

EL INSOMNIO Y SUS CAUSAS.

por: 

Montse Bradford es experta de nutrición Natural y Energética.
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal
y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa.
Galardonada con el **PREMIO VERDE 2008**, por su trayectoria profesional
a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.
Web: www.montsebradford.es

Hoy en día tenemos en España, un 40% de adultos afectados con problemas de insomnio. Sabemos muy bien, que cuando no hemos tenido una buena noche de sueño reparador, el siguiente día es difícil, nos sentimos cansados, con mal humor y todo es un esfuerzo.

Necesitamos nuestras horas de sueño, para reparar, regenerar y relajar especialmente a nuestro sistema nervioso. Existen muchas causas del porque se produce el insomnio, y también muchas clases de ellos, aunque los más importantes serian dos:

- 1) dificultades para conciliar el sueño
- 2) despertarse entre las 2-4am. y tener dificultad de dormir de nuevo.

Para poder dormir con calidad, tenemos que evitar algunos hábitos nocivos de forma de vida:

- Cenar tarde. Las horas de descanso son para reparar el sistema nervioso, no para digerir la cena!
- Cenar en abundancia.
- Tomar proteína animal en la cena.
- Tomar snacks después de la cena.
- Falta de ejercicio durante el día,
- Consumo de bebidas alcohólicas, estimulantes (cafés..) o bebidas gaseosas azucaradas.
- Trabajar hasta tarde con un ordenador o ver la televisión o un videojuego.
- Tener algún factor medioambiental que nos afecte: ruido, luz, calor, frío....
- O puede tengamos problemas emocionales, enfermedades o preocupaciones que nos quiten el sueño.
- A partir de las 7 de la tarde, bajar nuestro ritmo y elegir actividades más relajantes.

- Desconecta toda clase de aparatos eléctricos que tengas en tu habitación.
- Duerme con una habitación aireada.

La cantidad de horas de descanso depende de muchos factores, como la edad y la constitución de las personas.

Los bebés necesitan muchas horas de descanso, que poco a poco se irán reduciendo hasta llegar a la edad adulta, en que tendríamos que dormir un promedio de 8 horas. Para pasar a la tercera edad, en la que hay más tendencia a dormir menos durante la noche, aunque puede durante el día se haga alguna siesta.

A nivel energético, podemos clasificar las dos clases de insomnio.

- Insomnio YIN: no podemos conciliar el sueño
- Insomnio Yang: Dormimos, pero nos despertamos a partir de las 2am. y nos cuesta mucho conciliar de nuevo el sueño.

Cada uno de ellos, tiene una causa energética, por deficiencia o exceso.

Muchas veces la mujer sufre de insomnio especialmente durante el proceso de la menopausia, pero no tendríamos que aceptar este desequilibrio, como algo natural. Podemos erradicar este problema, si cambiamos nuestros hábitos de vida y adoptamos una alimentación más sana y natural.

LA ALIMENTACION PARA EL BUEN DESCANSO:

Basada principalmente en cereales integrales de grano entero, proteínas de origen vegetal, pequeñas cantidades de pescado, variedad de verduras de raíz, redondas y de hoja verde, algas, semillas y frutos secos, frutas estacionales y endulzantes naturales. Intenta hacer una cena de "mendigo" a base de cremas de verduras dulces, pequeñas cantidades de cereal integral, verdura verde, y si deseas proteína que sea siempre de origen vegetal (legumbres en pate, o tofu, tempeh, seitan). El pescado lo dejaremos para la comida del mediodía.

Es importante que dejemos una hora como mínimo, para poder digerir bien la cena, y luego nos regalemos el momento de relax y dulzor antes de acostarnos: un poco de fruta cocida en compota, vapor, horno y alguna infusión relajante como tila, valeriana, manzanilla, anís con un poco de endulzante natural (miel de arroz, melaza de cebada y maíz)

Puedes poner encima de tu almohada alguna gotas de esencia de lavanda, esto nos ayudara a relajarnos.

REMEDIOS PARA EL INSOMNIO

1) SI NO PUEDES CONCILIAR EL SUEÑO. Tenemos un exceso de energía en nuestra

parte superior de la cabeza, ideas, pensamientos, preocupaciones del día siguiente... Tenemos que tener consciencia de ello, y ayudarnos a equilibrar nuestro exceso de Energía con:

- practicando algún ejercicio durante el día,
- dando un paseo antes de dormir,
- haciendo alguna postura de yoga o tai-chi
- dándonos unas frotaciones en las piernas y pies,
- masajes de reflexología en los pies
- baños de agua fría y caliente
- baño de agua templada con una cucharada de sal marina.

2) SI NOS DESPERTAMOS ENTRE 2 Y 4 DE LA MADRUGADA

El problema es un exceso de energía en el hígado y vesícula biliar. Hay que relajar estos órganos. Por supuesto, primero evitando totalmente toda proteína de origen animal y grasa saturada (carnes, embutidos, quesos, huevos), reduciendo el consumo de sal, condimentos salados y de harinas horneadas.

- Cuando nos despertemos podemos tomar unos sorbitos de zumo de manzana natural templado. Lo tendremos ya hecho en un termos en nuestra mesita de noche, para no levantarnos y abrir la luz, ya que activaríamos todavía mas nuestro sistema nervioso.



[Facebook](#) / [Twitter](#) / [YouTube](#)