

## INSONNIA DEI BAMBINI

Noi sappiamo che l'Omeopatia non fa discriminazione di genere e di età quindi dobbiamo prendere in considerazione alcuni rimedi che possono essere utili nelle forme di insonnia in età pediatrica. Parleremo di tre rimedi unitari e due complessi. Però non si potrà non valutare la contemporaneità nell'utilizzo di metodi psicoeducativi con approccio comportamentale e con le tecniche di rilassamento e gestione del sonno che sono largamente usate. Certo, poi ci sono molecole prescritte dal Pediatra come gli antistaminici che vengono utilizzati per gli effetti collaterali che producono o la Melatonina che spesso viene utilizzata in maniera impropria e quindi inefficace oppure antidepressivi o il Cloralio idrato o la Clonidina che però non tratteremo in questa sede. Il bambino che ha bisogno di **Chamomilla** alla 5CH o 7CH è il bambino che si offende e è molto sensibile se la persona lo rimprovera, indipendentemente se viene accettato o no il rimprovero. Piange e necessità di essere cullato se piccolino ovviamente deve essere preso in braccio e è una tendenza a una forte vivacità che a volte è eccessiva a volte è un po' invadente questa vivacità, e è mentalmente molto attivo durante tutto il corso della giornata e a volte anche alla notte fa fatica quindi, frequentemente, ad addormentarsi ma si spaventa facilmente quindi è molto sensibile, non deve vedere dei film che fanno paura, perché se no, non dorme più alla notte, non deve avere degli imput che possono spaventarlo. La posologia del rimedio è alla **5 - 7 CH DUE O TRE VOLTE AL GIORNO TRE GRANULI**, l'ultima somministrazione prima di dormire. Bisogna darlo durante tutto l'arco della giornata. Altro rimedio è **Cipripedium** agisce molto sul sistema nervoso soprattutto sull'iperexcitazione cerebrale del bambino, potremmo dire che è una sorta di ipnotico infantile perché ci dà questo senso di pace e di tranquillità e è molto ma molto utile soprattutto per quei bambini più che essere irrequieti, hanno quella attività cerebrale molto attiva durante tutto l'arco della giornata e l'hanno spesso anche durante l'arco della notte. Continuano a non volere andare a letto, rimandano sempre per il fatto di volere giocare, di volere ... praticamente stare svegli. In questa iperattività cerebrale, c'è una sostanza reticolare particolarmente attiva, dal punto di vista neurologico e ciò si traduce col fatto che voi lo vedete, sempre in movimento e quindi alle dieci e alle undici di sera, un bambino estremamente piccolo che non si stanca. E' iperattivo: ecco questo è il bambino Cipripedium. Il bambino che necessita di Cipripedium rispetto al bambino a cui è indicata Chamomilla è un pochettino più introverso, è un pochettino meno socievole, è un pochino più pauroso, un pochino più irritabile. Ciò che fa propendere sulla somministrazione di Cipripedium è la *iperattività cerebrale* questo rimedio è per quel bambino che continua a pensare e a giocare; vuole fare tutto finché voi non lo sgridate. La posologia è come l'altro rimedio 5 CH – 7CH due o tre volte al giorno alla sera prima di andare a dormire. Completamente diverso è l'effetto di **Zincum** perché Zincum ha una azione su due fattori importanti del bambino che sono le nevralgie e la forma isterico comportamentale. Il bambino Zincum inverte il processo sonno/veglia. Per cui di solito ha una insonnia di notte e una sonnolenza di giorno e quindi questo crea delle problematiche importanti e queste problematiche sono date dalla difficoltà di concentrazione diurna e dalla difficoltà di addormentarsi di notte. L'insonnia è accompagnata da agitazione nervosa e irrequietezza che provoca una estrema difficoltà da parte di chi gestisce questo bambino perché è sempre in movimento fisico. E è il cosiddetto bambino che non sta mai fermo. Per la posologia come nei due rimedi precedenti 5 CH o 7 CH due o tre volte al dì e l'ultima

prima di dormire. Poi come accennato all'inizio abbiamo dei complessi omeopatici che vengono utilizzati per l'insonnia nel bambino che sono Kindival e Kindival Forte globuli. In Kindival abbiamo Magnesium Carbonicum 10DH, Cypripedium pubescens 4DH Chamomilla 30DH, Avena Sativa in Tintura Madre e Zincum Valerianicum 16DH. Oltre ai rimedi che abbiamo già definito abbiamo Magnesium Carbonicum che si usa nell'esaurito nervoso a quel bambino ipersensibile al rumore e al contatto con aggravamento dal riposo e miglioramento con il movimento. E Avena sativa in tintura madre che contiene due alcaloidi la gramina che è un composto indolico che pare agire sul recettore del GABA e l'Avenalumina che sembra agire positivamente sul metabolismo delle catecolamine. L'indicazione terapeutica è insonnia e agitazione notturna in bambini iperattivi e irrequieti, per la posologia si consiglia di dare 5/7 globuli tre volte al giorno e prima di coricarsi. E Kindival Forte che contiene Belladonna 6DH, Stramonium 30DH, Hyoscyamus 18DH, Mandragora 6DH, Ambra 12DH, Avena Sativa in Tintura Madre, Coffea 30DH, Gelsemium 30DH e Magnesium Carbonicum 12DH e viene utilizzato nell'insonnia in bambini altamente irritabili con forte agitazione psicofisica e tensione emotiva, con alterazione dell'umore che si ripercuotono sulla regolarità e efficacia del sonno. La posologia è di 5/7 globuli due ore prima di andare a letto, 5/7 globuli subito prima di coricarsi e 5/7 globuli al risveglio notturno e in caso di risposta non immediata si consiglia di protrarre il trattamento per almeno due settimane. Abbiamo inoltre i Sali di Schussler. Il fondamento di questo metodo prevede che a ogni sintomo corrisponde la carenza di uno o più Sali tissutali che sono dodici, la cui somministrazione in diluizione decimale alla D6 è in grado di determinare il riequilibrio e la guarigione. Quando l'insonnia è correlata a disturbi digestivi si somministrano due granuli orosolubili ogni mezzora alternato a Natrum Sulfuricum fin che serve. Quando invece c'è un risveglio verso le due le tre di notte si usa Kali Phosphoricum due granuli orosolubili che danno un addormentamento rapido e profondo. Quando c'è un'insonnia da sovraccarico psichico legato allo stress con difficoltà d'addormentamento e molti risvegli durante la notte Magnesium Phosphoricum due granuli orosolubili tre quattro volte al giorno e prima di addormentarsi per i bambini mentre ai neonati una granulo orosolubile tre volte al giorno e prima di addormentarsi. Mentre quando c'è insonnia in senso generale al rimedio unitario omeopatico si può aggiungere Calcium Phosphoricum due granuli orosolubili tre volte al giorno e prima di coricarsi per i bambini mentre per i neonati un granulo orosolubile tre volte al giorno e prima di coricarsi.