

GUIA DE SUEÑO:

10 Ideas Para Reconciliar

El Sueño y Descansar Mejor

(si sufres de ansiedad, asegúrate de ver la última!)



Creado por Mijael Brandwajn

www.AkilaInstitute.com

1) Elimina la luz azul

La mayoría de los occidentales nos hemos acostumbrado a ver TV en la noche- muchas veces justo antes de dormir.

El problema: la luz azul que sale de las pantallas le dice a nuestros cerebros “es de día, no te duermas”.

Y eso interrumpe el proceso de segregación de melatonina, una de las hormonas más importantes del sueño.



Pero tengo una solución para aquellos de ustedes que dirían “eso no estoy dispuesto a dejarlo”.

Hay un precio por pagar, además de los lentes: ver tu pantalla un poco “roja”, y lucir un tanto... ridículo.

Si no estás dispuesto a comprar estos lentes, quizás quieras al menos usar [F.lux](#), un programa que puedes instalar en cualquier dispositivo para que cambie la configuración de tu pantalla en la noche.

Sólo le dices en qué país vives, y él calcula cuándo se hace de noche y cambia la luz de tu pantalla para reducir la luz azul y el brillo en la noche.

2) Entrenarte a dormir

Dormir es un estado al que puedes acostumbrar al cuerpo a entrar. Para eso, usa el condicionamiento clásico: si siempre usas un ritual de sueño que

genera un ambiente para dormir, asociarás al ritual con ese estado, y será más fácil reproducirlo.



Esto quiere decir dormir si es posible siempre a la misma hora, con un ritual que incluya música relajante, aceites esenciales de lavanda o cualquier otro que te produzca somnolencia, luz tenue, etc.

3) Valeriana

Quizás ya sabías de esta hierba. No huele rico, pero hay varios [estudios](#) que muestran su eficacia en ayudar a dormir.

Antes que sigamos: esta raíz puede ocasionar a un porcentaje pequeño de la población **algunos efectos secundarios**, como por ejemplo: dolores de cabeza, mareos, dolores de barriga -y hasta insomnia.

Sí, yo sé. Hasta insomnia.



Pero esto sucede en un porcentaje pequeño de la población. Para el resto de nosotros, puede ser increíblemente poderosa y no ocasionar ningún efecto adverso.

Estudios muestran que la eficacia de esta raíz funciona mejor luego de dos semanas de uso continuo. Entre [300 y 600 mg](#) de valeriana entre 30 minutos a dos horas antes de dormir...

Otra nota de cuidado: aunque es totalmente natural, la valeriana puede incrementar el efecto sedativo del alcohol, benzodeazepinas y otros narcóticos, y puede tener interacciones negativas con la hierba de San Juan. Pregúntale al doctor si estás tomando otros medicamentos.

4) ¿Jugo de cerezas?



Sí. [Un estudio de adultos mayores](#) (edad promedio de 68 años) probó tomar 2 veces al día por dos semanas seguidas un vaso de jugo de cereza.

El resultado fue una mejoría similar a la de otros estudios hechos con Valeriana, pero cabe destacar que este es un solo estudio, y fue pagado por la Industria que fabrica el jugo.

Así que todavía es un poco temprano para darte una recomendación fuerte al respecto.

5) Magnesio

Los receptores GABA son parte esencial del sueño, y si te falta magnesio, estos receptores no podrán hacer bien su trabajo.

[Merek Doyle](#) (terapeuta nutricional), dice que la vasta mayoría de sus pacientes dividen el sueño en su vida entre antes de saber del magnesio, y después.



Para suplementar es mejor la ayuda de un doctor o nutricionista -pero considera que puedes usar un spray que podrías comprar en [Amazon](#) (tienen hasta [para niños](#)), o [fabricar el tuyo](#) por tu cuenta.

Lo del doctor es en serio: el calcio y el magnesio trabajan en un balance -mucho de uno hace que el otro disminuya.

6) Usa medias



Un par de estudios científicos han mostrado un efecto positivo considerable para una parte importante de la población (en particular para aquellas personas que suelen tener pies y manos frías): **ponerse medias ayuda a caer dormido.**

Esto no quiere decir que el calor en todo el cuerpo es mejor.

Lo que sí quiere decir, es que para la mayoría de los humanos, la temperatura corporal tiene una incidencia poderosa en el sueño, y las extremidades (pies y manos), envían un mensaje distinto que el resto del cuerpo.

El sueño y la ansiedad tienen una relación simbiótica importante: la ansiedad suele impactar el sueño, y la falta de sueño suele aumentar la ansiedad.

7) Cambia el uso del café

El café ha sido vilificado a veces de forma indiscriminada, cuando en realidad muchos beneficios han sido verificados por estudios científicos.

Algunos de esos beneficios tienen que ver incluso con mejorar cómo nos sentimos anímicamente. O sea que incluso con ansiedad, podrías ver algún efecto positivo con el café.



Pero si sufres de ansiedad, hay 3 problemas potenciales con la cafeína:

1) Podrías estar tomando demasiado cerca de tu hora de dormir:

Cada uno de nosotros asimila la cafeína de un modo distinto. Aunque conozco a MUCHAS personas que dicen que el café no les afecta el sueño, esto es solo cierto para más o menos un 5% de la población. En una persona "normal", una taza de café fuerte toma unas 10 horas en salir de tu cuerpo. Eso quiere decir que es muy probable que si tomas café luego del mediodía, esté afectando a tu capacidad de dormir sin que te des cuenta.

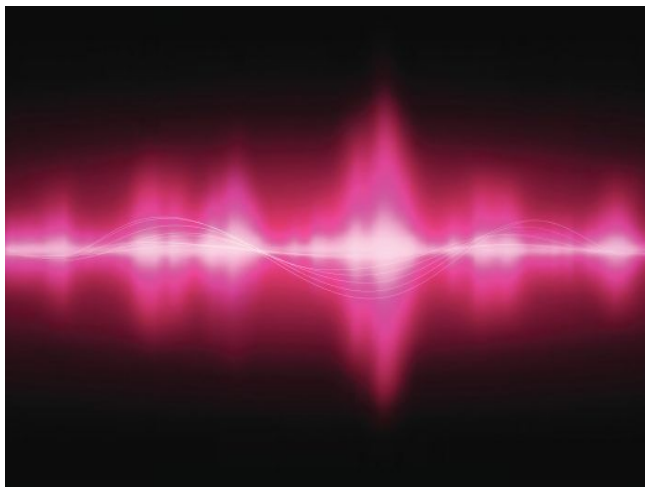
2) Podrías estar tomando demasiado:

Hay muchas diferencias personales, pero si sufres de ansiedad, el café tiene más potencial de hacerte sentir ansioso, sobre todo si consumes más de una o dos tazas al día. Mientras más tomas, más puede afectarte. Si lo estás tomando para mantenerte alerta y despierto durante el día, la solución a tu problema es mejorar la calidad de tu sueño a como de lugar, y el café puede convertirse en un obstáculo.

3) Cortar el consumo de golpe puede producir ansiedad:

El cuerpo se acostumbra a su café. Si vas a dejarlo, hazlo poco a poco, tomando cada vez menos, porque tu cuerpo podría sentir ansiedad al percibir la falta de cafeína.

8) Usa sonido “rosa” (o blanco)



Estudios científicos demuestran algo que muchos padres ya saben: el ruido "blanco" (que suena como alguien haciendo "shhhhhhh"), ayuda a los bebés a dormir más rápido y profundo.

¿Pero y los adultos? ¡También!

Por ahora, la teoría nos dice que ayuda a amortiguar sonidos que podrían despertar a aquellos que tienen un sueño más ligero.

RUIDO ROSADO VS. BLANCO:

El ruido blanco suena como estática -pero suele tener más volumen en las frecuencias altas. El ruido rosado hace que todas las frecuencias tengan el mismo volumen o potencia.

Y aunque no hay estudios todavía que comparen el efecto del ruido blanco vs. el rosado, sí hay 2 estudios que muestran efectos positivos del ruido rosado: el primero muestra un aumento en la memoria, el segundo un aumento de las señales cerebrales asociadas con los ciclos de sueño más profundos.

Por mi parte, he probado simplemente colocar el sonido de un río y he notado mejor calidad de sueño.

Si quieres probar con verdadero ruido rosado, busca en línea "Pink Noise Download". Hay varias alternativas.

9) Usa aceite esencial de lavanda



La lavanda es un calmante natural para el sistema nervioso central que disminuye el estrés, la ansiedad y el insomnio.

Se puede realizar como infusión o té de lavanda que sirve para aliviar síntomas emocionales.

La esencia de lavanda es muy eficaz para reducir los niveles de ansiedad, el dolor de cabeza y los problemas musculares asociados con el estrés. Un par de gotas de este aroma sobre la almohada te puede ayudar a dormir mejor durante toda la noche.

Además, se puede utilizar en un difusor poniéndole 2 a 3 gotas en el agua.

10) Chequea tu cabeza



Ok, este último no es un hack.

A mucha gente le cuesta dormir por razones psicológicas porque el estrés no es algo que se puede simplemente “apagar” con cremas y pastillas.

La mayoría de la gente que sufre de ansiedad crónica no puede dormir sin ayuda de pastillas... y ninguna pastilla para dormir emula el sueño normal, y por lo tanto no permiten al cuerpo reparar del mismo modo. Lo peor es que la mayoría de las pastillas para dormir son difíciles de dejar.

Si deseas volver a dormir sin tener que sin tener que tomar pastillas, **necesitas entonces cambiar tu estilo de vida.**

Las bases son: sueño, ejercicio, meditación (o respiración), alimentación balanceada y conexión con otros.



El curso **“Cambia tus hábitos, Transforma a tu vida”** está diseñado específicamente para ayudarte de un modo práctico y sostenible.

Aprenderás muchas técnicas y harás ejercicios específicamente diseñados para ayudarte a transformar tu vida, un hábito a la vez.

Para cambiar hábitos se necesita más que fuerza de voluntad.

Para ver más información acerca de la metodología, y ayudarte a tomar la decisión de aprovechar la oferta y **ahorrar \$50**, haz clic abajo... Hasta el lunes en la mañana!

[HAZ CLIC AHORA PARA VER EL CURSO](#)