



SPEZIERIE PALAZZO VECCHIO

Relaxsonn

GUIDA PER L'INTEGRAZIONE



Dormi male? Una guida pratica per riconoscere il tuo schema di sonno e capire quale supporto è davvero adatto a te.

Il sonno non è più quello di una volta? Ti giri nel letto senza riuscire a spegnere i pensieri. Oppure ti addormenti senza problemi, ma poi apri gli occhi nel cuore della notte e non riesci più a riprendere sonno. O ancora: dormi anche otto ore, ma ti svegli comunque stanco/a, come se la notte non fosse bastata. Il giorno dopo si sente meno lucidità, più irritabilità, la sensazione di rincorrere le energie invece di averle. È una delle richieste che ci vengono fatte più spesso ma dietro un sonno disturbato possono esserci meccanismi molto diversi tra loro. Per questo non esiste un consiglio valido per tutti — solo un consiglio giusto per te.

In questa guida trovi:

- **Il tuo schema di sonno**, per capire quale meccanismo mantiene la difficoltà
- **Le domande giuste da farti**, le stesse che ti faremmo in consulenza
- **La routine che prepara il sonno**, da iniziare già da stasera
- **Quando un supporto come Relaxsonn ha senso** e quando conviene un consiglio su misura

Questa guida offre criteri utili per orientarti, ma non può conoscere la tua storia, le terapie che segui, i farmaci che assumi o la causa precisa del disturbo. Per questo la nostra consulenza è personalizzata e gratuita: ti ascoltiamo, facciamo le domande necessarie e valutiamo insieme il percorso più adatto.

Potrai poi decidere liberamente se acquistare o meno. Non possiamo consigliare un prodotto prima di aver compreso la situazione di ciascuno.



Qual è il tuo schema?

Dormire male non significa sempre avere lo stesso problema. C'è chi fatica ad addormentarsi, chi si sveglia più volte, chi apre gli occhi troppo presto e chi dorme a lungo ma non si sente riposato.

Prima di scegliere un sostegno, occorre capire quale meccanismo mantiene la difficoltà.

Difficoltà ad addormentarsi

Può dipendere da una mente che non riesce a "spegnersi"

— pensieri, preoccupazioni, la giornata che si riavvolge appena a letto — oppure da una tensione fisica che il corpo non scarica. In altri casi il

problema è più legato agli orari: turni di lavoro irregolari, weekend molto diversi dai giorni feriali, o l'abitudine di usare schermi e luce blu fino a tardi possono disallineare l'orologio biologico.

Risvegli notturni

Qui conta molto che cosa li accompagna. Ansia o pensieri che si riattivano nel cuore della notte,

dolore che si fa sentire di più da sdraiati, reflusso, necessità di urinare, oppure russamento e pause

nella respirazione: sono piste diverse, che richiedono risposte diverse. Anche l'alcol serale, pur favorendo l'addormentamento, può frammentare il sonno nella seconda parte della notte.

Tensione presente già durante il giorno

In questo caso il problema non comincia a letto: comincia ore prima, con un carico di stress, preoccupazioni o ansia anticipatoria che il corpo porta con sé fino a sera. Se ti riconosci qui, può essere necessario distinguere il sostegno diurno da quello serale — sono meccanismi diversi, anche se il risultato finale è lo stesso: un sonno che non arriva o non riposa.



Le domande che aiutano davvero

- Da quanto tempo dura la difficoltà, e quante notti alla settimana compare?
- Il problema è addormentarti, restare addormentato/a o svegliarti troppo presto?
- Assumi caffeina, alcol, nicotina o farmaci che possono interferire con il sonno?
- Assumi ansiolitici, antidepressivi, sonniferi o farmaci cardiovascolari?

La routine che prepara il sonno

Prima di pensare a un supporto, vale la pena guardare alle abitudini quotidiane: sono spesso il primo passo, e un integratore non può sostituirle.

- Orari il più possibile regolari
- Luce naturale al mattino
- Meno caffeina e alcol, soprattutto nel pomeriggio e alla sera
- Attività fisica, ma non troppo a ridosso del sonno
- Una fase serale meno stimolante (schermi, lavoro, discussioni impegnative)

L'integratore non può compensare abitudini che mantengono il problema.



Il ruolo di Relaxsonn

Relaxsonn associa estratti di Escolzia, Passiflora, Biancospino, Tiglio e Luppolo, selezionati per agire in modo complementare sulle diverse manifestazioni dello stress. L'Escolzia e il Tiglio favoriscono il rilassamento fisico e aiutano quando la tensione si riflette anche sul corpo e sugli organi interni; la Passiflora sostiene il rilassamento e il benessere mentale, contribuendo a calmare il flusso dei pensieri.

Il Biancospino favorisce il rilassamento e la regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare, risultando particolarmente interessante quando lo stress si accompagna alla percezione del battito accelerato.

Il Luppolo completa la formula sostenendo il rilassamento e il sonno. La sinergia tra queste piante aiuta quindi a ritrovare una condizione di maggiore calma, sia mentale sia fisica.

Il suo impiego va inserito in una routine coerente — non sostituisce le abitudini che favoriscono il sonno — e va valutato tenendo conto delle terapie già in corso.

SCOPRI RELAXSONN SUL SITO

Altri supporti da valutare in consulenza

In alcuni casi il quadro è più ampio, e può valere la pena valutare anche altri due supporti della gamma — sempre in consulenza, per evitare di sommare troppe piante ad azione rilassante.



Neurorelax - per la tensione diurna

Se la tensione è presente già durante la giornata, può essere valutato Neurorelax, con Escolzia, Passiflora, Biancospino, GABA e vitamine B6 e B12. Non è semplicemente “un altro prodotto per dormire”: serve a distinguere il carico diurno dalla difficoltà serale. L'eventuale abbinamento con Relaxsonn va personalizzato, per evitare una somma eccessiva di piante rilassanti.

Dolobloc - per la componente digestiva

Dolobloc, con Camomilla, Anice, Tiglio, Maggiorana e Ficus carica, può essere preso in considerazione quando il riposo è disturbato anche da tensione digestiva, gonfiore o difficoltà a rilassare la componente gastrointestinale. Non sostituisce Relaxsonn e non è necessario in assenza di questi segnali.



Attenzioni e possibili interazioni

- **Sonniferi, benzodiazepine, antidepressivi sedativi, antistaminici sedativi e alcol:** Relaxsonn, Neurorelax e Dolobloc possono aumentare sonnolenza e ridurre l'attenzione.
- **Farmaci cardiovascolari, antipertensivi e beta-bloccanti:** la presenza di Biancospino in Relaxsonn e Neurorelax richiede un controllo professionale.
- **Guida e utilizzo di macchinari:** valuta prima la tua risposta individuale.
- **Allergia alle Asteraceae:** prudenza per la Camomilla contenuta in Dolobloc.
- **Gravidanza e allattamento:** non utilizzare senza parere medico.

Queste cautele non sono esaustive.

Quando parlarne con il medico

Un'insonnia che dura da settimane, una forte sonnolenza diurna, russamento con pause respiratorie, depressione, ansia intensa, cambiamenti improvvisi dell'umore o la necessità continuativa di sonniferi richiedono un approfondimento medico.

In sintesi

- Dormire male può avere cause diverse: capire il proprio schema è il primo passo.
- La routine serale conta quanto un integratore, a volte di più.
- Relaxsonn favorisce rilassamento e benessere mentale, da inserire in una routine coerente.
- In alcuni casi può valere la pena valutare anche Neurorelax o Dolobloc, sempre in consulenza.
- La nostra consulenza gratuita ti aiuta a capire qual è il percorso più adatto a te.



Hai già le idee chiare, o preferisci essere guidato/a?

Qualunque sia la tua situazione, per te c'è un percorso.

Sai già cosa fa per te?

ACQUISTA RELAXSONN SUL SITO

Preferisci un consiglio su misura?

PRENOTA LA CONSULENZA GRATUITA

Scrivici o chiamaci: raccontaci che tipo di difficoltà hai, da quanto dura, cosa accade durante il giorno e quali farmaci o altri prodotti assumi. Il consiglio nasce dall'ascolto, non dal prodotto.

Gli integratori non sostituiscono una dieta varia ed equilibrata, uno stile di vita sano o le terapie prescritte. Seguire le indicazioni riportate in etichetta.