

9

TIPS

PARA UN SUEÑO PROFUNDO Y REPARADOR



Bruma de lavanda en la almohada

Rocía una bruma con hidrolato de lavanda sobre la almohada o las sábanas antes de acostarte. El aroma suave ayuda a relajar el cuerpo y a preparar la mente para el descanso.



Desconexión de Pantallas

Evita usar el móvil, la televisión o el ordenador al menos 30 minutos antes de dormir. Cambia las pantallas por lectura ligera, música tranquila o una charla relajada.



Rutina relajante y horarios regulares

Crea una secuencia de acciones repetidas cada noche (lavarte la cara, ponerte el pijama, aromatizar la habitación...). Esto, junto con un horario fijo para dormir y despertarse, ayuda a regular tu reloj biológico.



Baño templado con aceites esenciales

Tomar un baño o ducha tibia con unas gotas de aceite esencial de lavanda, manzanilla o mejorana calma el sistema nervioso y te ayuda a desconectar del ritmo del día.

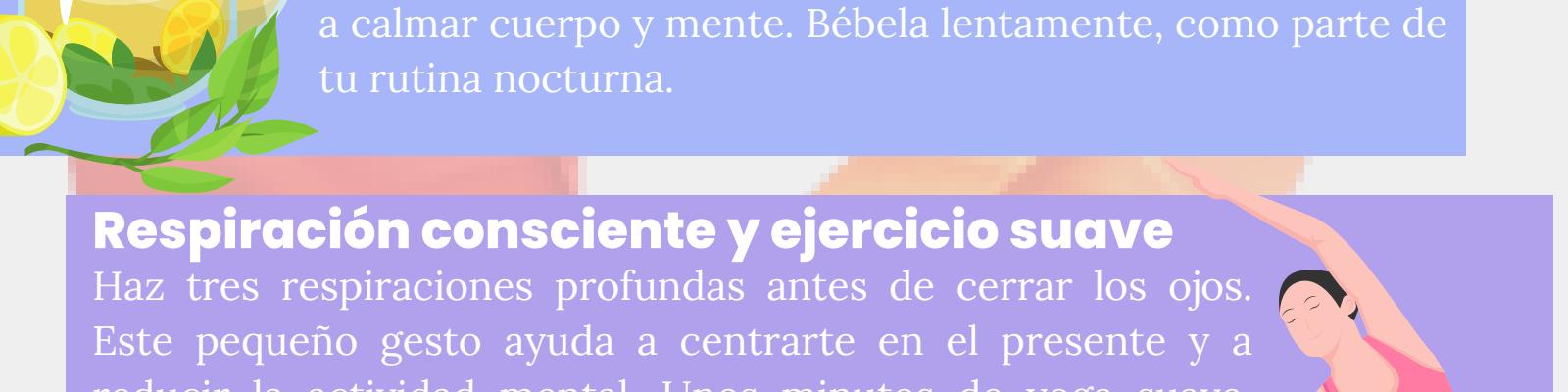


Ambiente fresco y ventilado

Una habitación aireada, sin exceso de calor ni frío, facilita un sueño más profundo. Ventila unos minutos cada día y mantén una temperatura agradable durante la noche.

Saquito térmico con semillas y lavanda

Coloca en la cama un saquito calentado de semillas (como lino o trigo), idealmente aromatizado con lavanda. El calor suave ayuda a relajar tensiones y aporta una sensación reconfortante.



Infusión calmante antes de dormir

Una taza de melisa, tila o pasiflora, sin teína, puede ayudarte a calmar cuerpo y mente. Bébela lentamente, como parte de tu rutina nocturna.

Respiración consciente y ejercicio suave

Haz tres respiraciones profundas antes de cerrar los ojos. Este pequeño gesto ayuda a centrarte en el presente y a reducir la actividad mental. Unos minutos de yoga suave, movimientos conscientes o estiramientos lentos antes de dormir pueden liberar tensiones acumuladas y preparar el cuerpo para el descanso.



Masaje relajante

Un masaje suave, especialmente en cuello, hombros o pies, ayuda a bajar la frecuencia cardíaca, relaja el sistema nervioso y favorece un sueño más reparador. Puedes hacerlo tú mismo/a o acudir a un profesional.