



AQUILEA

50 AÑOS

La guía definitiva de los Expertos en dormir:



Contenido



Introducción



Entiende el sueño



Consigue descansar



Evita el cansancio

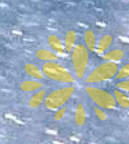


Desajustes del sueño



Encuentra la solución

3



SI ASPIRAS A
DESCANSAR BIEN,
HAS LLEGADO AL
LUGAR CORRECTO.

Introducción

La vida está para aprovecharla. Por eso, descansar y poder disfrutar al máximo del tiempo que pasamos despiertos es fundamental. Y es que el descanso y la calidad de vida están directamente relacionados: el rendimiento aumenta, el estado de ánimo cambia, la salud mejora...

Dormir bien es mucho más que dormir las horas necesarias: es conciliar el sueño fácilmente, es no desvelarse varias veces cada noche, es no sentir cansancio al despertar, es poder tener una vida activa, es dejar atrás la somnolencia, es sentirse eficiente...

Aprender de los que más saben de sueño, ¡es la mejor forma de conseguir descansar!



Para dormir bien, primero hay que entender el sueño

El sueño es una necesidad fisiológica básica en las personas para su bienestar y el buen funcionamiento del organismo, ya que su función es la reparación física y mental. Lo recomendable es dormir alrededor de 8h diarias, pero lo cierto es que no existe una media testada científicamente que nos asegure al 100% el número exacto de horas necesarias para dormir y descansar. ¿Por qué? Porque **depende de factores que varían según cada persona**, como por ejemplo:

Edad

Bebés	_____	+12h
Niños	_____	11h
Adolescentes	_____	9h
Adultos	_____	7-8h
Mayores de 65 años	_____	6h

Género

El cerebro de hombres y mujeres funciona de forma distinta y como resultado, ellas necesitan, de media, 20 minutos más de sueño.





La calidad del sueño también se ve afectada por un factor importantísimo: **sus fases.**

El ciclo del sueño se compone de varias fases que se repiten entre 4 y 5 veces según las horas de sueño. Estas fases determinan cómo descansamos, cómo nos despertamos e incluso que nos acordemos o no de qué hemos soñado.

1 Sueño lento o "No REM"

Es la transición al sueño, la respiración se relaja y dormimos de forma ligera, pero escuchamos ruidos suaves. 15 minutos, solo 5 de sueño real.

Se divide en **cuatro etapas:**

Adormecimiento

5% del sueño

Primeros 10 minutos del ciclo. Pueden ocurrir alucinaciones, los ojos se relajan y el tono muscular disminuye. Percibimos la mayoría de los estímulos.

Sueño ligero

50% del sueño

El ritmo cardíaco y respiratorio disminuyen. Los mecanismos para no despertarnos se activan, se bloquea la información sensorial para facilitar el sueño reparador.

Transición al sueño profundo

2 - 3 minutos

El bloqueo sensorial se intensifica. Si nos despertamos, nos sentiremos confusos y desorientados. No soñamos.

Sueño Delta

20 minutos aprox.

Cuesta mucho despertar. No soñamos. Determina la eficiencia del sueño y nuestra recuperación física y mental.

2 Sueño REM Rapid Eye Movement Movimiento rápido del ojo

El cerebro está muy activo pero el bloqueo de las neuronas motrices no nos permite movernos. Soñamos con argumento, aunque puede carecer de sentido. En el 1er ciclo suele durar 10 minutos. En los demás, entre 30 y 40. Estado de sueño profundo, el cerebro interpreta los sueños como realidad.





¿Cómo conseguir descansar?

Pon en práctica estos consejos



Crea una rutina de sueño

La rutina es útil en muchos aspectos de la vida, pero en el sueño **es especialmente beneficiosa**. Seguir una serie de pasos que preparen tu cerebro para el momento de descanso es una técnica muy práctica e interesante. **¿Qué cosas puedes hacer?**

Establece un **horario** para acostarte y despertarte

Realiza **actividades relajantes** antes de dormir

Date un baño o **ducha caliente** para relajar el cuerpo y la mente

Regula la **temperatura** de tus pies

Dale una oportunidad a las **apps**: monitorización del sueño, análisis de hábitos y rutinas, alarmas inteligentes, música relajante... ¡Descubre las funcionalidades de aplicaciones como Sleep Better, Sleep Bot, 90night o Relax Melodies!

Haz pequeños cambios en tu día a día

- 1 Usa la **cama** solo **para dormir**, no para leer, ver la tv, trabajar...
- 2 **Evita** el consumo de **alcohol, cafeína y nicotina**.
- 3 Evita **cenar** abundantes y consúmelas unas **2h antes de dormir**.
- 4 Lleva una **vida activa** y haz ejercicio regularmente, pero evita el deporte intenso antes de dormir.
- 5 **Desconecta** de la **tecnología** entre **30m / 1h antes de dormir** para alejarte de la luz azul, que altera los ritmos naturales del sueño y acelera el envejecimiento de la retina.





Prueba otras técnicas y tips alternativos



Busca un momento del día para dedicarlo exclusivamente a **pensar en preocupaciones y soluciones.**



Escribe tu preocupaciones en un papel para **ordenarlas y valorar** su gravedad.



Visualiza cada parte de tu cuerpo al dormir, **sintiendo** como se relaja poco a poco cada zona.



Escucha un **audiolibro** o un **podcast** para evitar que la mente se disperse.



Descubre distintos **métodos de relajación**: aprende a controlar la respiración, prueba la meditación o practica la visualización, técnica que consiste en imaginar lugares placenteros sin problemas ni estrés, creando un lugar idílico en tu imaginación.



Escucha **45 minutos de música suave**, melodías pausadas, ruido blanco, sonidos de la naturaleza o nuestra recomendación personal (Dan Gibson's Solitudes) para conciliar mejor el sueño.



Anticípate y deja el **día siguiente previamente organizado** para dormir con más tranquilidad.



¿Cómo evitar el cansancio? ¡Conviértete en todo un experto!

La forma en la que nos despertamos es casi tan importante como el haber dormido bien. **Despierta de la mejor manera** con estos consejos:

- 1 Bebe agua para activar el metabolismo y combatir la deshidratación nocturna, que reduce los niveles de energía
- 2 Evita cerrar las persianas por completo para que entre luz por la mañana
- 3 Pon una alarma suave y con volumen progresivo. Idealmente una alarma inteligente que te despierte en la fase correcta del ciclo de sueño
- 4 Tómate tu tiempo para levantarte, pero sin posponer la alarma ni volverte a dormir. Los "5 minutitos más" crean un nuevo ciclo del sueño que vamos a interrumpir, ¡no son de ayuda!
- 5 Escucha música energética que te suba el ánimo
- 6 Haz algo al aire libre, el oxígeno de la mañana aporta energía
- 7 Deja todo preparado la noche anterior para evitar la pereza matutina





Identifica qué provoca tu desajuste del sueño

Que no duermas bien puede ser consecuencia de muchos factores individuales e incluso la suma de varios. Identificar el motivo puede ser de gran ayuda. Estas son las causas más comunes de los desajustes del sueño o el insomnio:



Estrés y preocupaciones

El estrés es una respuesta del organismo ante peligros o amenazas que, si se mantiene de forma continuada, provoca una activación constante del cuerpo y como consecuencia, cansancio y dificultad para dormir.

Pesadillas

Es un episodio del sueño que, si se tiene de forma frecuente, provoca cansancio. Evita pensar en cosas negativas antes de dormir y estimula tu cerebro con algo que te provoque tranquilidad.

Ambiente de la habitación

Dormir a oscuras potencia la segregación de melatonina, hormona que favorece la relajación y el sueño. Una temperatura de aprox 23°C también es ideal.

Cafeína a deshoras

Sus efectos pueden durar en nuestro organismo hasta 5h desde su ingesta

Consumo de alcohol

Interfiere en el ciclo del sueño, perjudicando la fase REM

Cansancio y nervios

La suma de cansancio y nervios es contradictoria, pero esa falta de equilibrio nos impide dormir. Los ejercicios de relajación te ayudarán a encontrar ese punto medio.

Obsesión por el tiempo

Mirar la hora constantemente cuando existen dificultades para dormir agrava el problema, pues indica al cerebro que el tiempo de descanso es cada vez menor , generando estrés.

Cambio de horario

La alteración de la rutina dificulta la conciliación del sueño y el descanso.

Actividad física nocturna

Hacer ejercicio favorece el descanso, pero a última hora es contraproducente, ya que acelera el ritmo cardíaco, estimula la energía en todo el cuerpo y aumenta su temperatura.

Falta de ejercicio

Hacer ejercicio ayuda a conciliar el sueño, no trabajar el cuerpo físicamente influye en un descanso mediocre.

10



¡Encuentra la solución con la gama Aquilea Sueño!

Ahora que sabes cómo funciona el sueño, que identificas las causas de que te cueste dormir y descansar y que has descubierto muchos consejos para facilitar su solución, te habrás dado cuenta de que los mejores resultados siempre se obtienen de la misma forma: la más natural.

Por eso, con los productos Aquilea Sueño y sus fórmulas a base de extractos naturales, conseguirás conciliar el sueño y descansar al nivel de lo que somos, ¡expertos en dormir!

¡Conoce los productos!



77



Aquilea Sueño Gummies+

Cuando nuestro sueño empieza a verse afectado, lo primero que queremos es dormir del tirón. Este nuevo producto en **formato gummy**, ¡te ayudará justo en eso!

Gracias al **Melotime™** una melatonina de liberación sostenida que recrea el patrón del sueño de la melatonina conseguirás mantener los niveles de melatonina adecuados durante la noche (hasta 8 horas) y disminuir los despertares nocturnos.

Además de **no tener azúcar**, Aquilea Sueño Gummies+ contiene, amapola de California, Melisa, Pasiflora y vitamina B6, una combinación de ingredientes perfecta para ayudarte a conciliar el sueño y favorecer un sueño de calidad, con solo tomar una gummy 30 minutos antes de irse a dormir.



12



Aquilea Sueño Forte

Un innovador comprimido tricapa, ¡para ayudarte a mantener un **sueño de calidad durante toda la noche!** Y es que este formato está desarrollado para liberar los componentes justo cuando y como tu cuerpo lo necesita:

Contiene una **primera capa**, de liberación rápida, que te ayudará a disminuir el tiempo de conciliación del sueño gracias a tener 1'95mg de melatonina, piperina de pimienta negra, vitamina D y vitamina B6.

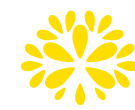
La **segunda capa**, de liberación retardada, se libera durante la noche y contiene Grifonia, precursor de la serotonina que sintetiza melatonina en el organismo. También contiene Pasiflora y Amapola de California, para mantener un sueño de calidad.

La **tercera capa**, de liberación sostenida, contribuye a la relajación para obtener un sueño reparador.

Todos estos beneficios, ¡con un único comprimido 30 minutos antes de dormir!

*A partir de 12 años





Aquilea Sueño Compact

Comprimidos bicapa para **conciliar y mantener el sueño.**

1ª capa: (liberación rápida) melatonina para conciliar e iniciar el sueño.

2ª capa: (liberación retardada) valeriana, pasiflora y amapola de California para mantener el sueño y así evitar los despertares nocturnos.

*Consumir 1 comprimido 30 minutos antes de acostarse.

** A partir de 12 años.

Aquilea Sueño Instant

Infusión soluble para conciliar el sueño y favorecer el descanso,

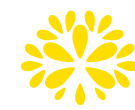
¡Tu ritual de Noche!

Con melisa para relajar.

Con pasiflora y amapola de California para un sueño reparador.

*1 sobre diluido en un vaso de agua media hora antes de acostarse.

** A partir de 12 años.



Aquilea Sueño Express

Spray sublingual, **¡TÚ decides cuando dormir!**

Absorción 4/6 veces más rápida que los comprimidos. Especialmente recomendado para situaciones de insomnio puntual que nos impiden rendir adecuadamente, como cambios de horario, épocas de estrés o jet lag.

*1 pulverización debajo de la lengua antes de acostarse.

** A partir de 12 años.

Aquilea Sueño Melatonina

Comprimidos a base de melatonina (1'95mg).

Con vitamina B6 para normalizar el funcionamiento del sistema nervioso.

*1 comprimido 1 o 2h antes de acostarse.

** A partir de 12 años.

Aquilea Sueño Gotas

Complemento en gotas a base de melatonina, **¡Para toda la familia!**

Con manzanilla y melisa.

Formato más cómodo para niños.

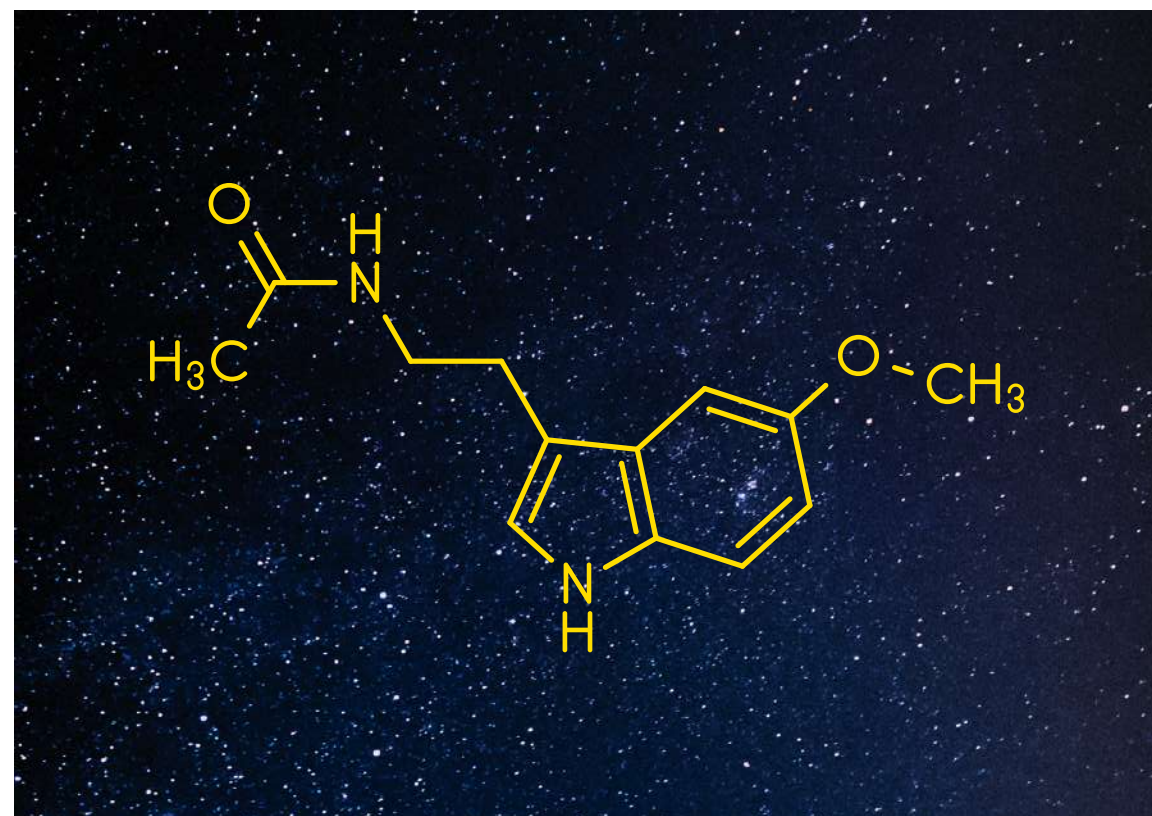
*4 gotas poco antes de dormir, en boca o diluidas en bebida, recomendable siempre a la misma hora.

(4 gotas = 1mg de melatonina)

** A partir de los 6 meses.

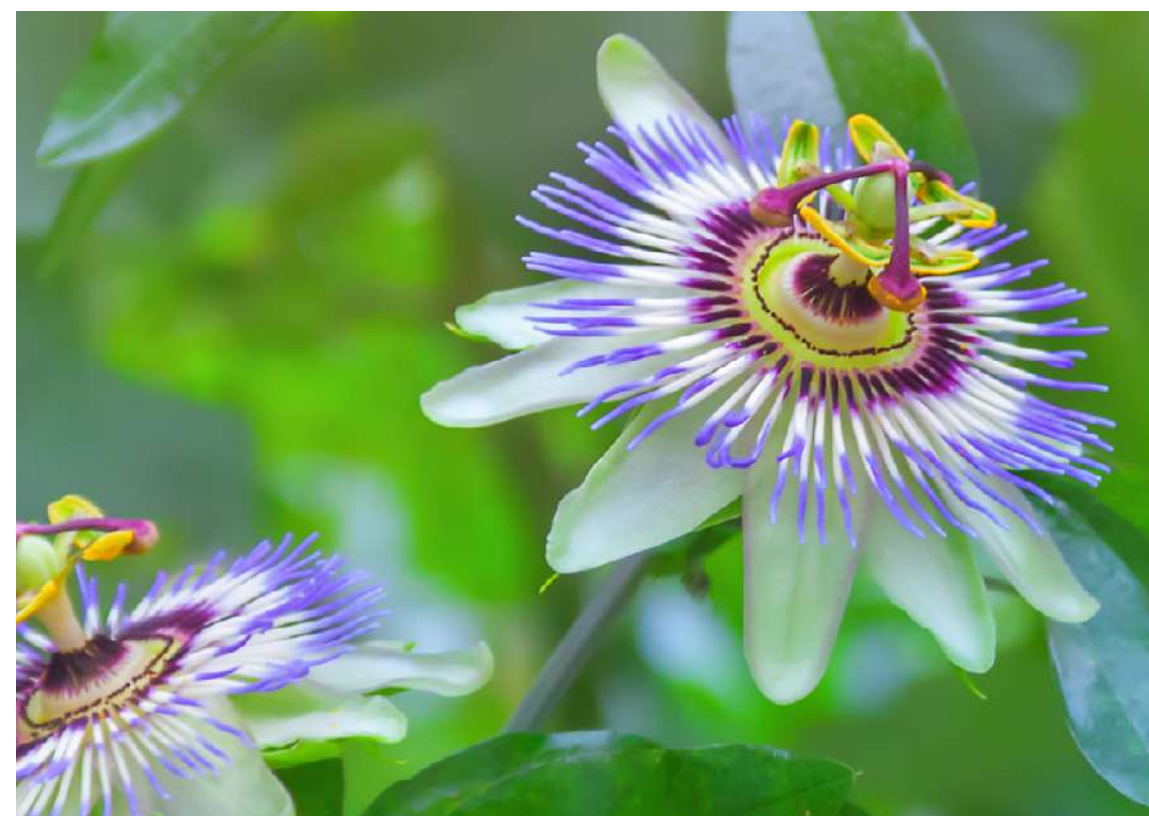


Y por si quieres saber más sobre el papel de los **extractos naturales** en el sueño y el descanso, te lo explicamos:



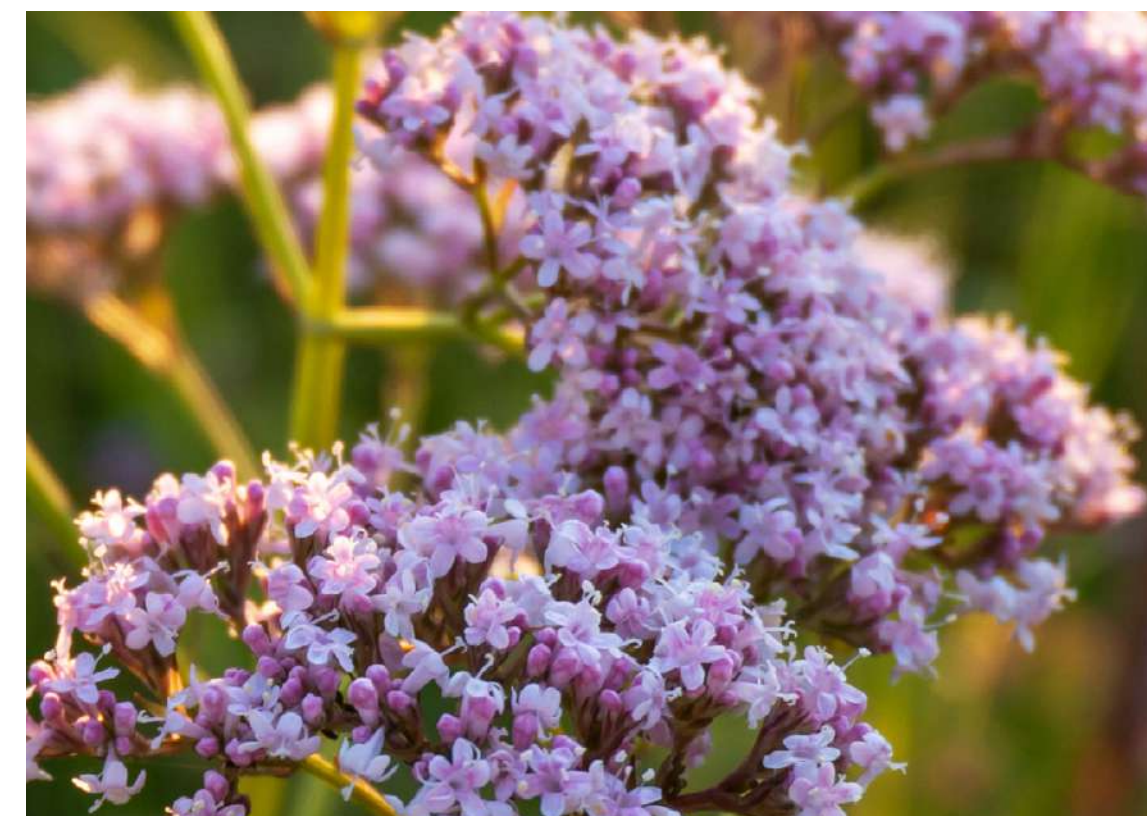
Melatonina

Regula los ciclos de sueño y aporta calidad. Es una hormona naturalmente segregada por el organismo, pero el nivel de producción disminuye con la edad, dificultando el descanso.



Pasiflora

Sus propiedades relajantes y sedantes a nivel muscular contribuyen a la conciliación y mantenimiento del sueño, prolongando sus fases.



Valeriana

Genera sensaciones relajantes y tranquilizantes en el organismo, conciliando el sueño, mejorando su calidad e induciendo al descanso.



Amapola de California

Entre sus propiedades destacan el favorecimiento de la relajación, la inducción del sueño y la mejora en la calidad del descanso.



AQUILEA

50 AÑOS

Ya tienes toda la información necesaria y conoces la teoría. Elige el producto de Aquilea Sueño que mejor se adapte a ti y ¡ponlo en práctica!

Ya casi eres un experto en dormir,

¿ESTÁS PREPARADO PARA DESCANSAR?