



Herramientas para optimizar Tu Sueño



El sueño forma parte de nuestra rutina diaria, y pasamos al menos 1/3 de nuestra vida durmiendo. Durante el sueño, nuestro cuerpo se regenera manteniendo la función óptima del proceso de aprendizaje y retención de información, entre otras cosas.

Sin embargo, una de las cosas más importantes es la calidad de nuestro sueño, y para aprender cómo optimizarlo, Libera Tu Salud te presenta estas 4 herramientas que te ayudarán a dormir y descansar profundamente:



Magnesio

El magnesio es un mineral esencial que nuestro cuerpo usa para conciliar el sueño de manera más rápida, ya que ejerce una acción relajante y aumenta los niveles de melatonina; hormona encargada de regular el sueño.

Opta por buscar glicinato o bisglicinato de magnesio, en caso de que sea un suplemento. Uno de los que te sugerimos, es el que venden en la tienda en línea de Abitü. Antes de cualquier ingesta de suplementos, siempre te recomendamos consultarlo con un médico o nutriólogo.



Las fuentes de alimentos con alto contenido de magnesio son: las almendras, nueces, leguminosas, y maíz, así que, ¡aumenta tu ingesta para obtener este mineral!

Apigenina:

La Apigenina es un flavonoide que está presente en alimentos como: perejil, apio y té de manzanilla. Esta ejerce beneficios para conciliar el sueño, ya que se une a los receptores del cerebro encargados del sueño y la relajación. Así que, ¡recuerda prepararte un latte de manzanilla para dormir profundamente!



Antifaz para dormir:

La luz juega un rol importante en nuestra facilidad para conciliar el sueño, ya que es un estímulo constante para permanecer despierto. Es por eso que usar antifaces para dormir, como el de Manta Sleep Mask que puedes conseguir en Amazon, puede ayudarnos a conciliar el sueño más rápido y sin interrupciones.



Auriculares:

El mitigar el ruido externo, relajarnos por medio de una meditación y calmar nuestros pensamientos para conciliar el sueño, puede ser posible por medio del uso de audífonos especiales para dormir. Te recomendamos los de Softy Sound, en donde puedes programar el tiempo que quieres que reproduzca sonido y a su vez, puedes recostarte cómodamente.



Referencias:

Huberman A. Toolkit for sleep [Internet]. Hubermanlab.com. Huberman Lab; 2023 [citado febrero 18, 2024]. Disponible en: <https://www.hubermanlab.com/newsletter/toolkit-for-sleep>

Basics Nutrition. Magnesio y sueño: Descubre cómo el magnesio bisglicinato puede mejorar la calidad de tu descanso nocturno [Internet]. Basics. 2023 [citado 18 febrero, 2024]. Disponible en: <https://basics.cl/blogs/the-basics/magnesio-y-sueno-descubre-como-el-magnesio-bisglicinato-puede-mejorar-la-calidad-de-tu-descanso-nocturno>

