

## **Cambio de hora: Consejos para preparar el cuerpo y evitar que afecte al sueño de MiGreenClub.com**

### [Multimedia](#)

**De la teoría a la práctica para dormir mejor: manejar la luz ambiental, crear un ritual de sueño relajante, un ritual de sueño reparador, modular el ejercicio físico, usar melatonina, controlar el estrés con la meditación, con la música relajante, el horario de las comidas, alimentación adecuada y determinados suplementos**

El nivel de la luz natural que se debe recibir para dormir correctamente  
Se recomienda aumentar la exposición de luz natural durante el día. Cuanta más luz natural se tenga en la mañana mucho mejor para el descanso, haciendo deporte, paseando, la pausa del trabajo, etc. es importante exponerse al sol. Salga a la calle y que los ojos vean la luz natural. Si se puede se recomienda trabajar cerca de una ventana. La ciencia dice que las personas que trabajan cerca de una ventana aparte de que son más felices, que es muy importante, duermen mejor por la noche. En definitiva por la mañana se debe buscar la máxima exposición a la luz natural.

MiGreenClub invita al [grupo de WhatsApp de consejos para dormir bien](#).

Ver este [webinar completo en vídeo](#).

El impacto de la tecnología y pantallas que afectan al sueño  
Muy importante la relación entre la tecnología y la melatonina. No se debe usar móviles o tablets dos horas antes de ir a la cama. Si se usa una hora de la luz de una tablet antes de ir a dormir, altera la producción de melatonina en un 50%, pero si se usa durante dos horas seguidas antes de ir a dormir, se altera la producción de melatonina un 70%. Usar la tablet una hora antes de ir a la cama o durante una hora altera la capacidad de descanso del organismo en un 50%, es decir duerme la mitad de bien que si no se usa la tablet, o sea que esos dispositivos electrónicos dos horas antes de irnos a la cama se deben prohibir. Eso es súper importante.

Ejercicio físico para dormir mejor (cuándo hacer deporte)

A nivel de ejercicio físico, en la mañana es el momento ideal para el ejercicio físico, sobre todo al aire libre expuesto a luces naturales, siempre se recomienda salir a caminar todas las mañanas a la luz del día media hora en ayunas. Si no puede ser en ayunas da igual pero salir a caminar con la luz del sol y por la noche dejarlo para estiramientos suaves, yoga, ejercicios que calmen y que vuelva la relajación.

Luz adecuada para dormir mejor

En la tarde noche es muy interesantes poner la luz de la casa en tonos cálidos, tonos rojos, luz de velas, es decir luz que invite al cerebro a descansar. La ciencia dice que la luz del fuego no altera la producción de melatonina, ¿porque? porque el fuego se descubre desde antes de ser humanos entonces ese color cuando ya eran homínidos y se usaba el fuego, entonces ese color rojizo, este color de la luz de las velas no altera la producción de melatonina.

Intentar evitar las noticias y sobre todo si son malas, evitar las redes sociales por la noche antes de ir a dormir. Lo único que genera en el cerebro es un estado de actividad que no se necesita para descansar.

Súper interesante escribir un diario de gratitud, es decir escribir en un diario las cosas por las que se agradece, por las que sentirse agradecido durante el día y también las cosas que preocupan porque todo lo que se escribe en un papel, se descarga de la mente.

Antes de ir a la cama en la tarde-noche el uso de música relajante, la ciencia dice que la música clásica, el jazz, ayuda a descansar, pero también los sonidos de la naturaleza. Sonidos de naturaleza induce al cerebro en un proceso de relajación para dormir mejor.

La respiración lenta y profunda y consciente también ayuda, y se anima a meditar. Esto sería una intervención en la tarde-noche para mejorar la calidad del sueño.

Alimentación para dormir mejor

La ciencia dice que a mayor consumo de frutas y verduras sobre todo por su contenido en magnesio, mejora la calidad del sueño, el pescado también está muy relacionado con la calidad del sueño porque tiene nutrientes muy importantes como el triptófano, la vitamina D y el omega 3 que mejora la capacidad del organismo para dormir, es decir, de producir melatonina desde otra hormona que se llama serotonina.

Súper importante e inversamente proporcional el consumo de ultra procesado, hacía más ultra procesados menor calidad de sueño.

Los alimentos ricos en triptófano son importantes porque el triptófano produce la serotonina de la cual se producirá la melatonina que es la hormona del sueño reparador.

Hay una serie de alimentos que tienen melatonina sobre todo son los pistachos, las nueces, los kiwis y las cerezas. La ciencia dice que comer pistachos y sobre todo también kiwis por la noche mejora la calidad y cantidad del sueño. Eso sí se debe tomar durante un tiempo y si se deja de tomarlo el efecto desaparece, pero este tipo de alimentos incluirlos en la cena mejorará la calidad y cantidad del sueño.

No cenar tarde, la digestión interfiere en la producción de melatonina. Lo dice la evidencia científica sobre todo un investigador se llama el doctor Valter Longo, él es el autor del libro de la dieta de la longevidad y de infinidad de estudios científicos el cual dice que se debe pasar al menos dos horas sin comer nada antes de irnos a la cama para garantizar un sueño que repare el organismo.

#### Suplementos para dormir mejor

La ciencia dice que una combinación de melatonina, magnesio y zinc en las dosis en las que se debe tomar en los suplementos de green club, es decir 1.8 miligramos de melatonina 10 miligramos de zinc y 300 miligramos de magnesio una hora antes de irnos a la cama mejoraron la calidad y cantidad del sueño así como la calidad de vida en las personas que usaron esta intervención. Es decir la triada zinc, magnesio y melatonina tomadas durante 8 semanas mejora la calidad del sueño, superimportante estos tres nutrientes juntos generan una sinergia que mejora la calidad y cantidad del sueño.

Aumentar la [melatonina](#) para dormir mejor.

Pack para [jóvenes para mejorar el descanso](#).

Cuando se toma melatonina en suplemento el cerebro no deja de producir la melatonina que debiera, o sea que no se produce una disminución de la producción endógena de melatonina. No aparece tolerancia del cuerpo, no se acostumbra al suplemento de melatonina de hecho al contrario cuanto más tiempo seguido tomando suplementos de melatonina mejor es la respuesta del cuerpo al mismo y raras veces tiene efectos secundarios. Sólo tiene algunos efectos secundarios leves y muy raras veces como cansancio por la mañana, mareo, somnolencia, cefalea o excitación antes de dormir pero es un suplemento muy seguro.

#### Fitoterapia

Para ir terminando también se debe tener a la fitoterapia como un gran aliado terapéutica, si se tiene plantas calmantes y sedativas que van a ayudar a relajar y a dormir mejor, si se toman durante el día pueden hacer acción relajante y si se toman por la noche van a ayudar a conciliar mejor el sueño.

Las plantas si se utilizan en extractos tiene mucha mayor cantidad de principios activos, es decir de sustancias que hacen esa función en el cuerpo mucho más potente que en infusiones, sobre todo hay un producto se llama [SedaSom](#), para relajar a pacientes hacer que duermas mejor pero también para disminuir su tensión muscular. Se puede utilizarlo totalmente si para dormir mejor se da en los adultos por la noche y para los niños no estaría indicado en SedaSomn pero se tiene el [Calm Child](#), es un jarabe que tiene un sabor muy agradable totalmente de productos naturales basado en flor de azahar, de flor de naranjo, melisa, tila y manzanilla que es totalmente seguro y pensado para el uso en los más pequeños. Tenéis la información de su uso en la página de green club y es súper interesante para hacer que los niños pequeños se relajen por la noche y sea más fácil conciliar el sueño.

Artículo escrito por Antonio Valenzuela, fisioterapeuta experto en psiconeuroinmunología clínica. [Ver Webinar completo.](#)

---