

## Infusiones

### Valeriana

La valeriana es la primera opción antes de utilizar otras pastillas más fuertes para dormir ya que relaja el sistema nervioso central. La valeriana es una poderosa planta con propiedades antiinflamatoria, antiespasmódica y ansiolítica. La puedes consumir en infusión y funciona mejor sin azúcar u otros aditivos.

No hay problema si lo consumes por un largo periodo, pero para evitar que el cuerpo se vaya acostumbrando a su efecto, es mejor si la alternas con otro tipo de infusiones como el té de tila o manzanilla.

### Manzanilla

Muchos toman el té de manzanilla para calmar sus nervios y ansiedad o para dormir mejor. La manzanilla también contiene flavonoides que estimulan la liberación de otros neurotransmisores como la dopamina, la noradrenalina, y la Gama Amino ácido butírico (GABA) los cuales tienen un efecto calmante para reducir la ansiedad, relajan y ayudan a dormir mejor. ¿Cómo se consume? Pruébala en infusión y bébela sin azúcar. ¿Sabías que la antigua sabiduría china consideraba que endulzar un té equivale a envenenarlo?

### Té de tila

La tila o té de tilo es una infusión que se hace con el fruto en forma de flor del tilo. Según la persona que la consuma tiene propiedades antiespasmódicas, somníferas y ansiolíticas. Además de su utilidad como relajante y somnífera, sus propiedades sedantes se pueden aprovechar en uso externo agregando al agua del baño una cucharada de flores secas. También te ayuda a sudar mejor. Prepara la infusión dejando reposar las flores cinco minutos en agua hirviendo. Ten en cuenta que no se recomienda usarla si tienes problemas digestivos.

Si bebes una infusión por la noche, no bebas más de un taza ¡si no te levantarás por la noche para ir al baño y esto interrumpirá tu sueño!

## Exposición prolongada acorde al ciclo luz-oscuridad

Entre las 9 de la noche y las 9:00 de la mañana aproximadamente tu glándula pineal (ubicada en el cerebro) empieza a producir [melatonina](#) la cual es una hormona que entre muchas otras cosas, te da sueño.

Luego cuando el sol sale, la producción de melatonina se detiene, así que es importante mantener oscuro el lugar donde duermes para no interrumpir la producción de esta hormona que te hace dormir. Puedes cubrir las ventanas, usar persianas, cualquier cosa que evite la exposición a la luz por la noche.

Exponiéndote al sol aunque sea solo durante 15 minutos aumentas tus niveles de vitamina D. Según el [Dr. David E. McCarty](#), la vitamina D probablemente juega un papel fundamental en la regulación del sueño según un estudio realizado en personas con problemas de sueño que tenían niveles bajos de vitamina D. Para obtener esta importante vitamina puedes también consumir huevos, pescado y aceite de hígado de bacalao. Más info en este [video](#):

## Cuida tu habitat de sueño: Mantén un buen colchón, duerme a unos 21 grados y evita el ruido

Mantener un ambiente fresco, ni muy frío, ni muy caliente. Esto es ideal para tener una buena calidad de sueño y así asegurarte de mantener una temperatura agradable. Además, evita ruidos o sonidos que puedan interrumpir tu sueño. Por ejemplo, puedes aislar las ventanas o usar tapones de los oídos.

En cuanto a los colchones, los cambiamos una vez cada 12 años, mientras que lo recomendable son 10. Como ya habrás notado, el cuerpo humano necesita descansar y dormir. Cuanto más profundo y sin interrupciones sea el descanso, mayor será el efecto reparador y renovador del sueño. Hay varias causas que interrumpen el sueño. Si la presión de la superficie de descanso es demasiado fuerte y nos obliga a cambiar la postura y así interrumpir la fase de sueño profundo. El mejor colchón es aquel que no es ni muy duro, ni muy blando. Déjate aconsejar por un especialista para encontrar el mejor colchón para ti.

*Esta información procede de fuentes científicas contrastadas y la experiencia del equipo del **INSTITUTO DE MEDICINA DEL SUEÑO** y sus colaboradores, por lo que está validada científicamente. Para cualquier información adicional o duda sobre su aplicación o **nuestro método** para tratar su **trastorno de sueño**, puede usted contactar con nuestro equipo médico-psicológico en el **807464165**, de lunes a viernes, preferiblemente de 15 a 0h. Recuerde que dormir mejor es salud y que ponemos a su disposición todos nuestros **servicios** para mejorar su sueño*

*Saludos cordiales y felices sueños.*