

Plan Ataque al insomnio:

No cuentes más ovejas

6 pasos para dormir bien y sentirte mejor y de camino: perder peso y mejorar la memoria

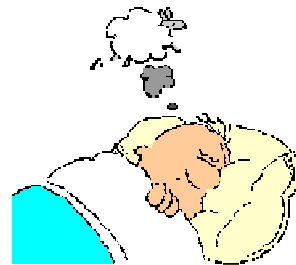
Noche tras noche escuchas las campanadas dar las dos, luego las tres. Y tú sin pegar ojo ... Ves la tele a altas horas, esperando tener la suerte de que te aburra tanto, que te quedas dormido...

Los fármacos te hacen dormir algunas noches, pero otras no. Y no te gusta tomar muchos fármacos.

Pues **hay otras posibilidades** para recuperar un sueño normal.

Y son bien sencillas:

1. Asegúrate que **no hay luz** en la habitación – puede impedir seriamente la producción de melatonina en el cuerpo.
2. Toma un **baño caliente** una hora y media antes de dormir – aumenta la temperatura de la parte central del cuerpo, que al enfriar, señala al cuerpo que es hora de dormir.
3. Come **unas nueces** antes de dormir. Contienen un amino-ácido que facilita el sueño.
4. Escucha el **CD SuperSleep o Dreamcatcher** de Hemi-Sync especialmente diseñado para entrenar el cerebro para dormir profundamente.
5. Échate una refrescante siesta de justo media hora con el CD **La Siesta**. Te quedas como nuevo.
6. Pon el CD de **Lightfall o Remembrance por la mañana como música de fondo** para empezar el día alegre y enseñar al cuerpo que es hora de estar despierto y alerta. También ayudan con la memoria, concentración y la depresión.



Con el tiempo, la falta de sueño puede llevar a:

- **Aumento de peso**
- **Pérdida de memoria**
- **Depresión**
- **Aumento de azúcar en sangre y diabetes**

¿Cómo se puede estar escuchando un CD y dormir?

Estos CDs tienen unos sonidos diferentes en cada oído que, poco a poco, **recuerdan y entrenan** a tu cerebro a dormir bien, como sabías hacer hace tiempo.

Con unos pequeños auriculares blandos que caben en la oreja, pones el CD en volumen bajo, para repetir toda la noche.

Si no duermes bien la primera noche o la segunda, no te desesperes. Sigue escuchando; seguramente llevas muchos años con este problema y no se cambia en una noche. Pero en unas pocas noches, sí. Te vas recordando como es dormir profundamente.

Con el tiempo, no necesitarás el CD, más que de vez en cuando para reforzar o en momentos de estrés especial.

Disfruta de tu día, durmiendo bien por la noche y despertándote con alegría, ayudado de una tecnología comprobada en laboratorios y hospitales de todo el mundo.