Egli raccomandò di usare l'apparecchio radiale che "...porterà il sonno senza alcun sedativo dall'esterno, creando ogni forza necessaria dal di dentro." (911-2)



La cosa migliore è meditare durante la seduta con l'apparecchio radiale. Molte persone hanno notato che con l'uso regolare di questo apparecchio i sogni diventano più abbondanti e vividi.

Per le persone con problemi di sonno Cayce prescrisse inoltre varie forme di lavoro sul corpo per migliorare il rilassamento e migliorare la coordinazione del sistema nervoso. Un altro frequente rimedio di Cayce per migliorare il sonno era l'uso di un vibratore elettrico lungo la colonna vertebrale al momento di andare a dormire.

True Health, giugno 2003

Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.