

TRASTORNOS DEL SUEÑO Y AYURVEDA

El dormir es basal para que haya buena salud. Y que ese sueño sea de calidad, más aún. Cuando se presentan alteraciones del sueño, todo comienza a desajustarse, a desequilibrarse en nuestras vidas. Cómo vivimos, cuáles son nuestras rutinas, guarda una relación directa con la calidad de nuestro sueño. Por muchos motivos hemos ido desoyendo nuestros ritmos biológicos, ritmos ligados al movimiento del planeta alrededor del sol y sobre su eje, los llamados ritmos circadianos. Si por trabajo nocturno, permanentes viajes, o simplemente tener rutinas como acostarnos de madrugada, cenar tarde y pesado, realizar por la noche actividades que nos activen..., estaremos favoreciendo la aparición de trastornos del sueño pudiendo llegar al insomnio. El desequilibrio podrá incluir alteraciones en la presión arterial, el ritmo cardíaco, la temperatura del cuerpo, el sistema hormonal, el sistema digestivo, el funcionamiento del hígado, estados anímicos, dolores... **Nuestro estilo de vida es lo importante.** De lo contrario estaremos fuera de sincronía, susceptibles a padecer diferentes desórdenes.

Los ciclos naturales de dormir y despertar están marcados por el día y la noche. Acostarse después de la medianoche y levantarse después de las 8 o 9 de la mañana, provoca un desajuste general que con el paso del tiempo acarreará alteraciones que podrán exceder las alteraciones del sueño. Lo cierto es que con el ritmo que llevamos en occidente, no es sencillo acostarse antes de las 10 de la noche y levantarse con la salida del sol. Entre las 6 y las 8 de la mañana es el momento ideal para que los materiales de desecho sean eliminados de nuestro cuerpo, para ir al baño. Lo más probable es que no haciéndolo así, parte de las heces y de la orina, se retengan y reabsorban. Por ello mucha gente tiene la sensación de que al ir al baño no termina de evacuar todo lo que debería.

Lo mejor es irse a dormir pronto, antes de las 10 de la noche, y levantarse con la salida del sol, alrededor de las 6 de la mañana. En invierno, y dependiendo también de la constitución dósica, podrá necesitarse dormir algo más, y en el verano, necesitar dormir algo menos. No todos necesitamos dormir 8 horas, entre 6 y 8 fluctuará la necesidad según el dosha que prevalezca en nosotros. Dormir menos de la cuenta es malo pero también dormir en exceso, ambos generan desequilibrio. En ocasiones más se duerme, más aletargado, pesado, embotado y falto de energía se está. Respecto de dormir en el día, para Ayurveda no es bueno salvo en verano y tampoco debería ser una siesta larga, con 20 minutos sería suficiente.

INSOMNIO Y VATA DOSHA:

Los problemas de insomnio tienen una relación directa con Vata Dosha. Vata es principio de movimiento, aire y espacio, será necesario atender las necesidades de este Dosha para solucionar el problema. Vata aumentado en la mente, en el sistema nervioso provocará alteraciones del sueño. Recibir Abhyangam, masaje corporal con aceite herbal medicinal tibio, pero también realizarse uno mismo automasajes con aceite, ayudará a pacificar al Vata. Shirodhara, el tratamiento del fluir de aceite medicinal en la cabeza de forma continua, Thalam, tratamiento con hierbas en polvo específicas que se aplica por un tiempo determinado en la cabeza, Pada Abhyangam, masaje de pies, también son altamente beneficiosos y Nasyam completo sería lo ideal para eliminar toxinas de la mente. Ashwagandha es una hierba excelente para este tipo de alteraciones pero sólo puede ser tomado con la indicación y seguimiento de un profesional en ayurveda cualificado, podría tener consecuencias contrarias, no todo el mundo puede tomar esta hierba. Otras hierbas buenas son Brahmi, Jatamansi, Tulasi....

Un buen período de desintoxicación favorecerá que las toxinas acumuladas tanto a nivel digestivo como mental, se puedan ir eliminando, corregir la fuerza de Agni, el fuego digestivo, también será necesario.

Panchakarma, el conjunto de tratamientos de purificación, desintoxicación y rejuvenecimiento por excelencia de la Medicina Ayurveda constituirá el tratamiento más completo. Tener en cuenta que el tiempo mínimo para un Panchakarma es de 15 días y que no puede realizarse sin doctores en Medicina Ayurveda. Lamentablemente en España se está realizando una praxis ayurvédica poco seria al respecto. Es imprescindible informarse bien antes de resultar engañados.

En general los trastornos del sueño son en principio provocados por un agravamiento de Vata Dosh. La persona tenderá a estar más preocupada, inquieta, nerviosa, ansiosa, le resultará difícil "parar" la cabeza.

TRATAMIENTO DEL INSOMNIO EN CASA:

- Adquirir horarios regulares para comer, dormir
- No consumir nada pesado después de las 19 horas
- Cenar pronto, alrededor de 2 horas antes de acostarse. Cena ligera
- Aumentar la ingesta de frutas dulces, maduras y jugosas
- Evitar alimentos que aumenten Vata Dosh
- Evitar verduras crudas
- Evitar comidas frías
- Evitar la cafeína, la teína, el alcohol, los azúcares malos...
- Gestionar el estrés
- Evitar la actividad excesiva a última hora de la tarde y noche
- Evitar las actividades estimulantes por la noche: discutir, ver programas violentos o perturbadores, trabajar con el ordenador...
- Meditar
- Yoga y Pranayamas

Antes de acostarse:

- Tomar una "leche dorada", con cúrcuma, pero no con leche de vaca si hay intolerancia a la lactosa, sino con una leche vegetal. También podría beberse una leche caliente con cardamomo, canela y nuez moscada
- Infusión de hierbas como manzanilla, valeriana, pasiflora, melisa, tilo...
- Infusión de tulasi
- Masajearse la cabeza con aceite de sésamo bio

-Masajearse los pies con aceite de sésamo bio

BUEN SUEÑO ES IGUAL A BUENA SALUD:

Un buen sueño es uno de los pilares de la salud perfecta. Es esencial dormir bien. Dormir ininterrumpidamente, de forma continuada sin despertarse a lo largo de la noche o no despertándose muy pronto y no poder volver a conciliar el sueño. Acostarse pronto y levantarse pronto será un hábito que habría que recuperar. Acostumbramos a perdernos en imágenes televisivas, de móviles y afines hasta altas horas de la noche, nos olvidamos de seguir el ritmo natural del día/noche. Las preocupaciones, lo que aún no tenemos resuelto suele acompañarnos a la cama, eso tampoco es bueno. Lo que comemos, que no nos nutra, que no sea bueno, aquello que sea muy picante o muy amargo, muy pesado, difícil de digerir, incidirá en el sueño. Sentirnos enfadados, inseguros, nerviosos, intranquilos, tendrá una repercusión directa en la calidad del sueño. No dormir lo suficiente, o dormir de más, puede aumentar nuestra ansiedad, irritabilidad, dolor de cabeza, dificultad para concentrarnos, estará relacionado también con la disminución de la energía con la que enfrentemos el día a día.

Sintetizando y a tener en cuenta:

- El silencio y la relajación deben ser nuestros aliados
- Revisar la alimentación, una dieta saludable aleja enfermedades
- Preferir comidas calientes, bien cocidas, de cuchara
- Beber agua templada, previamente hervida, sola o con un poquillo de jengibre fresco
- A diario: Meditar y practicar un poco de ejercicio (o yoga, tai chi...)
- Incluir el ghee en la alimentación
- Incluir suplementos ayurvédicos según la alteración pero fundamentalmente según el Dosha que prevalece en uno
- Crear y respetar una rutina diaria de comida, de sueño y de actividades
- Automasajes con aceite tibio en pies y cabeza
- Recibir masajes y tratamientos ayurvédicos
- Recibir un auténtico Panchakarma

Dormir bien no sólo nos descansa, una buena calidad del sueño nos regenera y nos rejuvenece.

Lic. Susana Fumis
Directora de SUKHA Centro Ayurveda
www.sukhacentroayurveda.com