

Duerma como un bebé

Conozca los diferentes tratamientos naturales que existen para combatir el insomnio



E De Abreu

Duerma como un bebé

Conozca los tratamientos naturales para combatir el insomnio

Por E. De Abreu

© E. De Abreu, 2008

Prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro así como la venta o distribución del mismo sin autorización de la autora.

Los remedios presentados son complementarios a la consulta médica.

Índice

Introducción	4
1. La importancia de dormir	6
1.1. ¿Qué es el sueño?.....	7
1.2. ¿Qué es el insomnio y cómo se clasifica?.....	8
1.3. Factores que ocasionan el insomnio.....	10
2. El insomnio en las diferentes etapas de la vida	12
2.1. En bebés y niños.....	12
2.2. En la adolescencia.....	13
2.3. En la tercera edad.....	14
2.4. Un caso especial: Insomnio en el embarazo y en la menopausia	14
3. Tratamientos naturales para combatir el insomnio	16
3.1. Técnica de relajación.....	17
3.2. La meditación.....	18
3.3. Yoga para dormir.....	19
3.4. Shiatsu.....	22
3.5. Reflexiología.....	28
3.6. Masajes.....	29
3.7. Hidroterapia.....	30
3.8. Aromaterapia.....	31
3.9. Remedios caseros.....	32
3.10. Remedios caseros en conjunto con la hidroterapia.....	34
3.11. Feng Shui.....	34
4. La alimentación como aliada contra el insomnio	36
4.1. Dieta para dormir bien.....	38
4.2. Recetas de cocina para combatir el insomnio.....	43
4.3. Recomendaciones para dormir como un bebé.....	60

Introducción

Cuando llega la hora de dormir, muchas personas, al acostarse, quedan horas mirando el techo de sus habitaciones incapaces de conciliar el sueño. Otros al tumbarse en la cama, quedan dormidos de inmediato, pero después de dos o tres horas quedan despiertos sin poder dormir hasta el amanecer.

Este desorden del sueño recibe el nombre de insomnio y gran porcentaje de la población del planeta sufre de éste.

El insomnio puede ser causado por varias razones como la dieta, el consumo de alcohol o café, ciertos tipos de medicamentos e incluso por el estrés entre otros.

Este trastorno no debe ser considerado como algo sin importancia o banal, ya que las personas con insomnio están estadísticamente más propensas a sufrir de accidentes laborales y en las carreteras e incluso a desarrollar problemas de salud.

En la actualidad, es frecuente la prescripción de fármacos para el tratamiento del insomnio. Sin embargo, no constituye una solución adecuada a mediano y largo plazo ya que crea una dependencia que resulta, muchas veces, difícil de dejar.

Afortunadamente, la medicina natural nos brinda innumerables opciones para combatir este mal sin conllevar dependencia alguna. En este libro les presentamos una cuidadosa selección de los métodos más efectivos que incluyen:

- Hierbas adormecedoras, para usar en tisanas, masajes, hidroterapia o aromaterapia.
- Ejercicios de relajación para inducir el sueño.
- Ejercicios de yoga que actúan sobre los centros relacionados con el sueño.
- Ejercicios de meditación
- Ejercicios de Shiatsu y reflexiología que involucra la presión de los dedos en determinadas partes del cuerpo para facilitar el sueño.
- La alimentación que ayuda al buen dormir que incluyen recetas de cocina
- Consejos de Feng Shui en cuanto a la ubicación de los objetos en la habitación para poder conciliar el sueño de una forma más fácil.

En resumen, todo lo que usted necesita para mejorar su descanso con los recursos que nos brinda la medicina alternativa y natural.

La importancia de dormir

Dormir es una actividad que todos realizamos diariamente y es tan importante como comer y hasta respirar, ya que su privación causa graves consecuencias de salud para nuestro organismo.

En condiciones normales, un ser humano pasa la tercera parte de su existencia durmiendo. Es decir, para tener una idea de lo significativo que es esta actividad, se puede señalar que un hombre o mujer de 70 años ha dormido más de 23 años.

1.1. ¿Qué es el sueño?

Sin embargo, nos preguntamos, ¿Qué es, en realidad, el sueño? El sueño se define, en términos médicos, como la suspensión de las funciones de relación -actos conscientes- y la reducción al mínimo de las funciones vegetativas el cual tiene una importancia fundamental para el desarrollo de una vida sana.

Cientos de investigaciones han confirmado la trascendencia del sueño principalmente en:

- La maduración neurológica del recién nacido y el niño (el sueño aparece ya en la vida intrauterina);
- La reposición de energía física y psíquica;
- La facilitación de los procesos de aprendizaje y preservación de la memoria;
- El mantenimiento del equilibrio mental y de la conducta social.

Una persona que no duerme lo suficiente (en cantidad o en calidad) puede ser víctima o provocadora de accidentes de toda índole. Sin embargo, nos preguntamos ¿Qué significa dormir lo suficiente?

Este factor varía de un individuo a otro. Hay personas quienes con 4 ó 5 horas de sueño se sienten descansadas al día siguiente, mientras otras, en cambio, requieren dormir 10 o más horas cada noche para estar en óptimas condiciones.

El requerimiento de tiempo de sueño de cada persona está basado en aspectos biológicos los cuales no se pueden ser modificados. Por ello, resulta mejor aprender a vivir con el patrón natural de sueño. La forma de determinarlo requiere de la propia

observación. Es decir, cuando el organismo siente una completa recuperación luego de una noche de sueño; ese será el patrón de sueño.

No trate de obligar a su organismo a dormir ocho horas porque ha escuchado que ese es el tiempo adecuado para una persona adulta. Si se siente descansado, lleno de vida y con buen ánimo después de seis horas de sueño, usted ha dormido lo suficiente.

Sin embargo, si tiene dificultad para permanecer despierto en el trabajo, en clase, conduciendo su carro o depende de varias tazas de café u otros estimulantes para mantenerse despierto, significa que requiera más horas de sueño.

El horario más adecuado, según estudios, para lograr un sueño reparador es aquel que va desde las 10:30 p.m. hasta las 7:00 a.m. Por esta razón, resulta inconveniente acostarse después de las 12:00 a.m., ya que, aunque se duerma el mismo número de horas al que está acostumbrado, el organismo no parece obtener los mismos beneficios.

Existen varios trastornos que afectan el sueño como la narcolepsia (enfermedad que se caracteriza por ataques súbitos de sueño que la persona no puede controlar), roncar (que puede presentar un desorden llamado apnea) y el insomnio el cual es el más frecuente y común.

1.2. ¿Qué es el insomnio y cómo se clasifica?

El insomnio es la incapacidad, dificultad o tardanza para conciliar el sueño y se puede clasificar en:

- Pasajero. Suele durar varios días, pero, por lo general, se supera con facilidad. El insomnio pasajero se clasifica en:
 - De preocupaciones Muchas personas sufren de este tipo de insomnio cuando tienen que presentar un examen, rendir cuentas a su jefe o después de haber discutido con alguien.

- Desajuste del reloj biológico: El reloj biológico es una especie de "mecanismo" invisible que "se prende y apaga" en nuestro organismo, dependiendo de si es de día o de noche. Las personas quienes trabajan en la noche (celadores, vigilantes nocturnos entre otros) se ven obligados a cambiar los ritmos naturales de su organismo y adaptarse a los nuevos. Debido a ello, no sólo sufren de este trastorno, sino también de fatiga, irritabilidad, trastornos digestivos y presentan dificultades de concentración y memoria.
- De viajero: Este desajuste tiene el nombre de jet lag. La persona que ha viajado se siente somnolienta en el día y despierta en la noche, pues su reloj interno está completamente desorientado. En otras palabras, su cuerpo sigue el reloj de donde estaba antes del viaje, pero se ve obligado a funcionar bajo los horarios locales del nuevo lugar.
- Leve. Suele deberse a algunas enfermedades, problemas físicos o al hecho de estar atravesando períodos de estrés como la pérdida del empleo, un divorcio o la llegada de un bebé. Su duración se prolonga unas tres semanas como máximo.
- Crónico. Éste se considera el verdadero insomnio, ya que se reitera noche tras noche a lo largo de meses o incluso años y genera gran angustia. De acuerdo con la etapa del sueño en que se presenta, el insomnio crónico se clasifica en:
 - Inicial: El tiempo normal o corriente para conciliar el sueño es de 9 a 15 minutos. Si usted permanece más de 15 minutos cambiando de posición o volteando la almohada, se está sufriendo de un insomnio en etapa inicial.
 - Intermitente. Se caracteriza por la dificultad para mantenerse dormido. Por eso, la persona se despierta muchas veces durante la noche y le cuesta volver a dormirse.
 - Terminal. La persona se despierta en la mitad de la noche o en la madrugada y no puede volver a dormir, y luego, durante el día, tiene la sensación de no haber "pegado el ojo" en toda la noche.

Cualquiera que sea el tipo de insomnio, si una persona no completa su ciclo de sueño sufre una serie de síntomas que pueden derivar en verdaderos problemas de salud como disminución de la fuerza y de la energía, deterioro de la atención, vulnerabilidad al dolor y falta de memoria. Además, la persona tiende a deprimirse y a comportarse de manera hostil.

1.3. Factores que ocasionan el insomnio

La aparición del insomnio puede deberse a diferentes causas como las siguientes:

- Estrés. Situaciones de angustia por problemas personales y depresión.
- Uso inadecuado de la cama. La costumbre de leer o mirar televisión en la cama puede originar problemas de sueño.
- Hábitos inadecuados de descanso. Cuando se altera constantemente los horarios para dormir, intercambiando el día y la noche por motivos de trabajo, viajes en avión, fiestas, siestas demasiado prolongadas o desórdenes similares aparece el insomnio.
- Problemas ambientales o materiales. El ruido, una cama incómoda, el colchón muy blando, la almohada muy dura o una habitación donde entra mucha luz pueden ser causas de alteraciones del sueño.
- Excesos en la comida o bebida. El comer abundantemente alimentos que contengan grasas animales poco antes de ir a la cama puede impedir un sueño normal.
- Las bebidas alcohólicas. Puede que el licor ayude a dormir de inmediato, ya que tiene un efecto soporífero o depresor del cerebro y relajante. Sin embargo, después de tres o cuatro horas de sueño (a medida que el nivel de alcohol disminuya en la sangre), la persona despierta y le será difícil recuperar nuevamente el sueño.

- Las bebidas como café, chocolate y las gaseosas con colas entre otros. Estas bebidas, al contener cafeína, aceleran el ritmo cardíaco, elevan la presión sanguínea y excitan la actividad cerebral y, por ello, dificultan dormir adecuadamente.
- El fumar Está comprobado que los fumadores empedernidos toman el doble de tiempo para conciliar el sueño. Además, tienen un sueño más ligero y se despiertan con cualquier ruido, pues la nicotina reduce el sueño profundo.
- Ejercicio físico inapropiado o sedentarismo. Hacer demasiado ejercicio físico poco tiempo antes de acostarse puede constituir un factor de insomnio. De igual manera, mantenerse dentro del sedentarismo todo el día resulta inconveniente.
- Contracciones musculares: Muchas personas (sobre todo de la tercera edad) tienen contracciones musculares en las piernas mientras duermen. Aunque la mayoría de las veces pasan inadvertidas, pueden hacerles despertar con frecuencia durante la noche.
- Enfermedades físicas. Algunos problemas de salud relacionados con la tiroides, enfermedades respiratorias o reumáticas, diabetes y próstata están asociados con alteraciones del sueño. Muchas veces roncar, igualmente, puede contribuir al insomnio.
- Trastornos psicológicos. La persona deprimida o con ansiedades puede sufrir de insomnio.
- Medicamentos Existen medicamentos con cafeína, anfetaminas, esferoides, antidepresivos que alteran el ciclo normal del sueño. Igualmente, algunos fármacos contra el asma y la tensión alta hacen que se demore mucho tiempo en conciliar el sueño o se despierte a intervalos irregulares.

Resulta importante conocer la causa que le produce el insomnio para poder combatirlo.

2. El insomnio en las diferentes etapas de la vida

A medida que crecemos podemos sufrir de insomnio, pero éste resulta diferente en cada etapa. A continuación se explica cada uno de ellos:

2.1. En bebés y niños

Los bebés y los niños tienen rutinas de sueño (frecuencia de las siestas y horas de sueño) diferentes a los adultos. Si se alteran, de alguna manera, puede surgir, en ellos, no sólo el insomnio sino también cambios de conducta (irritabilidad, hiperactividad, entre otros.) Por esa razón, es necesario respetar estas rutinas. A continuación se presentan algunos de ellas:

Los primeros 6 meses. Los recién nacidos duermen de 16 a 20 horas al día. Los periodos de sueño más largos van hasta cuatro horas, justo el tiempo que tardan en tener hambre. A los tres meses, el promedio es de cinco horas de sueño durante el día y 10 durante la noche con una o dos interrupciones.

Se sugiere colocar al bebé en la cuna antes de que se quede dormido y mantener una rutina de masajes relajantes, baño de ser posible y música suave, evitando estímulos adicionales como hablar, jugar, encender luces fuertes o la televisión.

De 6 a 12 meses. A esta edad puede tener siestas de 3 horas durante el día y dormir 11 horas en la noche. Si el niño despierta en la mitad de la noche y comienza a llorar, se le debe dar un tiempo de cinco minutos para que se calme solo. Si el bebé no se calma, se debe evitar cargarlo; sólo se debe proporcionar, por unos minutos, caricias en la espalda. Hay que asegurarse de que el bebé no tenga fiebre ni esté enfermo.

A esta edad el peor error que pueden cometer los padres consiste en llevar al pequeño a su cama, ya que después se acostumbra y luego cuando los padres quieran corregir la situación, el niño puede llorar interminablemente y sufrir de insomnio.

De 1 a 3 años. A esta edad, los niños duermen un promedio de 10 a 13 horas. La ansiedad del niño por estar con sus padres lo hace mantenerse despierto muchas veces hasta altas horas de la noche.

Las siestas a esta edad no son obligatorias y si el niño duerme largas horas en el día puede agravar el problema durante la noche. Tampoco resulta conveniente someter al niño a largas horas de actividad sólo con el objetivo que esté extenuado en la noche. Se recomienda establecer rutinas antes de ir a dormir los cuales son de gran ayuda, sobre todo, si se cumplen todos los días y a la misma hora.

Actividades como leer un cuento, bañarlos, masajes relajantes, buscar el muñeco de peluche que lo acompañe o hacer una pequeña oración, son las más adecuadas. , Se debe descartar la televisión, ya que, además de estimularlos en exceso, puede causar insomnio y pesadillas.

De 4 años hasta la pre adolescencia En esta etapa los niños duermen un promedio de 9 a 10 horas y el insomnio, por lo general, es producto de los miedos a los monstruos imaginarios y a las sombras.

En estos casos, es importante que el niño no sienta temor. Se puede, por ejemplo, mostrar el objeto que proyecta la sombra siniestra en la noche (en caso de que no lo pueda quitar) o cambiar la cama de lugar. Igualmente, resulta conveniente, si el niño tiene miedo a monstruos imaginarios, decirle que no existen y verificar los armarios y debajo de la cama. Es necesario darle siempre un beso amoroso al niño para que le proporcione la seguridad que requiere.

Puede permitir que el niño lleve a la cama objetos que le dan seguridad, como muñecas, cobijitas o animales de felpa. Si el niño parece necesitarlo, una buena opción resulta dejar encendida una luz en la habitación o la puerta abierta y la luz del corredor encendida.

De esta forma el niño podrá nuevamente recobrar su rutina de sueño y se evitará el insomnio.

2.2. En la adolescencia

Debido a que los jóvenes asisten a muchas fiestas y, por ello, tienen una tendencia de acostarse muy tarde, es muy frecuente que sufran de insomnio (especialmente del desajuste del reloj biológico tratado previamente),

Además, el consumo de drogas, licor y cigarrillo o problema psicológico, como depresión o ansiedad generalizada pueden agravar aún más el problema del insomnio. En estos casos, siempre es recomendable la ayuda profesional para su debido manejo.

2.3. En la tercera edad

No es raro que las personas mayores de 60 años no duerman bien. La mayoría de las quejas tienen que ver con despertarse a la madrugada y no volver a conciliar el sueño.

La explicación radica en el hecho que el sueño se hace menos profundo y los diferentes ciclos comienzan a sufrir cambios. De allí que los desvelos sean muy comunes.

Otra causa de insomnio en los ancianos es la presencia de movimientos periódicos anormales en las piernas o contracciones musculares.

2.4. Un caso especial: Insomnio en el embarazo y en la menopausia

Estadísticamente existen más mujeres que hombres que sufren de insomnio. Tal vez el factor que más contribuye a este hecho sea el hormonal.

Durante la menstruación (con la ovulación), el embarazo y la menopausia se producen más períodos de trastornos del sueño relacionados con el insomnio.

Prueba de ello es que la medicina reconoce, desde hace años, el "insomnio del embarazo" y el "insomnio de la menopausia" y figuran en la Clasificación Internacional de los Trastornos del Sueño de 1990.

Cuando el problema del insomnio es derivado de los trastornos de la etapa de la menopausia, se recomienda la alternativa natural de consumo de soja o soya, ya que contienen fitoestrogenos que ayudan a disminuir los efectos no sólo del insomnio sino de los demás relacionados con esta etapa de la vida de la mujer.

Otro aspecto que se debe tomar en cuenta es que la mujer actual tiende a exigir a su organismo más de lo que éste puede realizar. Esta situación lleva a una autodeprivación crónica e involuntaria de sueño (por ejemplo, horas extras en el trabajo) cuyas consecuencias son la disminución imperceptible de las funciones de la memoria, el bajo rendimiento laboral, la alteración del estado de ánimo (irritabilidad, decaimiento) y la somnolencia excesiva diurna como síntomas más notables.

Además, quedan expuestas a sufrir accidentes o pueden padecer otro tipo de complicaciones en la realización de tareas habitualmente simples (accidentes hogareños o fallas en tareas conocidas).

En este sentido, es necesario comprender que el sueño es un elemento necesario para el restablecimiento del organismo y, por ende, para su propia salud.

Tratamientos naturales para combatir el insomnio

A continuación se presenta una serie de tratamientos naturales y altamente efectivos a la hora de combatir el insomnio.

3. 1. Técnicas de relajación

La relajación es un estado natural del organismo, en el cual los niveles del metabolismo, del ritmo cardíaco, de la respiración y de los movimientos del cuerpo son muy bajos; ideales para el descanso. Por ello, se considera una forma de tratamiento natural para combatir el insomnio

Sin embargo, es necesario comprender, como primer paso, que para lograr una relajación perfecta se requiere respirar de manera correcta.

Para hacerlo, se debe expandir siempre la base de los pulmones al inhalar, desplazando el diafragma hacia abajo y expandiendo el abdomen. Luego, se retiene el aire durante unos segundos y se exhala de forma pausada, dilatando voluntariamente el pecho y contrayendo el abdomen.

Una vez conocida la forma correcta de respirar, se presenta, a continuación, una serie de sencillos ejercicios de relajación:

- Acostarse boca arriba con los brazos estirados a lo largo del cuerpo.
- Cerrar los ojos o fijarlos en un sitio determinado.
- Respirar adecuadamente
- Pensar que se encuentra descansando en una playa de una isla paradisíaca por ejemplo).
- Aflojar la tensión de los músculos. Para ello, se debe iniciar concentrándose en los pies, luego en las piernas, la espalda, el cuello, la nuca, el rostro y la cabeza.
- Respirar normalmente. Se debe sentir cómo se inhala y exhala el aire.

Es importante observar que, pasado 10 minutos, se sentirá relajado totalmente. El corazón latirá más despacio, la respiración se volverá más lenta, se bajará la presión sanguínea y se aflojarán los músculos. Todo ello conduce a una reducción de la ansiedad y se facilita el proceso de dormir.

Otro ejercicio de relajación consiste en:

- Acostarse en la cama
- Cerrar los ojos
- Respirar adecuadamente
- Recorrer y sentir mentalmente todo su cuerpo (se inicia de abajo hacia arriba de los pies, las piernas, las nalgas, el vientre, la espalda, el pecho, las manos, los brazos, los hombros, el cuello, hasta llegar a la cara).
- Soltar todos los músculos de cuerpo al exhalar
- Concentrarse en el ritmo respiratorio y empezar a susurrar una palabra como "uno", o "paz" o frases como "me relajo" o "me sereno", cada vez que suelta el aire.
- Continuar repitiendo las palabras o frases hasta que llegue el sueño.

3. 2. La meditación

Es una técnica que conduce a alcanzar un estado mental de armonía, calma y tranquilidad, ya que disminuye la corriente de emociones y pensamientos perturbadores. Por ello, es muy recomendable para los trastornos del sueño como el insomnio.

El primer paso para lograr una adecuada meditación consiste en encontrar un lugar tranquilo y lleno de paz para poderse concentrar. Luego es necesario:

- Cerrar los ojos
- Visualizar el número tres, tres veces:
- Tres... tres... tres... Su cuerpo ya se ha relajado.
- Visualizar el número dos, tres veces:
- Dos... dos... dos... Ya se ha relajado su mente.
- Visualice el número uno, tres veces:
- Uno... uno... uno... Ya se halla en el nivel uno, el que está aprendiendo a usar para alcanzar cualquier propósito que desee.
- Visualizar un sitio tranquilo y con mucha luz
- Contar del cinco al uno A medida que descienda en la cuenta entrará en un estado de relajación más profundo y saludable.

- Fijarse en los detalles de ese lugar como son la luz, la temperatura, la belleza del entorno.
- Llenarse de un sentimiento de bienestar y comodidad y cómo sus pulmones se llenan de la armonía y de belleza. Sienta cómo recorre su cuerpo una oleada de intenso bienestar.
- Una vez alcanzado el estado de sosiego anhelado, salir de este lugar contando de uno a cinco. Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco. Al llegar a cinco, abrir los ojos.

La práctica de la meditación cada noche facilitará la conciliación del sueño.

3.3. Yoga para dormir bien

El yoga es una milenaria filosofía de vida que ayuda a desarrollar y unir de manera armoniosa los aspectos físico, mental y espiritual. Su práctica sistemática aporta importantes beneficios para la salud y constituye una poderosa herramienta para combatir el insomnio.

Es importante saber que, para que el yoga logre su objetivo, el relax completo que facilite el sueño, se debe practicar dos horas antes de acostarse o de cenar y, de ser posible, mientras se escucha música apropiada para meditar.

Otro aspecto interesante es que el yoga se caracteriza por movimientos suaves y que no deben representar una exigencia desmedida para el organismo. Por esa razón, al practicar las posturas (asanas), éstas no deben ir más allá de las posibilidades. Poco a poco, y con la práctica, se puede lograr mejores resultados, de manera armónica y natural.

3.3.1. El Puente

Esta postura ayuda a dormir y permite, además, flexibilizar la columna.

Acostarse boca arriba y flexionar las piernas, con las plantas de los pies apoyadas en el piso y acercando los talones al tronco, de modo que las rodillas queden levantadas.

Estirar los brazos a ambos lados del cuerpo, con las palmas hacia abajo, las rodillas y los pies juntos.



Levantar, al inhalar, los glúteos y la espalda del suelo dejando los hombros contra el piso.

Retenga la postura y la inhalación manteniendo las plantas de los pies pegadas al suelo. Al exhalar, bajar.



3.3.2. El arado

Esta postura relaja, tranquiliza y facilita la conciliación del sueño. Además previene la neuralgia y evita la rigidez de la columna vertebral.

Ubicar el cuerpo en posición acostada, boca arriba, con las piernas juntas, los brazos a los costados del cuerpo y las palmas apoyadas en el suelo

Llevar el mentón hacia el pecho y apoyar bien las lumbares.

Inhalar por la nariz y exhalar mientras levanta ambas piernas hasta que queden en ángulo recto con el tronco.

Levantar los glúteos y las piernas, sosteniendo la cadera con las manos.

Llevar las piernas estiradas por detrás de la cabeza, hasta apoyar los dedos en el piso.

Procurar que los brazos queden hacia adelante, con las palmas de las manos hacia abajo.

Permanecer en esta postura, inspirando y expirando con calma, durante el tiempo que resulte placentero.

Inhalar y exhalar el aire por la nariz mientras comience a bajar las piernas con suavidad concentrándose en cómo se van apoyando una a una las vértebras de la espalda.



3.3.3. La hamaca

Otra asana cuya práctica facilita la conciliación del sueño es la hamaca. Ésta consiste de lo siguientes movimientos:

Sentarse sobre el suelo o en una colchoneta
Flexionar las piernas, con las plantas apoyadas sobre el piso.

Tomar con las manos la parte de atrás de las piernas a la altura de las rodillas.

Inclinarse ligeramente hacia atrás para tomar envión.

Empujar con las manos las piernas hacia atrás, e inspirando lleve el cuerpo hasta tocar con la espalda la colchoneta, siempre con las piernas flexionadas y el mentón apoyado en el pecho.



Exhalar y volver a la posición inicial. Realizar esta posición diez o quince veces

3.3. 4. El árbol

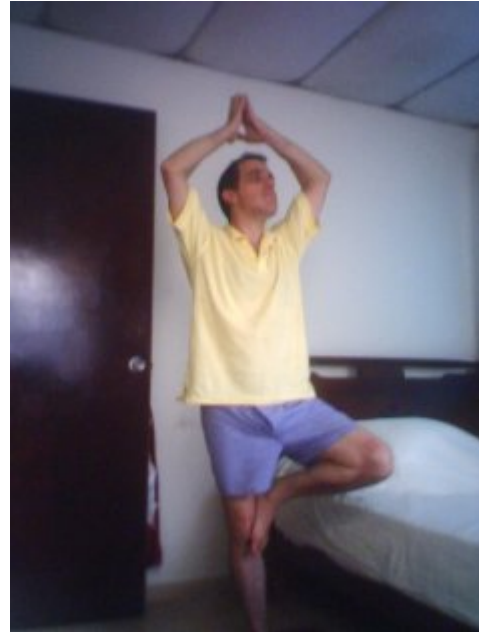
Esta posición brinda tranquilidad y armonía mental lo cual ayuda a combatir el insomnio.

Enderezar la espalda

Buscar un punto a la altura de los ojos donde fijar la mirada

Separar las piernas y afirmar el pie izquierdo en el piso, depositando en él todo el peso del cuerpo.

Apoyar la planta del pie izquierdo sobre la cara interior del muslo derecho.



Llevar las manos, con las palmas unidas, hacia el centro del pecho una vez logrado el equilibrio se respira de manera pausada.

Elevar las manos, siempre con las palmas juntas, por encima de la cabeza. Inhalar y exhalar

Regresar la posición original siguiendo los pasos a la inversa.

Realizar la misma postura con la otra pierna.

3.4. Shiatsu

Ésta técnica curativa proviene del Japón y es muy similar a la acupresión China en la cual, mediante la presión en áreas específicas, permite que las energías bloqueadas (que pueden provocar enfermedades) fluyan libremente aliviando las tensiones físicas y mentales que, en muchos casos, generan el insomnio.

Se aconseja realizar los siguientes ejercicios antes de acostarse para inducir una relajación profunda que facilitará la conciliación al sueño.

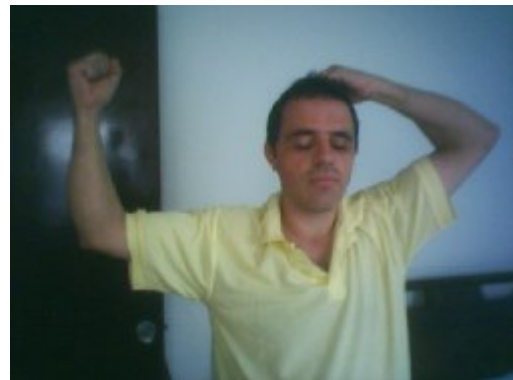
3.4.1. Para aflojar el cuello

Sentarse, en el piso, con las piernas cruzadas, la columna derecha y los ojos cerrados, Hacer círculos amplios imaginarios con la nariz (como si fuera un lápiz) comenzando de derecha a izquierda. (10 veces por cada lado)

Este sencillo ejercicio de relax para el cuello no sólo aporta bienestar sino que mitiga contracturas y dolores que pueden impedir el sueño.

3.4.2. Cabeza y rostro

Relajar las muñecas, con los puños semicerrados, y golpearse con suavidad la parte superior de la cabeza.



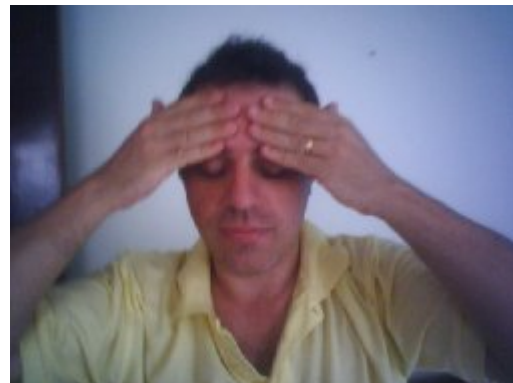
Suavizar aún más los golpes, abriendo las manos y golpeando con las yemas o las palmas.

Recorrer toda la cabeza, incluidos los costados, la frente y la nuca.

Continuar por la frente, ejerciendo cierta presión con las yemas de los dedos desde el centro hacia las sienes.

Repetir tres veces.

Aplicar sobre la frente masaje suaves y repetidos.



Masajear ahora las mejillas, descendiendo desde las sienes hasta la mandíbula.

Presionar, en el maxilar, desde el centro hacia fuera, relajando y estimulando las glándulas salivales.

Presionar con los dedos el punto situado entre ambas cejas.

Presionar las cejas con los dedos índice y pulgar de cada mano, desde la línea central hacia afuera. Repita tres veces.

Apoyar los pulgares contra los lados de la nariz teniendo los otros dedos doblados. Inspirar mientras los frota hacia abajo, de forma rápida.

Repetir tres veces.

3.4.3. Cuello, hombros, brazos y manos

Cuello

Apoyar la palma de la mano sobre la nuca
Aplicar un firme masaje circular.

Presionar con los pulgares la base del
cráneo

Dirigir la presión hacia arriba.



Frotar con los dedos las fibras musculares de la base del cráneo para aflojar los
músculos y tendones de la zona.

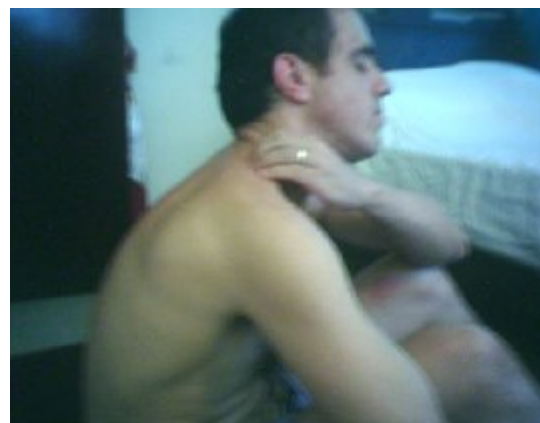
Hombros

Sacudir los brazos hacia afuera, para
relajarlos.

Levantar los hombros, inspirando.

Dejar caer en total relajación y exhalar.

Presionar el punto más alto del hombro con
los dedos. Repetir tres veces.



Sostener el codo izquierdo con la mano derecha

Aplicar, con la mano izquierda, suaves golpes en el hombro derecho, con el puño flojo.

Golpear suavemente la cara interna de cada brazo extendido con la mano ligeramente cerrada, descendiendo hasta la palma de la mano.



Aplicar masajes en la palma izquierda (en este punto se acumula la tensión general) con el pulgar de la mano derecha.

Repetir con la otra mano.



Presionar el punto ubicado entre el índice y el pulgar (primero en una mano y luego en la otra)

La presión en este punto aporta un profundo bienestar y combate, a la vez, el estreñimiento y la diarrea.



Presionar con el índice y el pulgar y realice suaves masajes en las articulaciones de cada dedo de las dos manos.



3.4.4. Pecho, abdomen y región lumbar

Enderezar la espalda y ensanchar el pecho.

Aplicar suaves golpes recorriendo el pecho, por encima y alrededor de los senos y a lo ancho de las costillas.



Repetir el ejercicio anterior después de una inspiración profunda, pero esta vez emitiendo el sonido "ah" mientras exhala.

Continuar descendiendo con suaves golpes hacia el abdomen, girando en el sentido de las agujas del reloj. De este modo acompañará el recorrido de la circulación y la digestión.

Apoyar una mano sobre la otra y realizar un masaje circular sobre su abdomen.

Poner las manos sobre la espalda, debajo de la caja torácica, en la zona de los riñones.

Frotar repetidas veces, hasta sentir cómo se transmite al cuerpo el calor de sus manos.

Aplicar pequeños golpes con el puño flojo.

Inclinarse hacia adelante y colocar una mano sobre la rodilla correspondiente.

Golpear ligeramente, con el dorso de la otra mano, la zona de las lumbares.



3.4.5. Piernas

Recorrer con golpes ligeros la parte externa de las piernas desde las caderas hasta las pantorrillas.



Separar los pies, flexionar las rodillas y aplicar golpes ligeros sobre la cara interna de las piernas desde los muslos hasta los talones.

Pasar ahora a la cara interna de las piernas y aplicar pequeños golpes desde los tobillos hasta la ingle.

Proseguir por la cara externa, en sentido descendente, y volver a subir por el lado interno.

Aplicar golpes leves en la parte anterior de las piernas, desde el muslo hasta el empeine, y volver a subir por la parte

3.4.6. Pies

Sentarse, en el suelo, y sostener el pie izquierdo con ambas manos y hacer girar para movilizar todas las articulaciones.

Aplicar masajes con los dedos sobre la planta del pie.

Ejercer especial presión sobre el punto ubicado a un tercio de la distancia entre la base del segundo dedo y el extremo del talón.



Presionar el punto ubicado entre el pulgar y el segundo dedo del pie

Sujetar el pie izquierdo con ambas manos y sacudirlo.

Hacer lo mismo con el derecho

3.5. Reflexología

En las plantas de los pies existen puntos que reflejan todo el organismo. Ésta es la base de la reflexología, un arte curativo milenario que trabaja aplicando presión y masajes sobre áreas específicas del pie para tratar trastornos y dolencias del organismo. Los siguientes ejercicios permiten combatir el insomnio.

Lavarse los pies

Comenzar a masajear los pies desde la planta hasta el tobillo.

Tomar el pie con una mano y con la otra muévalo en forma circular, para eliminar tensiones.



Masajear los dedos uno por uno

Masajear la planta de los pies

Presionar con los pulgares el punto del plexo solar localizado en el centro de la planta.

Tomar cada pie con ambas manos

Presionar con los pulgares los puntos relacionados con el estómago, ubicados en el centro de las plantas de los pies.

Presionar con el dedo pulgar y el índice los laterales de cada dedo gordo del pie, a la altura de donde se ubican los puntos reflejos de la cabeza.

3.6. Masajes

Los masajes, realizados con dedicación y regularidad, ayudan a reducir el estrés, combatir la depresión y los estados de ánimo negativos lo que facilita la conciliación del sueño.

A continuación se describen varios masajes que constituyen un elemento fundamental a la hora de lograr un sueño reparador.

Deslizar las manos por toda la espalda

Masajear con las yemas de los pulgares, con un movimiento de vaivén (hacia arriba y hacia abajo) y luego, de forma circular, en el sentido de las agujas del reloj.

Masajear la zona del trapecio, ejerciendo una suave presión, para descongestionar los capilares.

Presionar en los omóplatos con la yema de ambos pulgares con algunos movimientos de deslizamiento

Separar los dedos índice y mayor y pasarlos por los costados de la columna vertebral.

Masajear, con las yemas de los pulgares, la zona de los costados de la columna vertebral, en movimiento de vaivén, para liberar tensiones en toda la columna.



Continuar trabajando con la yema de los dedos sobre el área de los omóplatos, para eliminar contracturas.

Repetir 20 veces

Es importante indicar que tanto la reflexología como el Shiatsu y otras técnicas curativas que requieren la presión o masajes en determinadas áreas del cuerpo, no deben ser aplicadas a personas con problemas en el sistema linfático, fiebres, infecciones micóticas agudas en los pies, con tendencia a la formación de coágulos, inflamación en las piernas o mujeres que se encuentren embarazadas.

3.7. Hidroterapia

El agua siempre ha sido considerada una medicina natural desde los inicios de la civilización. Entre sus varias virtudes terapéuticas se puede mencionar su función sedativa que facilita el sueño.

En este sentido, la hidroterapia con agua caliente o el vapor es la que mejor efecto tiene para combatir el insomnio. De allí que tomar un baño tibio antes de ir a dormir sea uno de los remedios más eficaces para lograr un buen descanso.

Sin embargo, también existen algunas prácticas donde se emplea agua fría para conciliar el sueño.

Una de estas prácticas consiste en mojar toda la superficie del cuerpo (desde la frente hasta las plantas de los pies), de la manera más rápida posible, con una toalla empapada en agua fresca.

Otra práctica con agua fría consiste en aplicar un paño húmedo sobre el abdomen que después se cubre con un paño de lana, seco, para abrigar la zona.

En cuanto a los baños con agua caliente, se puede mencionar los baños de vapor los cuales son muy eficaces para luchar contra el estrés, reducir la tensión nerviosa, así como para conciliar el sueño sin dificultades.

Otra modalidad es el llamado baño turco el cual es un sistema de salas de calor húmedo, graduadas a diferentes temperaturas, que oscilan entre 45 °C/113 °F y 70 °C/158 °F. El calor se genera debido al agua caliente que circula por cañerías y radiadores. Ésta facilita la relajación y el sueño.

3.8. Aromaterapia

La aromaterapia es una disciplina empleada con fines terapéuticos que utiliza aceites esenciales extraídos de las plantas. Estos aceites generan bienestar físico, mental y emocional y, a la vez, permiten la relajación y la conciliación del sueño.

Se pueden aplicar mediante masajes, compresas, inhalación, ambientadores, baños y cremas. Cuando son aplicados en masajes, siempre se combina con un aceite base que puede ser almendra o de oliva.

Los aceites esenciales más empleados para combatir el insomnio son el sándalo, mejorana, manzanilla, romero, naranja, rosa y espliego.

Para lograr una atmósfera que favorezca el sueño, se puede emplear un vaporizador en el cual se debe verter unas gotas de aceites esenciales (de las arriba mencionadas). Esto aportará aire húmedo a la habitación, lo cual contribuye a prevenir o aliviar congestiones al tiempo que propicia un sueño placentero.

Otra alternativa que se puede usar es un quemador de aceite en el cual se añade entre 5 a 8 gotas del aceite esencial y se deja que el aceite se evapore.

Igualmente, se puede colocar dos tazas de agua destilada en una botella con rociador y luego agregar 7 gotas de aceite esencial de mejorana. Con esta preparación, se rocía las sábanas una hora antes de ir a dormir.

3.9. Remedios caseros

Los remedios caseros son aquéllos que, por generaciones, han demostrado su eficacia para solucionar diferentes tipos de dolencias y hasta enfermedades.

A continuación, se presentan una serie de remedios caseros para combatir el insomnio:

- Aplicar, mediante fricción, aceite de almendra, en los pies especialmente colocar un poco entre los dedos.
- Pelar una manzana grande, rallarla y mezclarla con una cucharada de miel hasta que formen una pasta homogénea. Comer lentamente una hora antes de dormir.
- Hervir, durante 10 minutos, una manzana entera y la piel de una naranja en un vaso de agua. Reposar unos minutos, colar y tomar media hora antes de ir a dormir. Nota: Este remedio no debe ser tomado por diabéticos, hipertensos y aquéllos con colesterol alto.
- Beber algo caliente al despertar en medio de la noche, ayuda a conciliar el sueño.
- Tomar un vaso de leche caliente con miel y canela. Los investigadores han demostrado que el triptófano (un aminoácido) contenido en los productos lácteos estimula la secreción de un neurotransmisor asociado con el sueño. Éste ayuda a las personas a dormir más rápidamente.
- Hervir, por 5 minutos, 3 cucharadas de flores de lúpulo en una taza de agua. Tomar una taza todos los días preferiblemente antes de dormir. El lúpulo es una planta amarga, pero que posee valiosas propiedades sedantes que calman la excitabilidad nerviosa.
- Preparar una bolsita con lúpulo seco y colocar dentro de la almohada. Aspirar el aroma de esta hierba ayuda a dormir mejor.

- Hervir, durante 3 minutos, en 1/2 litro de agua, 1 cucharada de inflorescencias secas de trébol, 1 cucharada de lúpulo y varias hojas de lechuga. Retirar y dejar reposar durante 3 horas. Colar y guardar en un recipiente hermético durante 3 días en un lugar oscuro. Tomar una taza todas las noches. La lechuga, cuando está fresca, especialmente si está a punto de echar las semillas, es un sedante suave que ayuda a combatir el insomnio.
- Hervir, durante 5 minutos, una taza de agua que contenga una cucharada de valeriana. Retirar y dejar enfriar un poco. Tomar una taza antes de dormir.
- Hervir, en un 1 litro de agua, 2 cucharadas de semillas de girasol. Dejar enfriar, colar y endulzar con miel. Tomar una taza tibia media hora antes de acostarse. Esta infusión es muy recomendable para aplacar las tensiones del día y dormir bien.
- Preparar una infusión con 2 cucharadas de pasiflora seca en 2 tazas de agua hirviendo, colar y beber un par de tazas pequeñas por día. La pasiflora contiene flavonoides que la convierten en una planta antiespasmódica y tranquilizante. Se recomienda en caso de despertares nocturnos frecuentes. Muy indicada para la deshabitación de somníferos.
- Elaborar un jarabe de toronjil. Para ello, se debe hervir, en medio litro de agua, 60 gramos de toronjil seco al que se añaden 750 gramos de azúcar moreno. Tapar hasta que se enfríe y luego colar y exprimir. Seguidamente hervir dos minutos con el azúcar, dejar enfriar y guardar en la nevera.
- Hervir 1 cucharada de tila en una taza de agua durante 15 minutos. Retirar y colar. Tomar una taza antes de dormir de forma discontinuada cada 20 a 40 días.
- Hervir 2 cucharadas de manzanilla en una taza de agua. Colar y beber antes de acostarse. La manzanilla tiene propiedades sedantes y es muy apropiado para tratar el insomnio, calmar la ansiedad y la hiperactividad.

3.10. Remedios caseros en conjunto con la hidroterapia

Desde hace muchos años, se ha combinado la hidroterapia con el uso de remedios caseros debido a la gran eficacia observada para la conciliación del sueño. A continuación se presentan algunos de estos remedios.

- Preparar un baño tibio agregando al agua una bolsa de tela con dos o tres cucharadas de romero. Debemos permanecer en el baño durante media hora.
- Preparar, agregando al agua de baño, una bolsa de tela con 3 cucharadas de manzanilla o utilizar 4 bolsitas de las de realizar infusiones. Basta con permanecer en su interior 20 minutos.
- Hervir 50 gramos de lúpulo en un litro de agua durante 10 minutos. Retirar del fuego y colar. Verter esta preparación en el agua del baño.
- Machacar en una taza de agua fría dos cucharadas de raíz fresca de valeriana en pedacitos y dejar reposar durante 10 horas en un recipiente. Mezclar esta preparación con el agua tibia del baño.

3.11. El Feng Shui para combatir el insomnio

El Feng Shui se originó en China como un medio para entender las relaciones entre la naturaleza y los seres humanos buscando siempre su armonía mediante el principio de Ying y Yang.

Con el fin de lograr un sueño profundo y reparador, el Feng Shui proporciona una serie de recomendaciones que a continuación se presentan:

- Verificar la correcta orientación de la cama. Muchas veces cuando el insomnio es severo y ningún tratamiento da resultado, se recomienda cambiar la orientación. El cabecero debe estar hacia el norte y los pies hacia sur, o que la cabeza mire hacia el este y los pies en el oeste, ya que el este es el norte del Sol.

- Comprobar los campos electromagnéticos y lugares alterados. Es importante también comprobar que la cama no coincida con una corriente subterránea o un campo electromagnético. Por ello se debe evitar que la habitación quede arriba de un garaje, taller o empresa que tenga máquinas eléctricas o un transformador. Tampoco resulta conveniente vivir cerca de una línea de alta tensión.
- Evitar que, en la habitación, existan objetos que estimulen al movimiento. Los objetos como espejos, computadoras y televisores pueden estimular el movimiento excesivo del Ying y Yang. Por ese motivo, se recomienda colocarlos fuera de la habitación con el fin de lograr la feliz conciliación del sueño.
- Evitar que en la habitación existan objetos punzantes o muebles cuyos bordes terminen en puntas agudas, ya que éstos no permiten el libre flujo de la energía.
- No colocar objetos que contengan agua como fuentes o acuarios en las habitaciones, ya que no sólo puede dificultar el sueño sino también puede conllevar la pérdida de la salud.
- No colocar la cabecera de la cama contra una pared que la separe del baño.
- Escoger la ropa de cama (fundas, sábanas, etc.) de un color sólido (sin adornos). Si las que se tiene poseen adornos, se debe evitar los diseños geométricos (especialmente ángulos).
- Evitar pintar la habitación con colores yang como dorado, rojo y amarillo, ya que esos colores estimulan la energía y da como resultado un escaso sueño.

La alimentación como aliada natural contra el insomnio

El sueño y la comida están directamente relacionados. Para poder dormir adecuadamente, necesitamos no tener carencias de nutrientes ni excesos de estimulantes.

Es importante comprender que nuestro cerebro, para relajarse y entregarse al sueño, requiere de un neurotransmisor llamado serotonina. Para facilitar el trabajo a la serotonina, requerimos consumir alimentos que nos proporcionen un aminoácido llamado triptofano que se encuentran en los productos lácteos, atún, huevos y soya. De allí que la receta de la abuela de un vaso de leche tibia con miel sea tan popular.

Si, además de los alimentos ricos en triptófano, consumimos hidratos de carbono (pan, pasta, etc.), la conciliación del sueño es realmente fácil y rápida.

Igualmente, se requiere, para sintetizar la serotonina, vitaminas como el B6 (levadura de cerveza, germen de trigo, pescados), B2, (cereales integrales, granola) y C (cítricos, kiwi, frutilla, frambuesas, repollo, perejil) y minerales como zinc (levadura de cerveza, germen de trigo, avena, legumbres, nueces, carnes y mariscos) y ácido fólico (brócoli, repollo y espinaca).

El magnesio es un relajante natural y si falta, el sueño se hace superficial lo cual promueve el insomnio. Este mineral se encuentra en la almendra y demás frutas secas como la soja, avena, higos y dátiles.

Conviene, también, saber que el Omega 3 encontrado en los pescados ayuda a conciliar el sueño.

Así como los alimentos ayudan a conciliar el sueño, también un exceso de ellos puede causar problemas.

Si una persona tiene indigestión, no podrá dormir adecuadamente, ya que su estómago se verá obligado a trabajar de forma intensa causando agitación y hasta pesadillas. Aunque tampoco es recomendable acostarse con el estómago vacío, ya que la sensación de hambre suele producir despertares nocturnos.

Por ello, resulta conveniente acostarse, como mínimo, dos horas después de haber cenado una comida liviana (ni poca ni mucha) que contenga preferiblemente triptófano como leche, yogur, pavo, higos, plátanos, dátiles, y atún e hidratos de carbono como pan o papa. Además, es necesario evitar el consumo de azúcares, café, té, alcohol, féculas y carnes rojas por las noches.

En el caso de las mujeres embarazadas, se aconseja el consumo de avena en la cena, ya que posee propiedades sedantes, diuréticas, remineralizantes y antioxidantes. Este es un alimento de efectos suaves a la que pueden recurrir todas las embarazadas que padezcan trastornos del sueño debido a estados de nerviosismo pasajero.

4.1. Dieta para dormir bien

Tomando en cuenta todo lo anterior, se recomienda adoptar la siguiente dieta para combatir el insomnio

Lunes

Desayuno

- 1 vaso de leche descremada
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 cucharadita de miel

Almuerzo

- Sopa especial de vegetales y arroz (ver receta pág. 47)
- 80 oz de carne de res magra

Merienda

- 5 nueces
- 1 yogur descremado

Cena

- 1 taza de caldo de verduras con una cucharada de levadura de cerveza y otra de germen de trigo
- Ensalada de brotes de soja (ver receta pág. 50)
- 2 rodajas de pan integral
- Tisana relajante con miel

Martes

Desayuno

1 vaso de leche descremada

2 rebanadas de pan integral con dos cucharaditas de mermelada

Almuerzo

Ensalada de arroz con brécol crocante (ver receta pág. 48)

2 rebanadas de pan integral

1 pera

Merienda

1 yogur descremado

Cena

1 hamburguesa de soya (ver receta pág. 49)

Revuelto de zapallo

Tisana relajante con miel

Miércoles

Desayuno

1 vaso de leche descremada

3 galletas integrales

Almuerzo

Pollo sin piel a la plancha con acelgas, puerros y pimientos rojos

Ensalada de lechuga

1 manzana

Merienda

45 oz de dátiles

1 rebanada de pan integral

Malta con leche descremada

Cena

1 taza de caldo de verduras con una cucharada de levadura de cerveza y otra de germen de trigo

Budín de berenjenas con ensalada de remolachas cocidas

2 rebanadas de pan integral

Tisana relajante con miel

Jueves

Desayuno

1 vaso de jugo de naranja con 3 comprimidos de levadura de cerveza y 3 perlas de aceite de germen de trigo

3 galletitas de salvado

Almuerzo

Puré de calabaza y papa

200 oz de pescado a la plancha

Ensalada de lechuga

Merienda

1 plátano

Cena

Ensalada de pollo (ver receta pág. 55)

1 pedazo de tarta de manzana (ver receta pág. 58)

Tisana relajante con miel

Viernes

Desayuno

1 taza leche descremada con 1 cucharadita de malta

2 rodajas de pan integral

Almuerzo

Pollo horneado al sésamo (ver receta pág. 54)

Ensalada de lechuga, remolacha, zanahoria, pimientos rojos y papa

1 gelatina de fresa (ver receta pág. 59)

Merienda

5 higos secos

Cena

Verduras al vapor con 1 taza de arroz integral

2 rodajas de pan integral

Tisana relajante con miel

Sábado

Desayuno

1 vaso de leche descremada con 1 taza de cereales integrales

Almuerzo

Pollo con especias y salsa de cilantro (ver receta pág. 45)

Ensalada de tomate con albahaca

1 pera

Merienda

1 yogur descremado

2 rodajas de pan integral

Cena

1 taza de caldo de verduras con una cucharada de levadura de cerveza y otra de germen de trigo

Budín de espinacas con puré de calabaza

1 pera en compota

1 vaso de leche tibia con miel

Domingo

Desayuno

1 jugo de frutas

2 tostadas integrales con una cucharadita de mermelada

Almuerzo

Caldo de salmón y suero de leche (ver receta pág. 44)

Ensalada de lechuga

1 manzana asada

Merienda

Ensalada de frutas

Cena

Caldo de pollo (ver receta pág. 56)

Endibias con salsa de yogur y nueces

2 rodajas de pan integral

Un vaso de leche tibia con miel

Recetas de cocina para combatir el insomnio

Caldo de salmón y suero de leche



Ingredientes

- 2 nabos, pelados y partidos en pequeños cubos
- 1 cebolla picada
- 1 tallo de apio picado
- 1 cucharadita de semillas de eneldo
- 1 hoja de laurel
- 2 tazas de consomé de verduras o agua
- 1 lata de 12 onzas (336 g) de salmón rosado, escurrido
- 1 taza de suero de leche
- 1 taza (224 g) de yogur natural sin grasa
- 1 cucharada de margarina sin transgrasas
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de estragón seco

Procedimiento

Poner el nabo, la cebolla, el apio, la semilla de eneldo, la hoja de laurel y el consomé o el agua en una cacerola grande. Dejar que rompa a hervir a fuego alto. Bajar el fuego a mediano y dejarlo cocinando unos 12 minutos o hasta que las verduras queden suaves.

Bajar el fuego a lento. Incorporar el salmón, el suero de leche, el yogur, la margarina, la sal y el estragón. Cocinar todo unos 5 minutos o hasta que apenas se caliente. Sacar y desechar la hoja de laurel antes de servir el caldo.

Pollo con especias y salsa de cilantro



Ingredientes

- 1 diente de ajo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 libra (450 g) de pechuga
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Pollo picada en tiras limón verde (lima)
- 1/2 taza de ramitas de cilantro
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 taza de ramitas de perejil
- 2 cucharadas de agua
- 1/2 taza de almendras

Procedimiento

Rociar una parrilla o con aceite en aerosol. Precaliente la parrilla o el asador del horno.

Realizar dos cortes de 1 cm de profundidad de ambos lados de las tiras de pollo. Frotar el pollo con la mezcla de especias, introduciéndola en los cortes. Poner el pollo en un molde para hornear y rociar con aceite en aerosol. Dejar reposar 10 minutos.

Poner el cilantro, el perejil, las almendras, el ajo y la sal en un procesador de alimentos. Procesar todo hasta picarlo. Con el procesador funcionando, añadir el jugo de limón y el aceite a través del tubo para los alimentos.

Apagar el aparato una o dos veces para desprender la mezcla de los lados del recipiente y seguir procesando hasta que la salsa adquiriera una consistencia uniforme. Verter la salsa en un tazón e incorporar el agua, tapar y meter al refrigerador hasta que esté listo para servirlo.

Poner el pollo sobre la parrilla ya preparada y asar unos 15 minutos a 15 cm de la fuente de calor, volteándolo varias veces, hasta que un termómetro introducido en el centro del pollo marque 170°F (77°C) y los jugos salgan transparentes.

Sopa especial de vegetales y arroz



Ingredientes: (3 raciones)

- 2 cucharadas de semillas de lino
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de calabaza en cubos
- 1 Hinojo picado
- 200 g de repollo en finas tiras
- 2 puerros picados
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1 litro y 1/2 de agua
- 1 taza de arroz y maní cocido
- 1 cucharada de salsa de soja
- Albahaca fresca

En una cacerola con aceite de oliva, rehogar las verduras unos 10 minutos. Condimentarlas con sal marina y una hoja de laurel. Incorporar el agua, cocinar a fuego medio y una vez que hierva tapar la olla, bajar el fuego al mínimo y cocinar unos 30 minutos o hasta que todas las verduras estén tiernas.

Mezclar el arroz integral cocido y una cucharada de salsa de soja. Apagar el fuego y reservar tapado unos 10 minutos. Calentar nuevamente y servir con la albahaca fresca y pan integral.

Ensalada de arroz con brécol crocante



Ingredientes

1 kg de arroz integral
1 guindilla
1 de agua
1 zanahoria
1 brécol
20 g de semillas de calabaza
2 dientes de ajo
Aceite de oliva de primera presión en frío
Guindilla
tamar

Preparación

Tostar el arroz en seco, removiendo sin cesar. Cuando comience a oler a tostado, verter una taza de agua en sartén, tapar y dejar hervir a fuego lento hasta que se consuma todo el agua.

Mientras se enfría, preparar el resto de los ingredientes: cortar los dientes de ajo a láminas y poner, junto con la guindilla, en una sartén a fuego lento durante unos tres o cuatro minutos. Pasado este tiempo, retirar de la sartén y reservamos.

A continuación, subir el fuego y en ese mismo aceite saltear el brécol cortado a láminas. Al cabo de unos cinco minutos, apagar el fuego. Cortar la zanahoria con un pelapatatas para obtener unas «cintas» y mezclar en un bol el arroz, el brécol, la zanahoria, las láminas de ajo y las semillas de calabaza. Aliñamos con tamari y un hilo de aceite de oliva.

Hamburguesa de soja



Ingredientes

250 g de soja texturizada
200 g de arroz integral cocido
20 g de tofu picado
20 g de conserva provenzal
20 g de cebolla picada
Harina integral
Pan rallado
Sal marina
3 cucharaditas de aceite de oliva

Preparación

Ponemos la soja en agua caliente para que se hidrate y, mientras tanto, rehogamos rápidamente la cebolla picada en una sartén con el aceite. Cuando la soja se haya ablandado, la ponemos en el vaso del túmix junto con el tofu, el arroz y la sal al gusto, para después triturarlo todo. Con la pasta resultante, formamos las hamburguesas. Si la pasta ha quedado muy seca le agregamos un poquito de agua. Podemos cocinarlas a la plancha, al horno o fritas. En este último caso, las rebozaremos previamente con pan rallado.

Como guarnición podemos preparar unos bastoncitos de tofu o tempeh fritos, o bien unas patatas fritas.

La soja texturizada es soja deshidratada que podemos conseguir en las tiendas de productos naturales o de dietética. Pero además, existe una amplia gama de productos elaborados con soja: pasta de sopa, granulados, etc., que podemos incorporar a nuestra dieta diaria.

Ensalada de brotes de soja



Ingredientes

10 g de setas del tipo oreja de judías secas
1 zanahoria mediana
300 g de gambas rosas crudas
400 g de brotes de soja frescos
1 cucharada de cebollino picado fino
1 cucharada de cilantro troceado
Sal gorda

Para la salsa

1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharada de salsa
2 c de salsa de soja clara
1 c de aceite de sésamo (o de cacahuete)

Preparación

Poner las setas en remojo durante 30 minutos en agua hirviendo. Escurrir y cortar finamente con un cuchillo. Pelar y lavar la zanahoria y cortar en bastoncillos finos. Cocinar todo durante 4 minutos en agua hirviendo con sal y, luego, escurrir y dejar enfriar.

Pelar las gambas, retirar la vena dorsal y lavar. Cocinar durante 1 ó 2 minutos en agua con sal a fuego lento, escúrralas y déjelas enfriar.

Enjuagar y escurrir los brotes de soja. Sumergir en abundante agua hirviendo a fuego vivo. En cuanto empiece la nueva ebullición, retirar con una espumadera y sumérgalos en una ensaladera con agua helada. Escúrralos y déjelos enfriar. Séquelos con un paño.

Preparar la salsa mezclando los ingredientes en una ensaladera grande. Agregar la soja, la zanahoria, las setas, el cebollino y mezclar. Repartir la ensalada en cuatro platos y decorar con las gambas por encima. Esparcir el cilantro y servir.

Sopa de brócoli



Ingredientes

80 g de bulbo de hinojo
30 g de apio en rama
2 dientes de ajo
500 g de brécol
1 cebolla
1 c de aceite de oliva 50 el de leche desnatada
1 cucharada salsa de soja
1 cucharada de vinagre de vino
Sal y pimienta recién molida

Preparación

Lavar el hinojo y el apio, retire los hilos de este último con un cuchillo mondador, y trocee las dos hortalizas. Pele los dientes de ajo, pártalos en dos y retire el germen.

Separe con un cuchillo los ramilletes de brécol del tronco; lávelos y resérvelos.

Pelar y picar la cebolla y, a continuación, poner en una cacerola con aceite. Saltear a fuego vivo durante 3 minutos, removiendo a menudo.

Cortar los troncos de brécol en dados grandes e incorpórelos a la cacerola junto con el ajo, el hinojo y el apio. Vierta 50 el de agua, tape y prosiga la cocción a fuego medio durante 30 minutos.

Llevar a ebullición 75 el de agua en una olla, añada los ramilletes de brécol, cuando vuelva a hervir eche sal y deje cocer sin tapar durante 5 minutos. Seguidamente, retírelos con una espumadera y sumérjalos en agua fría. Escúrralos enseguida y resérvelos en caliente.

Agregar la leche al caldo y, en cuanto hierva, retire la cacerola del fuego. Mezcle bien el caldo, y añadir la salsa de soja y el vinagre. Decorar con los ramilletes de brécol y sirva.

Pollo horneado al sésamo



Ingredientes

- 1 huevo ligeramente batido
- 2 cucharadas de aceite de cañola
- 1 cucharadita de aceite de sésamo tostado
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de salsa de soya light
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de salvado de avena sin cocer
- 14 taza de semillas de sésamo (ajonjolí)
- 1 1/2 libras (680 g) de pechuga de pollo deshuesada y sin pellejo, cortada en trozos de 2" (5 cm)

Preparación

Poner el horno a 350°F (178°C). Mezclar el huevo, el aceite de cañola, el aceite de sésamo, el agua, la salsa de soya, la sal y la pimienta en un recipiente poco hondo.

Mezclar el salvado de avena y la semilla de sésamo en un tazón pequeño. Pasar el pollo primero por la mezcla del huevo y luego por la del salvado. Poner el pollo en un molde antiadherente para hornear de 11" (28 cm) X 7" (18 cm).

Hornear 30 minutos o hasta que el pollo ya no esté de color rosado al centro y un termómetro introducido en el centro de una pieza marque 170°F (77°C) y los jugos salgan transparentes.

Rinde 4 porciones

Ensalada de pollo



Ingredientes

- 1 taza de crema agria descremada
- 3 cebollines (cebollas de cambray) picados en trocitos
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 1 cucharadita de ralladura de limón Sal
- Pimienta negra molida
- 3 tazas de pechuga de pollo cocida deshebrada 8 hojas grandes de lechuga

Preparación

Poner la crema agria, los cebollines, el perejil, la ralladura de limón y sal y pimienta al gusto en un recipiente mediano. Revolver todo muy bien. Añadir el pollo y revolver para recubrirlo bien. Servir la ensalada sobre una cama de hojas de lechuga.

Caldo de pollo y verduras



Ingredientes

- 3 tazas de consomé de pollo
- 2 cucharadas de margarina sin transgrasas
- 2 zanahorias picadas
- 2 tallos de apio picados
- 3 cucharadas de harina de trigo integral
- 1 cebolla picada
- 1 taza de leche semidescremada
- 2 onzas (56 g) de hongos cortados en rebanadas
- 3 espárragos cortados en
- 1 diente de ajo picado en trozos
- 1 taza de cabezuelas de brócoli
- 1 cucharadita de hojas frescas de tomillo, picadas
- 1 cucharada de perejil picado
- 1/2 cucharadita de sal
- 4 cucharaditas de pimienta
- 1 libra (450 g) de pechuga negra molida de pollo deshuesada y sin pellejo, cortada en tiras

Preparación

Poner el consomé, las zanahorias, el apio, la cebolla, los hongos, el ajo, el tomillo y la sal en una olla grande. Dejar que rompa a hervir a fuego alto. Bajar el fuego a lento y dejar cocinando unos 20 minutos o hasta que las verduras queden suaves.

Con una cuchara calada, pase la mitad de la mezcla de verduras a un procesador de alimentos y procéselos hasta hacerlos puré. Devuélvalos a la cacerola.

Incorporar el pollo, tapar la cacerola y dejar hervir suavemente otros 15 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado.

Poner la margarina a derretir a fuego mediano en una cacerola pequeña. Agregar la harina, revolviendo hasta lograr una consistencia uniforme, y freír 1 minuto. Añadir la leche de manera gradual y cocinar unos 3 minutos o hasta que espese, revolviendo constantemente. Incorporar a la mezcla del pollo. Añadir los espárragos y el brócoli, el perejil y la pimienta y cocinar todo unos 5 minutos o hasta que esté bien caliente.

Tarta de manzana



Ingredientes

- 2 manzanas
- 1 Limón rallado y exprimido
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de agua
- 1 /2 vaso aceite de girasol
- 2 cucharadas de pasas de uva (sin semillas)
- 1 taza de harina de trigo integral superfina
- 1 taza de avena
- 1/2 cucharada de canela molida
- 1 cucharada de semillas de lino

Procedimiento

Batir las manzanas con el zumo de limón exprimido, la miel y el agua. Mezclar con las pasas de uva, la ralladura del limón y el aceite de girasol. Mezclar la harina Integral con la avena y la canela molida.

Unir lentamente ambas preparaciones, hacerlo de forma envolvente. Agregar un poco de agua, si fuera necesario. Cubrir una tartera con aceite vegetal y avena, verter encima la mezcla y decorar con gajos de manzanas y semillas de lino.

Cocinar en homo precalentado 30 minutos, aproximadamente. Enfriar y desmoldar. Acompañar con un té de menta o cualquier té verde natural.

Gelatina de fresa



Ingredientes

- 1 sobre de gelatina de fresa sin azúcar
- 1 taza de agua
- 7 fresas frescas
- 1/2 taza de yogur

Preparación

Disolver la gelatina en el recipiente que contiene el agua hirviendo. Añadir las fresas, previamente lavadas y picadas en trozos pequeños.

Poner la gelatina a enfriar 30 minutos o hasta que se espese. Batir con una procesadora de alimentos a velocidad mediana hasta que se vuelva espumosa.

Añadir al yogur y luego verter la mezcla en el molde ya preparado y poner a enfriar media hora o hasta que quede firme.

Recomendaciones para dormir como un bebé

Es importante tener una buena higiene del sueño para combatir especialmente el insomnio inicial el cual, de no ser atacado a tiempo, puede progresar hacia una etapa más seria.

La buena higiene del sueño está relacionada con lo que se hace, se come o bebe antes de dormir; con su habitación, con su ropa de cama, con su almohada y hasta con su estado emocional al cruzar la puerta de la habitación.

A continuación se presentan recomendaciones, consejos y pautas para conciliar el sueño y pasar una noche descansada.

Lo que debe hacer:

- Seguir un "ritual" antes de acostarse. Es importante hacer siempre lo mismo todas las noches a la misma hora (rezar, escoger la ropa para el día siguiente, escuchar música, etc.), ya que de esta forma se tendrá la seguridad de que no se ha olvidado algo y se podrá dormir con tranquilidad.
- Realizar todos los días una actividad física. Es importante efectuar ejercicios de manera regular, ya que facilita la conciliación del sueño. Los estudios muestran que los deportistas tienden a dormir mejor que quienes llevan una vida sedentaria. Sin embargo, no se debe trotar o hacer aeróbicos muy fuertes una o dos horas antes de acostarse, ya que existe un incremento de adrenalina lo cual repercute en el momento inmediatamente anterior de querer dormir.
- Reservar la cama sólo para dormir. Muchas personas tienen la tendencia de comer bocaditos en la cama, revisar papeles o hacer las cuentas de los recibos por paga mientras permanecen en la cama. Estas actividades activan el cerebro (con excepción de las relaciones sexuales que provocan una relajación) lo cual no es recomendable si se desea dormir.

Es necesario que el cerebro se relaje y realice una asociación entre la cama y dormir y esto se hace si se reserva la cama para esta actividad.

- Determinar y mantener un horario especial para dormir. Es importante "escuchar" lo que le dice el cuerpo para poder establecer un ritmo de sueño. Esto se logra mediante la sincronización del "reloj interno".

Esto significa que si se acuesta a las 9 de la noche y al siguiente a las 12, el ciclo se alterará, pues el reloj que regula los ciclos de sueño-vigilia se ha cambiado. Esta situación puede causar insomnio.

Igualmente, es necesario despertarse todos los días a la misma hora incluso los fines de semana, días festivos y vacaciones. Si se despierta, apaga la alarma del reloj y vuelve a dormir, el reloj biológico se "despista" y luego se levantará sin desánimo.

- Levantarse de la cama si ha estado 20 minutos dando vueltas y luego ir a la sala y cuando se comienza a "cabecear", se debe regresar a la habitación.
- Crear un ambiente confortable en la habitación. Es necesario asegurarse que el dormitorio se encuentra bien aireado en el momento de acostarse. La temperatura no debe exceder los 17 o 18° centígrados. Muchas personas mantienen sus dormitorios demasiados calientes sin tener en cuenta que el exceso de calor favorece el insomnio.
- Procurar que el dormitorio permanezca completamente a oscuras y sin ruidos. Si no se puede, debe colocarse tapa oídos o tapa ojos.
- Poner música suave con sonidos de la naturaleza como cascadas de agua, el rumor de las olas del mar, de la lluvia o de la jungla.
- Dormir sobre un costado, con las rodillas dobladas. Se recomienda dormir sobre el costado izquierdo, ya que el corazón está protegido por la caja torácica y el estómago queda bien apoyado. Si sólo puede hacerlo boca abajo, debe colocar una almohada debajo del estómago.
- Procurar un colchón cómodo, sábanas y cobijas bien tendidas, lo suficientemente largas y limpias, ya que estos detalles influyen, también, en la calidad de sueño.

- Dejar un recipiente con agua sobre la calefacción para evitar sequedad en el ambiente.
- Dormir con un pijama, de fibras naturales, que no apriete, sin botones, cinturones o lacitos.
- Fingir que duerme, ya que, a veces, funciona.
- Llevar un diario de los hábitos de sueño ayuda a descubrir las causas del mal dormir y a aliviar esta patología. Se recomienda anotar cada mañana la hora a la que uno se acostó la noche anterior, cuánto tiempo se demoró en conciliar el sueño, si uno se levantó por la noche, qué pensamientos y preocupaciones ocuparon la mente durante las horas de la noche, y los alimentos ingeridos durante la cena. Con este control, al cabo de 15 días es posible descubrir patrones de conducta comunes, que permitirán cambiar los hábitos del sueño.
- Acudir al doctor si el sueño se ve interrumpido por ciertos problemas de salud como el asma, tinitus, trastornos de próstata o vejiga.

Lo que debe evitar:

- No se debe ir a la cama pensando: "Tal vez esta noche sí voy a dormir". No se debe dejar arrastrar por la angustia. Es necesario desarrollar un pensamiento positivo en este aspecto.
- Evitar tener un reloj de manecillas sobre la mesita de noche. Muchos relojes de manecillas tienen un sonido de tic-tac que retumba de forma muy sonora lo cual impide la conciliación del sueño. Igualmente, se debe evitar el reloj digital que son fuentes de destellos de luz y que pueden causar insomnio.
- No llevar las preocupaciones a la cama. Es necesario prometerse que mañana, a tal hora, se pensará en alguna solución o puede acostarse y escribir en un papel las posibles salidas al problema y luego olvidarse de ello hasta el siguiente día.

- No leer en la cama. Si se sufre de insomnio, no se debe leer en la cama textos que pasen de dos páginas, ya que en lugar de conciliar el sueño lo que hará es despertarse completamente.
- Evitar ver televisión hasta altas horas de la noche especialmente si su contenido gira en torno al horror, al drama o a la violencia,
- Recordar que se debe evitar comer en abundancia antes de dormir. Si por compromiso u obligación se cena tarde, es necesario procurar que sea algo ligero que pueda ser digerido con facilidad.
- Evitar tomar café o bebidas de cola en la tarde o en la noche. Existen investigaciones que confirman que hay personas tan sensibles a la cafeína, que el consumo de una o dos tazas de café o un vaso de bebida de cola durante el día pueden mantenerlas despiertas buena parte de la noche.
- Dejar de fumar El tabaco es otro enemigo más del sueño. Según estudios, cuando los fumadores dejan de fumar, concilian el sueño con más facilidad y se despiertan menos.
- No debe dormir menos para trabajar un poco más. Trabajar más horas por la noche no aumenta la eficacia en la tarea, todo lo contrario. Es preferible madrugar más si tiene trabajo extra que realizar.
- Evitar el consumo de fármacos para dormir ya que crean hábito y luego se requiere, cada vez, dosis más fuertes.
- No permitir que las mascotas duerman en la cama.
- No dormir con muchas plantas en la habitación.
- Evitar los cuartos recién pintados o donde se haya usado productos abrasivos para limpiarlos, ya que puede que exista un olor muy penetrante que dificulte la conciliación del sueño.
- No dormir siestas.

Recuerde que el insomnio, sea inicial, transitorio o crónico, es curable. La solución está en sus manos y dígales adiós a esas noches en vela.