

Motivos y curación del insomnio

POR GRANVILLE KLEISER

El sueño—apacible, tranquilo—es la mayor bendición de la humanidad. Ninguna pena parece muy grande, después de una buena noche de reposo. Nada nos prepara mejor para la lucha diaria ni nos devuelve las fuerzas tan bien como él, al terminar el día. El sueño, en consecuencia, es uno de los factores más importantes del bienestar individual: de él dependen la lucidez mental y la aptitud corporal.

Aun cuando se sienta uno muy bien, le es forzoso poner en juego todas sus facultades hasta su máximo, para adelantarse a los millares de competidores que pugnan por alcanzar la misma meta. Si se empieza el día mal preparado, después de una noche de vigilia y de un descanso insuficiente, tendrá que desarrollar el mismo esfuerzo, y lo probable es que sólo obtenga resultados mediocres. Tendrá que trabajar lo mismo, pero con un rendimiento mucho menor.

Todos sabemos esto; y sin embargo, ¡cuántas veces oímos decir: «No me siento bien hoy: tengo la cabeza pesada. Dormí mal anoche»!

Casi todos conocemos ese estado, esa sensación de fatiga y decepción; la incapacidad de pensar bien y con claridad, que sucede a una