

LEZIONE N° 9

Insonnia e Nervo Vago



Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sarà a tuo rischio o pericolo!”.



Danilo Dell'Armi, D.O

Insonnia e risvegli notturni

Definizione:

Impossibilità, difficoltà o anormale brevità del sonno, sintomo fondamentale degli stati depressivi o ansiosi.

'In Italia un'indagine ha cercato di valutare la prevalenza dell'insonnia nell'arco di un anno. I risultati hanno evidenziato che circa 22 milioni di italiani avevano sofferto nell'arco dell'anno precedente di disturbi del sonno, di questi 4,5 milioni in maniera cronica'

Fonte: Angelini Pharma

Insonnia e risvegli notturni (2)

Definizione:

Impossibilità, difficoltà o anormale brevità del sonno, sintomo fondamentale degli stati depressivi o ansiosi.

'Durante l'epidemia di Coronavirus il numero di Italiani che ha iniziato a soffrire d'insonnia è pari a circa la metà della popolazione'

Fonte: La Stampa



Insonnia e risvegli notturni (3)

Definizione:

Impossibilità, difficoltà o anormale brevità del sonno, sintomo fondamentale degli stati depressivi o ansiosi.

‘L'insonnia è un disturbo talmente generalizzato che ormai viene percepito come una cosa normale, e per questo minimizzato.’

Fonte: The Vision



Quali sono i disturbi dati da un sonno irregolare?

- *Disturbi della memoria*
- *Disturbi dell'attenzione*
- *Stanchezza persistente*
- *Eccessiva sonnolenza diurna*
- *Disturbi dell'umore*
- *Ansia*
- *Facile irritabilità*

Cosa ti ricordano?



Cosa accade quando il tuo sonno notturno è regolare?

- Il tuo cervello si 'ripulisce' (Brain washing + eliminazione sostanze di 'scarto')
- Aumento del rilascio di GH (Tono Muscolare +, Ritenzione -)
- Aumento del Glucagone (Grasso -)
- Insulina - (Maggiore Lipolisi)
- Cortisolo – (Meno Zuccheri nel Sangue)
- Umore al Risveglio Migliore
- Maggiore Lucidità Mentale
- Corretta Attività Immunitaria



Quali sono i disturbi dati da un sonno irregolare?

- *Disturbi della memoria*
- *Disturbi dell'attenzione*
- *Stanchezza persistente*
- *Eccessiva sonnolenza diurna*
- *Disturbi dell'umore*
- *Ansia*
- *Facile irritabilità*

Cosa ti ricordano?



Cosa accade quando il tuo sonno notturno è irregolare?

- Il tuo cervello non si 'ripulisce' (accumulo di sostanze di 'scarto')
- Diminuzione del rilascio di GH (Tono Muscolare -, Ritenzione +)
- Riduzione del Glucagone (Grasso +)
- Insulina + (Minore Lipolisi)
- Cortisolo + (+ Zuccheri nel Sangue)
- Umore al Risveglio Pessimo
- Minore Lucidità Mentale
- Ridotta Attività Immunitaria



Chi è responsabile della tua attuale condizione?

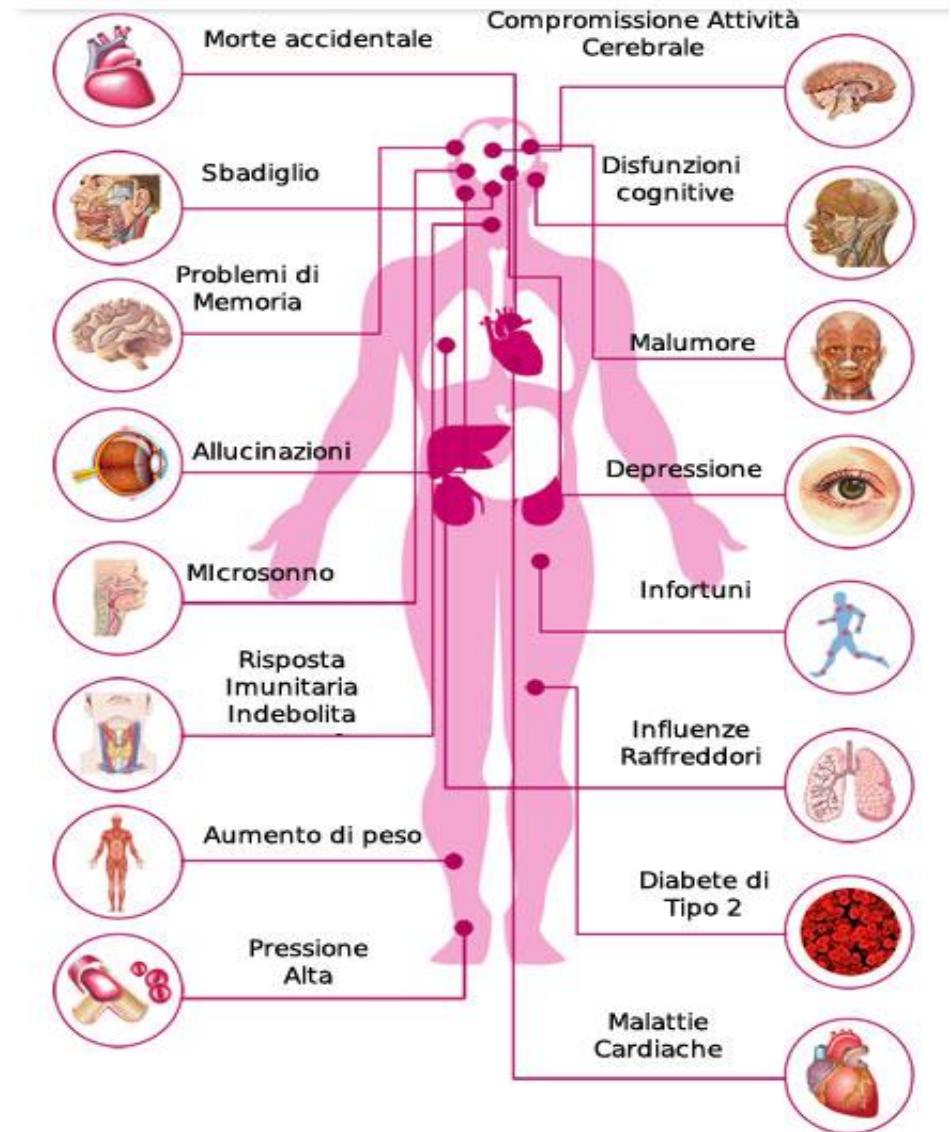
- *Tu*
- *Le tue abitudini*
- *Uno scorretto assetto ormonale*
- *L'errato bilanciamento del tuo sistema nervoso*
- *L'eccesso di attivazione del 'simpatico'*
- *La scarsa attività 'parasimpatica' notturna*
- *Basso Tono Vagale*



Riepilogo Insonnia

- E' data da un eccesso di attivazione simpatica notturna
- Il Vago e il Parasimpatico 'notturno' sono poco attivi
- Induce un graduale peggioramento della tua linea, della tua salute e della tua attività immunitaria.

'Le tue strategie devono mirare a migliorare l'attivazione vagale e parasimpatica serale'



Ti aspetto nella prossima lezione!



Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sarà a tuo rischio o pericolo!”.



Danilo Dell'Armi, D.O