



Finden Sie nützliche und natürliche Heilmittel gegen Schlaflosigkeit durch Ayurveda

Schlaflosigkeit ist im Ayurveda auch als *Anidra* bekannt. Laut ayurvedischen Gelehrten sind das *Pitha* und die *Doshas* die Hauptgründe dafür, dass Sie schlaflose Nächte haben. Es ist ein benachteiligter Zustand, bei dem eine Person keine angemessene Ruhe und keinen angemessenen Schlaf hat, was sich auf ihre gesamte Gesundheit und ihr tägliches Funktionieren auswirkt. Einige Hauptursachen für Schlaflosigkeit sind ein geschäftiger Lebensstil, hoher Arbeitsstress, unregelmäßige Schlafzyklen, Abhängigkeit von Mobiltelefonen und andere Arten moderner Geräte. Erholsamer Schlaf, ausgewogene Ernährung und einfacher Lebensstil sind die drei Hauptgrundlagen jeder ayurvedischen therapeutischen Behandlung. Der Reichtum an ayurvedischen Kräutern und verschiedenen Arten von Medikamenten gegen *Anidra* …



Schlaflosigkeit ist im Ayurveda auch als „Anidra“ bekannt. Laut ayurvedischen Gelehrten sind das „Pitha“ und die „Doshas“ die Hauptgründe dafür, dass Sie schlaflose Nächte haben. Es ist ein benachteiligter Zustand, bei dem eine Person keine angemessene Ruhe und keinen angemessenen Schlaf hat, was sich auf ihre gesamte Gesundheit und ihr tägliches Funktionieren auswirkt.

Einige Hauptursachen für Schlaflosigkeit sind ein geschäftiger Lebensstil, hoher Arbeitsstress, unregelmäßige Schlafzyklen, Abhängigkeit von Mobiltelefonen und andere Arten moderner Geräte. Erholsamer Schlaf, ausgewogene Ernährung und einfacher Lebensstil sind die drei Hauptgrundlagen jeder ayurvedischen therapeutischen Behandlung.

Der Reichtum an ayurvedischen Kräutern und verschiedenen Arten von Medikamenten gegen Anidra oder Schlaflosigkeit:

- **Brahmi Herb:** Dieses Kraut ist ein kraftvolles Tonikum für das menschliche Gehirn, das zur Verbesserung Ihrer geistigen Gesundheit beiträgt. Brahmi ist auch ein wirksames Beruhigungsmittel und eine wunderbare ayurvedische Medizin gegen Schlaflosigkeit. Schon die Einnahme von Brahmi-Pulver oder Brahmi-Tee vor dem Schlafengehen kann zu einem tiefen Schlaf führen.
- **Ashwagandha Herb:** Es wird als ayurvedisches Tonikum zur Bereitstellung von Kraft und Energie verwendet. Es hilft bei der Koordination der Reflexe Ihres Gehirns und Geistes. Und es führt zu einem guten Schlaf. Die normale ayurvedische Behandlung von Schlaflosigkeit mit Ashwagandha-Kräutern ist normalerweise ein Kräuterpulver. Die Dosierung kann zusammen mit einem Glas warmer Milch eingenommen werden.
- **Baldrian Herb:** Der indische Kräuter-Baldrian hilft dabei, Körpergifte zu entfernen, insbesondere aus dem Dickdarm, den Gelenken, den Blutgefäßen und den

Nervenkanälen. Diese Spülaktivität verjüngt und verleiht dem Körper neue Vitalität. Baldrian Kraut sollte jedoch in Kombination mit anderen Kräutermischungen eingenommen werden.

- **Vacha Herb:** Dieses Kraut wird verwendet, um häufige Krankheiten wie Kopfschmerzen, Erkältung und Schlaflosigkeit zu behandeln. Vacha ist als „Acorus Calamus“ bekannt und eine wirksame ayurvedische Medizin. In Indien wird das Kraut gegen einen Stein gerieben und die Paste wird winzigen Kleinen gegeben, um ihre Sprache und ihr Gedächtnis zu verbessern.

Es gibt zahlreiche **Ayurvedische Kräuterheilmittel gegen Schlaflosigkeit**. Andere Medikamente sind Nidrodya rasa, Pipplimula Churna, Vatakulantaka und Swamamakhshik Bhasma. Sie können in Pulver- oder Churna-Form in ayurvedischen Reformhäusern erhältlich sein.

Laut ayurvedischen Studien sind die Hauptursachen für Schlaflosigkeit folgende:

- Im Körper angesammelte Toxine, die den natürlichen Kreislauf blockieren
- Schlechte Ernährungsgewohnheiten und niedrige Ernährungsniveaus
- Ein unausgeglichenes Nervensystem und ein schwaches Verdauungssystem
- Ständige Anhäufung von psychischem Stress gepaart mit der müden körperlichen Verfassung
- Geringe natürliche Immunität

- Totale Störung der natürlichen biologischen Uhr

Die allopathischen Medikamente ignorieren diese Ursachen oft und bieten Medikamente für eine vorübergehende Heilung. Viele der Körperfaktoren werden nicht angesprochen und infolgedessen wird der Zustand bald chronisch. Unzählige Menschen leiden an Schlaflosigkeit und versuchen, vorübergehende oder kurzfristige Linderung zu finden.

Ayurveda befasst sich jedoch intensiv mit der komplizierten Funktionsweise des menschlichen Geistes und Körpers. Es bereitet Sie darauf vor, sich durch allmähliche Änderungen des Lebensstils zu verwandeln und eine perfekte Gesundheit zu erreichen. Ein renommierter Ayurveda-Arzt kann Ihnen raten, Yoga und andere Atemübungen zu machen, um die Doshas in Ihrem Körper auszugleichen. Richtige Yoga-Praktiken können Ihre natürliche Immunität gegen Krankheiten stärken und das perfekte Gleichgewicht der Körperelemente bewirken. Sobald das Gleichgewicht wiederhergestellt ist, wird der Schlaflosigkeitszustand automatisch behoben.

Alte Ayurveda-Wissenschaft und Schlaflosigkeit

Seit der Antike, vor dem Aufkommen konventioneller Allopathie-Ärzte, wurde die große Wissenschaft des Ayurveda zur Heilung von Geistes- und Körperkrankheiten eingesetzt. Ayurveda-Medikamente sind wie ein riesiger Ozean, der 100% natürliche Kräutermedikamente anbietet.

Ayurveda ist ein wesentlicher Bestandteil des indischen Erbes. Die erfahrenen ayurvedischen Ärzte glauben, dass die alte Wissenschaft hauptsächlich auf drei Grundprinzipien beruht; Wahrnehmungsstörung und mündliches Zeugnis. Diese Experten nutzen ihr Wissen und ihre Erfahrung, um Schlaflosigkeitspatienten zu behandeln, die regelmäßig den Schlaf verlieren. Sie legen Wert auf die Wichtigkeit zeitnaher

Schlafgewohnheiten und frühes Aufwachen. Eine gute Nachtruhe kann Sie erfrischen und Ihren Geist von allen negativen Schwingungen befreien. Ebenso ist es sehr wichtig, nachts ungestört zu schlafen, um sowohl das Gehirn als auch den Geist zu entspannen und friedliche Gedankenmuster zu fließen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki