

**FERTILIDAD SALVAJE**

**HIGIENE DEL SUEÑO**



Útero  
Salvaje



# SUEÑO EN LA SALUD FÉRTIL

## Importancia del descanso

- Durante la noche ocurren procesos fundamentales para una buena salud:
  1. Regeneración de **tejidos** (liberación de GH y citoquinas antiinflamatorias)
  2. Activación mayor del **sistema inmune** (defensa frente a patógenos)
  3. Eliminación de **toxinas** (energía corporal destinada a ello, hígado a tope)
  4. Secreción de **melatonina** (potente antioxidante presente en los folículos ováricos en concentraciones 3x que las sanguíneas)
  5. **Regulación metabólica** (síntesis de leptina y adiponectina, mayor sensibilidad a insulina, uso de grasas como sustrato energético)
  6. **Limpieza mental** (disminuye neuroinflamación y riesgo de depresión)
  7. Contribuye a **equilibrio hormonal**: PRL, TSH, cortisol, gonadotropinas

# SUEÑO EN LA SALUD FÉRTIL

## Higiene del sueño

El sueño de calidad comienza en la vigilia

---

### ACCIONES HACIA UN DESCANSO FÉRTIL:

1. Exponete a la luz del día cuando te levantes (ventana, balcón, terraza)
2. Mueve tu cuerpo en la mañana o primeras horas de la tarde
3. Evita el café más tarde de las 12 de la mañana
4. Siestas de 20-25 min máximo
5. Cena temprano y ligero (no más tarde de las 20:30h)
6. Evita chocolate en la cena (aunque sea del 100%)

# SUEÑO EN LA SALUD FÉRTIL

## Higiene del sueño

### ACCIONES HACIA UN DESCANSO FÉRTIL:

7. Alimentos ricos en triptófano en la cena: arroz integral, huevo, pavo/pollo, pescado azul, frutos secos, plátano, aguacate, avena integral o queso.
8. Infusiones para favorecer descanso: pasiflora, manzanilla, melisa, valeriana
9. Horario regular para acostarnos y levantarnos
10. Transición hacia el descanso: bajar tono de voz, luces cálidas, desconectar WIFI y evitar pantallas, escribir tareas pendientes, baño caliente (Sales de Epsom), respiraciones profundas, masaje facial o de pies,...
11. Evitar comer ni beber líquido 2 horas antes de acostarnos

# SUEÑO EN LA SALUD FÉRTIL

## Higiene del sueño

### ACCIONES HACIA UN DESCANSO FÉRTIL:

12. Irse a la cama con sueño
13. Pasar por el baño antes
14. Habitación a temperatura fresca: 18-20 °C y completa oscuridad
15. Colchón firme y almohada cómoda
16. Que la habitación sea un lugar para dormir o hacer el amor
17. Reduce el desorden y evita dispositivos electrónicos al lado de la cama
18. Si llevas más de 30 min sin poder dormir, levántate hasta que te entre sueño

# SUEÑO EN LA SALUD FÉRTIL

## Aceites esenciales

1. Manzanilla romana
2. Lavanda
3. Cedro de atlas
4. Mandarina

- Mezcla 1-2 gotas del AE con aceite vegetal ecológico de almendra, jojoba o sésamo y aplica un masaje en los pies (dedo gordo sobre todo) ó poner 3 gotas en un difusor ultrasónico con agua y dejar en la habitación media hora antes de acostarnos.
- Emplea aceites de calidad, quimiotipados y ecológicos: Pranarom por ejemplo