

dōTERRA
Serenity[®]

Curso de sueño

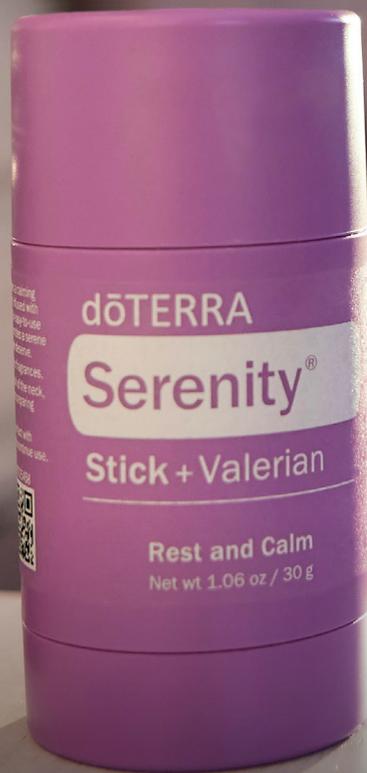


Tabla de Contenidos

Bienvenida	02
Establecimiento de Objetivos y Planificación	05
Fundamentos del Sueño	06
Higiene del Sueño	09
Soluciones Naturales para el Sueño	13



Curso de sueño dōTERRA Serenity®

Tan dramático como suena, la privación del sueño puede ser fatal. Sin dormir, una serie de funciones corporales comienzan a fallar.

La falta de sueño durante un período prolongado aumenta el riesgo de problemas de salud crónicos. Afecta cómo piensas, reaccionas, trabajas, aprendes y te relacionas con los demás. También afecta tus hormonas y sistema reproductivo, corazón y sistema circulatorio, metabolismo, respuesta emocional, sistema respiratorio y sistema inmunológico.

La buena noticia es que debido a que el sueño tiene un impacto tan amplio y completo en la salud, obtener la cantidad y calidad adecuadas de descanso apoyará la mejora en todas esas áreas.

La forma en que te sientes cuando estás despierto depende completamente de lo que está sucediendo cuando no estás despierto. Durante el sueño, tu cuerpo trabaja para mantener una función cerebral saludable y cuidar de tu salud física.

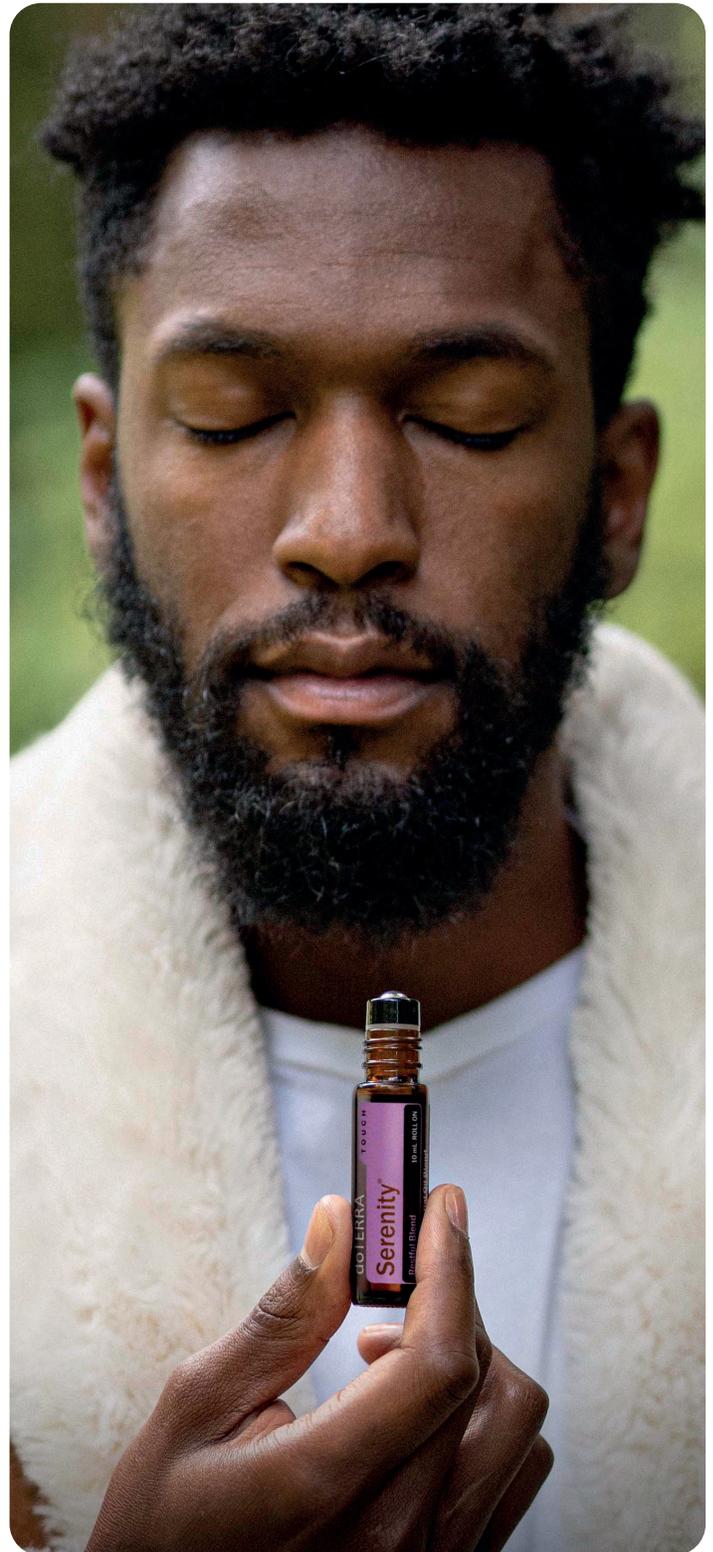
Es hora de hablar sobre las soluciones naturales para el sueño.

El **primer paso** es el aceite dōTERRA Serenity.

El **segundo paso** es la Barra dōTERRA Serenity con Valeriana.

El **tercer paso** son las cápsulas blandas de dōTERRA Serenity.

Puedes confiar en el sistema de tres pasos de dōTERRA Serenity, combinado con hábitos de higiene del sueño inteligentes, para obtener el descanso que te mereces.



*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

¡Bienvenidos!

Resumen del Curso

¡Bienvenidos al curso de sueño con dōTERRA Serenity® y la importancia del sueño!

Estamos emocionados de emprender este viaje junto a ustedes mientras exploramos el fascinante mundo del sueño y descubrimos cómo los aceites esenciales y los productos naturales de bienestar pueden apoyar un mejor sueño y el bienestar en general.

En este curso, profundizaremos en la ciencia del sueño, desentrañando los factores que influyen en la calidad de nuestro sueño y comprendiendo la importancia de una noche de sueño reparador para nuestra salud física, mental y emocional. También exploraremos los increíbles beneficios que los aceites esenciales y otros productos naturales de bienestar pueden ofrecer al promover la relajación, calmar la mente y crear un ambiente óptimo para el sueño.

A lo largo del curso, aprenderán sobre varios productos, consejos de estilo de vida y cómo mejorar efectivamente tu rutina de sueño. Proporcionaremos orientación práctica sobre cómo incorporar la línea dōTERRA Serenity en tus rituales nocturnos y explorar prácticas complementarias de higiene del sueño para optimizar tu experiencia de sueño.

Esperen sumergirse en lecciones interesantes para adquirir conocimientos prácticos que pueden aplicar de inmediato en tu viaje de sueño.

Creemos que un mejor sueño está al alcance de tu mano y que al aprovechar el poder de los aceites esenciales y la increíble línea de productos dōTERRA Serenity, pueden desbloquear el potencial de noches restauradoras y rejuvenecedoras. Estamos emocionados de apoyarlos en su búsqueda de un mejor sueño y bienestar general.

Así que prepárense para explorar el mundo del sueño y el bienestar natural, descubrir los efectos transformadores de los aceites esenciales y embarcarse en un camino hacia un mejor sueño. Comencemos juntos este viaje transformador.



¡Bienvenidos!

Comprendiendo la Importancia del Sueño

Cuando te despiertas por la mañana, ¿cómo te sientes? ¿Te sientes bien descansado? ¿O sientes como si hubieras estado dando vueltas toda la noche? ¿Te sientes fuerte y lleno de energía, listo para empezar el día, o te sientes abrumado por el mal sueño de la noche anterior?

A pesar de ser uno de los elementos más cruciales para la buena salud, el sueño desafortunadamente es una de las partes más subestimadas de las agendas modernas. Vivir en un mundo ocupado a menudo nos lleva a sacrificar el sueño por otras actividades como el trabajo, las responsabilidades familiares e incluso las distracciones tecnológicas. Sí, hacer ejercicio, comer bien y encontrar formas saludables de lidiar con las emociones y el estrés son todas partes importantes del día, pero permitir que tu mente y cuerpo descansen y se recuperen por la noche es igualmente importante. Mientras que algunos pueden pensar que las únicas consecuencias de un mal sueño son sentirse adormilados o lentos al día siguiente, la privación del sueño en realidad ha sido relacionada con varios desafíos de salud que pueden afectar el cuerpo.



¡Bienvenidos!

Explorando los Beneficios de Soluciones Naturales

Existen muchas opciones de aceites esenciales para ayudarte a crear y personalizar el ambiente ideal para dormir. Sin embargo, cada persona tiene diferentes necesidades cuando se trata de una rutina nocturna, y lo que funciona para una persona podría no funcionar para otra. Entonces, si las rutinas, preferencias y necesidades a la hora de dormir son diferentes para cada uno, ¿por qué cientos de miles de personas usan aceites esenciales en sus hogares todas las noches cuando se preparan para dormir? Porque hay muchos tipos diferentes de aceites esenciales, mezclas y productos disponibles, puedes personalizar la forma en que usas los aceites esenciales a la hora de acostarte. Puedes encontrar los aceites que más te gusten e incorporarlos en tu rutina nocturna para crear la atmósfera óptima para dormir.

Presentamos dōTERRA Serenity®, la Mezcla Relajante que combina algunos de los aceites esenciales más investigados y queridos en un aroma exquisito. Prepárate para experimentar el poder transformador de esta increíble mezcla con un aroma maravilloso.



Pero eso no es todo; dōTERRA Serenity va más allá al ofrecer tres poderosos productos diseñados para maximizar el impacto de los aceites esenciales de tres formas distintas: de manera aromática, tópica e interna. Es un enfoque integral para aprovechar los beneficios de los aceites esenciales y obtener un óptimo apoyo para el sueño.

¡Bienvenidos!

Estableciendo Objetivos y Planificando para Optimizar el Proceso de Aprendizaje

Para aprovechar al máximo tu curso en línea sobre productos de bienestar que apoyan el sueño y asegurarte de completarlo con éxito, sigue estas breves instrucciones:

- 1. Establece Intenciones Claras:** Define claramente lo que deseas obtener del curso. ¿Estás buscando mejorar la calidad de tu sueño, aprender sobre productos específicos o conocer cómo mejorar tu higiene del sueño? Tener una intención clara te ayudará a mantenerte enfocado y comprometido.
- 2. Establece un Horario Regular:** Crea una rutina de estudio que funcione para ti. Dedica tiempo específico cada día o semana para dedicar unos momentos a aprender.
- 3. Aplica lo que Aprendas:** Busca oportunidades para aplicar lo que aprendas sobre productos de bienestar para el sueño en tu propia vida. Experimenta con prácticas recomendadas, incorpora productos sugeridos en tu rutina de sueño y realiza un seguimiento de tus experiencias para evaluar su efectividad.
- 4. Busca Apoyo y Aclaraciones:** Si tienes preguntas o necesitas aclaraciones, no dudes en comunicarte con tu Distribuidor Independiente para obtener respuestas.
- 5. Ve a tu Propio Ritmo:** Divide el contenido del curso en secciones manejables y avanza a tu propio ritmo. Evita abrumarte tratando de incorporar todo lo que aprendes de una sola vez. Establece metas realistas y avanza de manera constante a través del material.
- 6. Reflexiona y Aplica:** Dedica tiempo a reflexionar sobre cómo el material del curso y estos productos pueden integrarse en tu propia rutina de sueño. Considera las aplicaciones prácticas y ajusta según sea necesario. Reflexionar y aplicar activamente lo que aprendes mejorará tu viaje personal de bienestar del sueño.

Siguiendo estos consejos, podrás aprovechar al máximo el curso de Sueño dōTERRA Serenity® mientras obtienes conocimientos valiosos para mejorar tu sueño. ¡Aprovecha la oportunidad de crecimiento y disfruta del viaje!



Fundamentos del sueño

¿Por qué es importante dormir?

El buen sueño es uno de los elementos más esenciales para llevar una vida saludable. Lamentablemente, el sueño es una de las partes más subestimadas de las agendas modernas. En este mundo ajetreado, es demasiado fácil sacrificar el sueño en favor de otras actividades como el trabajo, las responsabilidades familiares, el tiempo social e incluso las distracciones tecnológicas. Puedes estar pensando, *"¿Y qué si sacrifico un poco de sueño por otras áreas de mi vida? Me sentiré un poco somnoliento al día siguiente, pero hay tanto que hacer, lograr y experimentar en lugar de dormir un poco más"*.

Puede parecer mucho pasar un tercio de tu vida durmiendo, pero las consecuencias de recortar tu tiempo de descanso son mucho más significativas que simplemente sentirte cansado. La privación del sueño se ha relacionado con varios desafíos de salud. La investigación muestra que el tiempo que pasas durmiendo es crucial para la función cerebral, el bienestar emocional y otras áreas vitales de la salud.

Durante el sueño, tu cuerpo trabaja arduamente reconstruyéndose y reparándose a sí mismo. Está reparando vasos sanguíneos, equilibrando hormonas y manteniendo o incluso fortaleciendo el sistema inmunológico. Tu cerebro procesa los eventos del día y se prepara para otro día de aprendizaje.

Sí, el ejercicio, la alimentación adecuada y encontrar formas saludables de lidiar con las emociones y el estrés son todos aspectos fundamentales de la salud. Pero el sueño es esencial para la efectividad y eficiencia de cada uno de esos hábitos. Por ejemplo, el sueño es el momento en que tus músculos, tendones y otros tejidos se recuperan y reparan después del ejercicio, reconstruyéndose más fuertes que antes. Sin suficiente sueño para tu régimen de recuperación del ejercicio, aumenta dramáticamente el riesgo de lesiones.

Y, ¿quién no ha estado al borde de la desesperación tratando de resolver una discusión o completar una tarea o proyecto frustrante antes de acostarse, solo para descubrir por la mañana que te estás riendo de lo que discutiste la noche anterior o que de repente estás progresando mucho más fácil y rápidamente en

esa tarea? Cuando las emociones están a flor de piel o tu cerebro está cansado, puede parecer que el sueño es demasiado simple para ser la respuesta. Pero tan a menudo un reinicio nocturno marca toda la diferencia.

Si te privas del sueño, no le das al cerebro tiempo suficiente para renovarse o eliminar desechos, lo que en última instancia dificulta su correcto funcionamiento al día siguiente. Al igual que tu mente procesa información mientras duermes, darle un descanso a tu cuerpo ayudará a que los principales sistemas funcionen como deberían. El sueño ayuda al cuerpo a descansar, rejuveneciendo las células mientras tus músculos se relajan y tomas respiraciones lentas y profundas.

Cuando acortas el proceso de descanso, tu cuerpo no puede recuperarse adecuadamente, lo que causa problemas a largo plazo. Incluso el sueño afecta la apoptosis de las células, ayudándolas a adherirse a un ciclo de vida normal.

Profundicemos un poco en el sueño y las emociones por un momento. Mientras duermes, el cerebro está procesando y consolidando el almacenamiento de tus emociones positivas del día y atenuando el almacenamiento de emociones negativas.

El sueño tiene vínculos con tu inteligencia emocional y social. Por ejemplo, alguien que no duerme lo suficiente es más propenso a tener dificultades para reconocer las emociones y expresiones de otras personas. Un estudio de 2022 que investigó la relación entre la calidad del sueño, la duración del sueño y la inteligencia emocional encontró que las personas que experimentaban rutinariamente una mayor calidad y cantidad de sueño tendían a percibirse a sí mismas como teniendo una mejor inteligencia emocional, como desempeñarse bien en las interacciones sociales, mantener relaciones, sentirse positivas y controlar los impulsos. Un estudio de 2015 centrado en niños encontró que sus patrones de sueño podían afectar directamente al comportamiento y al rendimiento académico.

La cantidad de sueño de calidad que obtengas incluso puede afectar al peso corporal. Un estudio de 2018 sugiere que las personas que duermen regularmente menos de siete horas tienen más probabilidades de tener un índice de masa corporal (IMC) más alto que aquellos que duermen más.

Fundamentos del sueño

¿Por qué es importante dormir? Continuación...

Además, un ensayo clínico de 2022 encontró que los adultos con sobrepeso que aumentaron la duración de su sueño ingirieron menos calorías en comparación con un grupo de control. Para compensar la falta de energía, la privación del sueño puede hacer que desees alimentos más ricos en azúcar y grasa debido a su mayor contenido calórico. En el estudio, los adultos aumentaron su sueño en promedio 1.2 horas y consumieron alrededor de 270 calorías menos que el grupo de control.

Los investigadores sugirieron que el sueño deficiente e insuficiente se asocia con niveles elevados de una hormona llamada grelina y niveles reducidos de una hormona llamada leptina. La grelina te hace sentir hambre, mientras que la leptina te dice que estás lleno. Básicamente, cuando tu cerebro está cansado, te dice que le des más comida, tal vez porque piensa que eso lo ayudará a mantenerse despierto. Literalmente te sientes más hambriento y comes en exceso porque tus hormonas te dicen que tu cuerpo lo necesita.

Por supuesto, también está la simple fatiga que acompaña a la falta de sueño. Es extremadamente difícil mantener el deseo, la motivación o la disciplina para hacer ejercicio y comer de manera saludable cuando tu cerebro y tu cuerpo están fatigados.

Un estudio de 2017 que investigó las consecuencias para la salud a corto y largo plazo de la interrupción del sueño encontró que el sueño está vinculado a varias funciones cerebrales, incluida la memoria, el rendimiento y la cognición. El sueño ayuda a tu cerebro a crear nuevos recuerdos y recordar los antiguos. La interrupción del sueño puede afectar el procesamiento y la formación de la memoria. Los investigadores encontraron que el desempeño de las personas en el trabajo, la escuela y otros entornos puede verse afectado por la interrupción del sueño, incluido su enfoque, reactividad emocional, toma de decisiones, comportamiento y juicio. De hecho, la deterioración del rendimiento mental y fisiológico comienza a ocurrir después de solo 16 horas de estar despierto.

La interrupción del sueño puede afectar la cognición al



afectar las hormonas del estrés. Incluso el sueño ayuda a eliminar una proteína tóxica de tu cerebro llamada beta amiloide, que de lo contrario podría acumularse e interferir con la función cognitiva cuando seas mayor.

Por dramático que parezca, la privación del sueño puede ser fatal, ya que muchas funciones corporales comienzan a fallar. Afortunadamente, la mayoría de nosotros probablemente no estamos al borde de la muerte por falta de sueño. Sin embargo, demasiadas personas no están prosperando debido a la falta de sueño.

La falta de sueño a lo largo del tiempo aumenta tu riesgo de problemas de salud crónicos. Afecta cómo piensas, reaccionas, trabajas, aprendes y te relacionas con los demás. Afecta tus hormonas y sistema reproductivo, corazón y sistema circulatorio, metabolismo, respuesta emocional, sistema respiratorio y sistema inmunológico. La investigación sugiere que una noche de cuatro horas de sueño resulta en una reducción del 70% en las células asesinas naturales, una línea importante en tu sistema inmunológico. La buena noticia es que, debido a que el sueño tiene un impacto tan amplio y completo en la salud, una cantidad y calidad de descanso adecuadas respaldarán la mejora en todas esas áreas.

La forma en que te sientes cuando estás despierto depende de lo que está sucediendo cuando no estás despierto. Durante el sueño, tu cuerpo respalda el funcionamiento saludable del cerebro y mantiene tu salud física. El sueño desempeña un papel vital en la salud y el bienestar a lo largo de tu vida, por lo que vale la pena priorizarlo.

Fundamentos del sueño

¿Cuánto sueño necesito?

Ahora que sabes por qué necesitas dormir, hablemos de cuánto sueño realmente necesitas. Por lo general, las horas de sueño necesarias disminuyen con la edad. El sueño apoya el crecimiento y el desarrollo adecuados, por lo que los bebés, como era de esperar, necesitan la mayor cantidad, seguidos de niños y adolescentes.

Aquí tienes un desglose. Los recién nacidos necesitan de 14 a 17 horas de sueño. Los bebés de cuatro meses a un año todavía necesitan de 12 a 16 horas. Los niños pequeños necesitan de 11 a 14 horas y los preescolares necesitan de 10 a 13 horas. Como probablemente hayas notado, estas son rangos y tienen bastante superposición entre ellos.

La necesidad de sueño solo disminuye ligeramente con cada grupo de edad. Si tienes hijos, presta atención a sus señales y comportamiento para obtener pistas sobre si están obteniendo un sueño adecuado. El siguiente grupo de edad, de 6 a 12 años, necesita entre 9 y 12 horas. Los adolescentes necesitan sólidas 8 a 10 horas cada noche.

Para los adultos, necesitan un mínimo de siete horas de sueño cada noche. Sin embargo, las necesidades de sueño pueden variar. No varían en el sentido de que haya personas que simplemente no necesiten mucho sueño. Eso es un mito. Nadie solo necesita de cuatro a cinco horas de sueño por noche. Sin embargo, las necesidades de sueño pueden variar en el sentido de que también puede haber un rango para los adultos, y es posible que necesites más de siete horas por noche. Algunas personas necesitan ocho o nueve horas, mientras que otras pueden sentirse completamente descansadas con un constante siete.

Tus necesidades de sueño también variarán según tu nivel de actividad. Por ejemplo, si estás participando en un entrenamiento de ejercicio vigoroso, es probable que notes un aumento en tu necesidad de sueño en comparación con cuando tus niveles de actividad son más moderados. Ajusta en consecuencia para que tu

cuerpo obtenga la recuperación que necesita.

Los adultos mayores que están en sus sesentas, setentas y más allá probablemente notarán una disminución en su necesidad de sueño con la edad. Por lo general, entre siete y ocho horas por noche son suficientes.

Has aprendido mucho sobre la cantidad aquí, pero la calidad de tu sueño también es importante. Si constantemente duermes un número adecuado de horas y aún no te sientes descansado o te despiertas con frecuencia en la noche, estos pueden ser signos de mala calidad del sueño.

Afortunadamente, puedes mejorar tanto la calidad como la cantidad del sueño. Los horarios de trabajo, las tensiones cotidianas, un entorno de dormitorio disruptivo y condiciones médicas pueden afectar la calidad y cantidad de sueño que disfrutas, ¡pero hay absolutamente cosas que puedes hacer para ayudar a mejorar el sueño que estás obteniendo! Hablaremos más sobre eso en breve, pero naturalmente, una dieta saludable y hábitos de vida positivos son la base.

Recomendaciones de sueño

Recién nacidos: 14-17 horas

Bebés de 4 meses a 1 año: 12-15 horas

Niños pequeños: 11-14 horas

Preescolares: 10-13 horas

Niños de 6 a 12 años: 9-12 horas

Adolescentes: 8-10 horas

Adultos: Un mínimo de 7 horas

Higiene del sueño

Como se prometió, hemos llegado a la parte del curso que se adentra en cosas específicas que favorecen un mejor sueño. Tal vez hayas escuchado el término "higiene del sueño" antes. Se refiere al entorno del dormitorio y las rutinas diarias que promueven un sueño consistente e ininterrumpido. Esto incluye mantener un horario de sueño estable, hacer que tu habitación sea cómoda y libre de distracciones, seguir una rutina relajante antes de acostarte y más.

A medida que revises estas sugerencias de higiene del sueño, piensa en tu propia situación y en lo que podría ser útil para ti. Puedes adaptar tus prácticas de higiene del sueño a tus necesidades únicas. En última instancia, el objetivo es facilitar el dormir tranquilamente durante toda la noche y despertarte descansado.

Cafeína

En primer lugar, hablemos de la cafeína. Muchos adultos consumen cafeína a diario, y muchos confían en sus efectos energizantes para mejorar su estado de ánimo y optimizar su rendimiento. La cafeína se encuentra de forma natural en muchas plantas, incluyendo granos de café, hojas de té, vainas de cacao y nueces de cola. También se agrega cafeína sintética a medicamentos y bebidas energéticas.

Si bien la cafeína es una herramienta común para promover la vigilia por la mañana y evitar la somnolencia durante el día, viene con posibles efectos secundarios, como nerviosismo, dolores de cabeza y ansiedad. También puede interferir con el sueño, especialmente si se consume demasiado tarde en el día.

La cafeína afecta al cerebro bloqueando los receptores de adenosina. Como se mencionó anteriormente, la adenosina es una sustancia química que promueve el sueño y se produce en el cerebro durante las horas de vigilia. Normalmente, la adenosina se acumula en el cerebro cuanto más tiempo estás despierto. La adenosina es más baja por la mañana al despertar y más alta por la tarde, justo antes de acostarte. Cuanto más se acumula, más somnoliento te vuelves. Cuando la cafeína bloquea este proceso, te mantienes alerta y vigilante. Esa puede ser una razón por la que el consumo de cafeína puede perturbar el sueño.

Dado que los estimulantes como la cafeína pueden mantenerte despierto y alterar el equilibrio natural entre el sueño y la vigilia, considera reducir tu consumo de cafeína, especialmente después del mediodía. Cada persona es diferente, pero si tienes problemas para dormir por la noche, deberías intentar evitar completamente la cafeína más tarde en el día.



Higiene del sueño

Hábitos Saludables

A continuación, se encuentra algo que se discutió en la sección anterior: ¡busca la luz del sol! La exposición a la luz natural, especialmente temprano en el día, ayuda a reforzar la señal circadiana más fuerte. Luego, antes de acostarte, limita toda la luz. La exposición a la luz artificial por la noche puede interferir con el ritmo circadiano, por lo que los expertos aconsejan atenuar las luces y dejar de usar dispositivos electrónicos antes de acostarte.

Otra cosa que puedes hacer durante el día para ayudar a tu sueño nocturno es hacer ejercicio. La actividad durante el día apoya tu reloj interno y facilita conciliar el sueño por la noche. La única precaución es evitar el ejercicio vigoroso demasiado cerca de la hora de acostarse. Caminar ligero o realizar movimientos generales antes de acostarte está bien, pero un entrenamiento enérgico demasiado tarde en la noche puede retrasar el momento en que tu cuerpo está listo para conciliar el sueño.

Otra cosa a evitar justo antes de acostarte son las comidas copiosas y los alimentos picantes. Las comidas demasiado tardías o pesadas y los alimentos picantes antes de acostarte pueden provocar acidez estomacal u otras molestias digestivas que pueden dificultar el sueño.

A continuación, hablemos de las siestas. Las siestas pueden ser una parte normal y saludable de tu sueño, siempre y cuando no sean demasiado largas ni demasiado tarde en el día, lo que podría retrasar tu hora de acostarte y desorganizar tu horario de sueño habitual. Limita las siestas a la mañana temprano o la tarde temprana y asegúrate de que sean cortas y agradables.



Higiene del sueño

Horario de sueño

Sigue un horario de sueño consistente. Variar tu hora de acostarte o de despertarte por la mañana puede dificultar la capacidad de tu cuerpo para ajustarse a un ritmo circadiano estable. Un estudio sugirió que un sueño inconsistente, donde una persona se acuesta a diferentes horas o se despierta a diferentes horas todos los días, puede perturbar el proceso del cuerpo para regular la inflamación durante el sueño. Si te preocupa que esto signifique que debes dormir a la misma hora precisa todas las noches, no te preocupes. Piensa en ello más como una ventana de tiempo en la que debes intentar dormir.

Si comienzas a prepararte para dormir a la misma hora todas las noches, es probable que caigas en un ritmo natural y te duermas dentro de una ventana razonablemente consistente. Si te preguntas acerca de las horas de despertar y los fines de semana, también es mejor mantener una ventana constante. Por divertido que sea dormir hasta tarde los fines de semana, si la hora de despertarte los fines de semana es drásticamente diferente de la de los días laborables, desorganizará tu ritmo. Además, cuando te despiertas a la misma hora todos los días, incluso

quince o treinta minutos extras durante el fin de semana te parecerán mucho más largos de lo que realmente son.

¿Qué pasa si sientes que tu horario de sueño necesita un cambio total? Haz el cambio gradualmente. Si intentas hacerlo en un día, no funcionará. Cambia tu hora de acostarte y de despertar poco a poco y dale a tu cuerpo unos días para ajustarse a cada cambio. Con la consistencia, te establecerás en un horario que refuerza y respalda tus ritmos circadianos naturales.

¿Y qué hay de eventos especiales, viajes y otras partes de la vida que desorganizan el horario? La buena noticia es que si mantienes un ritmo de sueño consistente en tu vida diaria, tu cuerpo en realidad se recupera más rápido que para aquellos que no tienen un horario y no están suficientemente descansados. Comenzar desde un lugar de privación de sueño hará que te resulte más difícil ajustarte y recuperarte. Si regularmente duermes lo suficiente tanto en calidad como en cantidad, tu cuerpo podrá volver a tu horario y ritmo habituales más fácilmente, y podrás ponerte al día rápidamente con cualquier sueño perdido de manera natural.



Higiene del sueño

Ambiente de sueño

Ahora, hablemos de tu entorno de sueño. La configuración de tu dormitorio afecta absolutamente la calidad del sueño. Considera la iluminación, el sonido y la temperatura. Baja la temperatura en tu hogar para que esté un poco más fresco por la noche que durante el día. Si tienes pequeñas luces que titilan o parpadean en tu habitación, podrías cubrir las con cinta adhesiva eléctrica para mantener tu dormitorio oscuro y tranquilo. En cuanto al sonido, algunas personas encuentran que el ruido blanco suave de un ventilador o una aplicación les ayuda a conciliar el sueño. Otras personas no encuentran útil ninguna de estas opciones, así que descubre lo que funciona mejor para ti.

También piensa en tu ropa de cama. Pasas un tercio de tu vida durmiendo, por lo que vale la pena invertir en un colchón de apoyo que funcione bien para tu cuerpo. Sábanas y ropa de cama cómodas y transpirables también pueden marcar una gran diferencia.

Rutina antes de acostarte

Por último, está tu rutina antes de acostarte. Lavarte la cara y cepillarte los dientes son obvios, pero puedes agregar otras cosas a tu ritual nocturno que lo hagan relajante y más efectivo para ayudarte a relajarte. Considera escuchar música relajante, hacer algunos estiramientos ligeros o escribir en un diario. A algunas personas les gusta tomar una ducha o baño caliente antes de acostarse. También puedes incorporar la oración o la meditación. La lectura también puede ser una excelente adición, solo asegúrate de que no sea en tu teléfono para evitar la luz artificial (sin mencionar las notificaciones y distracciones que inevitablemente aparecen). Una lámpara con luz suave y cálida y un libro físico es lo mejor. Prepararte para dormir también es un excelente momento para difundir aceites esenciales o masajearlos en tu cuello o pies.

Obviamente, no necesitas incorporar todas estas sugerencias en tu rutina personal, eso llevaría mucho tiempo cada noche! Sin embargo, deseas que tu rutina antes de acostarte sea lo suficientemente larga como para darte tiempo para relajarte. También quieres que sea lo suficientemente consistente para que tu cuerpo reconozca lo que está sucediendo y sepa que significa hora de acostarse. Las vistas, los sonidos, los olores y los pequeños rituales de tu rutina pueden ayudar a que tu cuerpo y tu cerebro se relajen.

Ten en cuenta que la mayoría de las personas no se duermen en el momento en que su cabeza toca la almohada. Mientras estás en la cama, puede ser útil pensar en relajarte en lugar de dormir. Si el sueño llega, maravilloso. Si no, está bien. Levántate. Camina durante un minuto, toma un trago de agua o intenta leer un rato. Puedes intentar dormir de nuevo cuando te sientas listo.

A lo largo de todo este entrenamiento de higiene del sueño, sé paciente contigo mismo. Si tu higiene del sueño necesita un cambio total, elige una o dos cosas en las que trabajar primero. Después de un poco de práctica, agrega algo más. A medida que tu sueño mejore y disfrutes de los efectos de un sueño reparador, te motivarás a mantener buenos hábitos y a mantener lo que has trabajado duro para implementar. ¡Dormir bien vale la pena!



Soluciones Naturales para el Sueño



Mezcla Relajante dōTERRA Serenity®

Ahora que has aprendido por qué el sueño es tan fundamental para la salud, cuánto necesitas de él y algunas prácticas básicas de higiene del sueño, es hora de hablar sobre soluciones naturales para el sueño.

Muchos aceites esenciales pueden proporcionar un ambiente relajante y calmante propicio para el sueño: aromas suaves y florales como la Lavanda y la Manzanilla Romana, y fragancias centrantes y estabilizadoras como el Cedro y el Sándalo. Aún mejor que un solo aceite esencial, dōTERRA ofrece una combinación de aceites esenciales puros llamada Mezcla Relajante dōTERRA Serenity. Es una hermosa mezcla de aceites esenciales de Lavanda, Cedro, Cilantro, Ylang Ylang, Mejorana, Manzanilla Romana, Vetiver y Sándalo, con Tonka Bean y Absoluto de Vainilla.

Este producto crea una experiencia aromática única y poderosa. Su aroma relajante crea un ambiente tranquilo, perfecto para usar como parte de una rutina nocturna o ritual antes de acostarse.

dōTERRA Serenity se puede usar tanto tópicamente como aromáticamente. Aquí tienes algunas formas de usarlo para apoyar el momento de dormir en tu vida y hogar.

La difusión es uno de los métodos más simples para disfrutar de los beneficios aromáticos de dōTERRA Serenity. Mientras el sol se pone o durante tus preparativos para dormir, difunde algunas gotas para obtener un aroma relajante.

También puedes disfrutar de los beneficios aromáticos de la mezcla de aceites esenciales poniendo una gota en tu palma, frotando tus manos juntas e inhalando el dulce aroma con respiraciones lentas y profundas. Prueba esto mientras te acuestas en la cama, justo antes de apoyar la cabeza en la almohada o al comenzar tu rutina nocturna, estableciendo el tono para la próxima etapa de relajación.

Usar dōTERRA Serenity de esta manera también puede ser extremadamente útil en despertares nocturnos. Ya sea tú o un niño, unas pocas respiraciones profundas del sutil y tranquilizador aroma de dōTERRA Serenity pueden crear un reinicio suave y relajado para prepararte para volver a dormir.

Si eres alguien a quien le gusta tomar un baño tibio por la noche antes de acostarte, agrega dōTERRA Serenity y lleva tu experiencia al siguiente nivel. Aunque puedes agregar la mezcla de aceites esenciales directamente al agua de tu baño, recomendamos mezclar unas gotas con sales de Epsom primero y luego agregar las sales al agua. De cualquier manera, la Mezcla Relajante mejorará tu relajante baño.

Tópicamente, puedes masajear dōTERRA Serenity en tu cuello, hombros y pies antes de acostarte. También es una gran rutina para establecer con un niño inquieto a la hora de dormir. Disfruta de una conversación tranquila sobre el día mientras masajeas suavemente dōTERRA Serenity en cada pequeño pie.

Mientras que dōTERRA Serenity generalmente se puede aplicar directamente sobre la piel, ten en cuenta que los niños tienen una piel más sensible que los adultos. Con bebés y niños pequeños, no necesitarás usar tanto de la mezcla de aceites esenciales, solo una gota, y asegúrate de diluirla con un aceite portador como el Aceite de Coco Fraccionado.

A medida que comiences a usar la Mezcla Relajante, es posible que encuentres otras formas que funcionen bien para tus rutinas y preferencias personales. Esta noche, disfruta del ambiente sereno para el sueño que creas en tu hogar con dōTERRA Serenity.

Soluciones Naturales para el Sueño



Complejo Relajante de Cápsulas Blandas dōTERRA Serenity®

Las cápsulas blandas del Complejo Relajante dōTERRA Serenity son una solución natural para el insomnio ocasional cuando se toman internamente*. Aunque dōTERRA Serenity no está destinado para uso interno, estas cápsulas blandas no contienen la versión completa de la mezcla de aceites esenciales. Sin embargo, contienen aceite esencial de Lavanda, que es conocido por su capacidad para relajar y calmar la mente cuando se toma internamente*. La investigación clínica y experimental respalda la ingestión de aceite esencial de Lavanda para calmar el sistema nervioso y promover la relajación y el sueño saludable*.

Las cápsulas blandas también contienen bálsamo de limón, pasiflora, manzanilla, L-Teanina y cereza agria. Todos estos ingredientes están encapsulados en una cápsula blanda vegetariana y trabajan juntos para crear una fórmula natural que puede fomentar un sueño reparador sin dejarte adormecido al día siguiente*.

Si bien todos los ingredientes en las cápsulas blandas desempeñan un papel especial en sus efectos calmantes y relajantes, veamos dos en particular:

L-Teanina y extracto de cereza agria. La L-Teanina es un aminoácido no proteico que se encuentra naturalmente en el té verde, el té negro y algunos hongos. La L-Teanina tiene la capacidad única de promover la relajación sin causar somnolencia. Se ha estudiado por sus efectos calmantes en el sistema nervioso*. Su estructura es similar a los neurotransmisores glutamato y ácido gamma-aminobutírico (conocido como GABA), ambos asociados con una mejoría en el estado de ánimo, la calma y la relajación*.

El extracto de cereza agria se incluye en las cápsulas blandas por su efecto positivo en el sueño, que probablemente se deba a su contenido de triptófano. El triptófano ayuda al cuerpo a producir melatonina, una hormona natural que el cuerpo produce como parte de la sincronización del ritmo circadiano del sueño-vigilia con el día y la noche. Por lo tanto, la melatonina a menudo se llama la hormona del sueño. Su producción aumenta con la oscuridad de la tarde, promoviendo un sueño saludable, mientras que la luz hace que la producción se detenga.

Cada 100 gramos de extracto de cereza agria contiene aproximadamente nueve miligramos de triptófano, además, las cerezas agrias también contienen melatonina natural. El extracto de cereza agria en estas cápsulas blandas es una forma sencilla y natural de ayudar suavemente a la producción de melatonina de su cuerpo y proporcionar melatonina adicional, en última instancia, para apoyar su sueño.



*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Soluciones Naturales para el Sueño



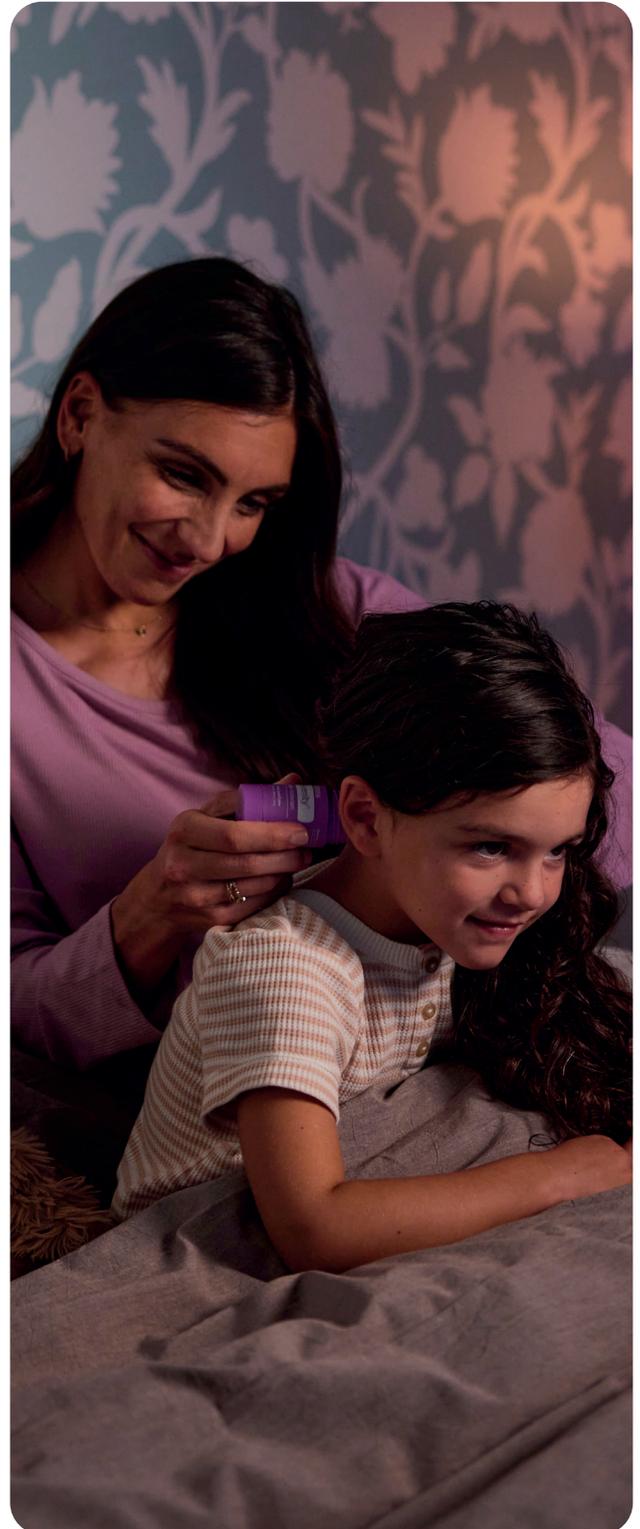
Barra dōTERRA Serenity® con Valeriana

Por último, en esta familia de productos está la Barra dōTERRA Serenity® con Valeriana. La Barra sirve como una forma conveniente de aplicar la Mezcla Relajante dōTERRA Serenity tópicamente, y los emolientes hidratantes dejan la piel suave y sin sensación grasosa.

Ya has aprendido sobre los beneficios de dōTERRA Serenity, pero esta barra también incluye valeriana, una hierba nativa de Asia y Europa, pero también se encuentra en América del Norte. La raíz de la planta se utiliza para diferentes propósitos porque contiene múltiples compuestos que pueden afectar al cerebro y al cuerpo humano.

Los investigadores han identificado los siguientes compuestos activos en la raíz de valeriana: iridoides (también llamados valepotriatos); constituyentes químicos como el ácido valerénico y valérico, lignanos y flavonoides; y bajos niveles de GABA. Todos estos compuestos probablemente trabajan juntos para proporcionar los efectos de la raíz de valeriana, pero los investigadores se han centrado principalmente en cómo el ácido valerénico afecta a los receptores de GABA, un tipo de neurotransmisor en el cerebro.

La adición de valeriana respalda y mejora los efectos de esta barra y la mezcla de aceites esenciales, lo que hace que los resultados generales de la Mezcla Relajante dōTERRA Serenity sean aún más potentes y calmantes.



Soluciones Naturales para el Sueño

Sistema de tres pasos dōTERRA Serenity®

Has aprendido sobre la Mezcla Relajante dōTERRA Serenity, las cápsulas blandas del Complejo Relajante dōTERRA Serenity y la Barra dōTERRA Serenity® con Valeriana. Cada uno de estos productos puede ser una poderosa herramienta de apoyo natural por sí solo, pero son más poderosos y efectivos cuando se usan juntos. Cuando se combinan con hábitos inteligentes de higiene del sueño, puedes contar con el sistema de tres pasos dōTERRA Serenity para ayudarte a obtener el descanso que mereces.

El primer paso es la Mezcla Relajante dōTERRA Serenity. El segundo es la Barra dōTERRA Serenity® con Valeriana. Y el tercer paso son las cápsulas blandas dōTERRA Serenity.

Tienes más de una forma de implementar estos pasos, pero aquí tienes un ejemplo. Aproximadamente 30 minutos antes de acostarte, toma una cápsula blanda y difunde la mezcla de aceites esenciales. Comienza tu rutina antes de dormir, disfrutando del aroma de dōTERRA Serenity mientras te relajas. Cuando te acuestes en la cama, aplica la Barra, frótalo en tu cuello, hombros y muñecas. Termina tomando algunas inhalaciones profundas del aroma recién aplicado, disfrutando del aroma calmante y reconfortante. Luego, simplemente cierra los ojos y concilia un sueño profundo y rejuvenecedor.

Otro ejemplo sería difundir dōTERRA Serenity durante toda la tarde. A medida que se acerque la hora de dormir, coloca una gota en tus manos, cúbrete la boca y la nariz y realiza algunas inhalaciones profundas, tomándote un momento con el aroma para resetear y entrar en el estado mental adecuado para relajarte. Continúa con tu rutina antes de dormir, terminándola con la aplicación de la Barra en la planta de tus pies y la parte posterior de tu cuello. Traga una cápsula blanda mientras te acomodas en la cama para una noche de descanso.

Puedes probar uno de estos ejemplos o aplicar el sistema de tres pasos de la manera que mejor funcione para ti. En última instancia, es tan simple como uno, dos, tres: difunde la Mezcla Relajante dōTERRA Serenity, aplica la Barra dōTERRA Serenity® con Valeriana y toma las cápsulas blandas del Complejo Relajante dōTERRA Serenity.

Eso es todo. Prueba el sistema y observa cómo transforma tu vida.



Compartiendo Soluciones Naturales para el Sueño

Algunos de ustedes están pensando cosas como, ¡Mi amigo necesita saber sobre esto! o, ¡Estos productos podrían ayudar a mi hermano! Bueno, les encantará lo que estoy a punto de decirles. Como cliente de dōTERRA®, puedes ser recompensado simplemente por compartir los productos que amas con otros.

Cuando nuevos clientes realicen su primer pedido de dōTERRA utilizando tu enlace personal (llegaremos a dónde puedes encontrar ese enlace en un minuto), ganas un porcentaje de su pedido en dōTERRA dólares. Los dōTERRA dólares se pueden utilizar para cualquier cosa en doterra.com: productos, costos de envío y más.

Además, las personas a las que les compartas recibirán un año completo de membresía de dōTERRA de forma gratuita cuando utilicen tu enlace para su primer pedido. ¡Todos ganan!

Llamamos a este acuerdo Refiere a un Amigo. Puedes obtener más información al respecto en doterra.com/referir. Encuentra tu enlace personal en tu perfil de cuenta y ¡comienza a compartir con amigos! Si deseas instrucciones paso a paso sobre dónde encontrar el enlace, visita: <https://www.doterra.com/US/es/refer>.

¡Sé feliz compartiendo!

