



## Qué es la vitamina N y qué puede hacer por nosotros

### Descripción

Con el ritmo de vida que llevamos, especialmente si vives en una gran ciudad, muchas veces hace que perdamos el foco en lo que es realmente importante: nuestro bienestar y felicidad. Está claro que hay que cumplir con las obligaciones, pero, ¿a qué precio?

Una de las recomendaciones que suelen hacer con más frecuencia los expertos es la de tomarte un descanso para ti, y encontrar un lugar que te permita evadirte del estrés del día a día. Para ello se recomienda mucho la naturaleza, ya que estar en contacto con ella, es muy beneficioso para nosotros.

Y es que en la actualidad parece que hemos olvidado el vínculo que tenemos con ella. Deberíamos ser capaces de verla como una aliada y reconectar en la medida de lo posible. No tienes por qué irte al lugar más recóndito del bosque, sino que, un paseo por el parque también cuenta, todo lo que sea Vitamina N es bienvenido.

### ¿Qué es la Vitamina N y qué puede hacer por nosotros?

Este término fue acuñado por la Fundación Colombiana del Corazón y los Parques Nacionales Naturales de Colombia para hacer referencia al poder terapéutico de la naturaleza. Hoy en día se considera más importante que nunca recuperar esa relación con ella, ya que, como te comentábamos, hay un gran déficit.

La Vitamina N, a diferencia de otras como la D, no se obtiene al ingerir un alimento, sino que nos beneficiamos de ella cuando somos capaces de dinamizar los sentidos en un entorno natural. Esta capacidad terapéutica está avalada por los científicos y algunas de sus ventajas son las siguientes:

—  
Ayuda a reducir el estrés: si eres de los que la ansiedad ha pasado a formar parte de tu día a día, entonces esto es clave para mejorar tu bienestar. Simplemente busca un ratito en el que dar un paseo, respirando aire puro y sin tecnología, para

disfrutar del entorno que te rodea.

—

Mejora la calidad del sueño: un ritmo de vida frenético puede afectar a nuestra forma de dormir, despertándonos constantemente o llegando a padecer insomnio. La Vitamina N te ayudará a lograr alcanzar el sueño profundo cada noche.

—

Fortalece la salud mental: cada vez damos más importancia a la salud mental, y menos mal, ya que es lo que nos permite avanzar en nuestra vida con fuerza y decisión. Intenta evitar sobrepensar las cosas, y aprende a disfrutar del camino.

—

Aumenta el bienestar y la felicidad: es la prueba de que los pequeños detalles pueden suponer grandes diferencias. A veces ser feliz no radica en los bienes materiales o en estar siempre rodeado de gente, sino que un momento de soledad y conexión con la naturaleza, puede suponer un antes y un después en tu día.

### **Fecha de creación**

octubre 2024