

## Descanso (parte 2)



Descansar es también dormir. Este descanso tiene un efecto restaurador. Al dormir baja la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, disminuye el metabolismo basal y se relaja el tono muscular, entre otras muchas cosas. Esto relaja nuestro cuerpo de tal modo que al día siguiente nos sentimos renovados. Además, cuando dormimos, soñamos. Siempre soñamos. Mayormente no nos acordamos. Pero los sueños son buenos para equilibrar nuestro sistema nervioso. Debiéramos dormir entre 7 a 9 horas diarias. Es una excelente inversión para tener una mejor calidad de vida al estar despiertos.

Para dormir mejor podemos hacer algunas cosas: Un buen ambiente, un buen colchón y una buena almohada siempre ayudan. Seleccionar bien lo que uno lee o escucha antes de dormir también. La cena liviana y temprana es amiga del buen dormir. El ejercicio hecho durante el día favorece el descanso nocturno. Algunas hierbas tales como el tilo, la melisa, y la valeriana pueden favorecer el buen dormir. Con respecto a la siesta vespertina, es buena si es corta.

Controlar el estrés y la ansiedad es un paso necesario para descansar. El sentimiento de rencor y culpa debe ser eliminado para dormir bien. Para ello debemos aprender a pedir perdón y a perdonar. Acercarse a Dios es fundamental. El rey David escribía en uno de sus salmos "En paz me acostaré y asimismo dormiré, porque solo tú, Señor, me haces vivir confiado" Salmos 4:8.

DANIEL HEISSENBERG - UJA

