



Guía para dormir mejor

Caja: Insomnia

Maria José García Fontes

Esta guía está dedicada a todos los que persiguen sus sueños
(conversaciones con uno mismo)

HORA DE LOS CUENTOS...



-¿Sabes? la vida nos hace hacer cosas terribles, como madrugar por ejemplo...

-¿Nunca te callas?

En esta guía intentaré abordar el problema de la falta de sueño desde varias perspectivas: Aromaterapia, terapia floral, musicoterapia, fitoterapia y complementos alimenticios, técnicas de relajación físicas y respiratorias...

Al final de ellas encontrarás de forma detallada el contenido de la caja que has comprado.

La conciliación del sueño ha pasado a ser uno de los principales problemas de nuestra sociedad. Según estudios de la Sociedad Española de Neurología, cuatro millones de personas en España sufren insomnio crónico y un 30 % de la población española tiene problemas para dormir.



Factores externos que influyen en la conciliación y en la calidad del sueño

Olores y limpieza

Hay que ventilar el cuarto mínimo durante 10 minutos cada día y a pesar de que la ropa de cama se cambie con frecuencia, también se recomienda ventilarla antes de hacer la cama.

Los olores juegan un papel importante, POR ESO LA IMPORTANCIA DE LA AROMATERAPIA.

La aromaterapia, como su nombre indica es la ciencia de los aromas, se basa principalmente en aceites esenciales y otros compuestos aromáticos, con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico o físico. Como en la mayoría de las medicinas clasificadas de “alternativas” hay gran intrusismo profesional y eso hace que entre la comunidad científica se ponga en duda su eficacia. Mi formación es científica, y por eso busco la comprobación y las evidencias.

Después de bucear en el mundo de la aromaterapia he llegado a las siguientes conclusiones:

Un aceite esencial, es un extracto volátil (que se evapora) muy concentrado obtenido a partir de plantas aromáticas mediante un procedimiento denominado destilación por arrastre de vapor, es un líquido oloroso, pero no es graso ni viscoso. Se utilizan para esta destilación ramas, flores, hojas, cortezas, tallos e incluso raíces.

Podemos encontrar “esencias de síntesis” que por supuesto no proceden de plantas aromáticas y no tienen ningún interés terapéutico (Es decir son olores creados mediante procedimientos químicos en el laboratorio).

Aceites vegetales, se extraen principalmente de frutos secos, semillas y alimentos ricos en grasas, por lo que suelen ser grasos y viscosos. Se obtienen por un procedimiento mecánico(a través de presión en frío o en caliente)

NO TODOS LOS ACEITES ESENCIALES SON APTOS PARA SU EMPLEO TERAPÉUTICO, PARA QUE LO SEAN DEBEN SER QUIMIOTIPADOS, LO QUE QUIERE DECIR QUE SU COMPOSICIÓN BIOQUÍMICA SE HA ANALIZADO CON DETALLE. ESTE ANÁLISIS SE SUELE HACER CON UNA CROMATOGRAFÍA EN FASE ACUOSA Y CON ESPECTROMETRÍA DE MASAS.

Sólo así se puede apoyar científicamente. Por eso la cantidad de fraudes y las diferencias de precio.

Los principales aceites esenciales para relajarnos y dormir son:

1. Aceite de lavanda,
2. Aceite de naranjo amargo
3. Esencia de mandarina
4. Aceite de valeriana
5. Manzanilla romana
6. Petit grain mandarino contra la tensión.



Desconecta con el aceite esencial de mandarina

Este aceite esencial, muy suave, es interesante en caso de insomnio pasajero cuando a uno le cuesta desconectar, parar y relajarse. También es beneficioso para niños hiperactivos.

Cómo usarlo: en difusor (15-20 gotas) durante la tarde o antes de acostarse, o bien por vía oral (2 gotas diluidas en aceite de oliva) por la mañana y por la noche.

Lavanda, el mejor relajante integral

La lavanda es la estrella de la aromaterapia y también el gran especialista del sistema nervioso. Gracias a su riqueza en moléculas calmantes, relajantes y sedantes, posee una eficacia incontestable para conciliar el sueño.

Cómo usarlo: en difusor (15-20 gotas) en la tarde o la noche, o en masaje sobre la piel (2 gotas diluidas) a partir de media tarde para irse relajando.

Si no te gusta su olor, prueba con aceite esencial de naranjo amargo.



Manzanilla romana para casos de hipersensibilidad

El aceite esencial de manzanilla romana se aconseja especialmente a personas hipersensibles o a las que algún acontecimiento les quita el sueño. También es útil a personas con la tensión arterial alta que no consiguen relajarse. Es muy eficaz con los niños que no se duermen por miedo o que se despiertan con pesadillas.

Cómo usarlo: en masaje sobre la piel por la noche o, simplemente, oliendo el frasco antes de irte a dormir o si te despiertas en medio de la noche.



Hierbaluisa frente a la angustia

Es un calmante potente y resulta muy útil en caso de hiperexcitación, angustia, ansiedad o depresión.

Cómo usarlo: por vía oral. Si el insomnio va asociado a problemas de ansiedad, puedes tomar 2 gotas del aceite esencial diluidas en aceite de oliva tres veces al día hasta mejoría..

Petit grain mandarino para disipar la tensión

Este gran hipnótico se extrae de las hojas del mandarino. Su efecto terapéutico se parece al de la manzanilla, aunque es mucho más potente. Además es un relajante muscular, eficaz para quienes no logran dormir por estar muy tensos.

Cómo usarlo: en masaje u oliéndolo, como la manzanilla romana, o por vía oral, 2 gotas diluidas antes de acostarse en caso de insomnio severo.

Pauta de aromaterapia durante el día para reducir el insomnio

Durante el día sigue una rutina con aromaterapia para descansar por la noche.

Por la mañana

Toma 2 gotas de esencia de mandarina diluidas en un poco de aceite de oliva. Si tu insomnio es pertinaz y temes irte a dormir, toma 2 gotas de hierbaluisa en su lugar.

Durante el día

Haz microdescansos de 5 a 10 minutos para desconectar. Como ayuda, ponte una gota de aceite esencial de lavanda en las muñecas, cierra los ojos y respira hondo.

En casa

En un difusor, pon aceite esencial de mandarina, de 15 a 20 gotas, durante media hora. Para el insomnio pertinaz, mezcla en el difusor 10 gotas de lavanda y 5 de mandarina.

Por la noche

Toma 2 gotas de esencia de mandarina diluidas en aceite de oliva. Diluye luego 2 gotas de manzanilla romana o petit grain mandarino y masajéate pies, brazos y pecho.

¿Cómo nos puede ayudar la aromaterapia?

Se ha demostrado que respirar ciertos compuestos de los aceites esenciales disminuye el cortisol. La liberación constante de cortisol afecta a la salud y, de noche, dificulta el sueño.

Puedes poner un difusor de esencias en casa o el trabajo para que te ayude a mantenerte relajado. No es ningún lujo, sino un elemento que favorece tu salud y la de tus seres queridos.

Gestos que se deberían convertir en rutinas para conciliar el sueño son un masaje o un automasaje diario en pies, brazos y manos, nuca y cuello, cara... Estimular la piel, la activa y algunos aceites esenciales inducen la liberación de hormonas del bienestar.

La limpieza de la piel y los tónicos o cremas hacen que la piel descanse y el olor a limpio contribuye a alcanzar el estado de bienestar.



Temperatura para dormir bien

Es importante mantener la habitación más bien fresca. El consejo general es que la temperatura ronde entre los **18 °C y los 22 °C**.

Somos seres endotérmicos, necesitamos regular nuestra temperatura corporal, que normalmente se encuentra entre los 36 °C y los 37 °C. Pero no es la misma a lo largo del día. Por la mañana es más baja, aumenta a medida que pasan las horas y antes de irnos a dormir, la temperatura corporal comienza a descender otra vez. Y esta bajada es necesaria para inducir el sueño.

Si la temperatura de la habitación es muy elevada, el cuerpo tendrá que trabajar más para regular su temperatura, y esto perjudica a la calidad del sueño. Nuestra piel debe estar alrededor de los 36,7 °C para dormir bien.



Ronquidos

La mitad de los hombres ronca y el 25 % de las mujeres también, según la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (Separ). Pero los ronquidos son contaminación acústica y activan las ondas cerebrales, lo que perjudica la calidad del sueño. Para intentar evitarlos, no hay nada como bajar de peso, ya que muchas veces perder algunos kilos acaba con el problema. Además, hay que intentar no dormir boca arriba. A veces el problema es más serio porque puede ser debido a la desviación del tabique nasal, existencia de vegetaciones o problemas en el paladar, en ese caso se debe consultar aun especialista.



Evitar la ingesta de alcohol

Creemos que como el alcohol nos atonta, esto nos hará dormir bien si es verdad que hace que nos durmamos antes, pero también el alcohol reduce la duración de la fase REM (de sueño profundo). Por eso nos levantaremos más cansados y sedientos, lo que conocemos con el nombre de Resaca.



Evitar cenas copiosas

Se recomienda cenar al menos una hora y media antes de meterse en la cama y optar en la última comida del día por alimentos ligeros y ricos en triptófano, un aminoácido asociado con la producción de la melatonina, la hormona del sueño. El pescado, la carne y los huevos (sobre todo la yema) son alimentos con triptófano, al igual que frutas y frutos como el plátano, la piña, el aguacate y la ciruela. Ayudan al cuerpo a liberar melatonina y son excelentes para prevenir el insomnio.



Iluminación adecuada

El estímulo luminoso influye en la hormona que controla el sueño (melatonina), es importante que la habitación esté a oscuras. La glándula pineal que segrega la melatonina es sensible a la luz al apagar la luz se libera una cantidad mayor de la hormona del sueño, facilitando el descanso. En sociedades donde no se utiliza tanto la luz artificial, la calidad del sueño es mayor. Acondicionar la luz de la habitación, el tipo, la intensidad, nos puede preparar para dormir mejor.

Uso de dispositivos electrónicos

Móvil, ordenador, tablet, televisión. Todos ellos emiten luz azul, que interfiere con la producción de melatonina y con los ritmos Circadianos (Son cambios físicos, mentales y de conducta que siguen un ciclo de 24 horas y que responden principalmente a la luz y a la oscuridad, vienen regulados por la hormona de crecimiento(HC), El Cortisol, la Melatonina(MLT) y la Prolactina (PRL)). El uso de estos dispositivos hace que tardemos más en conciliar el sueño.



Seguir una rutina

Hace que el cuerpo se acostumbre y sepa cuando hay que desconectar.

LO QUE PODEMOS HACER MIENTRAS DORMIMOS



Mover las piernas

Realizar leves sacudidas de las piernas de manera esporádica al iniciar el sueño es totalmente normal. La cosa cambia cuando los movimientos se convierten en frecuentes y rutinarios, ya que puede ser signo de lo que se conoce como síndrome de piernas inquietas, “una enfermedad neurológica que produce una necesidad imperiosa de mover las piernas cuando se está en reposo, sobre todo durante el sueño. Estas personas tienen de forma periódica y repetitiva sacudidas en las piernas con una frecuencia de una por minuto”, determinados fármacos. “Los antidepresivos, los antihistamínicos (para la alergia), antieméticos (contra los vómitos) o medicamentos para dormir, como la doxilamina, acentúan la enfermedad o la precipitan en personas predispuestas a ella”

Pegar al acompañante

¿Quién no ha pegado alguna vez al compañero de cama de manera fortuita en mitad de una pesadilla? Sin embargo, lo normal se convierte en patológico cuando la acción es frecuente y exagerada: es lo que se conoce como trastorno de conducta durante el sueño REM. “Se manifiesta sobre todo en hombres a partir de los 50 y la conducta aparece en la segunda porción de la noche, cuando tienen sueños en los que se ven perseguidos o viven situaciones de catástrofes (sueños de angustia), de manera que actúan físicamente en respuesta a los sueños, como si se defendieran o pelearan, lesionando al acompañante”, Se recomienda consultar con el médico cuando la conducta ocurre de manera repetitiva. Estudios del doctor Alex Iranzo, del Hospital Clínic de Barcelona, y del neurólogo García-Borreguero confirman que la mayoría de las personas con este trastorno desarrollan Parkinson y otras enfermedades neurológicas. Algo que también confirma el neurólogo García-Borreguero.

Tener erecciones

Aparecen durante la fase REM del sueño, descubierta en los años cincuenta y en la que tienen lugar las fantasías. Son síntoma de buena salud sexual. Lo patológico es justo lo contrario, es decir, no tener erecciones durante el sueño. “Ocurren por la acción de los neurotransmisores en el cerebro durante el sueño que estimulan la erección. Cuando queremos saber si la impotencia en un paciente tiene una base médica o, por el contrario, es psicológica, medimos la erección durante el sueño, de manera que si es un problema médico no hay erección, mientras que si es algo psicológico la erección aparece al dormir” según estudios neurológicos. medicamentos para dormir, como la doxilamina, acentúan la enfermedad o la precipitan en personas predispuestas a ella”

Dejar de respirar durante unos segundos

Cuando dormimos, la garganta tiende a cerrarse con la inspiración, pero el organismo dispone de reflejos para evitar el colapso. Por eso, una pausa de uno o dos segundos no entraña problema. Sin embargo, cuando es superior a diez segundos sí se considera significativa. En algunas personas estos reflejos no funcionan correctamente y durante el sueño pueden llegar a sufrir asfixias periódicas que obstruyen su respiración de manera repetida. Es lo que se conoce como apnea del sueño, un problema que causa somnolencia durante el día y cansancio crónico. Conviene estar atentos a su frecuencia: “Siempre que haya más de cinco pausas respiratorias por hora se debe acudir al médico”, aconseja el neumólogo Joaquín Durán-Cantolla. El perfil de quien la sufre, según refleja este especialista en su libro, es una persona de mediana edad, frecuentemente obeso, aunque no siempre, con una historia de ronquidos y repetidas paradas respiratorias durante el sueño, generalmente bien observadas por su pareja. Además, suele quejarse de cansancio y somnolencia durante el día. Una revisión reciente de 11 estudios sobre la apnea obstructiva del sueño muestra una prevalencia mayor en hombres que en mujeres y un aumento de la misma en el tiempo. La novedad en su diagnóstico es un dispositivo electrónico (Sistema APNiA) para utilizar en el domicilio, que graba la información durante el sueño para que después la revise el médico. En caso de apnea leve y moderada, tanto el diagnóstico como el tratamiento, que consiste en dispositivos intraorales,

Roncar

No se considera una enfermedad, sino más bien un problema social, producido por la vibración de los tejidos de la garganta. Su acompañante lo sufrirá más que usted. Según dice el doctor Durán-Cantolla, aumenta con la edad hasta los 60 años, momento en que empieza a disminuir. “Creemos que está relacionado con las condiciones de la garganta: las más rígidas vibran menos y las más elásticas vibran más”, explica. ¿Es necesario acudir al médico? El neumólogo recomienda ir cuando el ronquido molesta mucho al acompañante o si aparece acompañado de apnea. Actualmente se puede tratar con dispositivos intraorales, que producen un discreto adelantamiento de la mandíbula, similar al que se utiliza para la apnea.

Hablar

Aunque resulta llamativo ver cómo alguien habla mientras duerme, las somniloquías, como se conoce a esta conducta en medicina, no son algo patológico. “Al dormir, perdemos el tono muscular, pero hay personas que no lo pierden y pueden hablar o caminar mientras están dormidos”, explica Durán-Cantolla, experto en medicina del sueño. ¿Requiere visita al médico? Tal y como recomienda este especialista en el libro *El sueño. La normalidad y la enfermedad*, si la conducta no es muy repetitiva ni altera la calidad del sueño, no suele requerir consulta especializada y no suele afectar ni a la calidad ni a la cantidad de sueño, aunque puede generar un microdespertar.

Levantarse y caminar

Es lo que se conoce como sonambulismo, una conducta que, según un estudio realizado en Estados Unidos en el que se realizaron encuestas a 19.136 individuos de varios estados del país, afecta a un 3,6% de la población. En el mismo estudio se vio que el 30,5% de los participantes tenían antecedentes familiares de sonambulismo, algo que también confirma Durán-Cantolla en su libro: “Suele presentarse en varios miembros de la familia y actualmente se cree que tiene base genética”. Sin embargo, no es algo patológico, según comenta este experto en medicina del sueño, sino un trastorno del movimiento que es frecuente en niños. “Hay que tener en cuenta que la persona con sonambulismo realiza acciones semiautomáticas, con las que está familiarizado, como ir al baño, ir a la cocina, abrir una puerta o la nevera, etc., y de las que no guarda recuerdo. Por eso es importante tomar precauciones con los niños, como cerrar bien las puertas o las ventanas.

No se debe despertar al sonámbulo, sino llevarlo suavemente de regreso a su cama, para evitar asustarlo o que reaccione con pánico al no saber exactamente dónde se encuentra.

Comer en mitad de la noche

Sobre todo alimentos calóricos. Este trastorno, que es más frecuente en mujeres (66%-88%) y en personas obesas, está infradiagnosticado, según una investigación publicada en la *Revista de Endocrinología y Nutrición*. “Quienes lo padecen no suelen contarlo porque lo consideran avergonzante, y pueden ser conscientes del problema, aunque no estén totalmente despiertos al hacerlo”.

Sharon Ackerman popularizó un método que difundió mediante la revista Helthline que proviene de una rutina creada por la Marina de los Estados Unidos para ayudar a sus pilotos a dormirse en menos de dos minutos.

Según se dice, a los pilotos les lleva seis semanas de práctica el perfeccionarlo, pero lo logran, incluso bebiendo café un poco antes de irse a dormir y con ruidos de disparos de fondo.

Pasos a seguir

1. Relaja toda la cara, incluyendo los músculos dentro de la boca.
2. Baja los hombros para liberar la tensión y deje caer las manos a un lado del cuerpo.
3. Exhala, relajando su pecho.
4. Relaja las piernas, los muslos y las pantorrillas.
5. Libera tu mente durante 10 segundos imaginando una escena relajante.
6. Si esto no funciona, repite la frase "no piense" una y otra vez durante 10 segundos.
7. Después de 10 segundos, deberías estar dormido

Dormir en 60 segundos

Los dos métodos que siguen se centran en la respiración y en los músculos y te ayudan a liberar tu mente y conciliar el sueño. Si eres un principiante, al principio estos métodos pueden tardar hasta 2 minutos en funcionar.



Método de respiración 4-7-8

Mezclando los poderes de la meditación y de la visualización, este método de respiración se hace más efectivo con la práctica, aunque si tienes alguna enfermedad respiratoria, como el asma, no es recomendable. Antes de comenzar, debes colocar la punta de la lengua contra el paladar, detrás de los dos dientes delanteros, y mantenerla allí todo el tiempo, apretando los labios si es necesario.

Pasos a seguir

1. Deja que tus labios se separen ligeramente y haz un sonido silbante al exhalar por la boca.
2. Luego, cierra los labios e inhale silenciosamente por la nariz. Cuenta hasta 4 en tu cabeza.
3. Después, contén la respiración durante 7 segundos.
4. Después, exhala (con un sonido de silbido) durante 8 segundos.
5. Evita estar demasiado alerta al final de cada ciclo. Intente practicarlo sin pensar.
6. Completa este ciclo durante cuatro respiraciones completas. Deja que su cuerpo se duerma si sientes que la relajación llega antes de lo previsto.



Relajación muscular progresiva

La relajación muscular progresiva, también conocida como relajación muscular profunda, ayuda a relajarse. La premisa es tensar, pero no forzar, los músculos y relajarse para liberar la tensión. Este movimiento promueve la tranquilidad en todo el cuerpo. Es un truco recomendado para ayudar con el insomnio. Antes de hacerlo, intenta practicar el método 4-7-8 mientras imaginas la tensión que sale de tu cuerpo al exhalar.

El método militar nace de los marines de los Estados Unidos y ha probado su efectividad incluso en las condiciones más adversas.

Pasos a seguir

1. Levanta las cejas lo más alto posible durante 5 segundos. Esto tensará los músculos de la frente.
2. Relaja tus músculos inmediatamente y siente cómo cae la tensión. Espera 10 segundos.
3. Sonríe ampliamente para crear tensión en tus mejillas durante 5 segundos y relaja.
4. Haz una pausa de 10 segundos.
5. Entrecierre los ojos con los ojos cerrados. Hazlo durante 5 segundos y relaja.
6. Pausa de 10 segundos.
7. Inclina la cabeza ligeramente hacia atrás, mirando al techo durante 5 segundos y relaja mientras tu cuello se hunde de nuevo en la almohada.
8. Haz una pausa de 10 segundos.
9. Sigue esta técnica con el resto de músculos del cuerpo: tríceps, pecho, muslos y pies.
10. Mientras lo haces, concéntrate en lo relajado y pesado que se siente tu cuerpo cuando está relajado y en un estado confortable.

Para que estos trucos funcionen mejor, lo ideal es "preparar" el terreno para que a tu organismo le sea más fácil conciliar el sueño. Así, esconder el reloj, comer un par de horas antes de ir a la cama, tomar una ducha caliente antes de ir a dormir o no usar el móvil en la cama o antes de acostarse, son rutinas que pueden ayudarnos.

Para los amantes de la Música, me gustaría recomendarles Himekami con Yas-Kaz, el album en Particular se llama Kaido (Camino del Mar), O El concierto N1 in do menor Opus 35 De Dimitri Shostakovich o los Nocturnos de Chopin... o los sonidos de la lluvia, de las hojas cuando se mueven o de las olas del mar.

También podeis encontrar ASMR , término que surge de su acrónimo en Inglés Autonomous Sensory Meridian Response, que traducido es Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma, un neologismo (palabra o expresión de nueva creación en una lengua), un tanto equívoco, que sirve para expresar una experiencia que ha cautivado a millones de personas. Para los que no tengáis ni idea de esta historia, algunos se refieren a esta experiencia como un hormigueo, un escalofrío placentero o un orgasmo de baja intensidad consiguiendo la mayoría de las veces una relajación que antecede al sueño. Esta respuesta se consigue a través de diferentes estímulos especialmente auditivos y visuales Su aparición en redes sociales el 19 de octubre de 2007, en un foro de discusión de una Web denominada SteadyHealth ha convertido a sus creadores en gurús millonarios de la relajación ASMRtist. Estos artistas del ASMR se graban susurrando, rasgando el micrófono o, incluso comiendo. Todo vale con tal de ofrecer al oyente esa sensación orgásmica. La mayoría utilizan una grabación Binaural para su lograr sus objetivos, este tipo de grabación simula una acústica tridimensional y ofrece una relación envolvente, como si la voz realmente te estuviese susurrando al oído.

En nuestro país la mayor representante es Ana Muñoz.

¿Qué dice la ciencia de este fenómeno?

Los primeros en estudiar este fenómeno fueron dos Psicólogos de la Universidad de Swansea (Gales) : Emma Barrat y Nick Davies quienes publicaron sus resultados con 475 voluntarios en la revista "Peer J" mientras tanto los usuarios de este sistema ya superaban en el 2014 los 88 millones de reproducciones. En sus estudios analizaron la red neuronal por defecto (la que funciona cuando el cerebro está relajado y sugirieron que la ASMR favorece la asociación de aquellas redes que se activan en estado de reposo y parece que quienes más la experimentan son personalidades de tipo más introvertido. En cualquier caso esta respuesta no se da en todos los individuos, pero en los que se da se ha estudiado una reducción del ritmo cardíaco y un aumento de conductividad en la piel. También se ha visto que un cierto número sufren Misofonía (aversión al sonido) Vamos, que no lo soportan.

Para los que quieran probar la experiencia, dejo una lista.

LOVE ASMR DE ANA MUÑOZ

GENTLE WHISPERING ASMR

SLEEPY TINGLES ASMR

Cómo la **terapia floral**, nos puede ayudar a conciliar el sueño.

Los concentrados de flores pueden servir para prevenir malestares físicos y coadyuvar a un tratamiento específico, pero no reemplazarlo.

Con estas esencias equilibramos emociones que nos pueden interferir en la conciliación del sueño.

Las esencias que más nos aportan para la resolución de este problema son:



White Chestnut(Castaño de Indias) *Aesculus hippocastanum*.

Árbol que produce unas castañas pero no comestibles. Ayuda a evitar pensamientos obsesivos

Agrimony(Agrimonia) *Agrimonia eupatoria*.

Familia de las rosáceas que sirve para tratar susceptibilidades e influencias y opiniones de los demás-

Red Chestnut (Castaño Rojo) (*Aesculus*)

Está indicado sobre todo para personas que se preocupan excesivamente por los demás y no tanto por ellos mismos. Este tipo de preocupaciones se suelen somatizar con dolores de cabeza, problemas circulatorios y estomacales y sobre todo trastornos del sueño.

Verbain (Verbena) (*Verbena officinalis*)

Para gente muy perfeccionista y con un claro ideal de justicia. Suele ser gente que sufre mucho por los demás y eso les ocasiona hiperactividad e hipertensión. Les resulta muy difícil desconectar y relajarse.

Insomnia

Dedicado a todos los que persiguen sus sueños

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN LA CAJA MINI?

Cuando pensé como llamarla a mi e-commerce, decidí por ME TIME, porque reflejaba lo que yo sentía: Tiempo fuera del estrés, tiempo para ti, para que te ocupes exclusivamente de ti y soluciones tus problemas emocionales y de salud.

Como no puedes controlar todo lo que te pasa, vive el momento, que sea lo que sea que te suceda, sea un aprendizaje.

A veces, no nos queda más remedio que tomar pastillas o pasar por intervenciones quirúrgicas; pero muchas veces ese es el resultado de no vivir conscientemente, porque aunque parezca mentira, no heredamos una enfermedad, heredamos un estilo de vida. A veces estamos tan ocupados, que no sabemos si vamos o venimos.

Por eso, párate, respira, ríe, vive.

No dejes que tu estrés, tu rabia, tu miedo, te alejen de lo que tú en realidad eres.

Un abrazo,

Maria José

1 Fórmula floral

Ajustada con las principales flores que ayudan a conciliar el sueño, para abordar este problema desde la terapia floral.



2 Roll-on con aceites representativos de la aromaterapia

Para aplicar en las muñecas y olerlo, desarrollando así una experiencia olfativa y de automasaje.



Se enviará uno o otro, sujeto a disponibilidad

3 Infusión ayurvédica

El sistema médico ayurvédico (INDIA) es uno de los más antiguos del mundo. La palabra ayurveda proviene de la unión de dos palabras sánscritas: AYUR, que significa la duración de la vida, y VEDA que significa verdad o conocimiento.

En general al beber este tipo de infusiones se aumentan los niveles de energía del cuerpo, son detoxificantes, ayudan a mejorar la actividad cerebral aun descansando, tienen propiedades antiinflamatorias y no



4 Caja de melatonina. (N acetil-5-metoxitriptamina)

¿Por qué melatonina?

Porque es una hormona natural que segrega nuestro organismo, Se sintetiza en la glándula pineal a partir de la serotonina, a veces las concentraciones que nosotros producimos no son las suficientes. Su producción se inhibe cuando hay luz y sintetizamos más cuando estamos a oscuras.

Presenta diferentes beneficios:

- Regula el sueño
- Actúa como antioxidante superando incluso el efecto que pueden producir vitaminas como la C o la E.
- Combate la proliferación de los radicales libres, responsables del envejecimiento celular.
- Refuerza el sistema inmunitario, estimulando la producción de anticuerpos
- A nivel cardiaco, hace que la circulación esté en los niveles correctos por lo que se ha visto su papel preventivo en el riesgo de infarto.
- Para pacientes diabéticos también está indicada porque ayuda a controlar la producción de glucosa y de colesterol de alta y baja densidad.
- Aumenta la actividad termogénica de las células grasas, es decir nos ayuda a quemar calorías-
- Protege la piel ya que puede funcionar como protector solar, así que evita la aparición de manchas, flacidez, deshidratación
- Estimula las fases del ciclo capilar
- No deja efecto resaca como la utilización de ciertos fármacos o complementos alimenticios utilizados para conciliar el sueño. No produce habituación. La pueden tomar los niños (Consultar dosis para niños e indicar si el problema de sueño es para un niño).



Como todo fármaco no se debe abusar, si bien a las dosis de las pastillas de esta caja, no se requiere receta y se puede comprar libremente, se recomienda generar una rutina para que nosotros mismos podamos sintetizarla en las dosis correctas que necesitamos para mantener nuestro ciclo de sueño.

Para terminar diría: Erase una vez...

es que no puedo desterrar la literatura de mi vida.

En mis peores épocas siempre me salva y una noche de insomnio da para tanto, por eso, en esa oscuridad de la noche, “El elogio de la sombra” de Tanzaki, pone luz, “ Dinos como sobrevivir a nuestra locura de K. OÉ”, nos hace reflexionar, “ Tres veces al amanecer de Baricco” nos acorta las horas Y con “La casa del Sueño” de Jonathan Coe puedes analizar las causas de tu insomnio.

Eso sí, no se te ocurra leerla por las noches a menos que estés dispuest@ a asumir que te vas a quedar sin dormir, el contenido de la novela es de todo menos plácido, pero seguro que obligarás a tus ojos a mantenerse abiertos antes de dejar de leer. Lee entonces “El libro del Desasosiego” De Fernando Pessoa. Soares se sentará contigo para reflexionar, como él decía Dormir también es Vivir.

Puede entonces que se te caigan los párpados y se te cierren los ojos, Soares no se molestará, te esperará mañana por la noche y pasado mañana y al otro, quizás mientras te guiña el ojo te planteará otra duda existencial.

Y recuerda LOS AMANTES DE LOS LIBROS NUNCA SE VAN SOLOS A LA CAMA.

Y si con esta guía no consigo que te duermas sólo nos queda cantar con Sabina

“Peor para el sol
Que se mete a las siete en la cuna
Del mar a roncar...
Mientras un servidor
Le levanta la falda a la luna...”



¿Quién ha escrito este ebook?

Me llamo María José García Fontes, vengo de una familia de varias generaciones de farmacéuticos y médicos, así que no me quedó más remedio que seguir la tradición.

Mi curiosidad por saber y mis ganas de viajar me pusieron en contacto con la aromaterapia, la terapia floral y otras medicinas alternativas. Mi tesis sobre la malaria me hizo recorrer varios países del continente africano. Allí aprendí sobre remedios naturales, sobre el poder del pensamiento, que las palabras a veces nos curan o nos dañan, que mente y cuerpo están conectados, que la rabia, el miedo, la ansiedad nos condicionan y nos hacen enfermar...

Regresé a la Mancha, donde actualmente trabajo en la farmacia que un día fue de mi tío abuelo y luego de mi madre. Aprendí después de tanto viaje, que el viaje más importante es hacia nuestro interior, que un mismo suceso puede dar lugar a emociones muy diferentes según el pensamiento que se tenga, que las emociones negativas que no se procesan se somatizan y nos enferman. No podemos controlar todo lo que nos pasa, pero si podemos controlar cómo reaccionar ante eso, por lo tanto, somos de alguna manera responsables de nuestro estado de salud.

En eso estoy, entendiendo que el problema y la solución están en el mismo sitio: "La mente", es posible que este aprendizaje me lleve toda la vida o me muera en el intento. Nunca terminé mi tesis, me emocioné por el camino.

Esta guía es para los que quieran acompañarme en este viaje, aprender un poco más del lenguaje de su cuerpo y compartir la pasión por la vida.

Bibliografía

Imágenes viñetas: https://www.google.com/search?q=%C2%BFYa+te+vas+a+dormir%3F++No+te+ama+vi%C3%B1eta&tbm=isch&ved=2ahUKEwjVsYfTuf7zAhWUBhoKHxiMCCUQ2-cCegQIABAA&oeq=%C2%BFYa+te+vas+a+dormir%3F++No+te+ama+vi%C3%B1eta&gs_lcp=CgNpbWcQAzoHCCMQ7wMQJ1CyFVj9IWCUI2gAcAB4AIABVogBiAeSAQlXMpgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=Wa-DYZWhKJSNaPiYoqgC&bih=773&biw=1512&hl=es#imgrc=y8S3WDmtFkpSeM&imgdii=UDt8nTzZmk2LMM

<https://mejorconsalud.as.com/aceites-aromaticos-para-dormir-mejor/>
<https://medlineplus.gov/spanish/healthysleep.html>

<https://www.iis.es/que-hacemos-al-dormir/>

Guia aceites esenciales Pranarom

<https://www.healthline.com/health/healthy-sleep/fall-asleep-fast> by Sharon Ackerman

<https://botplusweb.portalfarma.com/>

¿Qué es el ASMR y para qué sirve? - Microsismos - Público
<https://www.publico.es/psicologia-y-mente/que-es-el...>