PIRILANA

Cómo dormir bien, para vivir mejor.

EBOOK

CONTENIDO

Introducción 03

Ayurveda y sueño

Tatiana Bezakova, Dietista-Nutricionista y Terapeuta Ayurveda 05

Osteopatía y descanso

Giulio Martini, Osteopata BSc(Hons) Ost PGDO 20

Despierta con vitalidad

Laura Monfort, Psicóloga y creadora de estiramientos positivos 26

Insomnio y tóxicos

Elena Berzal, Health Coach experta en vida saludable 34

El dormitorio según el Feng shui

La cama, el orden y los colores 40

La lana

¿Porqué la lana proporciona un mejor descanso? 44

INTRODUCCIÓN

En el ajetreo del día a día, a menudo descuidamos el valor de un sueño reparador. Esa falta de descanso crónico puede provocar que nuestra salud se resienta:

Fatiga y somnolencia diurna
Problemas cognitivos
Irritabilidad y cambios de humor
Disminución de la inmunidad
Problemas cardiovasculares
Dolor crónico
Deterioro de la función metabólica...

En este libro exploramos un enfoque integral que combina las antiguas sabidurías del Ayurveda con las técnicas de la osteopatía y los estiramientos para transformar la calidad de tu descanso y, en última instancia, tu bienestar general.

Es un libro que te guiará en el camino hacia un descanso saludable, transformando no solo la forma en que duermes, sino también la forma en que te enfrentas a cada nuevo día. Descubre cómo puedes restaurar la armonía en tu vida a través del cuidado de tu cuerpo y mente, y experimenta la diferencia que un sueño verdaderamente reparador puede hacer en tu bienestar general.

¡Tu viaje hacia un sueño profundo y renovador comienza aquí!

PIRILANA

SOBRE TATIANA

Tatiana Bezakova

Hola, Soy Tatiana. A lo largo de más de 8 años, he entrelazado la exactitud de los programas nutricionales contemporáneos con la profunda sabiduría de la ciencia Ayurveda. Esta fusión nace de mi pasión por ofrecer un camino de sanación holístico y personalizado, basado en el ritmo natural de cada ser.

Diploma en nutrición, dietética y dietoterapia - Vipassana Barcelona avalada por la Asociación AXIS
Diploma en nutrición ayurveda - Vita veda internacional avalado por COFENAT

"Gozar de buena salud es no sentir cansancio, tener suficiente energía, buen apetito, dormir sin despertarse con facilidad, tener buena memoria, sentirse de buen humor, pensar y actuar con claridad de forma consciente, ser agradecido y cariñoso"
Luisa L. Hay

www..tbnutricionayurveda.com

@tatianabe.nutricion

AYURVEDA Y SUEÑO

Tatiana Bezakova

¿Qué es ayurveda?

Es una medicina holística que proviene del oriente y es considerada, la más antigua del mundo. Sus comienzos se datan hacía 5000 años atrás. En ella se han basado todas las medicinas holísticas e incluso la alopática, tal como la conocemos hoy. Junto con la TMC son las 2 medicinas únicas reconocidas por la OMS.

La nutrición ayurvédica es una rama de esta medicina, que busca encontrar la salud y equilibrio a través de una ingesta de los alimentos de forma consciente, de acuerdo con la estación en la que estamos, nuestro *dosha* predominante, la edad, la situación geográfica y la hora del día entre otros...

Biotipos

Trabaja con la idea de que las energías y los 5 elementos; sin los cuales no podría existir la vida, están presentes en toda la naturaleza igual que están presentes en nosotros. Las 3 energías; Lunar, Solar y Eólica están representadas en nuestros cuerpos en forma de *doshas* o *biotipos*. Estos son:

01 **Vata**- compuesta por aire y éter - gobernada por la energía de viento.

02 **Pita-** compuesta por 3 partes de fuego y 1 de agua – gobernada por Sol.

03 **Kapha** – compuesta por agua y tierra – gobernada por la energía Lunar.

Toda ellas están presentes dentro de nosotros en proporciones diferentes y eso nos hace tan especiales y únicos. El objetivo es mantenerlas equilibradas.

Nidra

(Sueño en sánscrito) forma uno de los 3 pilares básicos en Ayurveda para mantener una buena salud a los 3 niveles físico, mental y emocional junto con la alimentación y las actividades diarias (sexual o ejercicio).

Vivimos en una sociedad que a va tope y vamos al ritmo de ella, en vez de ir a nuestro propio ritmo adecuado para nuestro *biotipo*. Por la falta de conexión con nosotros mismos, le damos mucha más importancia a lo externo, nos dejamos llevar y nos olvidamos por completo la importancia que tiene todo lo que pasa adentro.

Pensamos que el nerviosismo y la ansiedad son parte de nuestra naturaleza, pero no es así. Nuestro estado natural es sentir el **equilibrio y dormir bien**.

Insomnio

La falta de sueño o insomnio puede ser provocado principalmente por un aumento de nuestro *dosha* **vata**, cuando el elemento aire invade a nuestro cuerpo interior, puede causar a la vez estrés, ansiedad, miedos y falta de claridad. O también por el *dosha* **pita** y exceso de calor, nuestras propias exigencias, proyectos laborales o familiares que no nos dejan dormir.

Rutina ayurvédica para combatir el insomnio

1. Levantarse mínimo una hora antes de que salga el sol entre las 5:00-6:00 hr. En ese horario el universo se encuentra en la hora **vata** de 2-6 y nos ayudará a arrancar el día de forma adecuada. La recomendación va variando en función de nuestro dosha más predominante siendo los:

- **Vata** - *23:00-5:00* suelen tener suficiente con 6 h de sueño y lo más beneficioso es que duerman sobre el lado izquierdo.
- **Pita** - *22:30-5:30* con 7 horas de sueño y el lado derecho para dormir.
- **Kapha** - *22:00-6:00* 8 horas de sueño y mejor boca arriba.

2. Ingerir la comida principal a medio día entre las 11:00 y las 15:00

3. Evitar exceso de ingesta de bebidas *rajasicas* (excitantes); son las bebidas con energía expansiva cómo:

- café,
- té con teína,
- mate,
- bebidas alcohólicas

4. **Establecer rutinas**. Una correcta rutina es la fuerza más saludable y fuerte que cualquier medicina. (horarios de comida regulares, levantarse y acostarse a las mismas horas todos los días)

5. **Práctica de ejercicio** para conectar y establecer la conexión con nosotros mismos. Las disciplinas como el Yoga o el TaiChi te encaminarán hacia el descubrimiento de tu interior.

6. **Respiración consciente** (pranayama)
Nadishodana -antes de dormir empezad con 3 min e ir aumentando.

7. **Cenar ligero** evitando tomar comidas pesadas, los crudos, la fruta o postre por la noche. Lo ideal son los cereales, verduras, semillas, sopas o algo de proteína en ocasiones.

Mientras nosotros dormimos el sistema digestivo sigue trabajando, pero su sobre carga a través de una cena muy tardía y abundante puede perturbar el sueño e impedir un buen descanso.

Durante el sueño; el cuerpo utiliza la energía para sanar y reparar los daños que ha acumulado durante el día, si no podemos reparar totalmente esos daños causados por estrés y el esfuerzo, nos conduciremos hacia un envejecimiento prematuro o todo tipo de enfermedades. Lo ideal es **cenar a las 20:00** y deseable terminar antes de las 21:00.

8. **Evitar exceso de bebidas**; nos conviene tomar la mayor parte del líquido fuera de las comidas hasta las 19:00.

Después de cenar ingerir solo pequeñas cantidades y terminar con una infusión relajante.

Infusiones relajantes:
• Aswagandha (Vata y Kapha)
• Shatavari (Pita- relaja sistema nervioso central)
Otras hierbas adecuadas son Amalaki, Tulsi, Jasmín, Rosa, Lavanda, Pasiflora y Manzanilla.

9. Aplicar el **aceite caliente de sésamo** 30 min antes de la ducha y realizar un
automasaje de los pies- para los Vata, los Pita pueden aplicar el aceite de coco.

10. Elegir bien tus **sábanas**- que sean de un material orgánico con capacidad de termorregulación cómo son las de lino de Pirilana.

¿Qué necesitamos para dormir bien?

El triptófano, que es un aminoácido esencial y trabaja como precursor de Melatonina (vital para la síntesis de esa hormona reguladora de nuestro sueño) y también serotonina (reguladora del sistema nervioso central).
Cuando un aminoácido es esencial, quiere decir que nuestro cuerpo no lo puede producir por sí mismo y debemos ingerirlo a través de los alimentos.

Los **alimentos con mayor concentración de triptófano** son los siguientes:

Sésamo, cacao, espinacas, brócoli, zanahoria, guisantes, pollo, pavo, tofu, salmón, leche, huevo, frutos secos, plátano, aguacate, cereales (arroz, amaranto, avena -no cruda), semillas sésamo, calabaza, girasol, soja, lentejas rojas, judías y garbanzos.

Ensalada de remolacha tibia con tofu arroz basmati y sésamo

Ingredientes para 2 personas:

500g de remolacha cruda
2 zanahorias
1 puñado de guisantes
100g de arroz basmati (peso en crudo)
Sésamo
15 ml AOVE
5 ml de salsa de soja ecologíca
Sal, pimienta, comino molido, azafrán, cardamomo
2 Huevos duros
100 g tofu (opción vegana)

Preparación de la ensalada :

• Hervimos la remolacha hasta que esta tierna, también se podría preparar al horno o podemos comprarla hervida.
• Hervimos la zanahoria cortada en cuadritos y los guisantes 12-15 min con agua y sal. Si vas a utilizar la opción con tofu hierve este 5 min y luego añade las verduras en el mismo cazo hasta terminar la cocción, ya que el tofu tarda entre 17-20 min.
• Hervimos los huevos hasta que estén duros; 12 min aprox y reservamos fuera del agua.
• Tostamos el sésamo en una sartén sin el aceite y reservamos.
• Rallamos la remolacha con un rallador grueso, añadimos la zanahoria cortada en dados y los guisantes.
• Añadimos el aliño preparado con el aceite, salsa de soja y las especies y lo mezclamos todo bien.
• Cortamos los huevos en rodaja y los ponemos encima.
• Opción vegana: cortamos el tofu en cuadritos y los mezclamos con la ensalada.

Preparación de arroz basmati

➢ Ponemos el aceite y un poco de azafrán y cardamomo a la sartén hasta que se tuesten
➢ Lavamos el arroz, lo añadimos a la sartén y dejamos que se dore ligeramente
➢ Vertemos el agua hervida en proporción 2x1
➢ Añadimos sal a gusto y dejamos a fuego medio unos 15 min
➢ Decoramos con el sésamo tostado

Tratamientos ayurveda para combatir el insomnio

Abhyangham

Técnica de oleado con el aceite tibio preparado a medida según la constitución y el diagnóstico.

• El objetivo es nutrir y medicar el cuerpo a través de la piel.

• Detiene el envejecimiento, alivia el estrés, las tensiones musculares, agotamiento, previene el insomnio, reduce el dolor, mejora la circulación de la sangre, aumenta el sistema inmune, ayuda a mejorar todas las enfermedades relacionadas con la edad.

• Proporciona una sensación de profunda estabilidad, calidez y comodidad

En ayurveda es fundamental el tipo de aceite, que utilizamos para nuestro des-Equilibrio.

Me gustaría mencionar el siguiente aceite:

ACEITE KSEERABALA TAILAM

Es un aceite medicado con plantas naturales, muy utilizado en Ayurveda para conseguir una relajación profunda.
Alivia las tensiones musculares, estimula la circulación sanguínea, mejora el estado de ánimo, tonifica los músculos y además aumenta la resistencia de la piel a infecciones bacterianas y a los virus.

¿Con que frecuencia regresamos a casa muy cansados, sin fuerzas, frustrados o irritados? Muchos de nosotros estamos familiarizados con estas sensaciones y sabemos que en tales condiciones es muy difícil conciliar el sueño o lograr que sea reparador.

Shirodhara

Y por último y sin duda alguna, el rey de los tratamientos para el sistema nervioso.

Técnica de oleado en la que se aplica un flujo de aceite continuo sobre la frente. Estimula las zonas profundas del cerebro permitiendo experimentar el placer físico y mental.

Trabaja sobre las glándulas pineal, pituaria e hipotálamo, que organizan y regulan muchas de las secreciones hormonales, responsables de la digestión, respiración, excreción y también de los estados anímicos y emocionales.

Despeja tanto la mente como los sentidos, lo que permite al cuerpo activar los mecanismos naturales para liberar el estrés del sistema nervioso, además ayuda a regular los neurotransmisores responsables del miedo y la ansiedad.

- Mejora la concentración y rendimiento intelectual
- Regula el sueño, mejora su calidad, muy recomendada contra el insomnio
- Regula la tensión tanto hipo como hiper
- Efectiva contra cefaleas y migrañas
- Mejora la fatiga crónica y estados de fibromialgia

Tatiana Bezakova Dietista-Nutricionista y Terapeuta Ayurveda

SOBRE GIULIO

Giulio Martini

Hice mis estudios de medicina osteopática en Francia e Inglaterra, tengo un BSc(Hons) Ost PGDO de 2 universidades inglesas y me gradue en el European School of Osteopathy.
A nivel de post grado he realizado seminarios y especializaciones y formaciones con los más grandes formadores y profesionales clínicos a nivel mundial.

Tengo experiencia profesional como osteópata colegiado, conferenciante internacional y viendo pacientes, profesionales del deporte y simplemente aquellos que quieren sentirse mejor, en muchos países y continentes diferentes.

Mi misión es optimizar el funcionamiento de cada uno basado en sus objetivos y sus posibilidades. Diseñaremos un rumbo para tener una vida más feliz y con más libertad.

Proyectos sociales: Hands with heart Foundation y FEOB (Barcelona).

+34 693 77 25 41

OSTEOPATÍA Y DESCANSO

Giulio Martini

Recomendaciones

Para sentirnos relajados antes de ir a dormir y conseguir disfrutar de un sueño reparador; que nos proporcione una sensación de descanso por las mañanas, recomiendo bajar las estimulaciones físicas y mentales unos 45 minutos antes de ir a la cama, bajando la iluminación y fuentes de luz azul (pantallas).

Nuestro dormitorio debe convertirse en un santuario de relajación y descanso, por la tanto; no deberíamos usar tablets o móviles ni de día ni de noche. De este modo entrenamos al cerebro con la idea de que el dormitorio es solo para dormir.

Es imporante tener una rutina de estiramientos y ejercicios antes de ir a dormir. El hecho de practicar yoga de baja intensidad, tai chi o estiramientos leves acompañados de respiración consciente ayuda al cerebro a desconectar, nutrir y drenar el cuerpo, mente y espíritu.

Este espacio consciente dedicado a estas sencillas practicas, da la posibilidad de que exista un tiempo libre para poder dejar las preocupaciones, las tensiones y quemar el exceso de hormonas de estrés que siguen circulando por el cuerpo.

El hecho de estirar y hacer ejercicio da buena elasticidad y permite que nos adaptemos mejor a la cama y logremos relajarnos completamente a la hora de ir a dormir

Estiramientos antes de acostarse

Estiramiento torácico de cúbito supino

Coge una toalla de manos, dóblala por la mitad y enróllala. Coloca una colchoneta en el suelo y túmbate en posición de cúbito supino; es decir, boca arriba.

Coloca esta toalla en tu espalda, justo por debajo de las escápulas en posición horizontal, de manera que la toalla va de un lado al otro de tu espalda.

En esta posición, boca arriba, tumbado sobre la toalla enrollada abre los brazos y estira las piernas, realiza 10 respiraciones profundas.

Al inhalar imagina que llevas el aire a esas zonas de tu cuerpo donde sientes dolor o incomodidad, y al exhalar expulsas el aire imaginando que sueltas esa molestia.

Esta imagen nos muestra donde poner la toalla, en la postura que propongo tienes que estirar brazos y piernas

Piernas al pecho

Túmbate en posición supina en una colchoneta o en la cama y lleva tus rodillas hacia el pecho con las manos.
En esta posición balancea tus piernas juntas hacia la derecha e izquierda ligeramente, como si quisieras dar un masaje a tus lumbares.
Al inhalar profundamente se puede sentir cómo se estira la espalda, mientras que al exhalar se puede llevar las rodillas al pecho con mayor facilidad.
Realiza 10 respiraciones profundas.

Los 8/8

Nos cogemos los hombros con las manos; de manera que la mano izquierda coge el hombro derecho, y la mano derecha coge el hombro izquierdo.

Sin soltar los hombros dibujamos en el aire un 8, como si tuviéramos un lápiz en el codo y quisiéramos hacer un ocho en un papel.

Despues de las 8 repeticiones hacemos un pequeño cambio, si antes pusimos el brazo izquierdo por encima del derecho, ahora ponemos el derecho por encima del izquierdo; pero manteniendo la misma postura (mano derecha-hombro izquierdo, mano izquierda-hombro derecho).

Volvemos a dibujar un 8 en el aire durante 8 veces, acompañándonos siempre de la respiración, lenta pausada y profunda.

Al cambiar la posición de los brazos el 8 también lo dibujaremos en sentido contrario al anterior, de manera que trabajemos de igual modo los dos lados de la espalda.

SOBRE LAURA

Laura Monfort

Mi pasión es aprender todo sobre la relación cuerpo-mente y trasmitir este conocimiento para que otras personas aumenten su bienestar. Creo en una sociedad consciente, responsable, comprometida en su desarrollo personal y con ganas de crecer. Con ganas de mostrarse al mundo con una gran sonrisa y ofrecer lo mejor de sí.

Psicóloga, Facilitadora de ECM (Estiramientos de Cadenas Musculares) y TPC (trabajo con el Potencial Corporal), amplia experiencia en fitness y formación en Terapia Gestalt y Terapia Familiar Sistémica.

Mi especialidad es ayudar a que las personas sepan quienes son y confíen en sus capacidades; y para ello regular nuestro sistema nervioso y re programar creencias es básico.

@estiramientospositivos

DESPERTAR CON VITALIDAD

Laura Monfort

3 Consejos prácticos

Llega la noche y es momento de parar y escuchar tu cuerpo, mediante estiramientos, movimientos suaves y psicología práctica. Para que tus pensamientos, palabras y acciones dejen de caminar por separado y tomen una misma dirección. De esta manera creo que todos podremos ser libres, sanos y felices.

Estiramientos Positivos es una práctica corporal basada en los Estiramientos de Cadenas Musculares y el Trabajo con el Potencial Corporal. Una propuesta basada en liberar tensiones físicas, mentales y emocionales, trabajando en los tres planos .

CUANDO NOS LEVANTAMOS POR LA MAÑANA

01 BOSTEZA, DESPERÉZATE Y SONRÍE

02 MUÉVETE RARO Y PACIENTEMENTE

03 PON UNA PELOTA DE ESPUMA EN TU VIDA

Bosteza, desperézate y sonríe

Teniendo en cuenta que nos hemos ido a dormir con la SONRISA EN LOS LABIOS y programando nuestro cerebro a la hora que nos queremos despertar, empezaremos esta fantástica rutina de buenos días con bostezos y estiramientos espontáneos desde la cama.

No necesitas ningún profesor que te guíe en esto, sigue tu guía interna, piensa en los bebés cuando despiertan o en los animales, la forma natural es moverse y estirar.

Hazlo como mínimo 5 minutos, repitiendo el mantra:

HOY VA A SER UN DÍA MARAVILLOSO. GRACIAS VIDA.

Así, además de regular tu sistema nervioso y no despertarte de golpe como *pollo sin cabeza*, programas a tu mente para que busque situaciones maravillosas.

Muévete raro y pacientemente

Todavía en la cama, empieza a realizar movimientos raros, diferentes, como si te hubieran regalado dos brazos, dos piernas y un tronco nuevos.

Empieza a explorar sin juicio y gustosamente cada movimiento. Aquí es importante que uses tu imaginación y que no te limites, eso si, que te respetes y no te fuerces.

Si a priori no te sale nada, puedes imitar los movimientos de tu animal preferido.

PIRILANA

Recuerda, la idea es moverse diferente. Cuantos más patrones de movimiento somos capaces de realizar, mayor sensación de seguridad se queda en nuestro cuerpo.

Y ya sabemos que la seguridad nos ayuda a tomar mejores decisiones, siendo más conscientes de lo que queremos y cómo lo queremos.

Pon una pelota de espuma en tu vida

Si realmente quieres despertar con alegría y vivir mejor, cuando termines de leer este artículo, baja a tu tienda del barrio y hazte con una pelota de espuma.

La frase más repetida en las clases de estiramientos positivos es esta: “pon una pelota en tu vida".

Puedes hacerlo acostad@ en la cama o en el suelo con las piernas flexionadas: coloca la pelota entre escápula y columna y mueve tu brazo suavemente, sintiendo tu escápula, tu hombro, tu cuello y observando muy bien de no bloquear la respiración.

Disfruta de esta experiencia y luego haz lo mismo en el otro lado. Liberarás tensión en las escápulas y tus brazos estarán preparados para darte un achuchón bien fuerte de buena mañana. Y no dudes en darselo a tu compañer@ si duermes con alguien.

SOBRE ELENA

Elena Berzal

Experta en Salud Ambiental y Geoambiental por la Escuela de Salud Integrativa (ESI), Máster en Coaching Consciente Ejecutivo y Personal por la Association for Coaching de Reino Unido, y Experta en vida saludable y nutrición sin tóxicos.

Sigo constantemente formándome con los mejores, como sobre tóxicos con la Dra. Pilar Muñoz-Calero, creadora de la Cátedra de Patología y Medio Ambiente de la Universidad Complutense de Madrid, y experta a nivel mundial en Medicina Ambiental.

Mi trabajo está dedicado a compartir conocimiento, experiencias, ideas, herramientas y recursos que te ayudarán a crear una vida maravillosa

@elena_berzal

www.elenaberzal.com

INSOMNIO Y TÓXICOS

Elena Berzal

3 Ideas fundamentales

Existen muchos factores que afectan a nuestro descanso, pero sin duda, los tóxicos son uno de los más importantes, y si los eliminamos, conseguiremos dormir de maravilla. Tóxico o nocivo, puede ser cualquier factor o sustancia capaz de sensibilizar el organismo y producir un efecto perjudicial en la persona.

Hay agentes nocivos no visibles como el ruido, las radiaciones terrestres o la contaminación electromagnética que nos pueden afectar en gran medida.
Vamos a centrarnos por tanto en aquello que no vemos y está ahí, en nuestro hogar.

3 ideas para olvidarnos del insomnio

La importancia de evitar la contaminación electromagnética

Los **campos electromagnéticos** de las redes de datos moviles o wifi son un enemigo invisible que provoca el aumento de los **radicales libres** que dañan nuestras células.

Cuando tenemos un móvil o tablet en nuestro dormitorio generamos entre un 32 y un 50% menos de **melatonina.**

La producción de melatonina es esencial para un **buen descanso** + una buena desintoxicación.

PON ESTO EN MARCHA A PARTIR DE HOY

01 APAGA EL WIFI ANTES DE IR A DORMIR

02 APAGA EL MÓVIL Y DÉJALO FUERA DEL DORMITORIO

03 SI TIENES UNA CAMA ARTICULADA O RADIO DESENCHÚFALA

Consejos fáciles, sencillos y gratis. Ponlos en marcha desde hoy mismo y enseguida notarás la diferencia.

Ritmos circadianos: tu reloj biológico

El reloj del cuerpo se pone en hora, se sincroniza y se regula cada día con los ciclos de luz/oscuridad de la tierra durante 24 horas.

De esta manera la luz que nos entra por los ojos desempeña un papel primordial en nuestros ritmos circadianos.

Por la mañana; tras el amanecer es el momento de tener actividad, de más energía, la luz es mas brillante y su color mucho más azulado o blanco.

Al atardecer; la intensidad de la luz es mucho menor, y su color invita a la reflexión, a parar y a prepararse para el descanso.

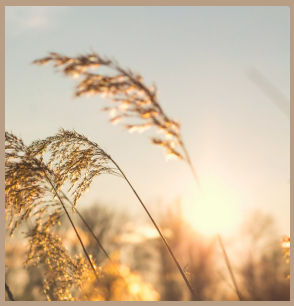
Nuestro cuerpo ha aprendido a diferenciar estos matices de color, por lo que si cambiamos nuestra actividad comenzaremos a tener síntomas como el *jet lag*.

La melatonina y la serotonina son las hormonas clave en este proceso de mantener el reloj biológico bien ajustado.

QUÉ PUEDES HACER POR TU RELOJ BIOLÓGICO

01 CENA TEMPRANO, 2 HORAS ANTES DE ACOSTARTE

02 DESCONÉCTATE DE LAS PANTALLAS 2 HORAS ANTES DE DORMIR



03 TOMA EL SOL MÍNIMO 15 MINUTOS AL DÍA

La luz ambiental influye en el sistema endocrino, nervioso e inmune. Así que procura trabajar en un espacio con luz natural o estar en casa en zonas con buena iluminación.

Tu dormitorio

1.- UTILIZA ROPA DE CAMA ECOLÓGICA

Apostar por las fibras naturales como la lana permite que nuestro cuerpo transpire y este regulado térmicamente, y así evitaremos despertarnos por las noches.

Además el uso de fibras naturales como el algodón y el lino en tus sábanas o pijama (libres de sustancias químicas) ayudarán a que no se generen residuos de microplásticos cuando los laves y que tu piel no esté en contacto con tóxicos mientras duermes.

2.- LA LIMPIEZA DE LA ROPA DE HOGAR

Elige limpiadores sanos 100%, sin derivados del petróleo. Ojo porque la etiqueta Ecolabel no es garantía de que no lleven estos componentes.

FENG SHUI

Tu dormitorio según el Feng Shui

Se trata de un antiguo sistema filosófico chino de origen taoísta que se basa en la ocupación consciente y armónica del espacio, con el fin de lograr de este una influencia positiva sobre las personas que lo ocupan.

Según esta filosofía, **el dormitorio** es el espacio de la casa que se destina a la intimidad personal, un santuario dentro de la vivienda en el que retirarse para entregarse al descanso físico a través del sueño reparador, pero también es la estancia en la que podemos lograr la desconexión más profunda, esa que también se consigue a través de la meditación y la práctica espiritual. Es también, la zona que funciona como termómetro de nuestra relación de pareja.

La cama

Coloca la cama en una posición de comando: La ubicación de la cama es crucial en el Feng Shui. Debes colocar la cama de manera que tengas una vista de la puerta de la habitación, pero sin estar directamente alineada con ella. Esto se conoce como una "posición de comando", lo que te permitirá sentirte seguro y protegido, lo que es esencial para un sueño reparador y una buena salud.

Pon cabecero a tu cama. Según el Feng Shui, mejor de madera o acolchada. A nivel subconsciente, la cabeza necesita un buen respaldo, protección y apoyo.
El cabecero de la cama simboliza la protección y el apoyo en la vida de quienes duermen en ella. Proporciona una sensación de seguridad y estabilidad, lo que es esencial para un buen descanso. Se cree que un cabecero sólido ayuda a proteger la energía vital de una persona mientras duerme y evita que se disperse.

El orden

Elimina el desorden y equilibra la energía: El desorden en el dormitorio puede obstaculizar la energía positiva. Asegúrate de que el espacio esté limpio y ordenado. Además, evita tener espejos frente a la cama, ya que esto puede reflejar la energía negativa y perturbar tu sueño. Equilibra la energía en la habitación utilizando símbolos de Feng Shui, como espejos Bagua y elementos decorativos que te inspiren y te hagan sentir bien.

El color

Según la experta en Feng Shui; Anjie Cho, los colores son algunos de los elementos más importantes a la hora de crear espacios holísticos y enriquecedores.

Los colores de nuestros espacios pueden afectarnos, tanto emocional como físicamente, y no todos los colores producen el mismo efecto, en función de nuestra personalidad individual.

Verdes, tejas y azules

Si buscas un espacio que te tranquilice o que favorezca la curación, ya sea física o emocional, estos colores son para ti.
Para incorporar estos colores a tu espacio, prueba a pintar una pared con un tono cuidadosamente seleccionado, añadir plantas verdes o colocar una piedra de Jade en tu dormitorio o zona de relax favorito.

Morados y violetas

Son símbolos de la curación y el crecimiento en el Feng Shui, el color morado se asocia con la riqueza, la abundancia y, a menudo, la elegancia y la realeza. Es un color muy auspicioso en el Feng Shui y puede utilizarse para atraer la riqueza o la autoestima.
Puedes fomentar la abundancia en casa añadiendo cristales de amatista o flores moradas.

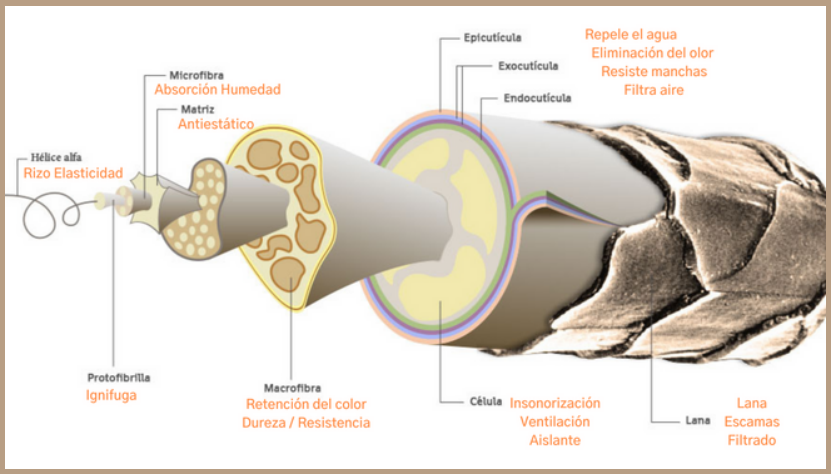
Amarillos, naranjas y marrones

Los tonos profundos, terrosos, pálidos y neutros suelen ser calmantes y nutritivos, pero los colores más vivos, y especialmente los tonos amarillos, pueden resultar demasiado estimulantes para un ambiente relajante.
Recuerda reservar los tonos más brillantes e intensos de naranja y amarillo para zonas como la cocina o el centro de la casa.

LA LANA

Beneficios de la lana para un buen descanso

La lana es un material natural que se ha utilizado durante siglos en la confección de ropa de cama y colchones, y muchas personas encuentran que proporciona un mejor descanso por varias razones. Las respuestas están en la estructura de su fibra:



- Eliminación del olor
- Transpirable
- Aislante
- Dureza y resistencia
- Antiácaros y antibacteriana
- Absorbe la humedad
- Antiestática
- Resistencia a las manchas

1. **Aislamiento térmico**: La lana es conocida por su capacidad de regular la temperatura. Tiene propiedades aislantes que ayudan a mantener el calor en invierno y a mantener la frescura en verano. Esto significa que tu cuerpo se mantendrá a una temperatura más constante y cómoda durante la noche, lo que puede contribuir a un sueño más reparador.
2. **Transpirabilidad**: La lana es un material transpirable que permite que la humedad se evapore y se aleje de tu cuerpo. Esto es beneficioso porque evita que te sientas incómodamente sudoroso o húmedo durante la noche, lo que puede interrumpir el sueño.
3. **Confort y acolchado**: La lana es suave y naturalmente elástica, lo que la hace cómoda para dormir. Se adapta a la forma de tu cuerpo, proporcionando un soporte suave pero eficaz. Esto puede ayudar a reducir los puntos de presión y prevenir molestias o dolor en las articulaciones y los músculos.

4. **Resistencia a los alérgenos**: La lana tiene propiedades hipoalergénicas y es menos propensa a acumular ácaros del polvo y otros alérgenos comunes en comparación con materiales como el algodón o las plumas. Esto puede ser beneficioso para las personas que son sensibles a los alérgenos y buscan un entorno de sueño más saludable.

5. **Durabilidad**: La lana es conocida por su durabilidad y longevidad. Los productos de lana bien cuidados pueden durar muchos años, lo que significa que no tendrás que reemplazar tu ropa de cama con tanta frecuencia, lo que a su vez puede ahorrarte dinero a largo plazo.

En resumen, la lana ofrece una combinación de propiedades que pueden contribuir a un mejor descanso y a un sueño de mayor calidad. Sin embargo, las preferencias para el tipo de material de cama varían de persona a persona, por lo que es importante elegir lo que te resulte más cómodo y adecuado para tus necesidades específicas.

¡Muchas gracias!

Gracias a los colaboradores que de manera desinteresa y generosa nos han proporcionado la información necesaria para realizar este Ebook.
Gracias Tatiana, Giulio, Laura y Elena.

Pirilana os desea el mejor descanso