

# Trastornos del sueño

## Historia en Breve

- La noche de sueño promedio dura tan sólo seis horas y 40 minutos, esto de acuerdo con la encuesta Sleep in America realizada por National Sleep Foundation
- Antes de ir a una farmacia a comprar medicamentos para dormir de libre venta, pruebe uno de los siguientes remedios naturales. Son mucho más seguros y tienen menos efectos secundarios. Muchos de ellos no sólo lo ayudarán a quedarse dormido sino que también promueven la relajación muscular
- El insomnio afectará sus niveles hormonales y acelerará el proceso de envejecimiento, también podría desempeñar un papel muy importante en la diabetes, depresión y cáncer
- Si usted está teniendo problemas para dormir, por favor no ignore el problema o espere a que se vaya solo. Necesita sueño de calidad tanto como necesita alimentos, agua y aire puro- y existen métodos bastante sencillos para conseguirlo.

Los trastornos del sueño no son una patología grave en sí misma, pero tienen serias implicaciones en la vida diaria: agotamiento físico, bajo rendimiento, sueño diurno, dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales...

Estos trastornos son: insomnio, hipersomnia, narcolepsia, ronquido y apneas del sueño, parasomnias y otros trastornos, síndrome de las piernas inquietas, terrores nocturnos, pesadillas y sonambulismo

Su origen es muy variado. En ocasiones, aparecen como efecto de otras enfermedades y otras, constituyen factores de riesgo que favorecen la aparición de otras patologías.

Si usted está teniendo problemas para dormir, por favor no ignore el problema o espere a que se vaya solo. Necesita sueño de calidad tanto como necesita alimentos, agua y aire puro- y existen métodos bastante sencillos para conseguirlo.

Para empezar, asegúrese de hacer ejercicio de forma regular. Un estudio realizado por la Facultad de Medicina de la Universidad Stanford, encontró que después de 12 semanas en un programa de ejercicio de intensidad moderada, los sujetos fueron capaces de quedarse dormidos unos 15 minutos antes y dormir cerca de 45 minutos más por las noches. Sin embargo, no debe hacer ejercicio poco antes de irse a la cama, ya que esto podría mantenerlo despierto.

Después, debe tratar el componente emocional del insomnio, esto puede hacerlo utilizando la Técnica de Liberación Emocional (EFT). La EFT puede ayudar a equilibrar el sistema de bioenergía de su cuerpo y resolver parte del estrés emocional que está contribuyendo con el insomnio a un nivel bastante profundo. Los resultados generalmente son a largo plazo y la mejora es notablemente rápida.

También debe asegurarse de dormir en un entorno cómodo y apto para el sueño. Esto incluye mantener una temperatura fresca, poner un poco de sonido blanco en caso de necesitarlo y asegurarse que su habitación esté completamente oscura. Si hay un poco de luz en la habitación podría alterar el ritmo circadiano y la producción de melatonina y serotonina de la glándula pineal. Por esta razón, le recomiendo bastante utilizar cortinas black-out y si esto no le es posible entonces utilice una máscara para ojos para bloquear la entrada de luz.

Un remedio casero es colocar un diente de Ajo en una servilleta bajo la almohada, de modo que percibas levemente su aroma.

Bebe Té verde, una hora antes de acostarte.

El té de plátano con canela es una excelente bebida para conciliar el sueño. Es rápido y fácil de hacer, además, tiene un sabor delicioso. Gracias al magnesio y el potasio que contienen las cáscaras de plátano, los vasos sanguíneos y los músculos se relajan, ayudando así a conciliar el sueño.

**Necesitarás:**

1 plátano.

1 pizca de canela (opcional).

1 litro de agua.

**Preparación:**

Lava muy bien el plátano (debe ser orgánico, ya que como haremos el té con cáscara si no lo es, puede contener pesticidas perjudiciales para nuestra salud). Corta los dos extremos del plátano. Colócalo en el agua hirviendo (con cáscara). Déjalo hervir durante 15 minutos. Cuela la preparación. Vierte el agua en una taza. Espolvorea por encima la canela.

**Forma de uso:**

Beber el té de plátano con canela una hora antes de dormir. Si lo deseas, puedes también comer el plátano hervido y espolvorearle canela encima. Así junto con el té de plátano con canela aumentará su efecto.

Ahora que conoces este maravilloso té que te ayudará a conciliar el sueño de forma natural y efectiva, ánimo a probarlo y recomiéndalo.