

## Diferentes tratamientos naturales para el insomnio

---

El insomnio es el trastorno del sueño más común y aunque suele concebirse como la dificultad para iniciar el sueño, lo cierto es que puede tomar otras formas que incluyen despertarse frecuentemente durante la noche o despertares pronto por la mañana. Esto impide la recuperación que el cuerpo necesita durante el descanso nocturno, pudiendo ocasionar somnolencia diurna, baja concentración e incapacidad para sentirse activo durante el día.

El sueño es fundamental para recuperar la energía yin del cuerpo. No sólo se trata de un descanso o cese en la actividad, sino que es la entrada al mundo del yin, el mundo del sueño y la intuición, que se supone está gobernado por el hemisferio derecho del cerebro. Mientras que el mundo diurno pertenece a la actividad física y de la mente analítica, los cuales están gobernados por el hemisferio cerebral izquierdo.

En el mundo moderno existe un énfasis enorme en el desarrollo de una mente racional e intelectual, y una presión para mantener la actividad estresante incesantemente en el mundo exterior. Esto lleva a que la mente rara vez esté silenciosa, quieta, lo que lleva a estrés y tensión. Existen varios tratamientos naturales y complementarios para tratar el insomnio.

En la medicina tradicional china el insomnio se relaciona con la inquietud del corazón y el espíritu y se trata de una manera similar a la ansiedad y las palpitaciones (sensación de que el corazón late fuerte en el pecho). La acupuntura identifica de una manera efectiva las causas del insomnio de cada individuo en particular, y a través de los puntos de acupuntura adecuados, la inserción de las agujas ayuda al cuerpo a reajustar los desequilibrios.

A veces ocurre que el diafragma está bloqueado y no podemos respirar profundamente. La terapia craneosacral actúa directamente sobre el sistema nervioso, permitiendo que las tensiones se disipen y a la persona conectar con un estado de tranquilidad interior, lo cual es un requisito necesario para poder tener un adecuado descanso nocturno. Esta terapia es muy efectiva sobre todo para el insomnio en niños y en bebés.

El masaje con aromaterapia es el tratamiento para el insomnio por excelencia. El masaje relaja y refresca los músculos y el sistema nervioso, y los aceites esenciales específicos (sándalo, neroli, ylang ylang o lavanda) ayuda a hacer la respiración más profunda, a relajar tensiones y a calmar el cuerpo y la mente.

La psicología aborda el problema desde el punto de vista de que el insomnio es un problema aprendido. El tratamiento entonces se dirige a intentar identificar aquellos hábitos que contribuyen al insomnio y a adquirir otros que faciliten la conciliación del sueño, a la vez que se intenta romper la asociación entre meterse en la cama y darle vueltas a la cabeza.

Las Flores de Bach, al ser remedios totalmente naturales y sin efectos secundarios, pueden ayudar a resolver distintos casos de insomnio, por ejemplo, en los estados de mucha tortura mental (se le da vueltas y vueltas a las cosas en la cabeza), en estados de shock/ansiedad, en estados de miedo o pánico, en estados de agotamiento, tanto físico como mental... El tratamiento se adapta a cada caso y

sus circunstancias, y puede ser complementario a cualquier otro tratamiento, tanto de terapia natural como de medicina tradicional.

La reflexología podal también está especialmente indicada para el insomnio. En nuestros pies se encuentran representados todos los órganos de nuestro cuerpo y casi todas las estructuras de sostén. La manipulación de estas zonas reflejas permite no sólo diagnosticar, sino restablecer el desequilibrio y recuperar la salud.

La Meditación también es una técnica muy positiva para tratar el insomnio. Meditar relaja la tensión muscular, disminuye la presión arterial alta, reduce el estrés, y en general reequilibra y pone a todo el cuerpo en armonía. De hecho la meditación está especialmente indicada para la migraña y el insomnio.

Éstas y otras terapias naturales están disponibles en el Centro Terapéutico Mezquida en el Puerto de Jávea. Más información en el teléfono: 606 16 4040 o en [www.terapiasmezquida.com](http://www.terapiasmezquida.com)