



Ayuntamiento de Jerez
Acción Social y Mayores

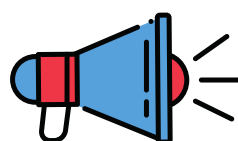
AYUDAS PARA CUIDARTE

Insomnio



1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN

2) PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN AL ESTADO NERVIOSO Y AL ESTRÉS



3) BUSCAR LAS CAUSAS DE LA ALTERACIÓN Y TRATAR DE ELIMINARLAS

Recuerda que siempre están en relación con la **vida diaria, presente y pasada**

4) DIETA ESTRICTA Y RIGUROSA CON AUSENCIA TOTAL DE TÓXICOS Y ALIMENTOS PROHIBIDOS



5) CENAS A BASE DE VERDURAS Y 'HOJAS VERDES'

6) AL ATARDECER

◆ No exceso de **actividad mental y/o intelectual**

◆ Procura dar un **paseo de entre 30 minutos y 1 hora**



7) SI ES PRECISO, AYÚDATE CON LA AUTOESTIMULACIÓN SEXUAL, HASTA DESCARGARTE

8) IR A DORMIR ANTES DE LAS 23.00 H



9) RITO PARA DORMIR

- ◆ **Paseo** por la tarde
- ◆ **Baño** con manzanilla
- ◆ **Infusión** (hierbas útiles (ver punto 11) + **miel**
- ◆ **1 taza de miel + 3 cucharadas de vinagre de sidra** (tomar 2 cucharaditas antes de acostarse)
- ◆ **Masaje** pies o relajación
- ◆ **Pies calientes (bolsa)**



10) TOMAR A DIARIO

- ◆ 3 cucharadas de **polen**
- ◆ **Levadura de cerveza**
- ◆ **Alfalfa germinada**

11) HIERBAS ÚTILES

- ◆ **Raíz de valeriana** (también en grageas)
- ◆ **Lúpulo**
- ◆ **Tusílag mayor**
- ◆ **Romero**
- ◆ **Matricaria**
- ◆ **Pasionaria**



**CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE SERVICIOS SOCIALES. 'ROSA ROIGE'.
DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y MAYORES**



**DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO.
C/DOCTOR FLEMING, 6. 2ª PLANTA.
11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42**

promocion.salude@aytojerez.es