

# Para dormir bien

Por Joaquín Cázares.

Las estadísticas revelan que más de diez millones de norteamericanos toman medicina para poder dormir y que uno de cada tres padece insomnio ocasional.



Dormir siete u ocho horas cada noche nos ayuda a reponer energías perdidas durante el día, a reparar lo gastado a producir la hormona del crecimiento, la cual ayuda a la producción de tejido óseo, a renovarnos mentalmente y a no morir prematuramente, pues una persona que no duerme bien puede causar un accidente en el trabajo o en la carretera. Solamente en Estados Unidos, ocurren cada año más de **10,000** muertes provocadas por personas que no han dormido lo suficiente. Una persona de cada tres duerme menos de siete horas.

## MEDICINA PREVENTIVA

1. **Consiga una buena cama ortopédica.** Una cama ortopédica es la que se adapta a las curvaturas y peso del cuerpo. Es justo que le regalemos a nuestro cuerpo una cama cómoda, pues vamos a pasar un tercio de nuestra vida en ella. O sea, de las 24 horas del día, deberíamos pasar ocho horas en la cama. Si multiplicamos esta cifra por el número de nuestra edad, veremos que son muchos años los que pasamos durmiendo.
2. Asegúrese que **su cuarto de dormir** sea acogedor, limpio y ordenado. Por favor no lleve trabajo que realizar a ese nido de paz y relajamiento. Este lugar debe de ser sagrado, sólo para la meditación, el sueño y el romance entre cónyuges.
3. Adopte una **hora fija para dormir.** Acuéstese y levántese a la misma hora.
4. **Haga ejercicio.** Múltiples estudios científicos muestra que el ejercicio físico aeróbico es de gran ayuda para conciliar el sueño y pasar mayor tiempo en el nivel Delta, el estado más profundo del sueño.
5. Adopte una **alimentación balanceada y rica en calcio;** como brécol (brócoli) coliflor, repollo, frijoles de soya, una taza o más de yogur; beba leche sin grasa o de 1 por ciento: es rica en el aminoácido Triptofano-L, que es un sedante natural. No cene tarde; hágalo por lo

menos dos horas antes de acostarse.

6. **Evite el consumo de azúcar** blanca y no ingiera más de dos o tres gramos de sal al día.
7. **Evite todas las bebidas frías o calientes que contengan cafeína**, como: el café, el té negro, el chocolate y todas las bebidas de cola. Recuerde que los efectos de la cafeína pueden durar hasta ocho horas.
8. **Evite el alcohol**, éste produce un estimulante que altera el sueño en la segunda mitad de la noche.
9. Tome **mucha agua durante el día** pero no antes de acostarse.
10. **Confíe plenamente en Dios**. Antes de acostarse estudie su Biblia y ore; esto le ayudará a relajarse y a dormir profundamente. Considere la convicción del rey David plasmada en el Salmo 4:8: “En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado.” Lea el Salmo 91 y descansará toda la noche.

### **TRATAMIENTO NATURAL.**

Después de poner en práctica todo lo anterior, haga lo siguiente:

1. Tome como cena una ensalada de lechuga romana (entre más verde mejor); tómese un té de estas hojas; aplique miel de abejas al gusto.
2. Ingiera una cena ligera basada en pan o cereal con leche tibia o caliente, sin grasa o al 1 por ciento, más una tableta de calcio de 2.000 MG. Le hará dormir como un bebé.
3. Adminístrese un baño de agua tibia, no caliente, ni tampoco fría, y a dormir.

**Dormir siete u ocho horas cada noche nos ayuda a reponer energías perdidas durante el día, a reparar lo gastado a producir la hormona del crecimiento, la cual ayuda a la producción de tejido óseo, a renovarnos mentalmente y a no morir prematuramente.**

Recomendamos el pensamiento de Benjamín Franklin: “Acuéstate y levántate temprano, y serás rico, sabio y sano”. Si solo logramos ser sanos, seremos los seres más ricos del planeta. ¡Muy buenas noches!

**El autor es doctor en Medicina y posee una maestría en Salud Pública.**

Tomado de: El Centinela, Año 160 No. 4, Págs 6 y 7, por Pacific Press Publishing Association.