

PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DEL INSOMNIO

Como ya sabéis, necesitamos dormir bien para que se produzcan una serie de operaciones celulares muy importantes y por eso los relojes circadianos deben ser respetados al máximo. Necesitamos el sueño profundo de ondas lentas y también el sueño REM, mas rápido y con mas actividad onírica. A este sueño REM le dedicaremos un apartado propio. Además de los consejos generales para dormir bien que expusimos en la Comunicación # 4.

Básicamente el protocolo para tratar el insomnio es el siguiente:

1. VITAMINA D:

Receptores para esta Vitamina se han encontrado en núcleos neuronales del Sistema Nervioso Central relacionados con el sueño.

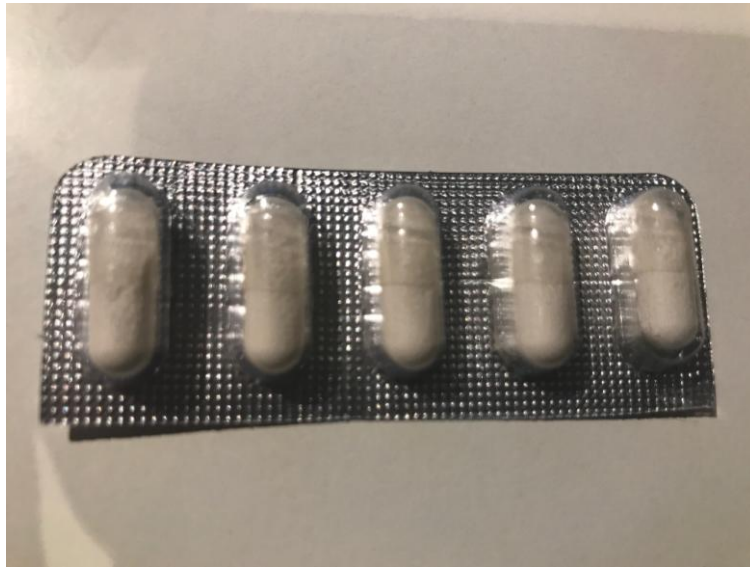
De la casa YSONUT, 10 gotas/día ó 70 gotas/semana de 1 sola toma, hasta lograr los niveles adecuados. Controlar sus niveles mediante la 25OHVITD3 en sangre, los cuales deben estar idealmente alrededor de los 45ngr/ml, se pueden llevar a los 70ngr pero nunca tenerlos por debajo de los 30ngr. Mejor la vitamina D de origen animal, y siempre tomarla tras la comida, no en ayunas.



2. MELATONINA:

Durante la semana, los días laborales, cuando llevemos un horario más regular, podemos tomar desde la cantidad q se comercializa en farmacias hasta la que queremos pedir por formulación magistral. Empezando por 5 mg y subiendo de 10 en 10mg hasta que encontremos la dosis que mejor nos induzca el sueño. Siempre tomarla 10 minutos antes de dormir y apagando todas las fuentes de luz. Recordar que la Melatonina es un potente antioxidante y se puede tomar solo por este motivo aun cuando no tengamos problemas para dormir;

no se conoce su dosis tóxica y sus metabólicos siguen siendo activos. No se debe de tomar en la enfermedad inflamatoria intestinal.



3. ACEITE DE CBD:

De preferencia elegiremos aceite de cannabis con más % de CBD que de THC, por ejemplo el que se obtiene del cáñamo industrial, que es con el que yo trabajo. Tomaremos de 2 a 4 gotas de una % no superior al 4%. Elegiremos los fines de semana o cuando hayamos interrumpido el ritmo laboral normal por el motivo que sea. O también podremos usar solo CBD si no conseguimos mejor efecto con la Melatonina o bien si además queremos tratarnos de alguna dolencia leve – moderada. Recordar, que con el CBD estamos reforzando nuestro sistema endocanabinoide y por lo tanto modulando nuestro sistema inmunológico. Es muy raro que quien tenga

problemas para dormir y no le funcionen otras medidas, no lo consiga con el aceite de cannabis.



Estas tres cosas, la VIT D, la Melatonina y los Canabinoides, son sustancias muy eficaces para protegernos de procesos muy serios, y nunca nos cansaremos de repetir la importancia de prevenir los mismos, lo cual es algo que debemos hacer todos los días, ya que el equilibrio homeostático es frágil y se puede romper por razones muy variadas, por lo que a no ser que nuestras células entren en senescencia , lo cual harán si llegamos a los 90 años, estarán sometidas a un continuo morir y renacer, y ambas cosas las deben hacer con medida,

con modulación, porque en este equilibrio entre no morir demasiado como ocurre en las enfermedades degenerativas; y no renacer sin límite, como pasa en el cáncer, en este equilibrio está la virtud y el secreto de una larga vida.

Además, la consulta sobre INSOMNIO conlleva el completar una serie de formularios relativos a la Historia médica, antecedentes familiares, hábitos tóxicos y otros.

Copyright Dr. cedro

