

# 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?

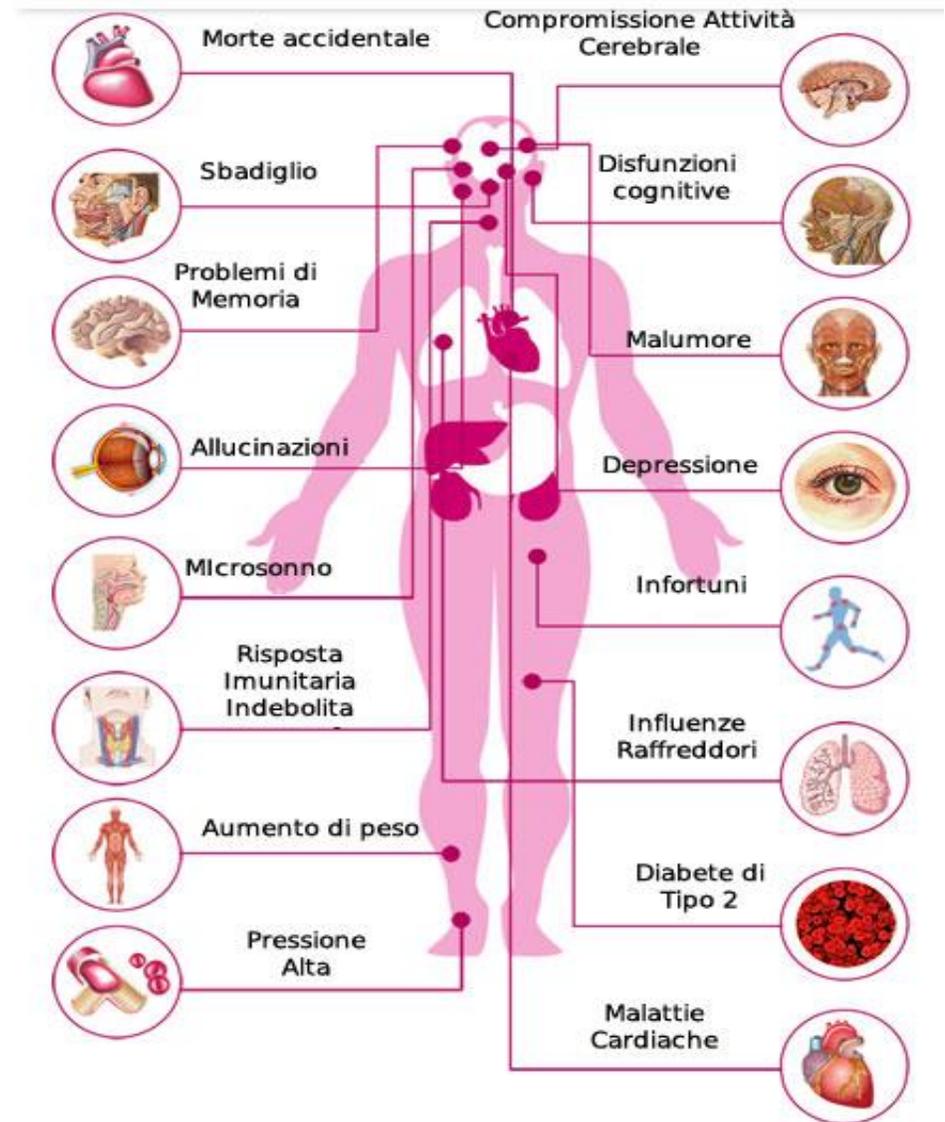
- *Tu*
- *Le tue abitudini*
- *Uno scorretto assetto ormonale*
- *L'errato bilanciamento del tuo sistema nervoso*
- *L'eccesso di attivazione del 'simpatico'*
- *La scarsa attività 'parasimpatica' notturna*
- *Basso Tono Vagale*



# 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 sar  a tuo rischio o pericolo!”.*



*Danilo Dell'Armi, D.O*