



AMAPOLA. *Papaver somniferum*

INSOMNIO

Qué es el insomnio?:

Es la dificultad para conciliar o mantener el sueño. Puede adoptar en las personas diferentes patrones de presentación o sus combinaciones como: tardar demasiado en conciliar el sueño, o despertarse muchas veces, o despertar muy temprano, o tener la sensación de no haber dormido o descansado lo suficiente.

Aunque muchas personas se quejan de mal dormir (40%) solo una de cada diez personas se considera que padecen realmente insomnio.

El insomnio se considera crónico cuando sucede durante más de 3 días por semana durante uno o más meses.

Cuál es la causa?

El insomnio se considera que es *primario* cuando tiene lugar por una causa psicofisiológica y su origen más común es el estrés de cualquier etiología.

El insomnio llamado *secundario* sucede cuando es debido a una causa orgánica, esto es, que resulta como consecuencia de otra enfermedad como puede ser la depresión, la fibromialgia, el asma, la artritis, o la hernia de hiato, etc. En estos casos el tratamiento debe ocuparse de la enfermedad que lo origina.

El insomnio incide gravemente en la calidad de vida y en la salud de las personas. Algún

estudio clínico ha demostrado que a mejor calidad.

El insomnio es causa de disminución del rendimiento físico o intelectual, causa alteraciones del humor y disminuye las defensas orgánicas.

Lo que no ayuda a dormir:

- Bebidas alcohólicas, cafeína o nicotina.
- Algunos medicamentos.
- Ruidos, luz, temperaturas extremas.
- Aparatos eléctricos en la habitación donde se duerme.
- Cenar copiosamente y tarde.
- Ejercicio físico, actividad intelectual o trabajar al ordenador, en horas tardías.
- Horario irregular de sueño-vigilia en los trabajadores con turnos nocturnos.
- Las siestas prolongadas.

Propuesta de tratamiento médico naturista:

- *Baño de pies caliente:* antes de irse a la cama puede ser útil un baño de pies caliente que por efecto derivativo circulatorio facilite la descongestión en la cabeza y sistema nervioso.
- *Práctica de ejercicios de relajación:* una técnica de respiración sencilla puede ayudar con eficacia; consiste en realizar la inspiración profunda, seguida de una fase de retención del aire durante unos 5-10 segundos para luego exhalar o espirar lentamente durante unos 10-20 segundos. Esta práctica se realiza cada noche durante cinco minutos o más si se quiere. Otras técnicas psicológicas como la hipnosis también pueden ser útiles.
- *La melatonina:* sustancia producida por nuestro propio organismo relacionada con las sensaciones de placer y relajación, ha demostrado eficacia en las alteraciones del sueño debidas al "jet lag". Se trata pues de una sustancia de origen natural que es de venta libre en los herbolarios y en farmacias.
- *Infusión para el insomnio:*
 - Raíz de valeriana, 25 grs.
 - Pétalos de amapola, 25 grs.
 - Azahar o flor de naranjo, 25 grs.

- Hojas y sumidades de melisa, 25 grs.

Tomar una cucharada sopera de 10 mls. = 5grs. de la mezcla, verter agua hirviendo sobre las plantas en una taza, dejar reposar tapada por 5-10 mins. para luego filtrar. Tomar una taza después de la cena y otra antes de acostarse.

Contactar con el autor:

www.biodrago.com

informacion@biodrago.com

() El contenido o recomendaciones de este artículo es meramente informativo y no constituye en absoluto un sustituto del diagnóstico o tratamiento indicado por el médico; el autor advierte que la automedicación con sustancias o procedimientos naturales sólo es posible si se dispone de los conocimientos y de la experiencia adecuada, en cualquier caso queda bajo la responsabilidad exclusiva de cada cual.*