



NATURSAIS

— A C A D E M I A —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 7



SISTEMA NERVIOSO



Equilibrio mental, descanso y bienestar integral
para una vida plena

EN ESTE MÓDULO VEREMOS



7.1 Estrés



7.2 Ansiedad



7.3 Sueño



7.4 Fatiga



7.5 Relajación



7.6 Higiene del sueño



7.7 Adaptógenos



7.8 Fitoterapia tradicional



7.9 Resumen



7.10 Test



Calma
tu mente



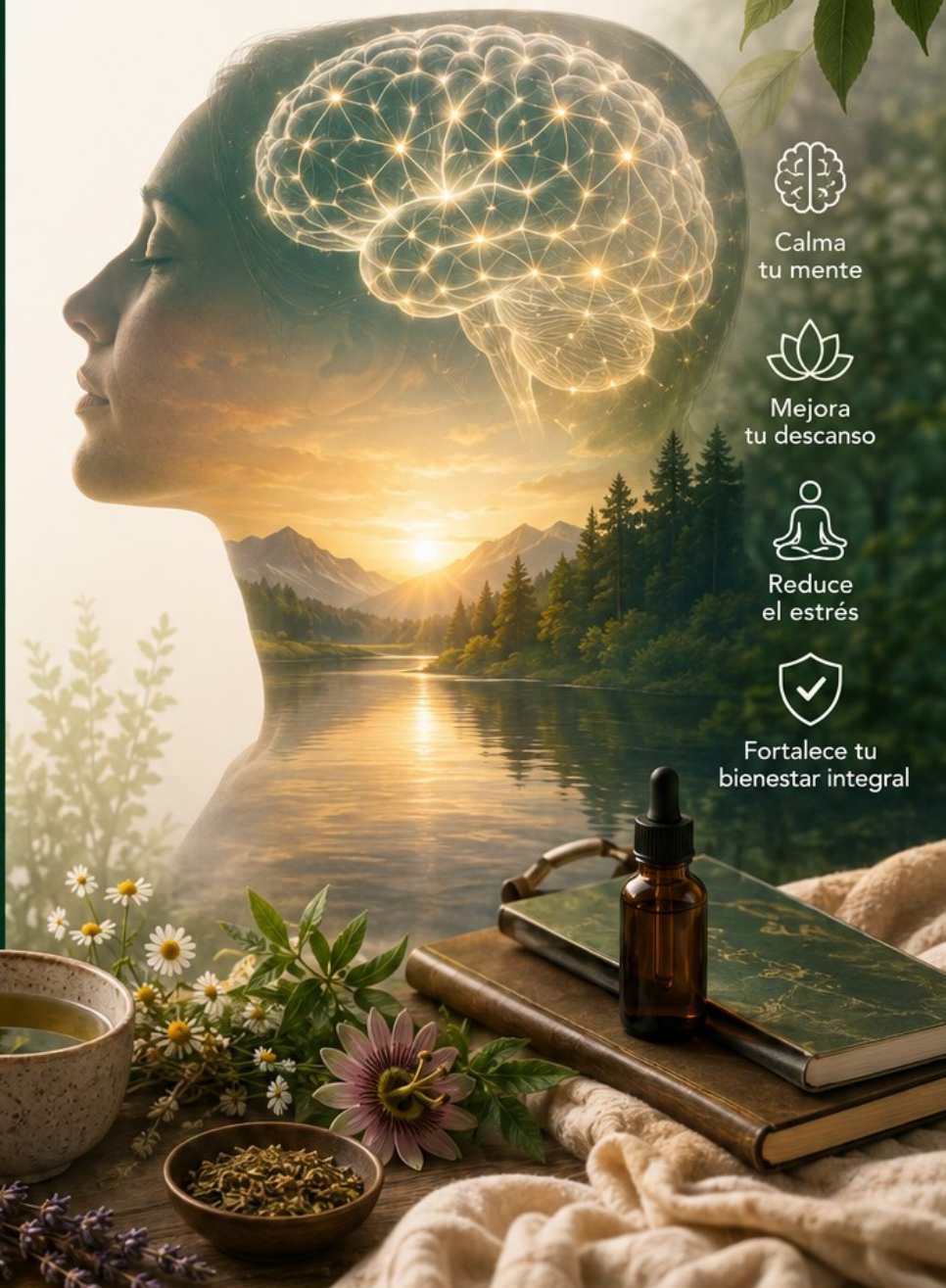
Mejora
tu descanso



Reduce
el estrés



Fortalece tu
bienestar integral



La naturaleza es
tu mejor medicina.



Formación
• Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu mente.



Salud mental,
vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 7 – SISTEMA NERVIOSO

7.1

ESTRÉS

Entiende tu respuesta, recupera tu equilibrio

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes. En pequeñas dosis puede ser útil, pero cuando se vuelve crónico, afecta nuestra salud física, mental y emocional.

“No podemos controlar todo lo que nos sucede, pero sí cómo respondemos a ello.”

EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué es el estrés?
- Tipos de estrés
- Causas más comunes
- Cómo afecta a tu cuerpo y mente
- Síntomas de estrés crónico
- Claves para gestionarlo de forma natural
- Estrategias y hábitos diarios
- Conclusión

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?



Es la respuesta del organismo ante cualquier demanda o amenaza, real o percibida. Activa nuestros mecanismos de defensa para adaptarnos y sobrevivir.

Una respuesta natural que se vuelve perjudicial cuando es constante.

TIPOS DE ESTRÉS

Eustrés
(positivo)



Motiva, activa y mejora el rendimiento.
Ej.: un examen, una entrevista.

Distrés
(negativo)



Abruma, agota y afecta a tu bienestar.
Ej.: problemas laborales, conflictos, sobrecarga.

CAUSAS MÁS COMUNES



- Exceso de trabajo o responsabilidades
- Problemas económicos
- Conflictos personales o familiares
- Falta de tiempo para uno mismo
- Exposición constante a noticias negativas
- Estilo de vida poco saludable
- Perfeccionismo y autoexigencia

CÓMO AFECTA EL ESTRÉS A TU CUERPO Y MENTE



Sistema nervioso
Hiperactivación, irritabilidad, ansiedad



Corazón y circulación
Aumento de la presión arterial y frecuencia cardíaca



Sistema digestivo
Problemas digestivos, acidez, colon irritable



Sistema inmunitario
Debilidad de las defensas



Músculos
Tensión, dolor cervical, contracturas



Sueño
Insomnio, sueño ligero, fatiga



Mente y emociones
Preocupación constante, falta de concentración, cambios de humor



Energía
Cansancio, agotamiento, falta de motivación

SÍNTOMAS DE ESTRÉS CRÓNICO



Cansancio constante



Dolores de cabeza frecuentes



Tensión muscular y contracturas



Irritabilidad y cambios de humor



Problemas de sueño



Ansiedad o preocupación excesiva



Dificultad para concentrarse



Problemas digestivos



Disminución de la inmunidad



Desmotivación y apatía



Palpitaciones o dolor en el pecho



Desequilibrios hormonales

CLAVES PARA GESTIONAR EL ESTRÉS DE FORMA NATURAL

Respira



La respiración profunda activa el sistema parasimpático y calma tu mente.

Muévete



El ejercicio físico reduce la tensión y libera endorfinas que mejoran tu estado de ánimo.

Descansa



Dormir bien es esencial para recuperar cuerpo y mente. Prioriza tu descanso.

Aliméntate bien



Una dieta equilibrada estabiliza el azúcar en sangre y mejora tu energía y humor.

Conecta



Rodéate de personas que te sumen y busca momentos de calidad contigo mismo.

Gestiona tu mente



Practica la gratitud, enfócate en lo que puedes controlar y suéltalo que no.

HERRAMIENTAS NATURALES QUE TE AYUDAN



Ashwagandha
(adaptógeno anti-estrés)



Pasiflora
(relajante natural)



Melisa
(calma la mente y favorece el sueño)



Magnesio
(reduce tensión y fatiga)



Lavanda
(relaja y mejora el descanso)



RECUERDA

El estrés no siempre se puede evitar, pero sí podemos cambiar cómo lo gestionamos. Pequeños hábitos diarios marcan una gran diferencia en tu bienestar.



EN RESUMEN

- El estrés es una respuesta natural, pero en exceso afecta tu salud.
- Identificar sus causas es el primer paso para gestionarlo.
- Adoptar hábitos saludables y usar recursos naturales te ayudará a mantener el equilibrio.

Tu bienestar está en tus manos.
Empieza hoy.



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu mente.



Salud mental, vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 7 – SISTEMA NERVIOSO

7.2

ANSIEDAD

Comprende tu mente, calma tu cuerpo
y recupera tu equilibrio

La ansiedad es una respuesta de alarma del cuerpo
ante situaciones percibidas como amenazantes.

Puede ser adaptativa en pequeñas dosis,
pero cuando se vuelve intensa o constante,
afecta nuestra calidad de vida y bienestar general.

“
No es eliminar
la ansiedad, sino
aprender a convivir
con ella desde la
calma y la confianza.”

EN ESTE TEMA VEREMOS

- ¿Qué es la ansiedad?
- Tipos de ansiedad
- Causas y factores desencadenantes
- Síntomas físicos y emocionales
- Cómo afecta a tu cuerpo y mente
- Estrategias naturales para gestionarla
- Fitoterapia y adaptógenos
- Hábitos que te ayudan
- Conclusión

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



Es una emoción natural que todos
experimentamos en mayor o menor medida.
Activa nuestro sistema de alerta para
protegernos de peligros reales o percibidos.

Cuando la ansiedad es excesiva, frecuente
o desproporcionada, interfiere en nuestra
vida diaria y bienestar.

TIPOS DE ANSIEDAD



Ansiedad
generalizada



Ataques
de pánico



Ansiedad
social



Fobias
específicas

Cada persona puede experimentar uno o varios tipos
de ansiedad en diferentes momentos de su vida.

CAUSAS MÁS COMUNES



- Estrés prolongado
- Preocupaciones constantes
- Experiencias traumáticas
- Desequilibrios químicos y hormonales
- Falta de sueño y descanso
- Alimentación inadecuada
- Predisposición genética

SÍNTOMAS FÍSICOS Y EMOCIONALES

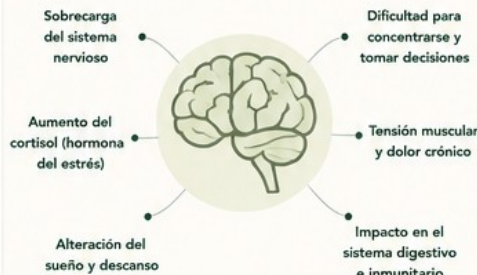


- Palpitaciones y taquicardia
- Tensión muscular
- Dificultad para respirar
- Molestias digestivas
- Dolor de cabeza
- Sudoración excesiva
- Fatiga y cansancio



- Preocupación excesiva
- Miedo o temor intenso
- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarse
- Sensación de inquietud
- Pensamientos negativos
- Sensación de pérdida de control

CÓMO AFECTA A TU CUERPO Y MENTE



ESTRATEGIAS NATURALES PARA GESTIONAR LA ANSIEDAD

- Respiración consciente y profunda
- Meditación y mindfulness
- Ejercicio físico regular
- Tiempo en la naturaleza
- Expresión emocional (escribir, hablar)
- Rutinas y organización diaria
- Reducir estimulantes (café, alcohol, azúcar)
- Practicar la gratitud y el autocuidado

FITOTERAPIA Y ADAPTÓGENOS

Plantas y adaptógenos que ayudan a equilibrar el sistema
nervioso y reducir la ansiedad de forma natural.



Ashwagandha
(reduce el estrés
y la ansiedad)



Passiflora
(calma la mente
y relaja)



Valeriana
(mejora la relajación
y el sueño)



Rhodiola
(aumenta la resistencia
al estrés)



Melisa
(relajante natural,
reduce la tensión)



Consulta siempre con un profesional de la salud antes de usar plantas medicinales,
especialmente si estás bajo tratamiento médico.

HÁBITOS QUE TE AYUDAN A REDUCIR LA ANSIEDAD



Duerme
lo suficiente



Aliméntate de forma
saludable y equilibrada



Muévete cada día,
aunque sea un poco



Escribe lo que sientes
y libera tu mente



Tómate infusiones
relajantes

EN RESUMEN

- ✓ La ansiedad es una respuesta natural, pero puede volverse problemática si es intensa o constante.
- ✓ Escucha tu cuerpo y mente: identificar es el primer paso para gestionarla.
- ✓ Adopta hábitos saludables y utiliza recursos naturales para recuperar tu calma.

Pequeñas acciones diarias pueden
generar grandes cambios.



RECUERDA

No podemos controlar todo lo que
sucede a nuestro alrededor,
pero sí cómo respondemos.
El equilibrio comienza dentro de ti.
Respira, confía y sigue adelante.



SEÑALES DE ALERTA

Si la ansiedad interfiere en tu vida diaria durante
semanas o meses, busca apoyo profesional.
Pedir ayuda es un acto de valentía y
cuidado hacia ti mismo.



La naturaleza es
tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu mente.



Salud mental,
vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

➤ MÓDULO 7 – SISTEMA NERVIOSO ➤

7.3

SUEÑO

Descansa mejor, vive mejor

El sueño es esencial para la recuperación física,
el equilibrio emocional y el buen funcionamiento
del sistema nervioso e inmunitario.
Dormir bien no es un lujo, es una necesidad vital.

“
Dormir bien
es la mejor
meditación
natural.”

EN ESTE TEMA VEREMOS

- 7.1 Estrés
- 7.2 Ansiedad
- 7.3 Sueño
- 7.4 Fatiga
- 7.5 Relajación
- 7.6 Higiene del sueño
- 7.7 Adaptógenos
- 7.8 Fitoterapia tradicional
- 7.9 Resumen
- 7.10 Test

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR BIEN?

- ✓ Favorece la memoria y el aprendizaje
- ✓ Regula el estado de ánimo y reduce el estrés
- ✓ Fortalece el sistema inmunitario
- ✓ Recupera los músculos y los tejidos
- ✓ Equilibra las hormonas y el metabolismo
- ✓ Mejora la concentración y la productividad
- ✓ Promueve la desintoxicación del cerebro



FASES DEL SUEÑO

El sueño se divide en ciclos que se repiten
varias veces durante la noche.



BENEFICIOS DE UN BUEN SUEÑO

- ⌚ Más energía y vitalidad
- 😊 Mejor estado de ánimo
- 🧠 Menos estrés y ansiedad
- 💡 Mayor claridad mental
- ❤️ Corazón y sistema vascular saludables
- 📏 Control del peso y mejor digestión
- 🧖 Piel más sana y aspecto descansado

FACTORES QUE AFECTAN NEGATIVAMENTE AL SUEÑO

- 🧠 Estrés y preocupaciones
- 🕒 Rutinas irregulares o cambios de horario
- 📱 Uso de pantallas antes de dormir
- 🚶 Falta de actividad física
- ☕ Cafeína, alcohol y comidas pesadas
- 🔊 Ambiente ruidoso, luminoso o incómodo

HIGIENE DEL SUEÑO: HÁBITOS CLAVE

- 🕒 Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.
- 🧘 Crea una rutina relajante antes de dormir.
- 📱 Evita pantallas al menos 1 hora antes de dormir.
- 🍲 Cena ligero y evita alcohol y cafeína por la noche.
- 🌙 Asegura un ambiente oscuro, silencioso y fresco.
- 🚶 Practica ejercicio durante el día, pero no justo antes de dormir.
- 🛏 Usa la cama solo para dormir y descansar.

PLANTAS Y SUPLEMENTOS QUE APOYAN EL SUEÑO

- **Valeriana**
(calma y mejora la calidad del sueño)
- **Pasiflora**
(reduce la tensión nerviosa y la ansiedad)
- **Melisa**
(relaja la mente y facilita el sueño profundo)
- **Amapola de California**
(induce sueño natural y reparador)
- **Magnesio**
(relaja músculos y sistema nervioso)

⚠ Siempre consulta con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier suplemento, especialmente si estás bajo medicación.

RUTINA RELAJANTE ANTES DE DORMIR (EJEMPLO)

- **Desconecta y baja el ritmo**
- **Respira profundo o medita**
- **Toma una infusión relajante**
- **Escribe lo que te preocupa**
- **Atenúa las luces y descansa**

RECOMENDACIONES SEGÚN LA CIENCIA

- Los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño de calidad cada noche.
- Dormir menos de 6 horas de forma habitual aumenta el riesgo de enfermedades crónicas.
- La regularidad del sueño es tan importante como su duración.
- Las siestas largas (> 30 min) pueden dificultar el sueño nocturno.
- La luz natural por la mañana y la oscuridad por la noche regulan el reloj biológico.

RESUMEN

- ✓ Dormir bien es fundamental para tu salud física, mental y emocional.
- ✓ Cuida tu rutina, tu ambiente y tus hábitos diarios.
- ✓ Utiliza recursos naturales si los necesitas.

Un buen día comienza con
una buena noche.

RECUERDA



El sueño no es perder el tiempo,
es ganar salud, energía y
bienestar para tu vida.

Tu descanso es tu medicina
más poderosa.



La naturaleza es
tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu mente.



Salud mental,
vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

➔ MÓDULO 7 – SISTEMA NERVIOSO ➔

7.4

FATIGA

Recupera tu energía, mejora tu calidad de vida

La fatiga es una sensación persistente de cansancio físico, mental o emocional que no mejora con el descanso. Puede afectar tu rendimiento, tu estado de ánimo y tu capacidad para disfrutar del día a día.

“
Escucha a tu cuerpo, descansa cuando lo necesites y recarga tu energía cada día.”

EN ESTE TEMA VEREMOS

- 7.1 Estrés
- 7.2 Ansiedad
- 7.3 Sueño
- 7.4 Fatiga**
- 7.5 Relajación
- 7.6 Higiene del sueño
- 7.7 Adaptógenos
- 7.8 Fitoterapia tradicional
- 7.9 Resumen
- 7.10 Test

¿QUÉ ES LA FATIGA?



Es un estado de agotamiento que puede ser físico, mental o emocional. Aparece cuando nuestro cuerpo o mente han estado sometidos a una demanda mayor de la que pueden sostener.

No es solo estar cansado:
es una señal de que necesitas
recuperar tu equilibrio.

TIPOS DE FATIGA



Física

Cansancio en el cuerpo, falta de fuerzas, pesadez y agotamiento.



Mental

Dificultad para concentrarse, pensar o tomar decisiones.



Emocional

Agotamiento emocional, falta de motivación y apatía.

Suelen coexistir y reforzarse entre sí.

CAUSAS MÁS COMUNES



- Estrés crónico y exceso de responsabilidades
- Dormir mal o no descansar lo suficiente
- Mala alimentación o deficiencias nutricionales
- Sedentarismo o exceso de ejercicio
- Sobrecarga mental y emocional
- Cambios hormonales
- Enfermedades o procesos inflamatorios
- Desequilibrios en el estilo de vida

SÍNTOMAS FRECUENTES



Cansancio constante



Falta de energía



Somnolencia diurna



Irritabilidad o cambios de humor



Dolores musculares y de cabeza



Dificultad para concentrarse



Falta de motivación



Insomnio o sueño no reparador



Disminución del rendimiento físico e intelectual



Sensación de agotamiento al despertar

¿CÓMO AFECTA LA FATIGA A TU VIDA?



CLAVES PARA COMBATIR LA FATIGA



Prioriza el descanso de calidad



Aliméntate de forma equilibrada



Muévete a diario



Gestiona el estrés y las emociones



Organiza tu tiempo y establece límites



Hidrátate y respira profundamente



Pide ayuda si lo necesitas

NUTRICIÓN QUE TE AYUDA A RECUPERAR ENERGÍA



Alimentos integrales
(energía sostenida)



Frutas y verduras
(vitaminas y antioxidantes)



Proteínas de calidad (carne, pescado, legumbres)



Frutos secos y semillas
(magnesio y zinc)



Agua e infusiones
(hidratación)

Nutrientes clave: Hierro • Magnesio • Vitaminas del grupo B • Vitamina D • Omega-3

ADAPTÓGENOS QUE AYUDAN A MEJORAR LA ENERGÍA Y RESISTENCIA



Ashwagandha
(reduce el estrés y mejora la resistencia)



Rhodiola
(aumenta energía y rendimiento)



Eleuterococo
(ginseng siberiano) (vitalidad y foco)



Maca
(energía física y mental)

HÁBITOS DIARIOS QUE MARCAN LA DIFERENCIA



Duerme entre 7 y 9 horas cada noche



Haz pausas activas durante el día



Practica respiración consciente o meditación



Conecta con la naturaleza cada día



Disfruta de actividades que te motiven



Evita el exceso de estimulantes (café, alcohol, azúcar)

FITOTERAPIA TRADICIONAL QUE APOYA EN CASOS DE FATIGA



Ginseng (coreano)
Mejora la vitalidad y la resistencia física e intelectual.



Eleuterococo
Aumenta la capacidad de adaptación y reduce el cansancio.



Ortiga verde
Aporta minerales y combate la fatiga física.



Avena sativa
(calma el sistema nervioso y mejora el agotamiento mental).



Guaraná
Estimula de manera natural y mejora la concentración.

⚠ Consulta siempre con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier tratamiento natural, especialmente si tomas medicación.

EN RESUMEN

- ✓ La fatiga es una señal de que tu cuerpo y mente necesitan cuidado.
- ✓ Identificar la causa es el primer paso para recuperar tu energía.
- ✓ Descansa, aliméntate bien, muévete y gestiona el estrés.
- ✓ Pequeños cambios diarios generan grandes resultados.

Tu energía es tu motor.
Cuidala cada día.



RECUERDA

No se trata de ser perfecto, se trata de hacer lo posible cada día por sentirte mejor, recuperar tu energía y disfrutar de la vida.



TEST

Pon a prueba tus conocimientos con el test de este módulo.



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu mente.



Salud mental, vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

EN ESTE TEMA VEREMOS

- 7.1 Estrés
- 7.2 Ansiedad
- 7.3 Sueño
- 7.4 Fatiga
- 7.5 Relajación**
- 7.6 Higiene del sueño
- 7.7 Adaptógenos
- 7.8 Fitoterapia tradicional
- 7.9 Resumen
- 7.10 Test

MÓDULO 7 – SISTEMA NERVIOSO

7.5

RELAJACIÓN

Activa tu calma, reduce el estrés
y mejora tu bienestar integral

La relajación es una respuesta natural que podemos aprender a activar de forma consciente. Al dedicar tiempo a relajarnos, reducimos la tensión, mejoramos la concentración, el sueño y la salud física y emocional.

“Relajarte no es perder el tiempo, es recargar tu cuerpo, tu mente y tu energía vital.”

¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN?



Es un estado de calma física y mental que se produce cuando el cuerpo y la mente dejan de estar en alerta. Permite liberar tensiones acumuladas, equilibrar el sistema nervioso y restablecer el bienestar.

Relajarse de forma regular mejora tu salud, tu estado de ánimo y tu calidad de vida.

BENEFICIOS DE RELAJARTE CADA DÍA



Reduce el estrés y la ansiedad



Disminuye la tensión muscular



Mejora el sueño y el descanso



Aumenta la concentración y la claridad mental



Regula la presión arterial y el ritmo cardíaco



Refuerza el sistema inmunitario



Mejora el estado de ánimo y la resiliencia emocional



Favorece la digestión y el funcionamiento del organismo

¿POR QUÉ NOS CUESTA RELAJARNOS?



- Exceso de responsabilidades y ritmo de vida acelerado
- Pensamientos constantes y preocupaciones
- Tensión acumulada en el cuerpo
- Uso excesivo de pantallas y estímulos
- Falta de tiempo para uno mismo
- Desconexión de la naturaleza

Reconocer las causas es el primer paso para cambiar.

TÉCNICAS EFECTIVAS DE RELAJACIÓN



Respiración profunda

Respirar lenta y profundamente activa el sistema nervioso parasimpático y calma la mente.



Relajación muscular progresiva

Tensar y relajar los músculos de forma secuencial para liberar la tensión corporal.



Meditación y mindfulness

Entrenar la atención plena en el presente para reducir el ruido mental.



Visualización guiada

Imaginar lugares tranquilos o situaciones positivas para inducir calma y bienestar.



Estiramientos suaves

Movimientos lentos y conscientes que liberan tensión y mejoran la circulación.



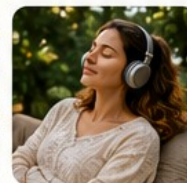
Baños de naturaleza

Pasar tiempo en la naturaleza reduce el estrés y mejora el estado de ánimo de forma natural.



Escucha de música relajante

La música suave disminuye el estrés, la frecuencia cardíaca y la presión arterial.



CLAVES PARA FAVORECER LA RELAJACIÓN DIARIA

- ✓ Dedica al menos 10-20 minutos al día para ti.
- ✓ Respira conscientemente varias veces al día.
- ✓ Desconecta de pantallas antes de dormir.
- ✓ Mantén una postura corporal relajada.
- ✓ Organiza tu tiempo y establece prioridades.
- ✓ Busca actividades que disfrutes y te hagan bien.
- ✓ Agradece y cultiva pensamientos positivos.



RUTINA DIARIA DE RELAJACIÓN (EJEMPLO)



5 min
Respiración profunda



10 min
Estiramientos suaves



10 min
Infusión relajante



10 min
Escribe o agradece



10 min
Meditación o mindfulness



Dormir a hora fija

La constancia transforma pequeños hábitos en grandes resultados.

AMBIENTES QUE FAVORECEN LA RELAJACIÓN

- Luz suave y cálida
- Aromas naturales (lavanda, manzanilla, etc.)
- Sonidos de la naturaleza o música suave
- Espacios ordenados y acogedores
- Temperatura agradable
- Desconexión de dispositivos electrónicos



EN RESUMEN

- ✓ La relajación es esencial para tu equilibrio físico, mental y emocional.
- ✓ Practicarla cada día reduce el estrés, mejora tu salud y aumenta tu energía.
- ✓ Existen muchas técnicas sencillas que puedes incorporar en tu rutina diaria.
- ✓ Cuidarte y darte tiempo no es un lujo, es una necesidad.

Relájate hoy para vivir mejor cada día.



RECUERDA

No puedes controlar todo lo que sucede, pero sí puedes elegir cómo responder.

Respira, suelta y confía.

La calma que buscas, también vive dentro de ti.



PRÁCTICA RECOMENDADA

Elige una técnica de relajación que te guste y practícala al menos una vez al día durante 21 días. Observa cómo mejora tu bienestar y tu calidad de vida.

Pequeños momentos de calma, grandes cambios en tu vida.



Pon a prueba tus conocimientos con el test de este módulo.



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu mente.



Salud mental, vida plena.



NATURSAIS

— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 7 – SISTEMA NERVIOSO

7.6

HIGIENE DEL SUEÑO

Pequeños hábitos diarios que transforman tu descanso

La higiene del sueño son el conjunto de hábitos y condiciones que favorecen un sueño reparador y de calidad. No se trata solo de dormir más, sino de dormir mejor.

“Cuida tu sueño cada día, y él cuidará tu cuerpo, tu mente y tu bienestar.”

EN ESTE TEMA VEREMOS

- 7.1 Estrés
- 7.2 Ansiedad
- 7.3 Sueño
- 7.4 Fatiga
- 7.5 Relajación
- 7.6 Higiene del sueño
- 7.7 Adaptógenos
- 7.8 Fitoterapia tradicional
- 7.9 Resumen
- 7.10 Test

¿QUÉ ES LA HIGIENE DEL SUEÑO?



Es el conjunto de prácticas y hábitos que ayudan a preparar tu cuerpo y tu mente para dormir bien cada noche.

Una buena higiene del sueño mejora la calidad del descanso, la recuperación física, la memoria, el estado de ánimo y la salud en general.

Dormir bien no es cuestión de suerte, es cuestión de hábitos.

BENEFICIOS DE UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO

- Mejora la memoria y el aprendizaje
- Refuerza el sistema inmunitario
- Mejora el estado de ánimo
- Protege la salud cardiovascular
- Aumenta la energía y el rendimiento
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Favorece el control del peso
- Mejora la calidad de vida

PRINCIPIOS CLAVE

- ✓ Regularidad: acuéstate y levántate siempre a la misma hora.
- ✓ Rutinas: crea rituales que indiquen a tu cuerpo que es hora de descansar.
- ✓ Ambiente adecuado: oscuro, silencioso, fresco y confortable.
- ✓ Desconexión: reduce los estímulos físicos y mentales antes de dormir.
- ✓ Escucha tu cuerpo: respeta tus señales naturales de sueño.

CLAVES PARA UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO



Horario regular



- Acuéstate y levántate a la misma hora, incluso fines de semana.
- Establece una rutina de noche constante.



Luz natural por la mañana



- Exponerte a la luz del día regula tu reloj biológico.
- Mejora el estado de ánimo y la energía.



Desconexión digital



- Evita pantallas al menos 1 hora antes de dormir.
- La luz azul inhibe la producción de melatonina.



Evita estimulantes



- Reduce cafeína, té, bebidas energéticas y refrescos a partir de la tarde.
- Evita alcohol y nicotina antes de dormir.



Ejercicio físico regular



- Haz ejercicio de forma regular, pero evita entrenamientos intensos justo antes de dormir.



Cena ligera



- Cena 2-3 horas antes de acostarte.
- Evita comidas pesadas, picantes o muy grasas.



Rutina relajante nocturna



- Ducha tibia, lectura, meditación, respiración o estiramientos suaves.
- Indica a tu cuerpo que es hora de descansar.



Ambiente adecuado



- Habitación oscura, silenciosa y fresca (16-20 °C).
- Colchón y almohada cómodos.

QUÉ EVITAR ANTES DE DORMIR

- ✗ Uso de móviles, tablet u ordenador hasta el último momento.
- ✗ Trabajo, estudios o conversaciones estresantes.
- ✗ Noticias y redes sociales.
- ✗ Bebidas con cafeína o alcohol.
- ✗ Comidas copiosas o muy tardías.
- ✗ Siestas largas (más de 30 min) o muy tardías.



SEÑALES DE QUE TU SUEÑO NECESITA MEJORAR

- Te cuesta conciliar el sueño
- Despertares frecuentes
- Sueño poco profundo
- Te levantas cansado y sin energía
- Somnolencia durante el día
- Irritabilidad o cambios de humor
- Falta de concentración o memoria
- Mayor apetito o antojos
- Bajo rendimiento físico o mental
- Dependencia de cafeína para funcionar

EN RESUMEN

- ✓ La higiene del sueño es la base para un descanso reparador.
- ✓ Pequeños hábitos diarios marcan una gran diferencia.
- ✓ Cuida tu rutina, tu entorno y tu mente antes de dormir.
- ✓ Dormir bien es invertir en tu salud y en tu calidad de vida.

Esta noche, elige descansar mejor.
Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.



RECUERDA

Tu cuerpo tiene un reloj interno. Respétalo con rutinas y hábitos saludables.
La constancia es la clave para dormir mejor cada día.



IDEA PRÁCTICA

Crea tu ritual nocturno personal (10-30 min): desconecta, respira, relájate y prepárate para un sueño profundo.



Pon a prueba tus conocimientos con el test de este módulo.



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu mente.



Salud mental, vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 7 – SISTEMA NERVIOSO

7.7

ADAPTÓGENOS

Apoyo natural para el estrés, la energía
y el equilibrio del organismo

EN ESTE TEMA VEREMOS

- 7.1 Estrés
- 7.2 Ansiedad
- 7.3 Sueño
- 7.4 Fatiga
- 7.5 Relajación
- 7.6 Higiene del sueño
- 7.7 Adaptógenos**
- 7.8 Fitoterapia tradicional
- 7.9 Resumen
- 7.10 Test

Los adaptógenos son plantas y hongos medicinales que ayudan al cuerpo a adaptarse al estrés físico, mental y emocional, favoreciendo el equilibrio y la vitalidad.

Actúan regulando el sistema nervioso, hormonal e inmunitario, sin estimular ni sedar en exceso.

“
La naturaleza
tiene la capacidad
de equilibrar, fortalecer
y restaurar.”

¿QUÉ SON LOS ADAPTÓGENOS?



Son sustancias naturales que ayudan al organismo a adaptarse al estrés y a mantener la homeostasis (equilibrio interno).

No actúan de forma específica sobre un solo órgano o sistema, sino que normalizan las funciones del cuerpo de manera integral.

Aumentan la resistencia al estrés, mejoran el rendimiento físico y mental y favorecen el bienestar general.

BENEFICIOS GENERALES



Mejoran la respuesta al estrés



Aumentan la energía y la resistencia



Mejoran la concentración y la memoria



Regulan el estado de ánimo y la ansiedad



Apoyan el sistema inmunitario



Favorecen el equilibrio hormonal



Mejoran el sueño y la recuperación



Promueven la vitalidad y longevidad

CÓMO ACTÚAN

Los adaptógenos actúan modulando el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (HHA), que es clave en la respuesta al estrés.



Ayudan al cuerpo a adaptarse y a mantener el equilibrio sin alterar sus funciones naturales.

PRINCIPALES ADAPTÓGENOS Y SU ACCIÓN

ASHWAGANDHA (Withania somnifera)



- Reduce el estrés y la ansiedad
- Mejora el sueño y la calidad de vida
- Aumenta la energía y la fuerza
- Apoya el equilibrio hormonal

RHODIOLA (Rhodiola rosea)



- Aumenta la resistencia física y mental
- Combate la fatiga y el agotamiento
- Mejora el estado de ánimo
- Favorece la concentración

ELEUTEROCOCO (Eleutherococcus senticosus)



- Aumenta la energía y la vitalidad
- Mejora la resistencia al estrés
- Fortalece el sistema inmunitario
- Mejora el rendimiento físico y mental

GINSENG (Panax ginseng)



- Aumenta la energía y el rendimiento
- Mejora la memoria y la concentración
- Apoya la función inmunitaria
- Favorece la recuperación física

REISHI (Ganoderma lucidum)



- Promueve la relajación y el sueño
- Refuerza el sistema inmunitario
- Potente acción antioxidante
- Apoya la salud cardiovascular

MACA (Lepidium meyenii)



- Aumenta la energía y la resistencia
- Mejora la libido y el equilibrio hormonal
- Apoya la fertilidad y la vitalidad
- Mejora el estado de ánimo



Los adaptógenos no son estimulantes ni sedantes. Su acción es reguladora, inteligente y segura cuando se usan correctamente.

¿CÓMO TOMAR ADAPTÓGENOS?



En infusión
(raíces, hongos)



En cápsulas
o comprimidos



En polvo
(batidos, bebidas)



En tintura
o extracto líquido



Seguir las dosis recomendadas en cada producto.



Ser constantes en su uso (los efectos son progresivos).



Consultar con un profesional de la salud en casos especiales.

¿QUIÉN PUEDE BENEFICIARSE?



Personas con
estrés o ansiedad
crónica



Estudiantes o
personas con alta
demanda mental



Personas con
cansancio físico
o mental



Adultos que buscan
equilibrio, vitalidad
y bienestar

Ideales para quienes desean fortalecer su resistencia natural y mejorar su calidad de vida.



PRECAUCIONES

- No sustituyen un tratamiento médico.
- Evitar en embarazo y lactancia sin supervisión profesional.
- Pueden interactuar con algunos medicamentos.
- Escuchar a tu cuerpo y ajustar la dosis según tu necesidad.

SINERGIA Y COMBINACIONES ÚTILES

Los adaptógenos pueden combinarse entre sí para potenciar sus efectos:



Ashwagandha + Rhodiola:
para estrés, fatiga y concentración.



Ginseng + Eleuterococo:
para energía, resistencia y rendimiento.



Reishi + Ashwagandha:
para relajación profunda, sueño y sistema inmunitario.



EN RESUMEN

- ✓ Los adaptógenos ayudan a tu cuerpo a adaptarse al estrés y a recuperar el equilibrio.
- ✓ Aumentan tu energía, mejoran tu estado de ánimo, tu concentración y tu resistencia.
- ✓ Son aliados naturales para una vida más saludable, activa y consciente.

Equilibrio hoy, vitalidad mañana.



TEST

Pon a prueba tus conocimientos con el test de este módulo.



La naturaleza es
tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo,
cuida tu mente.



Salud mental,
vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

EN ESTE TEMA VEREMOS

- 7.1 Estrés
- 7.2 Ansiedad
- 7.3 Sueño
- 7.4 Fatiga
- 7.5 Relajación
- 7.6 Higiene del sueño
- 7.7 Adaptógenos
- 7.8 Fitoterapia tradicional**
- 7.9 Resumen
- 7.10 Test

➔ MÓDULO 7 – SISTEMA NERVIOSO ➔

7.8

FITOTERAPIA TRADICIONAL

Sabiduría ancestral para el equilibrio
del cuerpo y la mente

La fitoterapia tradicional utiliza las propiedades terapéuticas de las plantas medicinales para prevenir, aliviar y tratar desequilibrios físicos y emocionales. Es un enfoque natural, seguro y respetuoso con el organismo cuando se usa de forma adecuada.

“
Las plantas nos recuerdan que la naturaleza siempre tiene una respuesta para sanar.
”

¿QUÉ ES LA FITOTERAPIA TRADICIONAL?



Es el uso de plantas medicinales y sus preparaciones con fines terapéuticos, basado en el conocimiento ancestral y la evidencia científica.

Busca tratar la causa del desequilibrio y no solo los síntomas.

Cada planta es un recurso natural que, bien utilizado, puede apoyar profundamente nuestra salud física, mental y emocional.

PRINCIPIOS DE LA FITOTERAPIA



Holística

Considera al ser humano en su totalidad.



Individualizada

Cada persona recibe el tratamiento adecuado a sus necesidades.



Natural y segura

Utiliza recursos naturales con mínimos efectos adversos.



Preventiva

Fortalece el organismo y previene enfermedades.



Respetuosa

Trabajo en armonía con la naturaleza y el cuerpo.

FORMAS DE USO MÁS COMUNES

- Infusiones y tisanas: para relajar, digestión, sueño...
- Decocciones: para raíces, cortezas y semillas.
- Tinturas: extractos concentrados en alcohol.
- Extractos secos: en cápsulas o comprimidos.
- Aceites esenciales: aromaterapia y uso tópico.
- Cataplasmas y compresas: uso externo.
- Polvos y macerados: preparados tradicionales.

PLANTAS MEDICINALES MÁS UTILIZADAS PARA EL SISTEMA NERVIOSO

VALERIANA (Valeriana officinalis)



Sedante natural. Mejora el sueño y reduce la ansiedad.

Infusión / Tintura

PASIFLORA (Passiflora incarnata)



Ansiolítica y relajante. Útil en estrés, nerviosismo e insomnio leve.

Infusión / Tintura

MANZANILLA (Matricaria chamomilla)



Calmante digestiva y nerviosa. Relaja y mejora el sueño.

Infusión

MELISA (Melissa officinalis)



Relajante suave. Ayuda en ansiedad, estrés y tensión.

Infusión / Tintura

LAVANDA (Lavandula angustifolia)



Relajante y equilibrante. Mejora el sueño y reduce la tensión.

Infusión / Aceite esencial

TILA (Tilia spp.)



Ansiolítica suave. Relaja y favorece el sueño reparador.

Infusión

ESQUIZANDRA (Schisandra chinensis)



Adaptógeno. Mejora la resistencia al estrés físico y mental.

Tintura / Extracto

ASHWAGANDHA (Withania somnifera)



Adaptógeno. Reduce el estrés y mejora la energía y el equilibrio.

Polvo / Cápsulas



Consulta siempre con un profesional de la salud antes de iniciar cualquier tratamiento con plantas medicinales, especialmente si estás embarazada, en lactancia o tomas medicación.

BENEFICIOS GENERALES DE LA FITOTERAPIA

- ✓ Reduce el estrés y la ansiedad.
- ✓ Mejora la calidad del sueño.
- ✓ Aumenta la energía y la vitalidad.
- ✓ Apoya el equilibrio hormonal.
- ✓ Fortalece el sistema inmunitario.
- ✓ Favorece la digestión y la eliminación de toxinas.
- ✓ Contribuye al bienestar emocional y mental.



CLAVES PARA SU USO ADECUADO

- Conocer la planta, sus propiedades y dosis adecuadas.
- Respetar los tiempos de tratamiento y descanso.
- Usar plantas de calidad y preparaciones adecuadas.
- Observar la respuesta del cuerpo y ajustar si es necesario.
- Combinar la fitoterapia con hábitos saludables.

CONTRAINDICACIONES GENERALES

- ⚠ Embarazo y lactancia (algunas plantas).
- Interacciones con medicamentos.
- Alergias o hipersensibilidad.
- Enfermedades hepáticas o renales graves.
- Niños pequeños (sin supervisión profesional).

La naturaleza sana, pero debe usarse con conocimiento y responsabilidad.



FITOTERAPIA TRADICIONAL EN LA HISTORIA

Desde la medicina tradicional china, ayurvédica, hasta las culturas indígenas y la herboristeria europea, las plantas han sido utilizadas durante miles de años para sanar cuerpo, mente y espíritu.

Hoy, la ciencia moderna confirma el valor de muchas de estas sabidurías ancestrales.



EN RESUMEN

- ✓ La fitoterapia tradicional es una herramienta poderosa para apoyar el equilibrio del sistema nervioso.
 - ✓ Cada planta tiene principios activos que pueden ayudarnos a relajarnos, recuperar energía o mejorar nuestro bienestar.
 - ✓ Con conocimiento, constancia y respeto por la naturaleza, podemos aprovechar sus beneficios de forma segura.
- La naturaleza es nuestra mejor aliada.



RECUERDA

Escucha a tu cuerpo, elige lo natural, y permite que las plantas te ayuden a encontrar tu equilibrio.



Pon a prueba tus conocimientos con el test de este módulo.



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu mente.



Salud mental, vida plena.



NATURSAIS
— ACADEMIA —

Formación en Salud Natural
y Bienestar

MÓDULO 7 – SISTEMA NERVIOSO

7.9

RESUMEN

Todo lo esencial para cuidar tu sistema nervioso y tu bienestar integral

En este módulo has aprendido a comprender y cuidar tu sistema nervioso desde un enfoque natural e integrativo. Pequeños hábitos, conocimiento y conexión con la naturaleza pueden transformar tu salud física, mental y emocional.

“
La armonía entre cuerpo, mente y entorno es la clave de una vida plena y saludable.
”

EN ESTE TEMA VEREMOS

- 7.1 Estrés
- 7.2 Ansiedad
- 7.3 Sueño
- 7.4 Fatiga
- 7.5 Relajación
- 7.6 Higiene del sueño
- 7.7 Adaptógenos
- 7.8 Fitoterapia tradicional
- 7.9 Resumen**
- 7.10 Test

LO MÁS IMPORTANTE DE ESTE MÓDULO



Estrés

Entender cómo afecta al cuerpo y aprender a gestionarlo de forma saludable.



Ansiedad

Reconocer sus causas y aplicar herramientas naturales para reducirla y recuperar la calma.



Sueño

Mejorar la calidad del sueño con hábitos adecuados y respetando nuestro ritmo natural.



Fatiga

Identificar sus orígenes y recuperar la energía física y mental de manera sostenible.



Relajación

Incorporar técnicas efectivas para reducir la tensión y favorecer el bienestar integral.

PILARES DEL BIENESTAR NERVIOSO



ADAPTÓGENOS CLAVE

Apoyo natural para el equilibrio y la resistencia al estrés



Ashwagandha

Reduce el estrés y mejora la resistencia.



Rhodiola

Aumenta la energía y la concentración.



Eleuterococo

Mejora el rendimiento físico y mental.



Reishi

Favorece la relajación y el sistema inmunitario.



Maca

Aporta vitalidad y equilibrio hormonal.

Siempre deben usarse de forma adecuada y acompañados de hábitos saludables.

FITOTERAPIA TRADICIONAL

Plantas medicinales que apoyan tu sistema nervioso



Valeriana

Relajante natural. Mejora el sueño y reduce la ansiedad.



Pasiflora

Ansiolítica suave. Útil en estrés e insomnio.



Manzanilla

Calmante digestiva y nerviosa. Relaja y mejora el sueño.



Melisa

Relajante suave. Ayuda en ansiedad y tensión.



Lavanda

Relaja y equilibra. Mejora el sueño y reduce la tensión.

HÁBITOS ESENCIALES

- ✓ Rutinas regulares y horarios estables.
- ✓ Alimentación natural y antiinflamatoria.
- ✓ Hidratación adecuada.
- ✓ Ejercicio físico moderado y diario.
- ✓ Técnicas de respiración y relajación.
- ✓ Conexión con la naturaleza.
- ✓ Tiempo de calidad y desconexión digital.
- ✓ Sueño reparador y profunda relajación.

¿QUÉ OBSTACULIZA TU EQUILIBRIO?

- ✗ Estrés crónico y preocupaciones constantes.
 - ✗ Falta de sueño o sueño de mala calidad.
 - ✗ Alimentación industrial y exceso de estimulantes.
 - ✗ Sedentarismo y falta de movimiento.
 - ✗ Exceso de pantallas y sobreestimulación.
 - ✗ Desconexión emocional y falta de autocuidado.
- ⚠ Pequeños cambios diarios generan grandes resultados.

¿QUÉ PUEDES HACER DESDE HOY?

- 🌿 Respira conscientemente varias veces al día.
- 🌿 Prioriza tu descanso nocturno.
- 🌿 Desconecta y dedica tiempo para ti.
- 🌿 Camina al aire libre y toma sol.
- 🌿 Incluye plantas medicinales y adaptógenos.
- 🌿 Escucha a tu cuerpo y tus emociones.

Tu bienestar está en tus manos.
Paso a paso, día a día.

RECUERDA

El sistema nervioso es el centro de tu equilibrio. Cuidarlo de forma natural, con hábitos saludables y conexión con la naturaleza, te permitirá vivir con más energía, claridad mental, serenidad y vitalidad.

Tu bienestar es tu mejor inversión.

EN RESUMEN

- ✓ Estrategias naturales para gestionar el estrés y la ansiedad.
- ✓ Claves para mejorar el sueño y reducir la fatiga.
- ✓ Técnicas de relajación y hábitos para el bienestar diario.
- ✓ Adaptógenos y plantas medicinales que equilibran el sistema nervioso.

Con conocimiento, naturaleza y hábitos, puedes transformar tu salud y tu vida.

SIGUIENTE PASO

Pon en práctica todo lo aprendido. Observa los cambios, sé constante y sigue avanzando en tu camino hacia una salud plena y natural. Estás construyendo tu mejor versión.



LISTO PARA EL TEST

Ahora es momento de comprobar lo que has aprendido. Pon a prueba tus conocimientos y sigue creciendo.

¡Tú puedes!



La naturaleza es tu mejor medicina.



Formación • Equilibrio • Bienestar



Conecta con tu cuerpo, cuida tu mente.



Salud mental, vida plena.