

ALGO MÁS PARA EL INSOMNIO

Ya se sabía, porque vienen siendo recetados sistemáticamente con éxito por los médicos homeópatas, pero con los medicamentos de los que vamos a hablar, según un reciente estudio a doble ciego realizado por un equipo de investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad de Arizona en Tucson (Estados Unidos), la calidad del sueño mejoró notablemente en jóvenes adultos de ambos sexos a los que se les administró *Nux vomica* y *Coffea cruda*, en dosis más allá del número de Avogadro, es decir, en dosis homeopáticas. Exactamente a la 30 CH. Ya se había experimentado también con animales, con buenos resultados, pero esta vez el grupo control se sometió a una polisomnografía.

Esta prueba es fiable para estudiar las fases del sueño y los especialistas en Medicina del Sueño la utilizan habitualmente para el diagnóstico. Las pruebas demostraron que la fase de sueño REM mejoraba considerablemente. En este estudio se tuvieron en cuenta individuos con insomnio asociado al consumo de café y alcohol, así como también a problemas de ansiedad.

Los individuos tratados con ultradiluciones de *Nux vomica* y *Coffea cruda* demostraron una mejor calidad de sueño en la polisomnografía. Es reconfortante observar que los estudios a doble ciego están corroborando la eficacia de medicamentos que los médicos homeópatas venimos recetando desde hace mucho tiempo para tratar alteraciones del sueño.



EN EL MOSTRADOR

Vosotros, como farmacéuticos ¿qué podéis hacer cuando se os presenta una persona con insomnio? Sobre todo si es un joven agobiado por los exámenes, con un exceso de horas de estudio, falta de sueño y un descanso de baja calidad, o si se trata de un adulto cargado de preocupaciones, laborales o de cualquier otro tipo, pero siempre en un contexto de insomnio temporal, un tanto repentino, podéis actuar. Son los típicos casos en los que el paciente nos dice «ya no se qué hacer» y refiere andar todo el día cansado, con un bajo rendimiento, lo que a su vez repercute negativamente en el insomnio, agravándolo y creando un desagradable círculo vicioso.

Pues antes de aconsejarles cualquier otro medicamento con efectos secundarios, podéis recomendarles *Coffea* 30 CH y *Nux vomica* 30 CH, ambos tomados por la noche, primero uno y después otro, 3 gránulos de cada.

Recordar que sus resultados están avalados por estudios a doble ciego y, por tanto, podéis recomendarlos con plena confianza.

Para saber más: [Sleep Medicine, doi:10.1016/j.sleep.2010.03.013](https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.03.013)