

Mejorar el descanso y sueño a través de la decoración

La decoración puede influir en la creación de un entorno que favorezca el descanso.

Aquí van 5 consejos que pueden ayudar a encontrar el mejor relax en un dormitorio

Dormir es un placer. Una magnífica terapia, tras un largo y estresante día. El problema es que algunas personas tienen más facilidad que otras para dormir. Las preocupaciones, el trabajo, las responsabilidades... Olvidarse de todos estos pensamientos, a menudo negativos, y entregarse a un reconfortante sueño nocturno no siempre resulta fácil.

En Decorablog quieren ayudar a todos a disfrutar de un sueño reparador y por eso han preparado este artículo especial: 5 claves para decorar un dormitorio relajante. ¡Felices sueños!

1. Dónde ubicar el dormitorio

¿Sabías que la ubicación del dormitorio influye en nuestro descanso? Expertos en geobiología (una ciencia que estudia la influencia que tiene el entorno en nuestro organismo) nos recuerda la importancia de colocar la zona de descanso en el lugar perfecto.

Antenas de televisión, aparatos electrónicos, campos magnéticos, cables de electricidad... Todo esto influye en nuestro organismo y en nuestra salud más de lo que imaginamos. Por ello, lo ideal es que el dormitorio se encuentre en la habitación con menos contaminación magnética y electrónica, sin aparatos que puedan interferir en nuestro descanso.

2. Orientación de la cama

Otro aspecto que también debe preocuparte es la orientación de la cama. La filosofía oriental nos recomienda dormir con la cabeza hacia el oeste para despertar con más energía. Mientras que si lo haces hacia el este, favorecerás la tranquilidad.

Algunos expertos, sin embargo, sostienen que lo mejor es orientar la cama hacia el norte. ¿La razón? Así dormiremos en la misma dirección que el flujo natural de la tierra, que se mueve en dirección sur-norte. Aunque nosotros no lo notemos, el organismo sí lo aprecia, a largo plazo.

No obstante, al orientar la cama debemos tener en cuenta otros detalles personales. Por ejemplo, hay personas que prefieren ver la puerta ya que se sienten más seguras, otras en cambio quieren tener buenas vistas de alguna ventana...

3. Colores que transmiten calma y bienestar

En Decorablog ya han repetido en más de una ocasión la importancia de los colores al decorar. Los colores claros reflejan la luz, por lo que nos permiten ganar amplitud y luminosidad. Por el contrario, los oscuros absorben la luz y hacen que la habitación resulte más pequeña.

Pero además, los colores también tienen un poderoso efecto sobre nuestro cuerpo. Los tonos claros transmiten sensación de calma y bienestar. Por el contrario, los oscuros y vitaminados aceleran y activan nuestro cuerpo. Así que, si quieres un dormitorio relajante, nada mejor que el blanco, los acogedores tonos tierra en versión suave, los delicados pastel... Y, por supuesto, huye de los estampados complejos que generan cierta ansiedad.

4. Textiles suaves

Los textiles también son importantes en un dormitorio relajante. Si queremos dormir bien y a pierna suelta, lo ideal es optar por fibras naturales como el algodón, el lino, la lana, la seda... Las fibras naturales resultan mucho más saludables, por que lo ganamos en bienestar.

5. Luces que favorecen el descanso

Por último, aunque no por ello menos importante, también debemos tener muy en cuenta la iluminación. El sol es fuente de vida, así que, en la medida de lo posible, debemos aprovechar la luz natural para que los cálidos rayos de sol iluminen la habitación.

Cuando cae la noche, no tenemos más remedio que encender las lámparas. En este sentido, hay que destacar la importancia que tiene la iluminación artificial para nuestro organismo.

Las luces blancas activan e intensas activan la mente, mientras que las cálidas y amarillas o anaranjadas favorecen el descanso. ¿La razón? El reloj biológico de nuestro cuerpo asocia las luces tenues con el anochecer y entiende que es el momento de dormir. Por ello, debemos escoger bombillas cálidas con una temperatura de color de 2.000 a 3.500 kelvin.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Decorablog

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Interiorismo](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>