

Pneisystem e terapia dell'insonnia

L'insonnia è un problema molto diffuso. Molte persone hanno difficoltà a dormire bene e si svegliano al mattino più stanche di quando sono andati a dormire, riferendo di dormire male e di avere una qualità del sonno pessima. Bisogna considerare un aspetto molto importante: non conta solo quante ore si dorme, ma importa come si dorme. E' tale aspetto ha un impatto rilevante in estetica.

Dormire fa bene, non solo all'umore, ma anche alla nostra pelle. Gli effetti dell'insonnia infatti possono provocare rughe, opacità e occhiaie. Quando il sonno è alterato il nostro organismo produce molti meno antiossidanti e, più le ore di riposo diminuiscono, più la capacità delle cellule di rigenerarsi viene indebolita.

Questo perché durante il riposo notturno l'epidermide ha il tempo di rigenerarsi, svolgendo un'azione riparatrice che raggiunge il suo picco fra le 3 e le 4 del mattino. La notte infatti nella pelle si attivano meccanismi biologici molto diversi da quelli che si svolgono durante il giorno.

Nel caso in cui si assumano dei farmaci per dormire (i più convenzionali sono le Benzodiazepine), bisogna tener presente che questi possono avere come grave effetto collaterale quello di rendere il sonno molto più superficiale e ciò non consente un re-set del sistema immunitario che, nella pratica, è il vero motivo per il quale noi dormiamo, oltre che per riposarci.

Una seconda considerazione da fare è che l'insonnia non è mai un problema isolato. A tal proposito è interessante citare l'agopuntura tradizionale cinese, un vero e proprio trattato di medicina interna, che ci ha insegnato sin da migliaia di anni a.C. a considerare una malattia in rapporto agli altri organi del corpo: quindi, se si soffre di insonnia, è molto probabile che sussista anche una condizione di sofferenza del tratto digerente (gastrite, colon irritabile, celiachia o una patologia più seria). Chi si rivolge ad un centro Pneisystem per la cura dell'insonnia riceve una terapia a 360°: Pneisystem significa psiche, nutrizione, esercizio e iter terapeutico di eccellenza.

L'iter terapeutico dell'insonnia è mirato ad ottimizzare la salute dell'epidermide e la sua riparazione, oltre alla funzionalità intestinale e a stabilizzare la bilancia neurovegetativa: l'intestino ed il cervello sono pertanto i primi due punti di attacco della terapia Pneisystem. È importantissimo anche curare l'alimentazione, essendo essa connessa con la qualità del sonno, ed anche con il nutrimento dall'interno della pelle. Ma soprattutto, non è importante dormire di più, ma dormire meglio. Ecco perché noi insegniamo in sole 4-5 sedute delle strategie moderne ed avanzate per addormentarsi in modo più rilassato e consapevole e per aiutare ad avere una qualità del sonno eccellente.

Prof.ssa Maria Corgna

M.D. specialista in Endocrinologia, ideatrice della metodologia PNEISYSTEM

Pneisystem insomnia therapy and Aesthetic Medicine

Insomnia is a widespread problem. Many people have trouble sleeping well and wake up tired. They say they sleep badly and have a low quality of sleep.

Quality and quantity of sleep are both relevant for aesthetic medicine.

Sleeping well helps not only the mood and the immune system but also our skin. The effects of insomnia can in fact cause wrinkles, opacity and eye bags. Sleep impairment decreases body antioxidant capacity and cell regeneration.

During the night the epidermis rejuvenates itself, its repairing action reaching its peak between 3 and 4 am.

Benzodiazepines are frequently used in sleep disorders although they tend to make sleep shallow and do not allow the night reset of the immune system.

Insomnia is seldom an isolated problem. According to traditional Chinese acupuncture, a disease must be treated bearing in mind that body organs/symptoms are all connected: therefore insomnia often occurs together with digestive tract disorders (gastritis, irritable colon, celiac disease or a more serious pathology).

Those who turn to a Pneisystem center for the treatment of insomnia receive a 360 ° therapy: Pneisystem means psyche, nutrition, exercise and therapeutic integrated strategies. It is now proven that insomnia treatment has a strong impact on skin improvement and health.

Prof.ssa Maria Corgna

M.D. Specialist in Endocrinology, creator of the methodology PNEISYSTEM