

## Jak Naturalnie Wyleczyć Się z Bezsenności

---

Aby zyskać energię na nowy dzień Twój organizm potrzebuje wypoczynku. Wypoczynkiem tym jest właśnie sen, który daje czas na odpowiednią regenerację.

Właśnie dlatego nie możesz zapomnieć jak dużą rolę w Twoim życiu odgrywa sen. Ma on wpływ na koncentrację, nastrój i samopoczucie. Zapotrzebowanie dorosłego człowieka na sen to 8 godzin w ciągu doby, zaś średnia długość snu to od 7 do 9 godzin. Jednak ważne jest, żeby sen ten był nieprzerwany tak, aby kolejne fazy snu mogły po sobie następować. Właśnie one pozwalają na regenerację a nawet usunięcie napięcia z najbardziej obciążonych okolic kręgosłupa. Czas wypoczynku jest sprawą indywidualną, więc sam musisz go sobie wyznaczyć. Jest on zależny od preferencji, cyklu dobowego i zegara biologicznego. Sen wpływa pozytywnie na psychikę między innymi wzmacnia poczucie zadowolenia, zmniejsza napięcie psychiczne, pomaga w odreagowaniu stresu. Podczas snu w naszym organizmie zachodzą takie procesy jak utrwalanie pamięci czy naprawa uszkodzonych komórek. Wtedy też wydziela się np. hormon wzrostu.

Jednak aby wszystkie te procesy mogły zajść w naszym organizmie potrzeba na to czasu. Dlatego właśnie tak ważny jest długi, nieprzerwany sen. A to z powodu tego, że organizm zaczyna wypoczywać dopiero po 1-2 godzinach snu. Najbardziej intensywny proces regeneracji następuje między 22:00 a 1:00.

Bardzo ważna jest tak zwana higiena snu, czyli czynności wykonane przed snem, które ułatwią odpowiedni wypoczynek. Należy ustalić stałą porę wypoczynku, nie spać w ciągu dnia a już tym bardziej w miejscach do tego nie przeznaczonych (fotele, pojazdy), sprawić by łóżko kojarzyło nam się jedynie ze snem (nie należy w ciągu dnia kłaść się, jeść w łóżku czy oglądać tam telewizję), ostatni posiłek zjeść 2 godziny przed snem. W zasypianiu może pomóc relaksacyjna muzyka, odpowiednia temperatura w sypialni (18-20 stopni Celsjusza), kąpiel trwająca 15-20 minut a nawet odpowiednio dobrana piżama (luźna, wykonana z naturalnych materiałów wchłaniających pot). Jeśli nie uda nam się zasnąć nie należy się zmuszać. Można wtedy wyjść, poczytać lub wykonać inną odprężającą czynność i pójść spać dopiero gdy poczujemy znużenie.

Jeśli jednak mimo stosowania się do powyższych zaleceń nie jesteś w stanie zasnąć lub wyspać się bardzo możliwe, że borykasz się z bezsennością.

Wyróżniamy dwa typy bezsenności: okresową oraz przewlekłą.

Bezsenność okresowa spowodowana jest zazwyczaj przez nieodpowiedni styl życia, stres, częste podróże (zmiany stref czasowych) ale również nieodpowiednią higieną snu.

Innym naturalnym sposobem leczenia bezsenności jest stosowanie ziół. Wiele osób wystrzega się tego sposobu, lecz niepotrzebnie. Jest od zdrowszy od tabletek nasennych a w dodatku skuteczny. Nie ma też skutków ubocznych a i cena jest przystępna.

Najlepsze zioła na sen :

1. Melisa - pomaga zwalczyć niepokój, rozluźnia i sprawia, że stajemy się senni.
2. Lawenda z kozłkiem lekarskim ☐☐ działa tak jak melisa.
3. Lipa- działa uspokajająco i rozgrzewająco. Jednak w przypadku lipy jej działanie jest indywidualne. Jeśli cierpisz na nadczynność tarczycy lipa może utrudnić sen.
4. Rumianek- pozytywnie pływa na trawienie i dobry sen.
5. Estragon źródło wielu witamin, działa uspokajająco.
6. Serdecznik- obniża ciśnienie, działa uspokajająco i odprężająco.
7. Arcydzięgiel lekarski- korzystnie wpływa na układ trawienny, działa antydepresyjnie i uspokajająco.
8. Chmiel zwyczajny- a dokładniej wyciągi szyszek chmielu- pomaga zwalczyć trudności w zasypianiu, działa uspokajająco.
9. Mięta- obniża ciśnienie krwi.
10. Męczennica cielistka- działa rozkurczowo na naczynia krwionośne, pomaga zwalczyć bezsenność.

Marcin Feliks  
<http://leczeniebezsenosci.pl>

---

Autor: felidzan  
Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)