

# **Dormire bene: importante per il mal di schiena**

Il sonno ha due funzioni primarie: ricaricare di energia e aiutare il corpo a regolarsi e a sincronizzarsi. Le ricerche hanno dimostrato che le persone che non dormono a sufficienza manifestano vari disturbi.

Con particolare riferimento alla salute della spina dorsale, quando dormiamo o riposiamo, i dischi intervertebrali assorbono acqua e le altre sostanze nutritive, compensando così la fuori uscita di fluidi dai dischi stessi che si produce quando siamo svegli e attivi.

Migliaia di persone ogni anno, in cerca di sollievo dall'incapacità di godere di una buona notte di sonno, consumano tonnellate di sonniferi.

Le cause dell'insonnia (la mancanza di sonno abituale) rientrano generalmente in due categorie: cause non fisiche, come l'ansia, e cause fisiche, come il dolore, il disagio fisico e il mal di schiena.

Le cure mediche ortodosse per combattere l'insonnia e le altre turbe del sonno, si basano soprattutto sui farmaci, i quali non sono privi di effetti collaterali. Alcune sostanze ipnotiche possono di fatto disturbare il normale ciclo del sonno e produrre confusione, vertigini e perdita di memoria. L'uso prolungato di sonniferi non fa che mascherare il problema, invece che risolverlo.

## **Il meglio prima di coricarsi**

Una sana vita notturna dipende dalle seguenti cose: un forte e equilibrato sistema nervoso, un sistema ghiandolare in buono stato, e abitudini e considerazioni sul proprio stile di vita che contribuiscano a essere rilassati

I nostri corpi sono regolati dal ciclo solare, quindi il nostro sistema risponde all'orario del sole;

lo yoga cerca di mantenere questo ritmo consigliando di alzarsi prima che il sole nasca e di andare a dormire abbastanza presto per renderlo possibile.

Per molte persone 6 ore di sonno sono più che sufficienti.

Un punto cardinale per un buon sonno è non andare a letto con lo stomaco pieno (mangiare almeno 2 ore prima di coricarsi e non troppo). Questo genera stress a tutti i vostri sistemi fisiologici, che hanno invece bisogno di essere rigenerati.

## **Consigli per dormire bene**

Evitate attività ginniche vigorose.

Evitate letture stimolanti e programmi televisivi che possono turbarvi.

L'ultimo pasto della giornata dovrebbe essere leggero.

Evitate di bere alcolici prima di andare a dormire.

Bere un bicchiere di acqua e/o di latte aiuta il sonno.

Cercate di dormire sempre con il corpo allineato in una direzione EST/OVEST, con la testa rivolta verso EST, ciò fa sì che la vostra energia non venga impoverita dal campo magnetico della terra.

Dormire su un letto soffice esercita un'influenza nervosa su di voi e rende più difficile dormire profondamente.

La cosa migliore sarebbe un materasso sottile fatto di materiale non sintetico e coperto di un leggero lenzuolo di cotone. Usate il cuscino di notte perché aiuta la circolazione del sangue. Quando fate dei brevi sonnellini, invece, tenete i piedi sollevati.

Prima di coricarvi, se potete, lavate i vostri piedi sotto acqua corrente fredda, bevete latte caldo o una tisana rilassante.

Molti episodi di insonnia o di letargismo sono dovuti a uno squilibrio di energia e da problemi emozionali non risolti o ansietà.

Meditare prima di andare a dormire, fatto sistematicamente, può aiutare a lasciare dietro di voi le ansie del giorno aiutandovi ad affrontare al meglio il giorno successivo.

In termini logici un vero sonno, profondo e senza sogni, è chiamato "turya".

C'è uno stadio nel sonno chiamato R.E.M. (rapid eye movement = rapido movimento dell'occhio), che è essenziale per il nostro subconscio (inconscio) nel cercare di "pulirsi". Questo tende ad essere stressante per il nostro sistema nervoso, in modo particolare disturbando i sogni.

La meditazione filtrerà gli stress dal nostro subconscio in un modo più efficace e non stressante.