



REGULACIÓN DEL CORTISOL. 1 EJE. REGULACIÓN DEL ESTADO DEL SUEÑO

ESTRATEGIA. A TRAVÉS DE LOS 5 SENTIDOS.

Vista · Señales de noche

- Bajar la intensidad de la luz a partir del atardecer
- Usar luces cálidas y tenues, evitar luces blancas o muy potentes
- Evitar pantallas al menos 60 minutos antes de dormir
- Mantener la habitación en penumbra total al dormir

La oscuridad le dice al cuerpo: ya es seguro descansar



Oído · Calma para el sistema nervioso

- Silencio o sonidos suaves (naturaleza, música lenta)
- Evitar noticias, discusiones o estímulos intensos por la noche
- Respirar en silencio unos minutos antes de acostarse

El sonido suave reduce el estado de alerta

Olfato · Relajación profunda

- Aromas calmantes: lavanda, azahar, manzanilla
- Aceites esenciales o infusión caliente antes de dormir
- Usar siempre el mismo aroma como ritual nocturno
- El olfato conecta directo con la calma emocional



Gusto · Seguridad interna

- Cena ligera, caliente y fácil de digerir
- Sabores suaves, ligeramente dulces o templados
- Evitar estimulantes (café, cacao intenso, alcohol)
- Bebidas calmantes: leche dorada, infusión de tila y/o melisa

El sabor cálido da sensación de cuidado y protección



Tacto · Soltar el cuerpo

- Ducha o baño caliente antes de dormir
- Masaje suave en pies, cuello o abdomen
- Textiles agradables y peso reconfortante (mantas)
- Contacto lento y consciente con el propio cuerpo

El tacto profundo le dice al cuerpo que ya no hay peligro

Complementos indicados, (Posología indicada en una hoja a parte)

Valoración necesaria en la visita personalizada

- Ashawanda
- Restorate
- Infusión relajante de melisa o toronjil, lavanda, tila
- Melatonina (según la persona)
- Valeriana (según la persona)

