

Soffri d'insonnia? Ecco i rimedi proposti dall'omeopatia

Autore: francesca

Data: 20 Gennaio 2010



sonni irrequieti e risvegli frequenti durante la notte. Se anche tu soffri di questi disturbi ma non vuoi ricorrere ai farmaci puoi provare l'[omeopatia](#) come cura dell'insonnia.

Ecco allora un elenco dei principali [rimedi naturali](#) contro l'insonnia.

Se soffri di insonnia sai bene che il rimedio naturale più noto è sicuramente la camomilla, i cui fiori, consumati in infusione, hanno un elevato potere rilassante e possono essere usati anche per curare l'insonnia dei bambini e dei neonati.

- Prima di coricarvi potete consumare anche infusi e tisane di melissa e valeriana, altre piante note per la loro capacità di curare l'insonnia con l'omeopatia.
- Se soffrite di ansia e siete solite fare incubi e sogni agitati che vi disturbano il sonno provate il Belladonna. Per soggetti particolarmente ansiosi e compulsivi è indicato anche l'*Arsenicum album*.
- Contro il panico notturno che provoca insonnia altri rimedi sono l'*Aconitum napellus* e l'*Arnica*, quest'ultima molto utile in caso di risvegli accompagnati da tachicardia.
- Se la causa dell'insonnia è un particolare stato emotivo di dolore e delusione od una cattiva notizia il rimedio giusto per voi potrebbe essere l'*Ignatia*.
- Se a tenervi sveglie invece è un'eccitazione mentale ed una forte emozione, sia positiva che negativa, provate la *Coffea cruda*. Questo rimedio omeopatico per l'insonnia è utile anche se avete consumato troppi caffè durante la giornata.
- Se non riuscite ad addormentarvi perché siete troppo stanche, sembra assurdo ma a volte succede, provate il *Cocculus* o il **Rhus toxicodendron**. Questi rimedi sono ottimi per chi è colpito da jet lag, per i genitori di neonati, per chi fa un lavoro notturno ed in generale per tutte le persone che hanno un ritmo sonno-veglia alterato.
- Capita anche di non dormire bene soltanto a causa di un cambio di letto, in questi casi provate **una dose di Sulphur**.
- Infine se la vostra è un'insonnia episodica collegata ad un forte stress intellettuale, come ad esempio la preparazione di un esame, fatevi aiutare da una dose di *Kali Phosphoricum*.
Anche lo Zincum metallicum può essere un utile rimedio dell'insonnia nei casi di eccessiva attività cerebrale.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/soffri-dinsonnia-ecco-i-rimedi-proposti-dallomeopatia/>

Generato il 30/04/2025