



# Gardenia Nights

Tu nuevo ritual  
nocturno para el buen  
dormir.

# El Sueño

- Proceso biológico complejo.
- No tenemos plena conciencia, pero...
- Las funciones cerebrales y corporales siguen activas.
- Es como bajar los peldaños de una escalera.

# ¿Qué pasa cuando dormimos?

- Baja la temperatura corporal 1-2°.
- Cambios en la respiración. Rápida en REM, lenta en NREM.
- Ritmo cardíaco, presión arterial, circulación sanguínea siguen los mismos ciclos que la respiración.
- Actividad Cerebral se enlentece durante los momentos no-Rem.
- Reparación celular.
- Aumenta la producción de la hormona tiroidea.
- Se reducen los niveles de cortisol –“la hormona del estrés”.



# 4 Etapas del sueño

## REM:

- Rapid Eye Movement (Movimiento Ocular Rápido).
- 30' después de dormirnos.
- 25% del tiempo.
- Procesamos todo lo que pasó en el día. Clasificamos y descartamos.
- Soñamos.
- Cuerpo inmóvil y relajado.
- Baja el cortisol hasta volver a aumentar en la mañana.



# 4 Etapas del sueño

NREM 1, 2 y 3:

- 75% del tiempo de sueño.
- Más ligero.
- El cuerpo repara tejidos, libera hormonas, recupera energía.



# Razones del mal dormir:

- Insomnio
- Apneas
- Despertarse muchas veces.
- Despabilarse y no poder volver a dormir.
- Despertar demasiado temprano y no poder volver a dormir, aún cansados.

# Uso de fármacos:

> 40 años en adelante

> Consumo en mujeres



# Consecuencias CORTO plazo:

- Cansancio en el día.
- Sentirse dopado.
- Motricidad fina reducida.
- Reflejos reducidos.
- Desánimo.



# Consecuencias LARGO plazo:

- Pérdida de memoria.
- Dependencia.
- Necesidad de más.





# Gardenia Nights





# 11 Exquisitos Aceites Esenciales



GARDENIA



JAZMÍN



PATCHOULI



NARANJA



MENTA POLEO



MENTA



GERANIO



MADERA DE CEDRO



THUJA



EUCALIPTO



PINO CEMBRA



RICINO

# 3 grandes áreas de acción

## SENTIDOS



## EMOCIONES



## RELAJACIÓN



# 1ª gran área de acción

REFRESCA

ENFOCA

CLARIFICA

DESPEJA



# 2ª gran área de acción

ARMONIZA

EQUILIBRA



BRINDA  
SEGURIDAD

# 3ª gran área de acción

CALMA

RELAJACIÓN

TRANQUILIZA

PROFUNDIZA  
EL SUEÑO







ESTUDIO BUSCABA  
ALTERNATIVAS  
NATURALES A LAS  
**BENZODIACEPINAS**  
(VALIUM, XANAX,  
RIVOTRIL)

**ACTUAN SOBRE  
RECEPTORES  
GABA INHIBEN  
LA ACTIVIDAD  
CEREBRAL.**

**ACEITE ESENCIAL DE GARDENIA JASMINOIDES FLORIDA**

ESTUDIO DRA. OLGA  
COMPUERTO QUE LE DA LA  
SERGEEVA & PROF. HELMUT  
FRAGANCIA A LA GARDENIA  
HASS  
VERAGETAL COEUR SE UNE  
UNIVERSIDAD DE HENRICH  
A LOS RECEPTORES GABA  
HEINE, DUSSELDORF

IGUAL QUE  
EL VALIUM

X 3  
EFECTO  
INHIBIDOR  
DEL GABA



ACEITE ESENCIAL DE GARDENIA  
JASMINOIDES FLORIDA



Para personas que:

- Tienen dificultad para conciliar el sueño.
- Están sobre-exigidas o atravesando momentos de estrés.
- Simplemente buscan mejorar la calidad de su descanso de una manera placentera.
- Prefieren una opción natural.



# Aplicación





# La importancia de los Rituales

“Un buen descanso  
arranca la noche anterior”.



# Productos Asociados

¿TE CUESTA DORMIRTE O TE DESPIERTAS  
MUCHAS VECES DURANTE LA NOCHE?

Primero, hay que entender las razones.



# ¿Preocupaciones?



# ¿Nervios, Ansiedad?



# ¿Exceso de estimulantes durante el día? Café, nicotina, endorfinas...



# ¿Algún dolor físico: Articular, muscular, piernas cansadas?



# ¿Te despiertan los calores/ bochornos de noche?



# ¿Ronquidos?



# ¿Quieres crear el ambiente perfecto?



# ¿Amaneces con el peso del mundo en tus hombros?



# Gardenia Nights

## Herramientas



# Documento de Entrenamiento



# Redes Sociales

CIERRA LOS OJOS

CIERRA LOS OJOS





¡Gracias!