

SEIS CONSEJOS PARA DORMIR BIEN



Dormir bien es dormir profundo, con actividad eléctrica cerebral de ondas delta, lentas; además, se debe producir también la fase conocida como REM, donde soñamos. El sueño profundo es el sueño que el organismo utiliza para realizar una serie de operaciones muy importantes de reparación celular, que no es el caso extenderse explicando ahora. Este sueño nos dejará una sensación de descanso suficiente al despertar, siendo un signo positivo de ello el impulso de estirarse, como hacen algunos animales.

Todos estáis al corriente de las principales medidas higiénicas para favorecer el sueño, como no tomar excitantes más allá de cierta hora del día, no abusar del alcohol ni de cenas copiosas , (sobre todo no tomar carne ni embutidos ya que generan un neurotransmisor

más apropiado para el arranque del día),no tener la habitación a temperaturas altas, mejor aún dormir con la calefacción apagada....no alterarse ni mantener discusiones a última hora, no hacer deporte intenso más tarde de las 8:00 pm, pero sí dar un corto paseo nocturno...

También es posible que haya quien por genética duerma siempre bien, sin problemas. Yo quiero dirigirme más bien a aquellas personas que reconozcan dificultad creciente para dormir, bien sea para conciliar el sueño o para mantenerlo sin desvelarse.



Algunas de estas medidas son:

1- BOMBA DE TRIPTOFANO EN LA MERIENDA

El triptófano da lugar a Serotonina, neurotransmisor del bienestar, y ésta a su vez a Melatonina, neurotransmisor del sueño.

Entre las 6 y las 7 horas de la tarde, prepararse un bol con : Yogurt, muesli, dos o más piezas de fruta , como plátano, otras antioxidantes como la granada etc.; pipas

de calabaza, pipas de girasol, semillas de lino, de sésamo, de chía, de cáñamo ; hierba de trigo; spirulina; añadir a todo un poco de miel. Esta es la hora apropiada para tomar también el zumo de naranja y un poco de chocolate negro.

2- MELATONINA

A partir de los 40 años empezamos todos a ser deficitarios de esta hormona, que regula el ciclo de sueño-vigilia y que precisa de oscuridad para empezar a secretarse, por ello debido a la edad, los hábitos nocturnos y la contaminación lumínica de nuestro entorno, no terminamos de tener este neurotransmisor en los niveles adecuados. La melatonina es además una molécula antioxidante natural que también se produce en los tejidos del cuerpo, donde permanece intracelular sin pasar a sangre, cumpliendo funciones de control de los procesos oxidativos además de otros efectos antiaging muy importantes. Como dato curioso, no se conoce su dosis letal (DL50), y sus metabolitos son igualmente activos. Se debe tomar unos 10 minutos antes dormir, apagando todas las luces y sacando del dormitorio teléfonos móviles y demás aparatos electrónicos. Lo mejor es tomarla directamente en la cama para evitar el demorarse en acostarse, ya que si se toma y se continúa con luz activa más tiempo, la señal que recibe el cerebro vía el quiasma óptico es evitar el efecto de la misma. La dosis que se comercializa no pasa de los 2mg y suele ir combinada con extractos de hierbas relajantes, aunque es efectiva para mucha gente, mi

recomendación es que empecéis a tomarla a dosis de 5 mg y subir de 10 en 10mg según la década de vida a partir de los 40 años, hasta encontrar la dosis que sea efectiva para cada uno. Puede ser que con 5 mg os encontréis a gusto, y habrá quien lo notará con 10mg y hasta con 20mg. Estas cantidades no se venden al público, las tiene que pedir un medico con receta a una farmacia que haga formulación magistral. La melatonina no genera dependencia como las benzodiazepinas, se puede subir o bajar de dosis sin problemas, o dejar de tomarla y retomarla cuando se necesite. Cuando se empieza a tomar, uno va aprendiendo a cómo y cuándo tomarla. Algunas personas manifiestan síntomas variados o contrarios a los deseados, otros dicen sentirse demasiado flojos..... En todos estos casos, se deja de tomar y se recurre a otra medida. Es importante no tomar la melatonina cuando se ha interrumpido el ritmo regular de vida , como puede ser el fin de semana, o tras una cena de trabajo o de amigos...la melatonina no es amiga de desorden o irregularidades en el ciclo sueño-vigilia, ni de mezclarse con otras sustancias psicoactivas, sean estimulantes o depresoras. El despertar de la melatonina es muy fresco y natural, puede incluso que os acorte un poco la duración total del sueño, pero la sensación será siempre de haber descansado lo suficiente.

3- ACEITE O INFUSION DE CANNABIS

En concentración no superior al 3-4 % y diluido en aceite de oliva, a dosis variable individualizada, en gotas por vía

sublingual, o en infusión de una pequeña cantidad, el cannabis sobre todo aquel con menos THC, es un excelente ansiolítico y relajante, que además tiene la ventaja de no estar reñido con haber trasnochado o consumido más alcohol de lo previsto. Eso sí, el despertar será más lento y perezoso que con la melatonina, por ello la pauta que yo recomiendo es dejar esta para los días laborales entre semana, y recurrir al cannabis los fines de semana. Tampoco lo uséis si tenéis un compromiso adquirido de madrugar para hacer alguna actividad física, practicar algún deporte... Como ya sabéis por mi anterior comunicación, el cannabis además de ayudaros a dormir, os reforzará el sistema endocanabinoide del organismo, aportando un plus de bienestar.

4- BAÑO DE SAL

Es una lástima que muchos hogares hayan eliminado las bañeras, porque un baño de 15-20 minutos con 2 kg de sal común, es un buen depurativo de los tóxicos intra y extracelulares acumulados durante la semana. Yo recomiendo realizarlo una vez a la semana, por ejemplo el domingo, para terminar un fin de semana intenso. Este baño baja la tensión por lo que tras el mismo debéis acostaros y tomar la melatonina, el cannabis, una tisana o nada, según cada caso. Notareis un agradable efecto de suavidad sobre la piel.

5- NEUROMODULACION

Al tiempo de acostarse, con o sin alguna de las otras medidas que os he indicado, escuchar una pieza de música con efectos neuromoduladores, como las que podéis encontrar en YouTube bajo el nombre de SLEEP MUSIC DELTA WAVES, o los ragas de la música clásica de la India, siempre que se escoja el adecuado para la franja horaria en que estéis al acostaros, y en el instrumento que más os relaje, sea flauta, sitar, o vocal. Yo os puedo recomendar dos, para la franja de 10 a 12 de la noche: el raga BIHAG, (del álbum Divine Dhrupad, por el maestro Hari Prasad Chaurasiya) y de 12 a 2 de la madrugada: el raga DARBARI KANADA (del álbum Music for Meditation – Darbari Kanada -Indian Flute).

6- REZAR

Los que seáis creyentes, podéis recurrir a la oración o mantra que vuestra religión os indique para dormir. En el caso de los cristianos, la SALVE REGINA es la más efectiva, y de hecho es con la que se cierran los rezos en los monasterios del Císter.



Copyright Dr. Cedro

