

Ach śpij, kochanie

Sen dla naszego organizmu jest niezwykle ważny dla zdrowia i właściwego funkcjonowania.

Spać musimy, bo od tego zależy, czy będziemy spokojnie, sprawnie pracowali, błyskotliwie myśleli, bezpiecznie prowadzili samochód. Dlatego kłopoty ze snem to coś, czego lepiej nie lekceważyć. Niewiele trzeba, by te problemy zaczęły się pogłębiać. Działa tu prosty mechanizm psychologiczny. Ze strachu boimy się zasnąć. I tak zamyka się błędne koło.

Należy nie jeść przed snem, porządnie wietrzyć sypialnię, w uciążliwej bezsenności zastosować środki ziołowe, zawierające walerianę, chmiel, melisę, melatoninę, która reguluje cykl snu i czuwania. Jednakże niektóre leki na receptę wchodzi w interakcję ze sobą.

Pomóc mogą nawet babcine nie co zapomniane ziołowe miksturki.

Napar z kozłka lekarskiego

* łyżeczkę suszu kozłka zalewamy szklanką wrzącej wody. Po 15 minutach parzenia napar przecedzamy, studzimy i pijemy przed snem. Najlepiej przez tydzień. 15 minut to optymalny czas parzenia każdego zioła.

Kąpiel z kwiatów lipy

* do 5 litrów gotującej się wody wrzucić 300 gr kwiatostanu lipy. Całość parzymy pod przykryciem 30 minut, po czym odcedzamy i wlewamy do kąpeli.

Dobry i wyczerpująco długi sen nie tylko regeneruje organizm. Rankiem po przespanej nocy różne trapiące nas problemy wydają się mniej groźne i na świat patrzymy z większym optymizmem.

Aby nie narzekać na jakość snu należy:

- * uregulować tryb życia, idźmy spać codziennie o tej samej porze
- * nie pić alkoholu
- * nie spać do południa.

Autor: aneszka

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl