

## **El insomnio, una pesadilla muy extendida**

**Secretos para el bienestar.com.- La solución para el sueño de Nikken es el resultado de exhaustivas investigaciones de profesionales de la medicina, ingenieros y científicos, que incluye tres elementos que pueden ser utilizados de forma individual o complementándose entre ellos. Almohada, edredón y sobre colchón integran la tecnología más avanzada para el sueño existente hoy en día**

El insomnio es uno de los problemas más comunes. Uno de cada cuatro españoles tiene importantes problemas con el sueño, padece insomnio. La gran mayoría desconoce las causas exactas del problema. Entre ellas se mencionan el dormir en un entorno inadecuado, los efectos secundarios de algunos medicamentos, una alimentación inadecuada o el estrés, entre otras muchas causas.

El porcentaje del 25% de la población en España que padece problemas con el sueño es considerablemente mayor a la media mundial que se sitúa en una de cada cinco personas.

En líneas generales el insomnio presenta tres tipos de manifestación. El más común, el insomnio inicial o la dificultad para conciliar el sueño. El insomnio intermedio que se traduce en despertarse en varias ocasiones a lo largo de la noche. Por último, el insomnio terminal con el que se identifican las personas que, contra su voluntad, se despiertan muy temprano y no vuelven a recuperar el sueño.

Los remedios farmacológicos no suponen, para la mayoría de los afectados, un remedio adecuado. Sus efectos suelen ser eficaces al principio pero negativos a medio y a largo plazo.

Entre las consecuencias más frecuentes producidas por un sueño deficiente se citan la depresión, el cansancio permanente, la irritabilidad, la falta de concentración y de memoria, y una desorientación permanente, al margen de la debilitación del sistema inmunológico natural de cuerpo.

La utilización de remedios naturales está cobrando cada día mayor importancia en el tratamiento del insomnio.

---