

# Dormir bien: *un sueño reparador*

El sueño es un elemento indispensable para un estilo de vida saludable, al igual que la nutrición y el ejercicio.

Gran parte de nuestra vida estamos durmiendo, pero lo más importante es que la calidad y cantidad de nuestro sueño determina, en muchos casos, la salud de nuestro cuerpo, tanto a nivel físico, mental y emocional. El sueño tiene una función de restablecimiento para el cuerpo y el cerebro.

No sólo se trata de dormir sino de la calidad del sueño, ya que muchas personas duermen durante toda la noche, pero no descansan porque tienen un sueño muy inquieto o con pesadillas. También puede ocurrir que necesitemos levantarnos varias veces durante la noche o que nos despertemos muy temprano sin poder volver a conciliar el sueño. Esto va a provocar que no tengamos mucha energía durante el día, estemos cansados y soñolientos, con falta de concentración y en muchos casos con mal humor.



### ¿Qué podemos hacer para dormir bien?

Hay diversos factores que pueden influir en la calidad de nuestro descanso.

Para mejorarlo, puede ser interesante practicar algunas rutinas antes de irnos a dormir que nos ayuden a crear unos hábitos prácticos para descansar plenamente.

Para ello es importante dejar que la mente se tranquilice antes de acostarse. Todas las actividades que contribuyen a lograr que la mente se tranquilice, son una buena preparación para dormir y varían según cada persona. Entre ellas podemos citar:

- \* Tomar un baño caliente.
- \* Cenar unas dos horas antes de acostarnos y hacerlo de forma ligera, para que el proceso de digestión no interfiera a la hora de conciliar el sueño.
- \* Escuchar una música tranquila
- \* Leer un buen libro
- \* Meditar
- \* Tomar una tisana caliente
- \* Darnos un auto-masaje con algún aceite relajante en zonas como los hombros, brazos, piernas, ojos, sienes, etc.
- \* Una respiración profunda y consciente.
- \* Tener unos hábitos alimenticios para que el cuerpo reciba los nutrientes adecuados, mejoran en muchos aspectos la calidad de nuestra vida y de nuestro descanso.

### Nuestros pensamientos contribuyen a la calidad de nuestro sueño

Tener pensamientos que nos hagan sentir bien. Esto es muy importante ya que el darle vueltas incesantemente a un problema no nos ayuda en nada, ni siquiera a resolverlo. Muchas veces el exceso de actividad durante el día hace que cuando nos vamos a dormir y el cuerpo comienza a relajarse es cuando más nos hacemos conscientes de los problemas que nos preocupan y nuestra mente en lugar de relajarse se activa. En estas situaciones puede ayudarnos tener pensamientos que nos permitan sentirnos un poco mejor, pensar en lo que deseamos y en las soluciones que nos gustaría en lugar de cómo interpretamos el problema, ya que lo único que conseguimos es restar nuestro poder creativo y resolutivo. Precisamente relajarnos y dormir mejor va a provocar que nuestro cuerpo acceda de forma fácil a los recursos internos que nos permite resolver las situaciones con gran habilidad. ¡Para qué pre-ocuparse! Cuando llegue el momento, si llega, simplemente nos ocupamos.

### El lugar en el que dormimos

Así mismo, es muy importante que la cama en la que dormimos reúna unas condiciones adecuadas para el descanso y que sea utilizada con ese fin, sin que se convierta en el lugar donde nos llevamos parte del trabajo, en la que estamos con el portátil o viendo la televisión... Esto provoca que nos desve-



lemos y no nos ayuda en nada a dormir bien. Por el contrario, un entorno agradable, ventilado, limpio, relajado, con una luz tenue en el momento de irnos a acostar, un espacio que nos haga sentir a gusto y cómodos es muy propicio para fomentar el sueño. Por tanto que nuestro dormitorio sea, nuestro lugar de descanso y que contribuya a hacernos sentir bien y relajarnos.

### Productos Naturales

Cuando somos conscientes de que nos estamos durmiendo bien, es importante prestarle nuestra atención y consultar con un especialista sin dejar que pase mucho tiempo para poder recuperar el equilibrio cuanto antes.

Hay algunos productos naturales que ayudan a conciliar el sueño.

La Fitoterapia (uso de plantas con fines terapéuticos) puede ser de gran ayuda. Entre las plantas que podemos usar destacan: azahar, valeriana, pasiflora, melisa, y la lavanda entre otras. Esta última además podemos usarla en forma de aceite esencial, poniendo una o dos gotitas de este aceite en la almohada o quemandolas en la habitación con un quemador de aceites.

### Vale la pena dormir bien

Todas las cosas que podamos hacer y que contribuyen a que durmamos bien son muy adecuadas y valen la pena, aunque al principio nos supongan un cambio de hábitos, ya que un sueño reparador durante la noche nos permite sentirnos mucho mejor durante el día, concentrarnos más y disponer de mucha más energía para las cosas que queremos hacer. Y a largo plazo contribuye claramente a nuestro bienestar, buena salud y longevidad ■

