

TENDENCIAS

8 trucos sencillos que ayudan a conciliar el sueño de forma natural

El Ciudadano · 26 de julio de 2015



Existen unos sencillos hábitos que ayudan a bajar el nivel de actividad de tu cerebro sin tener que recurrir a fármacos para dormir.



No poder dormir es perjudicial para la salud y muchas personas se ven obligadas a recurrir a los fármacos y compuestos químicos como recurso de urgencia para poder hacerlo. Existen, sin embargo, otras maneras más naturales de conciliar antes el sueño:

-Luces apagadas. Los biorritmos se regulan durmiendo y los biorritmos ayudan a dormir, Por tanto, la luz es un elemento fundamental para esa regulación. Aunque, la persona no lo note, el organismo sí.

-Comodidad plena. Para dormir lo ideal es estar cómodo, por lo que para descansar plácidamente se debe preparar todo antes de ir a la cama, como tener la habitación limpia, ventilada, mantener una buena higiene personal o tener una temperatura adecuada.

-Control de la respiración. Es la mejor técnica para dormir. Hacer respiraciones largas en las que el aire recorra todos tus pulmones. Los expertos recomiendan series

de hasta 8 segundos de inspiración, 8 de expiración y 4 en el ínterin.

-Meditar. Con los ejercicios de meditación ayudarás a conciliar el sueño mejor.

-Leer un libro. Con la lectura conseguirás dormir más y mejor, ya que preferirás estirarte por fin en la cama que hacer el esfuerzo de comprensión de un libro cuando la mente ya no está preparada para ello.

-Beber un vaso de leche. La leche interviene de manera fundamental en el buen descanso, ya que el triptófano regula las hormonas, el calcio ayuda en la activación neuronal para las fases del sueño y la vitamina B12 es importante para la síntesis de la melatonina, clave para el sueño.

-Pensar en el día. Para poder dormir, es bueno pensar en el día. Tan sencillo como recorrer el día mentalmente y seguro te dormirás antes de ver todo el día.

-Aprovecha todos los sonidos. Está comprobado, los ruidos monótonos ayudan a conciliar el sueño. Por tanto, si llueve, deja que el sonido te lleve.

Fuente: El Ciudadano